

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

05 2021

MAI • GRATIS

PLUS

G'schmackige
Rezepte, tolle
Rätsel, Rabatte
und Gewinne

COVERSTORY

**Zum Muttertag:
Die schönsten Geschenke
aus Ihrer Apotheke**



GESUNDHEIT

**Gut abgeschildert
mit dem perfekten
Sonnenschutz für Kids**

LIFESTYLE

**Theraband:
Geniales Workout
ohne Gewichte**

NEU

Calm-Essentiel

Beruhigt. Spendet Feuchtigkeit. Schützt.
Für sensible und irritierte Haut.

Gereinigter Extrakt
aus Muskatellersalbei
mit beruhigenden
Eigenschaften

Die Laboratoires Clarins haben eine neue Pflegelinie formuliert ausschließlich mit essenziellen Inhaltsstoffen für optimale Verträglichkeit. Ihr Geheimnis? Gereinigter Extrakt aus Muskatellersalbei hilft Empfinden von Unwohlsein, Spannung und Trockenheit zu mildern.

**Geschützt und beruhigt,
sensible Haut war nie schöner.**

Mindestens
95%
Inhaltsstoffe
natürlichen
Ursprungs



EINE SKULPTUR VON
LOUISE FRYDMAN
VON DER NATUR INSPIRIERT



CLARINS

CLARINS.COM

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

über 1,7 Millionen. So viele Österreicher haben bereits eine Corona-Schutzimpfung erhalten. Angesichts der angespannten Lage ein kleiner Hoffnungsschimmer. Ihre Apotheken bieten auch weiterhin sowohl gratis Antigentests vor Ort (Anmeldung online unter <https://apotheken.oesterreich-testet.at/> oder telefonisch unter 0800/220 330) als auch Gratis-Selbsttests für die eigenen vier Wände an. Welch wertvollen Beitrag die Apotheken als Gesundheitseinrichtung leisten, hat die Pandemie eindrücklich gezeigt. Sicherlich einer der Gründe, warum eine Drogeriemarktkette erneut mit ihrem Vorhaben, den Apothekenvorbehalt zu kippen, am VfGH abgeblitzt ist (s. S. 10).

2,3 Millionen – so viele Österreicher leiden laut Statistik Austria an mindestens einer chronischen Erkrankung. Wie man lernt, mit dieser psychischen Herausforderung umzugehen, lesen Sie in unserer Rubrik (k)ein Tabu auf Seite 46. Eine chronische (Haut-) Erkrankung ist Acne inversa. Wir haben mit dem Dermatologen Dr. Bisschoff über das weit verbreitete, aber dennoch fast unbekannte Leiden gesprochen (s. S. 14).

Abschließend wünsche ich Ihnen einen guten Start in den Frühsommer – genau die richtige Zeit, um die Laufschuhe zu schnüren (s. S. 62) oder das Theraband zu spannen (s. S. 66) und etwas für Ihren Körper zu tun – sowie viel Spaß beim Lesen der „DA – Deine Apotheke“.

CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin

IHR MAI

DAS ZAHLT SICH AUS
**Die Rabatte &
Gewinnspiele
dieser Ausgabe**



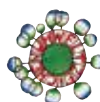
Viele weitere Gewinnspiele
finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

IMPRESSUM

Medieninhaber Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, Tel. 01/402 35 88, Fax 01/402 35 88 – 542, www.apoverlag.at. • **Geschäftsführer** Mag. Heinz Wlzek. • **Chefredakteur** Mag. Andreas Feichtenberger, DW 26. • **Redaktion** Camilla Burstein, MA (cb), DW 38, Mag. pharm. Angelika Chlud (ac), DW 67, Lana Gricenko, Bakk.phil. (lg), DW 28, Mag. pharm. Irene Senn, PhD (si), DW 67. • **Lektorat** Petra Zacherl (pz), DW 60. • **Grafisches Konzept & Art Direktion** Kathrin Dörfelmayer. • **Grafik** Dipl.-Ing. (FH) Christoph Schipp. • **Anzeigen** Stefan Mitterer, MSc., DW 544, Sieglinde Pöschl, DW 983. Alle 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, redaktion@apoverlag.at, Tel. 01/402 35 88 – 26, Fax 01/402 35 88 – 543, www.apoverlag.at. • **Fotos** (sofern nicht anders angegeben): shutterstock. • **Druck** Druckerei Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Horn. • **Erscheinungsweise** 12 x im Jahr. • **Gewinnspielbedingungen** Mit dem Einsenden der Rückantwort willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen betreffend des Gewinnspiels kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an direktion@apoverlag.at oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A widerrufen. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter www.apoverlag.at unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

Der APOVERLAG behält sich das ausschließliche Recht der Verbreitung und Vervielfältigung der in dieser Zeitschrift gedruckten Beiträge vor. Nachdruck ist nur unter genauer Quellenangabe gestattet. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die ausschließliche Meinung des Autors wieder, die nicht mit der Redaktion übereinstimmen muss. Die 3. Person sing. Masc. ist bei allgemeinen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen und umfasst sowohl die weibliche als auch die männliche Form. Preise ohne Gewähr. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe www.apoverlag.at > Impressum



Das Österreichische Umweltzeichen
für Druckerzeugnisse, UZ 24, UW 686
Ferdinand Berger & Söhne GmbH.



Deine Apotheke 05 2021

RUBRIKEN ZUM SAMMELN

Laborwerte Seite 36



CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin

Heilpflanzen Seite 56



MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER
Apotheker aus Wien

Hund, Katze & Co. Seite 72



DR. MED. VET. MICHAELA D'ALONZO
Tierärztin

INHALT



Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

8 **Wissenswertes**

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

HAUTINFEKTIONEN

14 **Schmerzen, Rötung, Druck**

Abszesse, Acne inversa und Co. –

Wir haben den Dermatologen Dr. Izak

Johannes Bisschoff nach seinen Tipps gefragt

22 **Ihr Apothekerschränkchen**

Medizinische Helferleins für den Mai

24 **FSME – Impfen schützt**

Letztes Jahr Rekordhoch bei FSME-Fällen

MUTTERTAG

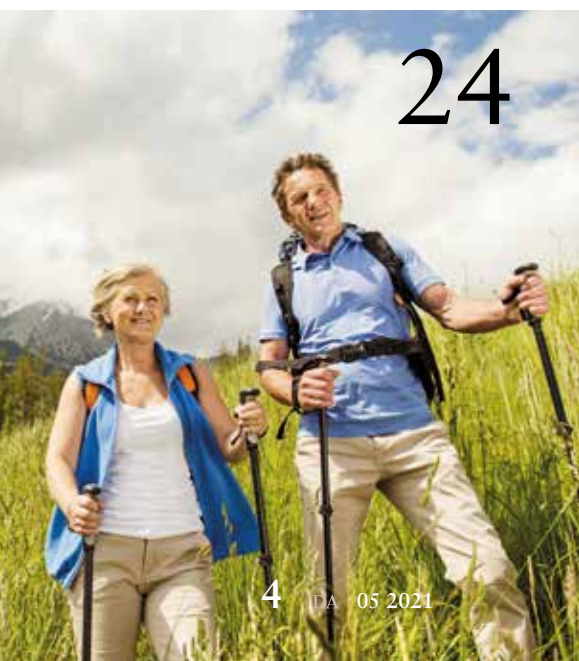
26 **Was sich Mamas und Omas wirklich wünschen**

Die schönsten Geschenke aus Ihrer Apotheke

UROGENITALSYSTEM

30 **Unter der Gürtellinie**

Was Sie über Blase, Prostata und Nieren wissen müssen



37 **Arzneiformen**

Vaginalia, Teil 1

38 **Erste Hilfe**

So stillt man eine starke Blutung

ARTHROSE

40 **Wenn Gelenke streiken**

Die besten Tipps bei Gelenkerkrankungen

44 **Panorama**

Kompressionsstrümpfe: Alles im Fluss

46 **(k)ein Tabu**

Wenn Krankheiten die Seele belasten

ELTERN & KIND

48 **Gut abgeschildert**

Sonnenschutz-Tipps für die Kleinen

Deine Naturheilkunde

NATÜRLICHE PFLEGE

52 **Kein Grund zum Haare raufen**

Pflanzliche Lösungen bei fettigem Haar, Schuppen und lästigem Lausbefall



Dein Lifestyle

SELBSTBRÄUNER

58 **Holen Sie sich Ihren Sommerteint**

Die Vor- und Nachteile der „Bräune aus der Tube“

LAUFREGELN

62 **Das läuft wie am Schnürchen**

So erhalten Sie die Freude am Laufsport

SPORT & FITNESS

66 **Ganzkörperworkout mit dem Theraband**

Verleihen Sie Ihrer Fitnessroutine mehr Zug

REZEPTE

70 **Lecker & gesund**

Das Familienkochbuch für nicht perfekte Mütter

73 **Reisegewinnspiel**

Hotel Marienhof

74 **Rätsel & Quiz**

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

Mit Energie in den Frühling

Mit Schüßler Salzen werden die eigenen Kräfte wieder optimal genützt, denn sie stärken die Gesundheit, verbessern die Leistung und unterstützen ein gesundes Älterwerden!

Viele Menschen klagen im Frühjahr über mangelnde Energie und Müdigkeit. Dieser unangenehme Zustand wird als „Frühjahrmüdigkeit“ bezeichnet. Gerade nach dem anstrengenden Jahr sind viele einfach erschöpft.

Auch Menschen, die eine Corona-Infektion durchgemacht haben, sind noch lange Zeit nach ihrer Genesung energielos, kraftlos und schlapp. Mit Schüßler Salzen in der richtigen Kombination kann die natürliche Kondition sanft und nachhaltig aufgebaut werden. Regeneration im wahrsten Sinne führt dazu, dass man sich wieder wohl fühlt in seiner Haut.

Zell Vita bringt Energie in den Alltag!

Zell Vita fördert die Energiebereitstellung im Körper und hilft dadurch, die eigenen Kraftressourcen optimal zu nutzen – vor allem in Zeiten, in denen man Leistung bringen muss! Es kann auch prophylaktisch eingesetzt werden, um einem unerwünschten Energieabfall vorzubeugen.

Power im Leben bedeutet mehr Vitalität und Lebensfreude!

Energie zu haben, ist eine tägliche Anforderung in unserem Leben. Je besser es uns gelingt, Energiereserven aufzubauen, desto wohler fühlen wir uns. Herausforderungen

wie ein anstrengender Berufsalltag, lange Arbeitszeiten, ungewohnte Aus- und Fortbildungsmaßnahmen sowie erhöhte Lernleistung und Konzentration beanspruchen den Energiehaushalt nachhaltig. Auch Frauen sind oft mit Familie und Job einer Mehrfachbelastung ausgesetzt.

Eine erhöhte Energiebereitstellung bringt Wohlbefinden und verbessert die Leistung auch im Sport.

Die richtigen Nährstoffe für den Frühling

Kalium Energie Adler Ortho Aktiv 5 für alle, die täglich und über längere Zeit eine erhöhte Energiebereitstellung benötigen. Diese Nährstoffmischung verbessert die Leistungsfähigkeit und eignet sich besonders zur Kombination mit Schüßler Salzen.

Das darin enthaltene Kalium stützt die Nerven- und Muskelfunktionen und ist wichtig für den Energiehaushalt in der Muskulatur; Lecithin stärkt Nerven und Gehirn und damit die Merkfähigkeit.

TIPPS, UM FIT IN DEN FRÜHLING ZU STARTEN

- Bewegung in der Natur – fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit, machen Sie einen kurzen Spaziergang oder erledigen Sie den Einkauf zu Fuß, denn: Bewegung wirkt Wunder gegen die Frühjahrmüdigkeit.
- Mit Wechselduschen am Morgen wird man wieder frisch!
- Ausgewogene Kost mit ausreichend Vitaminen ist empfehlenswert – insgesamt fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag. Obst und Gemüse enthalten wenige Kalorien, sind wahre Energiespender und machen auch satt.
- Trinken Sie viel Wasser, das entlastet den Stoffwechsel und erfrischt Körper und Seele.





„Neben der Änderung des ungesunden Lebensstils bei anhaltendem Stress helfen Entspannungspraktiken wie Meditationen, Yoga oder Jin Shin Jyutsu.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

Der gesamte Vitamin-B-Komplex verbessert Konzentration und Merkfähigkeit, sodass diese Kombination förderlich ist, wenn die Stärkung der Energiebereitstellung sowie Merkfähigkeit über Nährstoffe gewünscht wird.

Anhaltender Stress bringt Energieverlust – Zell Vita und Zell Calmin kombinieren!

Stress wirkt sich insgesamt ungünstig auf die Gesundheit aus. Vor allem für den Gehirnstoffwechsel stellt Stress eine große Belastung dar: Lernfähigkeit und Erinnerungsvermögen leiden – langfristig können sich schwere chronische Erkrankungen und Burn-out einstellen. Daher ist es wichtig, den Alltagsstress so gut wie möglich zu reduzieren. Aus dem Bereich

der Schüßler Salze hilft ein Komplexmittel, welches bei Stress und Schlafprobleme unterstützt und beruhigt.

Zell Calmin unterstützt bei Ein- und Durchschlafstörungen, Stress und Unruhe sowie Störungen im biologischen Rhythmus. Daher wird empfohlen, Zell Calmin im aktuellen Stressgeschehen einzunehmen. Bei Energieverlust unterstützt die Einnahme von Zell Vita mit Zell Calmin abwechselnd über den ganzen Tag verteilt.

Zell Calmin beruhigt aber auch, wenn im Bett die Gedanken kreisen und an das Einschlafen nicht zu denken ist – wenn es am Abend nach dem Essen immer wieder eingenommen wird. Stellt sich Müdigkeit ein, sollte ein Zubettgehen nicht hinausgezögert werden. —

 Qualitätsprodukt
aus Österreich

MEHR ENERGIE IM FRÜHLING mit Schüßler Salzen


Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH



IHR MAI

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



TRAURIGER REKORD

Plus bei beschlagnahmten Fälschungen

Alarmierende Zahlen zeigt der kürzlich veröffentlichte Produktpirateriebericht 2020. Demnach beschlagnahmte der heimische Zoll im Vorjahr insgesamt 345.966 gefälschte und andere illegale Medikamente. So viele Fälle in einem Jahr gab es noch nie. Die Steigerung gegenüber 2019 betrug mehr als 58 Prozent. Auch die dabei aufgegriffene Menge war die zweithöchste jemals vom Zoll verzeichnete. Mag. pharm. Raimund Podroschko, Vizepräsident der Österreichischen Apothekerkammer, warnt: „Gehen Sie auf keine Online-Verkaufsangebote ein und bestellen Sie keine Medikamente über das Internet. In der Coronapandemie setzen kriminelle Banden bewusst auf die Verunsicherung.“



GRAUER STAR

Andere Ursachen als angenommen

Der Graue Star ist die häufigste Augenerkrankung bei älteren Menschen. Ein häufiges Kennzeichen von Grauem Star ist die Verklumpung der hochkonzentrierten, gelösten Proteine der Augenlinse. Diese Verklumpung führt zu einer immer stärker werdenden Eintrübung der Linse. Forscher der Medizinischen Universität Graz haben gemeinsam mit internationalen Kollegen untersucht, welche Vorgänge für die Entstehung von Grauem Star verantwortlich sind. Dabei spielt – entgegen der vorherrschenden Annahme – nicht die Fehlbildung von Linsenproteinen eine zentrale Rolle, sondern die altersbedingte Verschiebung des Gleichgewichts der drei häufigsten Linsenproteine. Dies führe eben zu deren Verklumpen und zur Trübung. Die Forschungsergebnisse wurden im Journal „Nature Structural and Molecular Biology“ veröffentlicht.

cb



DIABETES-ECK

Sterblichkeit stieg um 70 Prozent

Rund 800.000 Menschen in Österreich leiden an Diabetes. Die Versorgung dieser chronisch Kranken ist aber anhaltend schlecht. Die Sterblichkeit an den Folgen der „Zuckerkrankheit“ ist in Österreich seit dem Jahr 2000 um 70 Prozent gestiegen. Über eine Million Menschen in Österreich sind mehr oder weniger mit der chronischen Zuckerstoffwechselerkrankung konfrontiert – dazu zählen 350.000 Personen mit Prädiabetes. „Das ist eine sehr schwerwiegende Erkrankung. Es geht um mehr als einen zu hohen Blutzucker. Wir müssen die Therapien zu den Patienten bringen“, so Susanne Kaser, Präsidentin der Österreichischen Diabetes Gesellschaft. Die Zahlen zu Diabetes in Österreich bzw. zur Situation ihrer Versorgung seien „vernichtend“. Die Probleme liegen offenbar auf mehrfacher Ebene. Man braucht für die Betreuung von Diabetikern Schulung, Zeitressourcen und Tools.

Buchtipps:

Wie Insulin uns alle dick oder schlank macht

Prof. Dr. Martin, Stephan
2020, Becker Joest Volk Verlag, € 25,70
ISBN: 978-3-95453-193-6

Insulin macht auch die dick, die keinen Diabetes haben. Diabetologe Dr. Stephan Martin zeigt die Ursachen, die Menschen weltweit immer dicker machen und den Insulinspiegel hochjagen, ohne dass es jemand wirklich merkt. Mit der von ihm entwickelten „Low-Insulin-Methode“ kann diese Fehlsteuerung wieder rückgängig gemacht werden.



WELEDA

Seit 1921

UNSERE
Nr. 1
AUGEN-
TROPFEN*



DIE GRÜNE LÖSUNG BEI ROTEN AUGEN.

Euphrasia D3

DIE SCHNELLE HILFE AUS DER NATUR

- ✓ Frei von Konservierungsstoffen
- ✓ Gut verträglich und leicht dosierbar
- ✓ Für die ganze Familie, für Kinder ab 2 Jahren

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur

www.weleda.at

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformationen, Arzt oder Apotheker. Weleda Ges.m.b.H. & Co KG, A-1220 Wien

*meistverkauftes OTC-Präparat der Weleda im Segment Auge, Stand Dezember 2020

DM SCHEITERT VOR VfGH

Rezeptfreie Medizin nur in Apotheken

Rezeptfreie Arzneimittel dürfen weiterhin nur von Apotheken abgegeben werden und nicht etwa über Drogeriemärkte.

In seinem dritten Anlauf, den Apothekenvorbehalt für rezeptfreie Arzneimittel vor dem Verfassungsgerichtshof zu Fall zu bringen, ist der dm-Drogeriemarkt endgültig gescheitert. Wie das Höchstgericht kürzlich bekanntgab, dürfen rezeptfreie Arzneimittel auch weiterhin nur von Apotheken bezogen und abgegeben werden. Ebenso bleibt das absolute Verbot der Abgabe von Arzneimitteln in Selbstbedienung aufrecht.

Damit ist der Verfassungsgerichtshof den von der Apothekerkammer vorgebrachten Argumenten vollinhaltlich gefolgt. Sicherlich hat auch die entscheidende Rolle, die die Apotheken während der Pandemie übernommen haben, das Bewusstsein der Richter für die Bedeutung der Apotheke geschärft. Der Apothekenvorbehalt dient mehreren, im öffentlichen Interesse liegenden Zielen – unter anderem dem Zweck, eine funktionierende Versorgung der Bevölkerung mit Heilmitteln sicherzustellen, so der VfGH in seinem Urteilsspruch.



Durch die Pandemie stieg das Bewusstsein für die Bedeutung der Apotheke als unverzichtbare Gesundheitseinrichtung.



STUDIE

Parodontitis erhöht Risiko bei Corona

Zahnfleischentzündungen können eine COVID-19-Erkrankung negativ beeinflussen und zu einem besonders schweren Verlauf beitragen.

Internationale Wissenschaftler haben festgestellt, dass COVID-19-Patienten mit Parodontitis im Schnitt 3,5-mal häufiger auf der Intensivstation behandelt und 4,5-mal häufiger beatmet werden mussten als Patienten ohne Parodontitis. Außerdem starben Corona-Patienten mit Parodontitis fast 9-mal häufiger als solche ohne Zahnfleischentzündung. Die Studie wurde im Journal of Clinical Periodontology veröffentlicht.

Als eine Ursache nehmen die Forscher an, dass die Bakterien, die Parodontitis verursachen, aus dem Mund eingeatmet werden und in der Lunge zu weiteren Infektionen führen können. Um es gar nicht erst so weit kommen zu lassen, ist konsequente Zahnpflege wichtig.

Parodontitis entwickelt sich auf Basis einer Gingivitis (Zahnfleischentzündung). Aus Keimen, Nahrungsresten, Stoffwechselprodukten und Speichel bilden sich so genannte bakterielle Plaques.

Um die Plaques zu entfernen, reicht die Zahnbürste allein oft nicht aus – auch die Reinigung der Zahnzwischenräume ist essenziell. Antibakterielle Mundspüllösungen und spezielle Gele lindern vorhandene Beschwerden.

cb

Aus Keimen, Nahrungsresten, Stoffwechselprodukten und Speichel bilden sich so genannte bakterielle Plaques.



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

„Temperamente – Wie viel Phlegmatiker steckt in Ihnen?“

In der TEM ist eines der vier Basis-Temperamente der Phlegmatiker. Er zeichnet sich durch seine meist introvertierte, pessimistische Art aus. Phlegmatiker sind oftmals distanzierte Persönlichkeiten und besitzen kaum Eigenmotivation, um etwas durchzuziehen. Viele Phlegmatiker sind unentschlossen und ziehen es vor, Verantwortung abzugeben oder diese zu meiden. Jedoch lässt sich dieser Konstitutionstyp nicht so schnell aus der Ruhe bringen und wirkt auf andere Menschen meist kompetent, beständig, gütig und in sich ruhend. Er wird oft als stiller Beobachter wahrgenommen. Segeln, Surfen und Schwimmen erfreuen den Phlegmatiker besonders, aber er braucht Antrieb und Motivation, um sich zu bewegen. Das gilt für sein komplettes Leben. Sein Gesundheitszustand wird oft von Kreislaufschwäche, Wasseransammlungen und Verschleimungen begleitet. Wegen seiner Vorliebe für Wärme wird in der TEM auf eine Behandlung mit warmen Brust- und Herzwickeln gesetzt. Ein Fenchel-Salbei-Ringelblumentee oder Heilpflanzen wie Holunder, Thymian und Brennnessel sind eine wahre Wohltat und bringen sein häufig stagnierendes Energiesystem zum Fließen. Beim Essen greift der Phlegmatiker gerne auf Maroni, Zimt, Rind und Wild, aber auch Joghurt zu, da diese Zutaten sein Wohlbefinden stärken.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin

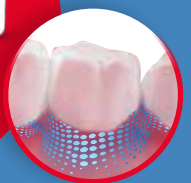


GENGIGEL®

ACHTE AUF DEIN ZAHNFLEISCH



GENGIGEL® GEL



Klinisch bewiesene Wirksamkeit.

