

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

© iStock

08 2023

AUGUST • GRATIS

TOLLE SCHNÄPPCHEN
AUS IHRER APOTHEKE

Exklusive
Gutscheine im
Heftinneren

COVERSTORY

**Von A bis K:
Alles, was Sie
über Vitamine
wissen müssen**

LIFESTYLE

**Faktencheck:
Fitness-Mythen auf
dem Prüfstand**

GESUNDHEIT

**Migräne-frei!
Kennen Sie diese
Tipps schon?**

Jetzt die ORF nachlese abonnieren



**AKTUELL
IM HEFT**

und Geld sparen!

*Sie
sparen
48%*

gegenüber dem
Einzelheftkauf

Ihr Vorteils-Abo:
1 Jahr (12 Ausgaben)
ORF nachlese um
nur € 21,-



Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

**Die Natur ist die
größte Apotheke.
Kräuter entdecken,
genießen und
ihre Kraft nutzen.**

Erfüllung der Informationspflichten gem. Art 13 DSGVO: Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen: Österreichischer Rundfunk, Würzburggasse 30, 1136 Wien; nachlese@orf.at „Die ORF Marketing & Creation GmbH & Co KG“ sowie die „ORF-Kontakt Kundenservice GmbH & Co KG“ verwenden Ihre Daten um Ihre gewünschte Abobestellung vertragskonform abwickeln zu können. Ohne diese Daten kann der Vertrag nicht abgeschlossen werden. Ihre Daten werden wir nur insoweit übermitteln, als dies gesetzlich vorgeschrieben ist, wie zum Beispiel an Steuerbehörden, Rechnungshof, Wirtschaftsprüfer. Wir werden Ihre Daten nur so lange speichern, als Sie Ihr Abo beziehen. Darüber hinaus speichern wir die Daten nur so lange als gesetzliche Aufbewahrungsfristen – insbesondere jene nach dem Steuerrecht und dergleichen – dies vorsehen. Ihnen stehen grundsätzlich die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit, Widerruf und Widerspruch zu. Wenn Sie glauben, dass die Verarbeitung Ihrer Daten gegen das Datenschutzrecht verstößt oder Ihre datenschutzrechtlichen Ansprüche sonst in einer Weise verletzt worden sind, können Sie sich bei der Aufsichtsbehörde beschweren. In Österreich ist dies die Datenschutzbehörde.

Ja,

ich bestelle ein ORF-nachlese-Abo (1 Jahr/
12 Ausgaben) zum Top-Preis von **€ 21,-**.

NAME / VORNAME

STRASSE / NR.

PLZ / ORT

TELEFON / E-MAIL

DATUM / UNTERSCHRIFT

Falls Marke
zur Hand, bitte
frankieren!

**ORF nachlese
WÜRZBURGGASSE 30
A-1136 WIEN**

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Sommer hat das Land nach wie vor fest im Griff und ich hoffe, Sie können die Urlaubszeit genießen. Natürlich freut es mich, wenn Sie Ihre freien Tage zur Lektüre der aktuellen „DA – Deine Apotheke“ nutzen, denn wir haben wieder einige spannende Geschichten für Sie im Gepäck. In unserer Coverstory widmen wir uns ausführlich dem Thema Vitamine, den Bausteinen für ein gesundes Leben (s. S. 14). Sie werden überrascht sein, welche Funktionen sie in unserem Körper erfüllen.

Leider hält die warme Jahreszeit aber auch unangenehme Momente bereit. Wir zeigen Ihnen daher, wie Sie am besten gegen Harnwegsinfekte vorgehen und was Sie tun können, wenn der Kreislauf schwächelt (S. 32 und 22). In puncto Ernährung haben wir uns ebenfalls schlau gemacht – was Sie am besten essen, wenn Sie unter chronischen Kopfschmerzen oder Migräne leiden (S. 26) und welche leichten Salate im Sommer satt machen (S. 48), aber nicht belasten.

Zudem möchte ich Sie auch auf unsere Gewinnspiele hinweisen und wenn das Magazin einmal nicht zur Hand sein sollte, schauen Sie doch gerne auf unserer Website www.deineapotheke.at vorbei. Ich verspreche Ihnen, es lohnt sich.

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

MAG. ANDREAS FEICHTENBERGER
DA-Chefredakteur



IHR AUGUST

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



50



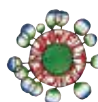
Viele weitere Gewinnspiele
finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

IMPRESSUM

Medieninhaber Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, Tel. 01/402 35 88, Fax 01/402 35 88 – 542, www.apoverlag.at. • **Geschäftsführer** 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; Mag. pharm. Verena Kimla (vk), DW 25; Mag. pharm. Irene Senn, PhD (si), DW 25 • **Lektorat** Rebecca Andel, MA, DW 60 • **Grafisches Konzept & Art Direktion** Kathrin Dörfelmayer, DW 68 • **Grafik** Julia Hofer, Dipl.-Ing. (FH) Christoph Schipp • **Anzeigen** Stefan Mitterer, MSc., DW 544, Sieglinde Pöschl, DW 983. Alle 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, redaktion@apoverlag.at, Tel. 01/402 35 88 – 26, Fax 01/402 35 88 – 543, www.apoverlag.at • **Fotos** (sofern nicht anders angegeben): shutterstock. • **Druck** mst druckoptimierer 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 druckoptimierer gmbh & co kg, UW 1429



Deine Apotheke

08 2023



Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

8 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

VITAMINCHECK

14 Bausteine für ein gesundes Leben

Aufgaben, Tagesbedarf und natürliche Lieferanten

20 (k)ein Tabu

Hämorrhoiden nicht aussitzen

22 Panorama

Wenn der Kreislauf schwächelt ...

AYURVEDA

26 Tipps gegen chronische Kopfschmerzen und Migräne

Wie Ernährung & Co. Beschwerden lindern können

Deine Naturheilkunde

HARNWEGSINFEKTE

32 Wenn der Toilettengang zur Qual wird

Rasche Hilfe gegen Brennen und Schmerzen

RUBRIKEN ZUM SAMMELN

Laborwerte Seite 30



CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin

Heilpflanzen Seite 38



MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER
Apotheker aus Wien

Hund, Katze & Co. Seite 47



DR. MED. VET. MICHAELA D'ALONZO
Tierärztin

26



44



40



Dein Lifestyle

HAUTPROBLEME & DIABETES

40 Das eine bedingt das andere

Pilzinfektionen, trockene Haut & Co. –
die besten Tipps zu Vorbeugung und Pflege

43 Ihr Apothekerschränkchen

Medizinische Helferleins im August

RICHTIG/FALSCH?

44 Faktencheck für Fitness-Mythen

Was Sie über Fettverbrennung,
Muskelaufbau und -kater wissen müssen

KOCHREZEPTE

48 Sattmacher-Salate

Leckere Salate zum Selbermachen

50 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

51 Reisegewinnspiel

Hotel & Spa Ursulauerhof:
Neue, alte Liebe zu den Bergen



Viele spannende Beiträge zum

Thema Gesundheit finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at



**Starke
Abwehrkräfte!**



Für die gezielte Zufuhr von **Vitamin B12**.
Vegan. Gluten- und laktosefrei. Ohne Farbstoffe.

empf. AVP nur 10,49 € (60 Tabletten | PZN 4495464)
empf. AVP nur 18,30 € (120 Tabletten | PZN 5559568)

www.twardy.de

Kinder wachsen!



Im Alter zwischen vier und zehn Jahren klagen Kinder manchmal über ziehende Schmerzen in den Beinen, ohne den Schmerz wirklich genau lokalisieren zu können.

Wenn sportlich aktive Jugendliche betroffen sind, spüren sie die Schmerzen häufig als Glieder- und Knochenschmerzen an den Fersen oder in den Kniegelenken. Zell Juvebene kann bei gesundem Wachstum helfen.

Zell Juvebene – für gesundes Wachstum

Verzögertes Wachstum?

Was wird darunter verstanden?

Wenn bei Kindern die Pubertät etwas später einsetzt oder sie im Vergleich zu Gleichaltrigen eher klein sind, dann wird das als Verzögerung im Wachstum beschrieben. Sobald das Längenwachstum dann jedoch vehement einsetzt und die Kinder aufholen, kann es in dieser Zeit ebenfalls zu Wachstumsschmerzen kommen.

Oft passiert es, dass Kinder gerade über die Sommerferien „besonders im Wachstum anschieben“. In dieser Zeit ist eine Begleitung mit Zell Juvebene sehr zu empfehlen.

Kinder sind ständig im Wachstum – das bringt mitunter spezielle Probleme, vor allem Wachstumsschmerzen.

Die Schüssler Salze in Zell Juvebene unterstützen das Knochenwachstum und das Wachstum aller betroffenen Gewebe wie Sehnen, Bänder und Muskulatur. Es hat somit besondere Bedeutung für die körperliche Entwicklung in jeder Form.

Die Anwendung von Zell Juvebene unterstützt während Entwicklungsschüben von Kindern und Jugendlichen – auch in der Pubertät im Zusammenhang mit Regulationsstörungen im Hormonsystem. Es beeinflusst die körperliche und seelische Entwicklung, denn es stärkt insgesamt die Konstitution junger Menschen, die entwicklungsverzögert und energielos erscheinen.

Zell Juvebene kann Kinder ab dem Kleinkindalter bis zum Abschluss der Adoleszenz begleiten.

Das Komplexmittel Juvebene enthält sechs Schüssler Salze in jeder Tablette. Die empfohlene Anzahl an Tabletten lässt man über den Tag verteilt einfach einzeln im Mund zergehen.

Kombination mit Gel. Creme Regidol

In Kombination mit Zell Juvebene ist es empfehlenswert, bei Beschwerden im Wachstum lokal eine Massage mit Gel. Creme Regidol durchzuführen. Diese Creme an den betroffenen Gelenken auftragen und reichlich in mehreren Schichten einmassieren, bis das Gewebe die Creme nicht mehr aufnimmt. Diese Massage unmittelbar nach dem Sport und wenn möglich zumindest zweimal täglich durchführen.

Wenn die Hitze zur Belastung wird

An heißen Tagen im August kann die Energie so richtig im Keller sein. Die Hitze belastet den Kreislauf und man fühlt sich schlapp.

Wenn man an diesen Tagen einfach nur am Strand oder im Freibad liegen und sich dann im kühlen Nass erfrischen kann, ist das leichter zu ertragen – wenn allerdings



„Auch Kinder können von Zell Vita profitieren, vor allem für Lernen und Konzentration und immer, wenn Müdigkeit ein Thema ist.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

der Urlaub bereits vorbei ist und man am Arbeitsplatz ins Schwitzen kommt, dann ist Zell Vita genau richtig.

Zell Vita – Für mehr Power im Leben

Zell Vita unterstützt immer dann, wenn besonders viel Energie gebraucht wird: Sei es nun im Beruf, im stressigen Alltag, im Sport oder auch bei Weiterbildungs- und Ausbildungsaktivitäten.

Energie für Lernen und Konzentration

Kinder und Jugendliche, die sich im Wachstum befinden, machen während der Schulzeit von der Volksschule bis zur Beendigung der Lehre oder Matura mancherlei Phasen durch, die weder für Eltern noch für

die Kinder selbst besonders angenehm sind. Man sollte meinen, dass sie noch jung, regenerationsfreudig und vital sind. Doch auch Kinder können erschöpft und müde sein und unter Umständen eine Stärkung ihres Energiehaushaltes brauchen. Gerade die Zeit der Pandemie hat den Heranwachsenden sehr viel abgefordert.

Zell Vita hilft dabei, Kraftreserven aufzubauen und bringt die Energie, die zum Lernen benötigt wird. Damit werden Konzentration und Lernleistung gefördert.

Das Schüßler-Komplexmittel Zell Vita ist einfach anzuwenden und enthält eine gewichtete Mischung von sechs Schüßler Salzen in jeder Tablette. —

www.adler-pharma.at

 **Qualitätsprodukt
aus Österreich**



Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

KINDER WACHSEN

Schüßler Salze für gesundes Wachstum



klima:aktiv



LEITBETRIEBE AUSTRIA



www.adler-pharma.at

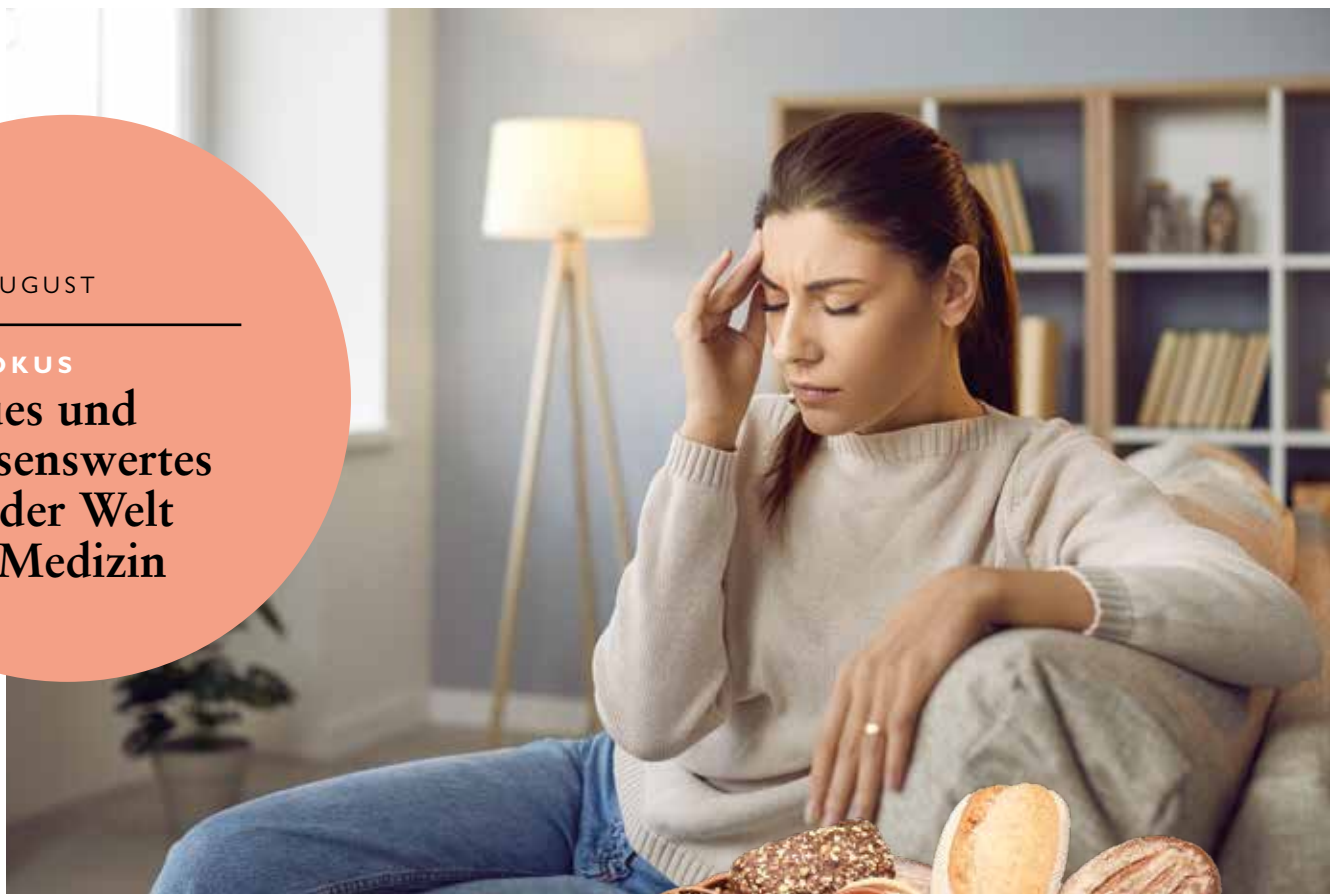


Rezeptfrei erhältlich in Ihrer Apotheke. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt und Apotheker.

