

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

10 2021

OKTOBER • GRATIS

PLUS

G'schmackige
Rezepte, tolle
Rätsel, Rabatte
und Gewinne

COVERSTORY

**Männergesundheit:
Die besten Tipps für
mehr Lebensqualität
in jedem Alter**

LIFESTYLE

**Schön über Nacht:
Warum die richtige
Pflege wichtig ist**

GESUNDHEIT

**Fit im Kopf –
So trainieren Sie
Ihr Gedächtnis**



Eucerin®

HYALURON-FILLER DIE NEUE GENERATION

99%* BESTÄTIGEN
GEMILDERTE
FALTEN

*Produkttest mit 120 Frauen 01/2021,
Ergebnisse nach 4-wöchiger Anwendung



**NEUE
FORMEL**

**3x HYAL
EFFECT**

www.Eucerin.at

Eucerin® LIFE-CHANGING POWER OF DERMATOLOGICAL SKINCARE

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Gedächtnisleistung und die Merkfähigkeit nehmen bereits ab dem 30. Lebensjahr langsam ab. Im Alltag macht sich Vergesslichkeit verstärkt ab dem 50. Lebensjahr bemerkbar. Unser Autor Mag. pharm. René Gerstbauer erklärt ab Seite 14, aus welchen Ebenen unser Gedächtnis besteht, und was es braucht, damit eine Information in unser Langzeitgedächtnis übergeht. Außerdem kann man sein Gedächtnis durchaus trainieren und durch die richtige Ernährung unterstützen. Fürs Training eignen sich mobile Apps hervorragend – kann man sie doch ganz spontan jederzeit zwischendurch benutzen. Deshalb stellen wir Ihnen drei besonders empfehlenswerte Apps zum Gedächtnistraining vor.

Um hilfreiche Apps geht es diesmal auch in unserem Erste-Hilfe-Beitrag ab Seite 30. Zwar eignen sich diese im Ernstfall – wenn es schnell gehen muss – nur bedingt, um das eigene Wissen aufzufrischen, sind sie aber ideal. So haben wir uns fünf Apps näher angesehen und deren Schwerpunkte herausgefiltert. So gibt es zum Beispiel die Kindernotfall-App der Johanniter, welche Sie mit Informationen zu Erste-Hilfe-Maßnahmen beim Kind, Kinderkrankheiten und Checklisten zur Vorbeugung gegen Kindernotfälle versorgt.

Bleiben Sie gesund und haben Sie viel Spaß beim Lesen der DA –
Deine Apotheke.

LANA GRICENKO, BAKK. PHIL.
DA-Redakteurin

IHR OKTOBER

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



45



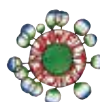
Viele weitere Gewinnspiele
finden Sie auch unter

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 Wlizek. • **Chefredakteur** Mag. Andreas Feichtenberger, Tel. 01/402 35 88 – 26. • **Redaktion** Camilla Burstein, MA (cb), Tel. 01/402 35 88 – 38, Mag. pharm. Angelika Chlud (ac), Tel. 01/402 35 88 – 67, Lana Grichenko, Bakk.phil. (lg), Tel. 01/402 35 88 – 28. • **Lektorat** Petra Zacherl (pz), Tel. 01/402 35 88 – 60. • **Grafisches Konzept & Art Direktion** Kathrin Dörfelmayer. • **Grafik** Julia Hofer, Dipl.-Ing. (FH) Christoph Schipp. • **Anzeigen** Stefan Mitterer, MSc., Tel. 01/402 35 88 – 544, Sieglinde Pöschl, Tel. 01/402 35 88 – 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 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 10 2021



14

Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

8 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

GEISTIGE FITNESS

14 Anti-Aging fürs Gehirn

Wie Ihr Gedächtnis funktioniert und wie Sie es effizient trainieren können

18 Panorama

Zu viel um die Ohren?

22 Arzneiformen

Insulintherapie I

ERKÄLTUNGSZEIT

24 Husten, Schnupfen und Heiserkeit

Was Sie selbst gegen Schniefnase & Co. unternehmen können

29 Apothekerschränkchen

Medizinische Helferleins im Oktober

30 Erste Hilfe

Die fünf besten Erste-Hilfe-Apps im Überblick

32 (k)ein Tabu

Hämorrhoiden nicht aussitzen

PROSTATA, ED & CO.

34 Kein „Alt-Herren“-Thema

Welche Ursachen und Therapiemöglichkeiten bei Männerproblemen infrage kommen

PROSTATAKREBS

37 Die Angst der Männer vor dem Urologen

Die Loose-Tie-Aktion der Krebshilfe

RUBRIKEN ZUM SAMMELN

Laborwerte Seite 38



CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin

Heilpflanzen Seite 44



MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER
Apotheker aus Wien

Hund, Katze & Co. Seite 55



DR. MED. VET. MICHAELA D'ALONZO
Tierärztin

40

Deine Naturheilkunde

ÄTHERISCHE ÖLE

40 Riechen Sie sich gesund!

Mit ätherischen Ölen Erkältungskrankheiten vorbeugen und behandeln

Dein Lifestyle

KOSMETIK

46 Hautpflege über Nacht

Tipps für Ihren Schönheitsschlaf & die besten Overnight-Masken

49 Augengesundheit

Kommt nun das Homeoffice-Eye-Syndrom?

UNTER DER LUPE

52 Psoas – ein völlig unterschätzter Muskel

Ohne ihn läuft buchstäblich nichts

REZEPTE

56 Feierabend Food

Mit der Familie relaxt am Esstisch versammelt

58 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

59 Reisegewinnspiel

Hotel Kaiserhof Kitzbühel in der legendärsten Sportstadt der Alpen



Viele spannende Beiträge zum Thema Gesundheit finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at



46

orthomol
immun

Was noch
stärker ist als
der Regen?
Mein Immun-
system.

orthomol
immun
Zum Diätmanagement
bei nutritiv bedingten
Immundefiziten.*

Bereit. Fürs Leben.

Vitamine, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe. Orthomol Immun ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei nutritiv bedingten Immundefiziten (z.B. bei rezidivierenden Atemwegsinfekten).

www.orthomol.at

Schüßler Salze bei Gelenksschmerzen

A

uch bei Rheuma oder Gicht melden sich die Schmerzen im Herbst besonders unangenehm.

Die an sich chronischen Leiden flackern auf und zeigen sich mit akuten Schmerzzuständen.

Gesunde Gelenke sind sehr wichtig für unsere Gesundheit

Für einen gesunden Bewegungsapparat mit gesunden Gelenken werden elastische, gut strukturierte Sehnen und Bänder benötigt. Die umgebende Muskulatur sollte gut durchblutet und nicht verspannt oder durch Säure verhärtet sein. Die Knochenanteile der Gelenke sollten stabil und der Knorpel gut durchsättigt und elastisch sein.

Man erkennt aus dieser Beschreibung, dass für gesunde Gelenke viele Komponenten des Bewegungsapparates zusammenwirken müssen.

Die natürliche Knorpelregeneration und Befeuchtung nimmt mit zunehmendem Alter immer mehr ab.

Wenn Knorpel immer mehr austrocknen, kommt es zu knackenden Gelenken.

Knorpel sind sehr anfällig für freie Radikale – entzündliche Prozesse sind die Folge. Dadurch kann dessen Gewebe sogar zerstört werden.

Schmerzen in den Gelenken

Diese kommen relativ häufig vor, sie können sich in jungen Jahren durch

Die kalte Jahreszeit rückt wieder näher, es beginnt zu ziehen und zu schmerzen. Durch die kälteren Temperaturen kommt es zu verspannter Muskulatur, was sich auch auf die Gelenke auswirkt.

einseitigen Sport, schlechte Ernährungsgewohnheiten oder Verletzungen einstellen.

Mit fortschreitendem Alter stellen sich entzündliche Prozesse ein, die Elastizität der Gewebe nimmt ab.

Es kommt zu schmerzhaften, degenerativen Prozessen, begleitet von Gelenksschwellungen – Abbau der Knochensubstanz und Verlust der Gelenkstabilität sind die Folge.

Die Gelenke werden heiß und schwellen an, die Beweglichkeit nimmt ab.

Manchmal treten die Schmerzen eher nachts auf und bessern sich tagsüber durch Bewegung.

Zell Gelenkskomplex bei akuten und chronischen Schmerzen

Mit einer Mischung von 7 Schüßler Salzen in einer Tablette können Schmerzen in den Gelenken gelindert werden.

Zell Gelenkskomplex mildert Gelenksschmerzen verschiedenen Ursprungs:

- Es wird empfohlen bei schmerzhaften akuten und chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates, insbesondere der Gelenke.
- Bei Abnützungserscheinungen aufgrund von zu starker oder falscher Belastung.
- Zur Linderung der Gelenkschmerzen des rheumatischen Formenkreises
- Hilfreich ist es ebenso bei degenerativen Erkrankungen, wie Arthrose, Arthritis und Schwellungen im Bereich der Gelenke.

Die enthaltenen Mineralstoffe:

- Nr. 2 Calcium phosphoricum D6
- Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12
- Nr. 4 Kalium chloratum D6
- Nr. 8 Natrium chloratum D6
- Nr. 9 Natrium phosphoricum D6
- Nr. 11 Acidum silicicum (Silicea) D12
- Nr. 12 Calcium sulfuricum D6

Zusätzlich Gel.Creme Regidol

Lokal angewendet entlastet diese Creme durch die Massage der Ge-



lenke und unterstützt die Einnahme mit hoch verdünnten Mineralstoffen.

Die Kombination mit Knorpel Plus Nr. 8 Adler Ortho Aktiv

Diese Nährstoffkombination unterstützt den Aufbau und die Regeneration gesunder Knorpelgewebe

„Schmerzen im Bewegungsapparat, sowohl akut als auch chronisch, sind in der Bevölkerung weit verbreitet. Die Gründe dafür sind vielfältig und werden oft nicht gesehen. Die ganzkörperliche und nachhaltige Wirkung der Schüßler Salze ermöglicht es, die verschiedenen Ursachen zu berücksichtigen.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

durch Zufuhr der Spurenelemente Zink und Mangan. Weitere Nährstoffe wie Chondroitinsulfat, Glucosaminsulfat und Methylsulfonylmethan MSM sind wichtige knorpelschützende – und aufbauende – Substanzen.

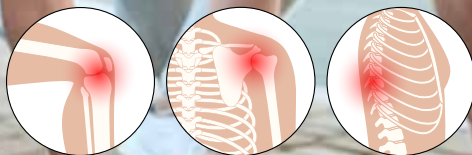
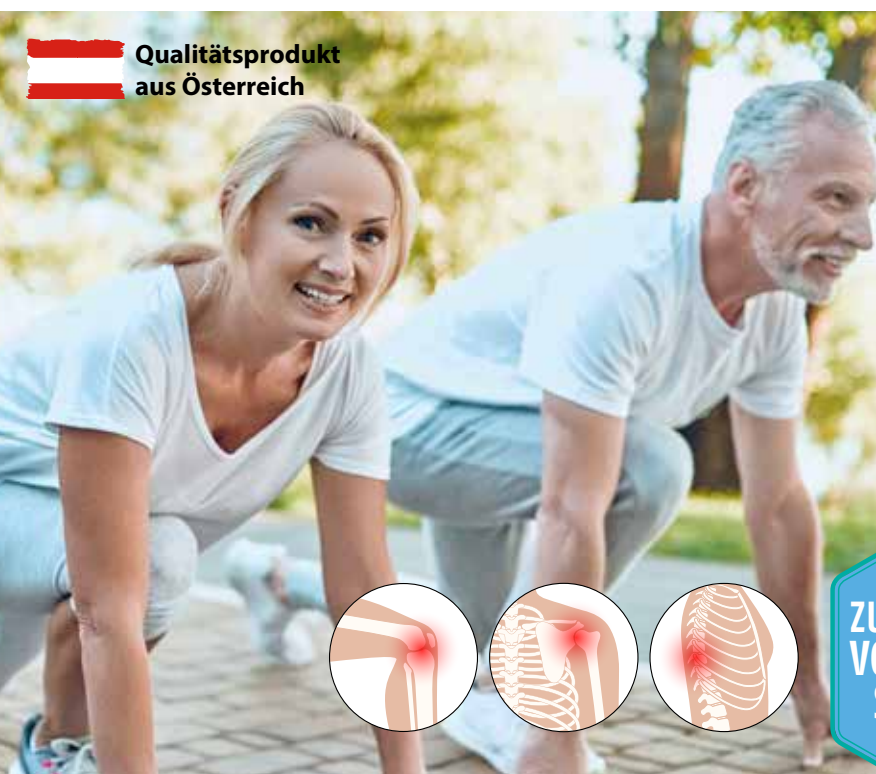
Die Kombination mit Basen Plus Nr. 9 Adler Ortho Aktiv

Durch die Kombination mit Basen Plus wird ein belastender Säurestoffwechsel reguliert.

Vermehrte Säure, vor allem Harnsäure, ist bei Erkrankungen wie Rheuma und Gicht immer im Spiel. Basenzufuhr über basische Mineralien und basische Kräuter können die Säureproblematik mildern. —

www.adler-pharma.at

 **Qualitätsprodukt
aus Österreich**



**ZUR MILDERUNG
VON GELENKS-
SCHMERZEN**

ZellGelenkskomplex



Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH



IHR OKTOBER

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



WIENER APOTHEKEN

PCR-Testergebnis in 24 Stunden

Rund 220 Wiener Apotheken bieten das Ergebnis eines PCR-Tests bis 20 Uhr an, wenn der Test in der Apotheke vor 11 Uhr durchgeführt wurde. „Mit diesem neuen Angebot reagieren Wiens Apothekerinnen und Apotheker auf die Verkürzung der Gültigkeit von PCR-Tests von 72 auf 48 Stunden. Wir ziehen schnell und unbürokratisch mit und freuen uns sehr, den Menschen dieses Angebot machen zu können. Einmal mehr stellen Apothekerinnen und Apotheker ihr großes Engagement im Kampf gegen COVID-19 unter Beweis“, so DDr. Philipp Saiko, Präsident der Apothekerkammer Wien.

„Die bevorstehende kalte Jahreszeit bedeutet eine besondere Herausforderung. Um dem entgegenzuwirken, stehen schon jetzt rund 220 Apotheken für die kostenlosen PCR-Tests zur Verfügung. Die Zahl der teilnehmenden Apotheken steigt praktisch stündlich“, ergänzt Vizepräsidentin Mag. pharm. Susanne Ergott-Badawi.

DAS MUSS NICHT SEIN!

„Jedes Kind kostet einen Zahn?“

Eine Entzündung des Zahnfleisches (Gingivitis) tritt in der Schwangerschaft noch häufiger auf als sonst und kann in eine sogenannte Parodontitis, übergehen. Diese kann negativen Einfluss auf den Schwangerschaftsverlauf haben. Deshalb spielt die zahnärztliche Betreuung in der Schwangerschaft eine wichtige Rolle. Entzündungen wie Gingivitis oder Parodontitis schwächen den gesamten Körper. Sie können sogar dafür sorgen, dass Frauen länger brauchen, um schwanger zu werden.

Erste Anzeichen einer Gingivitis sind eine Schwellung und/oder Rötung des Gewebes und Zahnfleischbluten beim Essen oder Zähneputzen. Gingivitis wird durch Bakterien im Zahnbelag ausgelöst.

- Reinigen Sie alle Zähne zweimal täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta.
- Reinigen Sie die Zahnzwischenräume mit Zahnzwischenraumbürsten oder Zahnseide.
- Mundspüllösungen bieten einen zusätzlichen Nutzen bei der Behandlung von Gingivitis.

DIABETES-ECK

Nicht vergessen: Blutzucker messen

Blutzuckermessung – die tägliche Blutzucker(BZ)-Selbstkontrolle ist für alle Menschen mit Diabetes ein wichtiges Instrument zur Orientierung, um eine gute BZ-Einstellung zu erlangen.

Tipps für die richtige Durchführung

- Blutzuckermessgerät bereitlegen
- Lanzette vor jedem Stich wechseln
- Stechtiefe bei der Stechhilfe richtig einstellen
- Hände waschen, gut abtrocknen (keine Hautcreme, kein Parfüm)
- Desinfizieren mit Alkohol nicht nötig
- vor dem Stich Finger massieren, nach dem Stich Finger nicht quetschen
- am besten seitlich in die Fingerbeere von Mittel-, Ring- oder kleinem Finger stechen
- Finger links, rechts täglich wechseln (nicht ständig in den gleichen Finger stechen)
- Ansaugmodus am Streifen beachten und Blut tropfen ansaugen lassen (nicht schmieren)
- Teststreifendose stets sorgfältig verschließen
- selbstgemessene Testergebnisse ggf. mit Laborwerten (Fingerstich) beim Arzt vergleichen

Nicht vergessen: Messgeräte rechtzeitig aufladen bzw. Batteriewechsel, Teststreifen richtig lagern und Ablaufdatum beachten. BZ-Messungen können natürlich auch mittels CGM-Messsystemen durchgeführt werden. Unbestritten wichtig ist, dass gemessene BZ-Werte protokolliert werden, um Schlüsse daraus ziehen zu können. Näheres dazu in der nächsten Ausgabe. Was es beim Thema Insulinpens zu beachten gibt, finden Sie auf S. 22.

