

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

© iStock

09 2023

SEPTEMBER • GRATIS

TOLLE SCHNÄPPCHEN
AUS IHRER APOTHEKE

Exklusive
Gutscheine im
Heftinneren

COVERSTORY

**Jungbrunnen:
So wandern Sie sich
fit und glücklich**



LIFESTYLE

Hellwach!
Die besten Tipps
gegen Augenringe

GESUNDHEIT

**Warum der Power-
stoff Eisen für
uns so wichtig ist**

ENTSPANNEN WAR NOCH NIE SO EINFACH

DeineApotheke.at: Reinklicken und wohlfühlen

ONLINE

IMMER AKTUELL

Apotheker-Tipps,
wissenswerte
Artikel, Serien &
Gewinnspiele

DIE KOMPETENZ DER ÖSTERREICHISCHEN
APOTHEKER AUCH IM INTERNET!

www.DeineApotheke.at



EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

„Hast du schlecht geschlafen?“ Wahrscheinlich haben Sie diese charmante Frage auch schon einmal gehört. Augenringe und geschwollene Tränensäcke lassen das Gesicht oftmals müde und etwas älter wirken. Wir haben ab S. 46 einige hilfreiche Tipps für Sie zusammengestellt, wie Sie Ihre Augenpartie optimal pflegen und kleine Schatten kaschieren können.

Apropos müde. Leiden Sie unter ständiger Müdigkeit und fühlen sich antriebslos, kann ein Eisenmangel dahinterstecken. Eisen ist an vielen Körperfunktionen beteiligt und spielt eine zentrale Rolle im Energiehaushalt. Wer besonders prädestiniert für einen Mangel ist und was dagegen unternommen werden kann, haben wir ab S. 14 für Sie zusammengefasst.

Bei einem Eisenmangel werden auch die Haare in Mitleidenschaft gezogen. Tipps, wie Sie Ihre Haare wieder zu einer Löwenmähne pflegen können, finden Sie ab S. 20.

Außerdem wollen wir Ihnen die positiven Effekte des Wanderns näherbringen (S. 52). Wussten Sie, dass es der ideale Jungbrunnen für Körper UND Geist ist? Sie werden über die vielen Benefits des Wanderns staunen.

Auch für unsere Vierbeiner ist Bewegung ein Muss, um vital zu bleiben. Mehr über die besonderen Bedürfnisse von Senioren-Hunden finden Sie auf S. 50.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und neue Erkenntnisse beim Lesen der neuen DA – Deine Apotheke!

CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin



IHR SEPTEMBER

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

59



58



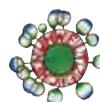
Viele weitere Gewinnspiele
finden Sie auch unter

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 09 2023



OFT MANGELWARE

14 Powerstoff Eisen

Warum das Spurenelement im Körper von zentraler Bedeutung ist

20 Panorama

Tipps für Ihre Löwenmähne

24 (k)ein Tabu

Bettnässen – kein Drama, sondern lösbares Problem

DEMENZ

28 „Nur“ vergesslich oder dement?

Wie sich altersbedingte Vergesslichkeit und Demenz unterscheiden

14

Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

8 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

Deine Naturheilkunde

PSORIASIS & CO.

36 Nur nicht aus der Haut fahren

Die besten Heilpflanzen für unsere größtes Organ

41 Ihr Apothekerschränkchen

Medizinische Helferleins im September

RUBRIKEN ZUM SAMMELN

Laborwerte Seite 34



CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin

Heilpflanzen Seite 44



MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER
Apotheker aus Wien

Hund, Katze & Co. Seite 50



DR. MED. VET BIANCA REICHER
Tierärztin, Veterinärmedizinische Universität

36



52

Dein Lifestyle

TRÄNENSÄCKE & AUGENRINGE

46 Devise: Pflegen & kaschieren

So reduzieren Sie Schwellung und nutzen geschickt „Tarnfarben“

TREKKING

52 Fit wie ein Wanderschuh

Die besten Tipps und Tricks rund ums Wandern

KOCHREZEPTE

56 Gesund und clever kochen für 2

Genuss für Best-Ager

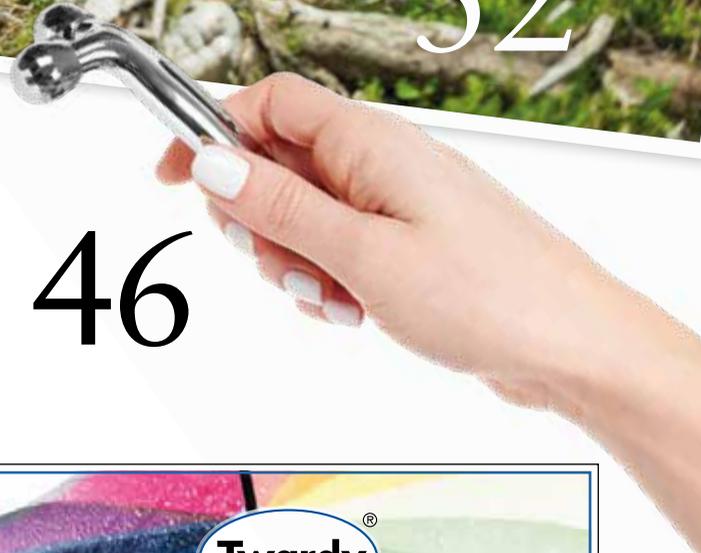
58 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

59 Reisegewinnspiel

MY MAYR MED Resort – einfach einmal alles hinter sich lassen...

46



Twardy
apothekeexklusiv

Starke Abwehrkräfte!

Zink+Selen-Kapseln
für Immunsystem und Zellschutz
40 Kapseln
Nahrungsergänzungsmittel

Kapseln
Zellschutz
Zn Se

Zink+Selen-Kapseln für eine normale Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress. **Gluten- und laktosefrei.**

empf. AVP **nur 12,10 €** (40 Kapseln | PZN 1876711)
empf. AVP **nur 23,60 €** (100 Kapseln | PZN 1876728)

www.twardy.de



Viele spannende Beiträge zum Thema Gesundheit finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

Mit Schüßler Salzen zu mehr Merkfähigkeit!



Überarbeitung führt zu Konzentrationsschwäche, manchmal sogar zu Teilnahmslosigkeit.

Zell Nubliron fördert die geistige Frische

Zell Nubliron wird bei zunehmender Vergesslichkeit sowie Konzentrationsschwäche auch als Folge geistiger Überarbeitung und Teilnahmslosigkeit empfohlen.

Im Hinblick auf eine tatsächliche Verschlechterung des Erinnerungsvermögens im fortgeschrittenen Alter kann Zell Nubliron zur komplementärmedizinischen Betreuung und Stärkung des Gedächtnisses empfohlen werden.

Zell Nubliron ist ein Schüßler Komplexmittel und enthält 6 Schüßler Salze in jeder Tablette, in der richtigen Zusammensetzung:

- Nr. 3 Ferrum phosphoricum
- Nr. 5 Kalium phosphoricum
- Nr. 8 Natrium chloratum
- Nr. 12 Calcium sulfuricum
- Nr. 17 Manganum sulfuricum
- Nr. 20 Kalium Aluminium sulfuricum

Insgesamt bewirkt die Mischung eine gute Durchblutung sowie die Bereitstellung von Energie, vor allem um die Gedächtnisleistung zu unterstützen. Die Merkfähigkeit leidet sehr oft bei Menschen, die langfristig mit Stress zu kämpfen haben. In diesem

Stress und Vergesslichkeit sind immer mehr Themen unserer Zeit. Der moderne, vielfach gestresste und überarbeitete Mensch leidet oft schon in jungen Jahren an zunehmender Vergesslichkeit.

Fall ist die Energiebereitstellung von großer Bedeutung. Das Komplexmittel unterstützt darüber hinaus auch den Abbau von belastenden Stoffen und stärkt insgesamt den Hirnstoffwechsel und das Merkvermögen.

Die Einnahme ist einfach, denn Sie haben die fertige Mischung in jeder Tablette vorliegen. Die Tabletten im Mund zergehen lassen.