**Mildert blutendes Zahnfleisch,
reduziert Schmerzen und
beseitigt Aphthen.**

Erhältlich in Apotheken.

www.gengigel.at

Das passiert auf www.DeineApotheke.at

Bleiben Sie am Laufenden! Auf unserer Homepage und Facebook-Seite finden Sie stets aktualisierte News zu den Themenbereichen Gesundheit, Naturheilkunde und Lifestyle. Außerdem gibt es exklusive Gewinnspiele und Wissenswertes rund um die (Wechsel-)Wirkungen aller in Österreich erhältlichen Medikamente.



[WWW.FACEBOOK.COM/
DEINEAPOTHEKE.AT](http://WWW.FACEBOOK.COM/DEINEAPOTHEKE.AT)

Soziale Medien – immer gut informiert

Schauen Sie auch auf unserer Facebook-Seite vorbei und nutzen Sie die Möglichkeit, mit anderen Lesern Meinungen zu Gesundheitsthemen auszutauschen. Wir freuen uns über Ihr Like ... ;) www.facebook.com/deineapothke.at

SCHON ANGEMELDET?

DA-Newsletter

Mit unserem kostenlosen Newsletter bleiben Sie in Sachen Gesundheit immer auf dem Laufenden. Wir informieren Sie darin jeden Monat über die Top-Stories der neuen Ausgabe von „DA – Deine Apotheke“ und über Neuigkeiten aus der Redaktion. Rufen Sie einfach www.DeineApotheke.at/newsletter auf, und melden Sie sich kostenlos und unkompliziert an.

Top-3-Artikel des Monats

- 1 **Coronavirus – Gratis-Corona-Schnelltests in der Apotheke**
- 2 **Vertigo – Diese Arten von Schwindel gibt es**
- 3 **Sport – So bleibt man auch zu Hause gut in Form**

ONLINE-GEWINNSPIEL

Mitmachen & gewinnen

Die Natur schenkt uns ungeahnte Möglichkeiten zum Schutz der Gesundheit. In diesem Natur-Heilbuch im Pocketformat stellt der Geograf und Biologe Dr. Markus Strauß 9 Wildpflanzen vor, die für unseren Immunschutz besonders wirksam sind. Dabei erklärt er, welche Teile essbar sind, und gibt Tipps zur Zubereitung. Außerdem werden 13 Immunbooster-Stoffgruppen – von Flavonoiden bis zu Scharfstoffen – vorgestellt.

Immunbooster Natur

von Markus Strauß

2021, Knaur MensSana TB, € 8,30

ISBN: 978-3-426-87909-2

Alle Infos zu unserem Gewinnspiel unter:
www.deineapothke.at/lifestyle/buchtipps

Mitmachen und
**1 von 3
Büchern
gewinnen!**



DA Deine Gesundheit



14 Hautinfektionen 24 FSME 30 Urogenitalsystem 40 Gesunde Gelenke



Mitmachen und
**1 von 10
Goodie-Bags***
von Twardy®
gewinnen!



GEWINNSPIEL Pflegen Sie Ihre Haut von innen

Das Geheimnis strahlender, straffer und jugendlich aussehender Haut? Neben einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise unterstützen spezielle Vitalstoffe Ihre natürliche Schönheit. Vor allem die Vitamine A, B, C sowie Calcium, Selen und Zink sind zu empfehlen. Das Spurenelement Silicium/Kieselsäure ist für das Bindegewebe von großer Bedeutung. Vitamin C unterstützt die Bildung von Kollagen. Als wichtigster struktureller Baustein des Bindegewebes verleiht Kollagen unserer Haut Elastizität und Festigkeit. „DA – Deine Apotheke“ verlost 10 Produktpakete von Twardy im Wert von je 87 Euro, bestehend aus: den neuen Beauty Collagen plus Trinkampullen, die neben marinen Kollagen-Peptiden eine ideale Kombination an Vitaminen und Mineralstoffen enthalten. Das Kieselerde+ Calcium-Pulver liefert mit nur zwei Bestandteilen wertvolles Calcium sowie das Spurenelement Silicium. Die Carotin-Dragees kombiniert mit Betacarotin, Pantothersäure und Biotin vervollständigen das Wohlfühlpaket für Ihre Haut.

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Haut“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31. Mai 2021. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

05 2021

MAI



TEXT VON
CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin



Patienten mit Analabzessen klagen neben Schmerzen beim Sitzen oder beim Stuhlgang oft auch über Fieber.

Schmerzen, *Rötung*, Druck

Fast jeder hat schon einmal eine schmerzhaft Hautinfektion erlebt. Sie können an und in unterschiedlichsten Stellen und Tiefen auftreten. Doch worin unterscheiden sich Abszesse, Furunkel und Co.? Wir klären die wichtigsten Begriffe und haben Dermatologen Dr. Izak Johannes Bisschoff nach seinen Tipps gefragt.

Drückende Schmerzen beim Gehen, Sitzen, Liegen. Die Stelle ist geschwollen und pocht. Sogar Fieber kann auftreten. Kann das ein Abszess sein? Generell gilt bei Beulen auf der Haut: Finger weg, im Zweifel zum Arzt.

Abszesse

Ein Abszess ist eine abgekapselte Eiteransammlung, die häufig ihren Ausgang von Hautdrüsen nimmt. Oft werden sie durch bakterielle Infektionen ausgelöst und sind mit starken Schmerzen verbunden, da der sich sammelnde Eiter Druck auf das umliegende Gewebe ausübt. Das betroffene Gebiet ist geschwollen, gerötet und eventuell auch warm. Abszesse können überall am und im Körper auftreten. Vor allem unter den Achseln, im Gesicht, auf dem Rücken aber auch im Anal- und Intimbereich tauchen sie vermehrt auf.

Kommt es zu solchen Eiteransammlungen, werden sie zunächst mit Zugsalben und/oder Antibiotika behandelt. Die Salbe „zieht“ die Entzündung an die Hautoberfläche und sorgt für schnellere Heilung. Wiederkehrende Abszesse im Intimbereich sprechen für eine Krankheit, die leider viel zu häufig übersehen wird: Acne inversa. ➔

Individuelle Pflege mit Urea



Die Nr. 1 bei Familien*

- + Excipial® U Hydrolotio für normale und leicht trockene Haut
- + Excipial® U Lipolotio für trockene und raue Haut
- + Excipial® U10 Lipolotio für sehr trockene und juckende Haut

EXCIPIAL®

*IQVIA, Apotheken Sell-out-Daten, kumuliertes Produktlevel, höchster Absatz und Umsatz bei Pflegeprodukten für die Familie in den letzten 12 Monaten (bis Juli 2020)

Galderma Austria GmbH | Gertrude-Fröhlich-Sandner-Straße 3 | A-1100 Wien | www.excipial.at

→ Furunkel & Karbunkel

Geht ein Abszess von den Haarwurzeln aus, sprechen Ärzte von einem Furunkel. Sie sind bis in die Lederhaut reichende Haarbalginfektionen. Ist der Haarbalg nicht nur entzündet, sondern auch verstopft, breitet sich die Entzündung in tiefere und umliegende Gewebe aus. Karbunkel sind mehrere ineinandergreifende Furunkel.

Fisteln

Ein Abszess entsteht oft auch am Steißbein – meist im Zusammenhang mit einer Steißbeinfistel.

Fisteln sind unnatürliche, röhrenartige Gänge, die sich im Körper bilden können. Wenn ihr Ausgang an die Körperoberfläche führt, kann es zu Beschwerden wie Rötung, Schwellung, Schmerzen und Druckgefühl kommen. Meist ist eine Operation notwendig.

Eine Akutbehandlung umfasst häufig den Einsatz einer Zugsalbe oder eine kurze Antibiotikakur. Oft braucht es jedoch eine langfristige Therapie.



Acne inversa

Acne inversa ist eine chronische, entzündliche und nicht ansteckende Hauterkrankung. Anders als der Name vermuten lässt, hat sie nichts mit der „klassischen“ Akne (Acne vulgaris) zu tun.

Obwohl viele Menschen betroffen sind, ist die Acne inversa relativ unbekannt. Neben den Schmerzen macht vielen Betroffenen auch Scham zu schaffen – denn die Krankheit ist meist nicht auf den ersten Blick zu sehen. Acne inversa tritt vor allem in Hautfalten – zum Beispiel im Achsel- und Genitalbereich – auf. Die Abszesse, die bei Acne inversa auftreten, sind nicht einfach „nur Pickel“, sie sind sehr hartnäckig und mit starken Schmerzen verbunden; Narben sind oft die Folge. Acne inversa ist für Betroffene sehr belastend und kann die Lebensqualität massiv einschränken.

Wir haben mit dem Facharzt für Dermatologie Dr. Izak Johannes Bisschoff über Abszesse sowie Acne inversa und die Bedeutung einer konsequenten Therapie durch einen Spezialisten gesprochen.

DA *Der Leidensdruck kann bei Furunkeln und Abszessen groß sein. Was können Patienten selbst und was sollten sie auf gar keinen Fall tun?*

DR. IZAK JOHANNES BISSCHOFF Wenn man zu Furunkeln und Abszessen neigt, ist es wichtig, die Trigger zu vermeiden: Nassrasur, enge Kleidung und Stress können Entzündungen auslösen. Eine ausgewogene Ernährung ist eine weitere Maßnahme, die man selbst ergreifen kann. Auf keinen Fall sollte man selbst an den Abszessen herumdrücken – dadurch kommt es meistens zu einer Verteilung der Bakterien in die Tiefe und damit zu einer Verschlimmerung. Bei einem schmerzhaften Abszess empfiehlt sich, einen fachkundigen Arzt aufzusuchen, um eine adäquate Therapie einzuleiten. Je schneller man damit startet, umso besser.

DA *Wie kann man Furunkel und Abszesse durch die Ernährung beeinflussen?*

BISSCHOFF Wie bereits erwähnt, ist eine gesunde Ernährung sehr wichtig. Manche Patienten bemerken eine Besserung durch das Weglassen bestimmter Nahrungsmittel wie zum Beispiel Nachtschattengewächse oder Schweinefleisch. Hier empfehlen sich eine Ernährungsberatung und Ausschluss von Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Sonst wird eine basische Ernährung empfohlen. Auch Bewegung und Stressabbau sind wichtig. Wir wissen auch, dass Rauchen eine wichtige Rolle in der Entstehung von Abszessen und Beulen spielt. Daher wird Rauchen empfohlen, ihren Konsum zu reduzieren oder am besten ganz aufzuhören.



„Acne inversa betrifft meistens Bereiche mit apokrinen Schweißdrüsen. Die Erkrankung ist leider nach wie vor nicht heilbar. Ich höre häufig von Patienten – ‚Man kann ja eh nichts machen‘. Das stimmt so zum Glück nicht!“

DR. IZAK JOHANNES BISSCHOFF
FACHARZT FÜR DERMATOLOGIE & VENEROLOGIE, WIEN

DA Gibt es bei der Körperpflege bestimmte Dinge zu beachten?

BISSCHOFF Wichtig ist, Reizungen zu reduzieren. Wie gesagt, auf Nassrasuren sollte eher verzichtet werden. Eine konsequente Pflege hilft, die Haut geschmeidig und gesund zu halten. Wir empfehlen unseren Patienten im Rahmen eines ganzheitlichen Therapieplans auch eine auf den Hauttyp abgestimmte Pflege. Es gibt bestimmte Produkte, zum Beispiel mit →

ALLES, WAS
EMPFINDLICHE
HAUT BRAUCHT

**SCHÜTZT VOR
DEN 5 ANZEICHEN
EMPFINDLICHER HAUT**

- ▶ Geschwächte Hautbarriere
- ▶ Trockenheit
- ▶ Spannungsgefühl
- ▶ Irritation
- ▶ Rauigkeit

Galderma Austria GmbH | Gertrude-Frölich-Sandner-Straße 3 | 1100 Wien | www.cetaphil.at



„Auf keinen Fall sollte man selbst an den Abszessen herumdrücken – dadurch kommt es meistens zu einer Verteilung der Bakterien in die Tiefe und damit zu einer Verschlimmerung.“

DR. IZAK JOHANNES BISSCHOFF
FACHARZT FÜR DERMATOLOGIE & VENEROLOGIE, WIEN

- Microsilber, die die Bakterienlast minimieren und sich so vorteilhaft auf die Entzündungen auswirken. Bestimmte Arten von Deos und aggressive Seifen sollten nicht verwendet werden.

DA Warum treten Furunkel & Co. bei manchen Menschen häufiger auf?

BISSCHOFF Die Erkrankung ist gar nicht so selten. Man schätzt, dass circa ein bis zwei Prozent der Bevölkerung unter Abszessen und Beulen leiden. Obwohl die Ursache noch nicht ganz geklärt ist, wissen wir, dass Acne inversa oder chronische Furunkel eine genetische Ursache haben, und Familienmitglieder von Betroffenen auch häufig erkranken. Patienten mit Acne inversa leiden auch häufig an anderen Autoimmunerkrankungen wie Schuppenflechte, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises oder ent-

zündliche Darmerkrankungen, zum Beispiel Morbus Crohn. Stress und Rauchen spielen – wie bereits erwähnt – auch eine wichtige Rolle. Wahrscheinlich wird durch sie das Mikrobiom negativ beeinflusst, wodurch es zu fehlgesteuerten Immunreaktionen kommt.

DA Acne inversa ist eine chronische Erkrankung und hat nichts mit der „normalen“ Akne zu tun. Wie kann man den Patienten helfen? Worin liegen die Schwierigkeiten?

BISSCHOFF Richtig, Acne inversa ist eine ganz eigene Erkrankung. Die Medikamente für Akne helfen kaum oder gar nicht bei Acne inversa. Acne inversa betrifft meistens Bereiche mit apokrinen Schweißdrüsen (Achselhöhle, Leisten, Genitalbereich). Betroffene leiden häufig unter Schamgefühlen und suchen spät Hilfe. Häufig wenden sich Patienten auch nur im Schub an einer Akutprechstunde oder Notfallaufnahme. Hier bekommen sie dann eine Akutbehandlung, häufig eine Zugsalbe oder kurze Antibiotikakur. Hier kann leider keine langfristige Therapie eingeleitet werden, und die Maßnahmen helfen – wenn überhaupt – nur kurzfristig. Die Erkrankung ist komplex und bedarf einer stadiengerechten Behandlung. Nur so kann man rechtzeitig handeln und Spätfolgen wie Vernarbungen vorbeugen. Die Erkrankung ist leider nach wie vor nicht heilbar. Ich höre häufig von Patienten – „Man kann ja eh nichts machen“. Das stimmt so zum Glück nicht!

Je nach Schweregrad stehen verschiedene Therapieoptionen zur Auswahl. Für milde und moderate Schweregrade machen wir gute Erfahrungen mit der lAight*-Therapie. Diese nutzt eine Kombination aus elektromagnetischen Wellen, Licht und Radiofrequenz. Es existiert umfangreiche Literatur im Hinblick auf die Effektivität und Sicherheit der Einzelkomponenten. Durch die Therapie kommt es zu deutlicher Schmerzlinderung und Verbesserung der Lebensqualität.

Für schwere Fälle gibt es bereits zugelassene Spritzen Therapien mit Antikörpern – und auch weitere Therapien werden gerade klinisch getestet. Bei manchen Patienten empfehlen wir auch eine Operation. Hier wird befallenes Gewebe chirurgisch entfernt. Der Eingriff ist meistens größer, wird stationär durchgeführt und führt zu längeren Ausfallzeiten. Leider kommt es auch nach größeren Eingriffen trotzdem häufig zu erneutem Auftreten von Beulen und Abszessen in umliegendem Gewebe.

Wir liefern österreichweit
porto- und spesenfrei!



Bücher für jeden
Augenblick
seit 50 Jahren!

Buch*aktuell*

Spitalgasse 31A, 1090 Wien
T 01 402 35 88-30, F 01 406 59 09
buchaktuell@apoverlag.at
www.buchaktuell.at

Telefonische Beratung
Keine Mindestbestellmenge

DA *Wie können Apotheker helfen?*

BISSCHOFF Mir ist wichtig, dass der Erkrankung Aufmerksamkeit geschenkt wird und diese nicht nur kurzfristig mit Zugsalbe oder Antibiotika behandelt wird. Kombiniert mit dem manchmal fehlenden Wissen über Therapiealternativen und dem Schamgefühl der Patienten, werden viele Patienten sehr spät oder gar nicht therapiert. Ich freue mich, wenn Patienten das Gespräch mit dem Apotheker suchen, der dann eine Empfehlung zur dermatologischen weiteren Abklärung ausspricht.

Ebenso wende ich mich an andere ärztliche Fachgruppen, insbesondere natürlich Gynäkologen. Patienten mit Acne inversa können nicht geheilt werden, aber es kann mit gezielter Therapie eine Verbesserung erreicht werden.

DA *Gibt es sonst noch Tipps, die Sie unseren Lesern mitgeben wollen?*

BISSCHOFF Ich empfehle jedem Betroffenen, sich einen Arzt zu suchen, der Experte auf dem Gebiet ist. Die Therapie wird sich über viele Jahre ziehen; hier braucht man einen fachkundigen Wegbegleiter.

DA *Danke für das Gespräch.* ■



Apotheker-Tipp

Sitzbad

Bei einem kleinen und oberflächlichen Abszess – vor allem im Anal- und Genitalbereich – kann ein Sitzbad mit warmem Wasser und Kamillensud den Heilungsprozess beschleunigen. Kamillenblüten wirken entzündungshemmend, antibakteriell und wundheilungsfördernd. Für die Zubereitung benötigen Sie etwa 40 bis 60 Gramm Kamillenblüten (ca. 6 bis 10 gehäufte Esslöffel) und einen halben Liter Wasser. Die Mischung aufkochen lassen und bei zugedecktem Deckel etwa 10 Minuten ziehen, danach durch ein Sieb gießen und den gewonnenen Sud in eine Sitzwanne mit etwa 40 °C warmem Wasser gießen. Verbleiben Sie etwa 15 Minuten im Sitzbad.



Ohne Hornhaut in den Sommer

Die warme Jahreszeit beginnt, und die luftigeren Lieblingsschuhe können wieder aus dem Schrank. Doch wer mehr Fuß zeigt, kann eines nicht brauchen: Hornhaut und Risse. Die einfachste Art, dieses Problem in den Griff zu bekommen: Verhornungen einfach wegcremen.



Hornhaut wird von der Haut als Schutz vor äußeren Einflüssen wie Druck, Reibung oder hohe Belastung (z. B. durch falsches Schuhwerk) aufgebaut. Gerade elegante Stöckelschuhe mit hohen Absätzen und einer dünnen, harten Schuhsohle begünstigen daher die Entstehung von Hornhaut. Aber auch in flachen Schuhen kommt es bei langem Gehen und Stehen zu einer hohen Druckbelastung. Wenn die Füße dann auch noch bei der täglichen Pflege vergessen und zu wenig eingecremt werden, wird die Haut an dieser Stelle sehr leicht trocken. Das führt zu Elastizitätsverlust und zur Entstehung von Rissen. Dadurch kann es zu Schmerzen kommen oder Bakterien können durch die Risse eindringen.

ANWENDERINNEN ZEIGEN SICH BEGEISTERT

Auch Karin S.* ist von der Lasepton® Fuss-Creme überzeugt:



„Ich habe schon viele Fußcremen versucht. Diese zieht schnell ein, klebt nicht und macht die Füße wunderbar weich. Ich verwende sie jeden Abend vor dem Schlafengehen oder auch nach dem Fußbad und der Bimssteinbehandlung. Die Hornhaut wird von Tag zu

Tag weniger und die Füße geschmeidiger. Ich kann diese Creme nur jedem empfehlen, gerade wenn man nicht oft zur Fußpflege kommt.“

* Name von Redaktion geändert



Ist die Hornhaut noch nicht zu dick, kann diese mit einem Bimsstein oder einer Hornhautfeile abgetragen werden.

Hornhaut einfach entfernen

Hat sich bereits Hornhaut gebildet, kann diese auf mehrere Arten wieder entfernt werden. Eine Möglichkeit besteht darin, die Verhornungen mit Bimsstein oder Hornhautfeile abzutragen. Ist die Hornhaut jedoch bereits sehr dick, sollte man eine professionelle Fußpflege durchführen lassen. Die angenehmste und sanfteste Methode ist aber die Verwendung von Spezialcremen, die die Hornhaut langfristig reduzieren. Regelmäßig angewandt sind damit gesunde, gepflegte Füße garantiert. Damit der gewünschte Erfolg aber auch tatsächlich eintritt, sollte eine gute Fußcreme hochwertige Inhaltsstoffe beinhalten:

- **Harnstoff (Urea)**, um die Hornhaut zu erweichen und Feuchtigkeit in der äußersten Hautschicht zu binden.
- **Pflanzliche Omega-6-Öle**, wie etwa Nachtkerzenöl, sind reich an Gamma-Linolensäure, die eine wichtige Rolle bei irritierter Haut spielt. Sie wirken außerdem juckreizlindernd und feuchtigkeitsspendend.
- **Dexpanthenol** spielt eine wichtige Rolle beim Aufbau und bei der Regeneration der Haut und versorgt sie mit Feuchtigkeit.