Achtung: 34. Österreichischer Diabetestag in Präsenz abgesagt!
ONLINE-Variante ab 3.10.2021 verfügbar.
Nähere Infos: www.diabetes.or.at

Elisabeth Thiebet
Österreichische
Diabetikervereinigung (ÖDV)

ÖDV
Österreichische
Diabetikervereinigung



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

NUR ONLINE

Jetzt mitmachen und gewinnen

Der Mediziner Georg Weidinger erklärt in diesem Buch, wie man der Angst ganzheitlich begegnen kann. Unterhaltsam und auf Augenhöhe begleitet er den Leser auf dem Weg raus aus der lähmenden Angst und hin zu einem heilsamen und wertschätzenden Umgang mit dem gefürchteten Gefühl. Dabei werden nicht nur die Möglichkeiten der westlichen Medizin angesprochen, sondern auch jene der Pflanzenheilkunde und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Frei von Angst durch die Heilung der Mitte
von Dr. med. Georg Weidinger, Kneipp Verlag, € 23,–
ISBN 978-3-7088-0808-6

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



GENGIGEL®
Hyaluronsäure

SCHÜTZT DAS ZAHNFLEISCH



**GENGIGEL® GEL
FORTE**
Klinisch bewiesene
Wirksamkeit.



Nach Eingriffen in der
Mundhöhle fördert es
den Wiederaufbau des
Gewebes, beschleunigt
die Wundheilung und
lindert Schmerzen.

Erhältlich in Apotheken.

MEDIS Consumer Health

www.gengigel.at

RICERFARMA

AT-CEN-0721-001 Nur für Experten
des Gesundheitswesens

BLUTHOCHDRUCK

Verbreitet, aber oft unentdeckt

Fast jeder zweite Mensch mit Bluthochdruck weltweit weiß nichts von seiner lebensgefährlichen Krankheit. Die Zahl der Betroffenen habe sich zwischen 1990 und 2019 auf knapp 1,3 Milliarden Menschen verdoppelt, berichten Londoner Forscher und die Weltgesundheitsorganisation in der Fachzeitschrift „The Lancet“.

Aufgrund von Bluthochdruck sterben jedes Jahr 8,5 Millionen Menschen durch Herz- oder Kreislauferkrankungen oder Schlaganfall. Hoher Blutdruck steigert das Risiko von Herz-, Hirn- und Nierenproblemen und gehört zu den häufigsten Todes- und Krankheitsursachen der Welt. Mediziner sprechen von Bluthochdruck (Hypertonie), wenn die Werte dauerhaft über 140/90 liegen.

Nach Angaben der WHO gibt es gute und günstige Medikamente. Sie hat jetzt Richtlinien mit Behandlungsempfehlungen veröffentlicht. Zu einem gewissen Grad könne man den Blutdruck auch durch Änderung des Lebensstils beeinflussen, so die Forscher. Mehr Gemüse und Obst, weniger Salz und mehr Bewegung seien hilfreich.



KOLUMNE



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

„Welche Heilkräuter passen zum Sanguiniker?“

Wie Sie jetzt schon wissen, unterscheidet man in der TEM zwischen vier Typen: Sanguiniker, Phlegmatiker, Choleriker und Melancholiker. Beim Sanguiniker dominiert der Saft Blut mit vor allem Feuchtigkeit und Wärme. Durch den oft übermäßigen Bewegungsdrang leiden die Gelenke, hier kann die entzündungshemmende und schmerzstillende Weidenrinde großartig unterstützen. Durch ihre kühlende Wirkung kann sie auch überschießende Hitze dämpfen und wird somit zusätzlich bei Fieber eingesetzt. Zinnkraut stärkt das Bindegewebe und unterstützt gemeinsam mit der Schafgarbe die Gefäße. Das charakteristische Element des Sanguinikers ist die Luft, daher sollte besonderes Augenmerk auf die Lungengesundheit gelegt werden. Spitzwegerich kann bei Lungenproblemen reizlindernd wirken, auch Brombeere wirkt regenerierend auf das Lungengewebe. Befeuchtende Pflanzen wie Eibisch schützen zusätzlich die Schleimhäute. Die Verdauung des Sanguinikers ist an sich unproblematisch, kann aber bei übermäßiger Völlerei aus dem Ruder geraten. Hier helfen die erwärmende Engelwurz und Kalmus, alles wieder ins Lot zu bringen. Rosmarin und die Brennnessel wiederum fördern die Bildung von Sanguis.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin





Apotheker-Tipp

Pflanzliche Hilfe bei RDS

- Pfefferminze: Innerlich eingenommen wirkt das Öl antimikrobiell und krampflösend.
- Kümmel wirkt u. a. krampflösend, blähungstreibend und antibakteriell.
- Kamille wirkt entzündungshemmend, antimikrobiell und krampflösend – ein ideales Heilmittel bei entzündlichen Erkrankungen des Verdauungstraktes.



BIOFILM

Ursache für Reizdarm gefunden?

Jede sechste Frau und jeder zwölfte Mann in Österreich leidet unter einem Reizdarmsyndrom (RDS). Bisher

wurde es meist nur im Ausschlussverfahren diagnostiziert.

Wiener Forscher konnten nun aber nachweisen, dass ein Reizdarm oft dann vorliegt, wenn im Darm bakterielle Biofilme vorkommen. „Bestimmte Medikamente, wie zum Beispiel Protonenpumpenhemmer, können die Balance des bakteriellen Ökosystems stören. Die Bakterien geraten in einen Überlebenskampf. Um diesen Stress besser auszuhalten, schließen sie sich zusammen und bilden Biofilme – eine Art Schutzraum, der sie resistent macht“, so Dr. Christoph Gasche von der MedUni Wien.

In der Studie hatten zwei Drittel jener Personen, die Symptome eines Reizdarms zeigten, Biofilme im Dünn- und/oder Dickdarm. Weitere Forschungen, wie man die Biofilme künftig generell entfernen oder sogar vermeiden kann, laufen bereits.

Leiden Sie regelmäßig an Blähungen, Durchfall und Bauchschmerzen?

Wird Ihr Alltag von Reizdarmsyndrom bestimmt?

Mit GELSECTAN® bringen Sie Ihren Reizdarm in Balance. GELSECTAN® ist eine effektive und rasche Option zur Behandlung von RDS (Reizdarmsyndrom).

Innovative Zweifach-Wirkung

Die rein pflanzliche Zusammensetzung von GELSECTAN® wirkt doppelt: Xyloglucan, extrahiert aus Tamarindensamen, verhindert das Eindringen von Bakterien und Toxinen an der Darmschleimhaut und trägt zur Vermeidung von Entzündungen bei. Xylo-Oligosaccharide dienen insbesondere körpereigenen Laktobazillen und Bifidobakterien als Nahrung. Wachstum und Aktivität der gesunden Darmflora werden stimuliert, diese kann wieder normal funktionieren.

Verabschieden Sie sich von Ihrem alltäglichen Leiden und bringen Sie Ihren Reizdarm mit GELSECTAN® rasch wieder ins Gleichgewicht!

Gelsectan®

*Bringt den Reizdarm
in Balance*



Informieren Sie sich unter
www.gelsectan.at



GELSECTAN ist eine eingetragene Marke von DEVINTEC SAGL, lizenziert für die Norgine-Unternehmensgruppe. NORGINE und das Norgine-Siegel sind eingetragene Marken der Norgine-Unternehmensgruppe. AT-GE-GEL-2100024 Datum der Erstellung: 09/2021

247.000 ÖSTERREICHER:INNEN LESEN „DA – DEINE APOTHEKE“

Wir sagen ♥-lichen Dank für Ihre Treue!*

* Quelle: CAWI-Print 2021; 5.100 Online-Interviews; 14–69 Jahre, Befragungszeit 12. April – 18. Juli 2021



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN
AUS IHRER APOTHEKE!

www.DeineApotheke.at



DA Deine Gesundheit



14 Geistige Fitness 24 Erkältungszeit naht 34 Prostata, ED & Co.



Mitmachen und
1 von 10
Goodie-Bags*
von Adler Pharma
gewinnen!



VORBEUGEN STATT LEIDEN Gesunde Gelenke

Gelenkserkrankungen gelten als Volkskrankheit und sind längst in allen Altersgruppen angekommen. Vor allem jetzt, durch die zunehmend kälteren Temperaturen, kommt es zu verspannter Muskulatur, was sich auch auf die Gelenke auswirken kann. Doch Schmerzen müssen nicht erduldet werden – neben dem neuen Komplexmittel Zell Gelenkskomplex von Adler Pharma kann man seinen Gelenken auch anderweitig etwas Gutes tun: Wir verlosen ein Gelenks-Set von Adler Pharma im Wert von € 31,80, bestehend aus Gel.Creme Regidol und Knorpel Plus Nr.8 Adler Ortho Aktiv. Gel.Creme Regidol ist eine hilfreiche Creme zur Massage an den beanspruchten Stellen und unterstützt die Einnahme mit hoch verdünnten Mineralstoffen. Weiters unterstützt die Nährstoffkombination Knorpel Plus Nr.8 Adler Ortho Aktiv den Aufbau und die Regeneration gesunder Knorpelgewebe durch Zufuhr der Spurenelemente Zink und Mangan.

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gelenke“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.10.2021. 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.

10 2021
OKTOBER

GEISTIGE FITNESS

„Anti-Aging“ fürs Gehirn

Jeder von uns kennt das: Man geht in ein Zimmer und weiß plötzlich nicht mehr, was man dort eigentlich machen wollte. Namen und Termine geraten in Vergessenheit ... Müssen wir uns deshalb Sorgen machen? Wie können wir unsere geistige Fitness stärken?

Halten wir uns einmal vor Augen, welche enormen Leistungen unser Gehirn tagtäglich zu erbringen vermag: Etwa 87 Milliarden Nervenzellen und ihre rund 15 Trillionen Synapsen bilden zusammen einen gigantischen Speicher mit einer gewaltigen Rechenleistung, welche jeden noch so modernen Computer alt aussehen lässt. Dabei filtert unser Gehirn mithilfe des Gedächtnisses aus rund einer halben Million Reize, die jede Sekunde auf unsere Sinnesorgane eintreffen, nur die wenigsten heraus, die wir dann auch abspeichern. Dies hat auch einen besonderen Grund: Würden wir alle Reize ungefiltert aufnehmen, wären wir binnen kürzester Zeit von der Informationsflut überfordert.

Doch das Gedächtnis ist nicht nur eine Ansammlung von Fakten, welche wir im Laufe unseres Lebens aufgenom-

men und abgespeichert haben. Unser Gedächtnis verleiht uns unsere Persönlichkeit und die Fähigkeit, als kulturelles Wesen zu interagieren.

Die Speichersysteme des Gehirns

Jene Reize, die unser Gehirn aus der Informationsflut herausfiltert, werden in verschiedene Gedächtnisabschnitte eingeordnet. Hierbei unterscheiden wir mehrere Hauptkategorien unseres Gedächtnisses: Um beispielsweise den „Roten Faden“ in einem Gespräch nicht zu verlieren, speichern wir visu-





TEXT VON
MAG. PHARM. RENÉ GERSTBAUER
Apotheker in Wien

elle oder auditive Informationen im Ultrakurzzeitgedächtnis, auch „Sensorisches Gedächtnis“ genannt. Sofern wir diese Sinneseindrücke aber nicht als relevant einstufen oder innerhalb kürzester Zeit abrufen, werden sie wieder gelöscht. Meist halten sich diese Informationen nicht mal eine Sekunde abruflbereit.

Werden Informationen jedoch als relevant eingestuft, so wandern sie weiter in das Kurzzeitgedächtnis – auch „Primäres Gedächtnis“ genannt. Dieses hilft uns beispielsweise bei der Wiedergabe einer soeben erworbenen Information. Doch die Speicherkapazität ist auch hier relativ beschränkt: Im Schnitt können wir uns rund sieben Elemente merken, und deren Halbwertszeit beträgt meist nur eine Minute. Diese Zahlen sind von Mensch zu Mensch aber variabel.

Werden Elemente jedoch gespeichert, so können sie in das Arbeitsgedächtnis überführt werden – unser „Sekundäres Gedächtnis“. An diesem Ort werden Informationen gespeichert, die für unseren Tagesablauf von Relevanz sind. Haben wir in der Früh eine Liste mit Dingen angefertigt, welche über den Tag hinweg zu erledigen sind, so rufen wir im Arbeitsgedächtnis diese Informationen ab. Sind die Dinge jedoch erledigt und für uns abgehakt, werden diese Informationen auch schnell wieder gelöscht.

Besitzen Informationen hingegen einen hohen Emotionsgehalt oder werden oft wiederholt, gelangen sie in unser „Tertiäres Gedächtnis“, das Langzeitgedächtnis. Die Dauer der Speicherung ist hierbei von mehreren Faktoren abhängig – zum Beispiel von der Speicherkapazität und Art der Verarbeitung. Informationen können durch ständiges Wiederholen eine erhöhte Priorität erlangen und somit längerfristig abgespeichert werden. Das Gedächtnis kann aber ➔



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

**Jetzt
€ 5,-
sparen*!**

● **GEHIRN**
● **NERVEN**
● **KÖRPER**



VORTEILSPACKUNG
Ginkgo Lecithin plus 2 x 500 ml

* Sie **sparen € 5,-** beim Kauf einer **VORTEILSPACKUNG** Ginkgo Lecithin plus 2 x 500 ml im Vergleich zum Kauf von zwei Einzelpackungen Ginkgo Lecithin plus 500 ml.

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

Exklusiv in Ihrer Apotheke!

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



→ noch weiter unterteilt werden: in das Implizite und Explizite Gedächtnis. Erlernte, aber akut unbewusste Dinge wie beispielsweise Rad fahren oder ein Hemd zuknöpfen, sind im „Impliziten Gedächtnis“ gespeichert. Wir müssen darüber nicht nachdenken, wir machen es. Im „Expliziten Gedächtnis“ hingegen sind bewusst aus der Umwelt gespeicherte Daten vorhanden, beispielsweise das Erkennen einer Fremdsprache.



Apotheker-Tipp

Gehör und geistige Fitness

Eine Metaanalyse des Trinity College Dublin hat gezeigt: Wer schlecht hört, muss sich ständig anstrengen, um Gesprächen zu folgen. Die Mehrarbeit im Gehirn kann dazu führen, dass zum Beispiel das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt wird. Umgekehrt kann ein Hörgerät die Hirnleistung wieder stärken! Mehr zum Thema Gehör ab S. 18.

Wie kann ich das Gedächtnis trainieren?

Die Fähigkeit, aufgenommene Informationen kurz- und langfristig abzuspeichern, ist von unterschiedlichen Einflussfaktoren abhängig: von der eigenen Stimmung, dem emotionalen Gehalt der zu merkenden Inhalte, der eigenen Wachheit, dem Erregungsniveau, aber auch von den Nährstoffen, die wir über unsere Nahrung zu uns nehmen.

Einer dieser essenziellen Nährstoffe ist das Energiepaket der Glukose. Für die geistige Fitness ist es unabdingbar, kohlenhydrathaltige Produkte zu sich zu nehmen. Doch Achtung: Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate! Meiden Sie Nahrungsmittel mit einfachen Kohlenhydraten wie beispielsweise aus Keksen, Kuchen, Weißbrot und dergleichen. Diese Nährstoffe gehen zu schnell ins Blut über und sorgen für eine erhöhte Insulinausschüttung. Insulin wiederum senkt den Blutzuckerspiegel und führt zu gestei-
gertem Appetit und möglichen Heißhungerattacken – und wie schon die alten Römer sagten: „Ein voller Bauch studiert nicht gern“. Langkettige Koh-

lenhydrate sind hingegen Mittel der Wahl. Der Körper muss diese erst verarbeiten, um an die gewünschte Glukose zu kommen.

Aber wie sieht es bei den Fetten aus? Auch hier unterscheiden wir zwischen guten und schlechten Fettsäuren. Beispielsweise Leinöl und Fisch versorgen unseren Körper mit den wichtigen Omega-3-Fettsäuren, welche für eine gesunde Hirnaktivität vonnöten sind. Zu meiden sind hingegen gesättigte und Transfettsäuren. Erstere befinden sich in tierischen Produkten wie Fleisch, Wurst oder Butter. Transfettsäuren gelangen durch industriell verarbeitete Fette – zum Beispiel frittierte Speisen oder Chips – in unseren Körper.

Weitere Nährstoffe für ein gesundes Gedächtnis sind Pantothensäure, die Müdigkeit und Erschöpfung entgegenwirkt, Lecithin als wichtiger Baustein der Nervenzellmembran und die Vitamine B1 und B6 zur Stabilisierung einer normalen psychischen Funktion des Nervensystems. Zudem schützt Zink vor oxidativem Stress und kann zu einer normalen kognitiven Funktion beitragen. Ginkgopräparaten wird ebenfalls eine Steigerung der Gedächtnis- und Konzentrationsfähigkeit nachgesagt, jedoch sollte vor der Einnahme mit einem Arzt oder Apotheker über etwaige Produkte gesprochen werden, da es hierbei auf ein Spezialextrakt ankommt.

Die geistige Fitness kann auch durch die Umgestaltung des Alltags gefördert werden. Meiden Sie Routinen! Nehmen Sie beim Einkaufen einen anderen Weg nach Hause, knüpfen Sie neue soziale Kontakte, erlernen Sie noch eine Fremdsprache. Das Lesen von Büchern und Zeitschriften, öfters Kopfrechnen im Alltag, Singen, Musizieren und Tanzen fordern den Geist.

Schon Leonardo da Vinci wusste: „So wie das Eisen außer Gebrauch rostet und das stillstehende Wasser verdirbt oder bei Kälte gefriert, so verkommt der Geist ohne Übung.“ ■

TRAINING

3 Apps für Ihr Gedächtnis

Studien haben wiederholt bewiesen: Mit Gehirntraining können Sie Ihr Gedächtnis und Ihre Konzentration stärken und Ihre Denkgeschwindigkeit steigern, um geistig fit zu bleiben.

