

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

07 2022

JULI • GRATIS

PLUS

G'schmackige
Rezepte, tolle
Rätsel, Rabatte
und Gewinne

COVERSTORY

Hallo Sonne!
Effektiver Schutz vor
Sonnenbrand & Co.

GESUNDHEIT

Cool bleiben!
Die besten Tipps
gegen die Hitze

LIFESTYLE

Cellulite:
Was dagegen hilft –
und was nicht



Deine Apotheke

07 2022

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

bekommen Sie mehrere Medikamente von verschiedenen Ärzten/Ärztinnen verschrieben? Haben Sie sich schon gefragt, ob sich alle Ihre Arzneimittel miteinander vertragen? Oder haben Sie auch manchmal das Gefühl, nicht alle Hinweise zur richtigen Einnahme hundertprozentig verstanden oder sich gemerkt zu haben? Damit sind Sie keineswegs allein! Ein neues Pilotprojekt soll Abhilfe schaffen: die Medikationsanalyse als Apotheken-Dienstleistung (mehr dazu S. 8).

Einen kühlen Kopf zu bewahren, ist im Sommer ja gar nicht so einfach. Am besten lässt es sich jetzt am Badensee oder am Meer aushalten (weitere „coole“ Tipps ab S. 18). Doch einmal kurz nicht aufgepasst: Sonnenbrand! Damit es gar nicht so weit kommt, haben wir ab Seite 10 einige Tipps für Sie zusammengestellt, wie Sie Ihre Haut am besten schützen.

Apropos Haut: Fast jede Frau hat „Orangenhaut“, besser bekannt als Cellulite. Die meisten wollen sie loswerden und stecken viel Zeit und Geld in die Behandlung (s. S. 38). Die beste Anti-Cellulite-Maßnahme ist jedoch Akzeptanz für den eigenen Körper. Glücklicherweise geht unser Zeitgeist immer mehr in Richtung „Body Positivity“ – sich selbst lieben – trotz oder gerade mit kleinen Makeln.

Ich wünsche Ihnen einen entspannten Sommer und viel Spaß beim Lesen der DA – Deine Apotheke!

CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin



Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

6 **Wissenswertes**

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

SONNENSCHUTZ

10 **Gut geschützt durch den Sommer**

Was Sie zu „Eigenschutz“ & Lichtschutzfaktor wissen müssen

HAUTGESUNDHEIT

16 **Sonne ohne Reue**

Bewusstsein für Vorsorge und Früherkennung

17 **Ihr Apothekerschränkchen**

Medizinische Helferleins im Juli

18 **Panorama**

Bieten Sie der Hitze die Stirn

LABORWERTE

22 **Pankreasenzyme**

Was die Werte über die Gesundheit aussagen

24 (k)ein Tabu

Analer Juckreiz

FRAGEN & ANTWORTEN

26 Hepatitis bei KindernNicht verunsichern lassen:
So erkennen Sie mögliche Warnsignale**28 Arzneiformen**

Halbfeste Mittel für den Mund

*Deine Naturheilkunde*

PMS & WECHSELBESCHWERDEN

30 Fünf Heilkräuter bei Frauenbeschwerden

Schluss mit Hitzewallungen, Wassereinsparungen, Stimmungsschwankungen & Co.

HEILPFLANZEN

36 Pfefferminze

Beschwerden lindern durch die Kraft der Natur



30

Dein Lifestyle

CELLULITE

38 Kampf oder Akzeptanz?

Was hilft wirklich: Cremes, Ernährung, Massagen oder Sport?

HUND, KATZE & CO.

40 Alles für die Katz'

So halten Sie Ihren kleinen Liebling gesund

SPORT

44 Training bei Hitze

Die goldenen Regeln im Sommer

REZEPTE

48 Das Kochbuch der Märchen

Menüs, die Klein und Groß begeistern

51 Reisegewinnspiel

**** Hotel Alpenhof in Filzmoos

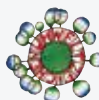
50 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

IMPRESSUM

Medieninhaber Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, Tel. 01/402 35 88, Fax 01/402 35 88 – 542, www.apoverlag.at. • **Geschäftsführer** Mag. Heinz Wlzek. • **Chefredakteur** Mag. Andreas Feichtenberger, DW 26. • **Redaktion** Camilla Burstein, MA (cb), DW 38; Mag. pharm. Angelika Chlud (ac), DW 67; Mag. Clemens Engert (ce), DW 931; Lana Gricenko, Bakk.phil. (lg), DW 28; Mag. pharm. Irene Senn, PhD (is), DW 67. • **Lektorat** Petra Zacherl (pz), DW 60. • **Grafisches Konzept & Art Direktion** Kathrin Dörfelmayer, DW 68. • **Grafik** Julia Hofer, Dipl.-Ing. (FH) Christoph Schipp. • **Anzeigen** Stefan Mitterer, MSc., DW 544, Sieglinde Pöschl, DW 983. Alle 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, redaktion@apoverlag.at, Tel. 01/402 35 88 – 26, Fax 01/402 35 88 – 543, www.apoverlag.at. • **Fotos** (sofern nicht anders angegeben): shutterstock. • **Druck** Druckerei Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Horn. • **Erscheinungsweise** 12 x im Jahr. • **Gewinnspielbedingungen** Mit dem Einsenden der Rückantwort willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen betreffend das Gewinnspiel kontaktieren darf. Meine Einwilligungs-erklärung 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.



Schüßler Salze für heiße Tage

Hitze, Sonne, Bewegung, – das alles beansprucht den Energiehaushalt erheblich! Zell Vita, ein Schüßler Komplexmittel, welches 6 Schüßler Salze enthält, unterstützt bei allen Lebensumständen, die energetisch fordernd sind. Hitzeperioden können den Stoffwechsel überaus belasten. Man fühlt sich abgeschlagen, müde und manchmal sogar schwindlig. Zell Vita ist ein guter Begleiter für alle, die Probleme in Sonne, Hitze oder bei Sport im Sommer haben.

Mineralstoffpflege im Sommer

Schwitzen ist gesund!

Schweiß wird von den Schweißdrüsen der Haut abgesondert, um in heißen Zeiten die Temperaturregulation zu ermöglichen. Schweiß sollte nicht unterbunden, sondern die Schweißbildung reguliert werden. Das schreibt schon Dr. Schüßler in seinen Schriften.

DEOMIN Deocreme, ohne Aluminium

Gesunde und moderne Deos werden die natürliche Schweißbildung nicht unterbinden. Es wird vielmehr die Aktivität der Hautflora reduziert, ohne sie dabei zu schädigen, um die Bildung von unangenehmen Gerüchen zu hemmen. Deomin erfüllt die

Manche vertragen es nicht, sich in der Sonne aufzuhalten. Nicht, weil sie eine Sonnenallergie haben, sondern weil sie die Hitze nicht aushalten. Der Stoffwechsel ist überfordert, man bekommt einen hochroten Kopf und flüchtet in den Schatten oder in klimatisierte Räume.

Voraussetzungen einer modernen Deocreme. Die feine Deocreme enthält kein Aluminium und ist vegan. Sie enthält hoch verdünnte Mineralstoffe. Die gesunde Schweißbildung wird reguliert. Deomin enthält einen milden, natürlichen Duft.

Insektenplage – Sting Away!

Im Sommer kommt es zu einer vielfältigen Insektenplage. Sting Away pflegt und beruhigt die Haut nach Insektenbissen und -stichen.

Beim Urlaub daheim, beim Wandern oder im Strandbad sind Insektenstiche immer wieder ein Problem. In der Dämmerung sind Insekten besonders lästig.

Sting Away ist eine Creme mit hoch verdünnten Mineralstoffen. Sie wirkt kühlend, beruhigt die Haut und kann bereits ab dem Säuglingsalter angewendet werden. Am besten bereits unmittelbar nach dem Stich anwenden und mehrmals täglich eincremen.

Sting Away ist ein wertvoller Begleiter für die ganze Familie vor allem im Sommer, bei Spielplatzbesuchen oder Tagesausflügen sollte es stets mit dabei sein!

CouBeVen, die Creme bei Besenreisern und Couperose

Haben Sie einen Beruf, der Ihre Beine beansprucht, weil Sie den ganzen Tag stehen müssen? Oft zeigen sich an Oberschenkeln oder gar am ganzen Bein feine verästelte mehr oder weniger dunkelblaue Äderchen, die man unter dem Begriff Besenreiser gut kennt. Im Gesicht können diese Äderchen ebenso auftreten, diese bezeichnet man dann als Couperose. Diese Äderchen werden oft durch Make-up abgedeckt.

Die CouBeVen enthält hoch verdünnte Mineralstoffe. Bei regelmäßiger Anwendung werden die Äderchen sichtbar gemildert und das Erscheinungsbild aufgeheitelt.



„Bitte beachten Sie, dass Bienen- und Wespenstiche erhebliche allergische Reaktionen auslösen können und daher ein Arzt zu Rate gezogen werden sollte.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

Mit dieser Creme ist eine hochwertige Pflege von überanstrengten Beinen möglich. Eine besondere natürliche Salbengrundlage, aus Oliven gewonnen, pflegt die Haut. CouBeVen Creme zwei- bis dreimal täglich reichlich auf den betroffenen Stellen einmassieren. Dabei sollten Sie darauf achten, CouBeVen konsequent mehrmals täglich anzuwenden, das ist Voraussetzung für Ihren Erfolg.

Dusch'n Fun Duschgel

Das milde Mineralstoffduschgel erfrischt und pflegt auch sensible, zu Ekzemen neigende Haut.

Es enthält milde Tenside und hoch verdünnte Mineralstoffe und kann als Schaumbad, zur täglichen Dusche, aber genauso zur täglichen Haarwäsche verwendet werden.

Aufgeschäumt eignet es sich hervorragend als Rasierschaum.

Soft Feet für zarte Fußsohlen

Wenn sich an den Füßen – besonders an den Fersen – überaus starke Hornhaut bildet, dann bringt Soft Feet, täglich angewendet, Abhilfe. Die Füße mit Soft Feet Creme reichlich am Morgen und Abend einmassieren. Die Hornhautbildung wird relativ rasch reguliert und auf Dauer das ständige Raspeln an den Fersen unnötig.

Bei starken Problemen diesbezüglich empfiehlt es sich, am Abend die Soft Feet Creme reichlich an den betroffenen Stellen aufzutragen und Baumwollsocken darüber zu ziehen. Die Creme kann über Nacht einwirken, schon nach einigen Tagen werden Sie eine deutliche Besserung des Problems wahrnehmen. —

 Qualitätsprodukt
aus Österreich



Adler Pharma

PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

SUMMER FEELING
Schüßler Salze in der Hitze



klima:aktiv



LEITBETRIEBEAUSTRIA



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

www.adler-pharma.at
Hautpflege



IHR JULI

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



Mitmachen und
1 von 3
Büchern
gewinnen!

NUR ONLINE

Jetzt mitmachen & gewinnen

Dr. Meike Diessner erklärt mit Augenzwinkern und vielen Illustrationen alles rund um unsere Gelenke und gibt Rat bei Beschwerden. Auf unterhaltsame Weise werden grundlegende Kenntnisse über die Gelenke, den Rücken, die Bänder und die Sehnen vermittelt. Denn: Wer gut informiert ist, kann erste (Therapie-)Schritte selbst einleiten und schlimmeren Schäden vorbeugen. Außerdem zeigt die Autorin Möglichkeiten zu einem aktiven schmerzfreien Leben auf.

Gelenke im Glück

von Dr. med. Meike Diessner, 2022, GU Verlag, € 24,90
ISBN: 978-3-8338-8210-4, Alle Infos unter:
www.deineapotheke.at/lifestyle/buchtipps

AUSTRALIEN

Vorzeichen für Grippewelle 2023?

Zwei Jahre lang hatte das Influenzavirus wegen der strengen Corona-Maßnahmen fast überall Pause. Speziell Abstandsregeln und Maskenpflicht verhinderten eine Ausbreitung. Auf der Südhalbkugel bricht gerade der Winter an. Die Behörden in Australien melden nun im Zuge lokaler Lockerungen eine heftige Grippewelle in vielen Landesteilen. Dieser frühe und heftige Ausbruch könnte ein Vorzeichen dafür sein, was in Europa in der kalten Jahreszeit zu erwarten ist.

Die saisonale Influenza tritt jährlich in den Wintermonaten in Form von kleineren oder größeren Epidemien auf. 2021 und 2022 blieb Österreich – wie viele andere Länder – durch die COVID-19-Maßnahmen erstmals seit Jahrzehnten von einer Influenzawelle verschont. „Der Verlauf der Influenza-Saison ist sehr schwer vorherzusagen. Was auf der Südhalbkugel passiert, ist aber ein wichtiger Anhaltspunkt,“ so Ursula Kunze vom Zentrum für Public Health der MedUni Wien. Die vorsorgliche Impfung wird v.a. über 60-Jährigen, Schwangeren ab dem 2. Trimenon sowie Personen mit chronischen Krankheiten empfohlen.

cb



DIABETES-ECK

Diabetische Ketoazidose

Diabetische Ketoazidose, kurz DKA, ist eine lebensbedrohliche Stoffwechsell-entgleisung, die bei absolutem Insulinmangel auftritt – vorwiegend bei Typ-1-Diabetes, da keine eigene Insulinproduktion vorhanden ist.

Zu den Symptomen zählen Übelkeit, Erbrechen, Azetongeruch im Atem, starker Durst, großer Harndrang, Bauchschmerzen (oft bei Kindern), Schläfrigkeit, Benommenheit.

Reagieren Sie SOFORT: Messen Sie Blutzucker und Ketone und spritzen Sie ab einem BZ-Wert >250 mg/dl und Keton im Urin sofort Insulin! Wie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin vereinbart bzw. in der Diabetikerschulung gelernt, BZ mit Insulin korrigieren ... Überprüfen Sie die Funktionstüchtigkeit von Pumpe und Pen. Hinterfragen Sie, ob das Insulin nicht mehr gut wirksam sein könnte, beeinträchtigt durch Hitze- oder Kälteeinfluss. Wechseln Sie die Insulinpatrone.