IHR AUGUST

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



SCHLÜSSELFAKTOREN

Migräne und Reizdarmsyndrom

Rund 10 % der Bevölkerung sind von Migräne betroffen, Frauen häufiger als Männer. Die Erkrankung wird oft von weiteren Krankheiten begleitet. Eine Studie untersuchte daher den Einfluss der Ernährung auf die Symptomatik von Migräne und Reizdarmsyndrom. 100 Personen mit beiden Krankheiten nahmen an der Untersuchung teil, das Durchschnittsalter betrug 36 Jahre, analysiert wurde die Schwere der Krankheitssymptome sowie die Frequenz der Migräne. Die Nährstoffaufnahme wurde anhand eines Fragebogens und einer 24-Stunden-Beobachtung ermittelt.

Die Beschwerden von Migräne und Reizdarmsyndrom waren nach Aufnahme von kupfer- und fetthaltiger Nahrung deutlich stärker ausgeprägt, zink- und ballaststoffreiche Lebensmittel hatten hingegen einen positiven Effekt. Außerdem erwies sich die Kupferauf-

nahme als unabhängige Vorhersage für die Stärke der Migräne und des Reizdarmsyndroms. Teilnehmende mit episodischer Migräne (69 %) aßen signifikant mehr gekochtes und frisches Gemüse, Vollkornbrot und weniger gesättigte Fette als jene mit chronischer Migräne (31 %). Außerdem tranken Personen mit moderater Migräne (37 %) eher Tee (u. a. Pfefferminztee, Kamillentee, beides zinkreiche Pflanzen) als solche mit starker Migräne (63 %). Die Forscher:innen berichten von einem Zusammenhang zwischen zu großen Mengen an Kupfer bei geringer Zinkaufnahme als Marker für Inflammation und oxidativen Stress, der in vorangegangenen Studien festgestellt worden war. Vollkornbrot und Ballaststoffe reduzierten den Schweregrad des Reizdarmsyndroms.

Lesen Sie ab S. 26 noch mehr zum Thema Migräne und Kopfschmerz.

vk

BEENDET DAS
REIZDARM-DRAMA.
GANZ. NATÜRLICH.

MED
DARM
REPAIR

Wirkt
5-fach

bei Reizdarm!

lindert

- Durchfall
- Bauchschmerzen
- Blähungen
- Darmentzündungen

stärkt

- die Darmwand



PANACEO

Österreichisches Medizinprodukt: Gebrauchsanweisung beachten.

Weitere Informationen: www.panaceo.com

Bestellungen: office@panaceo.com

T: +43 (0) 4257 / 29 0 64

❶ REIZDARM RADIOAKTION 17.07. – 25.08.23





DIABETES-ECK

Fußpilz – lästig & langwierig

Schwitzen, Barfußgehen und Schwimmbadbesuche können Ursachen für Fußpilz sein – nicht nur im Sommer. TIPP: Zur Vorbeugung von Fußpilz die Füße täglich kurz und nicht zu heiß waschen und auch zwischen den Zehen gut abtrocknen.

Nach längerer Diabetesdauer wird die Haut an den Füßen empfindlicher und sollte mit Bedacht kontrolliert und gepflegt werden. Sollten Sie sich einen Fußpilz eingefangen haben, lassen Sie sich von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin ein Medikament gegen Fußpilz verschreiben und behandeln Sie den Fuß nach Vorschrift. Fußpilz entsteht häufig zwischen den Zehen. Die Haut ist gerötet, nässt und juckt. Auch wenn der Pilz nicht mehr zu sehen ist, Behandlung noch ca. 4 Wochen weiterführen.

Weitere Tipps:

- Handtuch, Strümpfe und Baumwollsocken täglich wechseln und möglichst auskochen.
- Desinfizieren Sie ihr Schuhwerk und wechseln Sie die Schuhe regelmäßig, damit diese austrocknen können.
- Tragen Sie Hausschuhe und meiden Sie es, barfuß zu gehen.
- Besondere Achtsamkeit beim Schuhkauf ist wichtig. Bevorzugen Sie ledernes und nicht zu enges Schuhwerk.
- Hüten Sie sich vor einem Sonnenbrand auf den Füßen.
- Fußgymnastik verbessert die Durchblutung.

Achtung: Durch einen Fußpilz könnten größere Infektionen entstehen.

Sollten Sie selber nicht in der Lage sein, Ihre Füße zu pflegen, wenden Sie sich an Fußpfleger:innen und informieren Sie diese über Ihren Diabetes.

Elisabeth Thiebet, ÖDV Weiz

Österreichische Diabetiker-
vereinigung (ÖDV)
oedv.office@diabetes.or.at
www.diabetes.or.at



KOLUMNE



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Kennen Sie Hildegard von Bingen?

Hildegard von Bingen, die großartige Universalgelehrte, lebte von 1098 bis 1179 und gilt als eine der berühmtesten Autorinnen wissenschaftlicher medizinischer Schriften des Mittelalters. 1150 gründete sie ein Frauenkloster, dem sie als Äbtissin vorstand. Sie verfasste unter anderem das Buch „Causa et Curae“, welches sich mit der Entstehung und der Behandlung verschiedenster Krankheiten beschäftigte. Durch ihr umfassendes Wissen kombinierte sie die griechisch-lateinische Tradition mit dem Wissen der Volksmedizin und sammelte bereits bekannte Behandlungsmethoden aus verschiedensten Quellen. Hildegard folgte der Tradition Galens und seiner Viersäftelehre. Auch ihr Ansatz beruhte darauf, dass bei einem kranken Menschen die Säfte im Ungleichgewicht sind. Um die Balance wieder herzustellen, sollte der/die Erkrankte bestimmte Speisen zu sich nehmen, die entweder befeuchten, trocknen, wärmen oder kühlen. Besonders wichtig war ihr die Wirkung von Gewürzen. Ihre beiden Lieblingsgewürze Bertram und Galgant nutzte sie regelmäßig. Ein Küchlein aus Bohnenmehl, Bockshornkleesaft, Galgant und Pfeffer sollte laut Hildegard mit einem Trank aus Honig und Süßholz kombiniert werden. Durch die damit zugeführte Wärme und Feuchtigkeit wurde die Melancholie positiv beeinflusst. Bis heute berühmt sind auch ihre Nervenkekse zur Steigerung von Konzentration und Vitalität, die verschiedene Gewürze wie Muskat, Zimt und Nelken enthalten.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

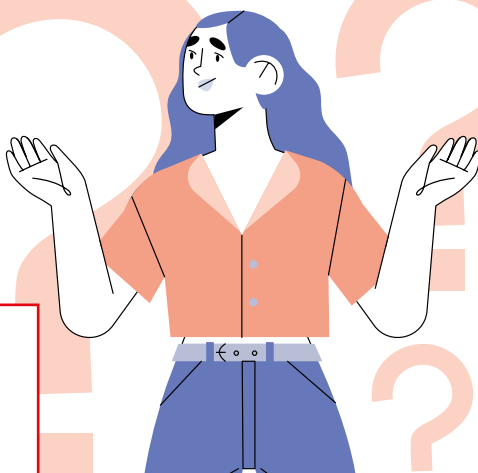
k.rahman@tem-fachverein.com
Mag. pharm. Dr. Karin Rahman
Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



4

Zahlen & Fakten

- Ein Drittel hat keine oder kaum Beschwerden, ein Drittel starke Beschwerden und ein Drittel leidet unter mäßigen Symptomen.
- 85 Prozent sind von Hitzewallungen betroffen. Die mittlere Dauer der Beschwerden liegt laut Studien bei 7,4 Jahren.
- Rund 50 Prozent leiden in den Wechseljahren unter Schlafstörungen.



KLIMAKTERIUM

Machen die Wechseljahre vergesslicher?

Dass die Wechseljahre mit Hitzewallungen und Co. einhergehen, ist weitgehend bekannt. Auch Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen

und Scheidentrockenheit sind häufige Symptome. Doch es gibt noch andere, weniger bekannte Folgen.

Die Wechseljahre sind bei Frauen in der Lebensmitte ein natürliches Phänomen, das mit teils belastenden körperlichen, physiologischen und psychischen Folgen einhergeht. Eine Studie der Panjab University untersuchte die Auswirkung der Symptome auf die kognitive Leistungsfähigkeit. Die Forscher:innen fanden heraus, dass Frauen mit schweren Wechseljahresbeschwerden signifikant niedrigere Mittelwerte für Orientierung, Registrierung, Aufmerksamkeit, Erinnerungsvermögen und sprachliche/visuell-räumliche Fähigkeiten aufwiesen. Die Forschungsergebnisse wurden im Fachmagazin „Menopause“ veröffentlicht.

cb



In den Wechseljahren

Natürlich Frau bleiben
ohne Hormone



- Nahrungsergänzungsmittel* **für Frauen in den Wechseljahren** mit **Pflanzenpollenextrakt** und **Vitamin E****.
- Pflanzenpollen tragen zu einem **Wohlbefinden während der Menopause** bei und helfen das Auftreten von Hitzewallungen zu verringern.
- **Frei von Gelatine, Gluten und Lactose**

Nahrungsergänzungsmittel

* Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dienen.

** Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Dr. A. & L. Schmidgall GmbH & Co KG, 1120 Wien, AT/Femalen/2023001

Jetzt Coupon in Ihrer Apotheke einlösen
und beim Kauf einer Packung Femalen®
und Femalen® forte

Gültig bis 30.09.2023

€ 3,- sparen!

In Kooperation mit dem APOVERLAG.
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.





IRISFARBE

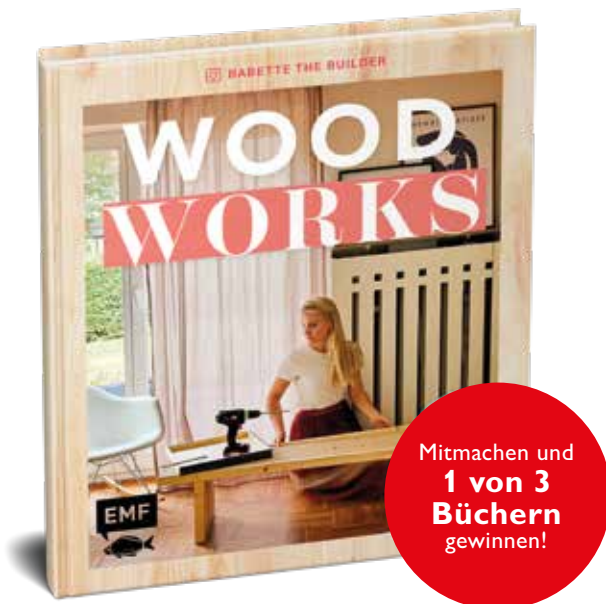
Wenig beachteter Risikofaktor

Blau, grau, grün oder braun? Die Iris des Auges kann eine ganze Palette von Farbschattierungen annehmen. Doch die Augenfarbe bestimmt nicht nur unser äußeres Erscheinungsbild. Was kaum jemand weiß: Die Farbe der Iris hängt auch mit der Neigung zu bestimmten Augenerkrankungen zusammen.

Welche Augenfarbe ein Mensch hat, hängt davon ab, wie hoch die Konzentration an Melanin in seiner Iris ist. Melanin hat immer dieselbe bräunliche Farbe. Die anderen Farbschattierungen beruhen auf Lichtbrechungseffekten.

Der Melaningehalt der Iris kann sich aber auch auf die Augengesundheit auswirken. Denn so wie in der Haut schützt das Melanin auch in der Iris vor dem Einfluss des Sonnenlichts. Bei niedrigerem Melaningehalt steigt deshalb auch das Risiko, an einem sogenannten uvealen Melanom zu erkranken, einem aggressiven Tumor der Aderhaut. Dieser Krebstyp ist zwar sehr selten, ist jedoch bei Menschen europäischer Abstammung 20- bis 30-mal häufiger als bei Menschen asiatischer oder afrikanischer Abstammung. Mit einem geringeren Schutz vor den schädlichen Auswirkungen des Sonnenlichts lässt sich vermutlich auch die Beobachtung erklären, dass Menschen mit hellen Augen eher eine altersabhängige Makuladegeneration entwickeln als Menschen mit dunklen Augen.

Bei der Entwicklung eines Grauen Stars (Katarakt) sind Dunkeläugige dagegen im Nachteil. Diese Augenerkrankung entwickelt sich bei Menschen mit braunen Augen zwei- bis viermal so häufig wie bei blauäugigen Menschen. **cb**



NUR ONLINE

Jetzt mitmachen & gewinnen

Kreative Hobbys tun der Seele gut und Holz ist ein wunderschönes Material. Das Heimwerker-Buch der bekannten Bloggerin @babettethebuilder ermöglicht es auch unerfahrenen Bastler:innen, wunderschöne Objekte aus Holz zu bauen. Gezeigt wird, wie man mit nur fünf Power-Tools auch als absolute:r Einsteiger:in zeitlos schöne Holzarbeiten fertigt.