NeuroNation – Gedächtnistraining & Gehirnjogging für iOS



Mit dem spielerischen Gedächtnistraining von NeuroNation machen Sie Ihr Gehirn fitter. Ob schwächeres Gedächtnis, schwindende

Konzentration oder langsames Denken – nur wenige Minuten Gehirnttraining am Tag stärken Konzentration und Gedächtnis. Das Gehirnttraining von NeuroNation wurde mit dem AOK-Leonardo ausgezeichnet, dem Gesundheitspreis für Digitale Prävention – gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit.

Left vs Right: Gehirnttraining-App für iOS & Android



Left vs Right enthält über 50 Spiele. Sie wurde entwickelt, um Ihr Bewusstsein, Ihre Anpassungsfähigkeit, Ihren Reflex, Ihr Denken, Ihre Prä-

zision und Ihre Geduld zu testen. Regelmäßige Mitglieder können täglich 3 von 6 Kategorien kostenlos trainieren.

Brain Test: Knifflige Rätsel für iOS & Android



Brain Test ist ein fesselndes Rätselspiel – und völlig kostenlos! Es enthält viele lustige und knifflige Rätsel, die es zu lösen gilt. Stellen Sie Ihr

Gehirn auf die Probe, während Sie mit lustigen Rätseln entspannen. Dieses Rätselspiel können Sie auch mit Familie und Freunden spielen. Wenn Sie Wortspiele, Wortsuchspiele, Rätsel, Sudoku und andere Quizspiele mögen, dann ist diese App das Richtige für Sie.



Alpinamed®



Natürlich beflügelt.

Mit Safran- und Kurkumaextrakt



GCB ALP-SAF 2 10802

Erhältlich in der Apotheke

Nahrungsergänzungsmittel

Ein Stimmungstief kann jeden treffen. Die Natur-extrakte in **Alpinamed® Safran d'Or** unterstützen das innere Gleichgewicht.

- ✓ Für positive Stimmung
- ✓ Für mehr Energie
- ✓ Für höhere Belastbarkeit



Sensibelchen: Der Gehörgang

Die Haut im Gehörgang ist wesentlich dünner als unsere sonstige Haut und mit sensiblen Nerven versorgt.

Verletzungen oder Entzündungen verursachen daher besonders starke Schmerzen. Vor allem Restfeuchtigkeit nach dem Duschen, Schwimmen etc. können Druckgefühl und schwere Entzündungen auslösen. Ohrenschmalz dient der Reinigung und Desinfektion und muss nicht entfernt werden. Schon gar nicht mit einem Wattestäbchen!

Zu viel um die Ohren?

Wussten Sie, dass der Hörsinn der einzige unserer Sinne ist, der immer im Einsatz ist – auch nachts? ... und dass den meisten Menschen die Wichtigkeit des Hörvorgangs für ihr Leben und ihre Gesundheit gar nicht bewusst ist? Wir haben die wichtigsten Tipps für gutes Hören für Sie zusammengestellt.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA



KRANKMACHER

Stress & Hören

Ursprünglich war Stress eine Reaktion des Körpers auf eine Gefahr. In einer Stresssituation schwitzt man vermehrt, und die Schmerzempfindlichkeit sinkt. Stressreaktionen verbrauchen sehr viel Energie und können langfristig krankmachen. Heute kennen wir eine lange Liste von stressbedingten Beschwerden wie Schlafstörungen oder Verdauungsprobleme. Aber auch Hörstürze, Tinnitus oder eine Geräuschüberempfindlichkeit hängen eng mit Stressfaktoren zusammen!

3

HÖRSTÖRUNGEN

Sind Sie angespannt?

Stress führt auch zu Verspannungen, vor allem im Bereich der Kiefergelenke. Neuere Forschungen zeigen, dass bei länger andauernden Verspannungen es zu einer verminderten Filterung akustischer Reize kommt. Bei jüngeren

Patienten sind Kiefergelenksverspannungen sogar die häufigste Ursache für einen Tinnitus. Ein weiteres typisches Symptom bei solchen verspannungsbedingten Hörstörungen ist, dass man plötzlich seinen eigenen Herzschlag, der sonst von der Hörverarbeitung unterdrückt wird, hört.



HÖRSTURZ

Sofort zum Arzt!

Ein Hörsturz ist ein akuter, einseitiger Hörverlust ohne erkennbare Ursache. Vermutet wird ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren, bei denen auch Stresseinflüsse eine große Rolle spielen. Ein Hörsturz muss abgeklärt und von anderen Erkrankungen abgegrenzt werden. Es gibt keine wirklich ursächliche Therapie. Es können nur die Symptome behandelt werden, u.a. gibt es Versuche mit hochdosiertem Cortison.

4

TINNITUS:

Klingeln & Sausen

Jeder Vierte hört in seinem Leben zumindest vorübergehend ein Rauschen oder Klingeln. Die meisten Ohrgeräusche verschwinden spontan wieder, ohne dass eine Therapie erforderlich wäre. Bleiben sie aber bestehen, können sie die Lebensqualität deutlich beeinträchtigen. Vor allem die Folge- und Begleitschwerden wie Schlaf- und Konzentrationsstörungen oder auch Depressionen belasten Betroffene schwer. Doch Tinnitus kann man behandeln! Oft kommen Cortison-Präparate und Ginkgo zum Einsatz. Patienten müssen im Laufe der Behandlung außerdem lernen, ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu lenken und zur Ruhe zu kommen, zum Beispiel durch das Hören von Naturgeräuschen.



WIE BITTE?

Schwerhörigkeit

Die langsam fortschreitende Altersschwerhörigkeit bleibt häufig lange unbemerkt. Dieses fehlende Problembewusstsein führt dazu, dass hörverbessernde Maßnahmen im Schnitt sieben Jahre zu spät eingeleitet werden. Durch die zunehmende Schwerhörigkeit hat die Hörverarbeitung immer weniger zu tun und verkümmert. Deshalb ist es wichtig, das Gehör immer wieder beim HNO-Arzt überprüfen zu lassen. Schwerhörigkeit kann extrem belastend sein und zu Depressionen und Isolation führen. Die geistige Fitness kann leiden (s. ab S. 14), auch Demenz kann die Folge sein.



„Bringt mir das wirklich was?“

Probleme mit den Gelenken stehen ganz vorne auf der Liste der körperlichen Beschwerden des Österreichers. Viele Betroffene greifen zur Unterstützung zu speziellen Nahrungsergänzungsmitteln. Wir haben uns angesehen, worauf dabei unbedingt geachtet werden sollte.



Ob Knie, Schulter oder Hüfte: Gelenkprobleme gehören zu den am häufigsten auftretenden Beschwerden der Österreicher und machen ganz alltägliche Handlungen wie Haus- oder Gartenarbeit, Treppensteigen oder das Wechseln der Kleidung zur echten Herausforderung. Oft werden die Beschwerden als Seniorenproblem abgetan. Das muss aber nicht immer stimmen. Altersbedingte Abnutzungserscheinungen spielen zwar tatsächlich eine große Rolle, treten aber auch immer früher auf. Knieprobleme etwa werden schon häufig zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr beobachtet. Das ist der Zeitpunkt, an dem die schützende Knorpelschicht abnimmt und die Gelenkschmiere, die für eine reibungslose Bewegung sorgt, weniger wird. Weitere Faktoren, die eine Abnutzung verstärken können, sind zum Beispiel eine falsche oder einseitige Belastung – etwa beim Sport oder bei einer Bürotätigkeit.

Helfen Nahrungsergänzungsmittel?

Was vielen Betroffenen jedoch noch wichtiger ist als die Ursache ihrer Probleme, ist deren Linderung. Hier gilt wie auch sonst so oft: Mehr (schonende) Bewegung und gesunde Ernährung – zwei Dinge, die sich im Alltag aber leider nur schwer umsetzen lassen. Im ersten Schritt kann es also sinnvoll sein, ein sanftes oder gut verträgliches Präparat einzunehmen. Hier kommen Nahrungsergänzungsmittel für die Gelenke ins Spiel. Immer öfter wird jedoch Skepsis gegenüber deren Wirksamkeit und Sicherheit laut. Doch kann das pauschal so gesagt werden? Unsere Recherchen zeigen, dass die Sorgen vieler Konsumenten zwar in einigen Fällen begründet sind, es umgekehrt aber auch hochwertige, unbedenkliche und effektive Präparate gibt.

Unser Tipp für die Gelenke

Unter gewissen Voraussetzungen können Nahrungsergänzungsmittel eine wertvolle Unterstützung bei Gelenkproblemen sein – und zwar dann, wenn die Herstellung mit hochwertigen und geprüften Rohstoffen erfolgt und andererseits die richtigen Wirkstoffe in einer sinnvollen Kombination enthalten sind. Besonders herausgestochen ist in diesem Zusammenhang das Produkt Gelenks complex intensiv von Dr. Böhm®. Es enthält eine Kombination wichtiger Gelenkbausteine wie Glucosamin, Chondroitin, MSM, Hyaluronsäure und Kollagen und wird vom Hersteller freiwillig nach höchsten pharmazeutischen Standards (GMP) produziert. Diese einzigartige Formulierung überzeugt auch Österreichs Apotheker – so haben sie das Produkt erst kürzlich zur „Innovation des Jahres 2021“ gewählt.*

Innovation des Jahres

Forschungsleiter Dr. rer. nat. Albert Kompek zu dieser Neuentwicklung: „Der Gelenks complex intensiv wurde von unserem hauseigenen Entwicklerteam im regen Austausch mit führenden Orthopäden der Hansa Privatklinik in Graz entwickelt. Dabei ist es gelungen, die wichtigsten Gelenknährstoffe in hochdosierter Form in einem wohlschmeckenden Getränk zu verpacken. Durch die flüssige Form werden sie vom Körper noch schneller aufgenommen und gelangen so direkt zu den Gelenken.



Dr. rer. nat. Albert Kompek, Entwicklungsleiter bei Dr. Böhm®, hat mit seinem Team ein sinnvolles Nahrungsergänzungsmittel für die Gelenke entwickelt.

Empfehlenswert für gute Ergebnisse ist eine längerfristige Anwendung – hier hilft auch, dass es mit seiner hohen Dosierung nur einmal täglich einzunehmen ist.“ —

* „Innovation des Jahres“ bei den IQVIA® Quality Awards 2021

Dr. Böhm®

EXTRA STARK FÜR DIE GELENKE



Um bei Gelenkproblemen wieder Freude an der Bewegung zu haben, braucht es die richtigen Nährstoffe. Diese gibt es jetzt in hochdosierter Form zum Trinken: **Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv.**

Auch Österreichs Apotheker sind überzeugt: Aufgrund seiner Zusammensetzung aus hochdosierten Gelenknährstoffen und zahlreichen positiven Rückmeldungen von Anwendern haben sie das Präparat zur Innovation des Jahres 2021* gewählt.

- ✓ Hochdosierte Gelenknährstoffe zum Trinken
- ✓ Rasche Aufnahme vom Körper
- ✓ Nur 1x täglich

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke¹

¹Apothekenumsatz lt. IQVIA® Österreich OTC Öfftake seit 2012
* „Innovation des Jahres“ bei den IQVIA® Quality Awards 2021

ARZNEIFORMEN

Insulin-therapie I

Insulinpens ermöglichen eine genaue und mit wenigen Handgriffen durchführbare Insulinverabreichung. Trotz ihrer relativ unkomplizierten Anwendung sind einige Dinge bei Handhabung und Lagerung – mehr dazu in unserer nächsten Ausgabe – zu beachten.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Die vergleichsweise einfache Handhabung der Pens ermöglicht ein rasches und diskretes Injizieren in öffentlichen Räumen. Insulinpens sind vor allem für feinmotorisch eingeschränkte Personen angenehm in der Bedienung – einige nicht automatische Penmodelle erfordern jedoch eine relativ hohe Fingerkraft.

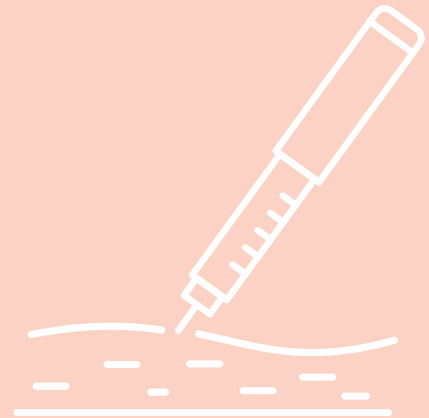
Penmodelle

Penmodelle für die Insulininjektion werden meist manuell betrieben; man unterscheidet:

- wiederbefüllbare Pens ohne Federmechanik für die Kolbenbewegung: Sie stellen die gängigste Variante dar und lassen sich wiederholt neu beladen. Die Kanüle wird manuell in das Subkutangewebe gestochen.
- Einmalpens werden auch als Insulin-Fertigspritzen bezeichnet und sind nach der Entleerung der Insulinpatrone nicht wieder befüllbar. Sie werden weitgehend wie das zuvor genannte System gehandhabt, werden nach Gebrauch jedoch verworfen.
- Bei halbautomatischen Pens sticht der Patient die Kanüle manuell in die Haut, das anschließende Verschieben des Kolbens erfolgt jedoch mittels einer Federmechanik.
- Bei vollautomatischen Pens wird durch Drücken eines Auslöseknopfs sowohl die Kanüle in die Haut gestochen als auch der Ampullenkolben verschoben. Halb- oder vollautomatische Penmodelle bieten sich besonders für Patienten mit Einschränkungen der motorischen Fähigkeiten an.
- Sonderfall Insulin-Einmalspritzen: Trotz der weiten Verbreitung von Insulinpens bevorzugen manche die Einmalspritze. In seltenen Fällen verabreichen sich Diabetiker mit einer Spritze eine Mischung zweier Präparate. Eine Insulinspritze kann bei Ausfall eines Pens als erstes Reserveinstrument dienen.

WISSENSWERTES

Tipps für die Handhabung



- Zum Mischen von Insulin ist der Pen vor jedem Gebrauch so oft langsam zu kippen bzw. um 180° zu schwenken, bis eine gleichmäßige Trübung der Zubereitung erkennbar ist.
- Das Einstellen der zu spritzenden Insulindosis erfolgt durch schrittweises Drehen des Dosierknopfs. Jeder Drehschritt ist deutlich sicht-, spür- und hörbar. Die Anzeige der Dosis ist entweder analog oder digital.
- Vor dem Spritzen ist der Pen zu überprüfen und eventuell vorhandene Luft aus der Patrone zu entfernen. Dazu stellt man eine Dosis von ein bis zwei Einheiten ein und achtet beim Herausdrücken auf Insulintropfen an der Nadelspitze. Gegebenenfalls muss der Vorgang mehrmals wiederholt werden. Der Pen muss dabei senkrecht mit nach oben zeigender Kanüle gehalten werden.
- Der Pen sollte nach dem Herausziehen der Kanüle aus der Haut stets auf ein „Nachtropfen“ kontrolliert werden, um zu überprüfen, ob die Dosis vollständig abgegeben wurde.
- Die Verschlusskappe ist stets auf den Pen zu schrauben, da sie nicht nur einen mechanischen Schutz darstellt, sondern auch eine Lichtschutzfunktion ausübt.



Dr. Wolfgang Stelzhammer, 55

Unternehmensberater &
Produktentwickler
mit transplantierte Leber.

ERFOLG

kann man nicht transplantieren,
eine Leber schon.

Eine Transplantation rettet nicht nur Leben, sie ermöglicht es wieder auszuleben, was in uns steckt. Für Wolfgang bedeutet Erfolg, nicht aufzugeben und immer wieder aufzustehen. Mit seinem Familienunternehmen hilft er auch anderen Unternehmen erfolgreich zu sein.

**Transplantation ist kein Tabu.
Nur wenn wir offen darüber sprechen,
besiegen wir Vorurteile.**

Kinder entwickeln deutlich häufiger Fieber als Erwachsene. Ab 38,5 °C spricht man bei Kindern von Fieber, bei >39,5 °C von hohem Fieber. Spätestens dann: Ab zum Arzt!

KLOPF, KLOPF!

Die *Erkältungszeit* steht vor der Tür



TEXT VON
MAG. PHARM. CHRISTOPHER WAXENEGGER
Apotheker in Wien

Husten, Schnupfen und Heiserkeit machen uns Jahr für Jahr im Herbst das Leben schwer. In Ihrer Apotheke erhalten Sie passende Mittel zur Linderung.

Herbst- und Winterzeit ist Erkältungszeit. Und während sich typische Erreger wie Rhino- und Adenoviren munter vermehren, stellt sich für Betroffene vor allem in Pandemiezeiten die Frage: Was kann ich selbst gegen Schniefnase & Co. unternehmen?

Gesagt ...

Erkältungskrankheiten werden von Medizinern als grippaler Infekt bezeichnet. Durchschnittlich erkranken Erwachsene etwa zwei- bis fünfmal pro Jahr, Säuglinge und Kleinkinder können sich aufgrund ihres noch nicht ausgereiften Immunsystems mitunter auch bis zu zwölfmal jährlich anstecken. In der Regel treten bereits zwölf Stunden nach dem Kontakt mit auslösenden Krankheitserregern erste Symptome auf. Üblich sind eine zuerst rinnende, später verstopfte Nase, Heiserkeit und Halsschmerzen sowie lästiger Husten. Der wesentliche Unterschied zur Echten Grippe (Influenza) liegt darin, dass diese sich mit plötzlich hohem Fieber (bis zu 40°C), Schüttelfrost und starken Gelenk- beziehungsweise Gliederschmerzen präsentiert.