Weitere Tipps

- Trinken Sie viel Wasser trinken!
- Vermeiden Sie körperliche Anstrengung.
- Achten Sie darauf, nicht einzuschlafen.
- Sagen Sie Ihren Angehörigen Bescheid.
- Kontrollieren Sie alle 2 Stunden BZ und Ketone – wenn notwendig, wieder mit Insulin korrigieren.
- Sollte sich der Zustand nicht bessern bzw. gar verschlechtern, rufen Sie umgehend den Notarzt/die Notärztin!

Mehr zu diesem Thema erfahren Sie bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin und in der Diabetikerschulung – am besten frühzeitig, um der DKA vorzubeugen. Eine gute BZ-Einstellung und tägliche BZ-Kontrollen minimieren das Risiko einer DKA!

Elisabeth Thiebet
ÖDV/Diabetiker Selbsthilfe
oedv.office@diabetes.or.at
www.diabetes.or.at



IMMER AKTUELL

DeineApotheke.at: Reinklicken und wohlfühlen

DIE KOMPETENZ DER
ÖSTERREICHISCHEN APOTHEKER
AUCH IM INTERNET!

www.DeineApotheke.at





MEDIKATIONSANALYSE

Arzneimittel- einnahme leicht gemacht

Die Medikationsanalyse als Apotheken-Dienstleistung startet nun als breit angelegtes Pilotprojekt in Wien.

Rund ein Viertel der über 60-Jährigen nimmt aufgrund mehrerer Grunderkrankungen fünf oder mehr Arzneimittel ein – viele sind jedoch mit der Fülle an Medikamenten überfordert und verlieren leicht den Überblick. Das Resultat sind unter Umständen weitreichende gesundheitliche Folgen.

Einzigartiges Projekt

Nun will die Apothekerkammer gemeinsam mit der Medizinischen Universität Wien die gesundheitlichen Vorteile der Medikationsanalyse durch Apotheker:innen systematisch erheben, dokumentieren und auswerten. In Summe nehmen zehn Wiener Apotheken mit insgesamt rund 200 Patientinnen und Patienten teil. Alle Teilnehmenden sind von Polypharmazie betroffen. Im Rahmen von persönlichen Gesprächsterminen in der Apotheke werden die Medikation und das Wohlbefinden der Teilnehmenden anhand eindeutig festgelegter Kriterien erfasst. Die Ergebnisse des Pilotprojekts werden voraussichtlich Ende 2023 vorliegen und dazu beitragen, dass die Medikationsanalyse bald in allen 1.400 österreichischen Apotheken ausgerollt werden kann.

cb

KOLUMNE



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

„Welche speziellen Kräuter gibt es im Sommer?“

Einen besonderen Höhepunkt der kirchlichen Feierlichkeiten im Sommer stellt das Marienfest dar. Dieses kann in unseren Breiten als das katholische Äquivalent des heidnischen Ernte- und Naturdankfestes – dem Lugnasad – betrachtet werden. Mit Mariä Himmelfahrt wird zudem der „Frauendreißiger“ eingeleitet, der bis zur Geburt Marias am 8. September andauert. Diese Zeit steht nicht nur für die Kraft der Fruchtbarkeit und der Vervollkommnung der Natur, sondern stellt zudem den besten und wichtigsten Zeitraum für das Sammeln von Heilpflanzen dar. Früher wurden in dieser Zeit v. a. Kräuter mit medizinischem Nutzen gesammelt, getrocknet und geweiht. Gesammelt werden jene Heilkräuter, die im Mai noch nicht reif waren. Daraus werden anschließend Kräuterbüschel gefertigt, die meist aus Wermut, Beifuß, Baldrian, Königskerze, Eberraute, Wasserdost, Alant und Rainfarn bestehen. Gewürdigt wird die Reifung des Getreides; so sind neben aromatischem Grün ferner Kornunkräuter wie Kornrade, Kornblumen oder Feldkamille Teil dieser Kräuter- und Blumenbüschel. Diese werden dann während der Feierlichkeiten des Augustfeuers oder Marienfestes geweiht und sollen das Meer blühender Blumen symbolisieren. Nach den Feierlichkeiten werden die Kräuterbüschel oft im Haus als Schutzamulett aufgehängt oder den Tieren für die Gesundheit ins Futter gestreut.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



Deine Gesundheit



10 Sonnenschutz 16 Krebshilfe: Sonne ohne Reue 26 Hepatitis bei Kindern



BUCHTIPP

Der Fitnessplan fürs Gehirn

Wenn Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit mit den Jahren nachlassen, fühlen wir uns dem natürlichen Alterungsprozess oft hilflos ausgesetzt. Dabei können Sie selbst viel dafür tun, um im Kopf jung zu bleiben und Demenzerkrankungen vorzubeugen. Neurowissenschaftlerin und Demenzforscherin Dr. Sabina Brennan erklärt auf verständliche Weise, wie Sie über die Lebensstilfaktoren Schlaf, Ernährung und Bewegung positiv auf unsere Gehirngesundheit einwirken können.

In 100 Tagen zu einem jüngeren Gehirn

2022, Dr. Sabina Brennan,

Goldmann, € 11,95

ISBN: 978-3-442-17885-8

Erhältlich bei Buchaktuell in 1090 Wien
oder unter www.buchaktuell.at

07 2022

JULI

SONNENBRAND VERMEIDEN

Gut geschützt durch den

Sommer



TEXT VON
MAG. CLEMENS ENGERT
DA-Redakteur



Tipp von Ihrem Apotheker

VON MAG. PHARM. PAUL HAUSER,
STADTAPOTHEKE FRIESACH



Die Haut verzeiht nichts

Nehmen Sie zur Vorbeugung von Sonnenbrand und zur Gewöhnung an die Sonne Carotin-Kapseln oder Schüßler Salz Nr. 3. Beim Sonnenbaden gilt: mindestens 30 Minuten davor mit genügend Sonnenschutzmittel (mindestens 20 ml für den ganzen Körper) mit hohem Faktor eincremen! Verwenden Sie nach dem Sonnenbad beruhigende, feuchtigkeitsspendende Après-Lotions, z. B. mit Aloe vera. Schönen Sommer!

© Sissi Fungler



Ein langer Tag am Badensee oder am Meer ist zwar wunderbar erholsam, kann jedoch – bei mangelnder Vorsicht – unangenehme Folgen wie einen Sonnenbrand mit sich bringen. Um das sommerliche Traumwetter wirklich ungetrübt genießen zu können, gilt es daher, ein paar einfache Grundregeln zu beachten.



Nicht nur die Stärke der UV-Strahlung ist dafür ausschlaggebend, wie anfällig wir für das Sonnenlicht sind. Wie viel unsere Haut verträgt, ist auch individuell verschieden und hängt stark vom jeweiligen Hauttypen ab.



AUS FREUDE AN
DER SONNE



ATEIA® SONNENSCHUTZ mit DNA-Reparaturenzymen & Nopal-Kaktus



SPF 30 SUNPROTECT PLUS REPAIR

- Dermatologischer Sonnenschutz mit hohem UVA/UVB Schutz
- Liposomal-verkapselte DNA-Reparaturenzyme regenerieren UV-Licht strapazierte Haut
- Mindert die frühzeitige, lichtbedingte Hautalterung
- Fördert eine nachhaltige, natürliche Bräunung

In Ihrer Apotheke erhältlich.

Nach einem wohltuenden Tag in der Sonne färbt sich die Haut plötzlich rot und beginnt zu schmerzen. Wie aus dem Nichts macht sich ein lästiger Sonnenbrand bemerkbar; dabei wollte man doch eigentlich nur die schönste Zeit des Jahres auskosten.

Fast jeder Mensch hat diese unangenehme Erfahrung zumindest schon einmal gemacht. Trotzdem werden die gesundheitlichen Auswirkungen von zu viel Sonnenlicht auf unseren Körper noch immer weitgehend unterschätzt. Dabei ist es eigentlich ganz einfach, sich zu schützen. Wenn man ein paar grundsätzliche Dinge beherzigt, kann man einem Sonnenbrand effektiv vorbeugen – und dem Sommervergnügen steht nichts im Wege.

Risikofaktor UV-Strahlung

Gesundheitsrisiken für den Menschen werden v. a. von einem bestimmten Teil des Sonnenlichtes verursacht: der UV-Strahlung. Diese kann akute oder chronische Schäden verursachen. Betroffen sind dabei besonders die Haut (z. B. Sonnenbrand, Hautkrebs, vorzeitige Hautalterung) und die Augen (z. B. Bindehautentzündung, Grauer Star).

Die UV-Strahlung ist jedoch nicht immer gleich stark. Faktoren wie Jahreszeit, Tageszeit oder geografische Lage haben einen Einfluss auf ihre Intensität. So ist die UV-Belastung z. B. zur Mittagszeit

besonders hoch. Auch bei Urlauben nahe am Äquator oder bei Aufhalten in Bergregionen ist spezielle Vorsicht geboten, da die Strahlungsintensität hier ebenfalls zunimmt. Wer genau wissen will, wie hoch die UV-Belastung gerade ist, sollte auf den international standardisierten UV-Index achten. Diesen kann man u. a. online unter www.uv-index.at abfragen.

„Eigenschutz“ & Lichtschutzfaktor: Eine Typ-Frage

Doch nicht nur die Stärke der UV-Strahlung ist dafür ausschlaggebend, wie anfällig wir für das Sonnenlicht sind. Wie viel unsere Haut verträgt, ist auch individuell verschieden und hängt stark vom jeweiligen Hauttyp ab.

Während helle Hauttypen nur über eine sehr kurze „Eigenschutzzeit“ (Zeitspanne, die man ungeschützt in der Sonne verbringen kann, ohne dass ein Sonnenbrand auftritt) verfügen, reagieren dunklere Typen weniger empfindlich. Dementsprechend variiert auch der empfohlene Lichtschutzfaktor (LSF) von Person zu Person (siehe Tabelle unten). Dieser Wert wird auf allen gängigen Sonnenschutzprodukten angegeben.

Der LSF zeigt an, um wie viel länger unsere Haut nach dem Auftragen des Sonnenschutzes der UV-Strahlung ausgesetzt werden kann, bevor ein Sonnenbrand entsteht. Ein Lichtschutzfaktor von 20 bedeutet also, dass Sie sich 20-mal länger in der

EIGENSCHUTZZEIT

Hauttyp	1	2	3	4	Kinderhaut
natürliche Hautfarbe	sehr hell	hell	hell bis hellbraun	bräunlich	sehr hell
Augenfarbe	blau, grau	blau, grün, grau	grau, braun	dunkel	alle Augenfarben
Haarfarbe	rötlich	blond	dunkelblond bis braun	dunkel	alle Haarfarben
Sonnenbrand	sofort	schnell	selten	kaum	sehr schnell
Eigenschutz	5–10 min	10–20 min	15–25 min	25–40 min	max. 10 min
LSF	LSF 30–50+	LSF 20–50	LSF 15–30	LSF 10–15	LSF 30 oder höher

Sonne aufhalten können, als die Dauer Ihrer Eigenschutzzeit beträgt. Achtung: Dieser Schutz ist nur gewährleistet, wenn Sie regelmäßig nachcremen.

Dass die Verwendung eines hohen Lichtschutzfaktors zur Folge hat, dass man nicht braun wird, ist übrigens eine weitverbreitete Fehlannahme. Die Bräunung tritt zwar etwas langsamer ein, dafür hält sie im Anschluss aber sogar länger an – und man beugt dabei auch noch Hautkrebs und Falten vor.

Creme, Gel oder Spray?

Sonnenschutzprodukte sind in zahlreichen Varianten verfügbar: als Creme, Lotion, Fluid, Spray, Öl, Gel oder Milch. Die Auswahl des geeigneten Produktes richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen:

- Für Menschen mit trockener Haut sind Sonnenschutzcremes, -lotionen und -öle vorteilhaft, da diese Feuchtigkeit spenden. Sonnenmilch pflegt die Haut besonders gut – speziell, wenn das Antioxidans Vitamin E enthalten ist.
- Menschen, die zu allergischen Reaktionen wie „Sommer-Akne“ neigen, sollten am besten auf fettfreie Produkte wie Sonnenschutzgels setzen.
- Am Strand und beim Pool sind wasserfeste Mittel zu bevorzugen. →



WISSENSWERTES So schützen Sie sich effektiv vor der Sonne

Richtig eincremen

Tragen Sie das Sonnenschutzmittel nicht zu dünn auf, und erneuern Sie den Sonnenschutz regelmäßig – speziell nach dem Kontakt mit Wasser oder wenn Sie stark schwitzen. Vergessen Sie nicht darauf, exponiertere Stellen wie Ohren, Nase, Stirn, Lippen, Füße und den Nacken einzucremen.

Kleidung tragen

Textilien sind ein sehr effektiver Weg, um einem Sonnenbrand vorzubeugen. Schwarze Kleidung schützt übrigens besser als helle, da sie die UV-Strahlung besser filtert.

Kopfschutz und Sonnenbrille nicht vergessen

Ein Sonnenhut oder eine Kappe schützen nicht nur vor einem Sonnenbrand, sondern sie helfen auch, einem Sonnenstich vorzubeugen. Schützen Sie außerdem Ihre Augen mit einer Sonnenbrille. Achten Sie beim Kauf auf den Hinweis „UV 400“. Dieser garantiert, dass die UV-Strahlung optimal gefiltert wird.

Im Schatten aufhalten

Speziell die pralle Mittagssonne sollte grundsätzlich gemieden werden. Halten Sie sich deshalb lieber im Schatten auf – dort ist die UV-Strahlung geringer. Eincremen ist allerdings trotzdem Pflicht, da man sich auch im Schatten einen Sonnenbrand holen kann.

Für *sportliche Aktivitäten* eignen sich gut *Sonnenschutzfluide oder -sprays*, da sie besonders schnell einziehen und kein fettiges Gefühl auf der Haut hinterlassen. Tragen Sie zusätzlich noch einen *Sonnenhut* oder eine *Kappe*, um einem *Sonnenstich* vorzubeugen.