Woodworks

von Babette van den Nieuwendijk
2023, Edition Michael Fischer, € 24,70
ISBN: 978-3-7459-1312-5

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

DA Deine Gesundheit



14 Vitamine & Mikronährstoffe 26 Kopfschmerzen & Migräne



GEFÄSSERKRANKUNGEN

Fehldiagnose Beinschmerzen

Beinschmerzen sind nicht immer ein Fall für Orthopäd:innen. Sie können nämlich auch ein erstes Anzeichen für Durchblutungsstörungen sein. Das häufigste Frühwarnzeichen für eine beginnende periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) sind Muskelschmerzen, die bei längerer Laufstrecke oder während des Treppensteigens wiederholt in Waden, Oberschenkeln oder der Gesäßregion einsetzen. „Betroffene denken dann häufig an einen Magnesiummangel oder eine Knochenfehlstellung und suchen einen Orthopäden/eine Orthopädin auf“, so Dr. Konstantinos Stavroulakis, Universität München. „Doch das ist oft die falsche Fährte.“ Zu weiteren Anzeichen zählen Taubheitsgefühle und Schwäche in den Beinen, kalte, blasse Füße und Zehen, schlecht heilende Wunden oder Schmerzen in Beinen und Füßen in Ruhe. Wer solche Symptome bemerke, solle sofort eine/n Ärztin/Arzt darauf ansprechen.

08 2023
AUGUST

VITAMIN A

Wachstum und Sehkraft

Vitamin A kommt in den Sinneszellen der Netzhaut (Retina) vor, daher die Bezeichnung Retinol. Es kann im Körper bei Bedarf aus Provitamin A (= Carotine) gebildet werden.

In Pflanzen befindet sich nur das Provitamin, in tierischen und menschlichen Organen wie der Leber findet man sowohl Carotine als auch Vitamin A. Ein bedeutendes Carotin ist Betacarotin. Vitamin A ist für den Sehvorgang – sowohl Dämmerungssehen als auch Farbsehen – notwendig, für die Stabilität der Zellmembranen, insbesondere in der Haut, in den Schleimhäuten und Epithelien, trägt zur Infektabwehr bei und schützt vor „freien Radikalen“.

Tagesbedarf Erwachsene: 0,8–1 mg Retinol

Vitamin A-Lieferanten: Leber, Butter, Eidotter, Thunfisch

Carotin-Lieferanten: Karotten, Petersilie, Spinat, Salat

Wie erkenne ich einen Mangel?

Ein Mangel kann Schwierigkeiten beim Dämmerungssehen bis hin zur Nachtblindheit, Schädigung der Haut, trockene Haut, langsame Wundheilung und Anfälligkeit für Infektionen nach sich ziehen.



VITAMINCHECK

Bausteine für ein gesundes Leben

Karotten sind gut für unsere Augen, Folsäure ist wichtig für Schwangere und wir brauchen Sonnenstrahlen für die Vitamin-D-Bildung. Ein paar Dinge wissen die meisten über Vitamine. Was sie aber genau sind und wie viele Aufgaben sie erfüllen, ist den wenigsten bewusst. Ein Faktencheck.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Als „*Augenvitamin*“ bekannt, sorgt Vitamin A für ein *gutes Sehvermögen*. Außerdem ist es wichtig für *Zellfunktion* und *Wachstum*. Es soll auch für *schönere Haut* sorgen.



ALLGEMEINES Vitamine

Vitamine sind organische Verbindungen, die für lebenswichtige Funktionen benötigt werden. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, weil sie vom Körper in der Regel nicht bedarfsdeckend erzeugt werden. Vitamine werden nach ihrer Löslichkeit eingeteilt: fett- (Vitamine A, D, E und K) oder wasserlöslich (Vitamin C und B-Komplex).

Spannende Fakten

- Eine Zigarette zerstört 25–100 mg Vitamin C.
- Menschen, die in Städten mit hoher Lichtverschmutzung leben, bekommen nicht dieselben Mengen Vitamin D wie Bewohner ländlicher Gegenden.
- Die Pille als Verhütungsmittel kann die Verfügbarkeit von Vitamin B6, B12, Folsäure und Vitamin C einschränken.



IMMER AKTUELL

DeineApotheke.at: Reinklicken und wohlfühlen

DIE KOMPETENZ DER
ÖSTERREICHISCHEN APOTHEKER
AUCH IM INTERNET!

www.DeineApotheke.at



DIE WICHTIGSTEN VERTRETER

Ein B-Vitamin kommt selten allein

Vitamin B1

Wird für den Kohlenhydratabbau (Traubenzucker) in den Zellen benötigt. Ohne werden die Zellen nicht mehr ausreichend mit Energie versorgt.

Tagesbedarf Erwachsene: 1,0 bis 1,3 mg

Natürliche Lieferanten: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Nüsse, Hefe

Wie erkenne ich einen Mangel?

- Leistungsminderung, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche.
- Muskelschwäche und Störungen der Herzrhythmus
- Krämpfe und Lähmungen

Vitamin B2

Vitamin B2 reguliert als Bestandteil der Atmungsenzyme den Energiestoffwechsel der Zelle – ohne es gibt es keinen Zellstoffwechsel.

Tagesbedarf Erwachsene: 1,0 bis 1,4 mg

Natürliche Lieferanten: Leber, Hefe, Fisch, Fleisch, Vollkornprodukte, Blattgemüse

Wie erkenne ich einen Mangel?

- Wachstumshemmungen bei Säuglingen,
- Störung der Embryonalentwicklung, Brüchigwerden der Fingernägel, Veränderungen an Haut und Schleimhäuten – Mundwinkelrhagaden

Vitamin B6

Ist besonders wichtig für einen gesunden Eiweißstoffwechsel und für die Funktion des Nervensystems. Weiters wirkt Vitamin B6 gemeinsam mit Vitamin B12 und B9 reduzierend auf den Homocysteinspiegel.

Tagesbedarf Erwachsene: 1,4 bis 1,6 mg

Natürliche Lieferanten: Leber, Hefe, Fisch, Fleisch, Weizenkeime, Nüsse, Gemüse

Wie erkenne ich einen Mangel?

Ein Mangel tritt relativ selten auf. Nervenstörungen, erhöhte Krampfbereitschaft bei Kindern, Haut- und Schleimhautveränderungen, fettige Schuppen auf der Haut und Zungenveränderungen sind die Folge.

Vitamin B7 – Biotin

Biotin, auch gelegentlich Vitamin H genannt, zählt zur Gruppe der B-Vitamine. Es ist am Aufbau von Enzymen beteiligt und wichtig für gesunde Haut, Haare und Nägel.

Tagesbedarf Erwachsene: 40 µg

Natürliche Lieferanten: Eidotter, Vollmilch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Leber, Hefe



Wie erkenne ich einen Mangel?

- Haarausfall, brüchige Nägel
- Anfälligkeit gegenüber Hauterkrankungen

Vitamin B9

Vitamin B9 (Folsäure) ist am Abbau und an der Bildung verschiedener Aminosäuren beteiligt und wichtig für die Zellteilung und Zellneubildung. Für Schwangere ist die Einnahme besonders wichtig, da ein Mangel beim Kind zu Störungen und Fehlbildungen führen kann.

Tagesbedarf: 300 µg, Schwangere: 400 µg

Natürliche Lieferanten: grünes Blattgemüse, Innereien, Getreide, Hülsenfrüchte, Eigelb

Wie erkenne ich einen Mangel?

- Anämie mit nachfolgender Müdigkeit, Blässe, Reizbarkeit, Kurzatmigkeit und Schwindel
- bei schwerem Mangel rote und wunde Zunge
- Fehlbildungen bei Babys

Vitamin B12

Vitamin B12 ist wichtig für die Zellerneuerung und für gesunde Nerven.

Tagesbedarf Erwachsene: 4 µg

Natürliche Lieferanten: Fisch, Fleisch, Leber, Eidotter, Milch

Wie erkenne ich einen Mangel?

Vitamin B12 kann ausschließlich über tierische Nahrungsmittel aufgenommen werden. Ein Mangel tritt also relativ leicht bei Veganer:innen und Vegetarier:innen auf. Zu einem Vitamin-B12-Mangel kann es auch bei einem Gendefekt oder nach einer operativen Magenentfernung kommen. Der Mangel führt zu Blutarmut (perniziöse Anämie).

Außerdem gibt es Vitamin B3 – wichtig für gute Fett- und Cholesterinwerte und Vitamin B5 – für die Wundheilung.



VITAMIN C

Das bekannteste aller Vitamine

$C_6H_8O_6$ – besser bekannt als Vitamin C – ist eines der bekanntesten Vitamine und kann mehr als nur unser Immunsystem stärken. Es ist auch für Haut, Bindegewebe, Knorpel- und Knochengesundheit, Hormonsynthese und die Eisenaufnahme wichtig. Vitamin C steht in engen Wechselwirkungen mit Vitamin E, Flavonoiden, Vitamin-B-haltigem FDH2, eisenhaltigem Cytochrom u. v. m.

Tagesbedarf Erwachsene: 110 mg/95 mg

Natürliche Lieferanten: Acerolakirsche, Zitrusfrüchte, Beerenfrüchte, Paprika, Kohlgemüse

Wie erkenne ich einen Mangel?

Wenn wir Vitamin-C-Mangel hören, denken wir noch immer an die Seefahrerkrankheit Skorbut. Sie tritt zwar heute so gut wie gar nicht mehr auf, doch die schaurigen Bilder von zahnlosen Piraten und entkräfteten Matrosen vergessen wir nicht. Die genannten Symptome treten nur bei extremem Vitamin-C-Mangel auf. Ein Mangel zeigt sich in einer erhöhten Infektanfälligkeit, viele fühlen sich müde, schwach und unausgeglichen. Auch Blutungen, entzündetes und blutendes Zahnfleisch sowie verzögerte Wundheilung sind möglich.

Ein **Vitamin-C-Mangel** äußert sich u. a. in einer **verschlechterten Wundheilung**, **Zahnfleischbluten** und einer **erhöhten Infektanfälligkeit**. Manche Menschen fühlen sich **müde, schwach und unausgeglichen**. Wie wär's mit frisch gepresstem Orangensaft?



Das begrenzte Vorkommen von Vitamin D in der Nahrung und die verringerte Sonnenscheindauer in unseren Breiten-graden v. a. im Winter machen eine bedarfsdeckende Versorgung teilweise schwierig. In vielen Fällen kann eine ergänzende Einnahme von Vitamin D sinnvoll sein.

VITAMIN E Antioxidans der Spitzenklasse

Vitamin E ist ein wichtiges Antioxidans: Es schützt den Körper vor freien Radikalen und kann dadurch zahlreichen degenerativen Alterserkrankungen vorbeugen. Neben der präventiven Funktion wird Vitamin E gerne bei Erkrankungen wie Gefäß-, Gelenks- und Nervenleiden sowie entzündlichen Erkrankungen, insbesondere des rheumatischen Formenkreises, eingesetzt.

Tagesbedarf Erwachsene: 12–14 mg

Natürliche Lieferanten: Nüsse, Kaltgepresste Pflanzenöle (Weizenkeimöl!)

Wie erkenne ich einen Mangel?

Selbst eine leichte Unterversorgung kann latenten oxidativen Stress im Gewebe verursachen.

Oxidativer Stress über längere Zeit führt zu beschleunigten Alterungsprozessen und äußert sich durch unspezifische Symptome wie Nervosität, erhöhte Reizbarkeit oder Müdigkeit. Zudem können Nervenstörungen wie Gleichgewichts- und Koordinationsstörungen auftreten.

Bei starkem Mangel sind Schädigungen des Nervensystems zu beobachten. Des Weiteren drohen vermehrt Alterungserkrankungen.

VITAMIN D

Das Sonnenvitamin – oder -Hormon?

Vitamin D (Calciferol) bewirkt, dass verstärkt Kalzium aus dem Darm aufgenommen wird. Es ist wichtig für die Knochenbildung. Vitamin D kann aber auch aus einem Provitamin D gebildet werden, sofern man sich etwa 20 Minuten pro Tag in der Sonne aufhält.

Tagesbedarf Erwachsene: 20 µg (=800 IE)

Natürliche Lieferanten: Lebertran, Fisch, Milch, Eidotter

Wie erkenne ich einen Mangel?

Bei Kindern führt Vitamin-D-Mangel zu Rachitis, einer Erkrankung mit Verformungen der Wirbelsäule, zu X- bzw. O-Beinen und Auftreibungen der Rippen an der Knochen-Knorpelgrenze. Bei Erwachsenen begünstigt ein Mangel die Entstehung von Osteoporose.



Vitamin E ist als eines der wichtigsten Schutzvitamine in jeder Zelle des Körpers vorhanden.

Vitamin K kontrolliert nicht nur die *Blutgerinnung*, es aktiviert auch die *Knochenbildung* und *schützt* sogar vor *Krebs*, darum sollten *grünes Blattgemüse* oder *Spinat* regelmäßig am *Speiseplan* stehen.



VITAMIN K K wie Knochen

Vitamin K ist notwendig zur Bildung von Gerinnungsfaktoren in der Leber. Außerdem ist es an der Regulation der Knochenbildung beteiligt. Bei gesunden Menschen ist die Versorgung mit Vitamin K über die Synthese durch die Darmflora im Normalfall gewährleistet.

Tagesbedarf Erwachsene:

60 bis 80 µg

Natürliche Lieferanten:

Grünes Blattgemüse, Bohnen, Erbsen, Kohl, Spinat ...

Wie erkenne ich einen Mangel?

Verzögerte Blutgerinnung bzw. vermehrt Blutungen, z. B. in der Haut (blaue Flecken) bzw. aus der Nase.



ES WIRD ENG

Höchste Zeit für eine globale Lösung gegen die Plastikflut!

*Mit Ihrer SMS erklären Sie sich einverstanden, dass Greenpeace Ihre Telefonnummer zum Zweck der Kampagnenkommunikation erheben, speichern & verarbeiten darf. Diese Einwilligung kann jederzeit per Nachricht an service@greenpeace.at oder Greenpeace, Wiedner Hauptstraße 120-124, 1050 Wien widerrufen werden. SMS-Preis laut Tarif, keine Zusatzkosten.
Greenpeace dankt für die kostenlose Schaltung dieses Inserats.

SMS* MIT
„PLASTIK“
AN 54554



GREENPEACE

PLASTIK.GREENPEACE.AT

SERIE

ZUM SAMMELN

(K) EIN TABU

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

Hämorrhoiden nicht aussitzen

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

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

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

Verschiedene Grade

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

Rechtzeitig eingreifen

Vergrößerte Hämorrhoiden sind schambehaftete Beschwerden, obwohl statistisch rund drei Viertel aller Erwachsenen im Laufe des Lebens an Hämorrhoidalbeschwerden leiden. Eine adäquate Behandlung findet deshalb oft erst in einem späten Stadium der Erkrankung statt. Dabei würden sich viele opera-



TIPPS

Das können Sie tun

Neben dem Vermeiden von Risikofaktoren sind auch Lebensstilmaßnahmen entscheidend. Betroffene sollten ihre Ernährung auf eine vollwertige Kost mit vielen Ballaststoffen und einer hohen Flüssigkeitszufuhr von 1,5–2,0 Liter umstellen. Auch diverse Heilpflanzen wie z. B. Hamamelis, Eichenrinde, Flavonoide oder Leinsamen können bei leichten Beschwerden ihren Beitrag leisten. Diverse Heilpflanzenextrakte können sowohl innerlich als auch äußerlich angewandt werden und wirken je nach Droge adstringierend, also zusammenziehend, wundheilungsfördernd, gefäßabdichtend und juckreizstillend. Bei fortdauernden oder sich verschlechternden Hämorrhoidalbeschwerden sollte eine Anwendung nur begleitend zu einer ärztlichen Therapie erfolgen.

tiven Eingriffe vermeiden lassen, wenn die Patient:innen früher einen Facharzt/eine Fachärztin aufsuchen würden.