Tipp: Eine Creme, die wirkt

Eine Creme, die diese Inhaltsstoffe vereint, ist die Lasepton® Fuss-Creme. Sie wurde in Zusammenarbeit mit Experten aus dem Bereich der medizinischen Hautpflege entwickelt und zeigt eine spürbare Pflegewirkung bei Hornhaut und trockenen Füßen. Die Creme zieht schnell ein und sorgt dafür, dass sich rissige Füße wieder zart und gepflegt anfühlen. So spendet der hohe Ureagehalt (12%) in Kombination mit Dexpanthenol intensive Feuchtigkeit, löst sanft die Hornhaut und beugt weiteren Verhornungen vor. Mittlerweile hat sich die Fuss-Creme zu einem der meistverkauften Produkte in der Fußpflege entwickelt. —

Lasepton®

Spezialpflege aus Ihrer Apotheke



HORNHAUT? RISSIGE FERSEN?

Hornhaut an den Füßen sieht nicht schön aus und kann außerdem die Gesundheit der Füße beeinträchtigen, wenn sich Risse und Schwielen bilden.

Hier hat sich die Lasepton® Fuss-Creme bewährt. Die Formel mit Harnstoff (Urea), pflanzlichen Omega-Ölen und Dexpanthenol spendet intensive Feuchtigkeit, löst sanft die Hornhaut und beugt weiteren Verhornungen vor.

- ▶ Zieht schnell ein
- ▶ Klebt nicht
- ▶ Sorgt für geschmeidige Füße

AUCH ZUR
FUSSPFLEGE
BEI **DIABETES**
GEEIGNET



PZN 4036822

Ihr Apotheker-schränkchen

Jede Jahreszeit fordert uns auf
andere Weise. Mit diesen Produkten meistern
Sie die Hürden leichter! Nicht vergessen:
Exklusiv aus Ihrer Apotheke!



24 Stunden für Sie erreichbar
**A APOTHEKEN
RUF 1455**



Schönheit ist keine Frage des Alters, sondern des Wissens!

Mit zunehmendem Alter kommt es genetisch bedingt, aber auch durch schädliche Umwelteinflüsse, zu einer Schädigung der Hautstrukturen. EUBOS ANTI AGE HYALURON mit Anti-Pollution-Effekt sorgt bei regelmäßiger Anwendung für eine Minderung der Faltentiefe, fördert die Regeneration. Die Haut wird aufgepolstert.
www.eubos.de



Wohlsan Darmgesundheit Plus

Unser Darm ist das größte innere Organ des Menschen und ist einer der wichtigsten Schlüssel für unsere Gesundheit. Wohlsan Darmgesundheit Plus ist eine speziell ausgerichtete Nährstoffkombination. Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.
www.melodie-express.tv



Calm-Essentiel

Die Laboratoires Clarins haben eine neue, extrem hautverträgliche Pflegelinie formuliert für optimale Verträglichkeit. Calm-Essentiel basiert zu 95% bis 98% auf natürlichen Inhaltsstoffen. Eine minimale Anzahl an Inhaltsstoffen sorgt für optimale Toleranz! Die Linie bietet 3 Produkte, um die umfassenden Bedürfnisse empfindlicher Haut zu stillen: Emulsion apaisante, Gel anti-rougeurs und Huile restructurante.

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE LEISTUNG UND KONZENTRATION



Nahrungsergänzungsmittel

**Aktiviert rasch.
Wirkt nachhaltig.**

Trink dich munter!

- ✓ Reduziert Müdigkeit und Erschöpfung
- ✓ Unterstützt die geistige Leistungsfähigkeit
- ✓ Fördert die Konzentration

ZUSAMMENSETZUNG PRO SÄCKCHEN

L-Argininaspartat	500 mg	Thiamin (Vitamin B1)	0,55 mg
Taurin	500 mg	Riboflavin (Vitamin B2)	0,35 mg
Koffein*	80 mg	Niacin (Vitamin B3)	7,5 mg
Ginseng-Extrakt	50 mg	Pyridoxin (Vitamin B6)	0,8 mg
Traubenkern-Extrakt (OPC)	20 mg	Folsäure (Vitamin B9)	150 µg
Cholin	100 mg	Vitamin B12 (Cobalamin)	1,5 µg
Magnesium	150 mg	Pantothensäure (Vit. B5)	2,5 mg
Zink	6,0 mg	Vitamin E	5,0 mg
Vitamin C	50 mg		

*Der Koffeingehalt von einem Säckchen entspricht etwa 2 Tassen Schwarztee oder 1 Tasse Kaffee.



Frei von Lactose, Hefe und Gluten.



Für Vegetarier geeignet.

Qualität aus
Österreich.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012



IMPFFEN SCHÜTZT!

Letztes Jahr Rekordhoch bei FSME-Fällen

In Zeiten der Pandemie ist die Coronaimpfung in aller Munde. Es darf jedoch nicht auf andere Schutzimpfungen – wie jene gegen FSME – vergessen werden.

VON LANA GRICENKO, BAKK. PHIL.

Eines ist klar: Wer sich in Österreich im Freien aufhält, kann sich eine Zecke einfangen. Die kleinen Krabbeltiere sind überall – im eigenen Garten, im Wald oder auch auf dem Golfplatz. Ein Stich kann bei Ungeimpften zur Frühsommer-Meningoenzephalitis, kurz FSME, führen.

2020 sind die FSME-Fälle in Österreich auf ein Allzeithoch angestiegen: 215 Fälle wurden verzeichnet. Das ist eine deutliche Veränderung zum bisherigen Spitzenjahr 2018 mit 154 Fällen. Besonders stark betroffen waren Tirol und Oberösterreich, aber auch die anderen Bundesländer waren vertreten. Ähnlich war die Lage auch in unseren Nachbarländern.

Damit sich 2021 kein weiterer Negativrekord an FSME-Fällen ereignet, betonen heimische Experten, dass nicht auf die regelmäßige Auffrischungsimpfung vergessen werden sollte.

„Beinahe die Hälfte der Spitalspatienten hatte einen schweren Verlauf, auch Todesopfer waren zu beklagen“, informiert Dr. Rudolf Schmitzberger, Leiter des Impfreferats der Österreichischen Ärztekammer. Schwere FSME-Fälle kamen in allen Altersgruppen vor. Besonders heikel: In vier Fällen war die Ursache der Konsum von Rohmilchprodukten. Denn auch hier lauert die Gefahr von FSME. Erst die Pasteurisierung der Milch führt zur sicheren FSME-Abtötung.

Warum gab es so viele Fälle?

2020 gab es nicht nur mehr ausgewachsene Zecken, sondern man nimmt auch an, dass die COVID-19-Maßnahmen dazu geführt haben, dass sich die Menschen mehr im Freien aufgehalten haben. Ein dritter Aspekt ist, dass die Österreicher ihren Urlaub aufgrund der Coronapandemie hauptsächlich im Land verbracht haben. Auch 2021 erwartet man, dass sich besonders viele Menschen im Freien aufhalten und Urlaub im eigenen Land machen.

Gegen FSME hilft nur die Impfung

Gerade in Pandemiezeiten, wo es in den Medien ständig um die Coronaimpfstoffe geht, sollte nicht auf die FSME-Impfung vergessen werden. Denn bei FSME spielt die Prävention nach wie vor die zentrale Rolle. Die regelmäßige Auffrischung ist der einzig wirksame Schutz. Gerade auch, weil es im Gegensatz zu COVID-19 keine Herdenimmunität gibt. Nur wer geimpft ist, ist sicher.

„Die Impfung ist gut, wichtig und auch sicher“, so Schmitzberger. Studien bestätigen eine Schutzrate von über 95 Prozent. Laut Univ. Prof. Dr. Herwig Kollaritsch, Facharzt für spezifische Prophylaxe und Tropenmedizin, gibt es trotz zig Millionen



Seit der Coronapandemie verbringen wir unsere Freizeit viel öfter in der Natur – und dort lauern auch die Zecken.

AUF EINEN BLICK

Wer soll sich impfen lassen?

- alle, die bisher ungeimpft waren
- alle, die eine Auffrischung brauchen
- Unter-60-Jährige, die zuletzt 2016 geimpft wurden (Auffrischung alle 5 Jahre)
- Über-60-Jährige, die zuletzt 2019 geimpft wurden (Auffrischung alle 3 Jahre)
- all jene, die nicht wissen, wann ihre letzte Impfung durchgeführt wurde

verabreichter Dosen bis heute keine Hinweise auf schwerwiegende Impfreaktionen.

Seit über 30 Jahren gibt es in Österreich eine jährliche Impfkaktion. Ab sofort und bis Ende August ist der Impfstoff in den heimischen Apotheken verbilligt erhältlich.

In der Apo-App der Österreichischen Apothekerkammer kann man eintragen, wann man geimpft wurde. Eine Reminder-Funktion erinnert die User an notwendige Auffrischungen. Sämtliche Impfempfehlungen gemäß Impfplan des Sozialministeriums sind ebenfalls über die kostenlose mobile App abrufbar.

Kann man sich gleichzeitig gegen das Coronavirus und gegen FSME impfen lassen?

„Die Impfungen gegen FSME und COVID-19 kommen sich nicht in die Haare“, so Kollaritsch, der jedoch ergänzt: „Es wird aber empfohlen, zwischen den beiden Impfungen einen Abstand von 14 Tagen einzuhalten – aber nur deshalb, um eventuell auftretende Impfreaktionen zuordnen zu können.“ Schließlich werden mögliche Impfreaktionen im Zusammenhang mit Coronaimpfungen engmaschig protokolliert. ■

„Der Zeckenimpfstoff ist voll verfügbar und sicher – wer sich nicht sicher ist, wann die nächste Auffrischung nötig ist, könne mit seinem Impfpass in die Apotheke gehen und sich ausführlich beraten lassen.“

DR. GERHARD KOBINGER
PRÄSIDIUMSMITGLIED
DER ÖSTERREICHISCHEN
APOTHEKERKAMMER



MACH DICH GEGEN FSME- VIREN IMMUN!

RECHTZEITIG IMPFEN, ZEITGERECHT AUFFRISCHEN.

ÖSTERREICH WIRD VOR
FSME GESCHÜTZT

* Die FSME-Impfung bietet ausschließlich Schutz vor der Frühsommermeningoenzephalitis (FSME)
Medieninhaber: Verein zur Förderung der Impfaufklärung, Wien
Produziert von: Österreichischer Apothekerverlag, Wien

GESCHENKE AUS IHRER APOTHEKE ZUM MUTTERTAG

Danke Mama, die Beste!



du bist

Sie wissen nicht, womit Sie Ihrer Mutter eine Freude machen können? Was könnte man – gerade in Zeiten wie diesen – Schöneres und Wertvolleres schenken als Gesundheit? Egal, ob ein individuelles Erste-Hilfe-Set für Sportlerinnen, ein hochwertiges Massageöl oder ein paar kleine Helferleins für die frischgebackenen Mamis in Ihrem Freundeskreis ... Holen Sie sich hier etwas Inspiration.

CAMILLA BURSTEIN, MA

Der Mama zum Muttertag Blumen schenken ist langweilig? Schenken Sie Ihrer Mutter doch ein ätherisches Öl – man kann dieses sehr vielseitig einsetzen. Eine Raumbeduftung kann eine entspannende, erfrischende oder eine harmonische Atmosphäre schaffen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um die Öle in der Luft zu verteilen, wie Duftlampen oder Diffuser. Als Richtwert gilt: Bei Duftmischungen werden 5 bis 15 Tropfen verwendet, bei Einzeldüften 5 bis 10 Tropfen.

Sie können Ihrer Mutter auch ein Massageöl mischen. Dafür brauchen Sie fette Basisöle wie Jojoba-, Mandel- oder Sonnenblumenöl. Fügen Sie zu 100 ml Basisöl ca. 25 bis 30 Tropfen ätherisches Öl hinzu. Einige Öle – wie etwa Zitrusöle – sollten gering dosiert werden, andere Öle wie Rosen- oder Lavendelöl können in größeren Mengen verwendet werden, da sie sehr hautpflegend sind. Nur echte ätherische Öle eignen sich zur Aromatherapie. Ausschließlich Produkte aus der Apotheke erfüllen höchste Qualitätskriterien. →



**Weil geistig fit
bleiben nicht
selbstverständlich ist!**

- 🇮🇹 **Effektive Vitalstoffkombination**
Ginkgo und Lecithin für Körper und Geist
- 🇮🇹 **Vitamine für Gehirn, Nerven
und mehr Energie**

**-2 €
AKTION***
im Mai

Qualität aus
ÖSTERREICH

Beim Kauf einer Packung
Ginkgo Lecithin plus 500 ml
erhalten Sie € 2,- Rabatt.

Exklusiv in Ihrer Apotheke!

* Aktion gültig im Mai 2021 in allen teilnehmenden Apotheken. Nur solange der Vorrat reicht.

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

ALLES GUTE Was sich Mamas und Omas wirklich wünschen

Gewinnen Sie
**1 von 3
Weleda-Sets***
Kennwort:
Weleda



Gewinnen Sie
**1 von 6
Gehwol-Sets***
Kennwort:
Gehwol



1 _ Time to RELAX & Gewinnspiel Gestresste Mütter dürfen sich in der Badewanne mit Weleda entspannen: Gewinnen Sie 1 von 3 Weleda-Sets, bestehend aus Aroma Shower RELAX (200 ml), Lavendel Entspannungsbad (200 ml) und einer Mandel Sensitive Gesichtsschnee (30 ml) im Gesamtwert von € 35,70. **2 _ Das Beste für Ihre Haut!** Eucerin® Hyaluron-Filler Tages- und Nachtpflege verpackt in einem chichen Kosmetiktäschchen plus einer Gratis-Ampulle Hyaluron-Filler Serum Konzentrat. Exklusiv in Apotheken um € 59,95, www.eucerin.at. **3 _ Das Beste aus der Natur für Mutter und Kind** Bewährte Bio-Qualität seit 1986. Bio-Pflegeprodukte MammaMia®, bestehend aus Bio Immun Kids, Bio Baby Erkältungsbalsam und Bio Family Erkältungöl um € 31,50, www.mammamia-bio.com. **4 _ Von der Natur berührt** Bio Lavendel Bodycream – wunderbar sahnige Hautpflege mit beruhigendem Biolavendel (200 ml) um € 36,- plus Geschenk: 1 Bio Lavendel Hydrolat gratis! **5 _ Probiotische Hautpflege & Gewinnspiel** Gesunde Haut soll gesund bleiben, denn die Haut ist unser größtes Organ. Ein probiotisches Pflegekonzept hält Füße, Beine und Hände widerstandsfähig und geschmeidig. Eine regelmäßige Pflege mit den GEHWOL balance Produkten unterstützt die Hautbarriere und schützt die Haut. Gewinnen Sie jetzt 1 von 6 GEHWOL balance Produktsets mit einer pflegenden Handcreme, Fußcreme und Fuß- & Beinlotion im Wert von € 49,70 **6 _ Oberarm-Blutdruckmessgerät** Veroyal® Duo Control – korrektes Messen auch bei Herzrhythmusstörungen um € 94,90, www.veroyal.info.

→ Ruheoase Badewanne

Ein schönes Geschenk ist auch ein individuelles Badesalz. Sie benötigen dazu ca. 3 Tassen Salz. Geben Sie 15 bis 24 Tropfen eines ätherischen Öles dazu. Fügen Sie einen Esslöffel Jojoba-, Kokos- oder ein anderes Trägeröl hinzu. Auch getrocknete Blütenblätter oder Kräuter wie zum Beispiel Lavendel oder Rosenblütenblätter machen sich in einem Badesalz gut.

Das Richtige für Sportkanonen

Sportlerinnen freuen sich über einen Fitnesskorb mit Magnesiumbrause, Müsliriegeln, isotonischen Getränken, Traubenzucker, einer Sportsalbe, Coolpacks, Wärmepflaster oder Chinabalsam. Da es beim Sport leicht zu kleinen Verletzungen kommen kann, ist auch ein Erste-Hilfe-Set immer eine gute Wahl.

Das „Baby-Sorglos-Paket“

Junge Mütter kann man mit einem „Baby-Sorglos-Paket“ beschenken: Baby-Blähungstee, Posalbe, Blähungszäpfchen, Pflegeprodukte, Schnuller, Kirschkernkissen, Ohrthermometer und dazu vielleicht ein Beißring für zahnende Babys.

It's tea o'clock

Tees sind immer ein nettes Mitbringsel und in der Apotheke für fast jede Gelegenheit erhältlich. Man kann sich auch eine ganz spezielle Mischung anfertigen lassen und dann selbst benennen, zum Beispiel „Managerinnen-Tee“ zum Beruhigen des Magens oder „Balance-Wellness-Tee zum Entspannen“ mit Sternanis, Fenchel und Süßholz.

Für die Schönheit

Natürlich finden Sie auch zahlreiche Geschenke aus dem Beauty-Bereich in der Apotheke. Die Produktpalette reicht von Kopf bis Fuß: Neben Make-up, Lippenstift und Reinigungslotion sind auch Fuß- sowie Haarpflegeprodukte in bester Qualität in Ihrer Apotheke erhältlich.

SELBSTGEMACHT

Sanftes Mandel-Minz-Fußpeeling

Ein Peeling entfernt nicht nur am Körper, sondern auch an den Füßen abgestorbene Hautschüppchen, pflegt die Haut reichhaltig und lässt sich in der eigenen Küche herstellen. Vermischen Sie einfach 1 Tasse Salz, 1/3 Tasse Mandelöl und 10 Tropfen Pfefferminzöl. Füllen Sie das Peeling in Gläser, und dekorieren Sie das Glas mit einem frischen Minzstängel.

Geistig auf Zack

Auch Nahrungsergänzungsmittel können ein sinnvolles Geschenk sein. In höherem Alter ist besonders auf Inhaltsstoffe wie Ginkgo, Lecithin, Curcuma-Extrakt und B-Vitamine zu achten, da diese zu einem guten Gedächtnis und gesunder Gehirnerhaltung beitragen können. Ginseng kann die Konzentrationsfähigkeit, das Reaktionsvermögen und die geistige Leistungsfähigkeit verbessern.

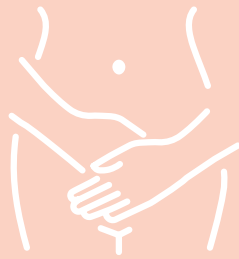
Omas freuen sich auch über Blutdruckmessgeräte, Medikamentendosierer, Gesichtspflegeserien für reife Haut oder eine Rosmarinsalbe gegen Gelenksbeschwerden. Auch eine Wärmeflasche kann man immer brauchen. In diesem Sinne – viel Freude beim Schenken! ■

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem jeweiligen Betreff an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31. Mai 2021. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.



WISSENSWERTES
Zahlen & Fakten



Rund jede

zweite

Frau macht in ihrem Leben
mindestens eine Blasenentzündung
durch. Generell sind Frauen

4 x häufiger
betroffen als Männer.

Die Blase hat ein maximales
Fassungsvermögen von

900 bis 1.500

Milliliter. Harndrang verspürt man
schon meist ab einer Füllmenge von

200 bis 500.

Bis zu

90 Prozent

der Männer ab 80 Jahren haben
eine vergrößerte Prostata.

Der pH-Wert einer
gesunden Scheidenflora liegt zwischen

4,2 und 5.





TEXT VON
MAG. PHARM. RENÉ GERSTBAUER
Apotheker in Wien

UROGENITALSYSTEM

Unter der Gürtellinie

Vielen mögen Fragen rund um das Urogenitalsystem peinlich sein, doch kann es mitunter recht hilfreich sein, wenn man einige Fakten zu Blase, Harnwegen & Co. kennt – so manche Erkrankung lässt sich nämlich vermeiden.

Unter dem Begriff Urogenitaltrakt werden die Geschlechts- und Harnorgane bei Frau und Mann zusammengefasst. Bei den ersteren handelt es sich sowohl um äußere als auch innere Geschlechtsorgane, und bei letzteren sind Niere, Harnblase, Harnröhre und Harnleiter gemeint. Wichtig ist, das gesamte System im Auge zu behalten, da beispielsweise eine Infektion leicht auf benachbarte Organe übergreifen kann. Eines dieser Beispiele ist die allseits bekannte Blasenentzündung.

Blasenentzündung bei Frau und Mann

Hauptauslöser einer Blasenentzündung sind E.coli-Bakterien, die sich vor allem im Darm befinden. Anatomisch bedingt haben es die Bakterien bei Frauen recht einfach: Im Vergleich zu Männern ist ihre Harnröhre kürzer, wodurch Bakterien schneller in die Blase vordringen können. Zu unterscheiden ist eine unkomplizierte von einer komplizierten Blasenentzündung, wobei bei letzterer die Infektion bis in die oberen Harnwege aufsteigt und letztlich auch die Nieren erreichen kann. Dies kann zusätzlich zu einer Nierenbeckenentzündung – und im schlimmsten Fall zu einer Sepsis – führen. Sollte die Infektion bei Schwangeren, Kindern oder Männern auftreten, ist jedenfalls angeraten, einen Arzt zu konsultieren.

Was hilft im Akutfall?

Eine gesunde Blasenschleimhaut kann ein gewisses Maß an Bakterien gut bewältigen. Kommt es jedoch zu einer schlagartigen Vermehrung aufgrund einer verminderten Immunantwort, so kann dies in wei-

terer Folge zu einer Infektion führen. D-Mannose ist ein Einfachzucker und eng verwandt mit der Glucose. Im Unterschied zu dieser wird D-Mannose jedoch nicht verstoffwechselt. Führt man dem eigenen Körper nun D-Mannose zu, so wird diese unverändert durch den Körper transportiert, bis sie in der Blase angekommen ist. Vorhandene Bakterien stürzen sich auf den Einfachzucker, der nun frei im Urin vorkommt und mit einem erhöhten Trinkvolumen einfach aus dem Körper ausgespült werden kann. Die D-Mannose wirkt also wie eine Art Magnet für E.coli-Bakterien und kann sowohl zur Vorbeugung als auch bei akuten Blasenentzündungen eingesetzt werden.

Die großfruchtige Moosbeere – besser bekannt unter dem Namen Cranberry – erfreut sich in der Behandlung sowie zur Vorbeugung einer Zystitis großer Beliebtheit. Ihre



Neben einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr helfen Cranberry-Produkte bei Harnwegsinfekten. Die Inhaltsstoffe der Cranberry wirken antioxidativ und antibakteriell.



