Deine Apotheke

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

© iStock

03 2023
MÄRZ • GRATIS

TOLLE SCHNÄPPCHEN AUS IHRER APOTHEKE

Exklusive Gutscheine im Heftinneren

SCHLAFSTÖRUNGEN

So starten Sie munter in den Frühling

GESUNDHEIT

Psychosomatik: Der Körper als Spiegel der Seele

LIFESTYLE

Völlig von der Rolle? So geht Faszientraining

ENTSPANNEN WAR NOCH NIE SO EINFACH

DeineApotheke.at: Reinklicken und wohlfühlen

ONLINE

IMMER AKTUELL

Apotheker-Tipps, wissenswerte Artikel, Serien & Gewinnspiele

DIE KOMPETENZ DER ÖSTERREICHISCHEN APOTHEKER AUCH IM INTERNET!

www.DeineApotheke.at

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wenn es dem Körper schlecht geht, leidet auch unsere Psyche, beispielsweise bei chronischen Schmerzen. Umgekehrt spüren wir körperliche Auswirkungen, wenn uns seelisch etwas belastet. Was es mit den sogenannten psychosomatischen Erkrankungen genau auf sich hat und welche Therapiemöglichkeiten dafür bestehen, erfahren Sie ab S. 26.

Auch Magenprobleme können psychosomatisch bedingt sein, meistens liegt ihnen jedoch eine organische Erkrankung wie etwa eine Gastritis zugrunde. Ab S. 14 lesen Sie, wie man eine Magenschleimhautentzündung erkennt, welche Ursache die Beschwerden haben und wie Sie diese lindern können.

Sehr häufig psychisch bedingt ist wiederum ein anderes weit verbreitetes Leiden in unserer Gesellschaft: Schlafstörungen. Die gute Nachricht: Es gibt durchaus einige Maßnahmen, mit denen man dieses Problem in den Griff bekommen kann. Eine besonders sanfte Unterstützung bieten dabei diverse pflanzliche Präparate. Dass es in diesem Zusammenhang weitaus mehr gibt als den „Klassiker" Baldrian, können Sie ab S. 32 nachlesen.

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

MAG. CLEMENS ENGERT
DA-Redakteur

IHR MÄRZ

DAS ZAHLT SICH AUS

Die Rabatte & Gewinnspiele dieser Ausgabe

Viele weitere Gewinnspiele finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

© APOVERLAG, © Bio-Wohlfühlhotel Castello Königsleiten, beigestellt

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** DI Franz-Michael Coreth, Mag. Heinz Wlzek · **Chefredakteur** Mag. Andreas Feichtenberger, DW 26 · **Redaktion** Camilla Burstein, MA (cb), DW 38; Mag. pharm. Dr. Angelika Chlud (ac), DW 67; Mag. Clemens Engert (ce), DW 931; Lana Vogt, Bakk. phil. (lv), DW 28; Mag. pharm. Verena Kimla (vk), DW 25 · **Lektorat** Mag. Thomas Hazdra · **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** mst druck:optimierer gmbh & co kg, Paradeisergasse 5 – 1. OG, 9020 Klagenfurt am Wörthersee · **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 Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an direktion@apoverlag.at oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A widerrufen. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter www.apoverlag.at unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

Der APOVERLAG behält sich das ausschließliche Recht der Verbreitung und Vervielfältigung der in dieser Zeitschrift gedruckten Beiträge vor. Nachdruck ist nur unter genauer Quellenangabe gestattet. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die ausschließliche Meinung des Autors wieder, die nicht mit der der Redaktion übereinstimmen muss. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe www.apoverlag.at > Impressum

Produziert nach den Richtlinien des Österreichischen Umweltzeichens, mst druck:optimierer gmbh&co kg, UW 1429

PEFC
PEFC/06-39-364/57

INHALT

Deine Apotheke 03 2023

GASTRITIS

14 Magen im Ausnahmezustand
Woran Sie eine akute Gastritis erkennen und was die Beschwerden lindert

22 Panorama
Long COVID & Fatigue-Syndrom: Genesen, aber nicht gesund?

24 (k)ein Tabu
Hilfe bei schlechtem Atem

PSYCHOSOMATIK

26 Der Körper als Spiegel der Seele
Wie körperliche, psychische und soziale Faktoren miteinander verbunden sind

30 Erste Hilfe
Seelische Unterstützung

Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

8 Wissenswertes
News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

12 Ihr Apothekerschränkchen
Medizinische Helferleins im März

Deine Naturheilkunde

SCHLAFSTÖRUNGEN

32 Schluss mit Schäfchenzählen
Sagen Sie „Gute Nacht“ mit diesen fünf Heilpflanzen

RUBRIKEN ZUM SAMMELN

Laborwerte
Seite 20

CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin

Heilpflanzen
Seite 36

MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER
Apotheker aus Wien

Hund, Katze & Co.
Seite 47

MICHAELA HÖSELE
PKA, Ernährungsexpertin Hunde & Katzen

Dein Lifestyle

FASZIENTRAINING

38 Eine faszinierende Rolle
So lösen Sie Verspannungen und reduzieren Schmerzen

SCREEN FACE

44 Blaues Licht und Hautalterung
Hat das blaue Licht unserer Displays Einfluss auf unsere Haut?

KOCHREZEPTE

48 Essen aus Genuss, nicht Frust
Die besten Tipps, wie Sie raus aus der Heißhunger-Falle kommen

50 Rätsel & Quiz
Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

51 Reisegewinnspiel
Castello Königsleiten – Sonnenskilauf bis in den April

Viele spannende Beiträge zum Thema Gesundheit finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

© APOVERLAG, Astrid Felderer, herzblutfoto.at/Johannes Sommer, begestellt

Starke Abwehrkräfte!

Einlösbar in Ihrer Apotheke.
Gutschein gültig bei Kauf des abgebildeten Produktes. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Coupons. Gültig solange der Vorrat reicht. Keine Barablöse.
Gültig bis 30.06.2023.

2€ Sofort-Rabatt!

- **Curcuma ist von Natur aus reich an sekundären Pflanzenstoffen, den Curcuminoiden**
- **sehr hohe Bioverfügbarkeit dank Mizellen-Technologie**
- **mit Vitamin C und D für ein starkes Immunsystem**
- **gluten- und laktosefrei, für Vegetarier geeignet**

Empf. AVP 23,90 €, PZN 5723157

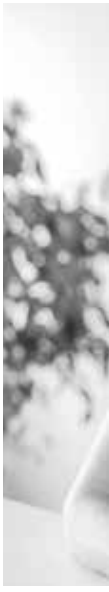
In Kooperation mit APOVERLAG

twardy.de

Twardy apothekenexklusiv

SCHÜSSLER SALZE

Ein guter Schlaf stärkt die Gesundheit!



Erschöpfte und gestresste Menschen können abends oft nicht zur Ruhe kommen. Es plagen kreisende Gedanken, die ein Einschlafen ständig hinauszögern.

Die Ereignisse des Tages müssen verarbeitet werden. Wenn man dann im Bett liegt und einschlafen will, tauchen plötzlich Bilder von Situationen auf, die tagsüber Stress verursacht haben. Ganz egal ob in Schule, Beruf, Freizeit oder Familie, überall gibt es Stresssituationen, die bewältigt werden müssen.

Lang anhaltender Stress führt nicht nur zu den bekannten Ein-, sondern auch zu Durchschlafstörungen. In der Folge kommt es zu einer extremen Unruhe und gleichzeitig schleppenden Müdigkeit während des Tages.

Zell Calmin bringt Ruhe in den Alltag

Unruhezustände und Schlafprobleme

Anhaltender Stress und kreisende Gedanken führen zu Unruhezuständen und zu Problemen beim Ein- und Durchschlafen, unabhängig von der Ursache.

Wenn sich aufgrund von Stress Verspannungs- und Überanstrengungskopfschmerz einstellen, ist eine Einnahme empfehlenswert, ebenso bei Unruhezuständen aller Art von Kindern und Erwachsenen.

Zeigen sich Muskelverspannungen im Rücken, dann ist es empfehlenswert, zusätzlich eine Massage mit der Gel. Creme Regidol durchzuführen. Diese Creme im Bereich des Schultergürtels und des Nackens auftragen und in Schichten mehrmals hintereinander einmassieren. Dadurch werden Verspannungen gelindert.

Lern- und Prüfungsstress

Wenn Lern- und Prüfungsstress oder ungewohntes Homeschooling nervt, hilft Zell Calmin sanft stabilisierend und beruhigend. Können die Betroffenen besser schlafen, dann können sie sich auch besser konzentrieren und ruhiger den Lern-Alltag bewältigen.

Die ausgleichende Wirkung bei Lern- und Prüfungstress ist bei allen Altersstufen zu beobachten.

Umstellungen im Tages- und Nachtrhythmus, Störungen im biologischen Rhythmus

Schicht- und Nachtarbeit führt immer zu Problemen im Tages- und Nachtrhythmus. Auch hier hilft Zell Calmin überzeugend, den eigenen circadianen Rhythmus auszugleichen.

Senioren können Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen haben. Mit Zell Calmin kann der biologische Rhythmus wieder ins Lot gebracht werden.

Einnahme von Zell Calmin

Zell Calmin enthält 6 Schüßler Salze in verschiedener Gewichtung.

Zur Einnahme die Tabletten einfach einzeln aus der Dose herausnehmen und im Mund zergehen lassen. Die Dosierung entnehmen Sie bitte dem Beipacktext.

Zum Einschlafen empfiehlt es sich, nach dem Abendessen mit der Einnahme zu beginnen und diese fortzusetzen, bis sich ein angenehmes Müdigkeitsgefühl einstellt. Das sollte als Signal verstanden werden, schlafen zu gehen. Wem das zu früh ist, der sollte später mit der Einnahme beginnen.

Zell Vita, wenn Stress zur Erschöpfung führt

Als Folge der Einschlafprobleme stellt sich tagsüber eine schleppende Müdigkeit ein, es entsteht

© Beigestellt

„Zell Euclim hilft bei Ein- und Durchschlafstörungen, die durch ein hormonelles Ungleichgewicht bedingt sind."

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

ein Teufelskreis, der immer weiter in Schlaflosigkeit am Abend und Energielosigkeit tagsüber führt. Am Ende führt dies zu Verlust der Organisationsfähigkeit, Überforderung bis hin zu Burnout.

Um diesem Geschehen vorzubeugen, wird prophylaktisch die Einnahme von Zell Vita für einen energievollen Tag und am Abend Zell Calmin für einen erholsamen Schlaf empfohlen.

Zell Euclim hilft Frauen beim Einschlafen

Am Abend, wenn das Einschlafen schwerfällt, entspannt Zell Euclim, bringt eine ausgeglichene Stimmungslage und erleichtert das Einschlafen, was besonders im Wechsel von Bedeutung ist.

Ein gesunder Schlaf-Wach-Rhythmus wird mit Zell Euclim unterstützt. Zudem lindert Zell Euclim auch die Hitzewallungen.

Nervosität, Stimmungsschwankungen

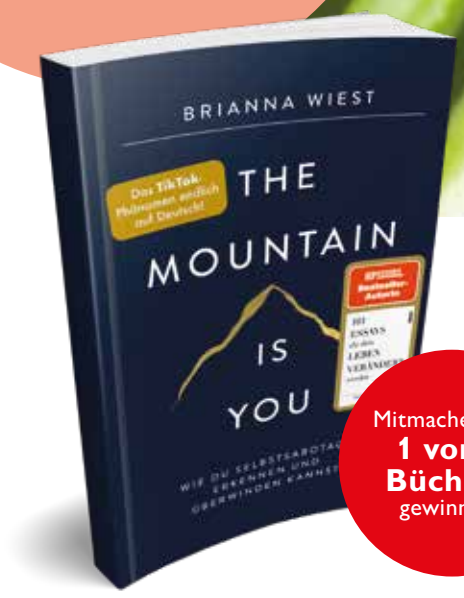
In Zeiten des Eisprungs oder wenn die Monatsblutung bevorsteht, kann Frau so richtig „unrund" werden! Man ist schneller gekränkt und reagiert dann unausgeglichen. Es kommt häufig zu Nervosität oder Stimmungsschwankungen, man fühlt sich dabei sehr unwohl in seiner Haut. Zell Euclim beruhigt und stabilisiert die betroffenen Frauen sanft und nachhaltig. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.

www.adler-pharma.at

IHR MÄRZ

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



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

NUR ONLINE

Jetzt mitmachen & gewinnen

Wie oft standen Sie schon vor einer persönlichen Herausforderung und sabotierten sich selbst auf dem Weg zum Ziel? Möchten Sie Ihr Leben verändern und fallen dennoch immer wieder in alte Verhaltensmuster zurück? Oder machen Sie sich ständig Sorgen, obwohl es Ihnen gut geht? Warum wir uns manchmal selbst im Weg stehen und wie wir unsere Blockaden lösen können, um unser Potenzial voll auszuschöpfen, erklärt Autorin Brianna Wiest ausführlich in diesem Ratgeber-Buch.

The Mountain Is You
von Brianna Wiest
2022, Piper Verlag, € 22,70
ISBN: 978-3-492-07160-4,
Alle Infos zum unserem Gewinnspiel unter:
www.deineapotheke.at/lifestyle/buchtipps

FSME

Die Zecken sind los!

Österreich gehört zu jenen Ländern der Welt mit der höchsten Zeckenverbreitung. Bereits ab einer Temperatur von sieben Grad werden die Spinnentiere aktiv. Aufgrund der Klimawandelbedingten höheren Temperaturen stellen sie zunehmend auch im Herbst und Winter eine Gefahr dar.

Zecken sind Überträger von Krankheiten wie etwa der Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Die Viruserkrankung kann zur Entzündung des Gehirns, der Hirnhäute und/oder des Zentralnervensystems/Rückenmarks führen. Die Dauer vom Zeckenstich bis zum Ausbrechen der Erkrankung (Inkubationszeit) schwankt zwischen wenigen Tagen und einem Monat. Die Krankheit verläuft typischerweise in zwei Phasen: In der ersten Phase treten grippeartige Symptome wie Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen auf. An einen Zusammenhang mit einem Zeckenstich wird dabei nur selten gedacht. Bei etwa einem Drittel kommt es jedoch nach einer symptomfreien Woche zur zweiten Phase,

© Piper Verlag, iStock/Ristoo

Apotheker-Tipp

Impf-Empfehlungen für Kinder
1. Impfung: ab dem 1. Geburtstag
2. Impfung: 4 Wochen nach der 1. Impfung
3. Impfung: 5–12 oder 9–12 Monate nach der 2. Impfung – je nach Impfstoff

1. Auffrischungs-Impfung 3 Jahre nach der 3. Impfung und weitere Auffrischungs-Impfungen alle 5 Jahre

Impf-Empfehlungen für Erwachsene
1. Impfung: jederzeit
2. Impfung: 4 Wochen nach der 1. Impfung
3. Impfung: 5–12 oder 9–12 Monate nach der 2. Impfung – je nach Impfstoff

1. Auffrischungs-Impfung 3 Jahre nach der 3. Impfung und weitere Auffrischungs-Impfungen alle 5 Jahre (Personen bis 60 Jahre) bzw. alle 3 Jahre (Personen ab 60 Jahre)

in der die Krankheit auf das zentrale Nervensystem übergreift. Dann können starke Kopfschmerzen, hohes Fieber, Nackensteifigkeit, Verwirrtheit oder Bewusstseinsstörungen auftreten. Ganz Österreich gilt als FSME-Endemiegebiet. Somit gilt eine Impfempfehlung (s. Kasten) für alle ab dem vollendeten 1. Lebensjahr, die in Österreich leben oder nach Österreich reisen.