Weitere Maßnahmen:

- Stressabbau ist in diesem Zusammenhang essenziell.
- Bewegen Sie sich täglich zumindest 1 halbe bis 1 Stunde an der frischen Luft.
- Achten Sie auf gesunde Ernährung und trinken Sie ausreichend Wasser.
- Pflegen Sie freundschaftliche Kontakte.
- Denken Sie vielleicht auch einmal an Meditation.
- Auch Yoga gibt Kraft, stärkt das Nervenkostüm und ist ein echter Jungbrunnen.
- Meiden Sie Aluminium im täglichen Gebrauch – in Deos sowie

in jeglichen kosmetischen Pflegeprodukten. Auch Alaun ist ein Aluminiumsalz.

- Alufolie beim Kochen oder auch beim Haarefärben vermeiden.

Zell Vita bringt Energie für bessere Konzentration

Ein anstrengender Berufsalltag, lange Arbeitszeiten oder herausfordernde Aus- und Fortbildungsmaßnahmen sowie erhöhte Lernleistung und Konzentration beanspruchen den Energiehaushalt nachhaltig.

Zell Vita ist ein Schüßler-Komplexmittel und enthält 6 Schüßler-salze in einer Tablette. Es fördert die Energiebereitstellung bei leichten Formen von Kraftlosigkeit und Erschöpfung und hilft dadurch die eigenen Kraftressourcen optimal zu nutzen, vor allem in Zeiten, in denen man Leistung bringen muss. Es kann auch prophylaktisch eingesetzt werden, um einem unerwünschten Energieabfall vorzubeugen.

Das Komplexmittel stärkt die Merkfähigkeit und unterstützt beim Lernen.



„Wenn der Energielevel aufgebaut werden soll oder Unterstützung beim Lernen benötigt wird, dann empfiehlt sich das Komplettmittel Zell Vita.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

Schüßler Salze in Zell Vita:

- Nr. 3 Ferrum phosphoricum,
- Nr. 4 Kalium chloratum
- Nr. 5 Kalium phosphoricum
- Nr. 7 Magnesium phosphoricum
- Nr. 8 Natrium chloratum
- Nr. 17 Manganum sulfuricum

Der Energiehaushalt wird durch die Zusammensetzung der Schüßler Salze gestärkt. Es werden sowohl Stoffwechsel und Durchblutung als auch die Zellaktivität insgesamt aktiviert. Zell Vita unterstützt nachhaltig in allen anstrengenden Lebenslagen und jedem Lebensalter, wenn es konsequent eingenommen wird. Eine Kombination mit Zell Nubliron ist möglich.

In jeder Tablette ist die richtige Zusammensetzung der Schüßler Salze enthalten. Daher ganz einfach

die Tabletten einzeln aus der Dose herausnehmen und im Mund zergehen lassen.

Nährstoffe zur Kombination mit Zell Nubliron oder Zell Vita:

Die Kombination von Zell Nubliron oder Zell Vita mit der Nährstoffmischung Kalium Energie 5 Adler Ortho Aktiv ist dann empfehlenswert, wenn Müdigkeit und Erschöpfung bereits über längere Zeit andauern. Kalium Energie 5 enthält vor allem Kalium für Nerven- und Muskelfunktion, essenzielle Fettsäuren und Lecithin sowie den gesamten Vitamin B-Komplex und unterstützt zudem Lernen und Merkfähigkeit, dies gilt auch für ältere Menschen. —

Mehr Infos unter:
www.adler-pharma.at

**ENERGIE
GEDÄCHTNIS
LERNEN**

**FÖRDERUNG
GEISTIGER
FRISCHE**

**BEI
KRAFTLOSIGKEIT
& ERSCHÖPFUNG**

Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

Zell Komplettmittel
www.adler-pharma.at

klima:aktiv



LEITBETRIEBE AUSTRIA



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

IHR SEPTEMBER

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



Mitmachen und
1 von 3
Büchern
gewinnen!

NUR ONLINE

Jetzt mitmachen & gewinnen

Unsere Muskeln haben einen großen Einfluss auf unser Immunsystem, den Zucker- und Fettstoffwechsel, auf das Herz-Kreislauf-System und auch die anderen Organe. Der Sportwissenschaftler und Experte für Prävention Prof. Dr. Ingo Froböse erklärt in seinem wissenschaftlich fundierten Buch, warum man durch regelmäßiges Muskeltraining dafür sorgen kann, dass der Körper fit und die Psyche in Balance bleibt.

Muskeln – die Gesundmacher. So bleiben wir fit, schlank und mental in Balance.

von Prof. Dr. Ingo Froböse
2023, Ullstein Extra, € 20,60
ISBN: 978-3-86493-220-5

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

SCHULBEGINN

So machen Sie der lästigen Laus den Garaus

Kopfläuse haben leider immer Saison. Ganz besonders häufig treten sie dann in Erscheinung, wenn für die Kinder die Ferienzeit zu Ende ist.

Der Befall durch Kopfläuse kommt auch in wohlhabenden Ländern wie Österreich häufig vor und ist kein Zeichen mangelnder Hygiene. Aber wie gelangt die Laus ins Haus? Und vor allem: Wie kriegt man sie wieder raus? Unfreiwillige „Türöffner“ sind oft die Kinder, gelten doch Schulen und Kindergärten als Brutstätten dieser lästigen Parasiten. Einmal zu Hause angekommen, besteht natürlich auch für die übrigen Familienmitglieder die Gefahr des Lausbefalls. Daher sollten Mittel gegen Kopfläuse gleich von der ganzen Familie angewandt werden – eine Art „Großoffensive“ also.



Großoffensive gegen Läuse

Die Apothekerin bzw. der Apotheker hält eine große Palette von Mitteln bereit, die den „Großangriff“ gegen die kleinen, aber wehrhaften Gegner unterstützen. Zur Auswahl stehen diverse Shampoos und Öle. Sie alle sind besonders schonend für die zarte Kinderhaut und darüber hinaus natürlich bestens verträglich.

Mit einem sogenannten Nissenkamm lassen sich die mit freiem Auge kaum erkennbaren, festsitzenden Nissen – das sind die Eier, die Kopfläuse legen – entfernen. Auch dieser Kamm ist in Ihrer Apotheke erhältlich.

Zähe Gegner

Um einen neuerlichen Befall durch Kopfläuse zu verhindern, sollte die Behandlung noch einige Zeit weitergeführt werden. Dafür gibt es in der Apotheke besondere Produkte auf rein biologischer Basis und mit speziellen ätherischen Ölen. Die darin enthaltenen Inhaltsstoffe mögen die kleinen Plagegeister in den Haaren nämlich gar nicht.

Ganz wichtig beim Kampf gegen die nervigen Kopfläuse ist die fachkundige Beratung durch Apothekerin und Apotheker. Denn die bedeutet das Aus für die Laus.



LÄUSE NERVEN. MACH SIE NYDA®!



GCB.NYD.220601

Wirkt gegen Läuse und Nissen.

- ✓ Nur 10 Minuten Einwirkzeit
- ✓ Effektiv nach nur einer Anwendung
- ✓ Sehr gute Verträglichkeit
- ✓ Mit Läusekamm

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich. www.nyda.at



PHARMABRANCHE

Gut auf Erkältungszeit vorbereitet

Der Verband der pharmazeutischen Industrie (Pharmig) sieht Österreich in Sachen Medikamentenversorgung zumindest teilweise besser auf die kommende Erkältungssaison im Herbst und Winter vorbereitet als im Vorjahr. „Es wird an einer Bevorratungsliste gearbeitet“, so der neue Pharmig-Präsident Ingo Raimon. Diese fokussiere sich auf Präparate, die zum Managen einer Infektionswelle notwendig sind. Aber „systemische Herausforderungen“ bleiben erhalten, warnte er.

Die Liste mit den Präparaten, die auf die Bevorratung kommen, enthalte vorerst 18 Wirkstoffe, die im neuen Preisband des Dachverbands der Sozialversicherungsträger im Herbst Preissenkungen unterzogen werden sollen. cb

KOLUMNE



VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Wie unterstützt die TEM in der Frauenheilkunde?