Apotheker-Tipp

Wissenswertes für die Intimhygiene

- Richtige Intimpflege: Der Körper und seine Schleimhäute bieten im Normalfall einen ausreichenden Schutz gegen allerhand Eindringlinge. Zu wenig, aber vor allem auch zu übertriebene Hygiene kann zu einem Ausfall der schützenden Schleimhäute führen. Wer eine Waschlotion verwenden möchte, sollte auf die Eignung für den Intimbereich achten.
- Toilettenpapier immer von vorne nach hinten führen, um Darmbakterien nicht zur Harnröhre zu führen.
- Viel trinken! Nur ausreichend Flüssigkeit ermöglicht ein Ausspülen körperfremder Stoffe.
- Den Unterleib nicht auskühlen lassen; nur an gut durchbluteten Körperstellen kann das Immunsystem auch effizient arbeiten.
- Keine zu eng anliegende Unterwäsche tragen, die einen Transport von Darmbakterien zur Scheide ermöglichen (Stichwort Stringtanga).



Inhaltsstoffe wirken antioxidativ und antibakteriell, indem sie unter anderem die Anhaftung von Bakterien an die Schleimhäute des Harntraktes unterbinden.

Die selbstregulierende Scheidenflora

Die Scheide ist ein Organ, welches keinerlei besonderer Reinigung bedarf, denn sie säubert sich durch ihre biologischen Vorgänge selbst. Ein Übermaß an Hygiene hat sogar schwerwiegende Folgen. In der gesunden Scheidenflora befinden sich Bakterien, die das Milieu regulieren. Diese Milchsäurebakterien wandeln vorhandenen Zucker in Milchsäure um und senken somit den pH-Wert in der Vagina. Ein saures Milieu hat einen bedeutenden Schutzfaktor, denn potenzielle Krankheitserreger können in einer sauren Umgebung weniger gut gedeihen. So liegt der pH-Wert einer gesunden Scheidenflora zwischen 4,2 und 5. Durch zu intensive Reinigung wird Zucker aus der Scheide herausgespült, und die Laktobazillen gehen zugrunde, da ihnen die Lebensbedingungen entzogen werden. Somit wird auch die Milchsäurebildung unterbunden – und in weiterer Folge wird

Die Scheide ist ein Organ, welches keinerlei besonderer Reinigung bedarf, denn sie säubert sich durch ihre biologischen Vorgänge selbst. Ein Übermaß an Hygiene hat sogar schwerwiegende Folgen.

der chemische Schutzwall in der Scheide zerstört.

Dem Eindringen krankheitserregender Keime sind nun Tür und Tor geöffnet. Es entsteht ein Teufelskreis: Körperfremde Bakterien können eine Entzündung der Scheidenschleimhaut verursachen, die mit stärkerem Ausfluss verbunden ist. Unbehandelt ist man geneigt, seine Intimpflege noch intensiver zu vollziehen.

Umgekehrt kann eine mangelnde Hygiene ebenfalls zu Infektionen führen, da so auch Bakterien leichter aus dem Darm in die Scheide eindringen können.

Infektionen der Scheide

Eine Infektion mit einem Scheidenpilz ist nicht nur äußerst unangenehm, sie ist zudem auch noch →

Juckreiz, Brennen, Intimgeruch?

oCtenisept® + Vaginal Applikator



Zur Therapie von Scheideninfektionen



Wirkt gegen Bakterien und Pilze¹⁻³



Auch in der Schwangerschaft anwendbar¹⁻⁵



Farblos, einfach und diskret



Video zur richtigen Anwendung



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Schülke & Mayr GmbH, Wien | www.octenisept.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

¹ Novakov Mikić & Stojic, 2015; ² Novakov Mikić & Budakov, 2010; ³ Friese et al., 2003; ⁴ Briese et al., 2010; ⁵ Friese et al., 2000



Eine weitere Ursache für einen Harnverhalt können Harnsteine, also kristalline Ablagerungen in den Harnwegen, sein.

Die Folgen einer vergrößerten Prostata

Blase und Prostata sind für die männliche Lebensqualität entscheidend. Wird die Blase befüllt und bildet sich ein Volumen von 250 bis 300 ml, so wird die Blasenwand gedehnt, und die darin enthaltenen Nervenzellen senden an das Gehirn das Signal, dass sich der Harnblasenschließmuskel öffnen muss, damit Urin abgelassen werden kann. Jedoch kommt es nicht selten zu einer Blasenentleerungsstörung, wobei diese von Harnverhalt, über Nachträufeln bis hin zu ungewolltem Harnverlust reichen kann. Beim Harnverhalt wird das Abfließen des Harns mechanisch gehindert. Prostatahyperplasie kann eine

→ ansteckend. Eine Arzneimitteltherapie kann Auslöser sein, jedoch auch falsche Kleidung, ein Übermaß an Zucker, aber auch ein hormonelles Ungleichgewicht oder eine Erkrankung wie Diabetes. Vorab sollten die möglichen Ursachen abgeklärt und wenn möglich beseitigt werden. In weiterer Folge sind in der Apotheke verschiedene Cremes und Vaginaltabletten gegen eine Pilzinfektion

erhältlich. Ihr Apotheker steht Ihnen in jedem Fall mit Rat zur Seite.

Kommt es zu einer bakteriellen Vaginose – verursacht durch *Gardnerella vaginalis* –, so äußert sich diese oftmals mittels unangenehmen, fischartigen Geruchs. In den meisten Fällen ist zur Behandlung ein Antibiotikum notwendig – ein Arzt sollte deshalb unmittelbar aufgesucht werden.

BUCHTIPP

Das Herz im Unterleib



Ob wiederkehrende Blasenentzündungen, ständiger Harn- drang oder unfreiwilliger Urinverlust – spätestens wenn die Blase streikt, weiß man, was man an einer gesunden Blase hat. Trotzdem ist für die Mehrheit von uns die Harnblase leider ein Tabu. Prof. Dr. Stephan Roth ruft zur Beschäftigung mit unserem Wunderorgan auf. Für ihn steht fest: Es ist wichtig, dass wir uns für die vielen Signale, welche die Blase uns gibt, sensibilisieren. Der Ratgeber hilft, die Blase wieder- zuentdecken und wertzuschätzen – ein Beitrag zu einer Art „Blasenschule“, die wie bei einer Rückenschule dem Leser hilft, die Funktionsfähigkeit des Organs zu erhalten.

Blase gut – alles gut

Stephan Roth, 2020, Books on Demand
15,90 Euro, ISBN: 978-3-752-66867-4

Erhältlich bei Buchaktuell unter www.buchaktuell.at

der Ursachen hierfür sein. Vermehren sich die ansonsten unauffälligen Zellen der Vorsteherdrüse (= Prostata), so kann das neu entstandene Volumen die Harnröhre quetschen, und der Entleerungsdruck der Harnblase ist nicht mehr ausreichend für eine vollständige Blasenentleerung (benigne Prostataobstruktion). Dieser immer höher werdende Druck in der Blase kann sehr schmerzhaft werden und zu Folgeerkrankungen wie einer Balkenblase führen. Hierbei verdickt sich das Gewebe, und die Blase ist nicht mehr vollständig kontraktionsfähig. Des Weiteren führt der stets hohe Druck zu einer Überlastung des Blasenschließmuskels – und die Blase fängt an, zu tropfen. Eine weitere Ursache für einen Harnverhalt können Harnsteine, also kristalline Ablagerungen in den Harnwegen, sein. Diese können aus verschiedensten Gründen entstehen, wie zum Beispiel als Folge einer Nierenentzündung oder durch übermäßigen Genuss von Oxalsäure in bestimmten Lebensmitteln – Stichwort: Schokoladw!.

Bleibt der Urin länger in der Blase, so begünstigt dieser Umstand die Ausbildung einer Blasenentzündung. Der Urologe kann die Prostata untersuchen, indem er eine mögliche Vergrößerung rektal ertastet. Jedoch kann so nicht unterschieden werden, ob es sich um eine gutartige Vergrößerung handelt, oder ob das Gewebe aufgrund eines bösartigen Tumors an Volumen gewonnen hat. Hierzu gibt nur eine Ultraschalluntersuchung oder eine Computertomografie eine aussagekräftige Antwort. ■



**Tipps bei Blasenentzündungen
und Prostatabeschwerden auch unter**

www.DeineApotheke.at

www.DeineApotheke.at

Dr. Böhm®

ALLES FÜR GESUNDE HARNWEGE UND BLASE



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus
Österreich.

Die schnelle Lösung zum Trinken.

Dr. Böhm® Cranberry akut wurde entwickelt, um die Gesundheit der Harnwege, Blase und Schleimhäute im Akutfall zu unterstützen. Es kombiniert auf einzigartige Weise pflanzliche Inhaltsstoffe aus **Cranberry** und **Birkenblättern** mit **D-Mannose** und **Vitaminen**.

Tipp: Viel trinken! Das fällt mit Dr. Böhm® Cranberry akut aufgrund der wohlschmeckenden Zusammensetzung besonders leicht.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

SERIE

ZUM SAMMELN

LABORWERTE

**Was die
Zahlen über
die Gesundheit
aussagen**



Schilddrüsen- werte

Unsere Schilddrüse ist ein Drüsenorgan, das sich im Bereich des Kehlkopfs um die Luftröhre legt. Sie produziert lebenswichtige Hormone. Veränderungen des so genannten TSH-Wertes erlauben Rückschlüsse auf die Schilddrüsenfunktion.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

REFERENZWERTE

Erwachsene: TSH-Wert im Serum 0,3–4,0 mU/l
Normalwert T3: 0,9–1,8 µg/l
Normalwert T4: 55–110 µg/l



Das Thyreoida stimulierende Hormon (TSH) wird im Vorderlappen der Hirnanhangsdrüse gebildet und reguliert die Hormonproduktion sowie das Wachstum der Schilddrüse. TSH ist daher für die Untersuchung der Schilddrüsenfunktion von größter Bedeutung. Bei abweichenden TSH-Werten müssen die Schilddrüsenhormone Triiodthyronin (T3) und Thyroxin (T4) ebenfalls kontrolliert werden.

Was bedeuten abweichende Werte?

Niedrige TSH-Werte sind ein Hinweis auf eine Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose), erhöhte TSH-Werte wiederum auf eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose).

Durch den TSH-Wert erhält der untersuchende Arzt wichtige Hinweise auf die Ursachen der Schilddrüsenprobleme. Hinter abweichenden Werten steckt jedoch nicht immer eine Krankheit. „Der behandelnde Arzt muss bei der Interpretation der Laborwerte den Faktor Alter mit einbeziehen“, so die Expertin Dr. Dr. Dagmar Führer vom Universitätsklinikum Essen.

SYMPTOME & BEHANDLUNG

Schilddrüsenüber- und -unterfunktion

Die Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) sind Müdigkeit, Leistungsminderung, langsamer Herzschlag, Kälteempfindlichkeit, Verstopfung und Gewichtszunahme. Besonders gefährlich ist eine Schilddrüsenunterfunktion beim Neugeborenen. Da dies zu geistiger Minderentwicklung (Kretinismus) führen kann, ist die TSH-Bestimmung ein wichtiger Bestandteil des Neugeborenen-Screenings. Eine Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) hingegen äußert sich meist in Herzrasen, übermäßigem Schwitzen, Gewichtsverlust, Durchfällen sowie Zittern. Sowohl Über- als auch Unterfunktion können gut behandelt werden.



Vaginalia, Teil 1

Die Vaginalschleimhaut ist trotz ihrer geringen Fläche von 100 bis 150 Quadratzentimetern ein geeignetes Aufnahmeorgan für bestimmte Arzneimittel. Welche Vorteile diese Darreichungsform hat und worauf es bei der Anwendung ankommt, lesen Sie in den nächsten Ausgaben.

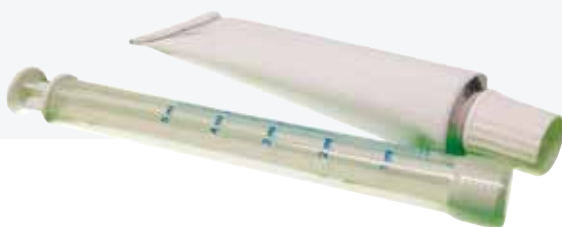
VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Die Vaginalschleimhaut ist dicht von Blut- und Lymphgefäßen durchzogen. Außerdem führen die Venen des Gebärmutter-Vaginaltrakts direkt in die Zirkulation des Bauchraumes (ohne Umweg über die Leber). Daher können verschiedene zur lokalen Therapie verabreichte Stoffe wie Estrogene oder Jod-PVP auch systemisch wirksam werden. Damit sich die Wirkstoffe gut auf der Schleimhaut verteilen können, sollten Vaginalia möglichst tief bis in das hintere Scheidengewölbe geschoben werden.

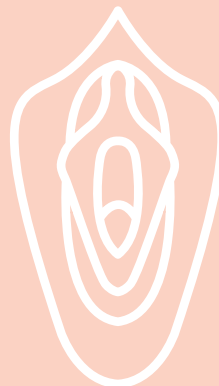
Flüssige Zubereitungen

Reinigende, desinfizierende und/oder entzündungshemmende Vaginalflüssigkeiten werden je nach Präparat in unterschiedlichen Dosen von 2 bis 250 ml angewandt. Eine 2-ml-Dosis wird einem Mehrdosenbehältnis mit einer Dosierpumpe entnommen, größere Mengen wendet man mit Quetsch- beziehungsweise Faltenbalgflaschen an. Die Präparate verfügen über einen Vaginalapplikator. Die Anwendung ist im Liegen (mit Unterlage) oder Sitzen (Toilette, Bidet) möglich, wobei der Applikator tief eingeführt werden sollte. Wirkstoffhaltige Lösungen sollten einige Minuten in der Scheide verbleiben. Unmittelbar nach der Verabreichung sollte kein Tampon eingeführt werden. Nach der Anwendung werden Applikatoren zur Mehrfachverwendung sowohl äußerlich als auch innerlich gründlich gespült.

ACHTUNG! Zum Herausnehmen des Applikators aus der Scheide darf nicht an dessen Kolben gezogen werden, da sonst das Gel teilweise in den Zylinder der Einführhilfe zurückgesaugt würde.



WISSENSWERTES Die Anatomie der Vagina sowie Vaginalflora



Die Scheide (Vagina) einer geschlechtsreifen Frau ist ein 8 bis 12 cm langer elastischer Schlauch. Das nicht sichtbare Ende der Scheide umschließt den Gebärmutterhals. Die innere Vaginalwand sondert seröse Flüssigkeit ab. Diese Flüssigkeit bildet zusammen mit dem Gebärmutterhalsschleim das Vaginalsekret. Menge, Zusammensetzung und physikalische Eigenschaften sind alters- und zyklusabhängig. So erhöhen sich seine Zähigkeit vor dem Eisprung und seine Menge zum Zeitpunkt des Eisprungs. Bei der Vaginalflora handelt es sich hauptsächlich um ein Gemisch verschiedener Laktobazillen. Daneben findet sich jedoch ein breites Spektrum weiterer Mikroorganismen in der Scheide. Der Zustand der Vaginalflora kann die Freisetzung von Wirkstoffen und ihre Aufnahmegeschwindigkeit beeinflussen. Aber auch Vaginaltemperatur sowie Menge und Säuregrad der Vaginalflüssigkeit spielen eine Rolle.



ERSTE HILFE

So stillt man eine starke Blutung

Was ist der Unterschied zwischen einem Druckverband und manuellem Druck und wie sollte man bei der Versorgung von starken Blutungen vorgehen? Wir haben die Antworten.

VON LANA GRICENKO, BAKK. PHIL.

Füreinander da sein und im Notfall helfen! Erste-Hilfe-Maßnahmen können über Leben und Tod entscheiden. In Österreich ist grundsätzlich jeder Mensch dazu verpflichtet, im Ernstfall Erste Hilfe zu leisten – daher sollte man an einem Erste-Hilfe-Kurs teilnehmen und auch regelmäßig sein Wissen auffrischen. Diese Serie soll einen Beitrag dazu leisten.



Schnittverletzungen oder Unfälle, die eine kleine blutende Wunde verursachen, kennt wohl jeder. Pflaster drauf und weiter geht es. Was soll man aber tun, wenn die Verletzung größer ist und es zu einer starken Blutung kommt, die mit einfacher Wundversorgung nicht mehr beherrschbar ist?

Grundsätzlich gilt: Jede Blutung, bei der das Blut im Pulsrhythmus austritt, gilt als bedrohlich. Man erkennt eine starke Blutung auch daran, dass das Blut aus der Wunde spritzt oder schwallartig austritt. Aber auch Rinn- oder Sickerblutungen können bei längerer Dauer oder größerer Menge eine Lebensgefahr darstellen.

TIPP Das Blutvolumen eines Erwachsenen beträgt 5 bis 7 Liter. Schon ab einem Verlust von etwa einem Liter kann es zu Beeinträchtigungen des Kreislaufs kommen. Der Körper reagiert mit einem Schockzustand: Wir zittern, schwitzen, werden blass, schwindelig und ängstlich.

Weitere Anzeichen für eine bedrohliche Entwicklung sind kalter Schweiß, Blässe, Zittern und Schwindel. All das deutet auf eine Kreislaufstörung hin.

Was sollte man unverzüglich bei einer sichtbaren Blutung unternehmen?

- Legen oder setzen Sie den Betroffenen hin.
- Halten Sie die Verletzung wenn möglich hoch.
- Üben Sie mit den Fingern Druck auf die Wunde aus (am besten mit Handschuhen).
- Legen Sie einen Druckverband an.
- Rufen Sie die Rettung unter der Nummer 144 oder 112 an (oder lassen Sie jemand anderen anrufen).
- Beruhigen Sie den Patienten und überwachen Sie ihn bis zum Eintreffen der Rettung.

Möglichkeiten der Blutstillung

Durch starken Druck lässt sich so gut wie jede sichtbare Blutung stillen. Man drückt die verletzten Blutgefäße zusammen, bis das Blut nicht mehr nach außen dringen kann. Im Grunde gibt es zwei Arten, um eine starke Blutung in den Griff zu bekommen.

Manueller Druck

Setzen oder legen Sie den Verletzten auf den Boden. Sagen Sie ihm, dass er die verletzte Gliedmaße hochhalten und mit dem Finger, der Faust oder dem Handballen auf die Wunde drücken soll. Ziehen Sie Einmalhandschuhe an und pressen Sie eine keimfreie Wundauflage auf die Wunde, bis es nicht mehr blutet. Der verletzte Körperteil soll weiterhin hochgelagert werden. Rufen Sie den Notruf und warten Sie bis zum Eintreffen der Rettung. Der manuelle Druck wird bis dahin beibehalten oder durch einen Druckverband ersetzt.



TIPP Der Ersthelfer sollte unbedingt an seine eigene Sicherheit denken und bei der Wundversorgung Einmalhandschuhe tragen – Stichwort: Infektionsgefahr.

Druckverband

Ein Druckverband kann den manuellen Druck ersetzen. Legen Sie den Verletzten auf den Boden. Rufen Sie den Notruf oder veranlassen Sie jemanden dazu, diesen zu verständigen. Halten Sie den verletzten Körperteil hoch und pressen Sie eine

keimfreie Wundauflage auf die Wunde. Umwickeln Sie einmal den Körperteil mit einer elastischen Mullbinde oder einem Momentverband, um die Wundauflage auf der Wunde zu fixieren.

Anschließend drücken Sie einen Druckkörper aus saugendem Material (z. B. ein gefaltetes Dreieckstuch oder eine Mullbinde) auf die Wundauflage und fixieren diesen mit der elastischen Binde. Der Verletzte soll die betroffene Gliedmaße weiterhin hoch halten.

Blutet es durch den Verband durch, soll man bis zum Eintreffen der Rettung manuellen Druck auf den Druckverband ausüben. ■



Mehr zum Thema „Erste Hilfe“
finden Sie unter

www.DeineApotheke.at

GUT ZU WISSEN

Was bei einer starken Blutung zu beachten ist:

- Blutflecken auf der Kleidung deuten meist auf eine starke Blutung hin. Blutlachen sind nur dann aussagekräftig, wenn der Untergrund undurchlässig ist. Bei einem durchlässigen Untergrund sollte man das Versickern des Blutes bedenken.
- Nur bei sichtbaren äußeren Blutungen ist eine exakte Blutstillung möglich. Es können aber auch innere Blutungen, die nicht sichtbar sind, vorliegen – zum Beispiel aufgrund einer Erkrankung oder Gewalteinwirkung. Bei Verdacht sollte man auch hier den Notruf wählen.
- Falls sich ein Fremdkörper in der Wunde befindet: Ziehen Sie ihn nicht raus. Legen Sie die Wundauflagen rund um den Fremdkörper, positionieren Sie die Mullbinde vorsichtig und wickeln Sie einen lockeren Verband darüber.
- Manueller Druck oder ein Druckverband richten keinen Schaden an. Im Zweifel handelt man besser, auch wenn sich später herausstellt, dass die Blutung nicht von der gefährlichen Sorte war.
- Halten Sie den Verletzten bis zum Eintreffen der Rettung mit einer Decke warm.
- Binden Sie eine starke Blutung nicht ab. Abbindungen kommen nur zum Einsatz, wenn eine Blutung nicht anders zu stoppen ist oder wenn eine Gliedmaße abgetrennt wurde.

ARTHROSE

Wenn Gelenke streiken

Als eine der weltweit häufigsten Gelenkerkrankungen betrifft die Arthrose mittlerweile 80 Prozent aller über 50-Jährigen. Derartige Gelenksabnützungen beziehungsweise -veränderungen bedeuten für die Betroffenen täglichen Schmerz und eine massiv eingeschränkte Lebensqualität.