... getan

Je stärker das Immunsystem, desto besser ist der Körper gegen Eindringlinge gewappnet. Ein gutes Fundament bildet eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Obst. Der Verzicht auf zu viel Zucker und Salz wirkt sich ebenfalls günstig auf unsere Abwehrkräfte aus. Ergänzend kann moderate körperliche Bewegung empfohlen werden. Das können zum Beispiel tägliche Spaziergänge an der frischen Luft oder Entspannungsübungen wie Yoga sein. Selbstverständlich auch Joggen, Walken, Schwimmen ... oder ➔

rhodioLoges® –

Stärker als der Stress

Natürliche Hilfe in Belastungsphasen



rhodioLoges® mit der bewährten Pflanzkraft aus Rhodiola rosea (Rosenwurz)

- **Schutz:** Macht den Körper widerstandsfähiger gegen negative Stress-Auswirkungen
- **Antrieb:** Lindert akute Stress-Symptome wie Müdigkeit und Erschöpfung
- **Schneller Wirkeintritt:** Positive Effekte bereits ab dem ersten Tag messbar^{1,2}
- **Sehr gut verträglich:** Keine Abhängigkeit oder Toleranz zu befürchten



**Ohne
Titandioxid**



rhodioLoges® 200 mg ist ein traditionelles Arzneimittel zur vorübergehenden Linderung von Stress-Symptomen wie Müdigkeits- und Schwächegefühl. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Erfahrung für das Anwendungsgebiet registriert ist. rhodioLoges® 200 mg wird bei Erwachsenen ab 18 Jahren angewendet. Warnhinweise: Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Bitte Packungsbeilage beachten. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. ¹Shevtsov VA et al.: Phytomedicine 2003; 10 (2-3): 95-105. ²Dimpfel W: International Journal of Nutrition and Food Sciences 2014; 3 (3): 157-165. Vertrieb: Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25, 5300 Hallwang bei Salzburg, info@loges.at, www.loges.at

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

UMFRAGE

Wann zum Arzt?

Die Selbstbehandlung kleinerer Beschwerden hat seit Beginn der Coronapandemie zugenommen.

Laut einer neuen Umfrage hat jeder fünfte Österreicher im letzten Jahr einen Arztbesuch bei Schnupfen & Co., für die er noch vor einem Jahr eine Ordination aufgesucht hätte, vermieden.

Doch wann sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden?

- Fieber > 39 °C
- starkes Krankheitsgefühl
- starke Ohren- oder Gliederschmerzen
- Gesichtsschmerzen
- Atemnot/Schmerzen beim Atmen
- Keuchen/pfeifendes Geräusch
- Kinder < 2 Jahre
- ausbleibende Besserung



*In der Regel treten bereits **zwölf Stunden** nach dem Kontakt mit auslösenden Krankheitserregern **erste Symptome** auf. Üblich sind eine **zuerst rinnende, später verstopfte Nase, Heiserkeit** und **Hals-schmerzen** sowie **lästiger Husten**.*

➔ was Ihnen sonst noch so alles einfällt – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Hin und wieder benötigt unser Immunsystem jedoch einen Schubs in die richtige Richtung. In besonders anspruchsvollen Zeiten kann es deshalb hilfreich sein, unseren Abwehrkräften aktiv unter die Arme zu greifen. Seit Langem bewährt haben sich die immunstimulierenden Arzneipflanzen Echinacea und Kapland-Pelargonie. Letztere kann sogar bei einjährigen Kindern eingesetzt werden. Die Extrakte dieser Pflanzen fördern die Aktivität und Bildung von Fresszellen, welche wiederum Bakterien und Viren unschädlich machen. Rosenwurzstock-Extrakte wirken hingegen adaptogen – das heißt, dass der Körper auf schädliche Einflüsse besser reagieren und sich wehren kann. Ist Ihre Ernährung

nicht optimal oder fällt es Ihnen schwer, Abwechslung auf den Teller zu bringen? Dann ist ein Multivitaminpräparat die richtige Wahl. Die enthaltenen Mikronährstoffe stellen die ordnungsgemäße Funktion der körperlichen Abwehr sicher, die insbesondere in der Erkältungszeit auf ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente angewiesen ist.

Ob trocken oder produktiv ...

Husten ist im Grunde genommen ein wirkungsvoller Schutz- und Reinigungsmechanismus und für den Abtransport von Fremdstoffen aus den Atemwegen zuständig. Er ist also ein wichtiger Teil der körpereigenen Abwehr. Leider kann Husten sehr quälend sein oder nach einiger Zeit seinen eigentlichen Nutzen verlieren.

Zu Beginn einer Erkältung ist der Husten fast immer trocken. Das Geräusch ist bellend, der Hals gereizt. In diesem Stadium empfehlen sich schleimbildende Arzneipflanzen wie Malve, Eibisch, Spitzwegerich und Isländisch Moos. Sie bedecken die freiliegenden Hustenrezeptoren mit einer Schleimschicht und beruhigen auf diese Weise den Hustenreiz. Es stehen sowohl Säfte als auch Lutschtabletten zur Verfügung. Teeliebhabern sei zudem das umfangreiche Angebot an offenen Teesorten in der Apotheke ans Herz gelegt. Erkundigen Sie sich doch beim nächsten Besuch über passende Teemischungen gegen trockenen Husten. Es gibt auch synthetische Hustenstiller für die Selbstmedikation ab sechs Jahren – fragen Sie Ihren Apotheker.



Die eindringenden Viren schädigen die Schleimhäute und lösen eine lokale Entzündungsreaktion aus.

Mit der Zeit geht der trockene Husten schließlich in einen produktiven Husten mit Auswurf über. Üblicherweise spürt man dies am zunehmenden Druckgefühl im Brustkorb. Nun sind schleimlösende, auswurfördernde Maßnahmen gefragt. Pflanzlich sind Primelwurzel, Thymian, Efeu und Mischdestillate mit Cineol gut untersucht und teilweise sogar in der Schwangerschaft und Stillzeit erlaubt. Alternative Behandlungsmöglichkeiten sind beispielsweise Homöopathika mit Drosera und Belladonna oder die Schüssler Salze Nr. 2, 4, 6 und 8.

... fließend oder angeschwollen

Schnupfen ist die häufigste Infektionskrankheit der Atemwege und tritt in rund 80 Prozent aller grippalen Infekte auf. Ähnlich dem Husten handelt es sich um eine körpereigene Abwehrreaktion, um eingedrungene Keime aus dem Körper zu befördern. Das Nasensekret ist zu diesem Zweck reich an Immunzellen, welche die Krankheitserreger bekämpfen. In der Regel ist Erkältungsschnupfen klar und wässrig (Fließschnupfen). Nach einigen Tagen wird das produzierte Sekret zunehmend dickflüssiger, was die Nasenatmung erheb-

lich behindert. Verkompliziert wird die Angelegenheit, wenn sich das Sekret in den Nasenhöhlen sammelt und die Belüftung der Nasennebenhöhlen unterbleibt. Die angeschwollenen Nebenhöhlen schwellen in der Folge an und erzeugen ein Druckgefühl, das vorwiegend beim Bücken auffällt. →



Pflanzen wie Malve, Eibisch, Spitzwegerich und Isländisch Moos beruhigen den Hustenreiz. Es stehen sowohl Säfte als auch Lutschtabletten zur Verfügung.



LÜFTE Deine Lunge.



**Verbessert den Abtransport
schädlicher Bakterien und Viren
und befreit so die Atemwege bei
Sinusitis und Bronchitis.**

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

Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich.

www.gelomyrtol.at

➔ Klassische Nasensprays enthalten abschwellende Wirkstoffe. Sie verengen die Blutgefäße der Nasenschleimhäute und erleichtern auf diese Weise das Atmen. Allerdings sollten derartige Sprays wegen der raschen Gewöhnung lediglich kurzfristig zur Anwendung kommen. Für die Pflege eignen sich Meerwasser-Nasensprays mit Inhaltsstoffen wie Dexpanthenol oder Hyaluronsäure. Aus dem Pflanzenrepertoire sind unter anderem die Schleimlöser Sauerampferkraut, Holunderblüten, Eisenkraut und Enzianwurzel erprobt. Bei häufig wiederkehrenden Atemwegsinfekten bietet sich darüber hinaus eine Prophylaxe mit geeigneten Bakterienkulturen an.



BUCHTIPP

Heilsame Hausmittel

Petersilie, Rosmarin, Melisse, Thymian, Salbei, Koriander, Lavendel oder Kapuzinerkresse – Küchenkräuter geben Gerichten den letzten Pfiff. Doch gerade in ihnen steckt so viel mehr als nur guter Geschmack. Mit heißem Wasser übergossen ergeben sie heilsame Tees, desinfizierende Gurgellösungen oder schmerzlindernde Bade- und Wickelzusätze. Das Gurgeln mit Salbei zum Beispiel bekämpft wirksam Entzündungen im Rachenraum. Tees oder Bäder mit Rosmarin bringen den Körper in Schwung, Lavendel wirkt beruhigend – und einige Kräuter verbessern sogar die Gedächtnisleistung.

10 Kräuter gegen 100 Krankheiten

Franziska Rubin und Gudrun Strigin
2021, Becker Joest Volk Verlag, € 30,80
ISBN 978-3-95453-200-1
Erhältlich bei Buchaktuell in 1090 Wien
oder unter www.buchaktuell.at



Viele Nasensprays enthalten abschwellende Wirkstoffe. Allerdings sollten sie wegen der raschen Gewöhnung lediglich kurzfristig zur Anwendung kommen.

Der Frosch im Hals

Kratzgefühl oder Schmerzen im Hals sind bei Erkältungen nichts Ungewöhnliches. Die eindringenden Viren schädigen die Schleimhäute und provozieren damit eine lokale Entzündungsreaktion. Ergebnis sind ein strapazierter Rachen sowie Probleme beim Sprechen und Schlucken. Sind die tieferen Rachenabschnitte betroffen, sollte vorzugsweise ein Spray gewählt werden; der vordere Gaumenbogen verhindert eine effektive Benetzung des Rachens mit Gurgellösungen beziehungsweise Lutschtabletten.

Das stetig größer werdende Angebot diverser Hals- und Rachenmedikamente macht einem die Auswahl nicht gerade einfach. Grundsätzlich werden Desinfizientien, die vor allem zu Beginn der Beschwerden zur Anwendung kommen, Entzündungshemmer bei Schluckbeschwerden, Lokalanästhetika und Schleimdrogen bei Gereiztheit sowie Meerwasser, Hyaluronsäure und Dexpanthenol zur Pflege und Befeuchtung unterschieden. Für den korrekten Gebrauch sollten Lutschtabletten langsam gelutscht und nicht zerbissen werden. Vor dem Gurgeln ist es vorteilhaft, den Mund mit klarem Wasser zu spülen, um anionische Substanzen auszuschwemmen, die ansonsten die Wirksamkeit der Lösung beeinträchtigen könnten. ■

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**

Minus
€ 2,-
auf Ihren
Einkauf*



ANULIND®

Das Starter-Set für rasche Linderung bei
Hämorrhoiden-Leiden:

- Creme mit hautberuhigenden und regenerierenden Wirkstoffen,
- Waschschaum für die tägliche sanfte, hautberuhigende Reinigung
- für unterwegs sanfte Reinigungs- und Pflügetücher

Mit natürlichen, pflanzlichen Inhaltsstoffen und kortisonfrei.

* Gutschein am Cover. Einlösbar in Ihrer Apotheke bis 30. November 2021.



Eucerin Hyaluron-Filler mit neuer Formel

Die neue, verbesserte Formel mit kurz- und langkettiger Hyaluronsäure mildert selbst tiefe Falten sichtbar. Saponin wirkt antioxidativ und aktiviert effektiv die Produktion um bis zu 256 %** hauteigener Hyaluronsäure. Auch der Schutz vor Hyaluronsäure-Abbau ist ab sofort durch einen neu enthaltenen Wirkstoff gewährleistet: Enoxolon verringert den Hyaluron-Abbau um mehr als 50 %*. www.eucerin.at

** In-vitro-Test



Den Reizdarm in Balance bringen mit Gelsectan®

- Rasche Symptomlinderung bei Reizdarmsyndrom mit Durchfall, Blähungen und Schmerzen
- Wiederherstellung der natürlichen Darmfunktion
- Gute Verträglichkeit auch über längeren Zeitraum

Rein pflanzlich, 2x täglich Kapseln zur Einnahme
www.gelsectan.at



ERSTE HILFE

Die besten Erste-Hilfe-Apps

Mittlerweile gibt es viele Apps, die sich dem Thema Erste Hilfe widmen. Dabei sollte man beachten, dass sich diese im Ernstfall, wenn es schnell gehen muss, nur bedingt eignen. Eine App kann selbstverständlich keinen Erste-Hilfe-Kurs ersetzen; aber sie eignet sich hervorragend dazu, um zwischendurch das eigene Wissen aufzufrischen. Wir stellen Ihnen 5 Erste-Hilfe-Apps vor.

VON LANA GRICENKO, BAKK. PHIL.

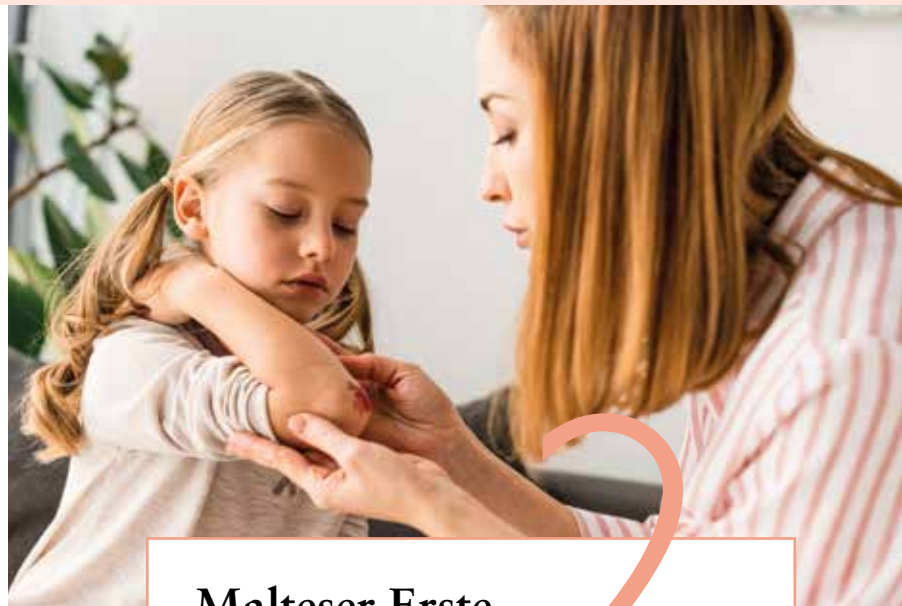
Füreinander da sein und im Notfall helfen!
Erste-Hilfe-Maßnahmen können über Leben und Tod entscheiden. In Österreich ist grundsätzlich jeder Mensch dazu verpflichtet, im Ernstfall Erste Hilfe zu leisten – daher sollte man an einem Erste-Hilfe-Kurs teilnehmen und auch regelmäßig sein Wissen auffrischen.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

1 Erste Hilfe – Rotes Kreuz



Das Rote Kreuz bietet mit der App „Erste Hilfe – Rotes Kreuz“ kompakte Informationen rund um Erste Hilfe: Von den Grundlagen, über Wundversorgung, bis hin zu Kindernotfällen gibt es viele Tipps. Anhand von Fotos wird zum Beispiel gezeigt, wie man ein Armtragetuch anbringt oder jemanden aus der Gefahrenzone wegzieht.

Kostenlos im Google Play Store für Android-Geräte und im App Store für iOS-Geräte erhältlich.



2 Malteser Erste-Hilfe-App



Auch hier werden die wichtigsten Themen rund um Erste Hilfe und Erste Hilfe bei Kindernotfällen kompakt erklärt. Mit interaktiven Sofortmaßnahmen wird man Schritt für Schritt durch einen Notfall geführt, und mit den Erste-Hilfe-Tipps kann man seine Kenntnisse und Fähigkeiten auffrischen.

Kostenlos im Google Play Store für Android-Geräte und im App Store für iOS-Geräte erhältlich.

Erste Hilfe Microtraining



Diese App richtet sich vor allem an jene, bei denen der Erste-Hilfe-Kurs schon länger zurückliegt. Das Wissen wird auf spielerische Weise aufgefrischt. Aus mehreren Antwortmöglichkeiten einer Lernkarte werden die richtigen Verhaltensweisen ausgewählt. Sofort kann überprüft werden, ob man im Ernstfall richtig gehandelt hätte. Inklusive Lernvideos, Quizduellen und schriftlichen Anleitungen zur Orientierung.

Kostenlos im Google Play Store für Android-Geräte und im App Store für iOS-Geräte erhältlich.

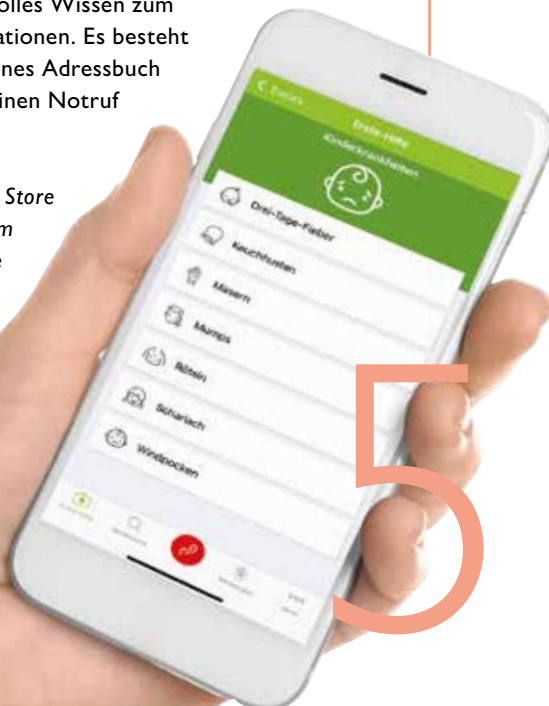
Kindernotfall-App



Die Kindernotfall-App der Johanniter bietet Informationen zu Erste-Hilfe-Maßnahmen beim Kind, Kinderkrankheiten und Checklisten zur Vorbeugung gegen Kindernotfälle. Eltern und Verantwortliche erhalten wertvolles Wissen zum

Verhalten in Notfallsituationen. Es besteht die Möglichkeit, ein eigenes Adressbuch auszufüllen und direkt einen Notruf abzusetzen.