Studie

Warum Zecken besonders gefährliche Krankheitsüberträger sind, war in der Wissenschaft bisher unklar. Ein Forschungsteam der Universitätsklinik für Dermatologie der MedUni Wien zeigt, dass der Speichel von Zecken die Abwehrfunktion der Haut hemmt und das Risiko für Erkrankungen wie Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) oder Lyme-Borreliose erhöht. „Insgesamt zeigen wir, dass das Ansaugen der Zecke tiefgreifende Veränderungen im Immunsystem der Haut bewirkt, die die Abwehrreaktion hemmen. Das führt dazu, dass sich gefährliche Erreger, die gemeinsam mit Zeckenspeichel in die Haut eingebracht werden, leichter vermehren und so zu einer Infektion führen können“, so die Forscher:innen im „Journal of Clinical Investigation“. cb

ÖSTERREICH WIRD VOR FSME GESCHÜTZT**

RICHTIG GEIMPFT IST GUT GESCHÜTZT.*

RECHTZEITIG IMPFEN, ZEITGERECHT AUFFRISCHEN.

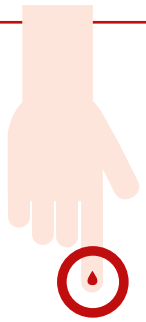
ÖVIH

Pfizer valneva

Mit freundlicher Unterstützung von Pfizer Corporation Austria GmbH und Valneva Austria GmbH

ÖSTERREICHISCHE APOTHEKERKAMMER

* Österreichischer Impfplan 2022: Die FSME-Immunisierung besteht aus 3 Teilimpfungen (Grundimmunisierung) und regelmäßigen Auffrischungsimpfungen. Die Effektivität der FSME-Impfung beträgt für – nach dem empfohlenen regulären Schema – geimpfte Personen 95-99 %. ** Die FSME-Impfung bietet ausschließlich Schutz vor der Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). | Medieninhaber: Österreichischer Verband der Impfstoffhersteller | Produziert von: Österreichischer Apothekerverlag, Wien



DIABETES-ECK

Keine falsche Scham

Bei Durchblutungs- und Nervenstörungen kann davon ausgegangen werden, dass bei Männern mit Diabetes auch eine Störung der Erektionsfähigkeit bis hin zur Impotenz als Folgeerscheinung des Diabetes auftreten könnte. Bei Frauen mit Diabetes setzt häufig verringerte Erregbarkeit und Scheidentrockenheit in den Wechseljahren und mit zunehmender Diabetesdauer ein.

Je höher die Erwartung an befriedigenden Sex, desto größer die Enttäuschung, wenn der Körper nicht mitspielt. Eine gute Blutzuckereinstellung dient in diesem Falle als Vorsorge, aber auch als Pannenhilfe erster Ordnung.

Keine falsche Scham, es gibt Hilfe. Suchen Sie umgehend ein Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Es lassen sich Gründe und medikamentöse Hilfen finden. Er/sie wird Sie wahrscheinlich zu einem Facharzt/zu einer Fachärztin – Internist:in, Urologe/Urologin, Gynäkologe/Gynäkologin überweisen.

Über Sex wird wenig gesprochen, man tut es einfach. Bei etwaigen Problemen kann ein offenes Gespräch mit der Partnerin/dem Partner sicherlich neue Wege eröffnen.
Spaß an der Sexualität ist in jedem Alter erlaubt und zeigt sich in unterschiedlichster Form. Gemeinsam mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin und mit fachlicher Beratung werden Sie einen befriedigenden Weg finden.

Elisabeth Thiebet, ÖDV Weiz
Österreichische Diabetikervereinigung (ÖDV)
oedv.office@diabetes.or.at
www.diabetes.or.at

KOLUMNE

Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Gibt es spezielle TEM-Tipps bei Allergien?

Der Frühling ist mittlerweile (phasenweise) auch bei uns angekommen – und mit ihm auch das leidige Thema Pollen und Allergien. Bei Allergien handelt es sich grundsätzlich um eine fehlgelenkte Abwehrreaktion des Körpers, diese kann sich gegen körperfremde Stoffe wie Pollen oder bestimmte Obstsorten richten, aber auch gegen körpereigene Strukturen, wie die Schilddrüse. In so einem Fall spricht man auch von einer Autoimmunerkrankung. Die TEM kennt verschiedenste Therapieformen und -stoffe gegen diese Dysbalance. Neben der in der TEM tief verankerten individuellen Unterstützung in Form einer Konstitutionellen Therapie sind Methoden zur Reduktion der Symptome üblich. Sehr beliebt ist das Gemmomazerat der Schwarzen Johannisbeere. Dieses fördert nicht nur die Ausschüttung von körpereigenem Cortisol, sondern regt zusätzlich den Stoffwechsel an, wodurch Entgiftung und Entzündungshemmung unterstützt werden. Die Süßholzwurzel wurde schon von den alten Ägyptern verwendet. Sie wirkt besonders gut bei Lungenleiden und hat eine starke antientzündliche Wirkung. Auch Samen und Öl das Schwarzkümmels können bei Allergien helfen. Sie hemmen die Freisetzung von Histamin und wirken daher besonders gut bei Pollinosen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Auch der Darm wird bei einer Allergie in Mitleidenschaft gezogen und sollte daher unbedingt mittherapiert werden, beispielsweise durch Einnahme von Probiotika.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:
k.rahman@tem-fachverein.com
Mag. pharm. Dr. Karin Rahman
Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin

Illustration: STUDIO MARIN

GÜRTELROSE UNTERSCHÄTZT

Kampagne in Apotheken

Gürtelrose ist zwar den meisten ein Begriff, die Bedeutung dieser Erkrankung wird aber unterschätzt: Nur wenige Personen über 50 halten es nach einer aktuellen Untersuchung für wahrscheinlich, selbst an Gürtelrose zu erkranken. Dabei tragen fast alle Erwachsenen über 50 Jahren das Varizella-Zoster-Virus in Folge einer Windpocken-Erkrankung (auch Feuchtblattern oder Schafblattern genannt) in sich. Jede/r Dritte erkrankt im Lauf seines Lebens daran – mit oft großen Schmerzen und teils schweren Komplikationen. Dazu gehört etwa die Post-Zoster-Neuralgie, die bei bis zu 30 % der Patient:innen auftreten und viele Monate oder sogar Jahre anhalten kann und die Lebensqualität massiv einschränkt. Expert:innen zählen diese Schmerzen zu den stärksten Schmerzerlebnissen in der Medizin.

Impfen schützt

Um das Bewusstsein zu schärfen, starten die heimischen Apotheken im ersten Halbjahr 2023 einen Aufklärungsschwerpunkt zum Thema Gürtelrose. Mag. pharm. Dr. Gerhard Kobinger, Österreichische Apothekerkammer: „Wir werden über Risiken aufklären, Betroffene beraten und auf die Impfempfehlung aufmerksam machen." Die Impfung gegen Gürtelrose, die in den Apotheken erhältlich ist, wird vom österreichischen Impfplan für alle Erwachsenen ab 50 Jahren und für Personen mit besonders hohem Risiko für Gürtelrose bereits ab 18 Jahren empfohlen. cb

APO JOBS.at

Die Jobplattform des Österreichischen Apothekerverbands

Die neue Jobplattform für alle Apotheken-berufe

Jetzt online
apojobs.at

Österreichischer Apothekerverband
Partner für eine sichere Zukunft

Ihr Apotheker-schränkchen

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

Illustration: Kaja Paradiek, Beigestellt

Mit Coupon um € 3,– günstiger!

Chronische Schmerzen am Nerv treffen

NERVIXEN™ kann helfen, chronische Schmerzen im unteren Rücken und neuropathische Schmerzen langfristig zu regulieren. Dank ultramikronisiertem, körpereigenem Inhaltsstoff PEA (Palmitoylethanolamid) hat es eine entzündungsregulierende Eigenschaft.[1] NERVIXEN™ ist klinisch belegt und gut verträglich.

1 Guida G et al. Dolor (2010). 25:35-42
NERVIXEN™ ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) zum Diätmanagement bei unkontrollierter Neuroinflammation bei Patienten mit chronischen Schmerzen wie Schmerzen im unteren Rücken und neuropathischen Schmerzen.

Mit Coupon um € 3,– günstiger!

Wobecare® CBD Aktiv Creme

Einzigartige Kombination aus hochdosiertem CBD (Cannabidiol) und Pflanzeninhaltsstoffen wie Arnika, Beinwell, Menthol und Aloe Vera:

– Kühlender und lindernder Effekt auf der Haut
– Bei beanspruchten Körperbereichen (z. B. Nacken, Rücken, Beine) & nach dem Sport
– Vegan, zieht rasch ein & fettet nicht

www.wobecare.at

Kosmetikum

Veganes Vitamin B12 von Twardy

Vitamin B12 kommt in ausreichenden Mengen nur in tierischen Lebensmitteln vor. Daher haben besonders Veganer ein hohes Risiko für eine unzureichende Versorgung. Auch die Einnahme bestimmter Medikamente kann den Bedarf erhöhen. Vitamin B12 ist wichtig für Immunsystem und Energiestoffwechsel.

www.twardy.de

Deine Gesundheit

14 Hilfe bei Gastritis
22 Fatigue & Long COVID
26 Psychosomatik

BUCHTIPP

Guide für besorgte Eltern

Neben Erkältungskrankheiten & Co. gehören zum Familienalltag leider auch manchmal kleine Unfälle dazu.

Mit ihrem Buch bieten die beiden Ärzte Till Rausch und Benedict-Douglas Sannwaldt eine wertvolle Orientierungshilfe für die Frage, wie dramatisch die Lage nach einem Unfall oder bei einer Verletzung wirklich ist. Denn sie wissen: Die meisten kleinen Patienten in der Notaufnahme gehören nicht wirklich hierher. Mit viel Verständnis für besorgte Eltern bieten die Kinderdocs einen herrlich ehrlichen Einblick in den hektischen Alltag der klinischen Notaufnahme.

Verknackst, Verschluckt, Verbrannt
Wie ihr euren Kids zu Hause helft – und wann ihr in die Klinik solltet
2022, Till Rausch und
Dr. Benedict-Douglas Sannwaldt
Junior Medien, 19,50 Euro
ISBN: 978-3-9822992-9-7
Erhältlich bei Buchaktuell in 1090 Wien
oder unter www.buchaktuell.at

03 2023
MÄRZ

© Junior Medien

MAGEN
Zahlen & Fakten

Der Magen ist

20–30 cm

lang und kann

1,2–1,6 Liter

Inhalt fassen.

Die Strecke Speiseröhre zu Magen beträgt

ca. 25 Zentimenter.

Der Speisebrei braucht etwa

7 Sekunden,

um unten anzukommen.

Leicht Verdauliches,
wie z. B. Gemüse, bleibt etwa

1–2 Stunden,

schwer Verdauliches etwa

5–8 Stunden

im Magen.

© Begestellt, iStock/Stefa Nikolic

GASTRITIS

Magen im Ausnahmezustand

TEXT VON
MAG. NATASCHA GAZZARI
Journalistin

Völlegefühl, Magenschmerzen, Druck im Oberbauch, Übelkeit. Das sind nur einige der Beschwerden, die auf eine Gastritis hinweisen können. Welche Ursache die Beschwerden haben und wie Sie sie lindern können, lesen Sie hier.

Unser Magen leistet Tag für Tag wertvolle Dienste. Die Nahrung, die wir von früh bis spät zu uns nehmen, wird im Magen durchmengt, weiter zerkleinert und in Magensaft eingeweicht. Zwei bis drei Liter dieses Magensaftes, der u. a. auch Magensäure enthält, werden täglich in der Magenschleimhaut produziert. Die ätzende Magensäure hilft dabei, den Nahrungsbrei zu zersetzen und mögliche krankmachende Keime und Bakterien unschädlich zu machen. Damit die Magensäure den Magen nicht angreift und er sich sozusagen „selbst verdaut", stellen spezielle Zellen in der Magenschleimhaut einen zähflüssigen Schleim her, der sich wie ein Schutzschild über die Magenschleimhaut legt. Wird diese schützende Schleimschicht beschädigt oder kommt es zu einer Überproduktion an Magensäure, kann sich die Magenschleimhaut entzünden. Eine Magenschleimhautentzündung kann plötzlich →

auftreten (akute Gastritis) oder schleichend verlaufen (chronische Gastritis).

Woran erkennt man eine akute Gastritis?

Eine plötzlich auftretende, akute Gastritis geht mit typischen Symptomen wie Brennen oder Druckgefühl in der Magengegend, Magenschmerzen, Aufstoßen, Völlegefühl oder Übelkeit einher. Zu den möglichen Auslösern zählen ein Übermaß an Nikotin, Alkohol oder Kaffee, zu scharfes Essen, Lebensmittelvergiftungen sowie Stress. Auch Infektionen mit Bakterien, Viren oder Schimmelpilzen können den Magen aus der Balance bringen. Bestimmte Medikamente, allen voran Schmerzmittel wie Diclofenac, Acetylsalicylsäure und Ibuprofen, sowie eine Strahlentherapie können die Magenschleimhaut ebenfalls schädigen.

Eine akute Gastritis verschwindet meist rasch, sofern die Auslöser ausgebremst bzw. die Ernährungsgewohnheiten entsprechend angepasst werden. Alles, was den Magen zu sehr belastet und die Magensäure-Produktion ankurbelt, sollte gemieden werden. Dazu zählen zu süße, zu fette, zu scharfe oder geräucherte Speisen, hochverarbeitete Fertigprodukte sowie Kaffee, Limonaden und Alkohol.

Magenschonend essen, Beschwerden lindern

Es gibt eine Vielzahl an Lebensmitteln, die dem gereizten Magen bei einer akuten Gastritis guttun und ihn dabei unterstützen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Wichtig ist es, sich fürs Essen Zeit zu nehmen und nicht zu viel auf einmal zu essen. Mehrere kleine Portionen belasten den Magen weniger als drei große Hauptmahlzeiten. In der Akutphase sollten Speisen bevorzugt werden, die fettarm, kohlenhydratreich, schonend gegart und wenig gewürzt sind. Zu den Klassikern unter den „Magenfreunden" zählen Haferschleim (Porridge), Kartoffelpüree, Reis und Zwieback. Gut vertragen werden in der Regel auch sanft gegarte Gemüsesorten wie Karotten, Fenchel, Rote Bete, Zucchini oder Artischocken. Obst sollte nicht roh, sondern als Kompott oder Mus verzehrt werden. Bekömmliche Obstsorten sind etwa Äpfel, Birnen, Marillen, Pfirsiche, Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren. Hochwertige Öle wie Olivenöl, Raps-, Hanf- oder Leinöl wirken entzündungshemmend und können zum Verfeinern der Speisen verwendet werden.