Babys und Kleinkinder sollten überhaupt nur kurz und ausnahmslos mit Kopfbedeckung in die Sonne – besonders am Meer und in der starken südlichen Sonne. Wichtig: regelmäßig nachcremen und Schattenpausen einlegen.



- Für sportliche Aktivitäten eignen sich gut Sonnenschutzfluide oder -sprays, da sie besonders schnell einziehen und kein fettiges Gefühl auf der Haut hinterlassen. Sprays bieten sich außerdem gut für den Schutz der Kopfhaut an. Mehr zum Thema „Sport im Sommer“ lesen Sie ab S. 44.

Für Haut, die bereits von der Sonne strapaziert wurde, gibt es spezielle After-Sun-Produkte, die die Regeneration fördern. Oft sind darin Vitamine antioxidativer Wirkung enthalten, die die Haut vor freien Radikalen schützen und der vorzeitigen Hautalterung entgegenwirken. Es ist übrigens durchaus ratsam, diese Produkte nicht nur bei einem Sonnenbrand, sondern nach jedem längeren Aufenthalt in der Sonne zu verwenden. So können Sie der Haut jene Feuchtigkeit zurückgeben, die ihr die Sonne zuvor entzogen hat.

In den Apotheken sind zahlreiche unterschiedliche Sonnenschutzprodukte erhältlich. Lassen Sie sich beraten, welches Mittel für Sie am besten geeignet ist.

Schutz für die Kleinsten

Ganz besonders achtsam sollte man sein, wenn es um den Sonnenschutz von Babys und Kleinkindern geht. Kinderhaut ist dünner und empfindlicher, und der Eigenschutzmechanismus funktioniert noch nicht so wie bei Erwachsenen. Zudem wird der braune Hautfarbstoff Melanin nur in sehr geringen Mengen produziert. Deshalb sollten die Jüngsten im Idealfall gar nicht der prallen Sonne ausgesetzt werden.

Zusätzlich ist es wichtig, dass Kinder immer ausreichend Textilien tragen, die wirklich vor der Sonne schützen und auch möglichst atmungsaktiv sind. Im Handel gibt es z. B. spezielle Kleidung mit einem integrierten UV-Schutz. Achten Sie außerdem darauf, dass Kinder in der Sonne immer eine Kopfbedeckung tragen. Ein Sonnenhut mit einer breiten Krempe sorgt dafür, dass auch das Gesicht und der Nacken geschützt sind. Auch eine Sonnenbrille und geschlossenes Schuhwerk gehören zur sommerlichen Grundausrüstung für die Kleinsten dazu.

Für die empfindliche Haut des Nachwuchses gibt es spezielle mineralische Kinder-Sonnenschutzmittel. Diese enthalten keine chemischen Filter, die in die Haut einziehen, sondern schützen auf rein physikalischem Wege. Der Lichtschutzfaktor sollte dabei mindestens 30 betragen, und auf regelmäßiges Nachcremen darf nicht vergessen werden.

Wenn es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen zu einem Sonnenbrand kommt, sollte bei Babys und Kindern am besten immer ein Arzt/eine Ärztin konsultiert werden. ■



Mehr zum Thema „Sonnenschutz“
erfahren Sie unter

www.DeineApotheke.at

SERUM-POWER FÜR STRAHLEND SCHÖNE HAUT

€ 5,-
GESCHENKT

Bei Kauf eines
Eucerin®-Serums*



€ 10,-
GESCHENKT



BEI KAUF EINES EUCERIN®
SERUMS & TAGESPFLEGE
IN KOMBINATION**

*Aktionszeitraum 4.7.-11.9.2022. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar, keine Barablöse. Gültig beim Kauf eines der abgebildeten Eucerin® Seren.

**Aktionszeitraum 4.7.-11.9.2022. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Symbolfoto, keine Barablöse. Gültig beim Kauf eines Eucerin® Serums in Kombination mit einer Eucerin® Hyaluron-Filler-, Volume-Filler-, Elasticity-Filler-, Urea- oder Anti-Pigment-Tagespflege.

Gültig solange der Vorrat reicht.

HAUTGESUNDHEIT

Sonnenschutz am Arbeitsplatz

Die Österreichische Krebshilfe und die Österreichische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie setzen im diesjährigen Monat der Hautgesundheit den Schwerpunkt auf Sonnenschutz am Arbeitsplatz. Denn gerade für jene Arbeitnehmer:innen, die täglich im Freien arbeiten, ist das Risiko an Hautkrebs zu erkranken besonders hoch.



Intensive UV-Bestrahlung vom/von der Arbeitnehmer:in wird meist fälschlicherweise nicht als gefährlich empfunden. Die Auswirkungen spürt man erst verzögert.

Von April bis Anfang September ist die Belastung durch UV-Strahlung am intensivsten. Vor allem für jene Menschen, die tagtäglich im Freien arbeiten, sind umfassende Schutzmaßnahmen notwendig. Die Österreichische Krebshilfe erinnert daher gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie im Hautgesundheitsmonat Mai an die Wichtigkeit des richtigen Sonnenschutzes am Arbeitsplatz. „Die Möglichkeit der Vermeidung von extremer UV-Bestrahlung ist der

wichtigste Aspekt bei der Hautkrebsprävention“, erklärt die Dermatologin Univ.-Prof. Dr. Erika Richtig, Vorstandsmitglied der Österreichischen Krebshilfe. „Arbeiten im Freien sollten daher vorwiegend in den Morgen- und Abendstunden erfolgen. Auch das Ausnutzen jeder Form von Schatten schafft Abhilfe.“ Diese Empfehlungen sind für viele Menschen, die im Freien arbeiten nicht immer umsetzbar. Daher ist ihre Ausstattung mit textilem Sonnenschutz unbedingt notwendig. Diese spezielle Kleidung schützt vor UV-Strahlung, hält die bedeckten Körper-

stellen kühl und führt den Schweiß nach außen ab. Alle nicht bedeckten Körperstellen sollen mit hohem Sonnenschutzfaktor regelmäßig eingecremt werden. „Zum Unterschied zur Arbeit mit anderen Gefahrstoffen, wird intensive UV-Bestrahlung vom Arbeitnehmer:innen meist nicht als gefährlich empfunden. Die Auswirkungen spürt man erst verzögert: Sonnenbrand um Stunden, Hautkrebs um Jahre“, so Erika Richtig. ■

Aufklärung wirkt!

Die Österreichische Krebshilfe und die Österreichische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie im Rahmen ihrer Aktion „Sonne ohne Reue“ auf Information über Hautkrebs-Vorsorge und Früherkennung. Die neue Broschüre „Sonne ohne Reue“ liegt kostenlos bei allen Apotheken auf. Neben betrieblichen Präventionsaktionen bietet die Krebshilfe auch Aufklärung an Kindergärten und Schulen an. Weitere Infos unter: www.sonneohneue.at



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



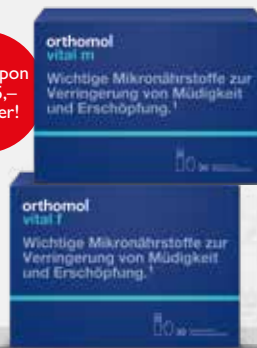
Mit Coupon um € 1,- günstiger!

Soventol® Anti-Juck Stiff bei Gelsenstichen – Ihr praktischer Begleiter für unterwegs!

Wenn Gelsen im Urlaub/in der Freizeit stechen, hilft der Soventol® Anti-Juck Stiff. Er kühlt wunderbar, pflegt sanft und ist für die ganze Familie geeignet. Der praktische Roll-on-Stift ist klein, auslauf- und bruchsicher, schmilzt nicht und passt in jede Handtasche! Mehr unter www.soventol.at

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

Mit Coupon um € 5,- günstiger!



Mit Orthomol Vital. Bereit. Fürs Leben.

Orthomol Vital f/m ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe für Nervensystem und Energiestoffwechsel. Mit Magnesium und B-Vitaminen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung. Mit Omega-3-Fettsäuren und Calcium (Calcium nur in Orthomol Vital f enthalten). Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich! www.orthomol.at

Soforthilfe nach dem Stich

Die lästigen Insekten haben wieder Hochsaison. Wird nach ihren Stichen der Juckreiz zu groß, fällt es besonders Kindern schwer, sich nicht zu kratzen. Insecticum® Gel lindert rasch Juckreiz und Schmerz nach Insektenstichen (Gelsen, Bienen, Wespen etc.) und wirkt abschwellend. Für Kinder ab 2 Jahren und Erwachsene geeignet. www.insecticum.at



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

Bieten Sie der Hitze die Stirn

Bei heißem Wetter teilen wir uns in zwei Fraktionen: Die einen genießen die Sonne in vollen Zügen und fühlen sich bei 30 Grad plus richtig wohl, die anderen sehnen den Abend bzw. den nächsten kühleren Regentag herbei. Für letztere Gruppe haben wir einige Tipps und Tricks zusammengestellt.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

1

Clevere Kühlsysteme

Der Körper muss Schwerstarbeit leisten, um den optimalen Level von 36–37 °C zu halten. Normalerweise fließen ca. 10% des Blutes durch die Haut, bei höheren Temperaturen bis zu 80%. Das erwärmte Blut wird nach außen geleitet; dort soll es abkühlen und wieder ins Körperinnere zurückfließen. Sie merken das daran, dass Sie Ringe etwa schlechter von Fingern abziehen können oder Schuhe drücken. Reicht die Blutumverteilung nicht aus, muss geschwitzt werden.



GRENZEN

Warum wir schwitzen

Der abgegebene Schweiß verdunstet und sorgt für Kühlung. Schweiß auf der Haut sollte daher möglichst nicht abgetrocknet werden. Aber auch die Schweißproduktion hat ihre Grenzen: Ein Erwachsener kann im Schnitt nur zwei Liter pro Stunde schwitzen – Trainierte oder Hitzegeübte mehr. Die höchste Dichte der Schweißdrüsen findet man an Fußsohlen, Handflächen und Achseln mit einer Anzahl von jeweils 20.000 bis 30.000. Eigentlich ist das frische Sekret weitgehend geruchlos, denn es besteht zu 99% aus Wasser. Erst wenn es älter und von Bakterien zersetzt wird, beginnt es zu riechen.



PROST

Trinken, trinken, trinken, trinken...

Durst ist bereits ein Warnsignal, dass Flüssigkeitsmangel im Körper anzeigt. Es gibt keine exakte Literangabe, die für alle stimmt. Als Richtwert geht man von rund zwei Litern Flüssigkeit aus, die täglich getrunken werden sollten. Auch Ernährungsgewohnheiten spielen in der Flüssigkeitsbilanz mit. Setzen Sie auf viel Obst und Gemüse sowie wasserreiche Speisen wie Suppen, Eintöpfe oder Kompotte. Machen Sie Ihren kalorienarmen Durstlöscher einfach selbst, z. B. einen Grapefruit-Zitronen-Salbei-Drink! Mischen Sie ½ rosa Grapefruit in Scheiben, ¼ Zitrone und 1 Stängel Salbei mit 1 Liter Wasser.

GEWUSST WIE ...

Cool, kühler, lauwarm

Eine schnelle und einfache Erfrischungsmethode: Handgelenke etwa eine Minute unter kaltes Wasser halten. Funktioniert auch in den Armbeugen.

Sie können auch ein feuchtkaltes Tuch in den Nacken legen. Einen etwas längeren Kühleffekt hat ein Wadenbad.

Duschen Sie bei Hitze sooft Ihnen danach ist.

Aber Achtung: eine „Voll Dusche“ nur lauwarm, nicht eiskalt!



www.DeineApotheke.at



ATMEN SIE SICH KÜHL

Schnelle Abkühlung verspricht die Atemübung Sheetalī. Augen schließen, ein paar Mal tief durch die Nase einatmen und durch den offenen Mund ausatmen. Sobald der Atem ruhig fließt, die Zunge herausstrecken und einrollen. Die Luft durch die gerollte Zunge einziehen und durch die Nase ausatmen.



Frischekick für Zwischendurch

Ein einfacher, leichter Erfrischungsspray kann ebenfalls Wunder bewirken. Dazu abgekochtes oder destilliertes Wasser mit ein paar Tropfen ätherischem Öl mischen.

Bei der Verwendung ätherischer Öle ist es empfehlenswert, nur Produkte mit Apothekenqualität zu wählen. Wie wäre es mit einem Lavendel-Körperspray? Füllen Sie dazu 150 ml Rosenwasser und 8 bis 10 Tropfen ätherisches Lavendelöl in eine Sprühflasche und schütteln Sie kräftig. Der Spray spendet Feuchtigkeit, wirkt beruhigend und entzündungshemmend.



-20%
Rabatt*

**Aktion gilt für
alle Sorten!**

*Gültig von 01. bis 31.07.2022 für alle Dr. Böhm® Magnesium Sport® Produkte – in teilnehmenden Apotheken.

FÜR LEISTUNG UND AUSDAUER.

Magnesium & Kalium für
eine verbesserte Muskelfunktion

Tabletten



- Gute Verträglichkeit im Darm
- Zum Aufbau eines Magnesiumdepots

Brause



- Rasche Aufnahme,
- Erfrischender Geschmack
- Ausgleich des Elektrolytverlusts

Sticks



- Direkt ohne Wasser
- Immer verfügbar während des Sports

Brause + Aminosäuren



- Volle Muskelkraft und Ausdauer
- Schnelle Regeneration
- BCAA-Aminosäuren gelangen direkt in die Muskeln (ohne Verstoffwechslung) und stehen dort als rasche Energiequelle zur Verfügung

SERIE

ZUM SAMMELN

LABORWERTE

**Was die
Zahlen über
die Gesundheit
aussagen**



Pankreas- enzyme

Die Bauchspeicheldrüse ist die größte Verdauungsdrüse und gibt täglich ca. zwei Liter Sekret in den Zwölffingerdarm ab. Ist sie geschädigt, treten vermehrt Pankreasenzyme ins Blut über. Doch auf welche Werte ist hier genau zu achten?