Schon früh schätzte man die Kraft der Pflanzen bei Frauenbeschwerden. Der Mönchspfeffer stellt eine wertvolle Pflanze dar, die bei PMS-Symptomen wie Müdigkeit, Gereiztheit, Kopf- und Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen, Brustspannen und Rhythmusstörungen helfen kann. Die streng rhythmische Anordnung der Blüten und der Früchte zeigt laut Signaturrekunde ihren Einfluss auf zyklische Prozesse wie die Menstruationsblutung. Bei PMS können auch der hormonregulierende Muskatellersalbei und die entkrampfende und blutungsregulierende Schafgarbe eingesetzt werden. Leiden Sie an Eisenmangel (s. auch S. 14) durch zu starke Blutungen, unterstützt weiters die Brennnessel. Bei Pilzinfektionen oder Entzündungen im Genitalbereich sind Heilpflanzen wie Thymian, Rose, Frauenmantel, Ringelblume, Kapuzinerkresse und Rosengeranie besonders wirkungsvoll. Wechselbeschwerden werden durch den natürlichen Ersatz einer Therapie mit Arzneipflanzen wie der Traubensilberkerze, Rotklee und Granatapfel gelindert. Letzterer galt in der Antike als Mittel für ewiges Leben und Fruchtbarkeit. Bei unerfülltem Kinderwunsch können Sie des Weiteren auf natürliche Weise mit einer Entgiftung des Körpers mit Nestreinigungstees, einer Leberentgiftung und hormonausgleichenden Tees nachhelfen. Besonders wirkungsvolle Heilpflanzen sind hier der Frauenmantel sowie der Storchschnabel und die Schafgarbe.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin





HÄMORRHOIDEN

Risikogene identifiziert

Die Risikofaktoren für Hämorrhoidalleiden sind bekannt: vermehrtes Sitzen, Übergewicht, ballaststoffarme Ernährung, chronische Obstipation, zu starkes Pressen etc. Warum dennoch nur manche Menschen ein ausgeprägtes Hämorrhoidalleiden entwickeln, während andere davon verschont bleiben, ist dagegen ungeklärt. Ein internationales Forschungsteam konnte nun anhand von genetischen Analysen wichtige Erkenntnisse liefern. Dazu verglichen sie das Erbgut von 218.920 Erkrankten mit den genetischen Informationen von 725.213 Personen ohne Hämorrhoidalleiden. Durch die Analysen konnten sie 102 Genomregionen identifizieren, die Gene enthalten, die zu einem erhöhten Risiko für Hämorrhoidalleiden beitragen – also sogenannte Risikogene. Bis dahin war noch kein einziges Risikogen bekannt. Aus den identifizierten Risikogenen konnten sie sogenannte polygene Risikoscores (PRS) berechnen. In Zukunft könnten mit Hilfe der PRS Menschen mit erhöhtem Risiko für schwere Ausprägungen frühzeitig identifiziert und genauer begleitet werden. Auch könnten die Betroffenen möglicherweise besonders von einer präventiven Lebensweise profitieren, hoffen die Forscher:innen.

ac

Wirkt. Schnell. Populär.



Posterisan®

Das Nr. 1 Hämorrhoiden-Produkt aus Deutschland¹



Schnell
wirksam
dank
Lidocain!²

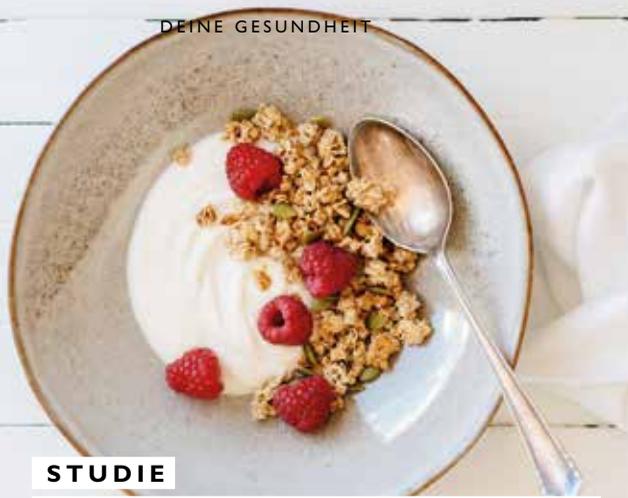
Posterisan® akut
DER SCHNELLE HELFER BEI
HÄMORRHOIDEN



Bei Hämorrhoidalleiden: Posterisan® akut 50 mg/g Rektal- salbe, 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



STUDIE

Joghurt gegen Depressionen

Dass die Ernährung das Risiko für Depression beeinflussen kann, zeigten bereits frühere Studien. Als ein wichtiger Aspekt gilt hierbei die Darm-Hirn-Achse. Die symbiotisch mit uns lebenden Bakterien (unser Mikrobiom) im Darm produzieren Nährstoffe aus unserer Nahrung und steuern darüber auch neuronale Prozesse.

Fermentierte Nahrungsmittel wurden wiederholt auf ihre Rolle für bzw. gegen Depression hin untersucht. Speziell manche Bakterienarten, die zur Fermentierung eingesetzt werden, können gesundheitlich vorteilhaft sein.

Eine Metaanalyse über 8 Kohortenstudien mit insgesamt 83.533 Personen zeigte, dass der Konsum fermentierter Milchprodukte das Risiko für eine Depression reduzieren kann. Studien zeigten besonders Effekte von Käse- und Joghurtkonsum. Die Autoren vermuten, dass dieser Zusammenhang über die Darm-Hirn-Achse vermittelt wird. Allerdings wurden hier Kohortenstudien analysiert, die einen Zusammenhang zeigen, nicht aber eindeutig Ursache und Wirkung ausmachen können. Weitere Studien müssen somit prüfen, ob eine gezielte Ernährungsintervention das Depressionsrisiko senken kann.

cb

Rund 100 Billionen Bakterien leben im Darm. Sie spielen eine wichtige Rolle für die Verdauung, aber auch für die Immunabwehr und andere Prozesse.

DIABETES-ECK

Prädiabetes – ergreifen Sie Ihre Chance!

Wie Frau/Mann erhöhte Blutzuckerwerte (BZ) wieder loswerden kann.

Wenn erhöhte BZ-Werte das erste Mal festgestellt werden, ergreifen viele Betroffene die Flucht und meiden weitere Arztbesuche. Chance verfehlt.

Die meisten agieren etwas zielgerichteter, denn sie essen zwei Wochen so gut wie gar nichts mehr, was wahrscheinlich nicht schaden kann, auf Dauer gesehen aber nicht möglich ist. Chance ergriffen.

Manche suchen und beherzigen das aufklärende Ernährungsgespräch. Kalorien- und kohlenhydratreduzierte Ernährung wird gestartet, indem man Haushaltszucker, Limonaden, Kuchen, Eiscreme, Knabbergebäck und Bier vom Ernährungsplan streicht, die Portionen von Brot, Beilagen sowie Obst reduziert. Chance ergriffen! Bessere Werte sind zu erwarten.

Und jetzt? Die Freude ist groß, Ernährungsumstellung wird sofort eingestellt. Wieder Chance verfehlt.

Nun heißt es – weitermachen! Nutzen Sie die Chance und verfolgen Sie längerfristig die Ernährungsumstellung, die Ihnen guttut. Ernährungsumstellung verbunden mit regelmäßigen Bewegungseinheiten (tägliches Spaziergehen, Gymnastik, Stiegen steigen etc.) erhöht die Chance, Gewicht abzunehmen und den Prädiabetes loszuwerden. Ergreifen Sie Ihre Chance! Es gibt Menschen, die ihre Chancen erkennen, ergreifen und Vorteile daraus ziehen. Viel Erfolg und viel Gesundheit!

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



Deine Gesundheit



14 Tipps bei Eisenmangel 28 Vergesslichkeit & Demenz



STUDIE

Gehen für die Gesundheit

Je mehr ein Mensch zu Fuß geht, desto geringer ist sein Risiko, früh an den unterschiedlichsten Krankheiten zu sterben, das ist mittlerweile wissenschaftlich untermauert. Die Anzahl der Schritte pro Tag, um Vorteile für die Gesundheit zu erzielen, ist aber geringer als bisher angenommen.