VON MAG. PHARM. IRINA SCHWABEGGER-WAGER



A

uch wenn Abnutzungserscheinungen an den Gelenken mit höherem Lebensalter gehäuft auftreten und neben Verletzungen oder rheumatischen Erkrankungen auch die Vererbung eine große Rolle spielt, so können einige Faktoren das Auftreten einer Arthrose bereits in früheren Jahren begünstigen. Zu diesen Risikofaktoren zählen Übergewicht, Bewegungsmangel, starke einseitige Belastungen (Stichwort: Mausdaumen) oder Fehlhaltungen (Stichwort: Handynacken). Bereits jeder vierte zwischen 30 und 49 Jahren hat regelmäßige Gelenksprobleme. Daher gilt: Wer rechtzeitig und dauerhaft Risikofaktoren vermeidet, hat gute Chancen auf eine lange Bewegungsfreiheit – auch im höheren Lebensalter.

Der Teufelskreis

Gelenksabnutzung kann in jedem Gelenk vorkommen, am häufigsten betroffen sind jedoch Hüfte, Knie und Fingergelenke. Die Beschwerden treten in der Regel ab dem 50. Lebensjahr auf. Dabei verschleißt der schützende Gelenksknorpel und kann so nicht mehr seiner Aufgabe als „Stoßdämpfer“ zwischen den Knochen nachkommen. Aufgrund der großen Schmerzen neigen Betroffene dazu, das immer steifer und unbeweglicher werdende Gelenk zu schonen. Dadurch beginnt der Teufelskreis: Der Knorpel wird noch schlechter durchblutet, immer weiter abgebaut – und durch die Schonhaltung werden andere Gelenke über Gebühr belastet.

Eine frühe Abklärung durch den Arzt ist wichtig, vor allem wenn eine vorangegangene Verletzung oder Fehlstellung des Gelenkes vorliegt; man muss sich aber bewusst sein, dass ein Verschleiß letztendlich nicht aufzuhalten ist. Arthrose ist nicht heilbar, jedoch können verschiedene Maßnahmen das Fortschreiten verlangsamen sowie das Ausmaß lindern. ➔

Betroffene Gelenke nicht schonen, sondern regelmäßig bewegen – achten Sie dabei auf schonende Bewegungsarten wie Walken oder Schwimmen.

Omega-3 aus pflanzlichem Mikroalgen-Öl

Naturkraft für Herz, Gehirn und Augen!



Schadstofffrei & ökologisch



- **Schützt Herz, Gehirn & Augen:**
Mit den Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA
- **Rein pflanzlich:**
Algenöl und Kapseln sind 100 % vegan
- **Ökologisch:**
Schadstofffreie Zucht der Mikroalgen schützt das Ökosystem Meer
- **Hochdosiert:**
Entspricht den internationalen Empfehlungen



Tipp von Ihrer Apothekerin

VON MAG. PHARM. IRINA SCHWABEGGER-WAGER



Den Beschwerden Herr werden:

- Kalt oder warm? Bei akuten Beschwerden und Entzündungen betroffene Areale immer kühlen, zum Beispiel mit Coldpacks, Essigsaurer Tonerde oder Franzbranntwein. Bei chronischen Beschwerden oder verhärteter Muskulatur greift man besser zu wärmenden Salben oder auch Pflastern mit Inhaltsstoffen wie Capsaicin, Rosmarin oder einer Fangopackung.
- Betroffene Gelenke nicht schonen, sondern regelmäßig bewegen – dabei auf schonende Bewegungsarten wie Walken oder Schwimmen achten! Dadurch wird der Knorpel optimal mit Nährstoffen versorgt und der Abbau zumindest verlangsamt.
- Physiotherapie: Auf den Patienten abgestimmte Heilgymnastik fördert die Beweglichkeit der Gelenke, kräftigt die Muskulatur und reduziert den Schmerz – vorausgesetzt, man übt regelmäßig zu Hause weiter.
- Massagen und Akupunktur lindern ebenfalls Beschwerden.
- Rezeptfreie schmerzstillende Medikamente sind für den kurzzeitigen Einsatz bei akuten Schmerzzuständen geeignet. Eine längerfristige Medikamenteneinnahme oder die Anwendung von Cortison muss stets ärztlich abgeklärt werden!

➔ Ernährung umstellen

Besonders die Ernährung kann den Verlauf einer Arthrose wesentlich beeinflussen. Um die Gelenke zu entlasten, gilt es zunächst, bestehendes Übergewicht zu reduzieren. Das ist wichtig, da das weiße Fettgewebe bestimmte Stoffe – so genannte Zytokine – freisetzt, welche Entzündungen auch im Gelenk verursachen. Am Speiseplan stehen sollten daher vor allem ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, zum Beispiel aus Pflanzenölen, welche der Entstehung von Entzündungen vorbeugen. Gleichzeitig sollten Lebensmittel wie Schweineschmalz, Butter, Innereien oder besonders fetthaltige Wurstwaren zumindest reduziert werden. Ausreichendes Trinken ist ebenfalls für den Gelenkknorpel wichtig – dieser besteht hauptsächlich aus Kollagen und braucht daher viel Elastizität.



Gelenkknorpel brauchen die richtigen Bausteine, um optimal zu funktionieren. Da selbst eine ausgewogene Ernährung oft nicht ausreicht, ist eine gezielte Mikronährstoff- und Vitaminzufuhr sinnvoll.

Die richtigen Bausteine

Darüber hinaus brauchen Knochen, Bandscheiben und Gelenkknorpel die richtigen Bausteine in ausreichender Menge, um in ihrer Substanz optimal bestehen zu bleiben. Da selbst eine ausgewogene Ernährung oft nicht ausreicht, um bestehende Nährstoffdefizite auszugleichen, leistet eine gezielte Mikronährstoff- und Vitaminzufuhr in Form von hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln einen wertvollen Beitrag zur Gesunderhaltung und Regeneration des Gelenkes. Dazu zählen vor allem die „natürlichen Stoßdämpfer“ Glucosamin und Chondroitin, Hyaluronsäure als Feuchtigkeitslieferant sowie Kollagen und Vitamin C für ein stabiles Bindegewebe. Arthrosepatienten weisen auch häufig einen erniedrigten Vitamin-E-Spiegel auf, was Entzündungsreaktionen im Körper begünstigt.

Durch die Kombination mit MSM – einer Schwefelverbindung, die in jedem Organismus das Gerüst von Knochen und Gelenken darstellt und damit verantwortlich für die Festigkeit und die Struktur ist, entfalten die genannten Nährstoffe einen erhöhten Gesamteffekt.

Schmerzen müssen nicht sein

Zur Schmerztherapie stehen äußerlich anzuwendende Salben und Gele mit Wirkstoffen wie Dic-

lofenac oder Ibuprofen zur Verfügung. Gerade bei Gelenken, die sehr nahe an der Haut liegen, wie zum Beispiel das Knie- oder Handgelenk, können Wirkstoffe aus Salben rasch in die schmerzhaftere Region gelangen und daher auch sehr schnell wirken.

Wenn eine äußerliche Behandlung allein nicht ausreicht, kommen diese und weitere schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkstoffe zum Einsatz, die der behandelnde Arzt dann je nach Beschwerdebild individuell festlegt und auch immer wieder dem Krankheitsverlauf anpasst.

Pflanzliche Hilfe

Gerade bei beginnender Arthrose bewährt sich der Beinwell (nur äußerlich als Salbe oder Creme anwenden!). Hochwertige Fertigpräparate mit Beinwell aus der Apotheke sind mittlerweile so aufbereitet, dass potenziell leberschädigende Inhaltsstoffe des Beinwells entweder gar nicht drinnen sind oder weit unter dem erlaubten

Grenzwert liegen. Vor allem bei Frauen zeigt der traditionsreiche Beinwell eine gute Wirkung.

Etwas in Vergessenheit ist Arnika montana, der Bergwohlverleih, geraten. Arnikagele zeigen vor allem bei der Arthrose der Handgelenke eine hohe entzündungshemmende Wirkung und einen rasch einsetzenden schmerzstillenden Effekt.

Pflanzenpräparate zum Einnehmen enthalten altbewährte Heilpflanzen wie die afrikanische Teufelskrallenwurzel, Brennnessel, Weihrauch oder auch Curcuma. Ihre lindernde Wirkung baut sich über einen mehrwöchigen Zeitraum auf, daher sind sie auch für eine längerfristige Einnahme gut geeignet.

Ausgewählte Schüssler Salze wie zum Beispiel Nr. 1, 2, 8, 9, 11 und 16 sowie homöopathische Präparate wie zum Beispiel Rhus toxicodendron oder Dulcamara unterstützen ebenfalls bei Arthrosebeschwerden. Sie müssen jedoch stets individuell und fachkundig ausgewählt werden. ■

Wenn eine äußerliche Behandlung allein nicht ausreicht, kommen schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkstoffe zum Einsatz.

Wenn der zweite Stock zum Großglockner wird.

Nimm Ibu – aus der Tube.

Bei Rücken- und Gelenkschmerzen zur äußerlichen Anwendung.

So wirksam wie Tabletten.*
Aber besser verträglich.

* 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5%) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen.

Wirkstoff: Ibuprofen. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Alles im Fluss

Kompressionsstrümpfe erleichtern die Arbeit unserer Venen – unsere Beine werden „leichter“. Trotz ihrer entlastenden Wirkung erfreuen sie sich nicht gerade großer Beliebtheit. Wir haben einige Tipps für Sie zusammengestellt, wie Sie die Helfer am besten (er)tragen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

1

Entlastung

Meist werden Kompressionsstrümpfe aufgrund einer Venenschwäche, bei Krampfadern oder zur Thromboseprophylaxe verordnet. Die speziellen Strümpfe haben die Aufgabe, das Venensystem zu entlasten. Das tun sie, indem sie von außen auf das Bein drücken und die Venen in den Beinen zusammenpressen. So gelingt es, dass die Venen das Blut effektiver in Richtung Herz transportieren. Das feinmaschige Gewebe sorgt außerdem dafür, dass die Beine im Laufe des Tages weniger anschwellen.



ANZIEHEN

So geht's leichter

- Ziehen Sie die Kompressionsstrümpfe am besten gleich morgens nach dem Aufstehen oder Duschen an. Tragen Sie die Strümpfe den ganzen Tag über!
- Die Haut sollte sauber und trocken sein (verwenden Sie vor dem Anziehen keine Kosmetika).
- Ziehen Sie nicht in einem „Ruck“ ausschließlich nach oben, sondern ziehen und verteilen Sie das Gewebe in Etappen.
- Saubere Gummihandschuhe können ein praktischer Helfer beim An- und Ausziehen sein, da sich der Kraftaufwand verringert. Es gibt auch spezielle Anziehhilfen (s.o).

WELCHE GRÖSSE?

Ein perfekter Sitz ist entscheidend. Um die richtige Größe zu ermitteln wird Maß genommen. Je nach Ausprägung der Venenschwäche gibt es unterschiedliche Kompressionsklassen von I (leicht) bis IV (stark). Eine Kompressionsbehandlung bringt aber nur dann Erfolg, wenn die Strümpfe regelmäßig zum Einsatz kommen.



AUF REISEN

Beine vertreten

Eine Thrombose ist ein gefährliches Blutgerinnsel und muss rasch behandelt werden. Schwache Venen in Verbindung mit einer längeren Reise mit Flugzeug, Bus oder der Bahn erhöhen die Thrombosegefahr. Sie können das Risiko verringern, indem Sie regelmäßig aufstehen und sich bewegen, bei Autoreisen legen Sie am besten mehrere Stopps ein! Auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, da Thrombosen durch einen Mangel begünstigt werden können.

4

GESUNDE BEINE

Fünf effektive Tipps

- Gehen Sie zu Fuß, nehmen Sie die Treppen, bewegen Sie Ihre Beine! Vermeiden Sie langes Sitzen oder Stehen.
- Duschen Sie Ihre Beine kühl ab.
- Lagern Sie zu Hause Ihre Beine hoch, um den Blutrückfluss zu erleichtern.
- Stützstrümpfe wirken schwächer als Kompressionsstrümpfe. Bei einer diagnostizierten Venenschwäche sind Stützstrümpfe nicht ausreichend.
- Im Sommer empfinden viele die Strümpfe als unangenehm und tragen sie nicht. Doch gerade bei hohen Temperaturen sind sie besonders wichtig!



JUCKEN

Pflege gewusst wie

Kompressionsstrümpfe sollten Sie, wie bereits erwähnt, den ganzen Tag tragen. Das kann dazu führen, dass die Haut darunter trocken wird und juckt. Cremen Sie daher Ihre Beine mit einer feuchtigkeitsspendenden Creme abends vor dem Schlafengehen ein (nicht morgens, sonst halten die Strümpfe weniger gut!). Anhaltender Juckreiz sollte vom Arzt abgeklärt werden.

Hygiene und Ablaufdatum

Reinigen Sie Ihre Kompressionsstrümpfe täglich per Handwäsche oder im Schongang bei 30 Grad. Nach rund einem halben Jahr hat der Strumpf einen Teil seiner Kompressionskraft verloren und sollte ausgetauscht werden.

SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

**Keine falsche
Scham – wir
bringen die Dinge
zur Sprache**



Wenn Krank- heiten die Seele belasten

Diabetes, Rheuma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch Krebs – die Diagnose einer chronischen, mitunter auch schweren, Erkrankung stellt für viele Betroffene eine psychische Herausforderung dar.

VON MAG. NATASCHA MARAKOVITS

Schmerzen und Einschränkungen im Alltag werden zur Gewohnheit. Zumindest möchte man das auf den ersten Blick meinen. Immerhin werden Menschen mit chronischen Erkrankungen tagtäglich damit konfrontiert. Doch nur weil etwas ständig präsent ist, heißt das nicht automatisch, dass man sich auch daran gewöhnt. Im Gegenteil: Bei chronischen Erkrankungen schmerzt oft nicht nur der Körper, sondern auch die Seele.

Die Frage nach dem „Warum?“

Ab dem Zeitpunkt der Diagnose ist nichts mehr so, wie es einmal war. „Warum?“ und vor allem „Warum gerade ich?“ und „Wie geht es jetzt weiter?“, fragen sich viele. Ob ein Weg gefunden werden kann, das Beste aus der Situation zu machen und sogar glücklich damit zu leben, hängt davon ab, wie der Betroffene mit diesen neuen Anforderungen umgeht. In der Psychologie spricht man von so genannten Coping-Strategien. Der Begriff Coping leitet sich aus dem Englischen „to cope with“ ab und bedeutet, jemandem oder etwas gewachsen sein, mit etwas fertig werden, etwas bewältigen und damit umgehen können.

Um mit der veränderten Lebenssituation bestmöglich zurechtzukommen, braucht es also Strategien. Welche das sind, hängt in erster Linie davon ab, wie Betroffene auf den ersten „Schock“ der Diagnose reagieren.

Man kann lernen, das Beste aus der Situation zu machen und sogar mit chronischen Erkrankungen glücklich zu leben. In der Psychologie spricht man von so genannten Coping-Strategien.

Bewältigen – aber wie?

Abhängig vom Krankheitsbild und -verlauf sind die Belastungen vielfältig und die Reaktionen unterschiedlich. Eine lebensbedrohliche Krankheit wie Krebs wird eine andere Reaktion auslösen als zum Beispiel Diabetes. Die Reaktion hängt aber nicht nur von der Erkrankung, sondern auch von der Persönlichkeit des Betroffenen ab. Es gibt Menschen, die mit belastenden Situationen besser zurechtkommen als andere. Doch in der Regel verfügen nur wenige Betroffene über das Rüstzeug, die Krankheit so verarbeiten zu können, dass die Psyche nicht darunter leidet.

Für viele Betroffene erscheint die Situation aussichtslos, und es kommt zu einem Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit. Angst, Scham, aber auch Wut sind Gefühle, mit denen Betroffene häufig zu kämpfen haben. In weiterer Folge können auch psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen auftreten, die eine professionelle Behandlung erfordern. All diese belastenden Gefühle wirken sich negativ auf den Körper aus. Ein Teufelskreis, der durchbrochen werden muss. Aber wie?

COPING-STRATEGIEN

So finden Sie einen positiven Umgang

1. Akzeptieren

Der erste und wichtigste Schritt lautet: Akzeptieren Sie Ihre Krankheit. Wie bereits erwähnt, erleben viele Betroffene ein Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit – und damit verbunden einen Kontrollverlust. Die Krankheit ist ein Teil, der sich nicht oder nur bedingt kontrollieren lässt. Oftmals ist dies auch mit einer gewissen Trauer nach dem „alten Leben“ verbunden. Ein erster wichtiger Schritt ist es, die neue Lebenssituation zu akzeptieren und mit der Krankheit leben zu lernen.

2. Anpassen

Hat man sich mit der Krankheit auseinandergesetzt und ist es gelungen, diese zu akzeptieren, geht es an die Ziele. Grundsätzlich werden dabei zwei Formen von Bewältigungsstrategien unterschieden: So können Betroffene versuchen, an ihren Zielen festzuhalten und das Leben dementsprechend verändern – zum Beispiel durch Erlernen von Fertigkeiten, oder sie passen die Ziele der neuen Situation an – zum Beispiel, indem die Wohnung den neuen Bedürfnissen angepasst wird.

3. Verunsicherungen ausräumen

Eine chronische Erkrankung bringt automatisch Veränderungen in der Familie, dem sozialen und beruflichen Umfeld mit sich. Hier ist es wichtig, dass Betroffene Verunsicherungen hinsichtlich ihrer neuen sozialen und beruflichen Rolle aus dem Weg räumen, indem sie mit dem Thema offen umgehen und sich nicht aus Scham zurückziehen.

4. Ressourcen aktivieren

Ein neues, positives Selbstbild und Wohlbefinden müssen erarbeitet werden. Hier spielen Ressourcen eine entscheidende Rolle. Setzen Sie sich bewusst mit der Frage auseinander: Was tut mir gut?

5. Holen Sie sich Hilfe

Bestimmen Ängste und depressive Verstimmungen nach wie vor den Alltag, ist es ratsam, sich professionelle psychologische oder psychotherapeutische Hilfe zu holen.

SONNENSCHUTZ-TIPPS FÜR IHRE KLEINEN

Gut abgeschirmt

Freuen Sie sich auch schon auf den Sommer und das Baden mit Ihren Kindern am Strand – besonders in diesen schwierigen Tagen? Endlich etwas Normalität, draußen sein, Sonne tanken und die Wärme genießen ... Lesen Sie hier, was Sie beim Sonnenschutz Ihrer Kleinen beachten müssen.



Kinder- und vor allem Babyhaut ist ganz besonders. Die äußerste Schicht der Haut ist sehr dünn und weniger widerstandsfähig. Sie reagiert daher besonders empfindlich auf chemische und physikalische Einflüsse, so auch auf UV-Strahlen. Die Schweißdrüsenproduktion ist noch nicht voll ausgeprägt, und die Haut kann viel leichter austrocknen. Die Wirkung der UV-Strahlung wird noch verstärkt, weil die Pigmentierung der Babyhaut noch sehr gering ist. Melanozyten, die Pigmentzellen der Haut, sind zwar vorhanden, arbeiten aber nicht im vollen Umfang. Es gibt einige Regeln, die Sie beim Sonnenschutz Ihrer Kinder beachten sollten (s. Kasten Seite 50). Für Kinder werden Produkte mit einem hohen Lichtschutzfaktor empfohlen. ➔

KONTAKT

Haben Sie Fragen?

Dr. Susanne Skriboth-Schandl ist Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde in 1040 Wien. Wenn Sie Fragen zum Thema haben, können Sie unsere Expertin kontaktieren:
praxis@skriboth.at,
www.skriboth.at





TEXT VON
DR. SUSANNE SKRIBOTH-SCHANDL
Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde



Tipp von Ihrem Apotheker

VON MAG. PHARM. REINHARD SCHWITZER



Welche Creme für mein Kind?

Verwenden Sie bevorzugt gut haftende, wasserfeste und lang wirkende Sonnenschutzmittel. Es gibt Sonnenschutzmittel mit chemischen und solche mit mineralischen Filtern. Pflanzenöle sind wegen ihres viel zu geringen Lichtschutzfaktors keine Option. Bei Babys sind Sonnencremes mit mineralischem Filter auf jeden Fall vorzuziehen. Wählen Sie eine Creme ohne Parabene – sie stehen im Verdacht, das Hormonsystem zu beeinflussen. Tragen Sie reichlich Sonnencreme auf und schmieren Sie regelmäßig nach. Der beste Schutz ist jedoch der Schatten – also Sonnenschirm nicht vergessen. Verwenden Sie abends beruhigende, feuchtigkeitsspendende Pflegecremes.



© Beigestellt

Für alle, die MEHR wollen!

D₃ekristolvit

4000 I.E.



- › Unterstützt das Immunsystem
- › Ist wichtig für Knochen und Muskeln

Vitamin D

- › trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- › trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- › trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei

Die angegebene empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung verwenden! Erzeugnis außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern!

Nahrungsergänzungsmittel



Viele Eltern wissen nicht, dass Babys prinzipiell gar nicht der Sonne ausgesetzt werden sollten. Denken Sie immer an Schutzkleidung sowie eine Kopfbedeckung mit Nackenschutz!

→ Tabu: Sonnenbrand

Als einen Sonnenbrand bezeichnet man Hautverbrennungen durch UV-Strahlen. Die Haut ist gerötet, spannt und schmerzt. Kleinkinder oder Babys sind unbedingt vor einem Sonnenbrand zu schützen. Sollte dennoch einer auftreten, suchen Sie in jedem Fall den Kinderarzt auf. In den Sommerurlaub kann man sicherheitshalber ein Akutset für die rasche Behandlung von einem leichten Sonnenbrand mit Dexpanthenol-Pflegeschaum und Hydrocortisonsalbe auf Rezept vom Arzt mitnehmen.

Achtung Überhitzung

Besonders gefährlich ist die Erhöhung der Körpertemperatur, da Babys noch kein ausgereiftes Temperaturregulierungssystem haben. Eine Überhitzung kann auftreten, wenn Sie Ihr Kind an einem Ort lassen, der eine hohe Hitzeentwicklung und keine Belüftung zulässt, zum Beispiel im Auto, bei dem keine Klimaanlage aufgedreht wird oder in einem Wintergarten. Dabei steigt die Körpertemperatur, was zur Erhöhung des Hirndrucks führt. Dies führt zum Erbrechen des Kindes und schnell zu einem akuten Notfall. Wichtig: Halten Sie sich mit Ihrem Kind immer im Schatten beziehungsweise an Orten mit einer guten Belüftung auf, sorgen Sie für ausreichend Flüssigkeitszufuhr und für Schutzkleidung.