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

REFERENZWERTE

Amylase: < 100 U/L (Serum)

Lipase: < 13–16 U/l

Elastase: – Stuhl: > 200 µg/g

– Blutserum: < 3,5 mg/ml

– Sekret der Bauchspeicheldrüse:
0,16–0,45 g/l

Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) hat zahlreiche Stoffwechsel- und Verdauungsfunktionen zu erfüllen: Sie steuert das Insulin- und Glukagon-Gleichgewicht und sorgt für die vielfältigen Verdauungsvorgänge im Darmtrakt.

Amylase

Amylase ist ein Verdauungsenzym, das ausschließlich in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Es spaltet Mehrfachzucker im Darm und macht somit die über die Nahrung zugeführten Kohlenhydrate wie Zucker oder Mehl für den Körper verwertbar. Der Wert ist ca. 20 Stunden nach Schmerzbeginn bei einer Pankreatitis am höchsten.

Lipase

Lipase ist ein Enzym, das von der Pankreas gebildet wird und der Verdauung von Fetten dient. Es ist länger nachweisbar und ermöglicht so auch länger zurückliegende Schädigungen der Bauchspeicheldrüse – v. a. bei alkohol-induzierten Formen der Pankreatitis. Der Lipasewert ist aber kein spezifischer Marker der Bauchspeicheldrüse und kann somit auch auf andere Schädigungen hindeuten.

Am unangenehmsten macht sich der Mangel an Lipase bemerkbar, da er zu Fettstühlen führt. Diese sind charakteristischerweise äußerst übelriechend, voluminös und von leicht gelblicher Farbe.

Elastase

Elastase ist ein spezifischer Marker, der durch Bestimmung im Stuhl und Serum ermittelt wird und der Bestimmung der exokrinen Pankreasfunktion dient. Erniedrigte Werte weisen darauf hin, dass die Produktion von Verdauungsenzymen in der Bauchspeicheldrüse beeinträchtigt ist.

Erhöhte Konzentrationen im Serum sprechen für eine akute Entzündung des Organs.

ABWEICHENDE WERTE**Pankreatitis?**

Die Pankreasenzyme werden v. a. bei Verdacht auf eine Schädigung der Pankreas bestimmt. Erhöhte Amylase- und Lipasewerte sind oft ein Hinweis auf eine akute Pankreasentzündung (Pankreatitis). Betroffene leiden meist unter starken Schmerzen im Oberbauch. Der Schmerz strahlt bei 50 % der Personen sogar in den Rücken aus. Treten die Entzündungen immer wieder auf, spricht man von einer chronischen Pankreatitis. Im schlimmsten Fall büßt das Organ mit der Zeit einen Teil seiner Funktion ein, und es kommt zu einer Pankreasinsuffizienz.



Dr. Loges: Naturheilkunde

neu entdecken

Gesucht und gefunden: Seit 1958 ist Dr. Loges in der freien Natur unterwegs. Rund um den Globus spüren wir Pflanzen und Naturstoffe mit besonderen Fähigkeiten auf. Dafür ist kein Berg zu hoch und kein Weg zu weit. **Denn unser Anspruch ist:** Mit pharmazeutischer Kreativität Präparate auf natürlicher Basis zu entwickeln. Erfahren Sie mehr über Dr. Loges auf www.loges.at

Das starke Doppel aus Curcumin und Weihrauch

- **Hervorragende Aufnahme** in den Körper durch patentierte Mizellentechnologie^{1,2}
- **Vielfältige Einsatzmöglichkeiten**, z. B. für gesunde, flexible Gelenke & Darm
- Enthält zusätzlich **Vitamin D**



PZN: 4894112, 4894129

Omega-3 aus pflanzlichem Mikroalgen-Öl

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



PZN: 4404289, 4404295

Stärker als der Stress!

- **Schutz:** Macht den Körper widerstandsfähiger gegen negative Stress-Auswirkungen
- **Schnelle Wirkung:** Erste positive Effekte sind bereits nach einem Tag messbar^{3,4}
- **Sehr gut verträglich:** keine Abhängigkeit oder Toleranz zu befürchten
- **Nachhaltig:** Aus kontrolliertem europäischen Anbau, keine Wildsammlung der Pflanzen

Ohne
Titaniodid



PZN: 4972303

Clever kombinierte Q10-Versorgung, die ankommt

- **Hohe Bioverfügbarkeit** durch VESIsorb® Technologie
- Ubichinol schützt als **Antioxidans** und **neutralisiert freie Radikale**. Ubichinol kann die zelluläre Energiebereitstellung unterstützen
- **Erhöhter Q10-Bedarf** besteht bei Personen, die **Statine (Cholesterinsenker)** zu sich nehmen, Frauen/Männer **ab 40 Jahre**, Sportler, Raucher



PZN: 5383974

Exklusiv in Apotheken: Fragen Sie nach dem Treuepass!

¹Schiborr C et al.: Mol Nutr & Food Res 2014; 58 (3): 516-527. ²Meins J et al.: Publikationsmanuskript beim NFS Journal angenommen, 2018. ³Dimpfel W: International Journal of Nutrition and Food Science 2014; 3 (3): 157-165. ⁴Panosian A. Understanding adaptogenic activity: specificity of the pharmacological action of adaptogens and other phytochemicals, 2017, Ann NY Acad Sci. 2017 Aug;1401(1):49-64. rhodiologes® 200 mg ist ein traditionelles Arzneimittel. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Exklusiv in Apotheken, www.loges.at, Stand: Mai 2022

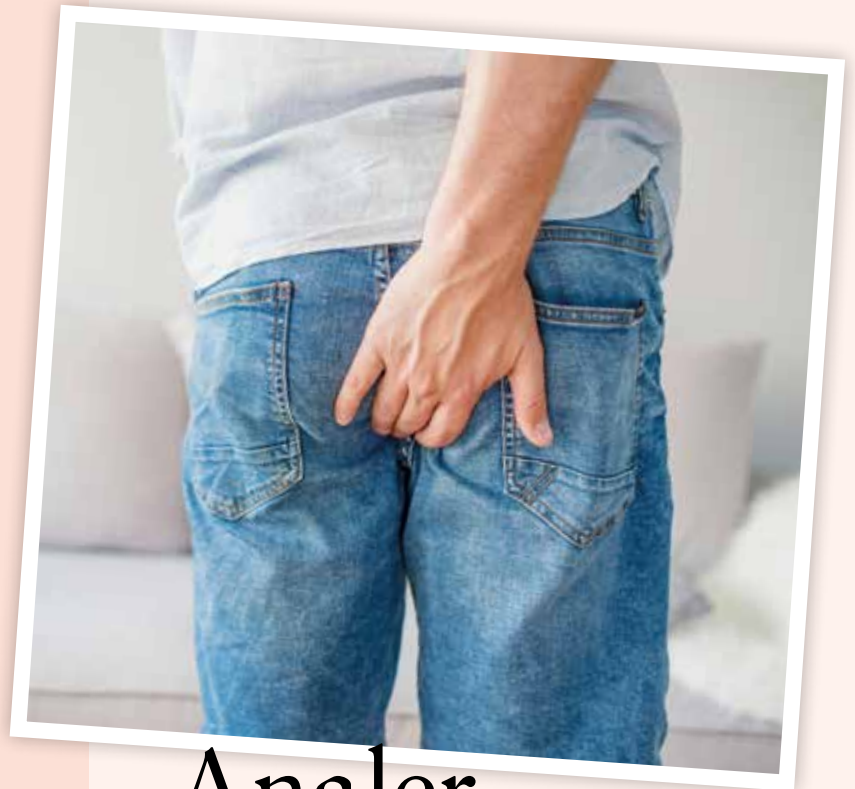
Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

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



Analer Juckreiz

Juckreiz am After ist ein Thema, über das wirklich niemand sprechen möchte – obwohl es ein häufiges Symptom ist. Wir haben für Sie die Ursachen und Behandlungsoptionen zusammengefasst.

VON MAG. PHARM. DR. ANGELIKA CHLUD

Etwa 1–5 % der Bevölkerung leiden unter Afterjucken; Männer sind schätzungsweise zwei- bis viermal öfter betroffen als Frauen.

Generell muss die Haut der Analregion einiges aushalten: Überfeuchtung, zu viel oder zu wenig Reinigung und Reizung durch den Stuhl. In diesem Milieu fassen bakterielle, virale Erreger sowie Pilze leicht Fuß.

Eine aktuelle Auswertung von deutschsprachigen Google-Suchen zeigte, dass der Analbereich die zweithäufigste gesuchte körperliche Lokalisation ist – in Kombination mit dem Suchbegriff „Juckreiz“. Da Kratzen oder Rubbeln nur kurzfristig Erleichterung bringt, muss zunächst der Auslöser für den Juckreiz gesucht werden.

Irritative Reize

Afterjucken kann das Symptom für verschiedene anale oder dermatologische Erkrankungen, aber auch internistische Krankheiten sein. Meist handelt es sich um harmlose Ursachen. Zunächst ist zu unterscheiden, ob das Problem akut oder rezidivierend ist. Stark hautreizend und irritativ wirken perianale Stuhlverunreinigungen. Duftstoffe, Konservierungsmittel oder Salbengrundlagen haben sich als Hauptallergene erwiesen.

Ebenfalls irritieren können topische Mittel wie Sanitärtücher, Salben (auch solche zur Behandlung des Juckreizes), Sprays und Seifen im Analbereich. Auch die Aufnahme bestimmter Nahrungsmittel (v. a. Kaffee, Tee, Bier, Tomaten, Schokolade) wurde mit analem Juckreiz assoziiert. Bei Kindern sollte dem Verdacht auf Madenwürmer nachgegangen werden. Bei Erwachsenen mit chronischem Juckreiz ohne erkennbare Ursache kann auch eine übermäßig aggressive Analhygiene beteiligt sein. Wesentlich gravierendere Ursachen sind Erkrankungen wie Hämorrhoiden oder Stuhlinkontinenz.

Allgemeine Maßnahmen

Die milde, seifenfreie Reinigung der Analregion nach Stuhlgang mit lauwarmem Wasser und anschließender sanfter Trocknung ist ein wichtiger Bestandteil der Allgemeinmaßnahmen. Seifen und Feuchttücher sollten vermieden werden. Häufigeres Einpudern mit normalem Talk oder Maisstärke vermindert die Feuchtigkeit im Analgebiet.

Die Ernährungsgewohnheiten sollten mit dem Ziel eines geformten Stuhls und der Reduktion einer erhöhten Stuhlfrequenz angepasst werden. Lebensmittel und lokal wirksame Substanzen, die im Verdacht stehen, ursächlich zu sein, sollten weggelassen werden.

Maßnahmen zur Hautpflege umfassen in der Analregion die Anwendung pflegender, allergenfreier Externa zur Wiederherstellung der Hautbarriere und/oder weicher Zinkoxidpaste aufgrund ihrer schützenden Eigenschaften als physikalische Barriere. Das Tragen von luftiger Baumwollunterwäsche führt zu einem weniger feuchten Mikroklima in der Analregion. Grundsätzlich können zur symptomatischen, juckreizlindernden Therapie kurzfristig auch lokale Substanzen mit antientzündlichem Effekt eingesetzt werden. Systemische Ursachen und parasitäre sowie Pilzinfektionen müssen spezifisch behandelt werden.

ANALER PRURITUS

Mögliche Ursachen

- entzündliche Darmerkrankungen
- Hämorrhoiden
- Hauterkrankungen (z. B. Atopische Dermatitis)
- bakterielle/virale Infektionen
- parasitäre Infektionen (Madenwürmer, v. a. bei Kindern)
- Pilzbefall
- Stoffwechsel-Ursachen (Eisenmangel, Diabetes mellitus)
- Medikamente (z. B. Antibiotika)
- neuropathische Erkrankungen
- psychisch/psychosomatisch bedingt
- übermäßige/unzureichende Reinigung des Analbereichs

BUCHTIPP

Tabuzone „Po-Ebene“

Beschwerden „da unten“ sind vielen peinlich und werden deshalb sehr oft tabuisiert. Dr. Ambe klärt über Behandlungsmöglichkeiten auf, gibt Ratschläge und Wissen an die Hand, beschreibt den Ablauf einer proktologischen Untersuchung und nimmt den Betroffenen die Angst.

Wenn der Po Hilfe braucht

2020, Peter Ambe/Südwest, 20,90 Euro

ISBN: 978-3-517-09868-5

Erhältlich unter www.buchaktuell.at



FRAGEN UND ANTWORTEN

Hepatitis bei Kindern

Sicher haben Sie von den jüngst aufgetretenen Hepatitis-Fällen bei Kindern gelesen, bei denen sehr junge Kinder mit einem eher dramatischen Verlauf betroffen waren. Wir geben Ihnen einen kurzen Überblick über das komplexe Feld der Hepatitis-Erkrankungen und über deren Warnsignale.

Hepatitis führt neben der typischen Gelbfärbung der Haut auch zu unspezifischen Symptomen wie Erschöpfung oder Bauchschmerzen.

Die Leber ist ein Organ mit vielfältigen Aufgaben. Sie dient der Entgiftung – das bedeutet, dass z.B. Medikamente und Alkohol über die Leber abgebaut werden. Sie produziert die Gallenflüssigkeit und unterstützt die Verdauung der Nahrungsfette. Weiters erzeugt sie Eiweißstoffe, die wir für die Blutgerinnung und das Immunsystem brauchen. Im Stoffwechselgeschehen nimmt sie Blutzucker und die Nahrungsfette auf. Diese können entweder verwertet oder gespeichert werden, wenn der Körper sie derzeit nicht braucht.

Was ist überhaupt eine Hepatitis?

Hepatitis ist eine Entzündung der Leber. Das führt zu verschiedenen unangenehmen Symptomen, wie:

- allgemeine Müdigkeit, Erschöpfung
- Gelbfärbung der Haut und der Augen
- Bauchschmerzen
- Erbrechen, Durchfall
- dunkler Harn
- Vergrößerung der Leber
- sehr hohe Leberenzymwerte

Wodurch kann eine Hepatitis ausgelöst werden?