Kostenlos im Google Play Store für Android-Geräte und im App Store für iOS-Geräte erhältlich.



Notfall-Hilfe



Mit der PASS-Notfall-Hilfe-App kann man direkt über den Startbildschirm einen Notruf absetzen und die eigene Position wird als

Geoposition (Straße/Ort/Koordinaten) angezeigt. Ersthelfer finden bebilderte Maßnahmen-Kataloge für Soforthilfe, Wiederbelebung, stabile Seitenlage und mehr werden dabei von Audio-Anweisungen unterstützt. Für die Wiederbelebung steht ein Audio-Taktgeber zur Verfügung. Außerdem kann man seine persönlichen Daten wie Informationen zur Blutgruppe, Organspende, Allergien, behandelnde Ärzte oder Notfall-Kontakte abspeichern.

Kostenlos im Google Play Store für Android-Geräte und im App Store für iOS-Geräte erhältlich. Enthält kostenpflichtige Premium-Funktionen (u.a. Medikamenten-Erinnerung, Übersetzung der Notfalldaten in andere Sprachen).



Mehr zum Thema „Erste Hilfe“
finden Sie unter

www.DeineApotheke.at

SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

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



Hämorrhoiden nicht aussitzen

**Schmerzen, Jucken und Brennen
beim Stuhlgang – kennen Sie das auch?
Hämorrhoiden sind weit verbreitet
und noch immer sehr stark tabuisiert.
Dabei ist schnelles Handeln wichtig
für den Therapieerfolg ...**

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Hämorrhoiden sind Gefäßkissen (Schwellkörper) ober- und unterhalb des Schließmuskels, die helfen, den Analkanal abzudichten. Sind die Schwellkörper vergrößert, spricht man von einer Hämorrhoidalerkrankung. Am häufigsten betroffen sind 45- bis 65-Jährige. Symptome wie Juckreiz am After, Stechen und Brennen im Afterbereich, Absonderung von Schleim, ein permanentes Fremdkörpergefühl im Afterbereich, Blutungen und Schmerzen deuten auf ein Hämorrhoidalleiden hin.

Verschiedene Grade

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass hinter Hämorrhoidalleiden oft erbliche Veranlagungen stecken. Neben Genen spielen Lebensgewohnheiten wie zu wenig Bewegung, Übergewicht und falsche Ernährung eine zentrale Rolle. Ein weiteres Problem: zu hastiges, starkes Pressen beim Stuhlgang. Bei einem Hämorrhoidalleiden ersten Grades sind die Hämorrhoiden vergrößert, ihre Schleimhaut ist entzündet, und es kommt zu Blutungen. Beim 2. Grad haben sich die Hämorrhoiden nicht nur weiter vergrößert, sondern treten auch vor den Afterausgang, ziehen sich aber von selbst wieder zurück. Beim 3. Grad treten sie während des Stuhlgangs vor den Afterausgang, können aber zurückgeschoben werden. Beim 4. Grad liegen sie immer außerhalb des Anus.

Neben erblichen Veranlagungen spielen auch Lebensgewohnheiten eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Hämorrhoidalleiden.

Rechtzeitig eingreifen

Vergrößerte Hämorrhoiden sind schambehaftete Beschwerden, obwohl statistisch rund drei Viertel aller Erwachsenen im Laufe des Lebens an Hämorrhoidalbeschwerden leiden. Eine adäquate Behandlung findet deshalb oft erst in einem späten Stadium der Erkrankung statt. Dabei würden sich viele operative Eingriffe vermeiden lassen, wenn die Patienten früher einen Facharzt aufsuchen würden.

Zu einer optimalen Behandlung gehört jedenfalls auch das Vermeiden von Risikofaktoren wie zu starkes Pressen, Obstipation, eine ballaststoffarme Ernährung, wenig Bewegung sowie Übergewicht. Leichte Hämorrhoidalbeschwerden lassen sich mithilfe von Salben, Cremes, Pasten und Sprays in der Regel gut behandeln. Bei Salben und Co. reicht eine rein äußerliche Anwendung im Normalfall nicht aus, da die vergrößerten, inneren Hämorrhoiden innerhalb des Afters liegen. Mit einem Applikator werden sie in den After eingeführt.

Neben dem Vermeiden von Risikofaktoren können auch diverse Heilpflanzen bei leichten Beschwerden ihren Beitrag leisten. Diverse Heilpflanzenextrakte können sowohl innerlich als auch äußerlich angewandt werden und wirken je nach Droge adstringierend, also zusammenziehend, wundheilungsfördernd, gefäßabdichtend und juckreizstillend.

Bei fortdauernden oder sich verschlechternden Hämorrhoidalbeschwerden sollte eine Anwendung nur begleitend zu einer ärztlichen Therapie erfolgen.

PFLANZLICHE HELFER

Hämorrhoiden natürlich behandeln

1. Hamamelis – erste Wahl

Hamamelis ist bei Hämorrhoiden das pflanzliche Mittel der Wahl. Die zusammenziehende, juckreiz-, blutstillende sowie entzündungshemmende Wirkung der Rinden und Blätter – verarbeitet in Zäpfchen, Salben oder Cremes – ist die ideale Kombination bei Hämorrhoidalbeschwerden. 10- bis 50%-ige Zubereitungen gelten laut Studien zudem als sehr gut verträglich und können bis zu 6-mal täglich aufgetragen werden.

2. Eichenrinde – besonders gerbstoffreich

Eichenrinde wirkt ebenfalls hautabdichtend, juckreizstillend, entzündungshemmend sowie leicht antibakteriell. Für diese Wirkungen sind auch hier die Gerbstoffe verantwortlich – Eichenrinde zählt mit bis zu 20 % Gerbstoffen sogar zu den gerbstoffreichsten Heilpflanzen. Für die Zubereitung eines Sitzbades verwendet man 5 g Eichenrinde pro Liter Wasser.

3. Flavonoide – bitte abdichten

Hämorrhoiden sind Teil des venösen Systems und können folglich auch über gefäßabdichtende Heilpflanzen beeinflusst werden. Die beste Wirksamkeit zeigt bisher die innerliche Einnahme diverser isolierter Flavonoide. So bewies ein Flavonoidgemisch mit den Wirkstoffen Diosmin, Troxerutin, Rutin, Hesperidin und Quercetin in einer Studie seine Wirksamkeit. Unter anderem konnten im Laufe dieser Studie Blutungen signifikant verbessert und die Beschwerden insgesamt reduziert werden.

4. Leinsamen – für eine raschere Abheilung

Leinsamen quellen in Verbindung mit Wasser auf, wodurch im Darm das Stuhlvolumen erhöht und Stuhldrang ausgelöst wird. Der Stuhl wird dadurch weicher, und Hämorrhoidalbeschwerden sowie Analfissuren heilen leichter ab. Weiters enthalten Leinsamen größere Mengen an Ballaststoffen – somit wird auch ein Risikofaktor für die Entstehung vergrößerter Hämorrhoiden verringert. Die empfohlene Tagesdosierung liegt bei 2- bis 3-mal täglich ein bis zwei Esslöffel unzerkleinerter Leinsamen mit einem Glas Wasser – am besten zwischen den Mahlzeiten.

Von einer Erektile Dysfunktion spricht man nicht bei einer einmaligen Panne, sondern bei wiederkehrenden oder anhaltenden Problemen, eine Erektion zu erreichen oder aufrechtzuerhalten.

PROSTATA, ED & CO.

Kein „Alt-Herren“-Thema



Mehr zum Thema
Männergesundheit und
Prostatakrebsvorsorge
erfahren Sie unter

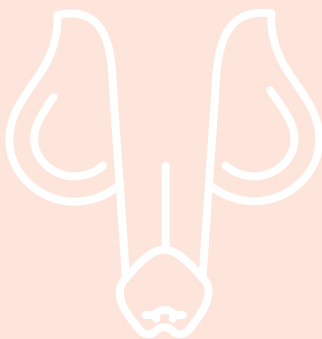
www.DeineApotheke.at

Sie ist nur kastaniengroß und erfüllt dennoch immense Aufgaben ... Die Prostata ist für alles zuständig, was mit Sexualität und Fortpflanzung zu tun hat. Doch die Sexualität ist fragil: Störungen wie Erektile Dysfunktion entstehen meist durch das Zusammenspiel von unterschiedlichen Ursachen. Welche das sind und wie „Mann“ dem vorbeugen kann, lesen Sie hier.

TEXT VON
CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin



MÄNNERGESUNDHEIT Zahlen & Fakten



Die normale Prostata wiegt ungefähr

20 Gramm.

In Europa sind bis zu

40 Prozent

der Männer im Alter
von 40 bis 49 Jahren und bis zu

90 Prozent

der Männer im Alter von 80 bis 89 Jahren
von einer Hyperplasie betroffen.

In Österreich leiden

ca. 300.000 Männer

an einer mittelgradigen bis
schweren Erektile Dysfunktion.

50–90 Prozent

der depressiven Patienten leiden an
Beeinträchtigungen der Sexualität.

Sexualität ist eines der schönsten, wichtigsten und komplexesten Themen der Gesundheit. Eine entscheidende Rolle spielt unter anderem die Prostata. Sie sorgt für das Empfinden in der Lendengegend, die Bildung des Ejakulats, den Samenerguss oder den Orgasmus. Leider wird sie oft erst beachtet, wenn sie Probleme macht. Die häufigsten Prostatabeschwerden umfassen:

- gutartige Prostatavergrößerung (Hyperplasie): Sie macht mit Beschwerden beim Harnlassen auf sich aufmerksam. Oft ist der Harnstrahl abgeschwächt.
- Prostatentzündungen (Prostatitis): Diese Infektionen entstehen meistens aufgrund von Bakterien, können aber auch ohne sie auftreten. Typisch sind Schmerzen oder Spannungszustände in der Prostata-region.
- Krebs: Hier ist die Früherkennung ein sehr wichtiger Faktor für den Therapieerfolg (s. S. 37).

Eine gutartige Prostatavergrößerung ist vor allem im Alter weitverbreitet und macht sich mit Beschwerden beim Harnlassen bemerkbar.

Mann kann „falsch“ Harnlassen

Blasenentleerungsstörungen treten oft aufgrund von Prostataerkrankungen auf. Sie können sich unter anderem durch Schmerzen während der Harnlassens, erschwertes Urinieren, verändertes Harnvolumen, erhöhte Frequenz oder eine Kombination dieser Faktoren äußern. Beim Harnlassen gilt es, auf einige Dinge zu achten: Das Wichtigste ist, vom Kindesalter an auf die körperlichen Signale zu hören. Beispielsweise sollte ein normaler Harndrang nicht unterdrückt werden. Übermäßiges Hinauszögern kann mit späteren Beschwerden verbunden sein. Auch sollte man sich während des Harnlassens entspannen und dadurch einen natürlichen Entleerungsvorgang ermöglichen. Daneben empfiehlt es sich, die Flüssigkeitszufuhr am Abend zu reduzieren, um nächtlichem Wasserlassen vorzubeugen.

Wenn es nicht klappt, wie Mann will ...

Für eine ungestörte sexuelle Funktion ist auf der körperlichen Ebene eine ungestörte hormonelle Regulation notwendig, die Hypothalamus, Hypophyse und →

Der Hauptrisikofaktor der ED ist das zunehmende Alter – aber auch Stress, Medikamente, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, Krebsbehandlungen und chronische Erkrankungen wie Hypertonie oder Diabetes zählen dazu.

TIPP VOM EXPERTEN

So bleibt Ihre Prostata gesund

PRIV.-DOZ. DR. MARKUS MARGREITER
MÄNNERGESUNDHEITZENTRUM
MEN'S HEALTH CENTER VIENNA



→ Hoden betrifft. Außerdem sind eine intakte Funktion von Blutgefäßen und Nerven sowie intakte Genitalorgane erforderlich.

Libidostörungen entstehen meist durch das Zusammenspiel von unterschiedlichen Ursachen. Neben der Abklärung eines Testosteronmangels sollten daher auch an andere organische und psychische Ursachen gedacht werden.

Die Erektile Dysfunktion (ED) ist eine der am häufigsten auftretenden Sexualstörungen bei Männern. Davon spricht man, wenn es Probleme gibt, eine Erektion zu erlangen oder aufrechtzuerhalten, die für eine zufriedenstellende sexuelle Aktivität ausreicht. Gemeint ist nicht etwa eine einmalige Panne, sondern ein wiederkehrendes oder anhaltendes Problem. Der nicht zu beeinflussende Hauptrisikofaktor der ED ist das zunehmende Alter. Stress, Medikamente, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, Krebsbehandlungen und chronische Erkrankungen wie Hypertonie, Diabetes oder das Metabolische Syndrom zählen ebenfalls zu den häufigsten Risikofaktoren.

Eine umfassende Abklärung von ED ist essenziell. Sprechen Sie mit dem Arzt Ihres Vertrauens und geben Sie so genau Auskunft wie möglich – es gibt nichts, wofür Sie sich schämen müssen. Vor allem Patienten

„Körperliche Aktivität, eine gesunde Ernährung und regelmäßige Sexualität sind die besten Empfehlungen für die Gesunderhaltung der Prostata. Bei der körperlichen Aktivität ist eine Kombination aus Beckenbodentraining und moderatem Aufbautraining ideal. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung für die Prostata beinhaltet jedenfalls Ballaststoffe (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst), sekundäre Pflanzenstoffe (Lycopin aus Tomaten, Carotinoide aus Karotten, Flavonoide aus Beeren und Indol-3-Carbinol aus Brokkoli oder Karfiol) und ungesättigte Fettsäuren wie beispielsweise Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren (u.a. in Lachs und Forellen enthalten). Jedenfalls sollte man die Finger vom Rauchen und von zu viel Alkohol lassen.“



mit relevanten Risikofaktoren beziehungsweise Vorerkrankungen können von einer konsequenten Lebensstiländerung profitieren. Auch eine psychosexuelle beziehungsweise psychiatrische Therapie kann Betroffenen helfen. Medikamentös werden so genannte PDE-5-Hemmer eingesetzt. Sie sind eine sichere und hocheffiziente therapeutische Option. Verengte Gefäße können auch mit einer Stentbehandlung, Stoßwellen- sowie Stammzellentherapie oder Injektionen behandelt werden.

Auf die Psyche geschaut

Sexualität und sexuelle Funktion eines Menschen werden von bio-

logischen, psychischen und sozialen Faktoren beeinflusst, die sich wiederum wechselseitig aufeinander auswirken. Sage und schreibe 50 bis 90 Prozent der depressiven Patienten leiden an Beeinträchtigungen der Sexualität.

Ungefähr 30 Prozent der Patienten, die Antidepressiva einnehmen müssen, beenden die medikamentöse Therapie – aufgrund der sexuellen Nebenwirkungen. Bei den medikamentös unbehandelten depressiven Patienten leidet aber auch ein Drittel an Libidoverlust und Erektionsstörungen. Auch bei Angststörungen sind sexuelle Funktionsstörungen nicht selten. ■

Männer sind leider noch immer Vorsorgemuffel. Die regelmäßige Prostatakrebs-Früherkennung wird nicht – oder zu spät – wahrgenommen.

ständig darüber aufklären, halten sich diese Fake-News hartnäckig.“

Video-Reihe

„Fake News Prostatakrebs“

Im Rahmen der Loose-Tie-Aktion der Österreichischen Krebshilfe wird mit diesen Irrtümern nun aufgeräumt. Unter der Regie von Gerald Fleischhacker klären Promis wie Angelika Niedetzky, Gery Seidl, Aida Loos, Günther Lainer, Verena Scheitz, Gerald Fleischhacker, Eva Pölzl und Norbert Oberhauser in der Video-Reihe „Fake News Prostatakrebs“ die gängigsten Irrtümer auf. Sie sind auf der Website www.loosetie.at und dem Krebshilfe youtube-Kanal <https://www.youtube.com/c/ÖsterreichischeKrebshilfe> abzurufen. ■

Darüber hinaus gibt die Krebshilfe-Broschüre „Aus Liebe zum Leben.“ umfangreiche Informationen über alle wichtigen Krebs-Früherkennungsuntersuchungen für Männer. Kostenlos zum Download oder zu bestellen unter www.krebshilfe.net.



PROSTATAKREBS-FRÜHERKENNUNG

Die Angst der Männer vor dem Urologen

Trotz jahrelanger Aufklärung gibt es noch immer Irrglauben und Mythen rund um die Prostatakrebs-Vorsorge. Diese Irrglauben sind es auch, die Männer häufig als Ausrede vor dem längst fälligen Arzttermin verwenden.

Gemeinsam mit Österreichs Urologen hat die Krebshilfe die häufigsten Fake-News gesammelt und daraus amüsante Videos produziert. Damit soll nicht nur aufgeklärt, sondern einmal mehr zur Früherkennungsuntersuchung aufgerufen werden.