Die kürzlich im „European Journal of Preventive Cardiology“ veröffentlichte Studie ergab, dass schon das Gehen von rund 4.000 Schritten pro Tag das Risiko verringert, an irgendeiner Krankheit früher zu sterben. Bei rund 3.000 Schritten pro Tag reduzierte sich bereits das Risiko, an Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße (Herz-Kreislauf-Erkrankungen) zu sterben. Das Risiko sinkt jedoch mit jedem 500 bis 1.000 zusätzlichen Schritten, die ein Mensch geht, deutlich. Eine Obergrenze gibt es freilich nicht: Die Forscher:innen fanden heraus, dass sich selbst bei 20.000 Schritten am Tag die gesundheitlichen Benefits immer weiter erhöhten.

09 2023
SEPTEMBER

BUCHTIPP



Kennen Sie Ihre Werte?

Blutwerte verraten Essenzielles über den Zustand des Körpers – zum Beispiel, wo die Ursachen für Energielosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Probleme beim Abnehmen und viele weitere Beschwerden liegen können. Der Mediziner Thimeo Osterhaus erklärt, wie Defizite an Omega-3, Eisen, Vitamin D, Folsäure, Magnesium und Co. entstehen, welche Folgen sie für den Körper haben und wie man sie mit Nahrungsergänzungsmitteln und Lifestyle-Umstellungen ausgleicht. So kann jeder seine Gesundheit selbst in die Hand nehmen!

Der Blutwerte-Code
 2023, Thimeo Osterhaus,
 RIVA, 23,50 Euro
 ISBN: 978-3-7423-2400-9
 Erhältlich bei Buchaktuell
 in 1090 Wien oder unter
www.buchaktuell.at



OFT MANGELWARE

Powerstoff Eisen



TEXT VON
MAG. NATASCHA GAZZARI
Journalistin

Eisenmangel gehört zu den häufigsten Mangelerscheinungen weltweit. Warum das Spurenelement Eisen im Körper von zentraler Bedeutung ist, wodurch sich ein Mangel bemerkbar macht und wie die Eisenspeicher wieder gefüllt werden können.

Seit Wochen fühlt sich Amélie (38), als hätte ihr jemand die Energie ausgesaugt. Sie leidet unter ständiger Müdigkeit, fühlt sich antriebslos, schläft schlecht und kann sich kaum auf ihre Arbeit konzentrieren. In den Mundwinkeln zeigen sich schmerzhafte Risse, ihre sonst so schönen Nägel sind brüchig, das Haar dünn und spröde. Völlig erschöpft wendet sich die zweifache Mutter an ihre Hausärztin. Nach einer Blutuntersuchung steht schnell fest: Amélies Körper hat zu wenig Eisen.

Eisenmangel gehört zu den häufigsten Mangelerscheinungen weltweit. Besonders häufig betroffen sind erwachsene Frauen wie Amélie. Laut österreichischem Ernährungsbericht nehmen rund 85 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter täglich zu wenig Eisen zu sich, um ausreichend versorgt zu sein. Durch die Monatsblutung brauchen Frauen deutlich mehr Eisen als Männer. Auch in der Schwangerschaft ist der Bedarf stark erhöht. Gerät das Verhältnis zwischen Aufnahme, Speicherung, Verwendung, Wiederverwertung und Verlust aus der Balance, kann es zu den typischen Eisenmangel-Symptomen kommen.

Lebensnotwendig für jede Zelle

„Eisen ist an vielen Körperfunktionen beteiligt und spielt eine zentrale Rolle im Energiehaushalt“, erklärt die Welser Allgemeinmedizinerin und →



© Steck/Miko

Zu den typischen Eisenmangel-Symptomen zählen Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, eine gedrückte Stimmungslage und Kopfschmerzen. Aber auch brüchige Fingernägel, eingerissene Mundwinkel, Haarausfall und stumpfes Haar könnten auf Eisenmangel hinweisen.

ZUSÄTZLICHE TIPPS

Wer ist besonders gefährdet?

Bei jeder Monatsblutung gehen im weiblichen Körper rund 25 mg des wertvollen Spurenelements verloren. Während der Schwangerschaft steigt der Bedarf auf beachtliche 30 mg pro Tag. Da Eisen neben dem Sauerstofftransport auch für die Neubildung der Zellen und speziell der Nervenzellen eine wichtige Rolle spielt, ist gerade in der Schwangerschaft eine ausreichende Zufuhr wichtig, um eine gesunde Entwicklung des Embryos zu gewährleisten. Neben Frauen im gebärfähigen Alter und Schwangeren gibt es noch weitere Gruppen, die überdurchschnittlich häufig von einem Eisenmangel betroffen sind. Dazu zählen Kinder und Jugendliche im Wachstum, Sportler:innen, Vegetarier:innen und Veganer:innen sowie Menschen, die regelmäßig Blut spenden. Auch chronische Erkrankungen wie Gastritis, Zöliakie, Herzschwäche, Nierenerkrankungen oder Tumorerkrankungen können die Eisenaufnahme aus der Nahrung beeinträchtigen und so das Entstehen eines Mangels begünstigen. Sogenannte „Magenschutz-Medikamente“, die häufig im Zuge einer Therapie mit Schmerzmitteln verordnet werden, um die Magensäure zu neutralisieren, können sich ebenfalls negativ auf die Eisenaufnahme auswirken.

➔ Eisenmangel-Expertin Dr.ⁱⁿ Andrea Frühwirth. Die wichtigste Aufgabe des Spurenelements, das dem Körper über die Nahrung zugeführt werden muss, ist der lebensnotwendige Sauerstofftransport im Körper. Mithilfe von Eisen wird der rote Blutfarbstoff Hämoglobin gebildet. Im Hämoglobin wird der Sauerstoff gebunden, der beim Atmen aufgenommen und dann über die Blutbahnen im ganzen Körper verteilt wird. Nur wenn genug Sauerstoff zu den Zellen kommt, können sie optimal funktionieren. Im Körper eines gesunden Mannes sind ca. vier Gramm Eisen gespeichert, bei einer gesunden Frau ca. zweieinhalb bis drei Gramm. Wie viel Eisen der Körper benötigt, hängt vom Alter, vom Geschlecht und der jeweiligen Lebensphase ab. Als Richtwert für die tägliche Eisenzufuhr gilt bei gesunden Erwachsenen bis 50 Jahre 10 mg für Männer bzw. 15 mg für Frauen.



Laut österreichischem Ernährungsbericht nehmen rund 85 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter täglich zu wenig Eisen zu sich. Um ausreichend versorgt zu sein eignen sich vor allem Eisentabletten, -kapseln und -säfte zur Supplementierung.

Mangel erkennen

Die Symptome, mit denen Betroffene in die Praxis der Welscher Allgemeinmedizinerin kommen, sind vielfältig und umfassen die unterschiedlichsten Bereiche des Körpers. Zu den typischen Eisenmangel-Symptomen zählen Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, eine gedrückte Stimmungslage und Kopfschmerzen. Auch Haut und Haare werden durch eine Unterversorgung in Mitleidenschaft gezogen: Brüchige Fingernägel, eingerissene Mundwinkel, Haarverlust und stumpfes Haar könnten auf Eisenmangel hinweisen. Eine höhere Infektanfälligkeit kann laut Frühwirth ebenfalls ein Warnzeichen des Körpers sein. Leistungssportler:innen, die zu wenig Eisen zu sich nehmen, berichten über eine reduzierte Ausdauerleistung, einen scheinbar unerklärlichen Leistungsknick oder Kurzatmigkeit bei Belastung. Ist der Mangel so stark ausgeprägt, dass er zu einer Blutarmut (Anämie) geführt hat, können Beschwerden wie Herzklopfen, Atemnot schon bei geringer Belastung sowie auffallend blasse Haut und blasse Schleimhäute hinzukommen. Weisen die Symp-

tome auf einen möglichen Eisenmangel hin, kann eine einfache Blutuntersuchung Klarheit schaffen. „Aussagekräftig ist eine Kombination aus Hämoglobin-Wert, Serum-Ferritin, Transferrin-Sättigung und CRP“, erklärt Frühwirth. Sprechen die Laborwerte für das Vorliegen eines Eisenmangels, gilt es die passende Therapieform zu finden. Wichtig ist auch, mögliche Ursachen des Eisenmangels, wie etwa Zöliakie oder chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, im Rahmen der Diagnosestellung auszuschließen bzw. zu behandeln.