Als Getränk eignen sich stilles, nicht zu kaltes Wasser und lauwarme, ungesüßte Kräutertees. Besonders magenfreundlich sind Kamillen-, Melissen-, Fenchel-, Salbei-, Schafgarben- und Löwenzahntee. Heilerde aus der Apotheke, die mit Flüssigkeit verrührt und schluckweise getrunken wird, kann die Beschwerden ebenfalls lindern. Bewährt hat sich auch die Einnahme von bitteren Kräutertropfen, die verschiedene Heilkräuterextrakte kombinieren und den Magen beruhigen. Ergänzend können entspannende Rituale wie Wärmebehandlungen, Autogenes Training oder Meditationen die Heilung fördern. Reichen Schonkost und Stressreduktion nicht aus, um den Magen zu beruhigen, und halten die Beschwerden über längere Zeit an, sollte der Weg zum Arzt führen. Nach genauer Abklärung der Symptome kann der Arzt bei Bedarf Medikamente verschreiben, welche die Magensäureproduktion gezielt hemmen, damit sich die entzündete Magenschleimhaut erholen kann.

Chronische Gastritis oft lange unentdeckt

Im Gegensatz zur akuten Gastritis, die sich durch eindeutige Symptome bemerkbar macht, verläuft die chronische Variante der Magenschleimhautentzündung oft schleichend und macht schwächere oder gar keine Beschwerden. Oft wird eine chronische Gastritis eher zufällig im Rahmen der Abklärung anderer Erkrankungen entdeckt. Je nachdem, wodurch die chronische Gastritis ausgelöst wurde, unterscheiden Mediziner drei verschiedene Formen: Gastritis Typ A, B und C. Bei der eher selten vorkommenden Typ-A-Gastritis handelt es sich um eine Autoimmunkrankheit, im Zuge derer

Als Getränk eignen sich lauwarme, ungesüßte Kräutertees – besonders magenfreundlich ist etwa Salbeitee. Salbei wirkt antibakteriell, desinfizierend, beruhigend und krampflösend.

Bei der Magenspiegelung wird ein dünner Schlauch durch die Speiseröhre in den Magen eingeführt. Sie dauert nur wenige Minuten und wird häufig mit „Dämmerschlaf“ durchgeführt.

der Körper Abwehrstoffe gegen jene Zellen der Magenschleimhaut bildet, die für die Produktion der Magensäure zuständig sind. Da diese „Belegzellen“ auch bei der Aufnahme von Vitamin B12 eine Rolle spielen, kommt es im Rahmen einer Typ-A-Gastritis zu einer Blutarmut, die auf einem Mangel von Vitamin B12 beruht. Müdigkeit, Kurzatmigkeit und Schwäche können auf eine mögliche Blutarmut hindeuten. Nachgewiesen werden kann diese Form der Gastritis durch spezielle Antikörper im Blut. Bestätigt sich der Verdacht, ist es wichtig, die Vitaminversorgung zu gewährleisten und Vitamin B12 unter ärztlicher Kontrolle zu ergänzen.

Bakterium als Hauptursache

Für den Großteil der chronischen Magenschleimhautentzündungen (Typ-B-Gastritis) ist das Bakterium Helicobacter pylori verantwortlich. Das Bakterium hat sich an die unwirtlichen Lebensverhältnisse im Magen perfekt angepasst und gelangt vermutlich über mit Fäkalien verunreinigtes Wasser oder Lebensmittel in den Körper. Schätzungen zufolge ist rund die Hälfte der Erwachsenen damit infiziert, ohne es zu wissen. In vielen Fällen verursacht eine Infektion mit Helicobacter pylori keine Beschwerden und wird oft nur zufällig im Rahmen einer Stuhlprobenuntersuchung oder einer Magenspiegelung entdeckt. Macht das Bakterium keine Beschwerden, ist eine Behandlung nicht zwingend erforderlich. Da eine Infektion mit dem Keim jedoch das Risiko für Magengeschwüre und bösartige Tumoren erhöht, wird bei Vorliegen gewisser Risikofaktoren eine Antibiotikatherapie zur vollständigen Beseitigung des Bakteriums verordnet.

Die dritte Form der chronischen Gastritis, die Typ-C-Gastritis, wird meist durch die häufige und langfristige Einnahme von Schmerzmitteln oder andere chemische Reize ausgelöst. Zu den weiteren Ursachen dieser Gastritis-Form gehören ein stark übermäßiger Alkoholkonsum und in seltenen Fällen ein sogenannter Gallereflux, bei dem Gallenflüssigkeit in den Magen gelangt. Wichtigste Therapie der Typ-C-Gastritis ist das Weglassen der auslösenden Substanzen bzw. die Behandlung eines möglichen Gallerefluxes.

GASTROSKOPIE

Magenspiegelung gibt Aufschluss

Bei länger anhaltenden Beschwerden im Magen-Darm-Bereich sollte der Weg immer zum Arzt führen, um die Ursachen abzuklären. In einer ausführlichen Befragung wird der Arzt die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, mögliche Vorerkrankungen und Medikamenteneinnahmen erheben. Ein Oberbauchultraschall hilft dabei, Organe wie Leber, Milz, Nieren, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse zu beurteilen und so z.B. Gallensteine auszuschließen. Zur Diagnosesicherung wird meist eine Magenspiegelung beim Facharzt angeordnet. Mit Hilfe eines dünnen, flexiblen Schlauches, der durch die Speiseröhre in den Magen eingeführt wird, kann bei der Gastroskopie das Innere des Magens betrachtet und untersucht werden. Routinemäßig werden dabei an mehreren Stellen des Magens Gewebeproben entnommen und anschließend feingeweblich untersucht. Eine Magenschleimhautentzündung kann durch die Magenspiegelung ebenso festgestellt werden wie eine Infektion mit Helicobacter pylori, Veränderungen der Schleimhaut, Aussackungen (Divertikel) oder Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre. Die Untersuchung dauert nur wenige Minuten und wird häufig mit „Dämmerschlaf“ durchgeführt, wodurch die Patient:innen die Gastroskopie quasi verschlafen. Je nach Diagnose kann dann die passende Therapie eingeleitet werden.

PROBLEMFELD BLASE

Blasenschwäche oder Harnwegsinfekt?

Eigentlich ist die Blase gar kein kompliziertes Organ: Sie füllt sich ganz von allein und meldet sich, wenn sie entleert werden muss. Dennoch haben viele Probleme mit ihr. Wir haben uns die häufigsten Beschwerdebilder genauer angesehen.

Häufiger Harndrang ist unangenehm – besonders nachts, wo er auch noch den Schlafrhythmus stört. Die häufigsten Ursachen sind hier entweder eine sogenannte Blasenschwäche oder aber eine Blasenentzündung (Harnwegsinfekt). Wo genau liegt der Unterschied und was kann man – möglichst ohne synthetische Medikamente wie z.B. Antibiotika – dagegen tun?

Brennendes Thema: Blasenentzündung

Eine Blasenentzündung erkennt man dadurch, dass zum ungewohnt häufigen Harndrang ein Brennen beim Wasserlassen sowie Schmerzen im Unterbauch dazukommen. Auslöser sind hier Bakterien, die in die Harnröhre eindringen und von dort in die Blase wandern. Besonders Frauen sind häufig betroffen, da ihre Harnröhre deutlich kürzer ist als die der Männer. Vorbeugende Maßnahmen sind etwa, nach dem Geschlechtsverkehr zur Toilette zu gehen oder viel zu trinken. Doch oft lassen sich die beharrlichen Erreger auch mit diesen Vorkehrungen nicht abhalten.

Pflanzliche Hilfe bei Blasenentzündung

Geht die Blasenentzündung mit Fieber oder gar Blut im Urin einher, wird man um einen Arztbesuch sowie die Einnahme eines Antibiotikums nicht herumkommen. Die gute Nachricht ist jedoch: In neun von zehn Fällen ist dies nicht der Fall. Genau dann können auch pflanzliche Mittel eine effektive Hilfestellung bieten – sowohl zur Vorbeugung als auch im Akutfall: so etwa Cranberry. Die Beeren enthalten sogenannte Proanthocyanidine (häufig liest man dafür die Abkürzung PAC). Diese sorgen dafür, dass die Bakterien schlechter an der Blasenschleimhaut anhaften und somit beim Toilettengang mit dem Harn ausgespült werden. Das kann sowohl vorbeugend hilfreich sein als auch im Akutfall, wenn es bereits zieht und brennt.

© GettyImages

TIPP: In der Apotheke finden Sie Tabletten, die neben Cranberry auch Kresse und Kren enthalten. Diese beiden Pflanzen wirken zusätzlich antibakteriell – jedoch ohne die Nebenwirkungen von Antibiotika.

Blasenschwäche: Häufiger Harndrang und ungewollter Harnverlust

Im Gegensatz zur Blasenentzündung ist eine Blasenschwäche nicht bakteriellen Ursprungs. Hier findet sich die Ursache entweder in einem geschwächten Beckenboden (durch Schwangerschaft bzw. Geburt) oder in einer sensiblen Blasenwand (meist durch eine hormonelle Umstellung wie im Wechsel). Der geschwächte Beckenboden führt in der Regel zu ungewolltem Harnverlust bei körperlicher Anstrengung (z.B. Heben schwerer Gegenstände oder Niesen). Die sensible oder gereizte Blasenwand äußert sich meist in einem häufigen Drang, auf die Toilette zu gehen, da schon bei kleinsten Urinmengen das Signal zur Entleerung ans Gehirn gesendet wird – besonders in der Nacht ist dies unangenehm. Auch Mischformen der beiden Arten von Blasenschwäche sind weit verbreitet.

Kürbis bei Blasenschwäche?

Neben Beckenbodentraining oder dem Verzicht auf harntreibende Getränke am Abend gibt es auch hier einen pflanzlichen Weg, die Probleme in den Griff zu bekommen. Dabei kommen die aktiven Inhaltsstoffe aus dem steirischen Ölkürbis zum Einsatz – genauer gesagt aus seinen Kernen.

Ihre positiven Effekte auf die Blase sind mittlerweile hinreichend wissenschaftlich belegt. Eine Studie zeigt etwa, dass die Anzahl der ungewollten Harnverluste nach nur 6 Wochen von 7 Mal auf knapp 1 Mal pro Tag[1] gesunken ist. Eine andere Untersuchung bestätigt: Auch der nächtliche Harndrang konnte mit einem Extrakt aus besagten Kürbiskernen erheblich reduziert werden.[2] Apotheker empfehlen hier am häufigsten die Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm®. Diese enthalten den Kürbiskern-Extrakt in 20-fach konzentrierter Form und konnten bereits zahlreichen Anwenderinnen zu einer deutlich höheren Lebensqualität verhelfen.

1 Sogabe H. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46: 727–737
2 Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE
STARKE BLASE

Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus Österreich.

Tabuthema Blasenschwäche.

Fast jede 4. Frau ist von nächtlichem Harndrang oder unfreiwilligem Harnabgang etwa beim Lachen und Niesen betroffen.
Gynäkologen und Anwenderinnen vertrauen auf **Dr. Böhm® Kürbis für die Frau**. Der hochkonzentrierte Extrakt aus steirischen Kürbiskernen unterstützt nachweislich die Blasenfunktion.

- 20-fach konzentrierter Kürbiskern-Extrakt
- Rein pflanzlich
- Längerfristige Anwendung empfohlen

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

SERIE
ZUM SAMMELN

LABORWERTE

Was die Zahlen über die Gesundheit aussagen

Elektrolyte

Mineralstoffe (Elektrolyte) sind lebenswichtige anorganische Stoffe. Zu den wichtigsten Vertretern zählen Kalium, Natrium, Chlorid, Kalzium, Phosphor und Magnesium.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

REFERENZWERTE

Kalium: 3,6–5,0 mmol/l (im Serum)
Natrium: 135–145 mmol/l
Chlorid: 96–110 mmol/l
Kalzium: 2,1–2,6 mmol/l
Phosphat: 0,84–1,45 mmol/l
Magnesium: 0,8–1,2 mmol/l

Kalium ist für die Erregbarkeit der Nerven und Muskelzellen verantwortlich. Natrium ist für die Regulierung des Flüssigkeitshaushaltes zuständig. Chlorid wird zusammen mit Natrium über den Darm aufgenommen und über die Nieren ausgeschieden, die Werte hängen also eng zusammen. Kalzium dient dem Aufbau von Zähnen und Knochen. Es spielt auch eine wichtige Rolle für die Reizübertragung von den Nerven auf die Muskeln. Phosphat ist an allen wichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt. Nehmen wir zu viel davon auf, verschiebt sich das Mineralverhältnis – die Folge ist eine zu geringe Kalziumaufnahme aus dem Darm. Magnesium ist an mehr als 300 Stoffwechselvorgängen beteiligt. Es steuert etwa die Reizübertragung zwischen Nerven und Muskeln. Bekanntermaßen führt ein niedriger Magnesiumspiegel zu Beinschmerzen und Wadenkrämpfen sowie Müdigkeit.

BALANCE

Gleichgewicht herstellen

Mineralstoffe können vom Körper nicht selbst gebildet werden. Sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Eine zusätzliche Einnahme sollte stets mit Arzt/Ärztin und Apotheker:in erfolgen, denn im Übermaß zugeführt können sie zu Verschiebungen des Mineralienhaushaltes führen. Der Elektrolythaushalt kann aus dem Gleichgewicht geraten durch:

- Flüssigkeitsmangel, z. B. durch extremes Schwitzen
- Einnahme bestimmter Medikamente
- Erkrankungen von Herz, Nieren oder Leber

Da es sich bei einem Elektrolytmangel meist um einen relativen Mangel handelt, gilt es zunächst, das Gleichgewicht im Wasser- und Elektrolythaushalt wiederherzustellen.

NEU: ÖKOPHARM44® GEDÄCHTNIS WIRKKOMPLEX

Mehr Kraft für Ihr Gedächtnis

Denken und Merken sind wie Leistungssport – Ashwagandha kann dabei wertvolle Unterstützung geben.

Vielen leistungsbereiten Menschen fordert die moderne Arbeitswelt oft mehr Kraft ab, als vorhanden ist. Besonders Frauen und Männer, die durch Beruf, Haushalt und Familie stark belastet sind, wünschen sich, das „Nervenkostüm" in Balance zu halten und die geistige Leistungsfähigkeit zu bewahren.

Wenn wir überfordert sind und die Konzentration leidet, hilft ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Ruhephasen und Schlaf, wieder einen klaren Kopf zu bekommen. Auch Ausdauersportarten wie Walken oder Radfahren bauen Stress ab und „entrümpeln" das Gehirn.

Zusätzlich können natürliche Helfer wie Ashwagandha unterstützen.

Ashwagandha – ein pflanzlicher Helfer

Ashwagandha wird seit mehr als 3.000 Jahren erfolgreich in der Ayurveda-Medizin eingesetzt.