Zu einer optimalen Behandlung gehört jedenfalls auch das Vermeiden von Risikofaktoren wie zu starkes Pressen, Obstipation, eine ballaststoffarme Ernährung, wenig Bewegung sowie Übergewicht. Gerade in der Urlaubszeit werden Hämorrhoiden oft zum Problem: einerseits durch die Belastung der (teils langen, sitzenden) Anreise mit Auto, Flugzeug und Co. als auch durch die ungewohnte Ernährung im Urlaub, die leicht zu Verstopfungen führt.

Leichte Hämorrhoidalbeschwerden lassen sich mithilfe von Salben, Cremes, Pasten und Sprays in der Regel gut behandeln. Bei Salben und Co. reicht eine rein äußerliche Anwendung im Normalfall nicht aus, da die vergrößerten inneren Hämorrhoiden innerhalb des Afters liegen. Mit einem Applikator werden sie in den After eingeführt.

Wirkt. Schnell. Populär.



Posterisan®

Das Nr. 1 Hämorrhoiden-Produkt aus Deutschland¹



Schnell
wirksam
dank
Lidocain!²

Posterisan® akut
DER SCHNELLE HELFER BEI
HÄMORROIDEN



Bei Hämorrhoidalleiden: Posterisan® akut 50 mg/g Rectalsalbe, der Marktführer aus Deutschland. Das einzige rezeptfreie Arzneimittel mit einem Lokalanästhetikum, mit **Lidocain wirksam dosiert mit 5%**. Zur symptomatischen Behandlung von Juckreiz und Schmerzen im Analbereich (z.B. aufgrund von Hämorrhoiden). **Gut verträglich:** Die weiße, geruchlose, vegane Salbe mit gelartiger Konsistenz ist frei von Parabenen und Paraffinen.

¹ nach verkauften Packungen (IH-Galaxy Apo-Fusion 05/2023)

² Gebrauchsinformation Posterisan akut Stand 10/2021
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Stand der Information: 06/2023 | Posterisan_2023_024

Wenn der Kreislauf schwächelt

1



Orthostatische Hypotonie

Eine verbindliche Definition für eine Untergrenze des normalen Blutdrucks gibt es nicht.

Man geht von einem Wert von 100/60 mmHg aus, der nicht unterschritten werden sollte. Kommt es zu einem zu niedrigen Blutdruck, wenn der Körper aus dem Liegen in eine aufrechte Position gebracht wird, spricht man von orthostatischer Hypotonie. Durch den

Positionswechsel versackt das Blut kurzfristig in den Beinen und muss gegen die Schwerkraft erst wieder nach oben gepumpt werden. Die Erkrankung kann für ältere Patienten und Patientinnen sehr belastend sein, da es zu Stürzen kommen kann. In diesem Fall ist der Einsatz von Antihypotonika oder pflanzlichen Arzneimitteln sinnvoll. Tipp: langsam aufstehen und noch sitzend ein großes Glas Wasser trinken.

Bei hohen Temperaturen müssen Herz und Kreislauf auf Hochtouren arbeiten, um den Organismus vor Überhitzung zu schützen. Kommen dazwischen plötzliche Wetterwechsel, kann das eine wahre Belastungsprobe sein! Viele Menschen leiden dann unter Kreislaufstörungen, Wetterfühligkeit und niedrigem Blutdruck.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA



TRINKEN

Flüssigkeitshaushalt

Trinken Sie im Sommer bei hohen Temperaturen ausreichend Wasser und versorgen Sie Ihren Körper über den Tag verteilt mit ausreichend Flüssigkeit. Speziell ältere Menschen haben ein vermindertes Durstempfinden und spüren Durst erst, wenn sie bereits einen Flüssigkeitsmangel haben. Deshalb sollten sie sich bewusst etwas zum Trinken bereitstellen – am besten Mineralwasser oder ungesüßten Tee. Alkoholische und koffeinhaltige Getränke sollte man nur in Maßen genießen, denn Koffein wirkt gefäßweitend und kann zu Kreislaufproblemen beitragen.



GINSENG, INGWER & CO. NATÜRLICHE HELFER

Als natürliche Heilmittel bei Kreislaufschwäche werden in China z.B. Ginseng, Ingwer und Walnuss geschätzt. Unterstützende Kreislauftees können Sie neben Weißdorn auch aus Ginseng, Grünem Tee (im Bild) oder Liebstöckel zubereiten. Weißdornextrakte wirken unter anderem antioxidativ und herzschtützend. Der periphere Gefäßwiderstand sinkt, das Herz wird gestärkt und die Sauerstoffversorgung des Körpers verbessert.



COOLE TIPPS

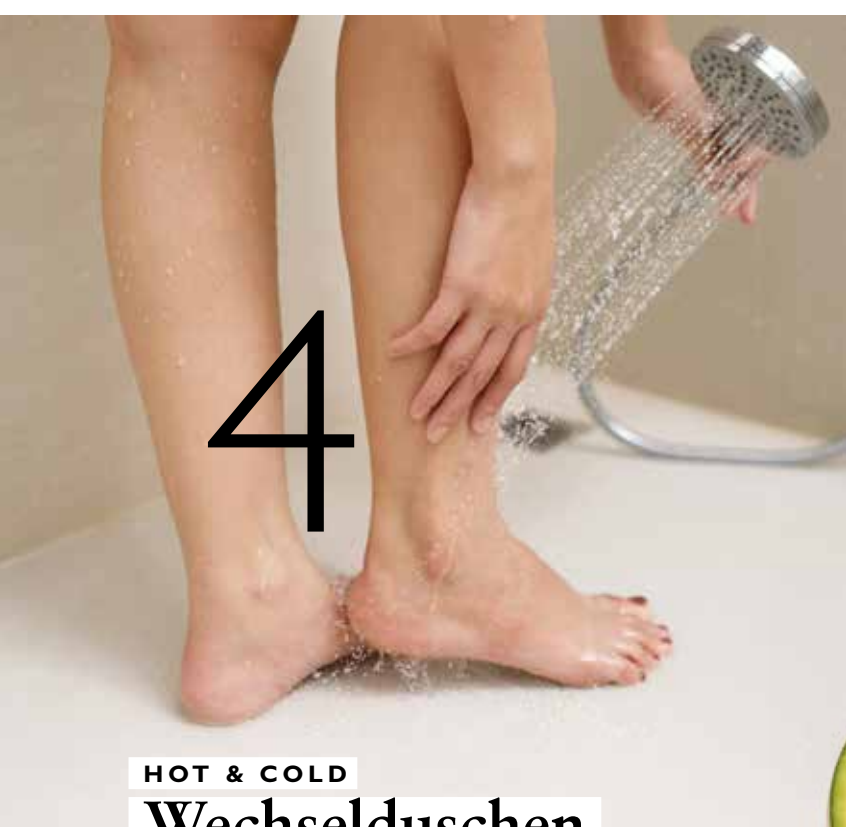
Diese Maßnahmen helfen wirklich

– Richtig lüften! Frühmorgens sowie abends und nachts sind die besten Lüft-Zeitpunkte.

Fenster und Zimmertüren weit öffnen und die Wohnung quer durchlüften. Es reicht nicht, das Fenster nur zu kippen.

– Lieber mehr statt weniger anziehen. Lange Baumwollgewänder in den Wüsten oder seidene Zweiteiler in der feuchten Hitze Asiens – die Kleidung spielt eine große Rolle. Flatterndes Gewand sorgt für einen kühlenden Luftzug.

– Wenn die Verdauung nicht belastet wird, produziert der Körper weniger Wärme. Essen Sie daher lieber Leichtes: Obst, Gemüse, kühlende Suppchen, Kompotte, Salatvariationen, Reis und Fischgerichte. Kühlende Sorten sind etwa Gurken, Melonen, Tomaten, Spinat, Rettich, Zucchini, Bittersalate und Zitrusfrüchte.



4

HOT & COLD

Wechselduschen

Heiß-kalte Wechselduschen oder Fußbäder können den Kreislauf anregen. Dabei duscht man seinen Körper warm und anschließend kalt ab, wobei darauf zu achten ist, dass zuerst nur Arme und Beine kalt geduscht werden und zum Schluss der Kopf. Tagsüber ist das Eintauchen der Unterarme in eiskaltes Wasser zwischendurch besonders wirksam bei Wetterfühligkeit und Kreislaufschwäche.





MIGRÄNE

Diese Heilpflanze begeistert Betroffene

Pochende Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit und mehr – wenn die Migräne kommt, steht für viele Patient:innen der Alltag still. Eine altbewährte Heilpflanze kann helfen, dem „Gewitter im Kopf“ vorzubeugen.

Migräne ist eine der häufigsten Erkrankungen in unserer Gesellschaft. Jeder 9. Mann und sogar jede 4. Frau leiden an den chronischen Kopfschmerzattacken. Während es bei manchen Betroffenen nur zu ein paar Anfällen im Jahr kommt, leiden andere mehrmals im Monat daran – und können für die Dauer einer Episode (bis zu 72 Stunden) kaum am gewohnten Alltag teilnehmen.

Es kann immer passieren

Egal wie häufig sie auftritt, in jedem Fall bedeutet Migräne eine enorme Einschränkung für die Lebensqualität. Die Schmerzen treten meist anfallsartig nur in einer Kopfhälfte auf. Sie pulsieren und pochen regelrecht und gehen meist mit Lärm- und Lichtempfindlichkeit, Schwindel, Übelkeit und Er-

brechen einher. Besonders belastend für Betroffene: Wenn zum akuten Schmerz und den Begleitsymptomen auch noch die schleichende Angst vor der nächsten Migräne-Attacke kommt.



Der Name Migräne leitet sich von der griechischen Bezeichnung „Hemikranie“ für „halbköpfig, halbseitig“ ab – der Begriff verweist darauf, dass Migräne typischerweise einen halbseitigen Kopfschmerz mit sich bringt.

Schmerzmittel: Keine Dauerlösung!

Hat der Migräneanfall erst einmal begonnen, bleibt Patient:innen kaum eine andere Möglichkeit, als auf Schmerzmittel zurückzugreifen. Eine dauerhafte Einnahme ist jedoch nicht zu empfehlen. Dann kann nämlich ein echter Teufelskreis entstehen. Und zwar, wenn es zum sogenannten „Schmerzmittel-induzierten“ Kopfschmerz kommt – also chronischen Kopfschmerzen, die aufgrund einer zu häufigen Schmerzmittel-Einnahme auftreten können. Im Mittelpunkt der Migränerforschung steht daher immer das Ziel, der Migräne vorzubeugen, damit sie gar nicht erst entsteht.

Mit Mutterkraut zurück ins Leben

Genau diese Möglichkeit haben Wissenschaftler:innen in Form einer altbewährten und effektiven Heilpflanze gefunden: dem Mutterkraut. Zahlreiche Untersuchungen zeigen: Die Inhaltsstoffe der Pflanze helfen, die Häufigkeit von Migräneanfällen deutlich zu reduzieren – vorausgesetzt, sie wird lange genug und in ausreichender Dosierung eingenommen.

Genau hier setzt das pflanzliche Arzneimittel Dr. Böhm® Mutterkraut forte zur Vorbeugung von Migränekopfschmerz an. Es enthält die höchste zugelassene Dosierung an Mutterkraut am Markt (200mg pro Filmtabletten) und kann durch seine gute Verträglichkeit bedenkenlos über einen längeren Zeitraum (idealerweise mehrere Monate lang) eingenommen werden. Bereits heute unterstützt Dr. Böhm® Mutterkraut zahllose Patient:innen dabei, dem Migränekopfschmerz dauerhaft vorzubeugen:



Super!

„Ich nehme dieses Produkt seit gut 2 Monaten täglich morgens ein und muss sagen: Meine Kopfschmerzen halten sich in Grenzen. Ich hatte bis dato keinen Migräne-Schub mehr.“

Paula M.*



Bestes Mittel gegen Migräne

„Ich kaufe Dr. Böhm® Mutterkraut immer wieder, da es das Einzige ist, was mir wirklich und auch dauerhaft bei meiner wiederkehrenden Migräne hilft.“

Emma W.*

55
Jahre
Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE MIGRÄNE

Neuer
Name,
stärkere
Dosierung



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

Qualität aus
Österreich.

Migränekopfschmerz effektiv vorbeugen.

Pochende, stechende Kopfschmerzen – typisch für eine Migräneattacke. Mutterkraut kann dabei helfen, die Anzahl Ihrer Migräne-Anfälle zu reduzieren – damit Sie seltener Schmerzmittel benötigen.

- ✓ Zur langfristigen Vorbeugung von Migränekopfschmerz
- ✓ Höchst zugelassene Dosierung am Markt
- ✓ Rein pflanzlich

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.



TEXT VON
MAG. DR. HELENE ATALLA
Spezialistin für Ayurvedamedizin



Tipp #1: Praktizieren Sie Ayurveda

Ayurveda ist ein traditionelles indisches ganzheitliches Heilsystem, das bei der Behandlung von Kopfschmerzen und Migräne helfen kann. Bestimmte ayurvedische Techniken und Präparate können dazu beitragen, den Körper zu beruhigen und das Nervensystem auszugleichen. Auch bestimmte Massagen mit typgerechten Ölen können Kopfschmerzen lindern. Das Durchführen von Yoga, Atemübungen oder Meditation können ebenfalls beruhigend auf das Nervensystem wirken und somit Stress, innere Anspannung und Druck reduzieren.

Ein pulsierender Schmerz, der einen in die Knie zwingt – Kopfschmerzen und Migräne können das Leben zur Qual machen. Wir haben fünf Tipps für Sie, die dabei helfen können, chronische Kopfschmerzen und Migräne mithilfe von Ayurveda und der richtigen Ernährung zu lindern.

Tipps gegen chronische Kopfschmerzen und Migräne



Tipp #2: Identifizieren Sie Trigger-Lebensmittel

Bei vielen Menschen können bestimmte Nahrungsmittel Kopfschmerzen und Migräne auslösen oder verschlimmern. Zu den häufigen Trigger-Lebensmitteln gehören beispielsweise Schokolade, Alkohol und Lebensmittel mit hohem Histamingehalt. Führen Sie ein Ernährungstagebuch, um mögliche Zusammenhänge zwischen bestimmten Nahrungsmitteln und Ihren Kopfschmerzen zu erkennen. Sobald Sie Ihre Trigger identifiziert haben, können Sie diese gezielt meiden.