Es gibt verschiedene sog. hepatrope Viren, also Erreger, die besonders die Leber angreifen; dazu zählen die Hepatitisviren A bis E, Cytomegalieviren, Epstein-Barr-Virus, Adenoviren und Gelbfiebervirus. Für Kinder relevant sind hier v.a. Hepatitis-A- und Adenoviren.

Bei Hepatitis A erfolgt die Übertragung durch unreine Nahrung oder Trinkwasser. Das Virus wird mit dem Stuhl ausgeschieden; daher kann auch beim Schwimmen in verschmutzten Gewässern eine Anste-

KONTAKT

Haben Sie Fragen?

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



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

ckung erfolgen. Zu den zuvor beschriebenen Symptomen können sich zusätzlich Fieber und Appetitlosigkeit gesellen. Die Erkrankung verläuft oft sehr mild und heilt folgenlos ab – und es gibt eine Impfung, die ab dem ersten Lebensjahr verabreicht werden kann.

Die Übertragung von Hepatitis B erfolgt durch Blut, Speichel oder bei Sexualkontakt. Diese Erkrankung dauert länger und kann chronisch werden – dabei kann sich eine Leberzirrhose entwickeln. Gegen die Hepatitis B gibt es ebenfalls eine Impfung, die ab dem 3. Lebensmonat im Rahmen der Sechsfachimpfung dreimal verimpft wird.

Hepatitis C wird über Blut übertragen und kann ebenfalls chronisch verlaufen. Die Interferontherapie ist therapeutisch sehr wirksam.

Wie erfolgt die Diagnose?

Die vergrößerte Leber kann von dem Arzt/der Ärztin ertastet und mit einem Ultraschall genau erfasst werden. Bei einer Blutabnahme werden die erhöhten Leberenzyme festgestellt.

Warum sind diese neu aufgetretenen Hepatitis-Fälle so ungewöhnlich?

Laut WHO sind derzeit etwa 700 neuartige Hepatitis-Fälle (Stand: Mitte Juni) bekannt, weitere werden untersucht. Die ersten Fälle sind in England Anfang des Jahres aufgetreten, aber auch in Österreich sind einige Kinder schwer erkrankt. Normalerweise verlaufen Hepatitis-Erkrankungen bei Kindern sehr milde. Für kleine Kinder spielt meist Hepatitis A eine Rolle. Speziell für den Kindergarten oder für Reisen ist die Hepatitisimpfung immer schon sehr wichtig gewesen. Jetzt kam es aber zu so schweren Verläufen, die zum akuten Leberversagen führten und bei einigen Kindern sogar eine Lebertransplantation nötig machten. Gleichzeitig konnten die typischen Hepatitisviren nicht nachgewiesen werden.

Die betroffenen Kinder sind zwischen einigen Wochen bis zum 16. Lebensjahr alt. Derzeit werden Adenoviren vermutet, die aber normalerweise keine Leberentzündung verursachen. Die Adenoviren wurden jedoch nicht bei allen betroffenen Kindern nachgewiesen. Es gibt Überlegungen, inwieweit es mit der Coronapandemie zusammenhängt. Am wahrschein-



Die Impfung ist für Kinder vor Eintritt in Kinderkrippe oder Kindergarten ab dem vollendeten 1. Lebensjahr empfohlen.

lichsten ist es, dass die Kinder über einen derart langen Zeitraum wenige soziale Kontakte hatten und durch die Lockerungsmaßnahmen jetzt vielen Keimen gleichzeitig ausgesetzt sind. Dies hat man ja schon in Zusammenhang mit dem Humanen Respiratorischen Synzytial-Virus (RSV Virus) letztes Jahr gesehen. Es kam zu einem Rebound-Phänomen, bei dem die Kinder ungewöhnlich häufig und heftig erkrankten. Diesbezüglich gibt es für die Forschung noch viele offene Fragen, die es zu klären gibt.

Was ist für Sie als Eltern wichtig?

Suchen Sie bei folgenden Symptomen den Arzt/die Ärztin Ihres Vertrauens auf: bei starker Müdigkeit und Erschöpfung – z.B., wenn sich Ihr Kind freiwillig öfter ins Bett legt. Die Gelbfärbung der Augen und der Haut ist auch ein typisches Zeichen. Ein weiteres mögliches Indiz: Durchfall und Erbrechen – sie können aber von verschiedenen Erregern verursacht werden; nicht jedes Bauchweh muss eine Hepatitis sein. Achten Sie auch auf den Harn: Ist er ungewöhnlich dunkel? Überprüfen Sie stets den Impfstatus Ihres Kindes. Dabei kann auch die praktische, kostenlose „Apotheken und Medikamente in Österreich“-App helfen. Sie ist ein digitaler Impfpass, der Sie auch an empfohlene Impfungen erinnert.

Mein Rat abschließend: Seien Sie aufmerksam, aber machen Sie sich nicht verrückt. ■



Mehr zum Thema „Kindergesundheit“
erfahren Sie unter

www.DeineApotheke.at

ARZNEIFORMEN

Halbfeste Mittel für den Mund

Die Mundhöhle ist ein möglicher Verabreichungs-ort für Arzneimittel. Wussten Sie, dass die Flächen im Mund erstaunlich groß sind? Nämlich **170 cm² Schleimhaut** und **45 cm² Zahnoberfläche**.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Salben, Cremes, Gele oder Pasten mit lokaler Wirkung auf die Mundschleimhaut sind wegen ihrer meist kurzen Verweildauer mehrmals täglich in jeweils kleinen Portionen aufzutragen. Versuchen Sie das unwillkürliche Wegstreichen des Arzneimittels mit der Zunge und Verschlucken möglichst lange zu unterdrücken. Um das Anhaften zu verbessern, wird bei manchen Präparaten empfohlen, die betreffende Stelle vor dem Auftragen mit einem Taschentuch trockenzutupfen.

Haft- oder Adhäsivpasten

Anders sieht die Sache bei sog. Haft- oder Adhäsivpasten aus. Sie werden erst durch Speichelkontakt auf der Schleimhaut fixiert. Sie enthalten pulverförmige Gelbildner, bei Kontakt mit feuchten Schleimhäuten quellen diese auf. Die entstehende hochviskose Gelschicht haftet wesentlich intensiver und länger als Gele auf trockengetupfter Schleimhaut. Die frisch aufgetragene Paste sollte nicht mit der Zunge berührt werden, nach etwas Zeit ist ein kurzer Zungenkontakt unproblematisch.

Fluorid-anreichernde Präparate

Gele und Flüssigkeiten zur intensiven Fluoridierung des Zahnschmelzes sollen nicht nur auf die Zähne aufgetragen, sondern zwei bis drei Minuten mit der Zahnbürste leicht eingebürstet werden. Bei zu kräftigem und zu lang dauerndem Einbürsten der Präparate kann es jedoch zu Abreibung des Zahnschmelzes kommen. Beachten Sie die Anweisungen der Packungsbeilagen zur Dosierung. Da die Fluorideinlagerung innerhalb von Sekunden erfolgt, darf unmittelbar nach dem Bürsten das Gel oder die Flüssigkeit ausgespült werden.



WISSENSWERTES Anwendung von halbfesten Zubereitungen in der Mundhöhle



- Haft- und Adhäsivpasten dürfen nicht einmassiert werden, sondern sind nur dünn aufzutragen.
- Das Tubengewinde ist nach der Entnahme erforderlichenfalls von Pastenresten zu reinigen, und die Tube ist fest zu verschließen.
- Die Tubenmündung sollte nicht mit Feuchte in Berührung kommen – also etwa Speichel oder nassen Fingern –, da der Tubenhals dadurch verstopfen kann.
- Aufgrund ihres hohen Pulveranteils vermitteln Adhäsivpasten einen sandigen, körnigen Eindruck – es handelt sich dabei nicht um einen Qualitätsmangel!
- Die Bürstanwendung von Fluoridgelen führt zu einer deutlich höheren Fluoridaufnahme
- Das Verschlucken dieser Präparate sollte v. a. bei Kindern vermieden werden!

Deine **DA** Naturheilkunde



30 Pflanzliches gegen PMS, Wechselbeschwerden & Co.



INSEKTENSTICHE **Lavendelsticks** **für unterwegs**

Zutaten für 7–8 Sticks

120 ml Sonnenblumenöl
9 g getrocknete Lavendelblüten
1 EL (9 g) dicht gepacktes Bienenwachs (gerieben oder als Pastillen)
ein paar Tropfen ätherisches Lavendelöl

Stellen Sie zunächst einen Ölauszug mit dem Sonnenblumenöl und den Lavendelblüten her: Einmachglas bis zur Hälfte mit Lavendelblüten und fast bis zum Rand mit Öl füllen, Glas verschließen und für vier bis sechs Wochen an einen kühlen, dunklen Ort stellen, ab und zu schütteln; danach Auszug abseihen, in einem hitzebeständigen Glas oder Behälter 3 EL (45 ml) des Auszugs mit dem Bienenwachs vermengen; das Glas in einen Topf stellen, der etwa 2,5–5 cm hoch mit Wasser gefüllt ist, sodass ein Wasserbad entsteht; den Topf auf den Herd stellen und bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen, bis das Wachs geschmolzen ist; das ätherische Lavendelöl einrühren, dann in Lippenstiftgehäusen füllen. Nach Bedarf auf Bienenstiche, Insektenstiche und andere juckende Hautstellen tupfen. Lavendel ist ein beliebtes, mildes Heilkraut, das bei kleineren Insektenstichen hilft, Juckreiz und Schmerzen zu lindern.

07 2022

JULI

PMS, WECHSELBESCHWERDEN & CO

Heilkräuter Frauenbesch



TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien

bei werden

Viele Frauen sind im Laufe ihres Lebens von gynäkologischen Beschwerden betroffen. Zwei häufig auftretende Phänomene sind das Prämenstruelle Syndrom, welches sowohl junge Mädchen als auch erwachsene Frauen treffen kann, und Wechselbeschwerden, die Frauen in reifen Jahren betreffen. Bei leichten bis mäßigen Symptomen können Pflanzen hierbei Abhilfe schaffen.

In den Tagen vor den Tagen leiden viele Frauen unter dem Prämenstruellen Syndrom, kurz PMS genannt. Dabei treten Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Spannungsgefühl in den Brüsten, Hautunreinheiten oder Wassereinlagerungen, aber auch psychische Symptome wie depressive Verstimmung, Reizbarkeit sowie Schlaf- und Konzentrationsstörungen auf. Die Beschwerden beginnen 10 bis 14 Tage vor der Menstruation und verschwinden mit dem Einsetzen der Regelblutung. Betroffen sind v. a. Frauen nach dem 30. Lebensjahr, und die Beschwerden nehmen mit der Anzahl der Schwangerschaften zu. Wechselbeschwerden treten bedingt durch Schwankungen im Hormon-

haushalt auf, da mit Beginn zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr immer weniger Hormone von den Eierstöcken gebildet werden. Dadurch kann es zu verschiedensten Symptomen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, vaginalen Beschwerden, Wasseransammlungen, Migräne, psychischer Labilität und Müdigkeit kommen. Diese Beschwerden äußern sich bei je einem Drittel der Frauen kaum, mittelschwer oder stark. Für die beschriebenen Phänomene stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten verschiedene Pflanzen vor, die Linderung verschaffen können.

Für alle genannten Pflanzen gilt, dass sie in Form eines Fertigpräparates eingenommen werden sollten, da nur so ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt erzielt werden kann. Einige der Pflanzen sollten nicht in Kombination mit anderen Medikamenten eingenommen werden. Fragen Sie daher immer in Ihrer Apotheke um Rat. →

**BEI PMS****Mönchspfeffer**

Der Mönchspfeffer, der aus dem Mittelmeergebiet und Westasien stammt, wird neben der Behandlung von Menstruationsstörungen auch gegen das Prämenstruelle Syndrom verwendet. Dabei wirken sich seine Inhaltsstoffe regulierend auf den weiblichen Hormonhaushalt, wie auf den Östrogen- und Prolaktinspiegel aus, was zu einer Verbesserung der Beschwerden führt. Verwendung finden hierbei die Mönchspfefferfrüchte. Da bis zum Eintreten des gewünschten Effektes mehrere Wochen vergehen, sollten Mönchspfefferpräparate für mindestens drei Monatszyklen eingenommen werden. Bei der Einnahme gibt es generell kaum Nebenwirkungen. Möglich sind allergische Reaktionen wie Juckreiz oder Hautausschlag sowie Kopfschmerzen, Schwindel oder Magen-Darm-Beschwerden. Bei starken Beschwerden wie etwa Atemnot sollte ein Arzt/eine Ärztin aufgesucht werden. Mönchspfeffer sollte nicht in Kombination mit oralen Kontrazeptiva (die Pille) oder Medikamenten zur Hormonersatztherapie, bei bestimmten Brustkrebsformen und Hypophysenstörungen eingenommen werden. Auch die Einnahme während der Schwangerschaft und Stillzeit sollte vermieden werden, da es zu einer Störung der Milchbildung kommen kann. Weiters sollte eine gewünschte Einnahme bei Parkinson oder psychischen Problemen mit dem Arzt/der Ärztin besprochen bzw. vermieden werden.

**KLIMAKTERIUM**
Traubensilberkerze

Die Traubensilberkerze, welche in den USA und Kanada beheimatet ist, zeigt Wirkung gegen Wechselbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Verstimmungszustände. Die Wirkung ist bedingt durch regulierende Effekte auf das Zentralnervensystem, welche sich entfalten, ohne dass die Inhaltsstoffe selbst Hormone darstellen. Die Einnahme eines Traubensilberkerzenpräparates sollte so früh als möglich nach Einsetzen der Beschwerden begonnen werden, da die Wirksamkeit so am größten ist. Werden die Präparate morgens eingenommen, wirken sie besonders gegen Hitzewallungen und Verstimmungen. Werden diese abends eingenommen, wirken sie gut gegen Nachtschweiß. Die Wirkung baut sich schrittweise auf, wobei nach zwei bis vier Wochen eine Linderung der Beschwerden zu erwarten ist.