Männer sind leider noch immer Vorsorge-Ignoranten. Stress, zu viele Termine und vor allem Irrglauben, wie „Es trifft ja ohnedies immer nur die anderen“ oder „Ich bin ja eh gesund“

führen dazu, dass sie die regelmäßige Prostatakrebs-Früherkennung ab 45 nicht – oder zu spät – wahrnehmen. Gerade diese Irrglauben sind es, die sich hartnäckig halten. „Wir UrologInnen hören bei unserer Arbeit immer wieder – mehr oder weniger – absurde Ausreden, die die Prostatakrebs-Früherkennung, aber auch Behandlung betreffen,“ erzählt Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Horninger, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Urologie. „Auch wenn wir

SERIE

ZUM SAMMELN

LABORWERTE

Was die Zahlen über die Gesundheit aussagen



Cholesterin

Die gängige Annahme, dass alle Fette schlecht seien, ist nicht richtig. Den allerschlechtesten Ruf hat dabei das Cholesterin. Cholesterin kann für zahlreiche Krankheiten verantwortlich sein – es ist aber gleichzeitig auch wichtig für unsere Gesundheit.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

REFERENZWERTE

< 200 mg/dl

Gut oder schlecht?

Cholesterin ist ein Fettbaustein des Körpers. Es ist ein lebenswichtiger Bestandteil unserer Zellmembranen und Vorstufe von Gallensäuren sowie Vitamin D. Es ist auch ein Hauptlieferant der lebenswichtigen Hormone der Nebennieren, wie zum Beispiel Cortison.

Cholesterin ist in unseren Blutgefäßen an so genannte Lipoproteine gebunden. Diese Lipoproteine werden nach ihrer Dichte unter anderem in LDL (low density lipoproteins) und HDL (high density lipoproteins) eingeteilt. Während hohe LDL-Konzentrationen zu Gefäßverkalkung führen können, wirken hohe HDL-Konzentrationen schützend auf die Gefäßwände. HDL nimmt schädliches Cholesterin aus den Zellen auf und transportiert es zur Leber, wo es über die Galle ausgeschieden wird. Man spricht daher oft vom „schlechten“ und vom „guten“ Cholesterin. Das Verhältnis zwischen HDL und LDL ist genauso wichtig wie die Relation zwischen HDL und dem Gesamtcholesterin.

Achtung Gefäßverkalkung

Da das Cholesterin zu einem erhöhten Atheroskleroserisiko beiträgt, wird es routinemäßig beim großen Blutbild und im Rahmen der jährlichen Vorsorgeuntersuchung bestimmt. Zu hohe Cholesterinwerte sind weit verbreitet und neben weiteren Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck und Diabetes mellitus an der Entstehung koronarer Herzkrankheiten beteiligt. Die Referenzwerte sind stark altersabhängig beziehungsweise werden je nach Risikoprofil unterschiedlich definiert. Für Personen, die weitere Risikofaktoren (s. o.) aufweisen, gelten strengere Richtlinien für die Cholesterinwerte. Dann sollte das Gesamtcholesterin immer unter 200 mg/dl und das LDL-Cholesterin unter 160 mg/dl liegen.

ERNÄHRUNG

Erhöhte Werte – und nun?

Wenn Sie Ihren erhöhten Cholesterinspiegel senken wollen, ist es unbedingt notwendig, die tägliche Aufnahme von Fett unter 30 Prozent (besser noch 20 Prozent) der Gesamtkalorienaufnahme zu reduzieren – und davon sollte nicht mehr als 10 Prozent gesättigtes Fett (aus tierischen Quellen) sein. Wichtig ist die Qualität der zugeführten Fettsäuren – sie sollte nach Möglichkeit (mehrfach) ungesättigt (pflanzliche Quellen) sein. Übrigens: Einen gesunden Cholesterinsenker finden Sie auf der nächsten Seite!



40 Ätherische Öle bei Husten, Schnupfen & Heiserkeit



SELBSTGEMACHT

An apple a day keeps the doctor away ...

... (übersetzt etwa: Ein Apfel am Tag hält dir den Arzt vom Leib) ist eine geläufige Redewendung. Der Apfel kann den Arzt zwar nicht ganz ersetzen, doch die Paradiesfrucht hat zu Recht seit Jahrhunderten ihren Platz in der Volksheilkunde. Sie reguliert die Verdauung, stärkt die Abwehrkraft, senkt den Cholesterinspiegel (mehr dazu s. S. 38) und vieles mehr. Mürrbe, süß oder sauer, grün, gelb oder rot – der Apfel ist äußerst vielseitig. So bildet er zum Beispiel viele lösliche Ballaststoffe, so genannte Pektine. Sie verbinden sich mit Wasser zu einer gelartigen Schicht im Magen. Das beruhigt unter anderem unsere Magenschleimhaut. Sogar Cholesterin und Gallensäure werden durch Pektin gebunden. Der frische Apfel bringt eine Menge Vitamine und hochwertige Eiweiße mit. Diese liegen dicht unter der Schale.

Halswehtee für die Kleinen

2 Teile Apfelwürfel, 1 Teil Malvenblüten,
1 Teil Apfelminze, 2 Teile nicht ganz geöffnete
Gänseblümchenblüten

Apfelwürfel, frische Malvenblüten und Apfelminze mit heißem Wasser übergießen. Die Malven sorgen für eine wunderbare Farbe. Dann werden die Gänseblümchenblütenköpfe wie Seerosen auf den heißen Tee gelegt. Der Tee wirkt kühlend – etwa bei Halsentzündungen.

Thymianöl

Medizinische Verwendung findet der Echte Thymian. Dieser ist in Mittel- und Südeuropa beheimatet und wächst dort auf felsigen Hängen und Trockenrasen. Er kann je nach Klima und Standort verschiedene Wirk- und Duftprofile entwickeln. Bei Erkältungskrankheiten angewandt wirkt er entspannend auf die Bronchialmuskulatur, hemmt das Wachstum von Bakterien und Pilzen, fördert den Abtransport von Schleim aus den Atemwegen und bekämpft Entzündungen.



Ätherische Öle werden von verschiedenen Pflanzen in beispielsweise den Blättern, Blüten, Früchten oder Samen gebildet. Sie weisen einen für die Pflanze typischen Geruch auf und bestehen aus vielen verschiedenen Komponenten. So kann ein ätherisches Öl über 500 verschiedene Bestandteile aufweisen. Einige dieser Inhaltsstoffe können beispielsweise das Immunsystem stärken oder Abwehrzellen aktivieren, welche die in den Körper eingedrungenen Krankheitserreger unschädlich machen; andere wirken schleimlösend oder entspannend auf die Bronchien. Daher können ätherische Öle bei Husten, Schnupfen und Heiserkeit (mehr dazu ab S. 24) Symptome lindern und den Verlauf verkürzen. Typische Anwendungsarten der ätherischen Öle sind Inhalation, Einnahme oder Einreibung. Eine Inhalation kann mittels Inhalator, Dampfbädern, Bädern oder Einreibungen erfolgen. Dabei gelangt das Öl über Mund und Nase in die Bronchien und von dort aus weiter in den Blutkreislauf. Bei der Einnahme wird das Öl im Dünndarm aufgenommen; es gelangt aber auch hier über Mund und Nase in die Bronchien. Im Folgenden finden Sie einige wichtige ätherische Öle für die Erkältungszeit. ■

Ätherische Öle: Riechen Sie sich gesund!

So groß wie die Vielfalt der ätherischen Öle ist, so vielfältig sind auch ihre Einsatzgebiete. In der kalten Herbst- und Winterzeit können wir uns ihre Eigenschaften zum Vorbeugen und Behandeln von Erkältungskrankheiten zunutze machen, um Symptome rasch zu lindern und den Verlauf der Erkrankung zu verkürzen.





TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien

ACHTUNG REIZUNG

Richtige Anwendung

Prinzipiell ist es wichtig, ätherische Öle nie unverdünnt zu verwenden – außer es wird explizit so empfohlen –, da es ansonsten zu Haut- und Schleimhautreizungen kommen kann. Bei Herz-Kreislaufbeschwerden, Krampfadern oder Asthma sollte die Verwendung von ätherischen Ölen vor ihrem Einsatz abgeklärt werden. Vorsicht ist bei Babys und Kleinkindern geboten, da einige Öle mit bestimmten Bestandteilen nicht geeignet sind. Generell sollte darauf geachtet werden, dass ätherische Öle nicht zu nah an Mund oder Nase von Babys oder Kleinkindern verwendet werden, da es zu Atemnot kommen kann. Weiters kann es bei ätherischen Ölen zu allergischen Reaktionen kommen. Am besten lassen Sie sich in Ihrer Apotheke über das für Sie passende ätherische Öl beraten.

Latschenkieferöl

Die Latschenkiefer, auch Latsche oder Legföhre genannt, gehört zu den Nadelhölzern und wächst in den Alpen, aber auch in den Gebirgen von Mittel- und Südeuropa in 1.000 bis 2.700 Metern Höhe. Ihr ätherisches Öl hilft bei Erkältungskrankheiten, die Atmung zu vertiefen; es stärkt die Abwehrkräfte, wirkt schleimlösend, fördert den Abtransport von Schleim und hemmt das Wachstum von Bakterien. Das Öl kann zur Inhalation oder als Einreibung zur Anwendung kommen. Latschenkieferöl kann vor allem bei sehr empfindlicher Haut auch in verdünnter Form zu Rötungen führen.

Eukalyptusöl

Eukalyptus stammt aus Australien und ist sehr zäh, da er mit wenig Wasser auskommt und große Hitze gut erträgt. Das ätherische Eukalyptusöl findet man in den Blättern. Die Inhaltsstoffe des Öls lösen festsitzenden Schleim aus den Bronchien und Nasennebenhöhlen; der Abtransport des Schleims wird somit gefördert, und dieser kann leichter abgehustet werden. Zudem wirkt es krampflösend und hemmend auf das Wachstum von Bakterien. Das Eukalyptusöl eignet sich zur Inhalation, als Einreibung oder zum Lutschen als Bonbon. Bei entzündlichen Darmerkrankungen, Leber- oder Gallebeschwerden sollte keine Einnahme des Öls erfolgen. Bei empfindlichen Menschen kann das eingenommene Öl zudem zu Magenschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen führen.



SELBSTGEMACHT

Kalte Kompresse

Gegen Kopfschmerzen, die durch übermäßige Reizung entstehen, wirkt zum Beispiel Lavendelduft. Geben Sie dafür 3 Tropfen Lavendelöl in eine Duftlampe – die Duftmoleküle verteilen sich nach und nach im Raum. Besonders gut hilft auch eine kalte Kompresse: Befeuchten Sie ein dünnes Baumwolltuch mit kaltem Wasser. Mischen Sie 4 Tropfen Pfefferminzöl mit 2 Tropfen Lavendelöl und träufeln Sie die Mischung auf das Tuch. Legen Sie das Tuch auf die Stirn und ziehen es ganz glatt. Lassen Sie es so, bis Besserung eintritt.

WICHTIG: Pfefferminzöl nicht bei Kindern unter drei Jahren anwenden, da das Öl eine Atemdepression auslösen kann – es besteht Erstickengefahr!

Zitronenöl

Der Zitronenbaum stammt ursprünglich aus China und wächst heute im gesamten Mittelmeerraum und in subtropischen Regionen. Das ätherische Öl der Zitrone befindet sich in ihrer Schale und kommt aufgrund seiner antibakteriellen, antiviralen und entzündungshemmenden Wirkung unter anderem bei Erkältungskrankheiten, Fieber und Gliederschmerzen zum Einsatz. Zudem wirkt das Öl immunstärkend und raumluft-desinfizierend.

Teebaumöl

Beim Teebaum handelt es sich um einen immergrünen Baum, der in Australien beheimatet ist. Er wurde schon vor Jahrtausenden von den australischen Ureinwohnern medizinisch genutzt. Zur Anwendung kommt das ätherische Öl aus den Blättern des Teebaums, welches antibakteriell und antiviral wirkt. Außerdem hemmt es das Wachstum von Pilzen, wirkt immunstärkend und raumluftreinigend. Daher ist es für die Behandlung von Erkältungskrankheiten, grippalen Infekten und Fieber geeignet. Teebaumöl kann auch bei Fieberblasen, die in der kalten Jahreszeit immer wieder vorkommen, gute Dienste leisten. Dazu wird mehrmals täglich das pure Öl auf die Fieberblase getupft.

Pfefferminzöl

Bei der Pfefferminze handelt es sich um eine lange bekannte Heilpflanze, die wahrscheinlich im 17. Jahrhundert durch die spontane Kreuzung zweier Minzarten entstanden ist. Daher kann Pfefferminze ausschließlich in Kulturen angebaut werden, weil es ansonsten zu Rückkreuzungen kommt, wodurch wiederum andere Minzarten entstehen würden. Verwendung finden die Blätter der Pflanze, aus welchen das ätherische Pfefferminzöl gewonnen wird. Dieses kann bei Erkältungskrankheiten zur Inhalation oder Einreibung verwendet werden und findet sich auch als Bestandteil in Nasensprays oder Bonbons. Es löst den Schleim aus den Bronchien, erleichtert das Atmen bei einer verstopften Nase und wirkt außerdem fiebersenkend, antiviral, antibakteriell, antiseptisch und entzündungshemmend.



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**

Sonnenhut

**In der Phytotherapie ist das
Extrakt des Roten Sonnenhutes
kaum wegzudenken. Wird
Sonnenhut frühzeitig ein-
genommen, können Erkältungen
abgefangen werden beziehungs-
weise klingen schneller wieder ab.**

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF

(*Echinacea purpurea* Moench,
Echinacea angustifolia DC., *Echinacea pallida* Nutt.)
Die Gattung Echinacea stammt aus Nordamerika und ist dort in mehreren Arten vertreten. Medizinisch verwendet werden der Purpurfarbene Sonnenhut (*Echinacea purpurea* Moench.), der Schmalblättrige Sonnenhut (*Echinacea angustifolia* DC.) und der Blasse Sonnenhut (*Echinacea pallida* Nutt.). Der Name Echinacea kommt vom griechischen „echinos“ (= Igel) und bezieht sich auf den stark gewölbten Blütenboden, der von stacheligen Spreublättern und langen Röhrenblüten umringt wird.

Schon in der indianischen Medizin wurde der Presssaft aus dem Sonnenhutkraut verwendet. Ende des 19. Jahrhunderts wurde Sonnenhut schließlich auch nach Europa eingeführt und in der Folge als immunsteigernde Heilpflanze entdeckt.

Im Kraut und in der Wurzel des Sonnenhutes befinden sich Stoffe, die die Aktivität diverser Immunzellen und die Anzahl der Leukozyten erhöhen, wodurch die Immunantwort insgesamt gesteigert wird. Neuere Studien deuten auch auf eine ausgeprägte antivirale Wirkung von Sonnenhut. So wurden dosisabhängige Effekte unter anderem gegen Influenza- und Herpesviren nachgewiesen.

Sonnenhut wird von den Fachgesellschaften nicht nur bei häufig wiederkehrenden Infekten der Atemwege, sondern auch der ableitenden Harnwege empfohlen. Sogar oberflächliche Wunden heilen schneller ab.

Sonnenhut ist in Form von Frischpflanzensäften, alkoholischen Auszügen, Tabletten bis hin zu Lutschtabletten in einer Vielzahl von verschiedenen Zubereitungen erhältlich. Eine Anwendung als Tee ist dagegen heutzutage nicht mehr gebräuchlich. Sonnenhut wird im Allgemeinen gut vertragen, Nebenwirkungen sind selten. Wie bei anderen immunsteigernden Heilpflanzen können allerdings auch bei der Anwendung von Sonnenhutpräparaten bestehende Autoimmunerkrankungen und Allergien verschlechtert werden. Auch bei einer bekannten Allergie gegenüber Korbblütlern sollte auf Sonnenhut verzichtet werden.

MIT BEDACHT**Sonnenhut richtig anwenden**

Es empfiehlt sich, Sonnenhut bei wiederkehrenden Infekten vorbeugend oder bei einer beginnenden Erkältung frühzeitig einzunehmen. Da sich das Immunsystem nicht ständig stimulieren lässt, ist die Anwendung allerdings auf maximal acht Wochen begrenzt. Nach einer mindestens einwöchigen Pause kann die Therapie wiederholt werden.



46 Hautpflege über Nacht 52 Der Psoas-Muskel 56 Rezepte für den Feierabend



Mitmachen und
**1 von 10
Goodie-Bags***
von sebamed
gewinnen!



TROCKENE HAUT Geschützt durch die kalten Tage

Besonders, wenn es draußen kälter wird, leiden viele Menschen zunehmend an trockener, gereizter und gespannter Haut. Intensiver Schutz vor äußeren Einflüssen durch wirksame Pflege ist jetzt wichtig. Die sebamed Trockene Haut-Serie mit Urea parfümfrei pflegt die Haut besonders schonend und spendet nachhaltig Feuchtigkeit. Gewinnen Sie eines von zehn Paketen mit der sebamed Trockene Haut Urea parfümfrei Lotion, Handcreme, Fußcreme und Waschemulsion im Wert von € 22,80.

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „sebamed“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.10.2021. 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.

HAUTPFLEGE ÜBER NACHT

Tipps für Ihren Schönheitsschlaf

Während wir schlafen, regeneriert sich die Haut. Verletzungen und Zellschäden werden repariert, Feuchtigkeitsverluste ausgeglichen, Kollagen aufgebaut. Diese Prozesse laufen ganz von alleine, können aber mit einer gut abgestimmten Nachtpflege ideal unterstützt werden.