Tipp #3: Setzen Sie auf entzündungs- hemmende Lebensmittel

Eine entzündungshemmende Ernährung kann dazu beitragen, chronische Kopfschmerzen und Migräne zu lindern. Fügen Sie Ihrer Ernährung Lebensmittel hinzu, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, wie zum Beispiel fetter Fisch (Lachs, Makrele) und Leinsamen. Weihrauch und Kurkuma sind ebenfalls entzündungshemmende Mittel, die in der ayurvedischen Medizin zur Schmerzlinderung eingesetzt werden.

INTERVIEW MIT DR. MED. HELENE ATALLA

„Bei der Ursachensuche ist Geduld gefragt!“

Für Menschen, die unter chronischen Kopfschmerzen oder Migräne leiden, kann es schwierig sein, eine wirksame Linderung zu finden. Glücklicherweise gibt es Möglichkeiten, die Symptome zu reduzieren und die Lebensqualität zu verbessern. Dr. Atalla verrät ihre Tipps.

DA Frau Dr. Atalla, kann man alle Arten von Kopfschmerzen mit der Ernährung positiv beeinflussen?

DR. MED. HELENE ATALLA Kopfschmerzen „ohne fassbare behandelbare Ursache“ wie beispielsweise Migräne sind jene, die zahlenmäßig bei Weitem überwiegen und nur diese können mit Ernährung gelindert und vermieden werden. Bei Migräne können bestimmte Nahrungsmittel wie koffeinhaltige Getränke und Lebensmittel mit hohem Histamingehalt oder stark verarbeitete Lebensmittel wie z.B. Fertiggerichte zu Kopfschmerzen führen. Durch eine gezielte Vermeidung dieser Trigger-Lebensmittel und die Einführung einer ausgewogenen und gesunden Ernährung können die Häufigkeit und Intensität der Migräneattacken verringert werden.

Jedoch ist es wichtig zu beachten, dass nicht alle Kopfschmerzarten durch Ernährung beeinflusst werden können.

DA Gibt es Grenzen der Ernährung oder des Ayurveda bei der Behandlung von Kopfschmerzen? Gibt es bestimmte „Red Flags“, auf die man achten sollte?

ATALLA Ja, definitiv. Zunächst einmal sollte man beachten, dass Kopfschmerzen komplexe Ursachen haben können und eine alleinige Fokussierung auf die Ernährung nicht ausreicht, um sie vollständig zu behandeln. Wenn Kopfschmerzen plötzlich und extrem stark auftreten, von neurologischen Symptomen begleitet werden oder sich deutlich von den üblichen Kopfschmerzen unterscheiden, ist es wichtig, einen Arzt/eine Ärztin aufzusuchen. Dies gilt auch für alle akuten Kopfschmerzen oder jene mit Bewusstseinsstrübung oder -veränderung und bei gleichzeitig auftretendem Fieber.

DA Haben Sie noch weitere Lebensstil-Tipps, die Sie unseren Leser:innen geben können, um Kopfschmerzen zu lindern?

ATALLA Natürlich! Neben der Ernährung gibt es weitere Lebensstilfaktoren, die bei der Linderung von Kopfschmerzen hilfreich sein können.



Dr. med. Helene Atalla, Fachärztin für Innere Medizin, Ärztin für Allgemeinmedizin, Expertin für Ayurvedamedizin, Puchenu
www.drheleneatalla.at

Ausreichender und regelmäßiger Schlaf ist wichtig, um Kopfschmerzen vorzubeugen. Stress kann ebenfalls Kopfschmerzen auslösen oder verstärken. Finden Sie gesunde Wege, um Stress abzubauen, wie zum Beispiel Entspannungstechniken oder regelmäßige körperliche Aktivität. Dehydration kann zu Kopfschmerzen führen, daher ist es wichtig, hydratisiert zu bleiben.

Wichtig ist auch, nicht zu verzweifeln, sondern auf Ursachensuche zu gehen. Chronische Kopfschmerzen haben sich durch Lebensumstände, Lebens- und Ernährungsstil über lange Zeit entwickelt. Daher ist Geduld und Mitwirkung bei deren Therapie unerlässlich. Folgende Fragen sind hier hilfreich: Sind die Beschwerden abhängig von bestimmten Lebensmitteln? Treten die Beschwerden auf, wenn ich überfordert bin oder unter Druck stehe? Diese Erkenntnisse sind für eine erfolgreiche Therapie von chronischen Kopfschmerzen sehr wertvoll.

DA Danke für das Gespräch. ■



Tipp #4: Beobachten Sie Ihre Essgewohnheiten

Eine regelmäßige und bewusste Nahrungsaufnahme kann dazu beitragen, Kopfschmerzen und Migräne zu reduzieren. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten und essen Sie in einer ruhigen Umgebung. Vermeiden Sie hastiges Essen oder Essen unter Ablenkung (wie beispielsweise vor dem Fernseher). Dadurch kann unachtsames und übermäßiges Essen vermieden werden, was den Blutzuckerspiegel und die Darmflora negativ beeinflussen kann, was wiederum Kopfschmerzen auslösen kann. Versuchen Sie auf stark verarbeitete Lebensmittel, künstliche Zusatzstoffe und Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt zu verzichten, da diese Entzündungen fördern und Kopfschmerzen auslösen können.



Mehr zum Thema Migräne
erfahren Sie unter

www.DeineApotheke.at

Tipp #5: Holen Sie sich ausreichend Ruhe und Schlaf

Ein gestörter Schlaf kann Kopfschmerzen und Migräneanfälle verschlimmern. Sorgen Sie für eine angemessene Schlafdauer und eine regelmäßige Schlafenszeit, um Ihrem Körper die notwendige Erholung zu ermöglichen. Schaffen Sie eine Schlafumgebung, die ruhig, dunkel und kühl ist, um einen erholsamen Schlaf zu fördern. Es ist wichtig zu beachten, dass diese Tipps möglicherweise nicht für jede/n Einzelne/n geeignet sind. Jeder Mensch ist einzigartig und Kopfschmerzen können verschiedene Ursachen haben.



SERIE

ZUM SAMMELN

LABORWERTE

Was die Zahlen über die Gesundheit aussagen



Granulozyten

Die Granulozyten sind eine Untergruppe der weißen Blutkörperchen. Sie werden weiter in neutrophile, eosinophile und basophile Granulozyten unterteilt.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

REFERENZWERTE

Stabkernige neutrophile Granulozyten

3–5 %, 150–400 [μ l]

Segmentkernige neutrophile Granulozyten

50–70 %, 3.000–5.800 [μ l]

Eosinophile Granulozyten

1–4 %, 50–250 [μ l]

Basophile Granulozyten

0–1 %, 15–50 [μ l]

Beim sogenannten Differenzialblutbild werden die weißen Blutkörperchen (Leukozyten), die vor allem für die Infektabwehr zuständig sind, genau betrachtet. Mithilfe einer besonderen Färbemethode lassen sie sich in weitere Untergruppen aufschlüsseln. Aus der prozentualen Verteilung, der Größe und dem Reifegrad der Blutzellen können Mediziner:innen Rückschlüsse auf bestimmte Krankheiten ziehen.

ÜBERSICHT

Granulozyten-Untergruppen

Neutrophile Granulozyten

Neutrophile Granulozyten sind die „Polizei“ der Blutzellen, sie bekämpfen Bakterien, Viren und Pilze.

Gründe für Vermehrung:

- bakterielle Infektionen und chronische Entzündungen
- rheumatische Erkrankungen
- Pilzkrankungen
- Leukämie
- akute Blutungen

Gründe für Verminderung:

- Virus-Infektionen (Masern, Röteln, Influenza, Epstein-Barr)
- Autoimmunerkrankungen
- Malaria
- Schädigungen des Knochenmarks (Strahlen, Giftstoffe)
- Medikamente (z. B. Immunsuppressiva, Chemotherapie)

Eosinophile Granulozyten

Die eosinophilen Granulozyten wehren vor allem Parasiten (z. B. Wurmbefall) ab. Sie machen normalerweise rund 1–4 % der Granulozyten aus.

Gründe für Vermehrung:

- allergische Erkrankungen, z. B. Asthma
- Parasitenbefall
- Scharlach
- abklingende Infektionen (Hinweis auf Genesung, „eosinophile Morgenröte“)

Gründe für Verminderung:

- hochdosierte Kortisontherapie
- Erkrankungen der Nebennieren (Morbus Cushing)
- Hormonbehandlung

Basophile Granulozyten

Basophile Granulozyten spielen eher eine untergeordnete Rolle. Ihr Anteil beträgt nur rund ein Prozent.

Gründe für Vermehrung, u. a.:

- allergische Reaktionen
- Darmentzündungen (Colitis ulcerosa)
- Leukämie

Gründe für Verminderung:

- Strahlen (z. B. Strahlentherapie bei Krebs)
- Stress
- Schilddrüsenüberfunktion





SELBSTGEMACHT Körperlotion „Sommerfrische“

Dieser Spray verwöhnt mit einer Prise Feuchtigkeit, pflegt und macht müde Haut wieder munter.

Zutaten für 100-ml-Sprühflasche

- 40 ml Ölauszug aus Sesamöl, Pfefferminze und Hauswurz
- 40 ml Tee aus Pfefferminze und Malvenblüten
- 20 ml Pfefferminztinktur
- 8 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl

Zunächst Ölauszug zubereiten. Hierfür Kräuter in einem Schraubglas mit Öl bedecken. An einem hellen, warmen Ort für 14 Tage ziehen lassen. Dann abseihen, in eine dunkle Glasflasche füllen und kühl lagern. Anschließend Tee und Tinktur in eine Sprühflasche füllen. Ölauszug mit ätherischem Öl vermischen und in die Sprühflasche zugeben. Vor Gebrauch immer gut schütteln. Nach dem Duschen 1–3 Sprühstöße auf die noch feuchte Haut aufbringen und gut einmassieren.

ACHTUNG!

Nicht geeignet für Schwangere und Kinder unter 6 Jahren! Verwenden Sie ausschließlich hochwertige Zutaten mit Apothekenqualität.

Trinken Sie viel, um Bakterien aus der Blase zu spülen. Die Blase sollte immer vollständig entleert werden und dem Harndrang nachgegeben werden, anstatt den Toilettengang unnötig lange hinauszuzögern.

WISSENSWERTES Zahlen & Fakten



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

4 x häufiger
betroffen als Männer.

Mit bis zu
zwanzig
Zentimetern
ist die Harnröhre des Mannes
deutlich länger als die der Frau.

Die Blase hat ein maximales
Fassungsvermögen von
900 bis 1.500
Milliliter. Harndrang verspürt man
meist schon ab einer Füllmenge von
200 bis 500.





Wenn der Toilettengang zur Qual wird



Krämpfe im Unterleib, ein brennendes Gefühl beim Harnlassen sowie ein häufiger Harndrang sind typische Symptome eines Harnwegsinfektes. Frauen sind aufgrund ihrer Anatomie häufiger betroffen als Männer. Kommt es immer wieder zu Harnwegsinfekten, muss man nicht tatenlos bleiben, sondern kann vorbeugende Maßnahmen ergreifen. Hierzu gibt es einige Pflanzen, die in der Vorbeugung gute Hilfe leisten ...

© iStock/STEEV, iStock/Rattankun Thongbun

Grundsätzlich kann beim Harnwegsinfekt (HWI) zwischen oberem und unterem Infekt unterschieden werden. Beim unteren HWI können die Harnblase und Harnröhre betroffen sein, beim oberen HWI nur oder zusätzlich die Harnleiter und Nieren. Weiters kann zwischen einer unkomplizierten und komplizierten HWI unterschieden werden. Von zweiterem spricht man, wenn besondere Risikogruppen betroffen sind, spezifische Ursachen zugrunde liegen oder der HWI schwerwiegend oder langanhaltend ist. Zu den Risikofaktoren, an einem HWI zu erkranken, zählen unter anderen vorangegangene HWI, eine Antibiotikatherapie in den letzten vier Wochen, sexuelle Aktivität, Diabetes mellitus, Katheter und Hormonmangel. Zu den typischen Auslösern eines HWI zählen vor allem Bakterien, allen voran E. coli, aber auch Viren oder Pilze können Auslöser sein. Diese gelangen von außen in die Harnröhre und -blase und führen dort zu einer Entzündung. Häufig kommen die Erreger dabei aus dem eigenen Darm und gelangen von dort in die Harnröhre. Zu den Symptomen eines HWI zählen beispielsweise Brennen und Schmerzen beim →

→ Wasserlassen, Unterleibsschmerzen, häufiger Harndrang, Fieber, Blut im Harn und übelriechender Urin. Ein/e Arzt/Ärztin sollte unbedingt aufgesucht werden, wenn die betroffene Person männlich, schwanger, ein Kind oder ein/e Diabetiker:in ist bzw. wenn der/diejenige Immunsuppressiva einnimmt. Außerdem ist ein Arztbesuch ratsam, wenn sich die Symptome über drei Tage nicht bessern, Blut im Harn ist, man Fieber hat oder die HWI immer wieder auftreten.

Um einem HWI vorzubeugen, können einige Maßnahmen ergriffen werden. Grundsätzlich sollte viel getrunken werden, da so Bakterien ausgespült werden. Außerdem sollte die Blase immer vollständig entleert werden und dem Harndrang nachgegeben werden, anstatt den Toilettengang hinauszuzögern. Zudem ist es wichtig, nach dem Toilettengang von vorne nach hinten zu wischen, um keine Keime in die Harnröhre zu transportieren. Nach dem Geschlechtsverkehr ist es ebenso ratsam, innerhalb von ca. 15 Minuten die Blase zu entleeren, um eventuell eingebrachte Keime wieder auszuspülen. Bezüglich der Intimhygiene sollte nur Wasser – keine Seife – verwendet sowie

die Unterwäsche regelmäßig gewechselt werden. Unterkühlungen, zum Beispiel durch nasse Badekleidung oder langes Sitzen auf kaltem Untergrund, sollten vermieden werden. Zusätzlich zu diesen Basismaßnahmen gibt es pflanzliche Vorbeugung und Behandlung aus der Apotheke.

Bakterielle Anhaftung verhindern

Cranberrys und Preiselbeere, welche aus Amerika bzw. Europa stammen, beinhalten Wirkstoffe, die zu einer Gesunderhaltung der Harnwege beitragen. Beide Beeren enthalten unter anderem Vitamin C und Proanthocyanidine. Zweitere können das Anhaften der Bakterien an die Blasenschleimhaut verhindern und so dazu beitragen, dass Bakterien schneller ausgespült werden und keine Beschwerden verursachen.