Österreichs führendes Gesundheitsmagazin

MEDIZIN populär

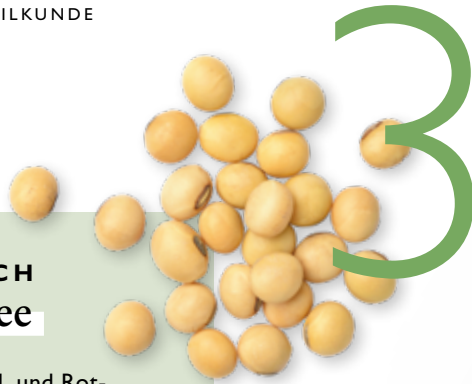


In enger Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten informieren wir Sie 11 Mal im Jahr kompetent über Gesundheit, Fitness, Ernährung, Arbeitswelt und Wohlbefinden.

Bestellen Sie noch heute!

Ein 1-Jahres-Abo (11 Ausgaben) um € 24,00 oder
ein 2-Jahres-Abo (22 Ausgaben) um € 39,10

So geht 's: Schicken Sie Ihren Abowunsch mit dem Kennwort „Deine Apotheke“ mit Vor- und Zunamen, Adresse, Telefonnummer und Geburtsdatum an abo@medizinpopulaer.at oder an MEDIZIN populär, Nibelungengasse 13, 1010 Wien



HORMONÄHNLICH Soja & Rotklee

Soja, aus Asien stammend, und Rotklee, welcher in Europa, Mittelasien und Nordafrika beheimatet ist, können durch die enthaltenen Isoflavone Abhilfe bei Wechselbeschwerden schaffen. Diese besitzen eine hormonähnliche Wirkung und vermindern effektiv alle auftretenden Beschwerden. Isoflavone werden häufig in Kombination mit Griffonia angeboten, wobei die Hauptinhaltsstoffe dieser Pflanze positiv auf Verstimmungen in den Wechseljahren wirken. Diese Pflanze darf nicht mit jedem Medikament gemeinsam eingenommen werden. Fragen Sie hierzu Ihren/Ihre Apotheker:in oder Arzt/Ärztin.



FÜR DIE SEELE Johanniskraut

Die Inhaltsstoffe des Johanniskrauts, welches aus Europa, Westasien und Nordafrika kommt, wirken sich positiv auf den Serotoninspiegel und somit auf die Stimmung aus. Sie wirken stimmungsaufhellend, antriebssteigernd und stärken das seelische Befinden, wobei der volle Effekt nach einigen Wochen zu erwarten ist. Bei der Einnahme von Johanniskraut ist zu beachten, dass es die Wirksamkeit einiger Medikamente verringern kann. So kann es zu Wechselwirkungen mit Hormonpräparaten, Blutverdünnern, Mittel gegen Asthma, Herzrhythmusstörungen oder Blutfettwerten kommen. Fragen Sie daher immer Ihren/Ihre Apotheker:in oder Arzt/Ärztin, ob es zwischen einem von Ihnen eingenommenen Medikament und Johanniskraut zu Wechselwirkungen kommen kann.



SCHWITZ-STOPP Salbei

Salbei, der im Mittelmeergebiet beheimatet ist, enthält ätherische Öle und Gerbstoffe, welche zu einer schweißmindernden Wirkung führen, wobei die Schweißhemmung bis zu 52% betragen kann. Daher wird Salbei bei Hitzewallungen und Nachtschweiß eingesetzt. Leidet die betroffene Person hauptsächlich an störendem Nachtschweiß, wird zu einer abendlichen Einnahme geraten; tritt das vermehrte Schwitzen tagsüber auf, sollte Salbei morgens eingenommen werden. Leidet man unter Hitzewallungen und Schweißausbrüchen, ist es ratsam, anregende Genussmittel wie Kaffee, schwarzen Tee und Nikotin zu meiden.

DR. MED. EHRENBERGER

Ausgeglichen mit den richtigen Fettsäuren

Hormone, Hirnfunktion, Herz-Kreislauf-System bis Stimmung – wie gut Sie mit Omega 3 versorgt sind, hat großen Einfluss auf Ihre Gesundheit.

Fettsäuren sind nicht nur ein grundlegender Bestandteil unserer Nahrung, sondern auch absolut notwendig, damit alle Körperfunktionen ordentlich ablaufen können. Sie umhüllen und schützen jede Zelle, helfen bei der Bildung von Hormonen, transportieren Vitamine und Nährstoffe, isolieren den Körper und schützen die Organe. Je nach ihrem Aufbau wirken die verschiedensten Fette anders im Körper, daher gilt es, auf eine ausgewogene Zufuhr der „richtigen“ Fette zu achten – ein Ungleichgewicht wirkt sich in allen Bereichen negativ aus.

Natürlich gut versorgt

Zu den guten Fetten zählen Omega-3-Fettsäuren, darunter EPA (Eicosa-pentaensäure) und DHA (Docosahe-xaensäure). Krill Öl und die vegane Mikroalge Schizochytrium sp. zählen zu den besten natürlichen Omega-3-Quellen mit einem EPA- und DHA-Gehalt im optimalen Verhältnis. Sie können durch ihre Molekülstruktur außergewöhnlich gut vom Körper aufgenommen werden. Im Gegensatz dazu steht das häufig verarbeitete Fischöl, das einen anderen Aufbau hat und dadurch nicht so gut vom Körper verwertet werden kann.

Im richtigen Maß

Das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren in der Nahrung sollte von Natur aus 5:1 betragen. Durch unausgewogene Ernährung liegt dieses Verhältnis heute erschreckenderweise bei bis zu 20:1. Kein Wunder also, wenn Depressionen und Überlastung, Hormontgleisungen, Allergien und Herz-Kreislauf-Erkrankungen stets am Zunehmen sind ... Dabei liegt die Lösung so nah: Innerhalb weniger Tage lässt sich das Gleichgewicht mit einer hochwertigen Omega-3-Versorgung wieder einstellen. —



Gute Laune ist einer von vielen Nebeneffekten einer guten Omega-3-Versorgung.

FACTBOX

Krill Öl Premium und Veganes Omega-3-Öl Premium decken rasch und einfach den Tagesbedarf an hochwertigem Omega 3.

- bei PMS und Regelbeschwerden
- hormonregulierend bei unregelmäßiger Menstruation und im Wechsel
- entzündungshemmend auch bei chronisch entzündlichen Erkrankungen
- verlangsamt Alterungsprozesse auf Zellebene (Haut, Gehirn ...)
- schützt Herz und Gefäße
- gleicht Cholesterinwerte aus

Erhältlich in Ihrer Apotheke!



SERIE

ZUM SAMMELN

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

Pfefferminze

Kaum eine andere Heilpflanze lässt sich bei derart vielen Beschwerden einsetzen, wie die Pfefferminze. Neben Verdauungs- und Reizdarmbeschwerden lassen sich damit unter anderem auch Spannungskopfschmerzen bessern.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF

(*Mentha piperita* L.)

Die Pfefferminze gehört zur Familie der Lippenblütler und entstand im 17. Jahrhundert in England aus einer Kreuzung aus Wasser- und Ährenminze. Durch Mutationen und Auslese sind zahlreiche Sortengruppen entstanden, wobei allen ein mentholreiches ätherisches Öl gemeinsam ist. Im Handel findet man meist die Mitcham Pfefferminzen, welche sich durch charakteristische, violett angelaufene Blattnerven und Stängel auszeichnen. Die selteneren Pfälzer Pfefferminzen tragen dagegen hellgrüne lanzettliche Blätter.



Pfefferminze wirkt in erster Linie krampflösend bei schmerzhaften Verkrampfungen und Koliken in den Verdauungsorganen. Das enthaltene ätherische Öl wirkt außerdem betäubend auf die Magenschleimhaut, wodurch es bei Übelkeit zu einem deutlichen Nachlassen der Symptome kommt. Zusätzlich wird durch die ebenfalls enthaltenen Flavonoide die Freisetzung von Verdauungsenzymen und Gallenflüssigkeit erhöht, wodurch insgesamt die Verdauungstätigkeit gesteigert wird. Pfefferminze eignet sich deshalb nach derzeitigem Forschungsstand insbesondere zur Therapie von Erbrechen, Magen- und Darmkrämpfen sowie bei Blähungen. Erwachsenen werden bei diesen Beschwerden bis zu 3 x täglich je 2 TL der getrockneten Blätter als Tee empfohlen.

In den letzten Jahren etablierte sich auch das ätherische Öl – verarbeitet in magensaftresistenten Kapseln – als eine wirksame Behandlungsoption bei Reizdarm.

Pfefferminzöl bietet auch bei der Therapie von Spannungskopfschmerzen eine wirksame Alternative zu herkömmlichen Schmerzmitteln. Auf die Schläfen aufgetragen, wird ein lang anhaltendes Kältegefühl ausgelöst, das letztlich zu einer Hemmung der Schmerzweiterleitung führt. Hierzu wird ein auf 10 % verdünntes ätherisches Öl angeraten.

Auch bei Erkältungskrankheiten kann Pfefferminzöl als Inhalation wahre Wunder wirken. Die Pflanze wirkt auch hier entkrampfend auf die Bronchien und erleichtert das Aushusten.

GUT ZU WISSEN**Vorsicht beim ätherischen Öl**

Das ätherische Öl kann innerlich in magensaftresistenten Kapseln oder als Inhalation angewandt werden. Zur Inhalation bei Atemwegsbeschwerden sollten Erwachsene 3 bis 4 Tropfen in heißes Wasser geben und den entstehenden Dampf inhalieren. Bei Säuglingen und Kleinkindern darf Pfefferminzöl aufgrund des Menthols im ätherischen Öl allerdings nicht verwendet werden. Säuglinge und Kleinkinder können nämlich auf Menthol mit einer Verkrampfung des Kehlkopfes bis hin zu Atemstillstand (Kratschmer-Relex) reagieren.

Dein Lifestyle



38 Cellulite 44 Training bei Hitze 48 Märchenhafter Genuss



Mitmachen und
**1 von 3
Paketen***
von NutriLabs
gewinnen!

GEWINNSPIEL

Unbeschwerter Urlaub mit Hund

Sommerzeit ist Reisezeit – am liebsten mit dem Hund! Damit Ihr Vierbeiner die Reise auch genießen kann, ist die richtige Vorbereitung wichtig. Zu den Basics gehören z.B.: eine robuste Leine, Registrierung und wichtige Dokumente, Medikamente, Reinigungsprodukte, Snacks, Sackerl und auch Hundefutter in Reserve. Informieren Sie sich zudem über Hundestrände, hundefreundliche Unterkünfte oder Wanderrouten für Hunde vor der Reise. Für Ihre tierische Reiseapotheke können Sie jetzt 1 von 3 NutriLabs-Paketen mit je 12 Beuteln Estifor®, 10 Kautabletten im Wert von € 118,80** gewinnen! Estifor® stopft schnell und effektiv bei akutem und wiederkehrendem Durchfall und unterstützt die Regeneration der Darmflora. Im wiederverschließbaren Beutel lassen sich die Kautabletten auch auf Reisen ganz einfach überall mit hinnehmen.

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „NutriLabs“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.7.2022. 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.

** Unverbindliche Preisempfehlung

07 2022

JULI

Cellulite entsteht, wenn Fettzellen in der Unterhaut Druck auf das darüberliegende Bindegewebe ausüben und die Bindegewebsfasern zur Seite drängen. Die Fettzellen treten nach oben hervor, erheben sich über die Bindegewebsfaser und bilden so das typische Dellenmuster der Cellulite. Schätzungen zufolge betrifft Cellulite 80–90 % aller Frauen, mitunter werden sogar Zahlen über 90 % genannt. Männer hingegen trifft es nur selten. Doch warum eigentlich? Der Grund dafür liegt im Bindegewebe. Bei Männern sind die Bindegewebsfasern netzartig angeordnet, bei Frauen parallel. Das weibliche Bindegewebe ist dadurch wesentlich elastischer und kann z. B. dem Bauchwachstum in einer Schwangerschaft standhalten. Es lässt jedoch auch Fettzellen leichter passieren, als das dichte Netz der Männer. Eine weitere Rolle spielt das weibliche Geschlechtshormon Östrogen. Typischerweise beginnt

MINDSET

Lernen Sie Ihre Cellulite zu akzeptieren

Statt Zeit und Geld in aufwändige Behandlungen zu investieren, raten Fachleute zu einer einfachen Anti-Cellulite-Maßnahme: ein positives Selbstwertgefühl und Akzeptanz für den eigenen Körper. Wer dies umsetzt, hat die beste Voraussetzung dafür, die Cellulite nicht mehr als störend zu empfinden. Alle Körper sind schön, Stichwort:

Body Positivity!

CELLULITE

Kampf oder

Akzeptanz?

Das Ausmaß ist unterschiedlich, aber fast jede Frau hat sie: Cellulite. Verantwortlich dafür ist das weibliche Bindegewebe, gegen das auch die meisten Behandlungsmethoden kaum ankommen. Statt Zeit und Geld in Cremes und Behandlungsverfahren zu investieren, sollten Frauen deshalb auf gesunde Ernährung, Sport und Akzeptanz für den eigenen Körper setzen.



TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin

Cellulite deshalb mit der Pubertät und kann sich mit dem Monatszyklus verändern. Eine untergeordnete Rolle hingegen spielt das Gewicht. Auch sehr schlanke Frauen sind von Cellulite betroffen. Ist der Anteil des Unterhautfettgewebes jedoch sehr hoch, kann die Cellulite stärker ausfallen.

Wirkung nicht nachweisbar

Bereits seit Jahrzehnten versuchen Mediziner:innen und Betroffene, Cellulite zu behandeln. Die Auswahl der Behandlungsmethoden ist dementsprechend groß und breit gefächert: Ultraschallbehandlungen, Vakuumtherapien, Bindegewebsmassagen oder Magnet-

wellentherapie – viele der Angebote verbessern das Erscheinungsbild der Haut zumindest leicht. Dass sie jedoch eine nachhaltige Auswirkung auf die Cellulite haben, konnte bisher nicht wissenschaftlich nachgewiesen werden.