Speicher auffüllen

„Eisenmangel kann sehr gut und einfach behandelt werden“, berichtet die Eisenmangel-Expertin. Wurde ein Mangel diagnostiziert, ist eine orale Therapie mittels Eisentabletten, -kapseln oder -säften meist das Mittel der Wahl. Das in den Präparaten verpackte Eisen wird über die Darmschleimhaut aufgenommen und in die Blutbahn transportiert. Da nur ein geringer Teil der enthaltenen Eisenmenge im Darm aufgenommen werden kann, müssen Eisenmedikamente täglich über mehrere Wochen bis Monate eingenommen werden. Idealerweise werden die Tabletten auf nüchternen Magen, ca. eine Stunde vor einer Mahlzeit, geschluckt. Verbessern lässt sich die Aufnahme im Darm, wenn die Einnahme gleichzeitig mit Vitamin C, etwa in Form eines Glases Orangensaft, erfolgt. Zu häufigen Nebenwirkungen von Eisentabletten zählen Magen-Darm-Beschwerden und eine vorübergehende Schwarzfärbung des Stuhls. Da über die Darmschleimhaut täglich maximal 5 mg Eisen ins Blut aufgenommen werden können, ist bei einem ausgeprägten Eisenmangel Geduld gefragt. In solchen Fällen oder wenn die Eisentabletten schlecht vertragen werden, empfiehlt Dr.ⁱⁿ Frühwirth die Verabreichung von Eiseninfusionen: „Wird das Eisen über die Vene verabreicht, steht es dem Körper ohne Verluste →

Wieviel Eisen der Körper benötigt, hängt vom Alter, vom Geschlecht und der jeweiligen Lebensphase ab. Als Richtwert für die tägliche Eisenzufuhr gilt bei gesunden Erwachsenen bis 50 Jahre 10 mg für Männer bzw. 15 mg für Frauen.



Herz-Kreislauf natürlich im Griff

VEGAN

Mit Coenzym Q10
+ Vitamin B1 & B2

NEU



Kakao und schwarzer Knoblauch

Alpinamed® Cardiovasc Cacao bietet hochwertige Unterstützung

- ✓ für elastische Blutgefäße und eine gute Durchblutung
- ✓ für einen gesunden Cholesterinspiegel
- ✓ für ein leistungsstarkes Herz
- ✓ zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress

Erhältlich in der Apotheke

Inhaltsstoffe (max. Tagesdosis): 200 mg Kakaoflavanole, 471 mg Schwarzknoblauchextrakt, 99 mg Coenzym Q10, 1,65 mg Vitamin B1 und 2,1 mg Vitamin B2; Nahrungsergänzungsmittel



Zu den Top-Stars unter den tierischen Eisenlieferanten zählen Blutwurst, Schweineleber und Rinderschinken. Bei den pflanzlichen Eiweißquellen haben Weizenkleie (im Bild), Kürbiskerne, Sesamsamen und Sojabohnen die Nase vorne.

→ sehr rasch zur Verfügung“, so die Ärztin. Wie viele Infusionen erforderlich sind, wird auf Basis der Laborwerte und des Körpergewichts individuell errechnet. Während normalerweise mehrere Infusionen notwendig sind, um die Speicher aufzufüllen, reichen bei Eiseninfusionen der letzten Generation meist ein bis zwei Behandlungen. Unabhängig von der gewählten Therapieform sollten Ferritin und Transferrin-Sättigung acht bis zwölf Wochen nach Behandlungsende erneut mittels Blutuntersuchung kontrolliert werden.

Ernährung anpassen, Mangel vorbeugen

Eine ausgewogene Mischkost kann dazu beitragen, dem Körper jene Mengen an Eisen zuzuführen, die er braucht. Kommen Risikofaktoren hinzu oder liegt bereits ein Eisenmangel vor, reicht eine Ernährungsumstellung allein meist nicht aus.

Vorbeugend bzw. als begleitende Maßnahme zur medikamentösen Therapie ist eine angepasste Ernährung auf jeden Fall empfehlenswert. Eisen findet sich sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln. Sogenanntes „Häm-Eisen“ aus tierischen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Innereien, Fisch, Meeresfrüchten oder Eigelb kann vom Körper besser aufgenommen werden als „Nicht-Häm-Eisen“ aus pflanzlichen Quellen. Zu den Top-Stars unter den tierischen Eisenlieferanten zählen Blutwurst, Schweineleber und Rinderschinken. Als Faustregel für den Eisengehalt von Fleisch gilt: Je dunkler (roter) das Fleisch, umso mehr Eisen ist enthalten. Bei den pflanzlichen Eiweißquellen haben Weizenkleie, Kürbiskerne, Sesamsamen und Sojabohnen die Nase vorne. Wer auf tierische Lebensmittel verzichtet, sollte verstärkt auf eisenreiche Gemüsesorten wie Brokkoli, Mangold, Kohl, Grünkohl, Rüben oder Spargel zurückgreifen. Auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Sojabohnen sind eisenhaltig. Ungeschältes Getreide, Produkte aus Vollkornmehl sowie Pseudogetreide wie Quinoa oder Amaranth sollten ebenfalls regelmäßig verzehrt werden. Als eisenhaltige Snacks eignen sich Rosinen, Datteln, Dörrpflaumen, Feigen, Marillen, Äpfel, Kürbiskerne, Pinienkerne, Haselnüsse, Erdnüsse und Mandeln. Durch geschicktes Kombinieren bei der Speisenzusammensetzung lässt sich die Eisenaufnahme steigern. So kann Vitamin C-reiches Obst und Gemüse dabei helfen, dass das Eisen besser resorbiert wird und im Körper seine Aufgaben optimal erfüllen kann. Vorsicht heißt es hingegen bei Kaffee, Tee & Co. „Kaffee, Tee, Rotwein, Milchprodukte und Weißmehlprodukte können die Eisenaufnahme im Verdauungstrakt stören und sollten daher nicht gleichzeitig mit Eisenpräparaten oder eisenreichen Nahrungsmitteln genossen werden“, so der Rat der Eisenmangel-Expertin. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, sollte 30–60 Minuten vor sowie bis eine Stunde nach einer eisenreichen Mahlzeit auf die erwähnten Nahrungs- und Genussmittel verzichten. ■



Lesen Sie mehr zum Thema
Eisenmangel unter

www.DeineApotheke.at

JEDEN TAG OPTIMAL VERSORGT

SEI MAXIMUM DU®

RABATT
AKTION



Das Multivitamin für die tägliche Basisversorgung

All-in-one von Pure Encapsulations® liefert dir wichtige Vitamine, Spurenelemente und Co., die dein Körper täglich benötigt:

- ✓ Zink sowie die Vitamine C und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- ✓ mit Selen und Vitamin E als Beitrag zum Schutz vor oxidativem Stress
- ✓ enthält zusätzlich CoQ₁₀, Lutein und Polyphenole aus Traubenkernen

PURECAPS.NET

Jetzt bis zu €5,- sparen!

RABATT
AKTION

Spare im September auf **All-in-one von Pure Encapsulations®** und unterstütze deine tägliche Gesundheit. Einfach Coupon abschneiden und in einer teilnehmenden Apotheke einlösen.

All-in-one
60 Kapseln
PZN 3156984
€3,- Rabatt*



All-in-one
120 Kapseln
PZN 3724968
€5,- Rabatt*



*Keine Barablöse möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Tipps für Ihre Löwenmähne

1

Seit Jahrtausenden gelten Haare als Schönheitsmerkmal. Kräftig, glänzend und gesund sollen sie sein. Doch was ist bei der Pflege zu beachten?

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Zahlen & Fakten

Rund 100.000 Haare befinden sich auf unserem Kopf.

2 bis 6 Jahre lang wächst ein Haar, bis es ausfällt.

Wir verlieren täglich ca. 60 bis 100 Haare.

Ein Haar wächst zwischen 3 Millimetern und 1 Zentimeter pro Monat. Etwa 50 Prozent aller Menschen haben schwarze Haare. Am zweithäufigsten sind braune Haare.

Blonde Haare machen nur rund 2 Prozent aus, rote Haare haben nur ca. 1 Prozent der Weltbevölkerung.