D-Mannose ist ein Einfachzucker, der in vielen Lebensmitteln enthalten ist. In höherem Maße kommt er zum Beispiel in Äpfeln, Orangen oder Johannisbeeren vor. Wird D-Mannose eingenommen, gelangt diese unverändert in die Blase und bindet an E.-coli-Bakterien. So wird deren



Cranberrys und Preiselbeere beinhalten Wirkstoffe, die das Anhaften der Bakterien an die Blasenschleimhaut verhindern (r.). Goldrute (o.) regt die Wasserausscheidung über die Niere an, wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend.

Anhaftung an die Blasenschleimhaut verhindert, wodurch diese wiederum beim nächsten Toilettengang ausgespült werden.

Harnwegsinfekt bekämpfen

Ist es doch zu einem Harnwegsinfekt gekommen, können verschiedene Pflanzen helfen. Hierzu gehört etwa die Goldrute. Eingesetzt werden die Echte Goldrute aus Europa und die Riesengoldrute aus Nordamerika. Sie sind leicht krampflösend, stimulieren die körpereigene Abwehr und wirken harntreibend, wodurch Erreger schneller ausgespült werden. Weiters kommt Orthosiphon zur Anwendung. Dieser wirkt krampflösend, harntreibend, gegen Pilze, kann Erreger hemmen und deren Anhaftung an die Blasenwand verhindern. Außerdem verhindert er die Bildung eines Biofilms, wodurch die Bakterien besser von der körpereigenen Abwehr erkannt werden. Der Hauhechel stammt aus Mitteleuropa und Nordafrika, wirkt harntreibend, schmerzlindernd und hat einen vermuteten Effekt auf die Wachstums- hemmung von Bakterien. Rosmarin, welcher im Mittelmeergebiet beheimatet ist, wirkt harntreibend und krampflösend. Liebstöckel (aus dem Mittleren

PROSTATA

Von Kastanie zu Pfirsich

Ursächlich für die mit zunehmendem Alter häufigeren HWI bei Männern ist meist eine gutartige Vergrößerung der Prostata. Sie wird auch benigne (gutartige) Prostatahyperplasie (BPH) genannt und kann das Wasserlassen erschweren.

HWI wegen BPH

Sind die Drüsenanteile der Prostata, die um die Harnröhre angesiedelt sind, vergrößert, spricht man von einer BPH. Die Vergrößerung führt zu einer Einengung der Harnröhre und bereitet vor allem beim Urinieren Probleme. Ab dem 75. Lebensjahr ist eine Prostatavergrößerung nahezu bei allen Männern nachweisbar. Zu den Symptomen zählen ständiger Harndrang, nächtliches Wasserlassen, Harnstrahlabschwächung oder auch Restharngefühl. BPH kann oft pflanzlich behandelt werden, etwa mit Sägezahnpalmenfrucht, Brennnesselwurzel und Kürbissamen.



Osten und Europa) hat krampflösende, harntreibende und keimhemmende Wirkungen. Tausendgüldenkraut, welches aus Europa, Westasien, Nordamerika und Nordafrika stammt, wirkt antibakteriell. Die Bärentraube stammt aus Mittel- und Nordamerika. Ein in der Pflanze enthaltener Wirkstoff wird im Körper in einen anderen umgewandelt. Dieser wird wiederum über die Nieren ausgeschieden, wodurch er in den ableitenden Harnwegen seine leicht desinfizierende und somit keimhemmende Wirkung entfalten kann.

Die genannten Pflanzen bzw. deren Inhaltsstoffe werden häufig in Kombination verwendet, da sie sich in ihrem Wirkspektrum ergänzen und verstärken. Harntreibende Pflanzen sollten bei Problemen mit Herz oder Nieren nicht bzw. nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt/der behandelnden Ärztin zum Einsatz kommen. Bärentraubenblätter sollten nicht länger als eine Woche durchgehend und nicht öfter als fünf Mal pro Jahr verwendet werden. Lassen Sie sich von Ihrem Apotheker/Ihrer Apothekerin beraten. ■

Unbeschwertes Wasserlassen

mit Selen, Sägepalme und Granatapfel



Jetzt im neuen Design!



- ✓ **25 µg des Spurenelements Selen**
Zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
- ✓ **Ölextrakt aus Sägepalmfrüchten**
Vor allem von Männern in der zweiten Lebenshälfte geschätzt
- ✓ **Granatapfeltrockenextrakt**
Reich an sekundären Pflanzenstoffen wie z.B. Polyphenolen

Erhältlich in der Apotheke

Sind Sie öfter vergesslich?

Tun Sie etwas für Ihr Gedächtnis! Das Älterwerden zeigt sich nicht nur äußerlich: Auch unser Gehirn altert und damit nimmt oft die Vergesslichkeit zu. Um geistig möglichst lange fit zu bleiben, setzen immer mehr Anwender:innen auf eine bewährte Lösung aus der Apotheke.



Ich vergaß immer wieder Namen, war unkonzentriert oder verlegte Alltagsgegenstände. Es war sehr mühsam und teilweise peinlich!", erzählt Hertha S.* Sie ist mit diesem Problem nicht allein. Der 65-Jährigen ging es wie vielen anderen Menschen in ihrem Alter. Das ist auch völlig normal, denn im Zuge des Alterungsprozesses können Ablagerungen im Gehirn zu Schäden an Nervenzellen führen.

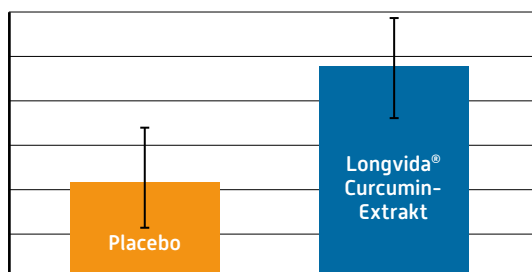
Geistig fit bleiben

Mit dem Älterwerden nimmt also die geistige Leistungsfähigkeit ab – eine Tatsache, die man nicht einfach hinnehmen muss. Doch wie steuert man am besten entgegen? Lange Zeit dachte man, Kreuzworträtsel und Sudokus seien ein guter Weg, um die grauen Zellen fit zu halten. Heute wissen wir: Diese Aktivitäten decken nur Teilbereiche unseres Gedächtnisses ab und stärken eher Fähigkeiten wie Logik anstelle der Merkfähigkeit. Die Wissenschaft fokussiert sich daher vermehrt auf einen anderen Weg zur Erhaltung der Gedächtnisleistung. Nämlich die Nährstoffversorgung.

Worauf Anwender:innen vertrauen

Hier vertrauen immer mehr Anwender:innen auf Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv aus der Apotheke. Diese wurden vom österreichischen Entwicklerteam speziell für ein gutes Gedächtnis und eine langfristige Unterstützung des Gehirns entwickelt. Sie enthalten etwa den Gehirnbaukasten Lecithin sowie Pantothensäure für geistige Fitness. Wirklich genial ist jedoch ein weiterer Inhaltsstoff des effektiven Präparates – nämlich der patentierte Curcuma-Extrakt Longvida®. Studien zeigen, dass dieser die Gedächtnisleistung bereits innerhalb von nur 4 Wochen merkbar verbessert.¹

Rasch verbesserte Denkleistung



Nach 4 Wochen

Meistverkauft in der Apotheke

Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv hat sich bereits im Jahr seiner Markteinführung zum meistverkauften Produkt in seiner Kategorie entwickelt – und ist es auch heute noch. Die hochwertige Formulierung hat selbst kritische Apotheker:innen wie auch skeptische Kundschaft überzeugen können. Bereits eine Kapsel am Tag unterstützt spürbar ein gutes Gedächtnis. Als positiver Nebeneffekt wird auch langfristig die gesunde Gehirnalterung unterstützt. —



FUNKTIONIERT SEHR GUT

„Ich kaufe Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv schon über ein Jahr und muss sagen, dass es wirklich sehr gut funktioniert. Seit ich es einnehme, vergesse ich viel weniger und kann mich besser konzentrieren. Ich nehme die Kapseln gewissenhaft jeden einzelnen Tag. Ich bin überzeugt.“

Hertha S.*

1 Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May;29(5):642-51.

55
Jahre
Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEIN GEDÄCHTNIS

Nur 1x täglich



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus
Österreich.

Öfter vergesslich?

Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv wurde speziell für Personen mit nachlassendem Gedächtnis und **Vergesslichkeit** entwickelt.

Der exklusiv in Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv enthaltene Curcuma-Extrakt **Longvida®** zeigte in mehreren Studien an gesunden Personen einen positiven Effekt auf:

- ✓ Gedächtnisleistung
- ✓ Merkfähigkeit
- ✓ Gesunde Gehirnalterung

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

SERIE

ZUM SAMMELN

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

Löwenzahn

Der Löwenzahn zählt zu den am weitesten verbreiteten und bekanntesten Pflanzen. Allerdings wissen viele nicht, dass er seit Jahrhunderten für seine heilenden Eigenschaften geschätzt wird. Seine bitter schmeckenden Inhaltsstoffe sind gut für unsere Verdauung.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF*(Taraxacum officinale L.)*

Der Löwenzahn ist eine weitverbreitete Pflanze, die für ihre markanten gelben Blüten bekannt ist. Die Blüten sind eigentlich dichte Büschel von vielen kleinen Einzelblüten. Aus diesen Blütenköpfchen bilden sich später die charakteristischen Pustebumen. Die Blätter sind tief gelappt mit einem gezackten, sägeblattförmigen Rand. Der Stängel ist hohl und enthält einen weißen Milchsaft. Die Wurzel ist im Gegensatz zu denen einiger ähnlicher Arten, die oft als Löwenzahn bezeichnet werden, eine tiefreichende Pfahlwurzel.

In der arabischen Medizin wurde Löwenzahn bereits im 11. Jahrhundert als Heilpflanze verwendet. Auch in der europäischen Volksmedizin wurde er seit Jahrhunderten geschätzt und als eine „entgiftende“ und die Verdauung fördernde Pflanze angesehen.

Die anregende Wirkung auf die Verdauung ist auf die Bitterstoffe zurückzuführen, die sowohl in der Wurzel als auch im Kraut der Pflanze enthalten sind (Sesquiterpene). Der bittere Geschmack führt reflektorisch zu einer erhöhten Ausschüttung verschiedener Verdauungssäfte einschließlich der Galle. Dadurch wird die Verdauungstätigkeit insgesamt verbessert. Durch die Bitterstoffe und die vermehrte Produktion von Verdauungssäften wirkt sich Löwenzahn auch bei Appetitlosigkeit und bei Blähungen positiv auf die Beschwerden aus. Aktuelle Forschungsarbeiten legen nahe, dass Löwenzahn zudem eine schützende Wirkung auf die Leber haben könnte.

Eine weitere Besonderheit des Löwenzahns ist ein ausgeprägter wassertreibender Effekt der Wurzel, der sogar über dem anderer harntreibender Heilpflanzen liegt. Löwenzahnwurzel eignet sich dementsprechend auch zur Durchspülung der Harnwege bei leichten Harnwegsinfekten.

**DARREICHUNG & DOSIERUNG****Löwenzahn richtig verwenden**

In ihrer Apotheke finden Sie Löwenzahnwurzeln oder -kraut für die Zubereitung eines Tees, diverse Fertigpräparate oder auch Frischpflanzensäfte aus Löwenzahn. Die empfohlene Dosierung für die Zubereitung eines Tees liegt bei 3 x täglich 4g des getrockneten Krautes oder je 1,5g der Wurzel. Ein weiterer Pluspunkt für die Verwendung von Löwenzahn ist, dass sowohl das Kraut als auch die Wurzel in der Regel sehr gut vertragen werden. Allerdings sollte man bei vorhandenem Sodbrennen oder einer Magenschleimhautentzündung vorsichtig sein, da die Anwendung von Löwenzahn durch die erhöhte Produktion von Magensäure die Beschwerden verschlimmern kann.





EXTREME HITZE So helfen Sie

Die gesundheitlichen Folgen von Hitzewellen werden oft unterschätzt. Sie stellen besonders für Babys, Kleinkinder, ältere und chronisch kranke Personen, Menschen mit Behinderung sowie Obdachlose eine gesundheitliche Belastung dar. Unter 0800 880 800 werden Anrufer:innen beraten, wie man sich bei hohen Temperaturen während der Sommermonate verhalten soll. Mit einfachen Präventionsmaßnahmen lässt sich das gesundheitliche Risiko durch Hitzewellen deutlich mindern. Dazu gehört etwa, sich an heißen Tagen nur kurz im Freien aufzuhalten, ausreichend zu trinken, das Abdunkeln der Räume, usw. Möglichkeiten die Obdachlose leider nicht haben. Neben dem Kältetelefon im Winter gibt es auch das Hitzetelefon der Gruft. Wenn Sie einen obdachlosen Menschen sehen, der unter der Hitze leidet, können Sie beim Gruft Hitzetelefon unter 01 587 87 54 anrufen.

Hitzetelefon Gesundheitsministerium: 0800 880 800
Mo–Fr 6 bis 22 Uhr,
Sa 8 bis 20 Uhr, So 8 bis 18 Uhr
Weitere Informationen unter
[sozialministerium.at](https://www.sozialministerium.at)

HAUTPROBLEME UND DIABETES

Das eine bedingt das andere

Pilzinfektionen, trockene Haut, Juckreiz – jeder zweite Mensch mit Diabetes kennt diese Hautsymptome oder leidet unter einer weiteren Hauterkrankung. Bei anhaltenden Beschwerden ist es wichtig, ärztliche Hilfe zu suchen. Oft können diese aber bereits im Vorfeld mit einer sorgsamen Pflegeroutine verhindert werden.

Diabetes und Hautprobleme stehen in enger Wechselwirkung. Warum das so ist, konnten Wissenschaftler:innen bisher nicht restlos klären. Vermutet wird, dass der erhöhte Blutzuckerspiegel eine wichtige Rolle spielt. Er führt zu Störungen in den Haut-, Bindegewebs- und Fettzellen, löst Prozesse aus, die Auswirkungen auf die körpereigene Immunabwehr haben, und beeinflusst Gefäße und Nerven.

Diese Veränderungen werden bei vielen Betroffenen optisch sichtbar. Im Gesicht kann eine Couperose auftreten, bei der die feinen Blutgefäße erweitert sind. An den Schienbeinen und manchmal auch an den Unterarmen und Füßen bilden sich bei 70 Prozent aller Menschen mit zu hohen Blutzuckerwerten bräunlich gefärbte, runde Pigmentflecke. Mediziner:innen sprechen von einer diabetischen Dermopathie, die zugleich als Warn-



© Beigestellt



TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin

symptom für einen bisher unbemerkten Diabetes gilt. Eine Überprüfung des Nüchtern-Blutzuckers wird in diesem Fall empfohlen. Nach der Einstellung des Diabetes bilden sich die Pigmentflecke in der Regel wieder zurück.