Das Nachtprogramm der Haut beginnt früh. Schon um 17 Uhr fällt der Startschuss für die Regeneration der Zell-DNA. Gegen 20 Uhr wird die Haut intensiv durchblutet und durchfeuchtet. Körpereigene Vitalstoffe werden aus tieferen in höhere Hautschichten geschleust, um die Zellen zu versorgen. Ab etwa 23 Uhr werden verstärkt Wachstumshormone ausgeschüttet, die für die Zellerneuerung und den Kollagenaufbau zuständig sind. Die Zellteilungsrate ist nun im Vergleich zum Tag deutlich erhöht, und das Immunsystem arbeitet mit Vollgas. Gegen 3 Uhr nachts sinkt das Hormonlevel schließlich allmählich in Richtung Tagzustand ab.



Apotheker-Tipp

Wirkung verstärken

Aufgrund der genauen zeitlichen Regenerationsabläufe der Haut empfehlen einige Kosmetikexperten, die Nachtpflege darauf abzustimmen. Wer am Abend nichts mehr vorhat, kann demnach das Nachtpflegeprogramm auf den späten Nachmittag/frühen Abend vorverlegen und die Nachtpflege bereits jetzt auftragen.

Ausreichend Schlaf ist somit ein erstes wichtiges Standbein, damit die Haut morgens frisch und erholt aussieht. Das zweite ist die richtige Pflege am Abend. Grundsätzlich sollte diese erst einmal die gleichen Anforderungen erfüllen wie eine gute Tagescreme auch. So sollten Ceramide – die Grundbausteine der Haut – enthalten sein. Eine Nachtcreme sollte Feuchtigkeit spenden und hochwertige Fette enthalten. Die Hyaluronsäure zum Beispiel ist ein effektiver Feuchtigkeitsspender. Sie sorgt für Spannkraft und wirkt Falten entgegen. Hochwertige Öle und Fette sorgen dafür, dass die Haut die Feuchtigkeit binden kann.

Wirkstoffe für die Nacht

Im Gegensatz zur Tagespflege liegt der Fokus bei den Inhaltsstoffen für die Nachtpflege weniger auf Schutz und mehr auf Regeneration. Die Wirkstoffe sollen den natürlichen Regenerationsprozess der Haut unterstützen. Bewährt haben sich Wirkstoffe aus Kräutern wie Brunnenkresse, Brennnessel, Ginseng oder Rosmarin. Aber auch Wirkstoffe aus Trüffeln oder Algen werden eingesetzt. Antioxidantien wiederum sind wichtig für den Schutz vor freien Radikalen. Darüber hinaus unterstützt das Vitamin C die Kollagenneubildung und wirkt damit Falten entgegen. Eine Anti-Falten-Wirkung haben zudem Vitamin A (Retinol) und E.

Ein Vorteil der Nacht ist, dass sich die Poren weiten und die Hautbarriere durchlässiger wird. Die Haut kann die in der Nachtpflege enthaltenen Wirkstoffe nun besonders gut aufnehmen. Wer also einzelne Wirkungen verstärken →



TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin



BITTE REINIGEN

Das Gesicht auf die Nacht vorbereiten

Zähneputzen ist am Abend selbstverständlich ... Aber wussten Sie, dass auch das Gesicht auf die Nacht vorbereitet werden sollte? Dazu gehört zunächst einmal eine gründliche Reinigung. Rückstände von Make-up, Schweiß oder Sonnencreme werden dabei sorgfältig entfernt. Anschließend folgt das Auftragen der Nachtpflege. Wird es mit einer Gesichtsmassage verbunden, fördert das die Durchblutung und bewirkt, dass die Pflege optimal aufgenommen wird. Der Abend ist zudem der ideale Zeitpunkt für eine pflegende Gesichtsmaske. Masken, die über Nacht einziehen, so genannte „Overnight“- oder Nachtmasken, unterstützen die Regeneration zusätzlich.

Wer über Nacht *Pflegeprodukte* mit *Retinoiden* oder *Fruchtsäuren* wie *Glycol-* und *Salicylsäure* anwendet, sollte am Tag eine *Gesichtspflege* mit einem hohen *UV-Schutz* verwenden. Die Inhaltsstoffe können die Haut empfindlicher gegenüber UV-Strahlung machen.

PFLEGEPLUS



„Overnight-Masken“

Klassische Gesichtsmasken brauchen etwas Zeit. 10 bis 15 Minuten sollen sie auf der Haut bleiben, anschließend abgenommen oder abgewaschen werden. Nicht immer passt das in den oft hektischen Alltag. Abhilfe können so genannte „Overnight-Masken“ schaffen. Die Masken für die Nacht werden vor dem Schlafengehen auf das Gesicht aufgetragen und ziehen dank ihrer leichten, meist gelartigen Konsistenz schnell und rückstandslos ein. Abgewaschen werden sie erst mit der gewohnten Pflege am nächsten Morgen, sodass sie die ganze Nacht Zeit haben, ihre Wirkung zu entfalten. Welche das sein soll, bestimmt der eigene Hauttyp.



➔ möchte, kann ergänzend zur Nachtpflege ein Serum verwenden. Seren sind leichter formuliert als eine Creme, enthalten aber höhere Wirkstoffkonzentrationen. Aufgetragen werden sie vor der Nachtcreme.

Der Hauttyp entscheidet

Wie bei der Tagespflege unterscheiden sich bei den Pflegeprodukten für die Nacht Art und Zusammensetzung der Inhaltsstoffe. Welches Präparat für wen geeignet ist, bestimmt der Hauttyp. So enthalten Nachtpflegeprodukte für empfindliche Haut bevorzugt hautberuhigende und feuchtigkeits spendende Wirkstoffe. Dadurch kann der Feuchtigkeitsmangel der trockenen Partien ausgeglichen werden, gleichzeitig wird die Haut beruhigt. Rötungen werden gemildert und die Widerstandskraft der Haut gestärkt.

Trockene, sehr trockene oder rissige Haut benötigt einen hohen Anteil hochwertiger Öle und Fette. Denn gegen Mitternacht lässt die Talgproduktion der Haut natürlicherweise nach. Für die trockene Haut, die sich bereits durch eine reduzierte Talgproduktion auszeichnet, eine starke Belastung. Gut geeignet ist zum Beispiel das Macadamia-Nussöl. Es enthält einen hohen Anteil an einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Dazu gehört die Palmitoleinsäure, ein Bestandteil der hauteigenen Lipide. Häufig eingesetzt wird auch Shea Butter, die aus dem afrikanischen Karitébaum gewonnen wird. Sie enthält neben ungesättigten Fettsäuren Vitamin E und Allantoin.

Bei fettiger Haut, die zu Unreinheiten und Akne neigt, sollte hingegen auf eine fetthaltige Nachtpflege lieber verzichtet werden. Sie kann das Hautbild unnötig verschlechtern. Besser geeignet sind leichte Produkte, die in erster Linie Feuchtigkeit spenden. ■

Kommt nun das Home-office-Eye-Syndrome?



Am 14. Oktober findet jedes Jahr der „Internationale Tag des Augenlichtes“ statt. Meist schenken wir unserer Augengesundheit jedoch keine Beachtung – trockene und gereizte Augen sind dann die Folge. Risikofaktoren wie Bildschirmarbeit, Rauchen, Heizungsluft, Wind und Kälte setzen unserem Sehorgan stark zu. Vor allem die Bildschirmarbeit ist hervorzuheben: Wer lange konzentriert am PC sitzt, vergisst oft schlichtweg zu blinzeln. Schon leidet man unter dem so genannten Office-Eye-Syndrome.



Tipp von Ihrem Apotheker

MAG. PHARM. DR. DOMINIK SCHANTL



Augen befeuchten

Während der Bildschirmarbeit blinzelt das Auge statt 20-mal/Minute nur noch rund 5-mal. Je nach Trockenheitsgrad des Auges sollten Sie befeuchtende Tropfen mit Hyaluronsäure oder Augentrost – und bei sehr trockenen Augen ein befeuchtendes Augengel – verwenden. Es hilft auch, Omega-Fettsäuren in die Nahrung einzubauen. Achten Sie auch darauf, genug Flüssigkeit zu trinken.

Kehrseite der digitalen Arbeitswelt

Die Bedingungen im Homeoffice sind für die Augen meistens alles andere als ideal. „Die Arbeitnehmer sitzen zu Hause oft an Laptops mit kleinen Monitoren, in schlecht ausgeleuchteten Räumen an nicht höhenverstellbaren Arbeitsplätzen“, so Dr. Norbert Pfeiffer, Uni-Augenklinik Mainz. Die Arbeit im Büro wird zum Beispiel durch Wege zum Drucker oder Besprechungen unterbrochen – der Blick kann so auch einmal in die Ferne schweifen, was im Homeoffice oft fehle. Die normale Augenbewegung regt die Tränenflüssigkeit an. Dadurch wird die Hornhaut mit Fett, Proteinen und Schleim versorgt. Sind die Augen einmal gereizt, können sie durch Tränenersatzmittel befeuchtet werden.

cb

Trockene, gereizte Augen?



Jetzt



auch als
Doppel-
Packung!

12
MONATE
HALTBAR
AB ANBRUCH

Ohne
Konservierungs-
mittel



Bepanthen®
Augentropfen

Lindern und befeuchten

Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

ENTGELTICHE EINSCHALTUNG



HAUT, HAARE & NÄGEL

Um kein Haar zu viel

Überall Haare – ob im Abfluss, an der Kleidung, am Polster oder in der Bürste. Nur am Kopf – wo sie eigentlich hingehören – werden sie weniger. Lichtes Haar ist ein Problem, das bei Weitem nicht nur im Alter auftritt. Doch woher kommt die schwindende Haarpracht und was kann man dagegen tun?

Viele Frauen bekommen es schon einmal mit der Angst zu tun, wenn sich nach dem Frisieren viele Haare in der Bürste wiederfinden oder man sie morgens am Kopfpolster entdeckt. Etwa hundert Haare täglich zu verlieren ist auch völlig normal, dies geschieht im Zuge des Erneuerungsprozesses der Haarwurzeln. In vielen Fällen ist die Sorge jedoch auch begründet, denn es kann sich um erste Anzeichen für abnehmendes Haarvolumen handeln.

Achtung vor falscher Pflege!

Dass erst im Alter die Haare langsam dünner werden bzw. ausgehen, ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Eine falsche Pflege etwa kann auch bereits in jungen Jahren großen Schaden anrichten. Zu häufiges Haarwaschen etwa trocknet das Haar aus und macht es brüchig. Vorsicht ist vor allem bei Shampoos mit Silikonen geboten, da diese eine regelrechte Schicht um das Haar herum bilden, das darunter weiter aus-

trocknet. Verwenden Sie am besten Babyshampoos aus der Apotheke (z.B. Lasepton®). Diese sind besonders mild und enthalten keine chemischen Zusätze.

Zu häufiges Föhnen nach dem Waschen kann den Haaren ebenfalls zu schaffen machen. Denn der Föhn setzt das Haar hohen Temperaturen aus – kein günstiger Umstand für die Haarfülle. Die Haare also am besten an der Luft trocknen lassen oder gerade jetzt in der kälteren Jahreszeit richtig föhnen. Tipps dafür finden Sie in der Infobox.

Weitere Ursachen

Auch hormonelle Veränderungen (etwa nach der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren) können liches Haar begünstigen. Mütter verlieren in der Stillzeit sogar oft bis zu 30% ihrer Haare. Eine weitere Ursache ist nicht zuletzt ein stressiger Lebensstil. In stressigen Lebensphasen erhöht sich nämlich der Androgenspiegel – das begünstigt Haarausfall. Zudem neigen wir dazu, uns im Stress ungesünder

RICHTIG FÖHNEN – SO GEHT'S

- 20 cm Abstand zwischen Haaren und Föhn
- Föhn in Bewegung halten, damit die Hitze nicht zu lange auf einen Punkt fixiert ist.
- Darauf achten, dass die Kopfhaut nicht zu heiß wird. Dies kann die Haarwurzel verletzen.
- Einen Föhn mit mindestens 1.600 Watt benutzen. Ansonsten dauert das Trocknen länger und das Haar wird unnötig weiter strapaziert. Außerdem sollte Ihr Föhn mehrere Heizstufen und eine Kaltstufe zum Auskühlen der Haare haben.



zu ernähren und unserem Körper nicht die Nährstoffe zuzuführen, die unsere Haare für ein gesundes Wachstum brauchen.

Kraftnahrung für die Haare

Zu den wichtigsten Nährstoffen für die Haare zählt etwa Silizium, das in Goldhirse oder Kieselerde enthalten ist. Als Bestandteil der Haare ist es wesentlich für starke Haarwurzeln. Auch Eisen und Zink leisten hier einen wertvollen Beitrag: Zink schützt die Zellen vor oxidativem Stress, und Eisen sorgt für eine gesunde Bildung von Blut, das dann wiederum die Haarwurzeln mit allen nötigen Nährstoffen versorgen kann. Ebenfalls empfehlenswert ist die Zufuhr der natürlichen Schwefelquelle MSM, denn Schwefel ist ein wichtiges Strukturelement in Keratin, Elastin und Kollagen – den Hauptbestandteilen von Haaren, Haut und Nägeln.

Was Apotheker empfehlen

In idealer Kombination vereinigt finden sich diese Wirkstoffe in Dr. Böhm® Haut Haare Nägel. Deshalb empfehlen es laut einer Umfrage¹ auch 2 von 3 Apothekern bei Haarausfall. Haare wachsen jedoch im Schnitt nur 1,5 Zentimeter im Monat. Damit es also zu einem wirklich sichtbaren Ergebnis kommt, sollte das Produkt über einen längeren Zeitraum hindurch eingenommen werden. Für eine solche längerfristige Einnahme gibt es Haut Haare Nägel von Dr. Böhm® auch als „Schönheitskur“ in der praktischen 3-Monats-Packung. Fragen Sie Ihren Apotheker. ■

¹ Telefonische Befragung von 100 Apotheken
lt. pharmaceutical-tribune.at, 26. August 2021.

Dr. Böhm®



Nahrungsergänzungsmittel

SCHÖNHEITSKUR FÜR 3 MONATE

Eine gezielte Zufuhr von Mikronährstoffen unterstützt schöne Haut, Haare und Nägel. Da diese einige Zeit zur Erneuerung brauchen, empfiehlt sich eine langfristige Anwendung. Hierfür eignet sich die **Schönheitskur von Dr. Böhm® Haut Haare Nägel ideal.**

- ✓ Sinnvolle Dosierung der benötigten Inhaltsstoffe
- ✓ Überzeugt mit sichtbaren Ergebnissen
- ✓ 3-Monatskur mit einem Preisvorteil von 5,90 €*

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke¹

*bezogen auf den unverbindlichen Verkaufspreis von 3 Einzelpackungen
¹Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

PSOAS

Ein völlig unterschätzter

Wir denken beim Krafttraining bevorzugt an Bauch-, Brust- und Po-Muskulatur, an straffe Beine und Arme ... Aber was ist mit dem Psoas? Kennen Sie nicht? Ohne ihn läuft buchstäblich nichts. Der Psoas ist gerade für aktive Menschen ein enorm wichtiger Muskel. Hier erfahren Sie, warum er so essenziell ist, und wie man ihn trainiert.

Durch seine Position nimmt der Lendenmuskel eine einzigartige Stellung ein, denn er schlägt als einziger Muskel eine Brücke zwischen Ober- und Unterkörper. Dadurch sind die funktionalen Auswirkungen enorm – der Muskel funktioniert entweder als Träger einer Bewegung oder gemeinsam mit anderen wichtigen Mobilisatoren als Stabilisator. Kurz gesagt: Er sorgt für Halt und Stabilität. Trotz seiner Wichtigkeit schenken wir dem Psoas kaum die notwendige Beachtung. Der innere Hüftmuskel muss sich nach wie vor hinter dem Bizeps und dem Gluteus maximus anstellen. Dabei liefere ohne den Psoas-Muskel nichts – weder Elfmeterschüsse noch Sprints oder Yoga Asanas.

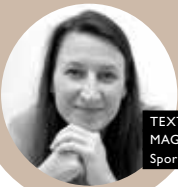
Der Psoas unter der Lupe

Der Psoas, auch Lenden-Darmbeinmuskel genannt, ist der stärkste Hüftbeuger des menschlichen Körpers und die einzige muskuläre Verbindung zwischen Wirbelsäule und Oberschenkelknochen. Weil der Psoas Ober- und Unterkörper miteinander verbindet, sorgt er dafür, dass wir uns aufrecht halten, stabil stehen und vorwärts bewegen können. Durch seine Lage hat der Psoas Einfluss auf Kreislauf, Respiration und Energiefluss und somit eine enorme Bedeutung auf die

**Regelmäßige
Yoga- und Pilates-
Einheiten stärken
den Psoas.**



© Beigestellt



TEXT VON
MAG. JEANNETTE EDELMÜLLER
Sportwissenschaftlerin

Muskel

IM ÜBERBLICK

Die wichtigsten Aufgaben des Psoas

- Stabilisierung der Wirbelsäule und lebenswichtiger Organe im Unterbauch (Körperhaltung)
- Unterstützung der Durchblutung (Kreislauf)
- Steuerung der Zwerchfellatmung (Respiration)
- „Massage“ und Entspannung der Lendenwirbelsäule sowie innerer Organe (Einfluss auf Verdauung, Ausscheidung, Entgiftung und Fortpflanzungsprozesse)

Egal, ob Sportler oder weniger aktiver Mensch: Es ist wichtig, den Psoas zu stärken, denn nur ein kräftiger Psoas ist wirklich Garant dafür, dass wir stabil genug sind, um den Belastungen in Alltag, Sport und Freizeit standzuhalten.