Sonnenbrillen für Babys

Die Augen sollten unbedingt mit einer Babybrille vor den UV-Strahlen geschützt werden. Es gibt Modelle mit einem Klettverschluss, die bequem und gut am Kopf sitzen. Dabei ist es



SONNENSCHUTZ

Die „Goldenen Regeln“ für Kinder in der Sonne

1. Für Babys ist direkte Sonne tabu.
2. Gehen Sie mit Ihrem Kleinkind niemals in der Mittagshitze in die Sonne. Am besten in den frühen Morgenstunden oder am späten Nachmittag ab 16 Uhr!
3. Gehen Sie nur kurz in die Sonne, halten Sie sich vorwiegend im Schatten auf.
4. Verwenden Sie einen guten Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor.
5. Ziehen Sie Ihrem Kleinen UV-Schutzkleidung an.
6. Cremen Sie gründlich! Die meisten gehen zu sparsam mit Sonnencreme um.
7. Nicht unterschätzen: Beton, Sand, Wasser oder Schnee reflektieren die Sonne.

wichtig, auf eine gute Qualität der Gläser zu achten!

Vitamin D

Die Sonne hat auch positive Seiten: Durch UV-B-Strahlung wird Vitamin D gebildet. Es erfüllt wichtige Aufgaben für den Körper – dazu zählen Stärkung der Knochen und des Immunsystems. In den Wintermonaten, aber auch durch Sonnenschutz-

mittel ist die Vitamin-D-Produktion reduziert. Ein Nahrungsergänzungsmittel kann hier hilfreich sein, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ■



Mehr zum Thema „Sonnenschutz“
erfahren Sie unter

www.DeineApotheke.at



52 Gepflegtes Haar mithilfe der Natur



HOMÖOPATHIE

Sanfte Hilfe bei Fieber

Fieber ist die wichtigste erste Abwehrstrategie des Immunsystems gegen Infekte. Doch wie kann man seinen Körper bei seinen wichtigen Abwehrfunktionen homöopathisch unterstützen?

Viele Substanzen können hier helfen, z. B.:

Aconitum napellus C 30 bei beginnendem Infekt mit Kälteschauern, trockener Hitze, Unbehagen, Durst, Herzklopfen

Atropa belladonna C 30 bei hohem Fieber mit rotem Gesicht, Schweiß, kalten Händen und Füßen, Benommenheit, Durstlosigkeit, Lichtempfindlichkeit

Ferrum phosphoricum C 30 bei langsam steigendem Fieber mit milden Symptomen, später Schwächegefühl, schmerzhafter Spannung in Nacken und Schultern
Geben Sie 5 Globuli unter die Zunge oder zwischen Zahnfleisch und Wange. Halten Sie 15 Minuten Abstand zum Essen, Trinken oder Zähneputzen. Beobachten Sie die Wirkung für einige Stunden und wiederholen Sie die Gabe, wenn nötig.

05 2021

MAI



TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien



NATÜRLICHE PFLEGE

Kein Grund zum *Haare* raufen

Fetten Ihre Haare zu schnell? Schuppt und juckt Ihre Kopfhaut? Leiden Sie unter Haarverlust? Hat Ihr Baby Milchschorf oder Kopfgneis? Oder soll schlicht lästigem Lausbefall vorgebeugt werden? Hier kommt die pflanzliche Lösung.

Es zeigt sich ein genereller Trend hin zu Naturkosmetik mit ihren natürlichen Inhaltsstoffen und weg von chemischen Substanzen wie Polyethylenglykol, Silikonen oder Paraben und somit auch zu schonenderen Produkten für Mensch und Umwelt. Ein Teil der Naturkosmetik umfasst die Haarpflege mit Produkten wie Shampoos, Spülungen und Haarwässern etc. Im Folgenden finden Sie eine kleine pflanzliche Auswahl.

Wenn es rieselt

Viele kennen das Problem schuppen der Kopfhaut, oft verbunden mit lästigem Juckreiz. Grundsätzlich ist zwischen fetten und trockenen Schuppen zu unterscheiden. Bei den trockenen Schuppen ist die zugrunde liegende Ursache trockene Kopfhaut. Daher ist es wichtig, ein weiteres Austrocknen zu verhindern, indem die Haare nicht täglich gewaschen werden und man sie an der Luft trocknen lässt, um sie durch heiße Föhnluft nicht weiter auszutrocknen. Bei trockenen Schuppen eignet sich die Anwendung von Huflattich- oder Weizen-shampoo. Denn der Huflattich wirkt nicht nur gegen Schuppen, er hemmt auch das Wachstum von Pilzen und lindert Rötungen und Juckreiz der Kopfhaut. Das Weizenkeimöl enthält viel Vitamin E und Lecithin und



Schuppen sind oft auf trockene Kopfhaut zurückzuführen. Waschen Sie die Haare nicht täglich und lassen Sie sie an der Luft trocknen.

hilft dadurch, eine gesunde Kopfhaut zu fördern sowie Schuppen und ihre Neubildung zu reduzieren. Bei fettigen Schuppen liegt hingegen fettige Kopfhaut zugrunde. Hier findet man häufig größere Schuppen, welche an der Kopfhaut und den Haaren kleben bleiben. Bei dieser Art Schuppen eignet sich Weidenrindenshampoo, welches von überschüssigem Fett befreit, Juckreiz lindert und leicht antiseptisch wirkt.

Babys Kopfhaut – Kopfgneis und Milchschorf

Bei beiden Hauterscheinungen handelt es sich um schuppige Bereiche auf dem Kopf von Babys. Die Ursache des Kopfgneises ist eine erhöhte Talgproduktion, die manchmal durch die noch vorhandenen mütterlichen Hormone bedingt ist. Dabei entstehen gelblich-braune Krusten, die jedoch keine Beschwerden verursachen. Beim Milch- ➔

FETTSTOPP Brennnessel und Meerestang

Werden Ihre Haare zu schnell fettig und strähmig, liegt dies an einer vermehrten Talgproduktion der Kopfhaut. Um die Talgproduktion nicht zusätzlich zu fördern, sollte man sich maximal 2- bis 3-mal pro Woche die Haare waschen; die Haarwäsche sollte morgens – und nur mit lauwarmem Wasser – erfolgen, da in der Nacht vermehrt Talg produziert wurde. Vermeiden Sie außerdem zu heißes Föhnen. Bei der Wahl eines Pflegeproduktes ist darauf zu achten, dass dieses die Talgproduktion zwar drosselt, jedoch die Kopfhaut nicht austrocknet. Hilfreich ist unter anderem die Brennnessel, welche die Talgproduktion stabilisiert und zu vermindertem Nachfetten der Haare führt. Meerestang eignet sich ebenfalls gut für die Pflege fettiger Haare. Er wirkt beruhigend und regulierend auf die Talgdrüsen und den Stoffwechsel der Kopfhaut, antiseptisch und entfettend.



Tritt Haarverlust ein, sollte man auf seine Lebensgewohnheiten achten und beispielsweise auf Gifte wie Nikotin verzichten, sich ausgewogen ernähren und regelmäßig bewegen.

→ schorf kommt es hingegen zu Juckreiz, und auch nässende Bläschen können entstehen. Der Milchschorf kann außerdem – abgesehen von der Kopfhaut – auch im Bereich der Stirn und Wangen auftreten. Da er eine erste Erscheinungsform von Neurodermitis sein kann, sollte in diesem Fall ein Arzt konsultiert werden. Grundsätzlich muss Kopfgneis, da er keine Beschwerden verursacht, nicht behandelt werden und geht, wenn die Talgproduktion sinkt, von selbst zurück. Die Krusten sollten nicht vom Kopf abgekratzt werden. Möchte man die Schuppen trotzdem entfernen, kommen verschiedene Öle wie Olivenöl, Sojaöl, Mandelöl oder Borretschöl – jeweils auch in Kombination mit Ringelblumen- oder Rosmarinextrakt – zur Anwendung. Die Öle befeuchten die trockenen Schuppen, welche abgelöst werden können. Die zugefügten Extrakte wirken entzündungshemmend und

durchblutungsfördernd. Diese Wirkstoffe sind als Öl oder Gel erhältlich und werden auf den Kopf des Kindes aufgetragen. Je nach Produkt sollten sie zehn bis 30 Minuten einwirken. Sodann können die Schuppen mit einer weichen Babybürste entfernt werden.

Haarverlust entgegenwirken

Ein Haar hat eine Lebenserwartung von vier bis sechs Jahren, fällt dann aus und wächst wieder nach. Dabei ist es normal, täglich 80 bis 100 Haare zu verlieren; bei Haarausfall gehen jedoch täglich mehr Haare verloren. Tritt Haarverlust ein, sollte man auf seine Lebensgewohnheiten achten und beispielsweise auf Gifte wie Nikotin verzichten, sich ausgewogen ernähren und regelmäßig bewegen. Vor allem bei reversiblen Haarausfall zeigen sanfte Kopfmassagen und die Verwendung aktivierender Stoffe in der Haarpflege wie Ginseng oder Rosmarin gute Effekte. Beide Pflanzen verbessern die Durchblutung der Kopfhaut, wodurch die Haarwurzel ideal mit Nährstoffen versorgt und der Haarboden gestärkt wird. Rosmarin reduziert weiters den Haarausfall und fördert das Haarwachstum. Ginseng regt außerdem die Kollagenbildung und das Zellwachstum an und fördert so zusätzlich das Haarwachstum. Er wird häufig in Kombination mit Koffein eingesetzt, da dieses die Durchblutung der Kopfhaut zusätzlich fördert. ■

GEGEN LÄSTIGES GETIER Weidenrinde

Vor allem in Kindergarten und Schule verbreiten sie sich oft schnell von Kopf zu Kopf: die Läuse. Sie können zwar nicht springen oder fliegen, wandern jedoch schnell von Haar zu Haar und somit auf den nächsten Kopf. Ein Hinweis auf einen Lausbefall sind häufiges Kratzen und ihre Lauseier, die so genannten Nissen. Diese findet man am besten, indem mit einem Nissenkamm Strähne für Strähne des Haares durchgekämmt und dieser auf einem Stück Papier ausgeklopft oder abgestrichen wird. Zu Juckreiz kommt es bei Lausbefall, da die Läuse ein Sekret in die von ihnen angeritzte Kopfhaut absondern, um ungehindert Blut trinken zu können. Für die Vorbeugung beziehungsweise Therapiebegleitung eignet sich Weidenrindenshampoo. Es ist für die tägliche Haarwäsche geeignet und schützt vor Kopflausbefall.



Mehr Tipps & Tricks
zur richtigen Haarpflege
finden Sie unter

www.DeineApotheke.at

MEDIZIN populär



Gesundheit und Wohlbefinden für die ganze Familie –
mit MEDIZIN populär informierter durch's Leben.

Sichern Sie sich Österreichs führendes Gesundheitsmagazin
im Jahresabo (11 Ausgaben) um nur € 24,-*

Bei Fragen zum Abo erreichen Sie uns unter +43 1 512 44 86 oder
senden Sie Ihre Bestellung per E-Mail an abo@medizinpopulaer.at
mit dem Kennwort „Deine Apotheke“.

Infos zu unseren aktuellen Themen finden
Sie auf medizinpopulaer.at

JAHRESABO

nur
€ **24,-**

* inkl. USt. und
Versand im Inland

SERIE

ZUM SAMMELN

HEILPFLANZEN**Beschwerden lindern durch die Kraft der Natur**

Holunder

Der auffallend weiß blühende Holunderstrauch gehört zu den populärsten Heilpflanzen Mitteleuropas. In der Kräuterkunde werden besonders die Holunderblüten und -beeren als Erkältungsmittel geschätzt.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF*(Sambucus nigra L.)*

Der Schwarze Holunder ist ein in ganz Europa beheimateter Strauch. Er trägt meist spätestens im Juni schirmartig angeordnete Trugdolden mit unzähligen weißen duftenden Blüten. Besonders häufig findet man Holunder in Auwäldern, an Wegrändern und Böschungen. Holunder wird seit Jahrhunderten in der traditionellen Kräuterkunde Europas verwendet. Gleichzeitig wurde der Holunder früher auch mythologisch stark verehrt. So geht der Name auf die germanische Schutzgöttin des Lebens Frigg, die man auch Frau Holle nannte, zurück.

Die Holunderblüten wirken vor allem in Form eines heißen Teeauszuges schweißtreibend und fiebersenkend. Der genaue Wirkmechanismus ist noch nicht eindeutig geklärt, man geht allerdings davon aus, dass die Erregbarkeit der Schweißdrüsen für Wärmereize gesteigert wird. Bei entsprechender Bettruhe kommt es durch die vermehrte Schweißproduktion zu einer Senkung der erhöhten Körpertemperatur.

Holunderblüten wirken auch etwas schleimlösend, reizmildernd und steigern die Immunabwehr. Durch die ausgezeichnete Verträglichkeit und den angenehmen Geschmack des Tees eignet sich dieser auch für Kinder.

Die schwarzen Holunderbeeren sind reich an antioxidativ wirksamen Polyphenolen und Vitaminen. Diese steigern nicht nur die Immunantwort, sondern helfen auch Zellschäden zu verhindern. Dadurch eignen sich diese nicht nur in Form von wärmenden Fruchtsäften als Erkältungsmittel, sondern finden sich auch in zahlreichen Anti-Aging-Produkten wieder. Die Holunderbeeren enthalten im rohen Zustand Inhaltsstoffe, die in größeren Mengen gesundheitsschädlich sind. Deshalb sollten die Beeren unbedingt vor dem Verzehr aufgekocht und die Samen abfiltriert werden.

**SCHNELLE REZEPTE****Warm und kalt**

Für eine Tasse Holunderblütentee werden 1 bis 2 Teelöffel der getrockneten Blüten mit 150 ml kochendem Wasser überbrüht und 5 Minuten ziehen gelassen. Pro Tag können 3 bis 4 Tassen getrunken werden. Die frischen Holunderblüten kann man auch zu einem erfrischenden Holunderblütensirup verarbeiten. Hierzu werden 10 bis 15 Blüten kurz gewaschen und zusammen mit 1 Liter abgekochtem Wasser und einer halben Zitrone einen Tag stehen gelassen. Dann wird die Lösung abfiltriert und zusammen mit 1 Kilogramm Zucker zu einem Sirup eingekocht.





**1 von 5
Eucerin®**
Sun Photoaging
Control CC
Creme LSF 50+*
gewinnen!



SONNENSCHUTZ Hautschäden? Nein, danke!

Hohe oder sehr häufige UV-Bestrahlung kann die DNA-Reparatursysteme der Haut überlasten. Vorzeitige, chronische Lichtschäden zeigen sich vorwiegend an exponierten Regionen wie Gesicht, Nacken und Handrücken. Elastizitätsverlust, Faltenbildung und Hyperpigmentierungen sind die Folge. Inhaltsstoffe wie Licochalcone A beruhigen die Haut und mindern Rötungen sichtbar. „DA – Deine Apotheke“ verlost 5-mal die Sun Photoaging Control CC Creme von Eucerin® zu 50 ml im Wert von € 22,25. Die getönte Sonnencreme ist ein Gesichtssonnenschutz mit ausgewählten Farbpigmenten, der für einen natürlichen Hautton sorgt und der Haut eine langanhaltende Mattierung verleiht. Die getönte Sonnencreme ist gleichzeitig auch eine effektive Anti-Age-Pflege. Sie enthält zusätzlich Hyaluronsäure und mildert sichtbar die Zeichen der lichtbedingten Hautalterung wie Falten und Hyperpigmentierung und kaschiert diese gut.

www.eucerin.at

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Sun“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31. Mai 2021. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.



TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin

BRÄUNUNGSCREME Nachteile

Zu den wesentlichen Nachteilen der Selbstbräuner zählt der Farbton, den nicht alle Anwender mögen, die Möglichkeit einer scheckigen Pigmentierung und der recht charakteristische Eigengeruch der DHA, der selbst durch Duftstoffe schwer zu überdecken ist. Bei jedem 10. Anwender kommt es zudem zu einem vollständigen Versagen der DHA-Produkte. Ihnen fehlen die notwendigen Reaktionspartner in der Hornschicht. Eine Alternative ist der Wirkstoff Erythrulose. Die Bräunung nimmt hier jedoch etwas mehr Zeit in Anspruch (24 bis 36 Stunden), da der Wirkstoff in tiefere Hautschichten vordringen muss, hält dafür aber auch länger an. Viele Selbstbräuner enthalten inzwischen eine Kombination aus DHA und Erythrulose.

SELBSTBRÄUNER

Holen Sie sich Ihren Sommerteint

Viele Menschen bevorzugen gebräunte Haut, die Sonne ist aber nicht immer verfügbar. Eine wetterunabhängige Alternative sind Selbstbräuner. Sie verleihen der Haut innerhalb weniger Stunden die gewünschte Sommerbräune – wenn sie richtig angewendet werden. Lesen Sie hier, was es zu beachten gilt.

Die Entdeckung von Selbstbräunern ist eigentlich einem Zufall geschuldet: In den 1920er-Jahren waren Forscher auf der Suche nach Diabetiker-Süßstoffen. Dabei stellten sie fest, dass eine ihrer Substanzen nicht nur süßt, sondern auch die Haut verfärbt. Als Lebensmittelsüßstoff schied der Wirkstoff Dihydroxyaceton (DHA) damit aus, sein Potenzial als Selbstbräuner aber war entdeckt worden. Bis heute ist DHA der Wirkstoff, der in allen Selbstbräunern zum Einsatz kommt. DHA reagiert in der obersten Hautschicht mit Proteinen und Aminosäuren. Dabei entstehen braune Farbstoffe, welche die Haut gebräunt aussehen lassen. Anders als die durch UV-Licht induzierte Bräune erzeugen Selbstbräuner jedoch keinen Sonnenschutz.

Im Handel sind Selbstbräuner als Cremes, Lotionen oder Gele erhältlich. Auch Airbrush-Systeme sind verfügbar. Über einen Zeitraum von etwa sechs bis 60 Sekunden wird der Wirkstoff auf die Haut aufgesprüht. Spezielle Cremes, Augengläser oder eine Badekappe schirmen Areale, die nicht gebräunt werden sollen, vor dem Wirkstoff ab. Während des Sprühens wird empfohlen, die Luft anzuhalten, um das Einatmen von DHA möglichst zu verhindern.

Ausgangshautfarbe bestimmt Farbton

Selbstbräuner bewirken einen gelblich-braunen Farbton, der je nach Ausgangshautfarbe variieren kann. Bei sehr heller Haut oder einem roséfarbenen Hautunterton entwickelt sich oft eine gelbstichige Farbe, die nicht allen Anwendern gefällt. Hier ist es ratsam, das Produkt erst einmal an einer unauffälligen Stelle zu testen, bevor der gesamte Körper behandelt wird. Der erste Bräunungseintritt ist etwa eine Stunde nach dem Auftragen sichtbar. Das vollständige Ausmaß wird nach acht bis 24 Stunden erreicht.

Anders als Sonnenbräune hält die „Bräune aus der Tube“ nur kurz. Die Produkte färben ausschließlich die oberste Hautschicht und bleiben deshalb nur so lange sichtbar, bis die Zellen abgestoßen werden. In der Regel ist das etwa zwei bis drei Tage nach dem Auftragen der Fall. Bemerkbar macht sich der Prozess, indem die Hautfarbe wieder blasser und mitunter auch unregelmäßiger wird. Wer den Abbau beschleunigen möchte, kann mit einem Peeling nachhelfen. Spätestens nach fünf bis sieben Tagen haben sich die Hautschuppen komplett erneuert, und die normale Hautfarbe ist wieder sichtbar. Nun ist der Zeitpunkt gekommen, an dem die Bräunung erneuert werden kann. ➔



Die „Bräune aus der Tube“ hält nur kurz. Die Produkte färben ausschließlich die oberste Hautschicht und bleiben deshalb nur so lange sichtbar, bis die Zellen abgestoßen werden. Am besten trägt man die Lotion mit einem Handschuh auf.



FLECKEN VERHINDERN

Anwendung von Selbstbräunern

Je dicker die Hornschicht, umso dunkler wird die Farbe. Besonders stark bemerkbar macht sich dies an den Handinnenflächen, den Fußsohlen und den Nägeln. Sie sollten beim Auftragen ausgespart werden.

Rückstände, die durch das Eincremen an den Händen zurückbleiben, sollten möglichst rasch entfernt werden, um ein Bräunen zu verhindern. Knie und Ellenbogen neigen ebenfalls dazu, etwas stärker zu bräunen. Hier kann es jedoch ausreichen, die Haut vorher mit einem Peeling zu behandeln oder den Selbstbräuner sehr dünn aufzutragen. Ein Peeling wird vor der Verwendung von Selbstbräunern auch für den Rest des Körpers empfohlen. So stellt man sicher, dass das Ergebnis möglichst gleichmäßig wird. Zudem sollte beim Auftragen darauf geachtet werden, möglichst sorgfältig und gleichmäßig zu arbeiten. Jede Stelle, die beim Eincremen vergessen wird, ist hinterher als hellerer Bereich zu sehen. Wird das Produkt unterschiedlich dick aufgetragen, fällt der Bräunungsgrad unterschiedlich stark aus. Die Haut kann dadurch scheckig wirken.

Meersalz-Peeling selbstgemacht

Verrühren Sie folgende Zutaten und füllen Sie die Mischung in ein hübsches Glas:
180 g feines Meersalz, 50 g grobes Meersalz, 25 g Pflanzenöl (z. B. Olivenöl), 3 bis 5 Tropfen ätherische Öle (z. B. Rosmarin, Eukalyptus oder Zitrone)

➔ Eine häufigere oder gar tägliche Anwendung ist nicht sinnvoll. Solange das DHA noch mit der Hornschicht reagiert, kann keine weitere Reaktion erfolgen. Das bedeutet, solange noch Bräune vorhanden ist, kann diese nicht weiter verstärkt werden.