Nicht nur ein kosmetisches Problem

Ein weiteres typisches Hautproblem, das mit Diabetes einhergeht, ist trockene Haut. Betroffene leiden unter Spannungsgefühlen und Juckreiz, die Haut schuppt sich, neigt zu Trockenheitsfältchen und ist schlechter durchblutet. Auslöser ist das reduzierte Wasserbindungsvermögen der Haut in Kombination mit einer gesteigerten Ausscheidung von Wasser über den Urin, wodurch die Haut zusätzlich an Feuchtigkeit verliert.

Trockene Haut ist nicht nur ein kosmetisches Problem. Da der natürliche Säureschutzmantel der Haut angegriffen ist, können Pilze und Bakterien leichter in die Haut eindringen. Immer wiederkehrende Pilzinfektionen an den Füßen, Leisten oder Achselhöhlen, unter der Brust, im Intim- oder Analbereich sind nicht nur unangenehm, sie



Bräunlich gefärbte, runde Pigmentflecke an den Schienbeinen und manchmal auch an den Unterarmen sowie den Füßen können ein Warnsymptom für einen bisher unbemerkten Diabetes gelten. Mediziner:innen sprechen von einer diabetischen Dermopathie.

WANN ZUM ARZT/ZUR ÄRZTIN?

5 Hautsymptome, bei denen Menschen mit Diabetes ärztlichen Rat einholen sollten

- auffällige Hautveränderungen
- unstillbarer, permanenter Juckreiz
- starke Hornhautbildung an den Füßen
- Wunden und schlechte Wundheilung
- Schwellungen oder Reizungen im Bereich der Insulininjektionsstellen

Diabetes wirkt sich auf die Haut aus – im Gesicht kann eine Couperose auftreten –, aber vielen Hautproblemen kann mit einer täglich durchgeführten, gründlichen Pflegeroutine gut vorgebeugt werden.

gelten auch als Warnzeichen für zu hohe Blutzuckerwerte. Eine stabile Einstellung des Diabetes ermöglicht in der Regel die erfolgreiche Behandlung der Pilzinfektion.

Ebenfalls behandlungsbedürftig sind Nagelpilzkrankungen. Sie heilen nicht von selber aus und verursachen Risse und Brüche am Nagel, die ebenso wie andere kleine Wunden im Bereich der Füße schnell zur Eintrittspforte für Bakterien werden können. Mögliche Folgen sind Furunkel, Abszesse sowie schwerwiegende Wundinfektionen wie die Wundrose (medizinisch Erysipel). Sie zeigt sich als flammende Röte, die besonders häufig an den Unterschenkeln oder im Gesicht beginnt und sich ausbreitet. Kommen zusätzlich Fieber oder Schüttelfrost hinzu, sollte schnell medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden. Eine Wundrose wird mit Antibiotika behandelt, um eine weitere Ausbreitung in tiefe Gewebeschichten und Folgekomplikationen wie eine Blutvergiftung zu verhindern. ➔

→ Selbst aktiv werden

Diabetes wirkt sich auf die Haut aus, aber vielen Hautproblemen kann mit einer täglich durchgeführten, gründlichen Pflegeroutine gut vorgebeugt werden. Mit speziellen Pflegeprodukten kann der angegriffene Säureschutzmantel regeneriert und das Risiko für Infektionen und Ekzeme minimiert werden.

Für die Hautreinigung eignen sich rückfettende Ölduschen oder medizinische Ölbäder mit Soja-, Mandel- oder Erdnussöl. Die Rückfettung bremst den Feuchtigkeitsverlust der Hornschicht, sorgt für ein angenehmes Hautgefühl und kann den Juckreiz reduzieren. Nach dem Waschen wird die Haut gut abgetrocknet. Dabei sollte darauf geachtet werden, nur zu tupfen und nicht zu reiben. Auch Hautfalten und Zehenzwischenräume sollten nicht vergessen werden, da sie zum optimalen Nährboden für Pilze und andere Erreger werden können.

Trockene Haut ist nicht nur ein kosmetisches Problem. Da der natürliche Säureschutzmantel der Haut angegriffen ist, können Pilze und Bakterien leichter in die Haut eindringen. Besonderes Augenmerk sollten Sie auf Hautfalten und Zehenzwischenräume legen.



Apo-Tipp

Können Diabetes-Medikamente allergische Reaktionen hervorrufen?

Grundsätzlich können alle Medikamente allergische Reaktionen auslösen, auch Diabetes-Medikamente. In der Regel sind diese bei Diabetes-Medikamenten jedoch selten. Zu den Symptomen gehören Rötungen, Quaddelbildung, Juckreiz und großflächige Hautausschläge.

Für die anschließende Pflege sind Lotionen und Cremes mit feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen und Lipiden gut geeignet. Empfohlen werden zum Beispiel Produkte mit Harnstoff. Dieser weicht die Hornschicht auf, speichert Feuchtigkeit in der Haut, erhöht die Wasserbindungsfähigkeit der Haut und wirkt leicht juckreizlindernd, schuppenlösend sowie antibakteriell. Auch Glycerin, Panthenol, Hamamelis, Aloe vera oder Milchsäure sind gute Feuchtigkeitsspender. Im Sommer kann es angenehmer sein, leichtere Produkte mit einem höheren Feuchtigkeitsanteil zu verwenden. Im Winter wird zu einem höheren Lipidanteil geraten. Gut geeignet sind Produkte mit Jojoba-, Weizenkeim-, Nachtkerzen-, Traubenkern-, Oliven-, Mandel oder Borretschöl sowie Phospholipiden oder Ceramiden.

Da der Diabetes die Hautalterung beschleunigen kann, wird darüber hinaus geraten, zu Pflegeprodukten zu greifen, die Antioxidantien wie Vitamin C, A oder E enthalten. Sie fangen freie Radikale ab, Vitamin C schützt die Zellflüssigkeit, Vitamin A und E die Zellmembranen. Abgerundet wird die optimale Pflegeroutine durch eine tägliche Inspektion der Füße auf Nagelpilze oder Verletzungen. Zudem sollte zum Schutz vor Verletzungen auf das Barfußlaufen verzichtet werden. ■



Weitere Artikel über Hautprobleme
sowie Diabetes finden Sie unter

www.DeineApotheke.at

Ihr Apotheker-schränkchen

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



24 Stunden für Sie erreichbar
Wenn's weh tut!
1450
Ihre telefonische
Gesundheitsberatung



Gestresst & überlastet?*

Wer kennt es nicht? Ob im Job oder zu Hause – alle wollen gleichzeitig etwas von einem. Schnell fühlt man sich gestresst und überlastet. Rein pflanzliche Hilfe bieten hier die hochdosierten Passionsblume-Tabletten von Dr. Böhm®. Ihr rasch beruhigender Effekt sorgt tagsüber wieder für einen klaren Kopf und hilft abends besser zur Ruhe zu kommen.
www.dr-boehm.at



OMNi-BiOTiC® Familien-Aktion!

Das Institut AllergoSan ist Österreichs bestes Familienunternehmen – und wir möchten unsere Freude darüber mit Ihnen teilen! Deshalb gibt es ab sofort bis 31. August für Sie € 4,- Sofortrabatt auf OMNi-BiOTiC® REISE (28 Stk.), OMNi-BiOTiC® STRESS Repair (28 Stk.), OMNi-BiOTiC® 6 (60g) und OMNi-BiOTiC® iMMUND (60 Stk.).
www.omni-biotic.com



Natürlich Frau bleiben ohne Hormone

Nahrungsergänzungsmittel¹ für Frauen in den Wechseljahren mit Pflanzenpollenextrakt und Vitamin E². Pflanzenpollen tragen zu einem Wohlbefinden während der Menopause bei und helfen, das Auftreten von Hitzewallungen zu verringern. Frei von Gelatine, Gluten und Lactose.

Nahrungsergänzungsmittel

1 Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dienen.
2 Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.



TEXT VON
MAG.^A JEANNETTE EDELMÜLLER
Sportwissenschaftlerin

KONTAKT

Haben Sie Fragen?

Mag. Jeannette Edelmüller ist studierte Sportwissenschaftlerin, 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

Faktencheck für Fitness-Mythen

Fast in jeder Sportart gibt es Mythen, die sich hartnäckig halten. Rund ums Thema Fitness ist die Dichte an Gerüchten jedoch besonders hoch.

Manchmal ist an den Legenden tatsächlich etwas dran, aber sehr häufig handelt es sich um Aussagen, die nur einen Funken Wahrheit beinhalten oder sogar komplett aus der Luft gegriffen bzw. längst überholt sind. Wir wollen einigen dieser Fitness-Mythen auf den Zahn fühlen.

Mythos 1

Fettverbrennung erst ab 30 Minuten Sport

„Die Fettverbrennung beginnt erst 30 Minuten nach Trainingsstart.“ Die gute Nachricht gleich vorweg: Diese Behauptung ist schlicht falsch. Auch in Ruhe werden Fettsäuren oxidiert, also unter Verwendung von Sauerstoff verstoffwechselt. Wie viel Fett man bei einer Aktivität tatsächlich verbrennt, hängt von der Intensität der körperlichen Anstrengung, dem Geschlecht, dem Alter, dem Fitnessniveau und der Verfügbarkeit anderer Energieträger ab, etwa davon, wie gut die Kohlenhydratspeicher gefüllt sind. Fakt ist: Jede Bewegung ist gesund. Wer Sport treibt, stärkt sein Herz-Kreislauf-System und senkt das Risiko für schwere Erkrankungen. Für Erwachsene wird empfohlen, 150 bis 300 Minuten moderate Bewegung oder 75 bis 150 Minuten intensives Training pro Woche durchzuführen. Auch eine Kombination aus beidem ist möglich und mehr ist natürlich immer in Ordnung. Moderate Bewegung bedeutet übrigens, dass man sich dabei theoretisch noch gut unterhalten kann.

Mythos 2

Fettverbrennung bedarf einer bestimmten Herzfrequenz

„Es muss eine bestimmte Herzfrequenz erreicht werden, um mehr Fett zu verbrennen.“ Auch diese Aussage stimmt so nicht. Prinzipiell gilt: Je schneller man läuft, desto mehr Energie wird pro Zeiteinheit verbraucht. Das heißt: Läuft man fünf Kilometer in 30 Minuten, verbrennt man genauso viele Kalorien wie jemand, der fünf Kilometer in 60 Minuten schafft, obwohl es doppelt so lange ist.

Mythos 3

Man muss bis zum Muskelkater trainieren

Man stemmt Gewichte im Fitnessstudio und spürt am nächsten Tag jeden Muskel im Körper. Fühlt sich irgendwie gut und effizient an, aber ob ein Training erfolgreich ist, zeigt sich nicht unbedingt durch schmerzende Muskeln – ganz im Gegenteil. Muskelkater ist ein Signal von Überforderung. Dabei kommt es in der vollen Ausprägung zu Mikroschäden in der Muskulatur. Diese sind insbesondere für den Krafttrainingsreiz wichtig, der Muskel baut sich in der Folge auf. Es ist aber nicht erstrebenswert, immer einen Muskelkater zu haben. Körper und Muskeln brauchen immer wieder Zeit, sich zu erholen.

Mythos 4

Muskelkater ist schädlich

Es gibt aber auch genau den gegenteiligen Mythos, der behauptet: Muskelkater ist schädlich. Fakt ist: Wer →

Wie viel Fett man bei einer Aktivität verbrennt, hängt von der Intensität der körperlichen Anstrengung, dem Geschlecht, dem Alter, dem Fitnessniveau und der Verfügbarkeit anderer Energieträger ab.

RICHTIG ODER FALSCH?

Mythen im Schnellcheck

Radfahren macht impotent

FALSCH! Bislang gibt es keinen wissenschaftlichen Nachweis dafür. Wichtig ist, die richtige Sattelhöhe und Haltung zu beachten. Andernfalls kann es tatsächlich zu Taubheitsgefühlen im Bereich der Genitalien kommen, die allerdings in der Regel nur kurz anhalten.

Musik erhöht die Leistung beim Training

RICHTIG! Das Hören von Musik verbessert tatsächlich die Leistung, steigert die Motivation, fördert eine effizientere Sauerstoffverwertung und mindert auch das Anstrengungsgefühl. Vorsicht ist allerdings beim Radfahren im Verkehr geboten!

Joggen schädigt die Gelenke und führt zu Arthrose

FALSCH! Im Gegenteil, für gesunde Gelenke ist Joggen förderlich, da es die Produktion der Gelenkschmiere ankurbelt. Nur ein extremes Pensum wie bei Profiläufern kann zur Arthrose führen. Auch stark übergewichtige Personen sind gefährdet und sollten eher walken. Und allgemein allen Sportanfängern wird empfohlen, mit gut gedämpftem Schuhwerk zu beginnen.

Sport kann bei Depressionen und Angststörungen helfen

RICHTIG! Viele Studien haben nachweisen können, dass körperliche Aktivität antidepressive und angstlösende Effekte erzeugt. Regelmäßige Bewegung kann also dabei helfen, psychische Erkrankungen zu vermeiden und/oder sie leichter zu überwinden.

Nur Untrainierte schwitzen viel

FALSCH! Es verhält sich genau umgekehrt. Erst durch regelmäßiges Training kommt der Körper ins Schwitzen.

➔ Muskelkater nach dem Training bekommt, braucht sich keine Sorgen zu machen. Die Mikroverletzungen beim Muskelkater sind in keiner Weise bedenklich und heilen innerhalb weniger Tage vollständig aus. Kurzfristig werden während der Heilung der beschädigten Muskelteile auch bindegewebsartige Strukturen im Inneren des Muskels verstärkt, dadurch ist der Muskel vor einer neuerlichen Konfrontation mit einem ähnlichen Belastungsreiz besser geschützt. Wer neue Muskeln im Körper trainiert, wird vermutlich Muskelkater spüren.

Mythos 5

Erkältung mit Sport ausschwitzen

Man ist mittendrin im Training und dann kommt eine Erkältung. Das empfinden so manche als nervige Unterbrechung. Und so schlecht, dass man nicht mehr trainieren kann, fühlt man sich doch gar nicht. In diesem Fall ist Sport nicht hilfreich. Wenn man bereits eine Erkältung hat, kann Schwitzen natürlich helfen, aber dafür sorgt der Körper ganz von allein, etwa durch erhöhte Körpertemperatur. Durch Sport kommt es zwar auch zu einer Erhöhung der Körperkerntemperatur, aber meist erst bei einer Belastung, die so intensiv ist, dass unser Immunsystem durch die Anstrengung in den sogenannten Open-Window-Effekt fällt. Es wird durch die Anstrengung geschwächt, das bietet schädlichen Erregern ein Einfallstor.