Ähnliches gilt für die zahlreichen Anti-Cellulite-Cremes im Handel. Ihre Anwendung führt zu einem gepflegteren und glatteren Aussehen der Haut, derselbe Effekt lässt sich aber auch mit einer guten Bodylotion erreichen. Auswirkungen auf die Cellulite hatten Anti-Cellulite-Cremes in Anwendertests bisher nicht. Dabei ist es egal, ob es sich um teure oder günstige Präparate handelt. →



Massagen regen die Durchblutung der Haut an und aktivieren den Stoffwechsel im Gewebe.

→ Lebensstil optimieren

Dennoch ist man der Cellulite nicht hilflos ausgeliefert. Hilfreich sind in der Regel allgemeine Lebensstilmaßnahmen, die grundsätzlich empfohlen werden, wenn es um die Erhaltung eines gesunden Körpers geht. Dazu gehört natürlich Bewegung. Ein Muskeltraining, das gezielt die Muskulatur an Beinen, Po und Bauch stärkt, kann das Erscheinungsbild der Cellulite verbessern, da das Ausmaß der Fettzellen reduziert wird. Gut geeignet sind Übungen wie Ausfallschritte, Kniebeugen, der Wandsitz oder die Pobrücke (Kasten). Ergänzend werden außerdem Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Laufen empfohlen.

Ebenso wichtig wie ausreichend Bewegung ist die Ernährung. Spezielle Nahrungsmittel, die sich positiv auf die Cellulite auswirken, gibt es zwar nicht, dennoch gilt: Mit einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung verbessert man den allgemeinen Gesundheitszustand. Sehr fettreiches Essen hingegen fördert das Wachstum der Fettzellen und kann damit die Cellulite verstärken. Sehr salzhaltige Nahrung fördert Wassereinlagerungen im Gewebe, die ebenfalls eine Verstärkung der Cellulite begünstigen können.

Wer auf das Rauchen verzichtet, kann verhindern, dass sich die Cellulite verstärkt. Rauchen verengt die Blutgefäße in der Haut und vermindert damit die Durchblutung sowie den Stoffwechsel. Beides kann das Bindegewebe schwächen und Cellulite fördern. Im Gegenzug regen Massagen die Durchblutung der Haut an und aktivieren den Stoffwechsel im Gewebe. Am besten arbeitet man dabei nur mit sanftem Druck, um die Haut zu schonen. Empfohlen werden kreisende Bewegungen von oben nach unten, wobei Krampfaderen ausgespart werden sollten. Auch Wechselduschen mit warmem und kaltem Wasser fördern die Durchblutung. Begonnen wird herzfern mit warmem Wasser, anschließend wird das Ganze mit kühlem Wasser wiederholt. Drei bis fünf Wiederholungen gelten als ideal. ■

TIPP

Effektive Übungen gegen Cellulite

Kniebeugen

Für die Kniebeuge werden die Füße schulterbreit auseinandergestellt, der Oberkörper ist aufrecht. Nun wird das Becken so weit abgesenkt, bis es etwas tiefer als die Kniegelenke liegt. Wichtig ist, dass die Füße während der Übung gleichmäßig belastet werden und sich weder Fersen noch Zehen vom Boden lösen. Empfohlen werden 15 bis 20 Wiederholungen.

Ausfallschritte

Für den Ausfallschritt werden die Füße etwa schulterbreit aufgestellt. Anschließend wird ein Fuß etwa eine Schrittlänge nach vorne gesetzt und beide Knie um 90 Grad gebeugt. Kurz bevor das hintere Knie den Boden berührt, drückt man sich wieder nach oben. Um das Gleichgewicht besser halten zu können, können die Arme seitlich in die Hüfte gestemmt werden. Empfohlen werden 15 bis 20 Wiederholungen.

Pobrücke

Für die Pobrücke legt man sich auf den Rücken, die Arme liegen seitlich neben dem Körper. Die Knie werden angewinkelt, die Füße vollständig auf dem Boden abgestellt. Nun hebt man das Becken mit der Ausatmung nach oben hin an und formt eine Brücke. Mit der Einatmung wird der Rücken Wirbel für Wirbel abgerollt und das Becken wieder abgesenkt. Empfohlen werden 15 bis 20 Wiederholungen.

Wandsitzen

Der Rücken wird an eine Wand gelehnt, die Füße stehen etwa einen Schritt von der Wand entfernt und hüftbreit auseinander; nun rutscht man so weit an der Wand nach unten, bis die Beine im 90 Grad Winkel stehen. Die Füße bewegen sich dabei nicht, der Rücken wird vollständig an die Wand gepresst und die Position für ca. 30 Sekunden gehalten.



Mehr Beauty-Tipps und alles über Hautpflege finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

SERIE

ZUM SAMMELN

HUND, KATZE & CO.

So halten Sie Ihren kleinen Liebling gesund



Alles für die Katz'

Gefühlt begegnen wir im Alltag mehr Hunden als Katzen. Das liegt zum Teil daran, dass viele Katzen als reine Stubentiger in ihrem Zuhause leben. Aber auch jene, die als Freigänger draußen unterwegs sind, streifen meist eher unauffällig durch ihr Revier.

VON DR. MED. VET. BIANCA REICHER

DER SCHEIN TRÜGT

Des Österreichers liebstes Haustier ist eindeutig nicht der Hund, sondern die Katze! Schätzungen zufolge übertrifft die Anzahl der Katzen bei uns die der Hunde sogar um mehr als das Doppelte. Glücklicherweise können viele unserer Katzen heute durch liebevolle Fürsorge ihrer Besitzer und mithilfe moderner Tiermedizin ein langes Leben führen.

Katzen leiden still

Der regelmäßige Gang zur Tierärztin/zum Tierarzt sollte selbstverständlich sein. Damit können Sie sichergehen, dass Impfungen und Parasitenbehandlungen in den richtigen Abständen durchgeführt werden, und der Gesundheitszustand Ihres Lieblingen kann überprüft werden. So können Probleme oft schon frühzeitig erkannt und behandelt werden. Das ist gerade bei Katzen wichtig, weil sie dazu neigen, Schmerzen oder Unwohlsein lange zu verbergen. Oft werden Sie nur ruhiger, ziehen sich zurück oder bauen langsam körperlich ab.

Doch nicht nur klassische Infektions- und Organerkrankungen machen unseren Stubentigern zu schaffen. Auch beispielsweise Arthrosen können große Probleme bereiten, werden aber leider häufig nicht oder erst spät entdeckt. Glücklicherweise ist das Bewusstsein dafür aber mittlerweile stark gestiegen. Während früher fast ausschließlich akute Verletzungen (z.B. Fensterstürze, Autounfälle) behandelt wurden, werden heute auch Arthrosen eher bemerkt und entsprechend behandelt.



VIELE MÖGLICHKEITEN

Katzen in der Physikalischen Medizin

- Physiotherapie kann nicht nur Menschen und Hunden helfen. Auch Katzen können heute schon davon profitieren!
- Bei Arthrosen, chronischen Schmerzen aber auch nach Verletzungen kann die Physikalische Medizin helfen Schmerzen zu reduzieren und korrekte Bewegungsabläufe zu trainieren.
- Auch Katzen, die beim Tierarzt/bei der Tierärztin ängstlich sind, lassen mit etwas Geduld viele Behandlungen problemlos zu. Manchmal können sie sogar in der Box sitzen bleiben.
- Elektro- und Lasertherapie sind besonders beliebt.
- Ergänzend kann auch Akupunktur sehr gut bei Katzen eingesetzt werden.





So werden die Füße sommerfit

Jeder dritte Österreicher leidet an trockenen, rissigen Füßen mit Hornhaut oder Schwielen. Gerade jetzt im Sommer lässt sich das Problem kaum verstecken. Auf Dauer können die betroffenen Stellen auch zu schmerzen beginnen. Mit der richtigen Pflege und ein paar einfachen Tipps lässt sich das Thema aber in Griff bekommen.

Unsere Füße verfügen im Vergleich zur Haut an unserem restlichen Körper kaum über feuchtigkeitsspendende Talgdrüsen. So ist es nicht verwunderlich, wenn die Haut an den Sohlen nach und nach trocken und rissig wird. Kommen noch Druck und Reibung von Schuhen dazu, können sich schnell Verhornungen und Schwielen bilden. Gerade im Sommer macht das kein schönes Bild. Die gelblichen Verdickungen der obersten Hautschicht spielen aber nicht nur eine kosmetische Rolle: Eine starke Hornhautbildung kann auch zu schmerzhaften Rissen führen, durch die Bakterien eindringen können.

Keine Chance für Hornhaut

Hat sich bereits Hornhaut gebildet, kann diese auf mehrere Arten wieder entfernt werden. Eine Möglichkeit besteht darin, die Verhornungen mit Bimsstein oder Hornhautfeile abzutragen. Ist die Hornhaut bereits sehr dick, empfiehlt sich daher der Gang zur medizinischen

Fußpflege – für viele eine große Überwindung, weil man ungepflegte Füße ungern herzeigen möchte.

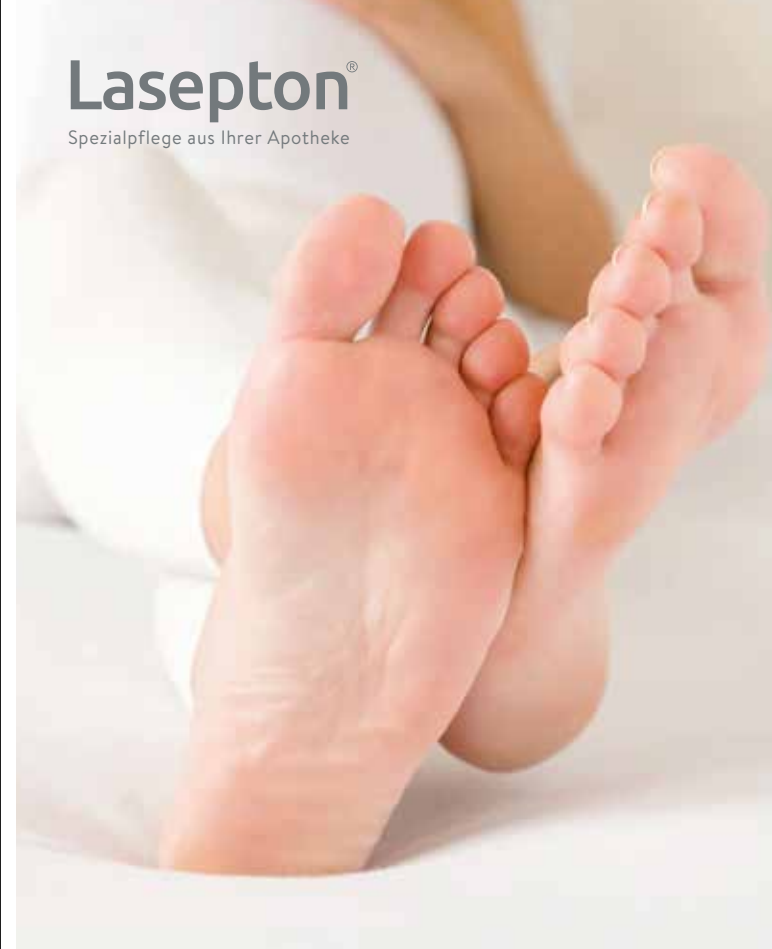
Um es erst gar nicht so weit kommen zu lassen, ist eine regelmäßige Fußpflege zu Hause das A und O (siehe dazu auch die Tipps in der Infobox). Die Füße sollten im Zuge dessen auch jeden Tag, am besten vor dem Schlafengehen, eingecremt werden. Am besten eignen sich dazu Spezialcremes, die die Hornhaut sanft reduzieren und die Füße auch anschließend vor dem leidigen Problem bewahren. Fußpflege-Experten empfehlen dabei vor allem einen Wirkstoff:

Was kann Urea?

Urea ist ein natürlicher Feuchtigkeitslieferant, der Wasser in der obersten Hautschicht bindet. In ausreichend hoher Konzentration löst er zusätzlich auf sanfte Art und Weise abgestorbene Hautzellen und Verhornungen und sorgt so für eine glatte Hautoberfläche. Bei Cremes ist ein Urea-Anteil von mindestens 10% zu empfehlen, am besten in Kombination mit dem Inhaltsstoff Dexpanthenol, der die Neubildung von Hautzellen unterstützt.

Lasepton®

Spezialpflege aus Ihrer Apotheke



Produkt-Tipp aus der Apotheke

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

4 TIPPS FÜR GESUNDE UND SCHÖNE FÜSSE:

Schweiß lass nach

An den Fußsohlen sitzen besonders viele Schweißdrüsen. Wer zu Schweißfüßen neigt, sollte getragene Schuhe regelmäßig lüften und einmal pro Woche einen antibakteriellen Schuhspray verwenden. Auch Fußdeos mit Salbei helfen gegen den Schweißfuß.

Barfuß gehen

Lassen Sie frische Luft an Ihre Füße. Entgegen der weit verbreiteten Meinung entsteht durch Barfußgehen nämlich keine Hornhaut. Diese bildet sich vorwiegend durch die Reibung im Schuh.

Mit Fußbad entspannen

Ein kühles Fußbad mit Teebaumöl oder Zitrone wirkt wunderbar gegen schwere Füße und lässt sie frisch duften.

Hornhaut entfernen

Nach dem Fußbad kann die Hornhaut mit einem Bimsstein oder einer Hornhautfeile entfernt werden. Anschließend sollten die Füße unbedingt eingecremt werden – generell ist die Behandlung mit Spezialcremes die sanfteste Methode, Hornhaut abzutragen.



DIE FUSS-CREME MIT BESTNOTE

Bei Hornhaut und trockenen, rissigen Füßen braucht es sanfte und hochwertige Pflege.

Hier hat sich die Lasepton® Fuss-Creme bewährt, die im PKA-Produkt-Test* mit der Bestnote „Sehr gut“ ausgezeichnet wurde.