PFLEGEROUTINE

Schonend trocknen

2 Es wird empfohlen, das Haar nur mit lauwarmem Wasser zu waschen. Heißes Wasser kann die natürliche Schutzschicht der Haare beeinträchtigen und dazu beitragen, dass das Haar spröde und trocken wirkt. Manchmal hilft es, vor der Wäsche ein paar Tropfen Haaröl ins Haar einzumassieren, um trockenes und brüchiges Haar vor einer weiteren Schädigung durch das Wasser zu schützen. Beim Shampoo lautet die Devise, weniger ist mehr. In großen Mengen angewendet trägt Shampoo zur Austrocknung der Haare bei und verstärkt das Problem. Empfohlen wird eine hasel- bis walnussgroße Menge. Am schonendsten für die Haare ist es, sie nach dem Waschen in ein Handtuch einzuschlagen, sanft auszudrücken und an der Luft trocknen zu lassen. Vermeiden Sie kräftiges Rubbeln. Sollte doch einmal geföhnt werden, raten Expert:innen, die Temperatur so niedrig wie möglich zu wählen, die Trocknungszeit gering zu halten und auf einen Abstand von mindestens 20 Zentimetern zwischen Fön und Haar zu achten.





EINE FRAGE DES LEBENSSTILS ...

Von einem gesunden Lebensstil profitiert auch die Haarpracht. Rauchen schadet den Haarwurzeln, da es oxidativen Stress verursacht. Auch das Stresshormon Cortisol kann das Haarwachstum hemmen. Es gibt Hinweise, dass die Vitamine C und E, der Vitamin-B-Komplex sowie diverse Spurenelemente wie Zink oder Eisen günstigen Einfluss auf die Haarwurzeln nehmen. Untersuchungen zeigen, dass hinter einem saisonalen, diffusen Haarausfall geringe Eisen- (s. S. 14) und Serum-Ferritin-Werte stecken können.



ALOPEZIE

Haarverlust entgegenwirken

Ein Haar hat eine Lebenserwartung von vier bis sechs Jahren, fällt dann aus und wächst wieder nach. Dabei ist es normal, bis zu 100 Haare täglich zu verlieren; bei Haarausfall gehen jedoch täglich noch mehr Haare verloren. Vor allem bei reversiblen Haarausfall zeigen sanfte Kopfmassagen und die Verwendung aktivierender Stoffe in der Haarpflege wie Ginseng oder Rosmarin gute Effekte. Auch das Superfood Hirse soll sich positiv auf den Haarwuchs auswirken. An der medikamentösen Front haben sich Wirkstoffe wie Minoxidil, Finasterid & Co. bewährt.

© Stock/bjdz

Danke, HIRSANA®!

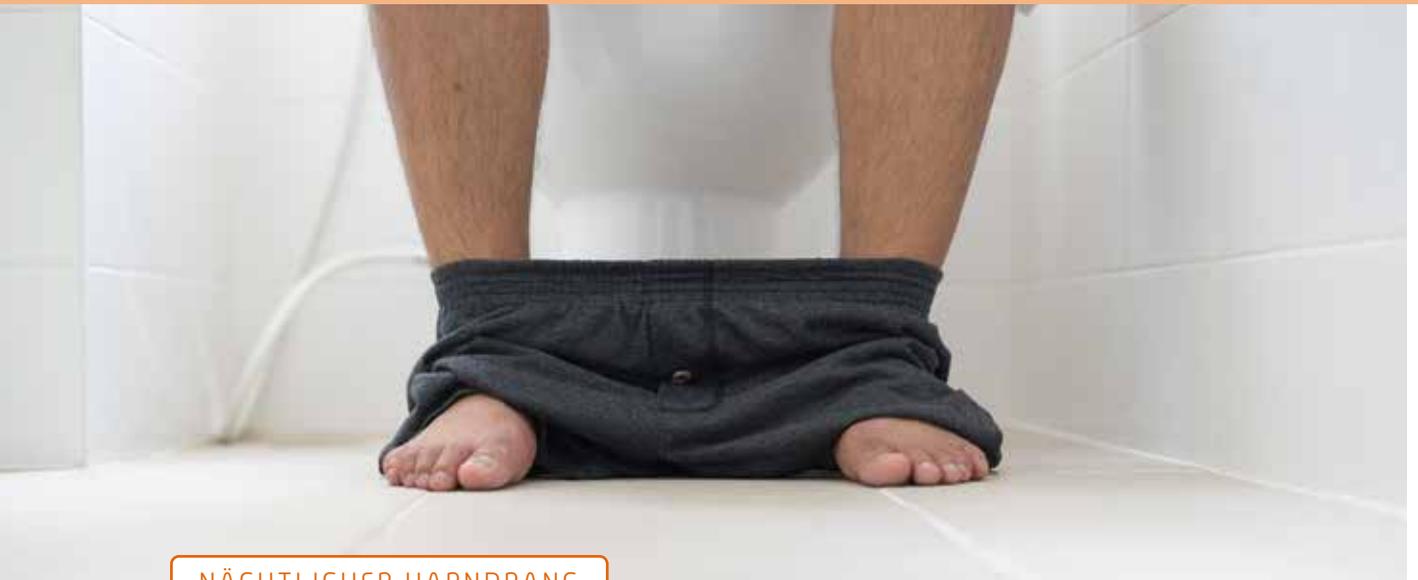
- Bei Haarausfall und schütterem Haar
- Wohltuend bei trockener Kopfhaut
- Tipp für starke Nägel und gesunde Haut



NEU!



Jetzt in Ihrer Apotheke – die einzigartige Nährstoffkur mit reinem Goldhirseöl und hochdosierten Vitaminen für Haare, Haut und Nägel!



NÄCHTLICHER HARNDRANG

Nicht nur die Blase ist schuld

Mit steigendem Alter wird für viele Männer nächtlicher Harndrang zum belastenden Tabu-Thema. Was viele nicht wissen: Die Ursache findet sich nicht nur in der Blase, sondern vor allem in der Prostata.

In der Nacht regelmäßig aufstehen, um die Toilette aufzusuchen; am Tag danach müde, und unkonzentriert – fast die Hälfte der Männer über 50 kämpft mit nächtlichem Harndrang. Schnell spricht man dann von einer „schwachen“ Blase. Tatsächlich ist diese aber nur ein Teil des Problems. Denn in der Regel ist allen voran eine gutartig vergrößerte Prostata an häufigem (nächtlichem) Harndrang bei Männern beteiligt. Sie kann bereits ab 40 zu wachsen beginnen. Dadurch drückt sie auf die Blase und engt die Harnröhre ein. Der Urin kann dann nicht mehr ungehindert fließen und sogenannter „Restharn“ bleibt in der Blase zurück. Dieser verursacht dann schnell erneut das Gefühl, auf die Toilette zu müssen – besonders nachts. Die gute Nachricht: Man kann sowohl Blase als auch Prostata ganz einfach selbst unterstützen.

Blase stärken

Um nächtlichen Harndrang in den Griff zu bekommen, versuchen viele Männer tagsüber weniger zu trinken. Was sich zunächst logisch anhört, ist aber in Wirklichkeit kontraproduktiv. Erstens ist Flüssig-

keitsmangel gesundheitsschädlich, zweitens entsteht dadurch ein stark konzentrierter Urin, der die Blasenschleimhaut reizen kann. Und das führt wiederum erneut zu vermehrtem Harndrang oder gar zu einer Blasenentzündung. Außerdem gilt: Wird die Blase nicht ausreichend gefüllt, nimmt ihr Fassungsvermögen nur noch weiter ab. Zusätzlich bietet es sich an, die Blase zu „trainieren“. Das bedeutet zum Beispiel: Vorbeugende Toilettengänge (z. B. vor einer

FAKTEN ZUR PROSTATATA

Was man über die Prostata wissen sollte:

- **Lage:** Die Drüse befindet sich unter der Blase und umschließt den Anfang der Harnröhre.
- **Größe:** Die Prostata ist etwa so groß wie eine Kastanie und auch ähnlich geformt.
- **Aufgabe:** Die Hauptaufgabe der unscheinbaren Drüse besteht darin, etwa ein Drittel zur Samenflüssigkeit beizusteuern. Damit hat die Prostata eine wichtige Funktion für die Fruchtbarkeit des Mannes.

langen Autofahrt) zu vermeiden oder zu versuchen, den Toilettengang jedes Mal ein bisschen weiter hinauszuögern. Auch bei starkem Harndrang beruhigt sich die Blase oft nach ein paar Minuten wieder. Man kann also versuchen, die Abstände zwischen den Toilettengängen auszudehnen – jedoch langsam und ohne Stress.