Aktuell wurde der Wurzel-Extrakt KSM-66 Ashwagandha® intensiv wissenschaftlich untersucht: In einer Studie verbesserten sich sowohl das Kurz- als auch das Langzeitgedächtnis nach der Einnahme über 8 Wochen deutlich.[1,2] Auch Gedächtnis, Konzentration und Aufmerksamkeit ließen sich „ankurbeln".[3,4]

Ausgewählte Vitalstoffe helfen zusätzlich

Wie bei vielen Gesundheitsthemen ist die Ernährung von großer Bedeutung. Im stressigen Alltag bleibt allerdings oft zu wenig Zeit für einen gesunden Lebensstil mit genügend Bewegung und ausgewogener Ernährung. Daher kann eine Ergänzung mit ausgewählten Vitalstoffen zu einem gesunden Gedächtnis beitragen. Besonders förderlich für die Nervenfunktion sind die B-Vitamine B6 und B12*.

Panthothensäure, auch bekannt als Vitamin B5, unterstützt die stabile geistige Leistung.** Vitamin C sorgt nicht nur für ein gutes Immunsystem***, sondern trägt auch dazu bei, dass wir die Müdigkeit weniger spüren****.

TIPP für Ihr Gedächtnis

Eine ideale Kombination aus ausgewählten Vitaminen und Mineralstoffen mit KSM-66 Ashwagandha® finden Sie im neuen Ökopharm44® Gedächtnis Wirkkomplex.

www.oekopharm44.at

FACTBOX

- Verbesserung von Kurz- und Langzeitgedächtnis[1,2]
- Erhöhung der Aufmerksamkeit[3] und Konzentrationsfähigkeit[4,1]
- Mit KSM-66 Ashwagandha®, Pantothensäure, Eisen, Zink, Vitamin C und vielem mehr
- Als Kapseln und als Saft erhältlich

Nur in Ihrer Apotheke

* Vitamin B6, B12 tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.
** Pantothensäure unterstützt die normale geistige Leistungsfähigkeit.
*** Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
**** Vitamin C trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

1 Choudhary, D., Bhattacharyya, S., Bose, S., Efficacy and Safety of Ashwagandha (*Withania somnifera* (L.) Dunal) Root Extract in Improving Memory and Cognitive Functions. *J. Diet. Suppl.* **14**(6):599-612 (2017).
2 Signifikante Verbesserung des Kurzzeitgedächtnisses und Erinnerungsvermögens nach 8-wöchiger Einnahme von KSM-66 Ashwagandha® im Vergleich zur Placebogruppe.[1]
3 Der Mackworth Clock Test zeigte nach einer 8-wöchigen Einnahme von KSM-66 Ashwagandha® eine verbesserte Aufmerksamkeit und Informationsverarbeitung um 9,9 % (Placebogruppe 0,4 %) im Vergleich zum Beginn.[1]
4 Der Eriksen Flanker Task (Test zu Beurteilung der Konzentrationsfähigkeit) zeigte nach 8-wöchiger Einnahme von KSM-66 Ashwagandha® eine Verbesserung um 13,3 % (Placebo 1,4 %) im Vergleich zum Beginn.[1]

Nahrungsergänzungsmittel. GAED_2023_003

© Beigestellt

Genesen, aber nicht gesund?

Erschöpfung und Müdigkeit sind zunächst ganz normale Reaktionen, die infolge von körperlichen und geistigen Anstrengungen auftreten. Extreme Müdigkeit (Fatigue) ist aber auch eines der am häufigsten mit Long COVID assoziierten Symptome. Hier die wichtigsten Fakten.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

1 Mehr als müde

Müdigkeit ist ein notwendiges Symptom, das uns darauf hinweist, bald eine Pause einzulegen und uns zu regenerieren. Chronische Müdigkeit dagegen ist ein Anzeichen einer gesundheitlichen Störung. Tritt sie im Rahmen einer Krankheit auf, wird sie „Fatigue" genannt. Finden sich jedoch keine Krankheiten, die die chronische Müdigkeit erklären, wird sie meist „psychovegetatives Erschöpfungssyndrom", „chronisches Müdigkeitssyndrom" oder auch „Chronic-Fatigue-Syndrom" genannt.

ZAHLEN

2 Long COVID

Wer an Long COVID erkrankt ist, fühlt sich in 80 % der Fälle in seiner Arbeitsfähigkeit eingeschränkt; 20 % sind nicht einmal mehr in der Lage, eine Teilzeittätigkeit auszuüben. Das Fatigue-Syndrom trifft überwiegend Menschen im Lebensalter zwischen 20 und 50 Jahren. Frauen leiden häufiger daran als Männer, je nach Studie im Verhältnis 2:1 oder gar 4:1. Viele Betroffene haben das Bedürfnis nach Austausch mit Gleichgesinnten. Die Initiative „Long Covid Austria" wurde Ende Jänner 2021 als erste Long COVID-Selbsthilfegruppe in Österreich gegründet: www.facebook.com/groups/longcovidat
Weitere wichtige Anlaufstellen finden Sie unter: https://www.longcovidaustria.at/wichtige-anlaufstellen-fuer-betroffene/

3

ERSCHÖPFUNGSSYNDROM

DIE SYMPTOME

Fatigue **macht sich durch eine *außergewöhnlich starke Müdigkeit* und *generelle Schlappheit* bemerkbar. Ausruhen und Schlafen verbessern die Symptome dabei zunächst nicht. Die allgemeine Müdigkeit ist begleitet von einer *Verlangsamung des Denkens, Handelns,* ja sogar der *Wahrnehmungsprozesse*. Während sich bei einer Depression die Symptome nach physischer Betätigung oft bessern, ist bei Fatigue das Gegenteil der Fall, sie verstärken sich.**

4

STUDIE

Impfung gegen Fatigue?

Bemerkenswert ist, dass etwa 30 bis 40 % der Long COVID-Erkrankten von einer deutlichen Verbesserung ihrer Fatigue-Symptome nach einer weiteren COVID-Impfung berichten – obwohl die Erstinfektion lange abgeklungen war. Die Symptome verschwanden zwar nicht vollständig, verbesserten sich aber.

5

FRÜHZEITIG

Erste Therapieansätze

Die EINE Therapie für Long COVID gibt es noch nicht. Allerdings können einige Maßnahmen die Symptome der Long-COVID-Fatigue lindern. Idealerweise beginnt man sehr frühzeitig mit einem Therapieversuch oder sogar prophylaktisch. Wenn bereits Long-COVID-Symptome aufgetreten sind, kann eine Hemmung des Immunsystems von Vorteil sein. Einige Studien haben nun begonnen, die Auswirkungen einer frühen Behandlung mit antiviralen Medikamenten auf Long COVID zu untersuchen.

6

PACING

Bewegung & Ernährung

Wichtig ist die Rehabilitation und der vorsichtige Wiederaufbau der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Für die körperliche Betätigung wird empfohlen, die individuelle Balance zwischen Ruhe und Überforderung zu finden (Pacing). Außerdem wird die rasche Umstellung auf eine Ernährungsweise, die eine antientzündliche Wirkung aufweist, wie zum Beispiel die mediterrane Kost, empfohlen. Schnell resorbierbarer Zucker, wie er in Süßspeisen, in Süßgetränken oder in Weißmehlprodukten (Brot, Nudeln) enthalten ist, sollte weitgehend vermieden werden.

SERIE
ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU
Keine falsche Scham – wir bringen die Dinge zur Sprache

Hilfe bei schlechtem Atem

Mundgeruch ist weit verbreitet – statistisch leidet jede/r Vierte an der sogenannten Halitosis. Sie kann durch viele verschiedene Faktoren ausgelöst werden und für Betroffene durchaus belastend sein.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Mundgeruch ist nicht gleich Mundgeruch. In der Medizin wird unterschieden zwischen Foetor ex ore, dem schlechten Geruch beim Ausatmen, der folglich nur beim Sprechen oder bei offenem Mund wahrnehmbar ist, und Halitosis, einem üblen Geruch, der auch beim Ausatmen durch die Nase zu riechen ist – diese Form ist eher selten.

Das Umfeld von Betroffenen vermeidet es oft, sie darauf anzusprechen, um sie nicht zu verletzen. Dabei ist Mundgeruch kein Schicksal, das man einfach hinnehmen muss – Sie können einiges dagegen tun.

Woher kommt der Geruch?

Man unterscheidet zwischen kurzfristig riechbarem Atem, zum Beispiel nach dem Verzehr von Knoblauch und Co., und länger anhaltendem Mundgeruch. In der Mehrzahl der Fälle (etwa 90 Prozent) liegt die Ursache für schlechten Atem in der Mundhöhle. In etwa 5 bis 8 Prozent der Fälle ist die Ursache im Nasen-Rachen-Raum zu finden, und nur sehr selten liegen die Ursachen im Magenbereich.

Schlechter Atem entsteht unter anderem durch flüchtige Schwefelverbindungen, die sich unter die ausgeatmete Luft mischen. Anaerobe Bakterien leben in Zahnfleischtaschen, in den Zahnzwischenräumen und auf dem hinteren Teil der Zunge. Begünstigend für die Entstehung von Mundgeruch sind Stress, Fastenperioden beziehungsweise einseitige Ernährung bei speziellen Diäten, trockener Mund durch verminderten Speichelfluss, Mundatmung beziehungsweise Schnarchen, Wechseljahre, Rauchen und Alkohol. Auch Medikamente wie Anticholinergika, bestimmte Antidepressiva, Antihistaminika oder auch Diuretika können Ursache sein. Der Geruch der Atemluft unterliegt oft erheblichen Schwankungen, die unter anderem mit Tageszeit und Nahrungsaufnahme zusammenhängen. Menschen mit Mundgeruch sollten zunächst einen Zahnarzt aufsuchen und dort die Ursache feststellen lassen. Im Großteil der Fälle ist Mundgeruch durch orale Faktoren – wie zum Beispiel Zahnlöcher, Karies, Gingivitis, Parodontitis etc. – bedingt.

Den Mundgeruch stoppen

Tipp 1: Gründliche Mundhygiene

Regelmäßiges und gründliches Zähneputzen mindestens zweimal täglich ist der wichtigste Schritt für guten Atem. Benutzen Sie Zahnseide, Zungenschaber und Mundspülungen. Größere Zwischenräume putzt man am besten mit Interdentalbürsten, die es in unterschiedlichen Größen gibt. All das bekämpft effektiv geruchsbildende Bakterien.

Tipp 2: Nahrungs- und Genussmittel

Meiden Sie alkoholische Getränke und Zigaretten – sie trocknen die Mundschleimhaut aus. Zu den Klassikern, die kurzfristig schlechten Atem verursachen, zählen Knoblauch und Zwiebeln, Thunfisch, Erdnüsse und bestimmte Käsesorten.

Tipp 3: Mundraum feucht halten

Ganz wichtig: Trinken Sie genug! Eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme ist ebenfalls oft der Verursacher eines schlechten Atems. Menschen, die weniger als 0,5 Liter am Tag trinken, haben einen deutlich stärkeren Zungenbelag als solche, die täglich bis zu zwei Liter zu sich nehmen. Genauso wichtig ist die Häufigkeit der Mahlzeiten. Die Halitosis-Wahrscheinlichkeit ist bei weniger Mahlzeiten pro Tag höher.

> Meist liegt die *Ursache* für *schlechten Atem* in der *Mundhöhle*, seltener im *Nasen-Rachen-Raum* oder im *Magen*.

Tipp 4: Regelmäßiger Zahnarztbesuch

Oft verursachen Zahnprobleme Mundgeruch. Regelmäßige Kontrollbesuche – am besten zweimal im Jahr – sind daher von großer Bedeutung. So können Karies, Zahnfleischentzündungen und andere Erkrankungen rasch entdeckt und schlimmere Folgen wie Parodontitis verhindert werden.

Tipp 5: Pflanzliche Helfer

Salbeitee sorgt für frischen Atem und hat eine antibakterielle Wirkung. Um diesen Effekt gegen Mundgeruch zu nutzen, empfiehlt es sich, mit lauwarmem Salbeitee zu gurgeln. Auch Pfefferminze hat einen angenehm frischen Geschmack und wirkt antibakteriell. Auch Petersilie (siehe Kasten) oder Koriander wirken gegen Mundgeruch.

GRÜNE KRAFT

Küchenkraut gegen Mundgeruch

Das Kauen von Petersilie kann schlechten Atem vertreiben. Fast jede Form von grünem Gemüse hat viel Chlorophyll, Petersilie scheint allerdings eine der besten Quellen davon zu sein und ist deshalb auch besonders wirksam gegen Mundgeruch. Der Pflanzenstoff Chlorophyll hat eine ausgeprägte desodorierende Eigenschaft. Das bedeutet, dass er Gerüche neutralisieren kann. Auch einige Präparate aus der Apotheke gegen Halitosis machen sich den Wirkstoff Chlorophyll zunutze.

Der Körper als Spiegel der Seele

Bis die Diagnose feststeht, haben viele Betroffene einen regelrechten Ärzte-/Ärztinnenmarathon hinter sich. Wenn lange Zeit keine Erklärung gefunden wird, können sich die Beschwerden weiter verstärken.

PSYCHOSOMATIK

Bei körperlichen Symptomen ohne organische Ursache spricht man von somatoformen Störungen. Um der Ursache auf den Grund zu gehen, ist eine ganzheitliche Betrachtung notwendig.

VON MAG. NATASCHA MARAKOVITS-WUKOVITS

„Das schlägt mir auf den Magen", „Das habe ich mir zu Herzen genommen", „Das muss ich erst einmal verdauen" oder „Das bereitet mir Kopfzerbrechen". Redewendungen wie diese sind uns im Alltag vertraut und beschreiben genau das, womit sich die Psychosomatik beschäftigt: Die Psyche beeinflusst den Körper und umgekehrt. Das kann zu unterschiedlichen Krankheitsbildern führen, die Betroffene oftmals zum Verzweifeln bringen. Denn ohne organische Ursache erfordert es weitaus mehr, als Tabletten zu schlucken, um die Beschwerden in den Griff zu bekommen. Es braucht die Auseinandersetzung mit sich und möglichen Auslösern sowie aufrechterhaltenden Faktoren.

Die Psychosomatik geht dabei vom bio-psycho-sozialen Modell aus. Demnach sind körperliche, psychische und soziale Faktoren untrennbar miteinander verbunden. Die Psyche leidet, wenn es dem Körper schlecht geht, beispielsweise bei chronischen Schmerzen. Umgekehrt spüren wir körperliche Auswirkungen, wenn es der Seele schlecht geht. So kann Angst etwa Herzrasen und Schweißausbrüche verursachen. Der Grund dafür ist, dass Gehirn und Körper durch Botenstoffe und das Nervensystem stets in einem Austausch stehen.

Langer Weg bis zur Diagnose

Nicht alle unklaren körperlichen Beschwerden sind psychisch bedingt. Mediziner:innen sollten daher nicht vorschnell von einer psychosomatischen Erkrankung ausgehen, wenn die Ursache nicht sofort erkennbar ist. Eine umfassende ganzheitliche Untersuchung ist notwendig. Stellt sich am Ende heraus, dass psychische Faktoren für die Entstehung und Aufrechterhaltung verantwortlich sind, spricht man von somatoformen Störungen.