9 von 10 Anwenderinnen bestätigen, dass die Füße bereits nach zweiwöchigem Eincremen gepflegter aussehen und die Hornhaut reduziert wurde.

- ▶ Hoher Urea-Gehalt (12%)
- ▶ Zieht schnell ein und klebt nicht
- ▶ Auch zur Fußpflege bei Diabetes

PKA
club
Produkt-Test

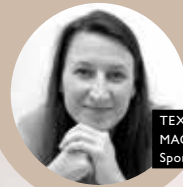
Lasepton®
Fuss-Creme
Sehr gut

Note: 1,1*
4/2021



PZN 4036822

*Unabhängiger Produkttest unter Apotheken-Angestellten



TEXT VON
MAG. JEANNETTE EDELMÜLLER
Sportwissenschaftlerin

SPORT

Golden fürs Tr bei Hit

Regel #1: Optimale Trainingszeit finden

„Early birds“ sind im Sommer eindeutig im Vorteil: Morgens ist die Luft noch vergleichsweise kühl und frisch. Auch die Ozonbelastung ist dann am geringsten. Wer nicht für Frühsport gemacht ist, verlegt sein Training auf die späten Abendstunden. Meiden Sie die (Mittags)-Sonne.

Laufen, biken, Gewichte heben – sollte man das bei heißen Temperaturen besser lassen? **Keineswegs! Wir haben sieben goldene Regeln für Sport bei Hitze für Sie zusammengestellt. Wer sich an heißen Tagen daran hält, bleibt den Sommer über nicht nur gesund, sondern auch in Topform.**

Regel #2: Viel trinken

Der Körper hat jetzt einen höheren Flüssigkeitsbedarf – v. a. Mineralwasser mit höherem Magnesium- oder Natriumgehalt tun gut. Eine Durstlöcher-Alternative ist Wasser mit Gurke, Ingwer, Zitrone oder Beeren. Trinkempfehlung: alle 15 Minuten rund 100 Milliliter trinken, aber nichts Eiskaltes.

Die Regeln Training zeit



Regel #4: Jetzt nicht „hardcore“ trainieren

Auch wenn die Sonne motiviert: Jetzt ist garantiert nicht die Zeit, in der man neue Bestzeiten anstrebt und an sein Limit geht. Das Herz schlägt jetzt bis zu 20 Schläge schneller als unter normalen Bedingungen. Expertinnen und Experten empfehlen deshalb, dass man seinen gewohnten Trainingspuls um 5–10 % reduzieren sollte, wenn es draußen knallheiß ist. Sprich: Aus Puls 150 wird rund 140 – und man ist auf der sicheren Seite.



Regel #3: Den richtigen Sonnenschutz auflegen

Outdoor-Sportler:innen brauchen, gerade wenn sie in der „heißen“ Zeit zwischen 11 und 15 Uhr trainieren, eine Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor. Das gilt besonders beim Wassersport oder in den Bergen. Der Sonnenschutz sollte nicht zu fettig und wasserfest sein: Fett verstopft die Poren und behindert das Schwitzen, wasserlösliche Creme dagegen spült der Schweiß schnell ab. Während chemischer Sonnenschutz Strahlen absorbiert und 20 bis 30 Minuten Vorlauf braucht, bis er wirkt, schützt physikalischer Sonnenschutz sofort, indem er sich als Film auf der Haut legt. Mehr zum Thema Sonnenschutz finden Sie ab S. 10.



Regel #5: Erst akklimatisieren

Wer aus seinem dezent temperierten Heimatort plötzlich bei 30 Grad im Schatten aus dem Urlaubsflieger steigt, sollte seinem Körper etwas Zeit geben. Die völlige Akklimatisierung kann bis zu einer Woche dauern. Breitensportler:innen empfinden das allerdings anders und können sofort loslegen, wenn sie zunächst die Intensität runterbremsen und auch im Urlaub die kühleren Stunden des Tages nutzen.

Regel #6: Umwelt- belastungen beachten

Pollen fliegen auf dem Land frühmorgens am heftigsten, in der Stadt abends. Die Ozonwerte sind zwischen 11 und 19 Uhr am höchsten. Werden Grenzwerte erreicht, sollte man die Sportintensität herunterschrauben.

Regel #7: SOS-Maßnahmen kennen

Eine Überwärmung des Körpers führt zu Hitzeschäden. Mediziner:innen sprechen von Sonnenstich und Hitzschlag. Kopfschmerzen, Schwäche, Muskelkrämpfe, Übelkeit und Schwindel kennzeichnen den Sonnenstich. Gegenmaßnahmen: Schatten, trinken, kühlen. Gefährlich ist ein Hitzschlag, der hohes Fieber, Kopfschmerzen, Koordinationsstörungen und Bewusstseinsstrübung verursacht. Erste Hilfe: Schatten, Flüssigkeit, kalte Umschläge, einen Arzt/eine Ärztin holen.

magnofit®

Der tägliche Magnesium Power-Stick

Tagesbedarf Magnesium **in einem Stick**

Nur **1x täglich**

Direktgranulat **ohne Wasser**

Hergestellt **in Österreich**

Der
NR. 1*
Magnesium
Stick

GRATIS
Handtuch¹



1. Beim Kauf von zwei 30 oder 40 Stück Packungen. **Gilt für alle Magnofit Produkte.**
Solange der Vorrat reicht.

* IQVIA 04F3 MAT 09/2021 in Einheiten und FAP

Nahrungsergänzungsmittel. Verzehrempfehlung: Ein Stick pro Tag. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Mylan Österreich GmbH (a Viatris Company) Guglgasse 15, 1110 Wien Österreich



Märchenhafter Genuss

Sie wollen Menüs kreieren, die Klein und Groß begeistern, die zum Ausprobieren auch mal weniger bekannter Zutaten anregen und die Geschmacksnerven kitzeln? Genießen Sie mit diesen Rezepten gemeinsame Zeit beim Kochen und Essen sowie beim Lesen und beim Reden – einfach ein kleines, feines familiäres Happening.

Gurken-Avocado-Salat mit Nüssen

Zutaten für 2 Personen

Dauer: 40 Minuten

Schwierigkeit: leicht

2 Salatgurken, 1 TL Salz, 2 Frühlingzwiebeln, 4 EL Cashewkerne, 1 Avocado, ½ Limette, 1 TL Dijon-Senf, 3 EL Olivenöl, Pfeffer

- 1 Die Gurken schälen und in dünne Streifen hobeln, in ein Sieb geben, mit 1 TL Salz vermischen und 30 Minuten ziehen lassen, damit sie ein wenig Wasser verlieren.
- 2 In der Zwischenzeit die Cashewkerne fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen.
- 3 Die Frühlingzwiebeln in schmale Scheiben schneiden. Dann die Avocado schälen, würfeln und mit dem ausgepressten Limettensaft beträufeln, damit sie ihre schöne grüne Farbe behält.
- 4 Die restlichen Zutaten für das Dressing in einer Schüssel mit einem Schneebesen cremig aufschlagen, salzen und pfeffern, Frühlingzwiebeln und Avocadowürfel unterheben und mit den Cashewkernen bestreuen.

Pulled Pork mit Ofengemüse

Zutaten für 4 Personen

Dauer: 210 Minuten

Schwierigkeit: mittel

1 Schweinshaxe (ca. 1,5 kg), 500 g rote Zwiebeln,
300 g Süßkartoffeln, 300 g Hokkaidokürbis,
2 EL Olivenöl, Salz, 1 TL Senf, 6 EL Sojasauce,
1 EL Honig, Salz

- 1 Ofen auf 200 °C vorheizen.
- 2 Die Schwarte der Schweinshaxe gleichmäßig einschneiden, mit Salz einreiben und in einem Bräter im Ofen für mindestens 2 Stunden 40 Minuten garen.
- 3 In der Zwischenzeit rote Zwiebeln und Süßkartoffeln schälen, mundgerecht zerkleinern, Hokkaidokürbis waschen, würfeln und das gesamte Gemüse in einer feuerfesten Form mit dem Olivenöl beträufeln, salzen.
- 3 Fleisch aus dem Ofen nehmen, stattdessen Form mit Gemüse hineingeben und gute 20 Minuten braten, danach den Herd ausschalten.
- 4 Währenddessen Schweinshaxe vom Knochen lösen, so richtig auseinanderrufen und mit einer Marinade aus Senf, Sojasauce und Honig vermischen. Gemüse und Fleisch im ausgeschalteten Ofen noch einmal etwa 15 Minuten ziehen lassen.



BUCHTIPP

Märchen- und Kochbuch in einem?

Ja, das geht. Autorin Kathleen Beringer hat sich von zahlreichen Märchen kulinarisch inspirieren lassen und kreierte eigens dafür eine köstliche Welt rund um die Märchen von Jacob und Wilhelm Grimm. Da Essen in vielen Märchen einfach ganz elementar dazugehört, war es nur noch ein kleiner Schritt zu diesem Kochbuch – die Rezepte natürlich angepasst an heutige Gewohnheiten.

Das Kochbuch der Märchen

von Kathleen Beringer, 2021,
Elsa Publishing, 40,10 Euro, ISBN 978-3-948859-06-0
Erhältlich bei Buchaktuell unter www.buchaktuell.at

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.



Wir verlosen
2x2 Tickets*
für den 24.7.2022
auf Schloss
Eckartsau

GEWINNSPIEL

Zita kehrt heim

Zita, 1892 als Prinzessin von Bourbon-Parma geboren und Frau des letzten österreichischen Kaisers Karl, kehrt zum 100. Todesjahr ihres Gemahls heim in den ehemaligen Familienwohnsitz, Schloss Eckartsau.

Bei einem Gang durch das Schloss hören Sie, was Zita, dargestellt von der Schauspielerin Elisabeth-Joe Harriet, aus ihrem bewegten, hochpolitischen Leben, über ihre Familie und die letzten Wochen in der Heimat zu erzählen weiß.

Der letzte Teil der Aufführung findet je nach Wetter (in der Bibliothek oder im Park) im Sitzen bei einem Glas Sekt und Jourg Gebäck statt. Zum Abschluss wird Elisabeth-Joe Harriet noch von ihrer persönlichen Begegnung mit Exkaiserin Zita erzählen. „DA – Deine Apotheke“ verlost 2x2 Tickets für „Zita kehrt heim – Die letzte Kaiserin erzählt auf Schloss Eckartsau“ am 24.7.2022 im Schloss Eckartsau, 2305 Eckartsau.

Für alle anderen gibt es hier Tickets: <https://pretix.eu/EJH/ZIECK/>

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Zita“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 18.7.2022. 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	2	1	9	7				
8					5	1		
		5	2			4	3	
	7				4			2
	1			3	9		7	
	9				6	3		
			8			6	4	3
		6		5			8	1
3	8	7	4		1			

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

Auflösung

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

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

Die Natur als Soundtrack des Abenteuers

Vom aktiven Bergerlebnis direkt ins Wasser-Paradies – me(e)hr Urlaubsfeeling geht nicht! Das ****Landhotel Alpenhof ist der perfekte Startpunkt für spannende Touren.



Für den Blick auf das Wesentliche

Weitab von Verkehrslärm und Stress zählt nur der nächste Höhenmeter. Statt Dauerberieselung von Handy und Radio bilden Insektensummen und Kuhglocken die musikalische

Untermalung. Auf über 200 km Wanderwegen kommen nicht nur versierte Bergfexe, sondern auch gemütliche Wanderer und Familien mit Kindern voll auf ihre Kosten. Papageno-Bahn, Wanderbus, Almi-Shuttle und geführte E-Bike-Touren zählen zu den vielen Extras, die – dank Mitgliedschaft bei den Premium-Wanderhotels und der Filzmooser Sommer Card – für Bergfreunde im Urlaub bereits inkludiert sind.

„DA – Deine Apotheke“ verlost **2 Nächte*** inkl. Halbpension für 2 Personen



Bei Familie Walchhofer im male-rischen Filzmoos erlebt man vor der grandiosen Kulisse der mächtigen Bischofsmütze und kristallklarem Wasser echte Gastfreundschaft. So werden schon beim herzhaften Frühstück gemeinsam die Pläne für den Tag geschmiedet. Wanderschuhe oder Bikini? Mountainbike oder Badehose? Am besten beides! Vereint doch das ****Landhotel Alpenhof gekonnt die Vorzüge der imposanten Bergwelt mit einer einzigartigen Wasser- und Wohlfühl-landschaft.

Abtauchen & erholen

Neben der imposanten Bergkulisse ist Wasser das bestimmende Element und im Alpenhof in den in den verschiedensten Spielarten zu finden: natürlich und klar im 1.000 m² großen Naturbadeteich, gespeist aus eigener Quelle im Innenpool, wohltemperiert mit 31 Grad im Außenpool oder erfrischend kalt im Kneipp-Bach. ■

**** Hotel Alpenhof
Neuberg 24, A-5532 Filzmoos
Tel. +43 (0) 6453/87000
office@alpenhof.com
www.alpenhof.com

* Gewinnspielinformation

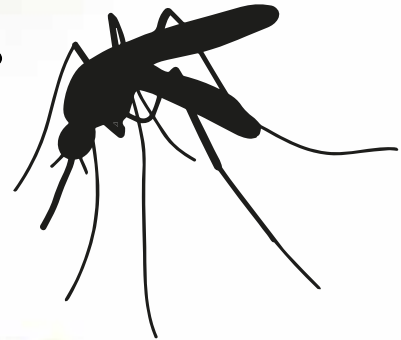
Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Alpenhof“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.7.2022. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

Qualitätsprodukt
aus Österreich



Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

Nicht nur wir freuen uns über den Sommer...



- pflegt, kühlt und beruhigt
- nach juckenden Insektenstichen
- auch bei sensibler Kinderhaut.
- ganz natürlich

STING AWAY das **MUST HAVE** im Sommer!

Dermatologisch getestet. 95% der Probanden* bestätigen die hautberuhigende Wirkung von Sting Away.



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

www.adler-pharma.at
Sting Away



*„Anwendungstechnische Qualitätsprüfung eines hautberuhigenden Cremegels“, Prüfbericht 17-0658-01, SGS Institut Fresenius Austria GmbH