Sie können – wenn die Haut keine Probleme bereitet – im Winter bei der gewohnten Hautpflege bleiben. Eine unnötige Erhöhung des Fettgehalts kann eine weitere Verstopfung der Poren und eine verstärkte Pickelbildung provozieren. Auch in der kühlen Jahreszeit profitiert die Haut von einem sanften Peeling. Gut geeignet sind pflegende Cremepeelings, die ein- bis zweimal wöchentlich angewendet werden können.

Sichere Bräune?

DHA galt lange als einfache und sichere Alternative zur Bräune durch Solarien oder natürliche Sonneneinstrahlung. Hautreizungen oder Allergien durch die Produkte sind selten und in der Regel auf die Konservierungsmittel und Duftstoffe in den Präparaten zurückzuführen. Das Vordringen bis in Hautschichten mit lebenden Zellen gilt als ausgeschlossen. Dennoch wurde zwischenzeitlich von einer Anwendung abgeraten. Dabei ging es um das Vorkommen von Formaldehyd in Selbstbräunern. Es entsteht, wenn sich DHA zersetzt. Inzwischen weiß man, dass diese Reaktion verhindert werden kann, wenn die Produkte richtig gelagert werden. Die Zersetzung von DHA wird durch Wärme begünstigt und verläuft umso schneller, je älter das Produkt ist. Große Wärmeeinwirkungen und direkte Sonneneinstrahlung sollten deshalb unbedingt vermieden werden.

Der richtige Aufbewahrungsort für Selbstbräuner ist ein kühler und dunkler Ort. Mitunter wird sogar geraten, sie in den Kühlschrank zu legen. Badezimmerschränke hingegen werden nicht empfohlen, da es dort oft zu warm ist. Bestehen Zweifel, ob das Präparat kühl gelagert wurde, sollte es nicht mehr verwendet werden. Dasselbe gilt, wenn das Haltbarkeitsdatum überschritten wurde oder das Produkt unangenehm riecht. ■



Mehr zum Thema „Sonnenkosmetik“
finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

Influencerin Tatjana Kreuzmayr
und ihre Mutter Sissy

 @tatjanakreuzmayr

Eucerin®

Ein Geschenk zum **MUTTERTAG**



GRATIS

Tag- und Nachtcreme zum Vorteilspreis
im exklusiven Kosmetiktäschchen!



MIT GUTSCHEIN
UM € 5,-
GÜNSTIGER!*

EUCERIN® HYALURON-FILLER bekämpft die ersten Anzeichen der Hautalterung und polstert sowohl erste Fältchen als auch tiefe Falten von innen heraus auf.

Das **plus**: Saponin steigert die hauteigene Hyaluron-Produktion.* HYALURON **plus** Saponin – für ein verjüngtes Aussehen.

www.eucerin.at



eucerin.pflege



eucerin_at

* Aktion nur gültig in teilnehmenden Apotheken, solange der Vorrat reicht.



TEXT VON
PROF. DR. MED. ANDREA DUNGEL-ZAUNER
 Geschäftsleitung Dungal-Zentrum in Wien



LAUFREGELN

Das läuft wie am Schnürchen

Laut einer Studie laufen rund 30 Prozent der Österreicher, circa die Hälfte davon mindestens einmal pro Woche. Laufen als Ausdauersportart ist nicht nur ein optimales Herz-Kreislauf-Training, sondern beeinflusst auch positiv die Psyche und das Gewicht. Vorausgesetzt, Sie setzen es richtig um. Hier die wichtigsten Tipps für fortwährende Freude am Laufsport.

Bedenken Sie, dass der Körper sich erst an die gestellte Anforderung anpassen muss.

Starten Sie daher Ihr Training langsam, dafür aber regelmäßig. Steuern Sie mit dem Pulsmesser Ihr Tempo und die Trainingsintensität. Wenn Sie keinen haben, achten Sie darauf, dass Sie noch genügend Atem haben, um sich theoretisch noch unterhalten zu können. Steigern Sie die Belastung langsam. Auch wenn Sie den Trainingspuls konstant halten, werden Sie bei gleichem Trainingspuls schneller. Dies bedeutet, dass Körper, Herz-Kreislauf-System und die Muskeln effizienter arbeiten. Den Muskeln wird mehr Sauerstoff zugeführt. Steigern Sie zu rasch das Pensum, überlasten Sie den Stützapparat – Sehnen, Bänder, Muskeln –, da dieser der rasch steigenden Belastung nicht folgen kann. Häufig sind Verletzungen die Folge und die daraus resultierende Zwangspause verzögert den Trainingsaufbau um ein Vielfaches. Erhöhen Sie daher Intensität (Tempo) und Dauer des Trainings nicht gleichzeitig. Am besten ist es, zuerst die Anzahl der Laufeinheiten pro Woche, dann die Dauer und zuletzt die Intensität zu steigern.

Das richtige Schuhwerk

Starten Sie Ihr Lauftraining nicht mit irgendwelchen Schuhen. Gute Laufschuhe geben Halt und dämpfen jeden Schritt am Asphalt. Ungeeignete Schuhe führen über längere Zeit zu Überlastungsschäden – besonders an den Gelenken, aber auch an Muskulatur und Bändern (mehr zum Thema Gelenke ab S. 40). Jeder Schuh



TEXT VON
MAG. PHARM. CLAUDIA DUNGAL
Geschäftsleitung Dungal Zentrum in Wien

hat eine begrenzte Lebensdauer – auch Laufschuhe. Das Material wird porös und federt nicht mehr richtig. Moderne Dämpfungsmaterialien benötigen bis zu 24 Stunden, um ihre ursprüngliche Form und damit ihre volle Absorptionsfähigkeit wiederherzustellen. Eifrige Läufer sollten daher zwei Paar Schuhe haben.

Wichtige Treibstoffe

Versorgen Sie Ihren Körper mit qualitativ hochwertigem Essen. Enthaltene Vitamine, Pflanzenbegleitstoffe und Mineralstoffe liefern zwar keine Energie, spielen aber für die Elastizität von Muskeln und Sehnen sowie als Radikalfänger und Energieaktivierer eine unschätzbare Rolle. Wer immer wieder unter Krämpfen leidet, sollte bedenken, dass er durch die Schweißabsonderung auch Mineralstoffe verliert. Allein bei Magnesium rechnet man mit einem Verlust von 30 bis 40 mg pro Liter. Dies sind rund 10 Prozent des täglichen Bedarfs. Dass Magnesium ein wichtiger Bestandteil stoffwechselaktivierender Enzyme und Enzymsysteme ist, wird uns rasch bei sportlicher Aktivität bewusst. Natürliche Quellen von Magnesium sind Haferflocken, Nüsse, Bananen, Weizenkeime, aber auch Hülsenfrüchte. Ein optimales Frühstück wäre zum Beispiel ein Porridge mit Banane und Nüssen, da er gut verdaulich ist und lange anhält. Zugewetztes Joghurt oder Sojamilch liefern das nötige Eiweiß.

Ohne Flüssigkeit läuft nichts

Vergessen Sie nicht aufs Trinken! Die tägliche Flüssigkeitsbilanz sieht ca. 2,5 Liter vor. Geht man von ca.



Natürliche Magnesiumquellen wie Haferflocken, Nüsse mit Joghurt oder Sojamilch zum Frühstück liefern das nötige Eiweiß.

MEHR MOTIVATION

3 Apps für Ihren Lauf



Joggen Laufen Walken Goals GPS

Gratis, App Store

Setzen Sie sich ein tägliches Workout-Ziel und werden Sie topfit mit der kostenlosen Goals-Lauf-und-Walk-Tracker-App. Die Goals-App zeichnet alle Ihre Aktivitäten auf. Wie viele Kalorien haben Sie beim Workout verbraucht, oder wie schnell waren Sie beim letzten Lauftraining? Auch Laufstrecke, Dauer, Geschwindigkeit, Schritte, verbrannte Kalorien und vieles mehr werden erfasst.

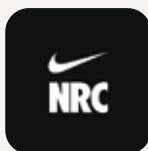


RunKeeper

Gratis, App Store, Play Store

Bereits 25 Millionen Menschen verwenden RunKeeper als ihren Personal Trainer für die Hosentasche! Verfolgen Sie mit der GPS-Funktion Ihres Smartphones Ihre Läufe, Walking-Touren, Radtouren, Wanderungen und vieles mehr.

- detaillierte Statistiken über Tempo, Distanz, Zeiten, Herzfrequenz und verbrannten Kalorien
- Coaching über Kopfhörer mit akustischen Signalen
- schießen und teilen Sie unterwegs Fotos



Nike Run Club

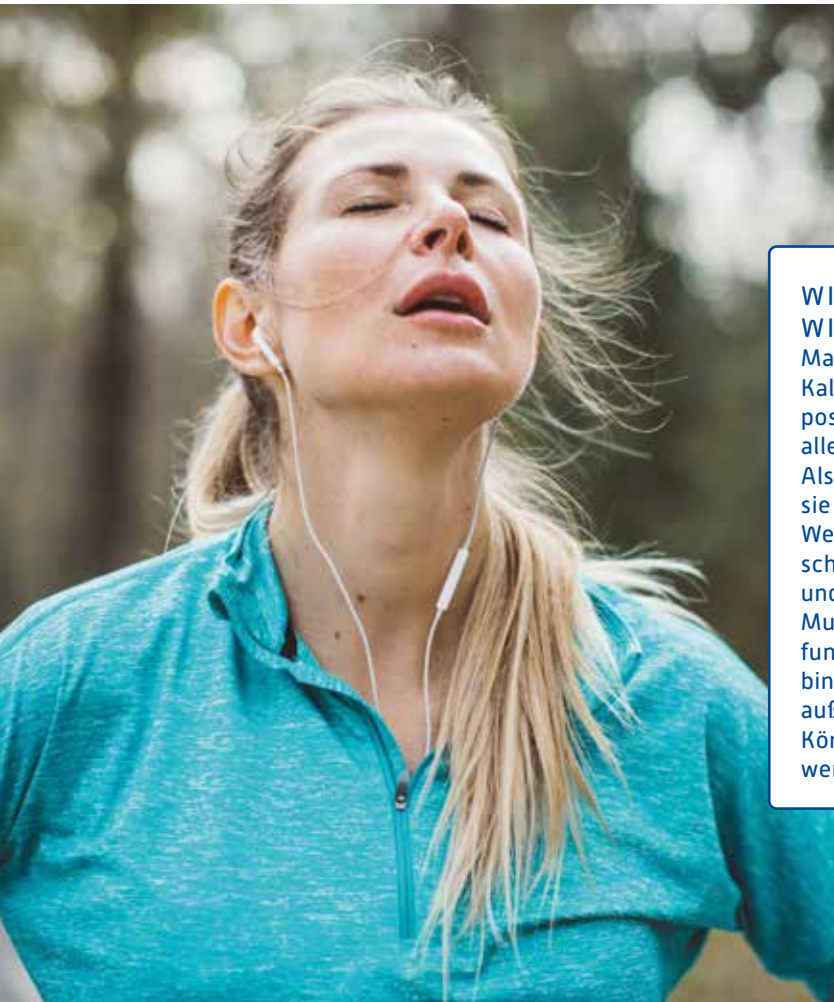
Gratis, App Store, Play Store

Nike Run Club unterstützt Sie bei Ihrem Ziel, besser zu laufen – einschließlich GPS zum Tracken Ihrer Läufe, wöchentliche und monatliche individuelle Strecken-Challenges, personalisierte Trainingspläne für Ihre Ziele und Nonstop-Motivation von Ihren Freunden. Erreichen Sie Ihre Ziele mit jeder Menge Spaß.

300 ml Oxidationswasser aus, welches bei Verbrennungsprozessen im Körper entsteht (Verbrennung von Fettsäuren und Glucose sowie von ca. 700 ml, die mit fester Nahrung aufgenommen werden), müssen also noch ca. 1,5 Liter getrunken werden, um die Flüssigkeitsbilanz auszugleichen. Bei sportlicher Belastung steigt der Bedarf mit Außentemperatur, Trainingsintensität und -dauer. Das heißt, ab einer Strecke von zehn Kilometern sollten Sie schon an eine entsprechende Ergänzung denken. ■

Mehr Energie beim Frühlingsport

Gerade nach etwas weniger sportlicher Betätigung über den Winter fällt der Wiedereinstieg oft schwer. Der Energielevel ist noch zu niedrig, die Kondition muss erst wieder aufgebaut werden. Zwei wichtige Mineralstoffe machen es leichter.



Die warme Jahreszeit bietet endlich wieder mehr Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen – ganz egal, ob eine Fahrradtour, eine Wanderung oder eine Runde in den Laufschuhen. Die regelmäßige Bewegung tut dabei nicht nur dem Körper gut, sondern erhöht die allgemeine Belastbarkeit und reduziert Stress. Allzu oft werden aber die Energiedepots zu schnell leer – im schlimmsten Fall stellen sich Muskelkrämpfe ein. Um das zu vermeiden, ist regelmäßige Betätigung ebenso wichtig, wie den Körper mit jenen Mineralstoffen zu versorgen, die er bei Bewegung verbraucht, aber nicht wieder selbst bilden kann. Nur so können sich Ausdauer, Kraft und Regenerationsfähigkeit nachhaltig verbessern.

WICHTIG ZU WISSEN

Magnesium und Kalium entfalten ihre positive Wirkung vor allem gemeinsam. Als Partner sorgen sie dafür, dass das Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung der Muskeln reibungslos funktioniert. In Kombination können sie außerdem besser vom Körper aufgenommen werden.

Zwei starke Partner für Ihr Training

Gerade an warmen Tagen verliert unser Körper während des Sports eine große Menge Flüssigkeit pro Stunde. Dabei werden auch wichtige Mineralstoffe ausgespült, was sich durch schnellere Ermüdung oder Muskelkrämpfe bemerkbar machen kann. Magnesium und Kalium spielen für eine gelungene Sporteinheit eine besonders wichtige Rolle und sollten dem Körper immer in

ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Magnesium ist unverzichtbar für die Elektrolytbalance (d.h. es sorgt für ein Gleichgewicht jener Mineralstoffe im Blut, welche für

die Regulierung der Muskelfunktion verantwortlich sind) und den Energiestoffwechsel (jene Vorgänge im Körper, bei denen er die Energie aus der Nahrung verbraucht). Darüber hinaus reduziert Magnesium auch Müdigkeit und Erschöpfung. Kalium hingegen ist für einen ausgeglichenen Blutdruck und das Nervensystem nützlich.

Aminosäuren:

Energiequelle für die Muskeln

Um auch die Regeneration nach dem Sport zu verbessern und dafür zu sorgen, dass der Muskelkater seine Krallen einfährt, empfiehlt sich darüber hinaus die Zufuhr von sogenannten „verzweigtkettigen Aminosäuren“. Unsere Muskeln bestehen zu mehr als einem Drittel aus diesen sogenannten BCAA („Branched Chain Amino Acids“). Bei Anstrengung sind sie als rasche Energiequelle sofort zur Stelle. Da wir die BCAA nicht selbst produzieren können, müssen wir sie von außen zuführen. Geschieht dies vor, während oder kurz nach dem Sport, verbraucht der Körper zuerst die zugeführten Aminosäuren und geht nicht an die eingelagerten Reserven. Damit werden die persönliche Leistungsfähigkeit unterstützt und der Muskel geschont.

Bestens versorgt durchstarten

Auch wenn Sie besonders auf eine ausgewogene Ernährung achten – den erhöhten Bedarf an den oben genannten Nährstoffen kann man damit in der Regel trotzdem nur schwer abdecken. Genau dafür gibt es heute aber eine große Auswahl an entsprechenden Präparaten speziell für den Sport. Unser Tipp: Achten Sie unbedingt darauf, dass Magnesium UND Kalium enthalten sind, und setzen Sie auf ein hochwertiges Produkt aus der Apotheke. Besonders hervorzuheben hat sich hier etwa das von österreichischen Gesundheitsexperten entwickelte Dr. Böhm® Magnesium Sport®. Sie finden es in Ihrer Apotheke in verschiedenen Darreichungsformen und auch mit Aminosäuren (BCAAs). Lassen Sie sich am besten direkt beraten. —

Dr. Böhm®

**FÜR
MUSKELKRAFT
UND
AUSDAUER.**



Nahrungsergänzungsmittel

Magnesium + Aminosäuren

100 % Leistung, 100 % Regeneration.

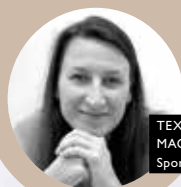


**GRATIS Trinkflasche
im Wert von € 20,-**

- ✓ 100% auslaufsicher
- ✓ Geruchsneutral, aus Tritan (BPA-frei)
- ✓ Geeignet für jede Standard-Fahrradhalterung

**Beim Kauf von
2 Magnesium Sport®
Produkten – in Ihrer Apotheke.**

Jede Sortenkombination möglich: Brause, Sticks, Tabletten, Amino.
Aktion gültig solange der Vorrat reicht – nur in teilnehmenden Apotheken.



TEXT VON
MAG. JEANNETTE EDELMÜLLER
Sportwissenschaftlerin

KONTAKT

Haben Sie Fragen?

Mag. Jeannette Edelmüller ist studierte Sportwissenschaftlerin, staatlich geprüfte Heilmasseurin, Faszientrainerin, allgemeine Fit-lehrwartin, Aqua Basic Coach und Aqua Nordic Sports Instructor. Sie arbeitet seit 2006 mit Kindern und Erwachsenen zusammen. Wenn Sie Fragen zum Thema haben, können Sie unsere Expertin kontaktieren:
info@bio-training.at
www.bio-training.at

GANZKÖRPERWORKOUT MIT DEM THERABAND

Das geniale Gummiband

Wer sein Workout ohne schwere Gewichte intensiver gestalten oder der gewohnten Fitnessroutine etwas mehr Zug verleihen möchte, der kann sein Training mit dem Theraband aufpeppen. Es ist ein Fitnessgerät, das sich zu Hause ebenso wie im Fitnessstudio anwenden lässt, ist vielseitig einsetzbar und gehört deswegen in jede Trainingstasche oder Fitness-Schublade.



Regelmäßiges Training mit dem Theraband beugt Verspannungen, Nacken-, Schulter- und Rückenproblemen vor, die insbesondere beim Arbeiten am Schreibtisch häufig auftreten. Es ist für Jung und Alt geeignet – da viele Übungen sich sogar im Sitzen oder Liegen durchführen lassen.

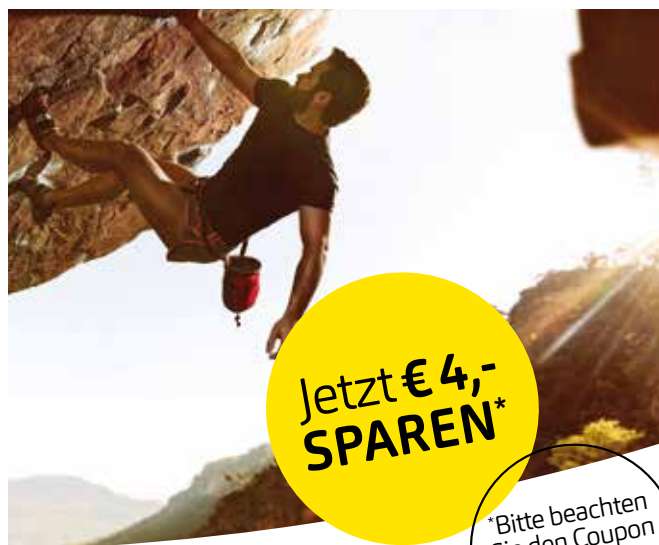
Das Theraband ist ein breites Gummiband, das sich für die unterschiedlichsten Fitnessübungen verwenden lässt. Es bietet einen speziellen Trainingswiderstand, der den Muskelaufbau unterstützt. Im Gegensatz zu verschiedenen Sportgeräten aus dem Fitnessbereich, lässt sich das Theraband auf kleinstem Raum verstauen und bequem in der Jacken- oder Hosentasche mit sich führen. So wundert es nicht, dass einige Menschen es sogar mit an den Arbeitsplatz nehmen, um das Theraband in den Pausen zum Einsatz zu bringen. Damit steht das multifunktionale Fitnessgerät stets zur Verfügung und beugt – bei regelmäßigem Training – Verspannungen, Nacken-, Schulter- und Rückenproblemen vor, die insbesondere beim Arbeiten am Schreibtisch häufig auftreten.

Ein vielseitiger Begleiter

Aufgrund der unzähligen Übungsmöglichkeiten lässt sich der Körper mit dem Theraband gezielt trainieren. Einige Übungen sprechen bestimmte Muskelpartien an, andere kräftigen die gesamte Muskulatur und fördern die Balance. Tatsächlich muss man auch gar nicht so lange damit trainieren, um Effekte zu erzielen. Es kommt eher auf die Qualität und Regelmäßigkeit des Trainings an.

Für Jung und Alt

Das Theraband-Training ist übrigens nicht nur für junge Menschen geeignet. Selbst im Alter ist der Einstieg jederzeit möglich. Viele Übungen lassen sich sogar im Sitzen oder Liegen ausführen. Daher wird es sogar in der Rehabilitation verwendet. Und im Unterschied zu vielen anderen Fitnessgeräten, kommt das Theraband bei Männern und Frauen gleich gut an, weil jeder damit auf seinem Level trainieren kann. Und dennoch gibt es einige Punkte, die man beachten sollte, bevor man mit dem Theraband-Training beginnt ... ➔



*Bitte beachten Sie den Coupon auf der Umschlagseite!

ARTHROBENE® SPORT! Mehr als Magnesium!