Bis die Diagnose feststeht, haben Betroffene oftmals einen langen Weg von Arzt zu Ärztin hinter sich. Wenn lange Zeit Mediziner:innen keine Erklärung für die Beschwerden finden, →

SYMPTOME

Die häufigsten psychosomatischen Erkrankungen

- Verdauungsprobleme (Reizdarm, Gastritis, Magengeschwür)
- Herz- Kreislauf-Erkrankungen
- Bluthochdruck
- Schwindel
- Schlafstörungen
- Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen
- Tinnitus

Oftmals werden *unangenehme Gefühle* verdrängt. Auf den ersten Blick scheint das auch zu funktionieren. Doch im *Unterbewusstsein* arbeiten sie weiter und *körperliche Symptome* sind dann oftmals eine *Reaktion* darauf. Zu den häufigsten *psychosomatischen Erkrankungen* zählen *Schlafstörungen* oder auch *Kopf-, Nacken- bzw. Rückenschmerzen*.

BUCHTIPP

Wenn Körper und Seele SOS senden
Viele Menschen leiden unter Schmerzen und Krankheiten, für die keine Ärztin, kein Arzt eine Ursache finden kann. Nach einer Reihe von Untersuchungen fällt oft das hoffnungsraubende Urteil: „Dann ist das wohl psychosomatisch!" Die Folge dieser Diagnose sind frustrierte Patient:innen, die sich jetzt mit ihrem Problem allein fühlen. Der renommierte Arzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. med. Alexander Kugelstadt ist dem Seelenleben auf der Spur. Er erklärt, wie alles in uns zusammenhängt und warum psychosomatische Erkrankungen keine ausweglose Situation sein müssen.

„Dann ist das wohl psychosomatisch!"
von Dr. med. Alexander Kugelstadt
2022, Goldmann, 11,40 Euro
ISBN: 978-3-442-17940-4
Erhältlich bei Buchaktuell in 1090 Wien
oder unter www.buchaktuell.at

→ können sich diese weiter verstärken und oftmals kommt auch die Angst hinzu, dass einem nicht geholfen werden kann und man sich sozusagen seinem Schicksal ergeben muss. Gefühle wie Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit entstehen, die sich wiederum negativ auf die Psyche auswirken – ein Teufelskreis.

Kränken macht krank

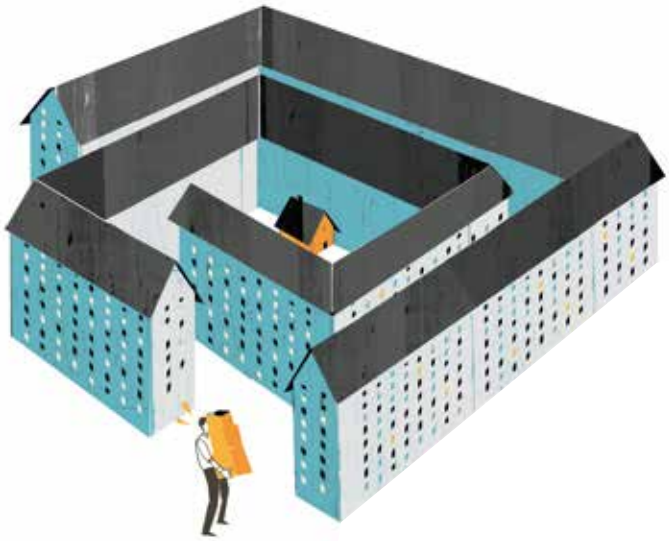
Schicksalsschläge, Ängste, andauernder Stress, emotionale Konflikte und Kränkungen sind Faktoren, die die Entstehung von somatoformen Krankheiten begünstigen. Unangenehme Gefühle werden oftmals verdrängt. Auf den ersten Blick scheint das auch zu funktionieren. Doch im Unterbewusstsein arbeiten sie weiter und körperliche Symptome sind dann oftmals eine Reaktion darauf.

Auch das Fehlen sozialer Kontakte spielt eine wesentliche Rolle bei psychosomatischen Beschwerden. In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass einsame Menschen einen dauerhaft höheren Cortisolspiegel aufweisen. Das führt dazu, dass die Empfindlichkeit gegenüber Cortisol geschwächt wird, was wiederum zur Folge hat, dass die entzündungshemmende Wirkung des Stresshormons reduziert und auch das Immunsystem geschwächt wird. Herz-Kreislauf-Erkrankungen können begünstigt werden. Ebenso lässt ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel Blutdruck und Blutzucker steigen.

Therapiemöglichkeiten

Wie bereits erwähnt, haben Betroffene oftmals einen langen Weg hinter sich, bevor es heißt, dass die Psyche Auslöser für die Symptome ist. Damit sich die Beschwerden über die Zeit nicht verstärken und chronisch werden, ist es ratsam, schon frühzeitig psychologische oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Unbewusste und verdrängte Gefühle können dadurch mit professioneller Unterstützung bearbeitet werden und auch Möglichkeiten, um mit Stress und Konflikten besser umgehen zu können, sind wichtige Themen in der Therapie.

Entspannungsübungen und Entspannungstrainings gehören ebenfalls zur Therapie. Loslassen und sich entspannen können fällt vielen Betroffenen schwer. Rastlosigkeit und Schlafstörungen sind Symptome, die auch durch den erhöhten Cortisolspiegel ausgelöst werden. Um das Stresshormon zu reduzieren und damit diese Negativspirale zu durchbrechen, braucht es ausreichend Möglichkeiten zur Entspannung – einerseits aktiv in Form von Bewegung und Sport und andererseits passiv in Form von Meditationen und Achtsamkeitstraining. Letzteres bewirkt, dass dem Symptom nicht mehr so viel Aufmerksamkeit geschenkt wird und man nicht in die Grübelfalle mit Sätzen wie „Was ist, wenn …" tappt. Durch Achtsamkeitstraining kann es gelingen, den Fokus auf andere Dinge



Um *Stresshormone* zu reduzieren und damit diese *Negativspirale* zu durchbrechen, braucht es ausreichend Möglichkeiten zur *Entspannung* – einerseits aktiv in Form von *Bewegung* und Sport und andererseits passiv in Form von *Meditationen* und *Achtsamkeitstraining*.

im Hier und Jetzt zu richten. Übrigens: Ab S. 48 finden Sie köstliche Kochrezepte für den „emotionalen Hunger".

Das Wichtigste ist, keine Scheu zu haben, sich rechtzeitig psychologische Hilfe zu holen. Denn die Beschwerden sind nicht ein Zeichen persönlicher Schwäche, sondern eine Reaktion des Körpers darauf, dass etwas aus dem seelischen Gleichgewicht geraten ist. ■

Mehr zum Thema „Psyche" erfahren Sie unter

www.DeineApotheke.at

Buch*aktuell*

Wir liefern österreichweit porto- und spesenfrei!

Bücher für jeden Augenblick seit 50 Jahren!

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

Telefonische Beratung
Keine Mindestbestellmenge

ERSTE HILFE

Seelische Unterstützung

Bis die Rettungskräfte eintreffen, hat die psychische Betreuung durch Ersthelfer einen hohen Stellenwert. Betroffene brauchen in Krisensituationen vor allem das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

VON LANA VOGT, BAKK. PHIL.

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

Bei der Ersten Hilfe geht es um schnelle Reaktionen wie den Anruf bei der Rettung oder das Absichern einer Gefahrenstelle. Es geht auch darum, die richtigen Handgriffe zu erlernen, um zum Beispiel Wiederbelebungsmaßnahmen durchführen zu können. Der Ersthelfer bzw. die Ersthelferin hat aber noch eine weitere wichtige Aufgabe: Bis die Rettung eintrifft, liegt es an ihm bzw. ihr, der betroffenen Person beizustehen und seelische Unterstützung zu leisten.

1. Sicherheit vermitteln

Für den Verunfallten bzw. die Verunfallte ist die Situation sehr nervenaufreibend. Als Ersthelfer:in sollten Sie ihm/ihr in erster Linie ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermitteln.

Gehen Sie auf die Person, der Sie helfen möchten, zu und stellen Sie sich mit Ihrem Namen vor. Sagen Sie, dass Sie bleiben, bis die Rettungskräfte eintreffen. Das wirkt entlastend und beruhigend. Trösten Sie den Menschen und helfen Sie ihm/ihr dabei, sich zu beruhigen. Teilen Sie der Person mit, was Sie als Ersthelfer:in unternehmen. Sprechen Sie ruhig, klar, sachlich und seien Sie freundlich.

2. Schutz vor Blicken

Teilen Sie Schaulustigen freundlich, aber bestimmt mit, dass diese bitte weitergehen sollen, weil ihre Anwesenheit für den Betroffenen/die Betroffene unangenehm ist. Falls Zuschauer unnötige Ratschläge oder Geschichten von sich geben, können Sie diesen eine Aufgabe zuteilen. Zum Beispiel: „Halten Sie bitte Ausschau nach dem Rettungsauto."

3. Vorsichtiger Körperkontakt

Betroffene empfinden leichten körperlichen Kontakt häufig als angenehm. Sie können zum Beispiel die Hand oder die Schulter halten. Berücksichtigen Sie dabei aber das Alter, das Geschlecht und die Kultur des/der Betroffenen. Fragen Sie ihn/sie, ob es in Ordnung ist, wenn Sie seine/ihre Hand halten. Es wird auch als angenehm empfunden, auf Augenhöhe zu sprechen. Knien Sie sich deshalb bei Bedarf hin.

Versuchen Sie als Ersthelfer:in eine vertrauensvolle Umgebung zu schaffen, indem Sie geduldig sind und ruhig bleiben.

4. Gute Kommunikation

Es kann der Person helfen, sich sicher, verstanden, respektiert und gut versorgt zu fühlen, wenn Sie ruhig bleiben und Verständnis signalisieren. Sprechen Sie in einem freundlichen Tonfall und hören Sie dem/der Betroffenen aufmerksam zu. Fragen Sie zum Beispiel, ob jemand benachrichtigt werden soll. Versuchen Sie seine/ihre Fragen ehrlich zu beantworten und geben Sie es auch zu, wenn Sie keine Antwort auf eine Frage wissen. Machen Sie keine falschen Versprechungen und behandeln Sie das Gesagte vertraulich.

Mehr zum Thema „Erste Hilfe" finden Sie unter

www.DeineApotheke.at

DA Deine Naturheilkunde

32 Heilpflanzen bei Schlafstörungen

SELBSTGEMACHT

Brennnessel-blätter-Smoothie

Dieser Smoothie stärkt das Immunsystem, die Sehkraft und fördert Entzündungshemmung und Entwässerung.
Die Stärke des Brennnessel-Smoothies ist das für die Sehkraft wichtige Lutein und die Grünkraft von Chlorophyll. Mit ein wenig Öl im Smoothie machen Sie diese beiden fettlöslichen Farbstoffe gut aufnehmbar für den Körper.

Zutaten
20 frische Brennnesselspitzen, 2 EL Leinöl, 2 EL Zitronensaft, 1/2 Liter Wasser, 2 EL Honig, 1/8 Liter Buttermilch oder veganes Joghurt, Apfelsaft

Alle Zutaten in der Küchenmaschine fein mixen. Bei Bedarf 1 Glas pro Tag trinken.

03 2023
MÄRZ

TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien

HEILPFLANZEN BEI SCHLAFSTÖRUNGEN

Schluss mit Schäfchenzählen

Viele Menschen leiden an Ein- und Durchschlafstörungen sowie deren Folgen wie beispielsweise Tagesmüdigkeit oder Konzentrationsstörungen. Welche Ursachen können hier zugrunde liegen? Welche Maßnahmen können grundsätzlich ergriffen werden und welche Kräuter sind dagegen gewachsen?

Sind Schlafstörungen von kurzer Dauer, stellen sie in der Regel kein Problem dar, da der Körper über ausreichend Ressourcen verfügt, um sie zu kompensieren. Sind sie jedoch lange andauernd und beeinträchtigen die Lebensqualität, sollte etwas unternommen werden.

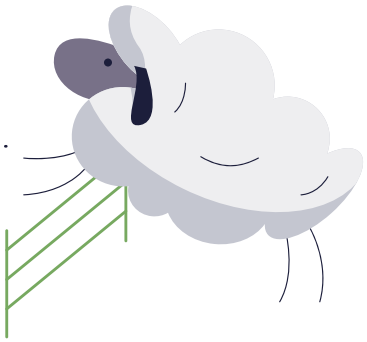
Die Ursachen für Schlafstörungen können äußerst vielfältig sein. So können beispielsweise körperliche Störungen zugrunde liegen, wie Erkrankungen des Stoffwechsels oder des Atemsystems sowie hormonelle Veränderungen, aber auch die Schilddrüse oder anhaltende starke Schmerzen können ursächlich sein. Weiters können psychische Faktoren, wie Stress, Belastung am Arbeitsplatz, familiäre und soziale Probleme und Rückschläge, vorliegen. Schlafstörungen können auch eine Nebenwirkung von Medikamenten sein, zum Beispiel im Rahmen einer Behandlung mit Antidepressiva, Neuroleptika, Parkinsonmedikamenten oder Medikamenten gegen Demenz. Daneben können sich auch koffeinhaltige Genussmittel wie Kaffee, Tee, Cola oder Energy-Drinks negativ auf den Schlaf auswirken. Problematisch in diesem Zusammenhang ist auch Alkohol, da dieser zwar zu schnellerem Ein-, aber schlechterem Durchschlafen führt. Eine weitere Ursache kann eine Schlafapnoe sein, bei der es immer wieder zu Atemaussetzern kommt, welche nicht nur den Schlaf stören, sondern auch zu Folgeerkrankungen wie Herzinsuffizienz oder Bluthochdruck führen können. Hinweise auf eine Schlafapnoe können lautes und unregelmäßiges Schnarchen sowie Tagesmüdigkeit, Sekundenschlaf und Konzentrationsstörungen sein. Dies sollte am besten in einem Schlaflabor abgeklärt werden. Das Restless-Legs-Syndrom kann ebenso für Schlafstörungen verantwortlich sein. Dabei handelt es sich um einen starken Drang, die Beine zu bewegen, etwa aufgrund von kribbelnden, brennenden oder stechenden Empfindungen. Dieses Syndrom führt häufig zu schweren Schlafstörungen und muss ärztlich abgeklärt und behandelt werden.

Grundsätzlich gibt es einige Tipps, die für einen guten Schlaf beherzigt werden sollten. So sollten Störfaktoren wie Lärm, Licht oder ein zu warmes Schlafzimmer vermieden werden. Es sollte auf regelmäßige Schlafenszeiten geachtet, der Mittagsschlaf auf maximal dreißig Minuten verkürzt, auf späte Mahlzeiten sowie Nikotin und Alkohol verzichtet und zwei Stunden vor dem Zu-Bett-Gehen kein Sport mehr getrieben werden. Liegt der Verdacht nahe, dass Medikamente die Auslöser einer Schlafstörung sind, sollte dies mit dem Apotheker oder Arzt besprochen werden. Weiters können pflanzliche Schlafmittel zur Anwendung kommen, welche eine sanfte Unterstützung bieten und den Vorteil haben, nicht abhängig zu machen.