Gesundheit. Er kann sich neuen Situationen anpassen, sofern er entspannt und gesund ist, also nicht „eingefroren“. Der Lendenmuskel verläuft vertikal von der Wirbelsäule zum Bein und diagonal über das Becken, hat also einen linken und rechten Muskelstrang zum Bein. Für einen ausgeglichenen Gang müssen sich beide Muskelstränge gleich bewegen. Sind beide gesund und bewegen sich ungehindert, befinden sich Bewegung und Energien in unserem Körper in stetigem Fluss.



Mit überschlagenen Beinen sitzen oder, wenn die Fersen keinen Bodenkontakt haben (High Heels), ist kontraproduktiv für den Psoas-Muskel.

Einfluss auf unsere Emotionen

Erinnerungen aus traumatischen Ereignissen werden im Gehirn ebenso wie im Körper gespeichert. Die Verflechtung von Gedächtnis, Körper und Empfindungen ermöglicht dem nonverbalen Kommunikationssystem eine für die Gesundheit positive Reaktion – der Schlüssel zu gesundem Leben. Was hat das mit dem Lendenmuskel zu tun? Durch seine tiefe Lage und Verbindungen beeinflusst er das zentrale und periphere Nervensystem. Wird dieser Prozess durch Stress gestört, führt dies zu möglichen emotionalen Störungen (z. B. Suchtkrankheiten, akute Belastungsstörung, Panikattacken, Angststörungen, Schlafstörungen, Depressionen usw.)

Es lauern viele „Feinde“

Bestimmte Angewohnheiten sind kontraproduktiv für den Psoas-Muskel: einerseits Sitzen – vor allem mit übergeschlagenen Beinen oder am Schreibtisch, wenn die Fersen keinen Bodenkontakt haben (High Heels); andererseits Anspannung durch Stress oder traumatische Erlebnisse. Ist der Psoas-Muskel zu schwach, kann das die Beweglichkeit von Hüfte und Knie einschränken. Rückenschmerzen und Muskelverspannungen im gesamten Oberkörper können ebenfalls an einem zu schwachen Psoas liegen. Durch akute oder chronische Fehlbelastungen kann sich →

Durch seine tiefe Lage und Verbindungen beeinflusst der Psoas das zentrale und periphere Nervensystem. Wird dieser Prozess durch Stress gestört, führt dies zu möglichen emotionalen Störungen, z.B. Panikattacken.

➔ die Lenden-Darmbeinmuskulatur plötzlich oder langfristig krampfartig verkürzen. In diesem Fall spricht man vom Psoas-Syndrom. Es entsteht eine Zwangsdrehung und -seitbeugung der Lendenwirbelsäule, gleichzeitig kippt und dreht das Becken. Das Kreuzbein verliert seine sichere Position. Zwerchfell- und Beckenbodenmuskulatur geraten allmählich in eine Dysbalance, und andere Muskeln im Becken stehen nach und nach unter einer Fehlspannung. Es kann zu chronischem oder akutem Schmerz in der Lendenwirbelsäule und im Becken kommen.

Dehnen und kräftigen

Egal, ob Sportler oder weniger aktiver Mensch: Es ist wichtig, den Psoas zu stärken, denn nur ein kräftiger Psoas ist wirklich Garant dafür, dass wir stabil genug sind, um den Belastungen in Alltag, Sport und Freizeit standzuhalten. Die zur Verkürzung neigende Psoas-Muskulatur zur Vorbeugung regelmäßig zu dehnen und zu trainieren, macht auf jeden Fall Sinn und sollte auch bei Sportlern regelmäßig Teil des Warm-ups und Cool-downs sein. Regelmäßige Yoga- und Pilates-Einheiten stärken ihn. Gerade Läufer, Radfahrer und Fußballer haben da wahrscheinlich Nachholbedarf. Die gute Nachricht: Selbst Bodyweight-Übungen und sogar Spaziergänge sorgen für eine Kräftigung, die sich besonders auf die Lendenwirbelsäule auswirkt. ■



Mehr zum Thema Sport
finden Sie auch unter

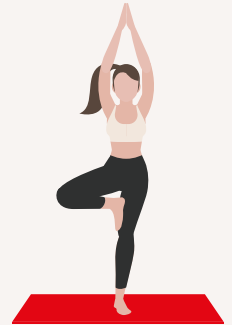
www.DeineApotheke.at

YOGA

Effektive Psoas-Übungen

1. Yoga-Haltung wie der Baum

Sie stehen auf einem Bein, die Zehen zeigen nach vorn und legen den anderen Fuß auf den inneren Oberschenkel oder die Wade, indem sich die Hüfte nach außen dreht. Strecken Sie den Körper nach oben hin, während das Steißbein nach unten sinkt; Hände in Gebetshaltung oder hoch über den Kopf. Das Stützbein wird gestärkt, das andere gedehnt. Der Lendenmuskel wird bei beiden Beinhaltungen beansprucht, damit das Becken in der Mitte bleibt.



2. Seitliche Neigung

Stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander. Halten Sie den Körper aufrecht und beugen Sie sich zur rechten oder linken Seite. Auch im Sitzen, Knien oder Stehen können Sie das machen; es dient sowohl der Stärkung als auch der Dehnung der Bauchmuskulatur. Schwieriger ist es mit den Armen über dem Kopf.



3. Gebundener Winkel

Nehmen Sie die Schneidersitzposition ein und führen die Fußsohlen zueinander. Ziehen Sie die Fersen Richtung Schambein. Nun umfassen Sie die Füße. Die Beugung nach vorn erhöht die Stimulation von zweitem Chakra und Lendenmuskel. ACHTUNG:

Bei Personen mit Bandscheibenproblemen ist eine Beugung nach vorne nicht empfehlenswert!



TIPP AM ARBEITSPLATZ Legen Sie regelmäßig kurze Bewegungspausen ein – zum Beispiel nach dem 40–15–5-Prinzip. Nach 40 Minuten sitzen, 15 Minuten im Stehen arbeiten und anschließend 5 Minuten durch den Raum gehen.

SERIE

ZUM SAMMELN

HUND, KATZE & CO.

So halten Sie Ihren kleinen Liebling gesund



Tierische Trennungsangst

Ein kleiner Welpе kommt ins Haus. Die Aufregung ist groß, sowohl bei den neuen Besitzern als auch beim Tier. Verständlich – aber genau in diesem sensiblen Zeitraum werden bereits die Weichen für ein stressfreies Zusammenleben gestellt ...

VON DR. MED. VET MICHAELA D'ALONZO

ALS LETZTE KONSEQUENZ

In schwerwiegenden Fällen ist auch die Vorstellung bei einem Tierarzt notwendig. Manchmal kann durch ein Blutbild eine Schilddrüsenfehlfunktion festgestellt werden, welche eventuell zu vermehrter Erregbarkeit, Unsicherheit und Angstverhalten des Hundes führen kann. Auch etwaigen anderen organbedingten Ursachen kann man so auf die Schliche kommen.



Ein Welpе braucht jede Menge Aufmerksamkeit, um seinen Bedürfnissen nachkommen zu können. Er braucht aber auch von Anfang an genug Sicherheit, um zur Ruhe kommen zu können. Diese Ruhe kann er nur finden, wenn ihm von seinen menschlichen Rudelmitgliedern Sicherheit vermittelt wird.

Ein Rückzugsort – ein kuscheliges Plätzchen oder eine Kuschelhöhle – ist hier von besonderer Bedeutung. Der kleine Mitbewohner soll in ruhiger, aber nicht isolierter Umgebung seinen Stammplatz finden können. Wenn der Hund diesen Platz annimmt, sollte man ihn dort auch ruhen lassen. Vor allem in den ersten Wochen ist es wichtig, dass er auf seinem Platz nicht aus dem Schlaf gerissen wird. Lassen Sie ihn ausruhen, bis er von selbst aufwacht, und „locken“ Sie ihn auch nicht sofort von seinem Plätzchen weg. Vielleicht bleibt er ja noch etwas liegen, um in Ruhe aufzuwachen oder beginnt, mit seinem Kuscheltier zu spielen – denn dies sind untrügerische Zeichen, dass er sich sicher und geborgen fühlt.

SO GEHT'S

Allein sein lernen

Schon früh kann man beginnen, den Kleinen für kurze Zeit alleine zu lassen. Trennungsangst kann sich auf verschiedene Art ausdrücken – zum Beispiel durch Winseln, Jaulen oder Bellen oder unruhiges Hin- und Herlaufen; es kann sogar zur Zerstörung von Einrichtungsgegenständen kommen. Tritt dieses Verhalten auf, ist es dem Tier nur mehr sehr schwer abzugewöhnen. Nutzen Sie Gelegenheiten, an denen Ihr Hund völlig entspannt auf seinem Platz liegt und sich gerade selbst beschäftigt. Verlassen Sie ohne Aufsehen für ein paar Sekunden den Raum. Kehren Sie ebenso ohne Aufsehen wieder zurück. Bleibt er unbeeindruckt liegen, haben Sie beide die Übung bestanden. Wiederholen Sie dieses Vorgehen so oft wie möglich und dehnen Sie dabei die Zeitspanne auf mehrere Minuten aus. Sollte der Hund seinen Platz verlassen und Ihnen folgen, so beachten Sie ihn nicht. Klappt das gut, steigern Sie die Übung – wieder nur für einige Sekunden – durch Schließen der Tür.



Stressfrei in den Feie

Gemeinsam in der Küche stehen und etwas Gutes kochen ist manchmal genau das Richtige zum Runterkommen nach einem anstrengenden Tag. Wir haben diesmal Rezepte, mit denen Sie im Handumdrehen ein tolles Abendessen auf den Tisch zaubern. Viel Spaß beim Nachkochen!



Kartoffelgratin mit getrockneten Tomaten

Zutaten für 4 Personen

Dauer: 25 Minuten Zubereitung + 35 Minuten backen

Schwierigkeit: mittel

2 EL Öl, 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln, Salz, Pfeffer, 2 TL getrockneter Thymian, 2 rote Zwiebeln, 150 g Obers, 300 ml Milch, 1 Knoblauchzehe, frisch geriebene Muskatnuss, 200 g Ziegenfrischkäse (ersatzweise Frischkäse), 4 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten (+ 2 EL Einlegeöl), 30 g Parmesan

- 1 Eine sehr große Form mit dem Öl bepinseln. Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und großflächig in der Form verteilen. Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und Thymian bestreuen. Die roten Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden oder hobeln und darüber verteilen.
- 2 Obers und Milch in einem kleinen Topf aufkochen. Den Knoblauch schälen und in die Obers-Milch-Mischung pressen. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die Kartoffeln und Zwiebeln gießen. Den Ziegenfrischkäse in kleinen Tupfen darüber verteilen.
- 3 Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, dabei 2 EL Öl auffangen. Die Tomaten in Würfel schneiden und über den Ziegenfrischkäse streuen. Den Parmesan fein reiben und darüber streuen, zum Schluss das aufgefangene Öl darüber träufeln. Das Gratin im heißen Ofen (Mitte) 30 bis 35 Minuten backen. Dann aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

Nährwerte pro Portion

41 g Kohlenhydrate, 20 g Protein, 32 g Fett, ca. 545 kcal

rabend



BUCHTIPP

Feierabendfood für die Familie

Der perfekte Feierabend? Ist einer, an dem sich die Familie relaxt am Esstisch versammelt.

Das passende Feierabendfood dazu: in 30 Minuten locker fertig und so easy, dass alle mitkochen können – auch die Kids. Und natürlich so lecker, dass es wettmacht, was tagsüber so passiert ist. Darum hier das Beste für die schönste Zeit des Tages: mal leicht und gesund, mal tröstendes Seelenfutter.

Feierabend Food

2021, Susanne Bodensteiner & Sarah Schocke, Gräfe und Unzer Verlag 20,95 Euro ISBN 978-3-8338-7946-3 Erhältlich bei Buchaktuell in 1090 Wien oder unter www.buchaktuell.at



Gemüsereis mit Teriyaki-Tofu

Zutaten für 4 Personen • Dauer: 25 Minuten • Schwierigkeit: leicht

320 g Basmatireis, Salz, 2 Knoblauchzehen, 400 g Naturtofu, 250 g Karotte, ½ Salatgurke, 1 kleines Römersalatherz, 1 große Limette, 1 Avocado, 3 EL Öl, 8 EL Teriyaki-Sauce, 3 TL Cashewmus (oder weißes Mandelmus)

- 1 Den Basmatireis mit ½ TL Salz und 250 ml Wasser bei geschlossenem Deckel einmal aufkochen. Dann die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren und den Reis bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten ausquellen lassen.
- 2 Inzwischen die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken. Den Tofu quer in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Karotte schälen, putzen und auf einer Gemüsereibe grob raspeln. Die Gurke waschen, trocknen und putzen. Dann halbieren, entkernen und in halbe Ringe schneiden. Den Salat waschen, trocknen und längs halbieren. Den Strunk entfernen und den Salat in Streifen schneiden. Die Limette auspressen. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Würfel schneiden.
- 3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen. Die Tofustreifen dazu geben und ca. 3 Minuten pro Seite bei hoher Hitze anbraten. Dann alles mit 5 EL Teriyaki-Sauce ablöschen, vermengen und beiseite stellen.
- 4 Für das Dressing den Limettensaft mit Cashewmus, 2 EL Wasser und den restlichen 3 EL Teriyaki-Sauce glattrühren. Den Reis auf Schüsseln verteilen und das Dressing darüber träufeln. Salat, Karotten, Avocado und Gurken darauf anrichten und alles leicht salzen. Abschließend den Tofu darüber geben und servieren.

Nährwerte pro Portion

34 g Kohlenhydrate, 18 g Protein, 36 g Fett, ca. 535 kcal

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.

Mitmachen und
**1 von 2
Büchern***
gewinnen!



GEWINNFRAGE

Wo findet man den Psoas-Muskel?

Zu gewinnen gibt es dieses Mal das Buch „Fokus Knie“ von Dr. Patrick Weninger, erschienen im Maudrich Verlag. Finden Sie heraus, was Ihre Knieschmerzen verursacht und wie Ihr Knie wieder stark und belastbar wird!

Fokus Knie: Hilfe bei Schmerzen – Tipps eines Kniespezialisten

2021, facultas/maudrich, PD Dr. Patrick Weninger
ISBN 978-3-9900-2114-9, 17,95 Euro
Erhältlich bei Buchaktuell in 1090 Wien
oder unter www.buchaktuell.at

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Knie“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.10.2021. 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.

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.

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

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

Auflösung

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

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



„DA – Deine Apotheke“ verlost
1x2 Nächte*
für 2 Personen inkl.
Halbpension im
Hotel Kaiserhof



Salzstein-Wand kann man sich in den Wasserbetten so richtig entspannen.

Aktivitäten in und um Kitzbühel

In der Nähe des Hotels befinden sich zahlreiche Highlights. Etliche Ausflugsmöglichkeiten, wie der Hahnenkamm, der Schwarzsee, der Wildpark sowie das Kitzbüheler Horn liegen in unmittelbarer Nähe. Ob gemütlicher Spaziergang oder fordernde Bergtour: Kitzbühel ist ein Wanderparadies. In Kitzbühel muss man keine sportlichen Höchstleistungen erbringen, um die schillernde Bergwelt zu erkunden. Aber man kann.

Skigenuss der Sonderklasse

Die legendärste Sportstadt der Alpen mit über 125 Jahre erfolgreicher Ski-geschichte – Kitzbühel ist als Winterurlaubsdestination mit Tradition und außergewöhnlichem Charme weltweit ein Begriff. Die Vielschichtigkeit und Größe eines Skigebietes lässt sich schwer beschreiben, jedoch hervorragend „erfahren“. Lange Abfahrten mit Pistenbreiten zum Genusscarven sowie Geländeübergänge für „Konturenflüge“ gehören zur Visitenkarte des Premi-umskigebietes. Ein besonderes Erlebnis: Einmal in der Woche ermöglicht der Kaiserhof seinen Gästen als erster auf der Piste zu sein und entweder durch den unberührten Tiefschnee zu wedeln oder als erstes die frisch präparierten Pisten zu genießen. Im Anschluss wartet ein Frühstück auf der Seidlalm. ■

Hotel Kaiserhof Kitzbühel
Hahnenkammstraße 5
6370 Kitzbühel, Österreich
+43 (0) 5356/206 65
kitz@hotel-kaiserhof.at
www.kitz.hotel-kaiserhof.at

HOTEL KAISERHOF KITZBÜHEL

Die legendärste Sportstadt der Alpen

Das 4-Sterne-Superior-Hotel Kaiserhof Kitzbühel liegt am Fuße des legendären Hahnenkamms. Auf die Gäste warten im Kaiserhof 73 Zimmer und Suiten, die mit viel Liebe zum Detail ausgestattet sind und über einen atemberaubenden Panoramablick verfügen.

In allen Leitungen des Kaiserhofs fließt belebendes Grandewasser – ein Tiroler Geheimnis für Vitalität. Natürlich kommt auch die Kulinarik nicht zu kurz. Der Küchenchef des Kaiserhofs, Ernst Köstenbauer, ist ein Meister darin, die große Tradition der österreichischen Küche in eine zeitgemäße Form zu übersetzen. Das Restaurant wurde daher auch 2021 vom Falstaff Restaurant- & Inns-guide mit 86 Punkten und 2 Gabeln ausgezeichnet.

Im traumhaften Spa können sich die Gäste nach einer ausgedehnten Wande-



lung, Radtour oder Skitag entspannen. Die Saunalandschaft bietet eine Finni-sche Sauna, eine Altholz-Biosauna, ein Dampfbad sowie eine Infrarotkabine. Im Ruheraum mit einer magischen

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Kaiserhof“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.10.2021. 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.



Bei meiner
Gesundheit geh' ich
auf Nummer sicher.

Helmut, 80, Graz