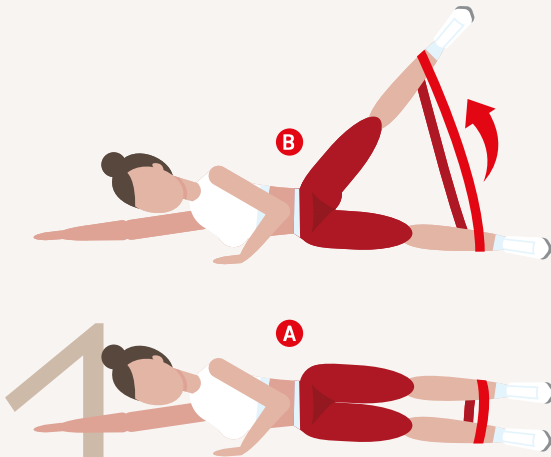
- + Nur 1 Stick täglich
- + Praktisch, handlich und gut verträglich
- + Volle sportliche Leistungsfähigkeit
- + Zuckerfrei

www.arthrobene-sport.at



✓ **Sport**
ARTHROBENE
DER MAGNESIUMSTICK FÜR
KNORPEL UND GELENKE

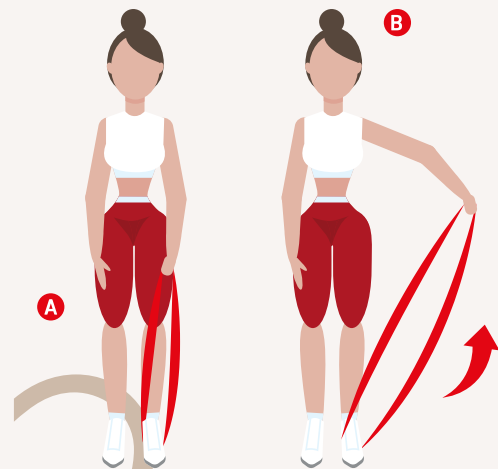
Theraband-Übungen zum Nachmachen



Übung 1

Beinabduktion in Seitlage

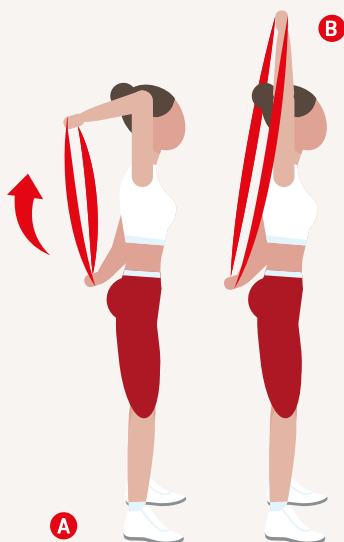
Binden Sie im Sitzen ein kurzes Band zur Schlaufe und steigen mit beiden Beinen ein. Fixieren Sie das Band breitflächig oberhalb der Knöchel. Legen Sie sich in Seitlage, Kopf auf dem ausgestreckten Arm abgelegt. Spreizen Sie nun das gestreckte obere Bein aus der Hüfte nach oben ab. Die obere Hand ist zur Fixierung vor dem Körper abgestützt.



Übung 2

Armseitheben

Heben Sie den Arm über die Seite bis kurz unter Schulterhöhe und senken Sie ihn wieder in die Ausgangsposition. Das Band ist über den gesamten Bewegungsradius unter Spannung. Variation: beide Arme gleichzeitig heben.



Übung 3

Trizeps-Züge

Das Theraband doppelt nehmen und der Wirbelsäule entlang hängen lassen. Mit der anderen Hand das Band auf Hüfthöhe greifen. Die obere Hand befindet sich auf Hinterkopfhöhe. Nun beide Arme strecken und wieder beugen. Bauch und Gesäß dabei anspannen, um kein Hohlkreuz zu bilden.

→ Darauf ist zu achten

1. Auswahl des Bandes

Durch die Auswahl der Farbe lässt sich der Trainingswiderstand auswählen: Die gelben Bänder bieten einen geringen Widerstand. Bei der Anwendung der roten und grünen Modelle muss etwas mehr Kraft aufgewendet werden. Die blauen Bänder sind besonders stabil. Sie werden vorwiegend von den Fortgeschrittenen eingesetzt. Neueinsteiger beginnen mit einem geringen Trainingswiderstand. Dies ist wichtig, damit die Muskulatur nicht überfordert wird. Zudem lassen sich die Bewegungsabläufe besser kontrollieren.

2. Richtig bewegen

Bewegungen dürfen niemals ruckartig durchgeführt werden, sonst drohen Sportverletzungen. Gleichmäßige, ergonomische Übungsabläufe führen zum gewünschten Erfolg. Beim Üben sollte das Band stets unter Spannung gehalten werden. Nicht nur die Zugbewegung, sondern auch die Halteposition fordert die Muskulatur. Das Zurückführen des Bandes in die Ausgangsposition geschieht ebenso langsam und gleichmäßig wie das Ausführen der Übung. Nur dann kann auch die Atmung ruhig fließen.

3. Dauer des Trainings

Wer mit dem Theraband-Training die Kraft trainieren möchte, führt jede Übung 8- bis 10-mal aus, legt eine kurze Pause ein und wiederholt weitere zwei Sätze. Wer lieber seine Kraftausdauer trainiert und abnehmen möchte, ohne Muskelmasse abzubauen, kann auch bis zu 20 Wiederholungen machen. Um die Muskeln bestmöglich anzusprechen, sollte das Theraband die ganze Zeit unter Spannung stehen und die Übungen lieber langsam ausgeführt werden als mit Schwung. Erste Erfolge stellen sich bereits nach wenigen Wochen ein.

4. Aufwärmen

Vor dem Training sollte man sich gut aufwärmen, um Verletzungen vorzubeugen. ■



Mehr zum Thema Sport
finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

Gewinnen Sie
**1 von 20
Packungen***
Magnesium
Sport® von
Dr. Böhm®



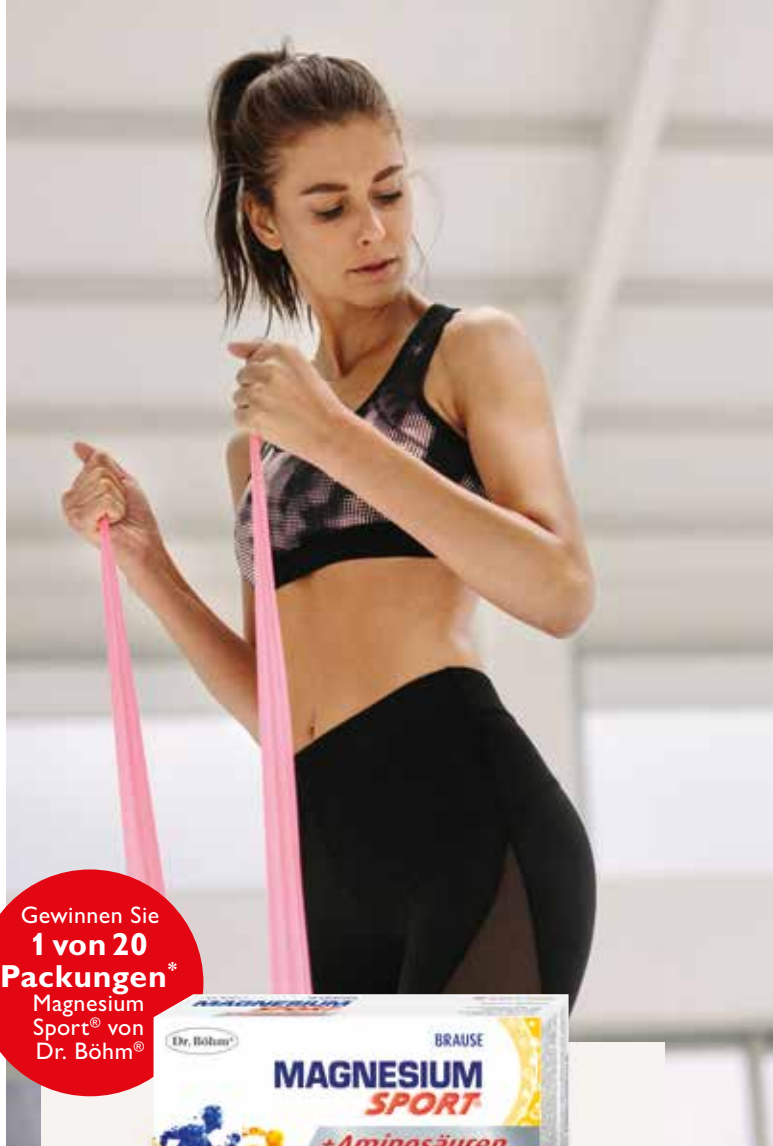
GEWINNSPIEL

Kraft, Ausdauer und Regeneration

„DA – Deine Apotheke“ verlost 20 Packungen Dr. Böhm® Magnesium Sport® + Aminosäuren im Wert von je € 19,90. Magnesium Sport® plus Aminosäuren von Dr. Böhm® unterstützt die Muskelkraft und Ausdauer beim Sport sowie die schnelle Regeneration danach. Möglich macht es die optimale Kombination von Aminosäuren (BCAA), Magnesium, Kalium und Spurenelementen.
www.dr-boehm.at

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie eine Postkarte mit dem Betreff „Magnesium“ an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien oder ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at. Einsendeschluss ist der 31. Mai 2021. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.



TIPP Das Schöne an dieser Quiche: Jeder kann seine Ecke selbst belegen – wie bei einer Pizza. So hat jeder das auf dem Teller, was ihm schmeckt.



BUCHTIPP

Panik am Herd muss nicht sein

Kochen für die Familie unter den Augen der perfekten Köchinnen um einen herum kann nerven. Doch es braucht nur eine Prise Selbstvertrauen und ein bisschen Geschick, dann wird die ganze Familie satt und glücklich – und Sie drehen nicht am Rad.

- Entspannt:
80 lässige Rezepte mit vielen Austauschmöglichkeiten für jeden Tag.
- Cool:
Wie Sie die Super-Moms in ihren Traumküchen einfach weglächeln.
- Clever:
Den Druck beim Kochen rausnehmen und die Regeln der gesunden Familienküche für sich neu schreiben.

Das Familienkochbuch für nicht perfekte Mütter
2020, TRIAS Verlag, 15,50 Euro
ISBN 978-3-4321-1136-0
Erhältlich bei Buchaktuell
in 1090 Wien oder unter
www.buchaktuell.at

© Meike Bergmann, TRIAS Verlag

Gemüsequiche

Zutaten für 2 Personen • Dauer: 85 Minuten • Schwierigkeit: leicht

Für den Teig: 100 g Mehl, 1 Ei, 75 g kalte Butter, 1 EL Sauerrahm

Für den Belag: 2 Eier, 1 Becher Sauerrahm (minus 1 EL für den Teig), ½ P. geriebener Käse, 4 Hand voll Gemüse nach Belieben, etwas Öl, Salz, Pfeffer, italienische Kräuter nach Belieben

- 1 Für den Teig Mehl mit Ei mischen. Butter kleinwürfeln, mit dem Sauerrahm zu Mehl und Ei geben und schnell zu einem glatten Teig verkneten. Für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- 2 Gemüse putzen, waschen und würfeln. Gemüse wie Lauch, Pilze, Zucchini etc. vorher anbraten. Spargel oder Brokkoli kurz blanchieren. Tomaten, Mais etc. können direkt auf den Teig gegeben werden.
- 3 Teig in einer runden Form ausrollen und am Rand hochziehen. Gemüse gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Würzen und Eiermasse darüber gießen.
- 4 Bei 200 °C Ober-/Unterhitze 30 bis 40 Minuten backen, bis die Eiermasse gestockt und leicht gebräunt ist.



© Meike Bergmann, TRIAS Verlag

TIPP Die fruchtige Orangensauce schmeckt nicht nur kleinen Kindern. Das Gericht lässt sich auch gut für Gäste vorbereiten.

Hähnchen mit Orangensauce

Zutaten für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeit: leicht

400 g Hühnerbrustfilets, 1 Zwiebel, 2–3 Orangen, 3 EL Olivenöl, 1 Becher Schlagobers, ½ Tasse Gemüsesuppe, 1 EL Saucenbinder, Pfeffer, Salz, edelsüßes Paprikapulver

- 1 Hühnerfleisch in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.
- 2 1 Orange auspressen, die restliche/n Orange/n schälen und filetieren.
- 3 Huhn in Öl anbraten. Die Zwiebel hinzugeben und glasig dünsten.
- 4 Mit Schlagobers und Suppe ablöschen und einkochen lassen. Den Saucenbinder einrühren.
- 5 Zum Schluss mit Orangensaft, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Orangenfilets kurz darin erwärmen. Dazu passt Reis und grüner Salat.

Unperfekt, aber lecker und gesund

Am zweiten Sonntag im Mai feiern wir Muttertag. Grund genug, um alle Mamis hochleben zu lassen. Viele müssen Job, Haushalt und Familie koordinieren. Doch manchmal ist einfach einfach besser: zum Beispiel mit diesen simplen Rezepten für die Familie.

SERIE

ZUM SAMMELN

HUND, KATZE & CO.

So halten Sie
Ihren kleinen
Liebling gesund



Angriff auf die Zähne

Bei FORL handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung der Katze: Das Immunsystem greift die Zähne an. FORL ist weit verbreitet: Jede dritte, ab dem Alter von fünf Jahren sogar jede zweite Katze ist von dem schmerzhaften Leiden betroffen.

VON DR. MED. VET. MICHAELA D'ALONZO

DAS GEBISS IST DOCH SCHÖN?

Die Dentin abbauenden Zellen beginnen mit ihrem Zerstörungswerk im Wurzel- oder Zahnalsbereich, also zumindest anfangs unterhalb des Zahnfleischrandes und deshalb nahezu unsichtbar. Bei vielen Katzen, deren Gebiss auf den ersten Blick ganz ordentlich aussieht, zeigen sich die schweren Schäden erst bei Betrachten der Röntgenbilder.



FORL steht für Feline odontoklastische Resorptiv-Läsionen. Vereinfacht gesagt: Durch bisher nicht wirklich geklärte Ursachen werden körpereigene Zellen (Odon-toklasten) aktiviert, die zum Abbau von Zahnhartsub-stanz führen. Eigentlich sind sie beim Zahnwechsel dafür zuständig, die Wurzeln der Milchzähne abzubauen. Bei erwachsenen Katzen, die an FORL erkranken, tauchen sie aber plötzlich wieder aus der Versenkung auf und fangen damit an, eigentlich gesunde Zähne anzugreifen. Die Krankheit gilt als außerordentlich schmerzhaft, vielleicht sogar als das schmerzhafteste chronische Problem der Katze. Der Leidensdruck ist groß. Folgeerkrankungen wie chronische Stress-Gastritis mit häufigem Erbrechen, chronische Darmentzündungen (Reizdarm) mit Durch-fall, Hautprobleme und psychische Veränderungen wie Depression und gesteigerte Aggressivität sind oft auf diesen Leidensdruck zurückzuführen. Darüber hinaus können erkrankte Katzen ihr Fressverhalten ändern: Wechsel von Hart- auf Weichfutter oder umgekehrt, has-tige Futteraufnahme, Aufschreien, Knurren oder Fauchen während des Fressens, Speicheln und vieles mehr.

THERAPIE

Wie vorbeugen und behandeln?

- Aufgrund der Unklarheit über die auslösenden Faktoren ist keine sinnvolle Vorbeugung möglich.
- Die Therapie ist radikal: Alle befallenen Zähne müssen gezogen werden! Das Ziel der Behandlung ist der Erhalt einer schmerzfreien Mundhöhle, und zwar unter Opferung jedes befallenen Zahns. Keine Angst: Die Futteraufnahme stellt selbst bei kompletter Zahnlosigkeit kein Problem dar.
- Die sichere Diagnose und korrekte Therapie kann nur in einer Tierarztpraxis gewährleistet werden, die über die entsprechenden technischen Voraus-setzungen verfügt (u. a. Dentalröntgen).





„DA – Deine Apotheke“ verlost
1x3 Nächte*
 für 2 Personen
 im DZ im Hotel
 Marienhof



auch das große Kulinarikangebot, den prächtigen Jahrhundertpark mit Pavillon und den kleinen, aber feinen Wellnessbereich mit Sauna, Dampfbad, Fitness- und Ruheraum sowie Panoramapool.

Grenzenlose Freizeitmöglichkeiten

Das Sommerhighlight schlechthin sind einerseits die berühmten traditionellen Reichenauer Festspiele, die alle Kulturliebhaber auf keinen Fall verpassen dürfen, und andererseits die grenzenlosen Freizeitmöglichkeiten in den nahegelegenen Wiener Alpen für alle Wander- und Bikefreunde. Gleich hinter dem Hotel spaziert man über die Schulgasse zum Bader Waissnix Schössl, weiter zum beeindruckenden Schloss Rothschild, zum Schloss Wartholz und Schloss Reichenau, um dann wieder ins Hotel zurückzukehren. Auch empfehlenswert ist der Naturpark Hohe Wand mit seiner Aussichtsterasse Skywalk, einem Aussichtsturm, dem Felsenpfad und einem Tiergehege mit Streichelzoo. ■

Hotel Marienhof
 Hauptstraße 71–73
 2651 Reichenau an der Rax
 Tel: +43 (0)2666 52 995
hotel@marienhof.at
www.marienhof.at/

GEWINNSPIEL: HOTEL MARIENHOF

Das Vintagehotel vor den Toren Wiens

Hier ergeben Kultur, Natur und makelloser Service eine untrennbare Einheit.

Im anerkannten Luftkurort Reichenau an der Rax in Niederösterreich, nur eine Autostunde von Wien entfernt, verschmelzen Geschichte und Moderne zu einem authentischen Hotelaufenthalt. Der Charme des Gründerzeitpalais aus dem 19. Jahrhundert inspirierte bereits große Literaten und Philosophen wie Arthur Schnitzler und Robert Musil, die dem Marienhof bis heute einen intellektuellen Charakter verleihen. Gäste schätzen nicht nur dieses historische Flair, welches jedes Zimmer und jeden Festsaal prägt, sondern



Die Wiener Alpen sind eine beeindruckende Naturlandschaft – und zahlreich sind die Möglichkeiten, ihre Vielfalt zu entdecken.

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Marienhof“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31. Mai 2021. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

RÄTSEL & QUIZ

Zum Knobeln, Grübeln und Gewinnen

Denksport ist gesund! Versuchen Sie unsere Rätsel zu lösen, haben Sie Spaß, die Lösung zu finden, und helfen Sie ganz nebenbei Ihrem Gedächtnis, fit zu bleiben. Mit ein wenig Glück flattert vielleicht auch bald unser Gewinn zu Ihnen nach Hause.

LÄNDER-ANAGRAMME

Buchstabensalat

Ordnen Sie die Buchstaben der Wörter neu an, sodass als Lösungswörter verschiedene Länder entstehen!

VIELDAMEN –

WEINLOSEN –

PANJA –

PLANE –

WISCHEZ –

LADINS –

LINRAD –

DACHLEGRINNE –

RABAU –

ELCHI –

Auflösungen

VIELDAMEN – MALEDIVEN
WEINLOSEN – SLOWENIEN
PANJA – JAPAN
PLANE – NEPAL
WISCHEZ – SCHWEIZ
LADINS – ISLAND
LINRAD – IRLAND
DACHLEGRINNE – GRIECHENLAND
RABAU – ARUBA
ELCHI – CHILE

8	6	5	7	4	2	1	6	3
4	6	2	8	3	1	9	7	5
1	3	7	5	9	6	8	4	2
7	1	9	3	2	5	6	8	4
5	2	6	4	7	8	3	1	9
3	4	8	1	6	9	5	2	7
9	8	1	2	5	4	7	3	6
6	7	4	9	8	3	2	5	1
2	5	3	6	1	7	4	9	8

8	5	2	7	4	1	6	3	9
6	7	4	3	1	6	5	2	8
6	3	1	8	5	2	4	6	7
1	6	8	2	6	5	3	7	4
4	6	3	7	9	8	2	5	1
7	2	5	1	4	3	5	6	8
3	1	9	6	2	7	8	4	5
5	8	6	4	3	9	7	1	2
2	4	7	5	8	1	6	3	9



SUDOKU

Zahlen auf der Spur

Die Regeln sind einfach: Eine Zahl von eins bis neun darf in jedem 3x3-Quadrat und in den Zeilen und Spalten der im Quadrat angeordneten neun 3x3-Quadrate nur einmal vorkommen.

		5		4		1	6	
		2			1	9		
							4	
					5		8	4
5								
	4		1		9			
	8	1	2			7		
6			9		3		5	1
2	5			1	7	4		8

	5		9		4	1		
	7	4	3		6			
6								7
			2	6	5		7	4
		3			8	2		1
			1			9		
3		9				8	4	
5	8						1	
	4		5	8		6		

BILDERRÄTSEL

Finden Sie die Fehler!

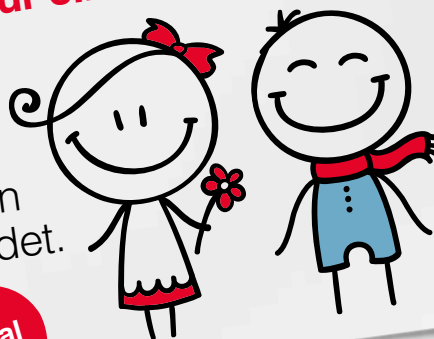
Es haben sich im rechten Bild drei Fehler eingeschlichen – haben Sie sie schon entdeckt? Das gesamte Redaktionsteam wünscht allen Mamas und Omas alles Gute zum Muttertag! :)



Machen Sie doch heuer 2 Mamas glücklich!

**Mein Dank an dich verwandelt
sich in Hilfe für eine Mutter in Not.**

Daher habe
ich bei der
Caritas für
eine Mutter in
Not gespendet.



**Jetzt digital
schenken
mit Sinn**

**Ein »Schlafplatz für Mutter und Kind«
schenkt doppelt Freude.**

Zum einen erhalten Mütter in Notsituationen Hilfe, zum anderen ist es ein außergewöhnliches Dankeschön an Ihre Mutter. Denn das Muttertagsbillet enthält auch eine Information, wie im Namen Ihrer Mama konkret geholfen wird.

Ganz einfach auf **schenkenmitsinn.at** online bestellen,
Billet downloaden und per E-Mail gratulieren.

**Caritas
&Du
schenken
mit Sinn.**
schenkenmitsinn.at

Wir bleiben da. Tag und Nacht.



IHRE APOTHEKERINNEN UND APOTHEKER.