Mythos 6

Seitenstechen ist ein Zeichen für falsches Atmen

„Wer Seitenstechen bekommt, atmet falsch“, sagt der Volksmund. Wissenschaftlich bewiesen ist das allerdings nicht. Die Ursachen für Seitenstechen sind immer noch nicht restlos geklärt. Es hat nicht unbedingt damit zu tun, dass man untrainiert ist, denn auch trainierte Athleten kennen das Gefühl von Seitenstechen. Dieser Schmerz tritt häufig auf, wenn man zu knapp vor dem Training gegessen oder auch zu viel getrunken hat, vor allem wenn es kohlenensäurehaltige Getränke waren. Wer Seitenstechen beim Sporteln bekommt, sollte das Tempo verlangsamen und sich mehr Zeit fürs Aufwärmen nehmen.

Mythos 7

Vor dem Sport muss man dehnen

Vor dem Training oder nachher dehnen? Im Grunde genommen kommt es darauf an, welche Sportart betrieben wird. Als Sprinter zum Beispiel ist dynamisches, aktivierendes Dehnen erwünscht, um den Muskel auf die zukünftige Bewegung ideal vorzubereiten. Dynamisches Dehnen bedeutet nämlich, dass man mehrmals in eine Position hinein- und wieder hinausgeht. Es senkt den



Mehr Muskelmasse bringt einen höheren Kalorienumsatz. Außerdem hilft eine gut trainierte Muskulatur auch bei Ausdauersportarten, Verletzungen zu vermeiden.

Muskeltonus nicht, die Muskulatur wird besser durchblutet, aktiviert und auf die Belastung vorbereitet. Beim statischen Dehnen wird die Dehnposition länger gehalten, sodass die Spannung des Muskels abnimmt und der Muskeltonus gesenkt wird. Dies ist besonders bei der Gymnastik und auch in Regenerationsphasen erwünscht. Es fördert die Beweglichkeit und vermindert Gelenkprobleme.

Mythos 8

Krafttraining macht Frauen zu Bodybuilderinnen

Eine der häufigsten Ängste von Frauen beim Fitnesstraining: auszusehen wie eine Bodybuilderin. Frauen machen Ausdauertraining, Männer heben Gewichte – dieses Klischee kennen viele. Erstaunlich viele Frauen fürchten sich davor, dass sie durch Krafttraining zu schnell zu viel Muskelmasse aufbauen. Diese Angst ist aber vollkommen unbegründet. Ja, Frauen können genauso wie Männer mit der richtigen Ernährung und der richtigen Trainingsintensität einen starken Muskelzuwachs erlangen. Aber sie werden dadurch nicht zu Bodybuilderinnen. Bei dieser Annahme wird übersehen, dass Bodybuilding Leistungssport ist. 99 Prozent der Hobbysportlerinnen werden nie die Intensität und Frequenz erreichen, um so auszusehen. Mehr Muskelmasse macht unter anderem deshalb Sinn, weil es einen höheren Kalorienumsatz bringt. Außerdem hilft eine gut trainierte Muskulatur auch bei Ausdauersportarten, Verletzungen zu vermeiden. ■

SERIE

ZUM SAMMELN

HUND, KATZE & CO.

So halten Sie Ihren kleinen Liebling gesund



Strahlende Beißerchen

Katze haben (v. a. als Freigänger) ein starkes Immunsystem und eine gute Wundheilung. Selbst schwere Schmerzzustände machen sie oft mit sich selbst aus.

Der Schein kann jedoch trügen – vor allem bei den Zähnen lohnt sich stets ein genauer Blick.

VON DR. MED. VET MICHAELA D'ALONZO

INS MAUL GESCHAUT

Die erwachsene Katze hat 30 bleibende Zähne. Am häufigsten bedroht sind die Zähne durch Zahnbeläge (Plaque). Die beste Prophylaxe, um Zahnstein vorzubeugen, wenden wir auch bei uns selber an: Zähne putzen! Das sollte man am besten schon von klein auf mit der Katze trainieren.



Die meisten Menschen pflegen ihre eigenen Zähne mehrmals täglich und gehen regelmäßig zur professionellen Zahnreinigung. Auch bei Haustieren lohnt sich ein genauer Blick! Immer wieder werden dann ältere Tiere mit Störungen des Allgemeinbefindens dem/der Tierarzt/-ärztin vorgestellt, die „noch nie krank oder bei/m Arzt/der Ärztin gewesen sind“. Oft zeigen sich bei diesen Tieren dann entzündete, eitrig oder gar blutende Zahnruinen, an denen man außer einer Zahnextraktion nicht viel machen kann. Für die Zahngesundheit und -erhaltung Ihrer Tiere können Sie jedoch viel tun! Warnsymptome sind: übler Mundgeruch, vermehrter Speichelfluss, bräunliche Verfärbung der Zähne, feste Zahnbeläge, Verweigerung von (Trocken-)Futter und gerötetes Zahnfleisch.



ZAHN DER ZEIT

Die wichtigsten Tipps für Tierzähne

- Regelmäßige Kontrolle der Zähne durch den/die Tierarzt/-ärztin: in den ersten fünf Lebensjahren einmal pro Jahr (im Rahmen des sowieso notwendigen Jahres-Check-ups), danach in kürzeren Abständen.
- Freigängerkatzen, die viele Mäuse („Zahnbürsten der Katze“) fressen, haben durchschnittlich einen besseren Zahnstatus als Stubenkatzen.
- Die Tierarztpraxis sollte ein Dentalröntgengerät haben und auch anwenden. Jede zweite Katze über fünf Jahren leidet an FORL, einer Zahnerkrankung, bei der sich der Zahn und seine Wurzel auflösen.
- Narkosen für Zahnbehandlungen beim Tier, inklusive komplettem Durchröntgen und eventuell noch fälligen Zahnextraktionen, können sehr lang dauern – und das bei meist älteren Tieren mit dem ein oder anderen chronischen Gesundheitsproblem; dies gilt es zu vermeiden. Vorbeugung ist daher das beste Mittel!

Leckere Salate zum Sattessen

Egal ob Gemüse, Pilze, Kräuter, Früchte, Nüsse, Getreide, Eingelegtes, Fleisch oder Meeresfrüchte – in einen Salat passt eigentlich alles. Ideal für den Sommer sind sie nicht nur vielseitig, sondern auch leichte, kalorienarme Gerichte. Lassen Sie sich inspirieren ...

Reisnudelsalat „gesurfturft“

Zutaten für 4 Personen

Dauer: ca. 30 Minuten

Schwierigkeit: leicht

1 EL helle Sojasauce, 1 EL Austernsauce, 1 EL Sushi-Essig, 2 EL Sesamöl, ½ TL Zucker, 200g Rumpsteak oder Entrecôte, 250g Reisnudeln, 1 TL Sesam, 50g geröstete, gesalzene Erdnusskerne, 50g Wasabi-Erdnüsse, 100ml Sweet-Chilisauce, 2 EL Reissessig, 2 Karotten, 2 Mini-Salatgurken, 50g Baby-Spinat, 1 kl. Bund Koriandergrün, 1 Frühlingszwiebel, etwas Pflanzenöl zum Braten, 200g gegarte Garnelen (ohne Schale)

© EMF/ Lena Pfetzer



- 1 Für die Fleischmarinade Sojasauce, Austernsauce, Sushi-Essig, 1 EL Sesamöl und Zucker vermischen. Das Rumpsteak mit der Marinade einstreichen, 1 Stunde abgedeckt ziehen lassen.
- 2 Die Reisnudeln nach Packungsanleitung garen und auskühlen lassen. Sesam ohne Fett in der Pfanne rösten, bis er duftet, umfüllen, ebenfalls auskühlen lassen.
- 3 Für das Dressing geröstete Erdnusskerne und Wasabi-Erdnüsse fein hacken. Mit Chilisauce, Reissessig und 1 EL Sesamöl vermischen.
- 4 Die Karotten schälen, die Gurken abwaschen. Beides mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und mittelfein hacken. Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden.
- 5 Etwas Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen. Das Rumpsteak aus der Marinade nehmen, etwas trocken tupfen und von beiden Seiten je 4–5 Minuten braten. Lauwarm auskühlen lassen. Anschließend dünn aufschneiden.
- 6 Das Dressing mit den Reisnudeln und den Garnelen vermengen. Die restlichen Zutaten locker untermischen und auf Schüsseln verteilen. Mit geröstetem Sesam bestreuen.



BUCHTIPP

Salat-Ideen für jede Jahreszeit

Genussmomente: Sattmacher-Salate ist für alle, die sich an einem Salat satt essen möchten. Egal ob ein internationaler Salat oder ein Salat für jede Jahreszeit. Nicht nur vegetarisch oder vegan, sondern auch mit Fisch oder Fleisch. 25 abwechslungsreiche Salat-Rezepte laden zum Meal-Prep, Partysnack oder Sattessen ein. Ein Saisonkalender für Obst und Gemüse zeigt, wie Salate ganz einfach aufzupeppen sind.

Genussmomente: Sattmacher-Salate

2023, EMF Verlag, 8,30 Euro
ISBN: 978-3-7459-1573-0
Erhältlich bei Buchaktuell
in 1090 Wien oder unter
www.buchaktuell.at



© EMF/ Britta Welzer & Svenja Mattner-Shahi

Bella Panzanella

Zutaten für 4 Personen

Dauer: ca. 15 Minuten

Schwierigkeit: leicht

4 Ciabatta-Brötchen, 8 EL Olivenöl, 500 g bunte Kirschtomaten, 4 Mini-Salatgurken, 2 Knoblauchzehen, 2 TL getrockneter Rosmarin, 2 TL getrockneter Oregano, Salz, Pfeffer, 4 Kugeln Büffelmozzarella (à 125 g), 10–20 Stängel Basilikum

- 1 Ciabatta würfeln. 4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze rösten, bis sie schön kross sind. Dabei immer mal wieder wenden.
- 2 Anschließend das Gemüse waschen. Tomaten halbieren, Gurke halbieren, die Kerne mit einem kleinen Löffel entfernen und würfeln. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Mit dem restlichen Olivenöl, getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel zu einem Dressing mischen. Tomaten und Gurkenwürfel zugeben und alles gut vermengen. Mozzarella abgießen und mit den Fingern in grobe Stücke zupfen, Basilikum waschen, die Blättchen von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden.
- 3 Kurz vor dem Servieren Brotwürfel und Mozzarella unter den Salat mischen und mit Basilikumblättchen garnieren. Buon appetito!

RÄTSEL & QUIZ

Zum Knobeln, Grübeln und Gewinnen

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

GEWINNFRAGE

Welches Vitamin ist besonders wichtig für Haut, Haare und Nägel?

Zu gewinnen gibt es dieses Mal „CreArt Mediterranean Landscape“ von Ravensburger, ab 14 Jahren um 39,99 Euro. Das CreArt Motiv Mediterranean Landscape sorgt für großartigen Malspaß und pure Entspannung für Erwachsene. Die Motivlinien sind nummeriert und werden mit den bereits fertig gemischten Acrylfarben ausgemalt. Das ist Malspaß mit Erfolgsgarantie für einen einzigartigen Wandschmuck für das eigene Zuhause oder zum Verschenken.



Mitmachen und
**1 von 3
Mal-Sets***
von Ravensburger
gewinnen!

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit der richtigen Antwort und dem Betreff „Gewinnfrage“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.8.2023. 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.

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

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

Auflösung

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

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



„DA – Deine Apotheke“ verlost
2 Nächte*
für 2 Personen
mit Halbpension im
Hotel Urs-lauerhof



HOTEL & SPA URSLAUERHOF

Neue, alte Liebe zu den Bergen

Kein Ort wie Daheim. Oder? Das Hotel & SPA Urs-lauerhof** stellt dieses Motto schon einmal infrage. Denn hier fühlt sich jeder vom ersten Moment an pudelwohl. Nicht zuletzt dank des diesjährigen Umbaus mit grandiosen Neuerungen!**

In ihrem ****Hotel am Hochkönig hat Familie Kraker vom Urs-lauerhof es sich zur Aufgabe gemacht, ihren Gästen ein wunderbares „Dahoam“-Gefühl zu vermitteln. Ihr gehegter und gepflegter Urs-lauerhof – ein echter Familienbetrieb – steht in der charmanten Ortschaft Hinterthal und empfängt seit jeher Menschen, die aktiv sein, dabei aber auch nicht auf Entspannung und natürlich den typisch österreichischen Genuss verzichten wollen. Und man muss schon sagen: In dieser herrlich



vielseitigen Region – endlose Wanderpfade, wunderschöne Bikestrecken, malerische Wasserplätze, wohin man auch blickt, – fällt es einem nicht allzu

schwer, sich diesem Heimatgefühl für eine (lange) Weile hinzugeben.

Alles neu macht der Mai!

Über die diesjährige Frühlingspause hat Familie Kraker ordentlich Hand angelegt und sich für ihre neuen und wiederkehrenden Gäste einen besonderen Umbau überlegt. Schon immer bekannt für die wohltuenden Spa-Momente, die er seinen Besuchern serviert, kommt der Wellnessbereich des Urs-lauerhofes somit diesen Sommer in völ-

lig neuer Optik daher: Der großzügige Ruheraum verspricht jetzt noch mehr Erholung und Rückzug. Eine große Finn-Sauna, ein neues Dampfbad, Soledom mit Infrarot sowie eine Bio-Lehmsauna lassen jeden Wellness- Traum wahr werden. Mit diesen Neuerungen aber noch nicht genug, denn in den oberen Stockwerken geht's munter weiter: Vier neue großzügige Zimmer empfangen Familien mit allen Details, die diese sich so wünschen, und vier moderne, aber heimatverbundene neue Studios bieten besonders viel Platz für alle, die ihn gerne haben. So kommt es dann früher oder später eben doch ganz von selbst – das Ho-mat'gefühl im Urs-lauerhof. ■

Hotel & SPA Urs-lauerhof****
Urslaustraße 2
A-5761 Maria Alm
Tel. +43 65 84 – 81 64
info@urs-lauerhof.at
www.urs-lauerhof.at

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Urs-lauerhof“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.7.2023. 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.

PHARMA STUDIEREN

**ZU DIR
AUCH?**

PASST

ZU MIR.

job-apotheke.at



Du willst etwas Sinnvolles auf der Uni lernen und mit deinem Wissen Menschen helfen? Und später einen sicheren Job mit spannenden Aufgaben und guten Karrierechancen? Dann passt das Studium der Pharmazie zu dir. Mach den Online-Check!



**Österreichischer
Apothekerverband**