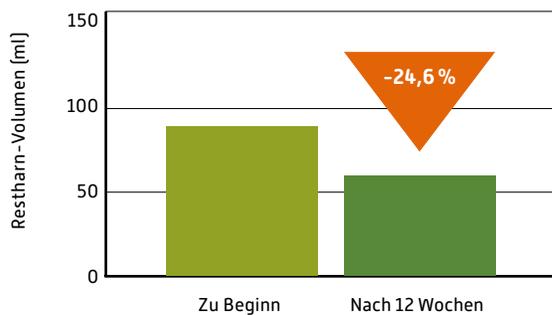
Prostata unterstützen

Auch eine traditionelle Heilpflanze hat sich bei nächtlichem Harndrang bewährt. Der Kürbis ist schon seit jeher in der Volksmedizin ein bewährtes Mittel als Beitrag für einen normalen Harnfluss und zur Unterstützung von Blase und Prostata. Die wirksamen Inhaltsstoffe hierfür sind in den Kürbiskernen enthalten. Durch sie bleibt beim Wasserlassen weniger Urin in der Blase zurück, wodurch sie sich erst später wieder meldet.

Empfohlen wird, einen hochdosierten Extrakt aus Kürbiskernen – etwa in Tablettenform – einzunehmen. Studien mit einem solchen Extrakt haben bemerkenswerte Ergebnisse geliefert¹:

- Das Restharnvolumen in der Blase reduzierte sich um ein Viertel
- Der nächtliche Harndrang ging bereits nach 12 Wochen deutlich zurück
- 80% der Teilnehmer berichteten von einer höheren Lebensqualität

Reduktion Restharnvolumen



Empfehlung aus der Apotheke

Enthalten ist der angesprochene Kürbiskern-Extrakt in besonders hoher Dosierung (500mg) in den Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm®. Nur eine Tablette am Tag trägt so schon zu einem normalen Harnfluss bei. Allerdings benötigt der Kürbis etwas Zeit, um seine volle Kraft im Körper zu entfalten. Eine langfristige Einnahme ist somit sinnvoll und empfehlenswert. —

¹ Leibbrand M. et al., J Med Food 22 (6) 2019, 551-559

55 Jahre
Dr. Böhm®



ALLES FÜR MEINE BLASE UND PROSTATATA



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus Österreich.

Schluss mit lästigem Harndrang.

Häufiger Harndrang – vor allem in der Nacht? Das muss nicht sein! **Dr. Böhm® Kürbis unterstützt rein pflanzlich einen normalen Harnfluss.** Nur 1 Tablette täglich versorgt Sie mit dem **hochkonzentrierten Extrakt** aus steirischen Kürbiskernen – und ist so die Antwort auf lästigen Harndrang.

- ✓ Unterstützt Blase und Prostata
- ✓ Rein pflanzlich
- ✓ Langfristige Anwendung empfohlen

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

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

Bettnässen sondern lö



In einer durchschnittlich großen Volksschulklasse sitzen statistisch gesehen mindestens zwei bettnässende Kinder. Enuresis nocturna, so der Fachbegriff, ist also keineswegs eine Randerscheinung, gilt aber nach wie vor als Tabuthema. Die Lebensqualität von Kind und Eltern kann dadurch stark belastet werden. Dabei gibt es gute medizinische Optionen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Einnässen gehört zu den häufigsten urologischen Störungen des Kindesalters. Nachts nässen etwa 25 Prozent der Vierjährigen und 10 bis 15 Prozent der Siebenjährigen ein. Tabuisierung verhindert oftmals eine adäquate Diagnostik und Therapie. Enuresis definiert sich als unwillkürlicher Harnabgang ab einem Alter von vier Jahren, ohne dass organische Ursachen vorliegen. Die Symptome müssen länger als drei Monate bestehen und mindestens zweimal pro Monat auftreten.

– kein Drama, sbares Problem

TIPPS

Das können Sie tun!

- Keine Scham. Jedes Kind ist anders, manchmal brauchen gewisse Entwicklungsschritte auch nur etwas länger.
- Die Haupttrinkmenge in der ersten Tageshälfte aufnehmen.
- Toilette vor dem Schlafengehen aufsuchen.
- Vielen helfen bestärkende Einschlafgeschichten. Es gibt auch eigene Kinderbücher, die das sensible Thema Bettnässen einfühlsam behandeln.
- Dem Kind positive Rückmeldungen bzw. Belohnungen für trockene Nächte geben.
- Durch diese erwähnten Maßnahmen kann bei etwa 18 Prozent innerhalb von acht Wochen Trockenheit erzielt werden.

Fragen Sie sich, ob Ihr Kind betroffen ist?

Machen Sie den Test unter:

www.clubmondkind.at/service/bettnaesser-test/

Das Club Mondkind-Team hilft Ihnen gerne weiter: info@clubmondkind.at

Grundsätzlich ist „trocken werden“ ein Reifungsprozess. Wie bei allen anderen Entwicklungsschritten brauchen Kinder dafür unterschiedlich lange. Kinder lernen frühestens ab dem zweiten Lebensjahr, ein Gefühl für die Blasenfüllung zu entwickeln, die vollständigen Mechanismen zur Blasenkontrolle sind frühestens Ende des vierten Lebensjahres ausgereift. Viele dreijährige Kinder sind bereits trocken, aber es können noch leicht „Unfälle“ passieren. Zwischen dem zweiten und fünften Lebensjahr kommt es durch die Bildung entsprechender Hormone zu einer ausreichenden Konzentration des Harns in der Nacht.

Primäre Enuresis

Bei primärer Enuresis wird von einer Entwicklungsverzögerung des Kindes ausgegangen. Eine wichtige Rolle

spielt dabei das antidiuretische Hormon (ADH, Vasopressin). Normalerweise sorgt dieses Hormon dafür, dass nachts weniger Harn in die Blase gelangt. Diese Regulation kann gestört sein. Auch das Zusammenspiel zwischen Kontrolle der Blase und Schlaftiefe kann noch unterentwickelt sein.

Sekundäre Enuresis

Bei sekundärer Enuresis spielen psychische Ursachen die Hauptrolle. Es lassen sich oft Veränderungen oder Einschnitte im Leben des Kindes finden – die Geburt eines Geschwisterchens, der Verlust eines Familienmitgliedes, Streitigkeiten, ein Umzug etc. Die Psyche spielt aber eher als Folge von unbehandeltem Bettnässen eine Rolle. Gestörte Sozialkontakte, Ängste oder vermindertes Selbstwertgefühl sind mögliche Folgen von unbehandeltem Bettnässen. Deshalb ist rasches Handeln wichtig.

Therapie

Die Untersuchungen sind absolut schmerzfrei. Im Arzt-Patienten-Gespräch werden Häufigkeit, Menge und Zeitpunkt des Einnässens, Vorerkrankungen, Familiengeschichte etc. abgefragt. Im nächsten Schritt wird ein Blasentagebuch geführt. Dieses Tagebuch ist ein wesentlicher Bestandteil der Diagnostik. Nach einer körperlichen Untersuchung, einer Harnanalyse, um vor allem Harnwegsinfekte als Ursache auszuschließen, und einem Ultraschall der Harnblase und der Nieren steht in fast allen Fällen der Grund für das Einnässen fest.

Der erste Schritt besteht in der Aufklärung und motivierenden Beratung, u. a. um Schuldgefühle zu nehmen. Bei zu hoher nächtlicher Harnausscheidung kommt das antidiuretische Hormon (ADH) zum Einsatz, liegt es jedoch am Fassungsvermögen der Blase, finden häufig Anticholinergika Verwendung. Bei der Alarmtherapie mit Klingelhose oder -matte führt jedes nächtliche Einnässen zum Auslösen eines Alarms und zum Erwachen des Kindes. Durch Konditionierung lernen die Kinder, bei voller Blase aufzuwachen.