Alle genannten Pflanzen auf der nächsten Seite werden häufig in Kombination verwendet, da sich ihre positiven Eigenschaften auf das Ein- und Durchschlafen gut ergänzen. Am besten werden Fertigpräparate in Form von Kapseln, Tabletten oder Tropfen eingenommen, da diese über einen ausreichend hohen Wirkstoffgehalt verfügen, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Solche Präparate werden in der Regel eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen eingenommen, wobei die volle Wirkung nach circa zwei Wochen zu erwarten ist. Diese Präparate sollten nicht mit Alkohol kombiniert werden. Falls bereits andere Beruhigungs- oder Schlafmittel zum Einsatz kommen, sollte die zusätzliche Einnahme von pflanzlichen Präparaten mit dem/der Apotheker:in abgeklärt werden. →

Mehr Tipps & Tricks bei Schlafstörungen finden sie unter
www.DeineApotheke.at

© Photo & Kreativ Service

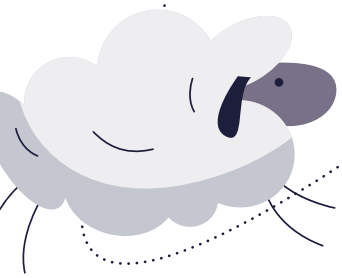


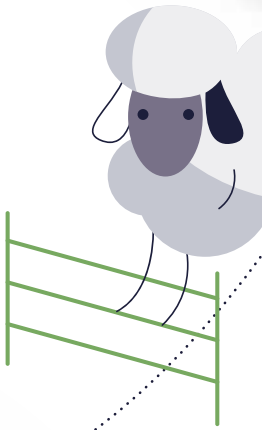
1 Baldrian
Valeriana officinalis

Baldrian, welcher bereits im antiken Rom und Griechenland verwendet wurde, ist in Europa, den gemäßigten Zonen Asiens, Japan und Nordamerika beheimatet. Er wird unter anderem in Belgien, Holland und Deutschland angebaut. Zur Anwendung kommen seine Wurzeln, deren Inhaltsstoffe gegen Ein- und Durchschlafstörungen wirken. Diese Wirkung kommt durch Interaktionen der Wirkstoffe mit Botenstoffen und schlafördernden Substanzen im Gehirn zustande, wodurch Baldrian auch angstlösend und beruhigend wirkt. Bei der Einnahme kann es zu eventuellen Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Beschwerden, beispielsweise Übelkeit oder Bauchkrämpfen, kommen. Baldrian sollte nicht von Schwangeren, Stillenden oder Kindern unter 12 Jahren angewandt werden. Weiters sollte nach der Einnahme das Autofahren oder Bedienen von Maschinen unterlassen werden.

NIE WIEDER SCHLAFLOS!

Wir sagen „Gute Nacht“ mit diesen 5 Heilpflanzen





2 Melisse
Melissa officinalis

Die Melisse ist im östlichen Mittelmeergebiet bis Westasien beheimatet. Der Anbau findet hauptsächlich in Mittel-, West- und Osteuropa sowie Marokko statt. Sie ist seit dem Altertum als Arzneipflanze bekannt, wobei ihre Blätter zur Anwendung kommen, die als wirksame Bestandteile ätherische Öle beinhalten. Diese wirken beruhigend, angstlösend und können so das Einschlafen fördern.

3 Passionsblume
Passiflora incarnata

Heimisch ist die Passionsblume unter anderem im Südosten der USA sowie Mittelamerika, nach Europa kam sie im 17 Jhdt. als Zierpflanze. Ihr Kraut, das alle Teile der Pflanze mit Ausnahme der Wurzel umfasst, wirkt angstlösend und beruhigend. Außerdem fördert sie das Einschlafen.

4 Echter Hopfen
Humulus lupulus

Die Heimat des Hopfens ist bis dato ungeklärt, wobei die heutigen Vorkommen in Mitteleuropa und -asien auf Pflanzen beruhen, die aus dem Anbau verwildert waren. Die heutigen Hauptanbauländer sind Deutschland, Tschechien, Frankreich, Polen, Österreich, die Slowakei sowie China und die USA. Hopfen wird aufgrund seiner beruhigenden und schlafverbessernden sowie positiven Effekte auf den Schlaf-Wach-Rhythmus bereits seit dem 18. Jhdt. eingesetzt. Zur Anwendung kommen die weiblichen Hopfenzapfen, welche die wirksamen Substanzen beinhalten.

5 Lavendel
Lavandula angustifolia

Das Vorkommen des Lavendels liegt vor allem im Mittelmeergebiet, wobei er besonders in Südfrankreich, Spanien, Russland, Ungarn und Bulgarien angebaut wird. Er ist seit dem 12. Jhdt. als Arzneipflanze bekannt. Zur Anwendung kommen seine Blüten. Das in ihnen enthaltene Öl hat positive Effekte auf die Psyche und den Schlaf, da es beruhigend und schlaffördernd wirkt. Bei der Einnahme kann es eventuell zu Blähungen oder Bauchschmerzen als Nebenwirkung kommen.

SERIE
ZUM SAMMELN

HEILPFLANZEN

Beschwerden lindern durch die Kraft der Natur

Kümmel

Kümmel ist nicht nur ein beliebtes Gewürz, sondern auch eine wirksame Heilpflanze. Krampflösende und antimikrobielle Effekte machen Kümmelfrüchte zu einem idealen Heilmittel bei krampfartigen Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Bauchschmerzen.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF

(*Carum carvi* L.)
Der (Echte) Kümmel gehört zur Familie der Doldenblütler und zählt zur typischen Flora des eurasischen Kontinents. Die Pflanze ist normalerweise zweijährig, bildet also im ersten Jahr nur eine üppige Blattrosette und im zweiten Jahr den Blüten- bzw. Fruchtstand aus. Der Blütenstand ist eine Doppeldolde, am Ende der Döldchenstrahlen befinden sich die weißen Blüten, welche jeweils Spaltfrüchte ausbilden. Geerntet werden die Kümmelfrüchte meist noch vor der Vollreife, weil dann der Gehalt an ätherischem Öl am höchsten ist.

In der Klostermedizin wird Kümmel neben den sehr ähnlich wirkenden Anis und Fenchel seit dem Mittelalter gegen Verdauungsbeschwerden, wie etwa Blähungen und Magen- und Darmkrämpfe, verwendet. So wurde Kümmel beispielsweise von Hildegard von Bingen empfohlen.

Da die heilsamen Wirkungen des Kümmels ausschließlich auf den durch Wasserdampfdestillation gewinnbaren ätherischen Öl beruhen, ist dieses in reiner Form besonders wirksam. Kümmelfrüchte wirken nachweislich krampflösend, blähungstreibend, antibakteriell und appetitanregend. Neben dem Einsatz bei Blähungen und krampfartigen Verdauungsbeschwerden kann eine Anwendung auch bei Reizdarm sinnvoll sein. Denn Kümmel bessert auch die bei Reizdarm häufig gestörte Darmflora, indem die krankhaft vermehrten Keime verringert werden. Meistens wird Kümmelöl hierzu in speziellen magensaftresistenten Kapseln innerlich eingenommen. Es gibt aber sogar Hinweise wonach bereits eine Einreibung mit Kümmelöl in der Bauchgegend hilfreich sein könnte. In einer kleinen Studie an 48 Patienten mit Reizdarm zeigte nämlich sogar ein kutan aufgetragenes verdünntes Kümmelöl (2 % in Olivenöl) ebenfalls eine Besserung der Reizdarmsymptomatik. Die Ölmischung wurde hierzu vorher leicht erwärmt und 3 Wochen 1x täglich in der Bauchgegend einmassiert.

ÄTHERISCHE ÖLE

Kümmel richtig dosieren

Damit Kümmel eine optimale Wirkung erreicht, sollten Erwachsene 2- bis 3-mal täglich 1 bis 2 Teelöffel der Kümmelfrüchte pro Tasse Tee verwenden. Die Früchte sollten kurz vor der Teezubereitung im Mörser zerrieben oder angestoßen werden, damit das ätherische Öl besser entweichen kann. Alternativ kann man auch 1 bis 2 Tropfen des ätherischen Öls verdünnt in etwas Wasser einnehmen. Speziell beim ätherischen Öl sollte man die Tagesdosierung von maximal 6 Tropfen pro Tag nicht überschreiten, da Kümmelöl in hohen Mengen zu Erregungszuständen führen kann.

DA Dein Lifestyle

38 Faszientraining 44 Screen Face 48 Rezepte: Emotional Eating

Mitmachen und **1 von 5 Pflege-Sets*** von DERMASENCE gewinnen!

GEWINNSPIEL

Frühlingserwachen für müde Winterhaut

Wecken Sie Ihre Haut aus dem Winterschlaf und verabschieden Sie sich von einem blassen, müden Teint. Mit der DERMASENCE Hyalusome Pflegeserie erlebt Ihre Haut einen Frische-Kick. Starten Sie den Tag mit einem aktivierenden Reinigungsschaum und einem erfrischenden Gesichtswasser. Die DERMASENCE Hyalusome Tagespflege mit LSF 50 schützt die Haut vor ersten Sonnenstrahlen. Hydratisierend wirkt die DERMASENCE Hyalusome Augenpflege mit Hyaluron und fördert die Elastizität der Augenpartie.

Gewinnen Sie mit „DA – Deine Apotheke" eins von 5 attraktiven DERMASENCE Pflege-Sets im Wert von über 75 Euro!

*** Gewinnspielinformation**
Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Dermasence" an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.3.2023. 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.

© Hersteller

03 2023
MÄRZ

FASZIENTRAINING

Eine faszinie

KONTAKT

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

TEXT VON
MAG. JEANNETTE EDELMÜLLER
Sportwissenschafterin

erende Rolle

Beim Wort Faszientraining denken die meisten direkt an die Faszienrolle. Die Rolle aus Hartschaum gilt als ein wahres Wundermittel und als sehr wirksame Eigenbehandlung. Sie soll helfen, Verspannungen zu lösen, Schmerzen zu reduzieren, Muskelkater zu lindern und die Beweglichkeit zu erhöhen. Außerdem hilft sie, das Bindegewebe zu straffen und so beispielsweise auch Cellulite zu reduzieren.

© iStock/Andrey Popov

Es gibt mittlerweile viele unterschiedliche Rollen bzw. Materialhärten. Weichere Faszienrollen sind etwa nach Operationen z. B. für die Narbenbehandlung ideal einsetzbar.

Lösende Faszientechniken sind eigentlich schon lange durch die manuelle Therapie oder Rolfing bekannt. Zur Selbstbehandlung beziehungsweise Unterstützung der Therapie wurden hierfür schon immer Hilfen wie etwa ein Tennisball zur Selbstmassage empfohlen. Mittlerweile gibt es zu diesem Zweck professionelle Tools in Form von speziellen Faszienrollen. Neben dem Lösen von Verdickungen und faszialen Verklebungen wird so der Fluss der Gewebsflüssigkeiten außerhalb und zwischen den Faszien dynamisierend angeregt. Mit der Faszien-Rollmassage kann man also dynamisch jeden Muskel und jede Körperregion gezielt bearbeiten. Man löst damit selbst verklebte Faszien und kann damit Schmerzen von Kopf bis Fuß lindern.

Grund für den Effekt

Grundsätzlich soll die Faszien-Rollmassage die Zwischenzellflüssigkeit in

Mit der *Faszien-Rollmassage* kann man dynamisch *jeden Muskel* und jede Körperregion gezielt bearbeiten. Man löst damit selbst *verklebte Faszien* und kann damit Schmerzen von Kopf bis Fuß lindern.

DAS ROLLEN-WORKOUT

Die gängigste Variante sind Übungen der

1. Fuß abrollen

So geht's: Im Stehen oder Sitzen auf der Gymnastikmatte legt man die kleine Faszienrolle oder einen Tennisball unter die linke Fußsohle. Dann rollt man mit etwas Druck vom Zehenballen bis zur Ferse und wieder zurück.
Intensität: Je Seite ein bis zwei Minuten

2. Achillessehne und Wade

So geht's: Man legt die große Rolle nun unter das Bein direkt oberhalb der Ferse. Dann rollt man die gesamte Achillessehne inkl. Wade bis kurz vor der Kniekehle ab.
Intensität: 3- bis 10-mal hin- und herrollen.

4. Gesäßmuskulatur

So geht's: Man setzt sich mit einer Gesäßhälfte mittig auf die Rolle (quergestellt) und rollt bis zum Lendenbereich hin und her. Seitenwechsel.
Intensität: Je nach Fitnesslevel 3- bis 10-mal hin- und herrollen.

5. Lendenwirbel ausrollen

So geht's: Man setzt sich auf die Trainingsmatte und stützt sich auf den Füßen ab. Mit den Unterarmen oder den Händen stützt man sich dann ein wenig nach hinten ab. Die Rolle liegt auf Höhe des Kreuzbeins. Dann neigt man den Oberkörper nach hinten, sodass ein Druck auf die Rolle ausgeübt wird, und rollt langsam in Richtung der Brustwirbelsäule.
Intensität: 3- bis 10-mal hin- und herrollen.

Bewegung bringen. Über diese gezielte Methode der Selbstmassage rollt man, vereinfacht gesagt, alte, verbrauchte Flüssigkeit mit Stoffwechselabfällen vor sich her. Dadurch kann neue Zwischenzellflüssigkeit nachströmen. Die Faszien saugen sich mit frischer Flüssigkeit voll und die Regeneration wird angekurbelt. Zwischen zwei Faszien-Rollmassagen an derselben Stelle sollte ein angemessener Zeitabstand liegen, um dem Körper die Möglichkeit zur Regeneration zu lassen.

Wichtige Grundvoraussetzung

Damit die Faszien-Rollmassage möglichst effektiv ist, braucht der Körper genug Zeit zur Regeneration. Es wird daher empfohlen, die Faszien-Rollmassage nicht täglich anzuwenden, sondern maximal 2- bis 3-mal pro Woche. Weiters ist es wichtig, die Rollung langsam durchzuführen und dabei die gerollte Region nicht anzuspannen. Der Bereich, der gerollt wird, sollte also locker bleiben. Ist man an eine Stelle geraten, die besonders schmerzhaft ist, dann eher in der umliegenden Region rollen und dann noch einmal testen, ob sich der Schmerz gelöst hat. Das Faszienrollen ist eine sehr individuelle Angelegenheit, da jede/r eine unterschiedliche Schmerzgrenze hat und auch unterschiedlich beweglich ist. Mit der Zeit spürt man selbst, wo die Verklebungen sitzen und wie lange auf diesen Punkten verharrt werden darf. Außerdem kann man mit der Rolle verschiedene Körperlinien gezielt behandeln. Das wären die oberflächliche Rückenlinie, die oberflächliche Frontallinie, die Laterallinie, die Spirallinie und die Armlinien. Jede Linie sollte ins Training miteinfließen.

Unterschiedliche Faszienrollen

Es gibt mittlerweile so viele verschiedene und unterschiedliche Rollen bzw. Materialhärten, dass für jede und jeden etwas dabei ist. Personen, die schon sehr gut trainiert und weniger schmerzempfindlich sind, können zu härteren Schaumstoffrollen greifen. Für Anfänger:innen, Übergewichtige und eher schmerzempfindliche Personen eignet sich die weichere (medizinische) Variante. Letztere ist auch für den Rehabereich, also z. B. auch nach Operationen für die Narbenbehandlung, ideal einsetzbar.

Weitere Artikel zum Thema Sport finden Sie auch unter
www.DeineApotheke.at

© iStock/Andrey Popov, iStock/ no_limit_pictures

oberflächlichen Rückenlinie

3. Oberschenkelrückseite

So geht's: Nun wird die Rolle kurz oberhalb der Kniekehle (Kniekehle lässt man aus) abgelegt und rollt bis zum Gesäß.
Intensität: Je Seite ein bis zwei Minuten

6. Brustwirbel ausrollen

So geht's: Man bleibt in der Position wie vorher. Allerdings legt man nun die Hände hinter den Kopf, um diesen zu stützen. Dann rollt man über die gesamte Brustwirbelsäule bis zur Schulter und wieder zurück.
Intensität: 3- bis 10-mal

7. Nackenrollen

So geht's: Man legt sich entspannt auf die Matte. Beine können aufgestellt werden, und legt die Rolle unter den Nacken. Dann bewegt man vorsichtig den Kopf von links nach rechts und spürt durch das Gewicht des Kopfes die Massage am Haaransatzbereich.
Intensität: 3- bis 10-mal

HAUT, HAARE, NÄGEL

3 Tipps für feste Nägel, die Sie kennen müssen

Gepflegte schöne Hände und Nägel sind für den ersten Eindruck entscheidend. Leider ist das in einigen Fällen kein guter, denn häufig sind die Nägel spröde oder brüchig. Wir haben uns angesehen, was man für feste Nägel tun kann.

Wer zu spröden, brüchigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Da kann die Frisur noch so gut sitzen und das Outfit noch so perfekt passen – die Hände werden lieber versteckt. Viele fürchten auch, ungepflegt zu wirken. Denn egal wie gründlich die eigenen Pflegeroutinen sind – oft ist es damit einfach nicht getan.

Unsere Hände sind nun einmal im Dauereinsatz und müssen viel aushalten: Wärme, Kälte, trockene Luft, Schmutz und Sonne. Allein schon das Händewaschen entzieht ihnen wertvolle Feuchtigkeit. Hinter brüchigen Nägeln können zudem auch noch innere Einflüsse stecken. In den meisten Fällen gilt jedoch: Nicht verzweifeln, man kann etwas dagegen tun. Im Anschluss haben wir für Sie 3 Tipps für feste Nägel zusammengefasst.

#1 Nagellack statt Nagelöl

Immer öfter liest man, dass Nagelöl feste Nägel unterstützt. Aber Vorsicht: Es stimmt zwar, dass es die Haut an den Fingernägeln pflegt, allerdings kann es nicht in die Nagelplatte einziehen, wodurch der Nagel in seiner inneren Struktur nicht gestärkt wird. Zur kurzfristigen Stärkung der Nägel ist stattdessen Nagellack sinnvoll. Glauben Sie Mythen wie „Die Nägel müssen atmen und der Lack hindert sie daran" nicht! Unsere Fingernägel atmen nicht – das ist längst wissenschaftlich bestätigt.

#2 Kein chemischer Nagellackentferner!

Worauf man bei der Verwendung von Nagellacken sehr wohl achten sollte, ist, dass sich der verwendete Lack ohne Chemie wieder lösen lässt – denn chemische Nagellackentferner setzen unse-

© iStock

Oft können die richtigen Nährstoffe von innen zu festen Nägeln verhelfen.

ren Nägeln sehr wohl zu und entziehen ihnen weitere Feuchtigkeit.

#3 Nährstoffversorgung optimieren

Auch ein Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt kann die Ursache für brüchige Nägel sein. In diesem Fall sollten vor allem folgende Nährstoffe gezielt zugeführt werden:

- **Goldhirse** und **Kieselerde** enthalten **Silizium**, einen wichtigen Bestandteil fester Nägel. Das wichtige Spurenelement wirkt im Körper wie ein Feuchtgkeitsspeicher und trägt so zur Elastizität der Nägel bei.
- **Natürlicher Schwefel** (oft mit **MSM** abgekürzt) befindet sich von Natur aus in unserem Körper und ist ein Strukturelement der Nägel. Steht uns aber nicht ausreichend davon zur Verfügung, werden diese brüchig.
- **Biotin** unterstützt die Einlagerung des oben genannten Schwefels in den Nagel. Das wiederum erhöht den Keratin-Anteil, der ausschlaggebend für feste Nägel ist.

Empfehlung aus der Apotheke

Hier ist ein Ausgleich mit Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll, um den Körper wieder ausreichend zu versorgen. Die Mikronährstoffe gelangen nämlich über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln, wo sie dazu beitragen, dass der nachwachsende Nagel eine festere Nagelplatte bildet. Gerade in der Apotheke findet man hier zahlreiche vielversprechende Produkte. Fragt man Apotheker, so ist deren klare Empfehlung Dr. Böhm® Haut Haare Nägel, das seit Jahren am meisten verkaufte Produkt für feste Nägel.[1] Das österreichische Qualitätsprodukt enthält Silizium und MSM in ausreichend hoher Dosierung. Hervorzuheben ist hier vor allem die enthaltene Goldhirse, die dem Körper besonders gut verwertbares Silizium zur Verfügung stellt. Interessant für Sie: Dr. Böhm® Haut Haare Nägel ist auch als 3-Monats-Kur erhältlich. Das ist nicht nur preislich sinnvoll, sondern auch, weil die Nägel ohnehin in etwa diese Zeit brauchen, um sich einmal völlig zu erneuern.

1 Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake YTD 11/2022

Dr. Böhm®

ALLES FÜR
MEINE FESTEN NÄGEL

Nahrungsergänzungsmittel

Brüchige Nägel?

Wenn die Nägel spröde und brüchig sind, findet sich die Ursache meist in einem unausgeglichenen Nährstoffhaushalt. Genau hierfür eignet sich die hochdosierte Spezialformel von **Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.** Die enthaltenen Mikronährstoffe gelangen über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln und sorgen so von innen heraus für feste Nägel.

- Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- Plus MSM (natürlicher Schwefel) – für bruchfeste, strapazierfähige Nägel
- Sichtbare Ergebnisse nach wenigen Wochen

Qualität aus Österreich.

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

ANALOGES LEBEN

Kennen Sie schon „Digital Detox“?

Als „Digital Detox“ wird der Trend bezeichnet, für einen gewissen Zeitraum teilweise oder vollständig auf digitale Medien zu verzichten. Durch die Einschränkung der digitalen Vernetzung und ständigen Erreichbarkeit soll Stress reduziert und die Aufmerksamkeit auf die wichtigen Dinge der realen Welt gelenkt werden.

TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin

SCREEN FACE

Blaues Licht & Hautalterung

© Beigestellt

Ob bei der Arbeit oder in der Freizeit, die meisten von uns verbringen viel Zeit vor dem Bildschirm. Dass das blaue Licht, das uns dabei entgegenstrahlt, auch Auswirkungen auf die Haut haben könnte, ist eine Vermutung, die in den letzten Jahren immer wieder aufgekommen ist. Doch gibt es das „Screen Face“ wirklich?

Blaues Licht ist allgegenwärtig. Es gehört zum natürlichen Sonnenlichtspektrum, findet sich im künstlichen Licht der Innenraumbeleuchtung und den LEDs von Bildschirmen. Mit einem Wellenlängenbereich von 400 bis 460 Nanometer grenzt der blaue Bereich des Sonnenlichts direkt an den unsichtbaren UV-Bereich. Blaulicht bildet damit den kurzwelligsten und energiereichsten Anteil des sichtbaren Spektrums, weshalb Expert:innen häufig auch von hochenergetisch sichtbarem Licht (kurz: HEVIS-Licht) sprechen.

Während die schädigende Wirkung von UV-Licht bereits umfangreich untersucht und den meisten Menschen gut bekannt ist, ist das HEVIS-Licht erst vor einigen Jahren in den Mittelpunkt von Forschungsinteressen gerückt. Gezeigt hat sich dabei, dass auch HEVIS-Licht nicht spurlos an der Haut vorübergeht. Es kann bis in tiefe Hautschichten vordringen, regt dort die Bildung freier Radikale an und ruft oxidativen Stress hervor. Damit beschleunigt HEVIS-Licht nicht nur die Hautalterung, sondern spielt auch eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Pigmentstörungen sowie bei der Verstärkung dieser.

Entwarnung für Kunstlicht?

Doch wie sieht es nun mit dem blauen Licht der Displays und Monitore aus, die uns täglich umgeben? Hier kann die Wissenschaft Entwarnung geben. Aktuelle Studien weisen darauf hin, dass das künstliche blaue Licht von elektronischen Geräten keine schädigende Wirkung auf die Haut hat. So konnte ein Forschungsteam um Dr. Ludger Kolbe, Chief Scientist Photobiology bei Beiersdorf, bereits vor knapp zwei Jahren nachweisen, dass die Strahlendosis des künstlichen Blaulichts bei normaler Verwendung elektronischer Geräte →

PHOTOTHERAPIE

Blaulicht als Therapie

Wie so häufig im Leben gilt auch für blaues Licht: Entscheidend für den Effekt sind die Intensität, die Einwirkzeit und die genaue Wellenlänge des Blaulichts. Und so ist es nicht verwunderlich, dass neben der schädigenden Wirkung des Sonnenlichts und der neutralen Wirkung des Kunstlichts auch eine positive Wirkung bekannt ist. In der Aknebehandlung wird blaues Licht gezielt für therapeutische Zwecke eingesetzt. Die regelmäßige Bestrahlung hemmt Entzündungen, reguliert die Talgproduktion, wirkt beruhigend und desinfizierend.

Die Haut sollte vor dem Blaulichtanteil des Sonnenlichts geschützt werden. Meiden Sie die direkte Sonneneinstrahlung in den Mittagsstunden und verwenden Sie Sonnenschutzprodukte mit blaulichtneutralisierenden Wirkstoffen.

GESUND AM BILDSCHIRM

4 praktische Alltagstipps

- Zwischen großen und kleinen Bildschirmen wechseln: Wer am Abend über längere Zeit Serien und Filme anschauen möchte, sollte statt zum Smartphone besser zu einem Gerät mit großem Bildschirm greifen. Die Augenmuskulatur wird dadurch weniger gefordert, wodurch kleinen Augenfalten vorgebeugt werden kann.
- Blaulichtfilter verwenden: Sie sorgen dafür, dass der Blauanteil reduziert wird. Auch wenn das Umstellen zunächst ungewohnt ist, kann es vor allem in den Abendstunden für einen erholsameren Schlaf sorgen, der für die Regeneration der Haut von Bedeutung ist.
- Bildschirmpausen einplanen: Bildschirmarbeit und -licht strapazieren die Augen. Pausen, in denen der Blick bewusst in die Ferne gelenkt wird, helfen, die Augen wieder zu entspannen.
- Brillen mit Blaufiltern: Sie verstärken den Kontrast und sorgen damit für ein ermüdungsfreies Sehen.

→ bei Weitem nicht ausreicht, um einen schädlichen Effekt auf die Haut zu bewirken. Laut den Wissenschafter:innen müsse man eine ganze Woche lang ununterbrochen und mit einem Abstand von 30 cm vor einem Monitor sitzen, um dieselbe Blaulichtdosis aufzunehmen, die man innerhalb einer einzigen Minute an einem sonnigen Sommertag zur Mittagszeit in Hamburg aufnehmen würde. Die Emissionen von künstlichem Blaulicht seien im Vergleich zu denen des natürlichen Blaulichts der Sonnenstrahlung praktisch nicht zu erkennen, lautet das Fazit der Expert:innen. Selbst bei unmittelbarer Nähe zum Bildschirm ändere sich das Ergebnis nicht wesentlich. Zwar nähme die HEVIS-Intensität um das 17-fache zu, allerdings entspräche ein 10-Stunden-Telefonat am Smartphone nur einer Minute Sonnenlichteinstrahlung an einem sonnigen Tag in Hamburg.

Schutzmaßnahmen anpassen

Doch auch wenn Handys und Co. nach derzeitigem Kenntnisstand keine Auswirkung auf die Hautalterung haben, haben sie doch Auswirkungen auf den menschlichen Organismus. So hemmt das blaue Licht die Produktion des Schlafhormons Melatonin, wodurch das Einschlafen erschwert werden kann. Schlafmangel wiederum wirkt sich auf die Hautgesundheit aus und kann wichtige Regenerationsprozesse hemmen. Um den Schlaf nicht zu stören, sollte deshalb die Bildschirmzeit am Abend rechtzeitig beendet oder der Nachtmodus am Gerät eingeschaltet werden. Letztere aktivieren einen Blaufilter, wodurch das Licht rötlicher wird. Ein Nebeneffekt des roten Lichts: Es macht müde.

Ausdrücklich empfohlen wird, die Haut vor dem Blaulichtanteil des Sonnenlichts zu schützen. Am effektivsten ist hier, die direkte Sonneneinstrahlung in den Mittagsstunden zu vermeiden. Zusätzlich können Sonnenschutzprodukte mit blaulichtneutralisierenden Wirkstoffen verwendet werden. Die in Sonnenschutzprodukten eingesetzten chemischen UV-Filter hingegen haben gegenüber blauem Licht nur eine geringe Wirkung. Physikalische Filter schneiden zwar etwas besser ab, bieten aber ebenfalls keinen umfassenden Schutz. ■

Mehr zum Thema „Hautalterung“ finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

SERIE
ZUM SAMMELN

HUND, KATZE & CO.

So halten Sie Ihren kleinen Liebling gesund

Verdauung & Durchfall

Verdauungsprobleme wie Diarrhö (Durchfall), Verstopfungen & Co. sollten von Haustierbesitzer:innen keineswegs als kurzzeitige Begleiterscheinung abgetan, sondern als ernst zu nehmendes Alarmsignal verstanden werden.

VON MICHAELA HÖSELE, PKA

Alarmsignal

Auch wenn die genannten Beschwerden oftmals nur mit vorübergehenden Dysbalancen, Viruserkrankungen, Infektionen und fütterungs- oder auch altersbedingten Störungen zusammenhängen, welche Tierhalter:innen gut selbst behandeln können, sollte stets die Meinung von Veterinärmediziner:innen eingeholt werden. Denn in manchen Fällen können Verdauungsstörungen ebenso ernstere Ursachen, wie z. B. eine Organerkrankung, zugrunde liegen. Zuallererst sollte das Tier bei akutem Durchfall auf eine Nahrungskarenz (Null-Diät mit Wasser) gesetzt werden (s. u.).

Haustierapotheke bei Diarrhö

- Kohletabletten
- Moor (reich an Huminsäuren) oder Heilerde
- Käsepappel-/Malventee
- Slippery Elm
- Bewährte Kräutermischung (nur für Hunde): Kamillenblüten, Heidelbeeren (getrocknet), Bohnenkraut, Brombeerblätter, Rosmarin, Blutwurzwurzel, Tausendgüldenkraut und Eichenrinde
- Homöopathische Zubereitungen wie Strychnos nux-vomica, Uragoga ipecacuanha, Arsenicum album – je nach Krankheitsbild
- Bachblüten: Crab Apple
- Moro'sche Karottensuppe (Sie darf jedoch keinesfalls als Ersatz für eine veterinärmedizinische Therapie, sondern nur als ergänzende Maßnahme verstanden werden.)

VORSICHT!

Was niemals in die Futterschüssel kommen darf, sind: Weintrauben (Rosinen), Avocado, unreife Tomaten, grüne und gelbe Paprika, Melanzani, rote Bohnen, rohe Holunderbeeren, Quitten, rohe Hülsenfrüchte, rohe Kartoffeln, rohe Gartenbohnen, Schokolade, Koffein und Alkohol.

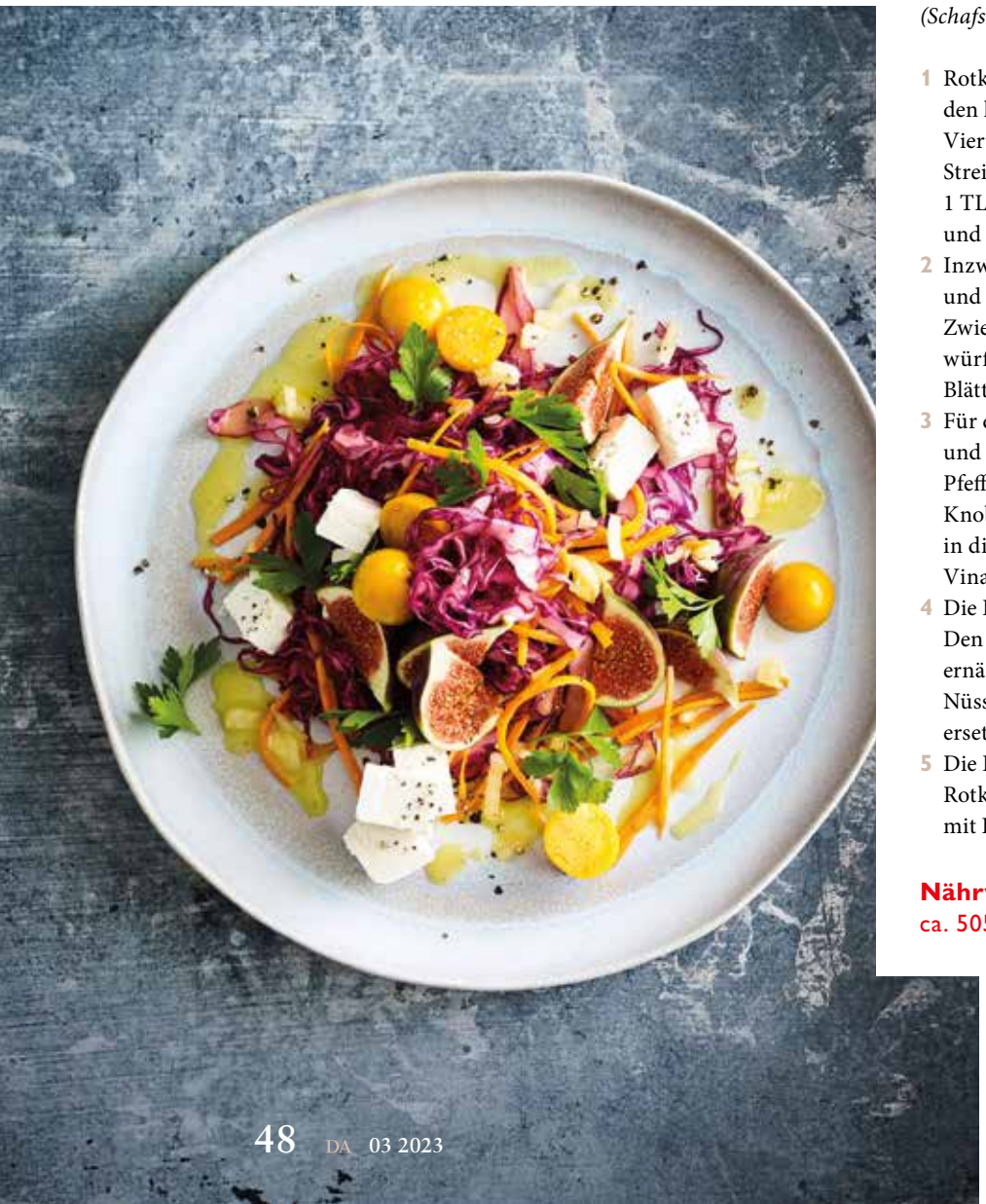
NAHRUNGSKARENZ

Warum Null-Diät?

Bei Hunden sollte die Null-Diät 24 bis 48 Stunden, bei Katzen maximal 12 Stunden dauern, da Katzen empfindlicher reagieren. Gerade übergewichtige Katzen dürfen niemals länger fasten, da dies eine hepatische Lipidose zur Folge haben kann. Dies gilt auch für Jungtiere, bei denen eine Null-Diät kontraindiziert ist. Wichtig ist eine ausreichende Wasseraufnahme! Letztere kann gut mit dem Nackenfalten-Test überprüft werden. Mit der strengen Futterkarenz kann die spätere Ausbildung einer Futtermittelallergie vermieden werden. Wenn Tierhalter:innen allerdings konsequent beim Futterentzug bleiben, regeneriert sich die Darmschleimhaut innerhalb von 24 bis 48 Stunden und es werden neue Darmzellen produziert, um die Darmschranke zu stärken. Nach der Fastenzeit kann das Tier über zwei Tage hinweg mit einer Schonkost problemlos wieder auf die normale Futterration zurückgeführt werden.

Essen aus Genuss, nicht Frust

Werden wir von unseren Emotionen übermannt, dient Essen oft als Ventil. Heißhunger, Essanfällen & Co. sind die Folge. Mit diesen Rezepten können Sie lernen, oftmals fehlgeleitetes Essverhalten in den Griff zu bekommen und zu innerer Balance zu finden. Viel Spaß beim Nachkochen!



Rotkohlsalat mit Feigen und Physalis

Zutaten für 2 Personen
Dauer: 25 Minuten
Schwierigkeit: leicht

½ Rotkohl (ca. 500 g), Salz, 2 kleine Karotten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2–3 Stiele Petersilie, 75 ml Gemüsebrühe, 3 EL Aceto balsamico, 3 EL Rapsöl, Pfeffer, 2 Feigen, 150 g Feta (Schafskäse), 4 Physalis

1. Rotkohl putzen, nochmals halbieren und den harten Strunk entfernen. Hobeln Sie die Viertel auf der Gemüsereibe in sehr feine Streifen. Die Streifen sollten Sie dann mit 1 TL Salz in einer Schüssel gut mischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen die Karotten putzen, schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein hacken.
3. Für die Vinaigrette die Brühe mit Essig und Öl gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karotten, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie zum Rotkohl in die Schüssel geben und alles mit der Vinaigrette mischen.
4. Die Feigen putzen, waschen und achteln. Den Feta klein würfeln. Wer sich vegan ernähren will, kann den Feta einfach durch Nüsse wie Pistazien- oder Pinienkerne ersetzen.
5. Die Physalis waschen. Zum Servieren den Rotkohlsalat auf Tellern anrichten und mit Feigen, Physalis und Feta garnieren.

Nährwerte pro Portion
ca. 505 kcal, 17 g EW, 35 g F, 26 g KH

BUCHTIPP

Raus aus der Heißhunger-Falle

Essen ist heute weit mehr als reine Nahrungsaufnahme. Der emotionale Hunger sitzt oft mit uns zusammen am Tisch. Dr. Kathrin Vergin ist Top-Ernährungsexpertin und kennt sich aus mit den Problemen all jener, die mit Über- oder Untergewicht kämpfen, in der Diät-Dauerschleife stecken oder zu einer Essstörung neigen. In ihrem Kochbuch verrät Kathrin Vergin nicht nur wichtige Infos und Tipps, wie man sein Essverhalten analysieren kann. Sie bietet mit ihren Rezepten auch gleich über 70 leckere Lösungen, wie man raus aus der Heißhunger-Falle kommt. Und weil man bei Essattacken nicht erst stundenlang in der Küche stehen kann, sind alle Rezepte total unkompliziert und ruckzuck zubereitet.

Das Emotional Eating Kochbuch
2023, Dr. Kathrin Vergin
ZS, 26,50 Euro
ISBN: 978-3-96584-283-0
Erhältlich bei Buchaktuell in 1090 Wien oder unter www.buchaktuell.at

Grünkern-Risotto mit Sesamhuhn und Dip

Zutaten für 2 Personen
Dauer: ca. 30 Minuten + Garzeit 15 Minuten
Schwierigkeit: leicht

100 g Grünkern, 150 g Karotten, 250 g Zucchini, 1 Gemüsezwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Rapsöl, ¼ l Gemüsebrühe, 1 Bio-Zitrone, 250 g Hühnerbrustfilet, 1 EL geräuchertes Paprikapulver, 3 EL helle Sesamsamen, Salz und Pfeffer, 1–2 Stiele Petersilie, 15 g geriebener Parmesan, ½ TL gemahlene Kurkuma, 2 EL Magertopfen

1. Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Grünkern nach Packungsanweisung weich garen. Dann können Sie die Karotten schälen, die Zucchini waschen und beides in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Braten Sie in einer Pfanne in 1 EL Öl Karotten und Zucchini an. Geben Sie Zwiebel, Knoblauch und Grünkern dazu und löschen Sie alles mit der Brühe ab. Lassen Sie das Risotto dann mit geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten köcheln.
3. Die Zitrone müssen Sie heiß waschen, abtrocknen und etwas Schale fein abreiben. Danach die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft zum Grünkern geben.
4. Das Hühnerfleisch waschen, trocken tupfen und in vier Stücke schneiden, mit Paprikapulver und Sesam bestreuen. Dann braten Sie es in einer Pfanne scharf im übrigen Öl an und würzen es mit Salz und Pfeffer. Setzen Sie das Fleisch in eine Auflaufform und garen Sie es im Ofen auf der mittleren Schiene noch etwa 15 Minuten.
5. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Aus Petersilie, Parmesan, Kurkuma, Salz, Topfen und Zitronenschale mischen Sie den Dip. Zum Servieren richten Sie das Risotto auf Tellern an, nehmen das Huhn aus dem Ofen und legen es dazu. Zuletzt alles mit dem Dip garnieren.

Nährwerte pro Portion
ca. 630 kcal, 48 g EW, 25 g F, 47 g KH

© Coco Lang

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.

Gewinnen Sie **2 x 2 Tickets*** für das „Akkordeon-Festival"!

EVENTGEWINNSPIEL

Internationales Akkordeon Festival

Ungebrochen sehen Friedl Preisl und Franziska Hatz als Programmgestalter:innen den Auftrag, dem Reichtum der Musik, die mit dem Akkordeon im Zentrum gemacht wird, mit dem Akkordeonfestival (25. 2.–26. 3. 2023) ein umfangreiches Forum zu bieten, bewährte Künstler:innen und neue Talente ein Monat lang auf diverse Wiener – und eine niederösterreichische – Bühnen zu bringen. Dabei geht sich auch ein kleiner, inhaltlich vertretbarer und naher Ausflug in die Welt der Mundharmonika aus, wenn am 18. 3. das Mundharmonika Quartett Austria tatsächlich ganz ohne Akkordeon konzertiert.
www.akkordeonfestival.at

„DA" verlost 2 x 2 Karten für das Doppelkonzert von Marlies Fürst und dem Mundharmonika Quartett am Sa., 18.3.2023, 19.30 Uhr im „Schutzhaus Zukunft", 1150 Wien.

* **Gewinnspielinformation**
Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Akkordeon" an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 13.3.2023. 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.

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

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

Auflösung

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

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

©Reithofer Media

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

Im Wellnessbereich können Sie die Beine hochlagern oder bei einem Saunagang entspannen.

CASTELLO KÖNIGSLEITEN

Sonnenskilauf bis in den April

Bis Ende April regiert der Schnee auf 1.600 Metern im Almdorf Königsleiten. Sonnenliebhaber tanken hier eine Extraportion natürliches Vitamin D und Schnee – und Gastfreundschaft im Biohotel Castello Königsleiten.

Das Almdorf Königsleiten am Gerlospass zwischen dem Salzburger Salzachtal und dem Tiroler Zillertal ist mit besonders viel Schnee und Höhensonne gesegnet. Die 52 Bahnen der Zillertal Arena laufen bis Mitte April und bringen Firnfans auf bis zu 150 Pistenkilometern in Fahrt. In der hochalpinen Höhe der mittleren Zweitausender lassen sich Sonne und glitzernde Firnpisten auch dann noch voll auskosten. Auf skiresort.at rangiert die Zillertal Arena als Fünf-Sterne-Skigebiet mit 19 Auszeichnungen. Der Einstieg in das größte Skigebiet im Zillertal liegt nur 150 Meter vom Bio-Wohlfühlhotel Castello Königsleiten****. Auf der ArenaTour ist das gesamte Gebiet „erfahrbar“, vorausgesetzt, man hat die Kraft für 64 Abfahrtskilometer und fast 8.500 Höhenmeter und fünf Stunden auf Skiern.

Die 52 Bahnen der Zillertal Arena laufen bis Mitte April und bringen Firnfans auf bis zu 150 Pistenkilometern in Fahrt.

Grund zum Abkristeln

Spätestens danach ist Zeit für einen Boxenstopp beim Bio-Wohlfühlhotel Castello Königsleiten. Die inkludierte Bio-Nachmittagsjause mit Suppe, Salat, warmen Snacks und Kuchen ab 14 Uhr kommt gerade recht. Dann vielleicht die Beine im Wellnessbereich hochlagern und sich die Muskeln bei einer Sportmassage lockern lassen. Nach einem Saunagang ist man wieder auf Betriebstemperatur für weitere Erlebnisse, vielleicht eine winterliche Runde zur „blauen Dämmerstunde“, eine Pferdekutschenfahrt oder eine Runde mit Langlaufski. Danach meldet sich sicher der Appetit – und Küchenchef Andreas mit seinem bekannt guten Vier-Gänge-Dinner. Das einzige bio-zertifizierte Hotel in der Zillertal Arena setzt auf regionale und naturbelassene Produkte aus der Region ohne lange Transportwege. Auch Fünf-Elemente-, TCM- und ayurvedische, gluten- und histaminfreie Küche sind bei ihm zu haben. Dass man nach der leichten und bekömmlichen Kost auch gut schläft, versteht sich fast von selbst. Einen Gutteil tragen dazu aber auch die viele frische Höhenluft auf 1.600 Metern und die hochwertig und allergikergerecht ausgestatteten Zimmer im Castello Königsleiten bei.

Bio-Wohlfühlhotel
Castello Königsleiten****
Familie Eder
5742 Wald im Pinzgau/Königsleiten 24
+43 (0) 6564 20 272
info@castello-koenigsleiten.at
www.castello-koenigsleiten.at

*** Gewinnspielinformation**
Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Castello“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 20.3.2023. 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.

© Bio-Wohlfühlhotel Castello Königsleiten

Eucerin®

BERUHIGT NEURODERMITIS

VOM ERSTEN TAG AN