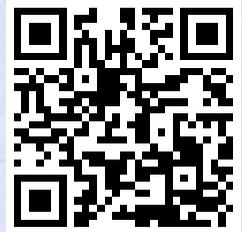
Österreichische
Diabetikervereinigung
www.diabetes.or.at

Alles über Diabetes

Industrierausstellung · Gesundheitsstraße

Anmeldung nicht erforderlich
Vorträge auch online verfügbar

Infos und Programm:



Eintritt frei

Mit Unterstützung
der Stadt



Die Service- und Beratungsstellen der ÖDV

ÖDV-SERVICEZENTRALE

Moosstraße 18, 5020 Salzburg
0662 82 77 22
oedv.office@diabetes.or.at

BURGENLAND

Typ-1-Diabetestreff BGLD-Nord
Ludwig Goldenitsch
0699 105 60 141
ludwig.goldenitsch@gmx.at

Burgenland Mitte
Typ-1- und Typ-2-Diabetes
DGKP Birgit Pauer-Maas
0680 133 16 99
birma71h@yahoo.de

KÄRNTEN

Landesleitung Walter Isopp
Wayerstraße 7, 9300 St. Veit/Glan
0680 245 65 24
isopp.walter@diabetes.or.at

Servicestelle Klagenfurt
9020 Klagenfurt, Südbahngürtel 50
0676-332 05 66 od. 0676-301 15 91
Allgem. Beratung: j. Fr. 9-12 Uhr
Ernährungsber. nach tel. Vereinbarung:
0677 619 24 925 od. 0676 332 05 66

Infostelle im LKH Villach
Reinhilde Kaus
04242 208-27 30
Beratung:
jed. 1. Montag im Monat 13-15 Uhr

NIEDERÖSTERREICH

Diabetestreffen Weinviertel
Manuela Jenecek
0664 102 19 70
maje0370@gmail.com

ÖBERÖSTERREICH

Dr.ⁱⁿ Angelika Lahnsteiner
0699 102 35 242
angelika.lahnsteiner@gmail.com

SALZBURG

Landesleitung Anna Mayer
Slavi-Soucek-Str. 11/2 5026 Salzburg
0662 630 34
mayer.anna@diabetes.or.at

Servicestelle Salzburg
GIZ der ÖGK, Engelbert-Weiß-Weg 10
5020 Salzburg, Mittwoch 13-15 Uhr
05 0766-17 88 00

STEIERMARK

Landesleitung, ÖDV-Hartberg
Ernst Laschober
Ring 122, 8230 Hartberg
03332 63 961 oder 0680 111 85 44
laschober.ernst@diabetes.or.at

Kindergruppe Wien NÖ STMK
Carina Posch 0664 213 98 67
carinaposch@yahoo.de
Mag. Johanna Wick 0664 125 75 54
johanna_wick@hotmail.com
Jennifer Hammerl 0699 181 21 832
jenniferhammerl@gmx.at

Diabetes Kids-Steiermark
Kathrin Freinschlag
0660 461 06 39
kathrin-freinschlag@gmx.at

TIROL

Beratungs- und Servicestelle
Innsbruck Innrain 43/Parterre
(Selbsthilfe Tirol) - Persönliche Beratung:
jed. 2. u. 4. Freitag im Monat 8-14 Uhr
Betreuung: Agnes Loidl, DGKS u. Diabetes-
beraterin, telefonische Anmeldung erbeten:
0676 344 83 23 · oedv.tirol@diabetes.or.at

VORARLBERG

Kontaktperson
Joe Meusburger
0664 175 43 11 · oedv.vlbg@diabetes.or.at

WIEN

Servicestelle im
Martha-Frühwirt-Zentrum
Landesleitung Elsa Perneckzy, DGKS
Obere Augartenstr. 26-28, 1020 Wien
01 332 32 77
oedv.wien@diabetes.or.at
Beratung: nach tel. Vereinbarung
Bürozeiten: Mo., Mi., Fr. 9-13 Uhr

ÖDV-Beratungsstelle im
Nachbarschaftszentrum des
Wiener Hilfswerks
Kardinal-Rauscher-Platz 4, 1150 Wien
01 985 38 30

36. Österreichischer Diabetestag

Samstag 07.10.2023 · 11.30-16.30h

live
congress

Hauptplatz 1
8700 Leoben

Bild © Live Congress Leoben

„Gesundheitsstraße“ in Zusammenarbeit mit der ÖGK

- Messungen der Blutwerte: Blutdruck, Blutzucker und HbA1c • Ernährungsberatung, Kochrezepte
- Beratung für Menschen mit Diabetes, Pen-Beratung • Informationen zu Medikamenten-Wechselwirkungen

Programm

11.30 Publikumseinlass: Industrieausstellung, Gesundheitsstraße

CONGRESS SAAL

12.30 Begrüßung, „Die Arbeit der ÖDV“

Dipl. Päd. Helmut Thiebet, Bundesvorsitzender der ÖDV

13.00 Eröffnungsvortrag „Diabetestherapie: Zielwerte, die Glukosevariabilität und Medikamente“

Prim. Univ.-Prof. Dr. Martin Clodi, Präsident der Österreichischen Diabetes Gesellschaft;
Konventhospital Barmherzige Brüder Linz, Abteilung für Innere Medizin

13.45 Pause

14.00 „Gibt es zu viel physische Aktivität und Sport für Menschen mit Diabetes?“

Univ.-Prof. Priv.-Doz. Dr. Othmar Moser, Universität Bayreuth, Lehrstuhlinhaber Exercise Physiology & Metabolism (Sportmedizin),
Stellvertretender Direktor des Bayreuther Zentrums für Sportwissenschaft – BaySpo

14.30 Pause

15.00 „Diabeteseinstellung basierend auf Time in Range“

Assoz. Prof.ⁱⁿ Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ med univ. Julia Mader, Medizinische Universität Graz, Klin. Abt. für Endokrinologie und Diabetologie

15.30 Pause

16.00 „Eine ausgewogene Ernährung bei Diabetes mellitus – von Donut bis Marille“

Sarah Maria Hofer, BSc, Diätologin, LKH Univ. Klinikum Graz, Bereich Medizinisch-technische Dienste

HINWEIS: Die Vorträge werden nach dem Diabetestag für einen Monat auch online verfügbar sein. Wenn Sie unser kostenloses Online-Angebot nutzen möchten, senden Sie uns bitte eine E-Mail an: anmelden@diabetes.or.at



TEXT VON
MAG. NATASCHA MARAKOVITS-WUKOVITS
Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin

DEMENTZ

„Nur“ vergesslich oder dement?



Mehr zum Thema
Demenz

finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

In Österreich leben laut aktuellen Schätzungen 115.000 bis 130.000 Menschen mit einer Form von Demenz. Wie sich normale altersbedingte Vergesslichkeit und Demenz unterscheiden.

Ab und zu nicht das richtige Wort zu finden oder gelegentlich Dinge zu verlegen sind normale Alterserscheinungen.

WISSENSWERTES

Und was ist nun normal?

Folgende Symptome sind normale, altersbedingte Veränderungen:

- Namen oder Verabredungen werden kurzfristig vergessen, später aber wieder erinnert.
- Zerstreuung, wenn viele Dinge gleichzeitig anstehen.
- Gelegentlicher Hilfebedarf beim Umgang mit anspruchsvollen Alltagsanforderungen, zum Beispiel dem Programmieren des Fernsehers.
- Sich dann und wann im Wochentag zu irren und es später zu merken.
- Verändertes oder verringertes Sehvermögen, zum Beispiel aufgrund von Linsentrübung.
- Ab und zu nicht das richtige Wort zu finden.
- Dinge hin und wieder verlegen und dann wiederfinden.
- Eine unüberlegte oder schlechte Entscheidung zu treffen.
- Sich manchmal beansprucht fühlen durch Anforderungen bei der Arbeit, in der Familie oder durch soziale Verpflichtungen.
- Irritation, wenn geregelte Alltagsabläufe geändert oder unterbrochen werden.



erlegte Hausschlüssel, das Vertauschen von einem Wochentag oder das kurzzeitige Vergessen von Namen. Mit zunehmendem Alter baut nicht nur unsere

körperliche Leistungsfähigkeit ab, sondern auch die geistige. Sind derartige Erinnerungslücken die Ausnahme, werden sie für gewöhnlich nicht weiter beachtet. Kommt es jedoch immer wieder zu derartigen Vorfällen, werden Betroffene meist hellhörig und fragen sich: Habe ich schon Demenz?

Zunächst sollte man wissen, was Demenz eigentlich genau ist und welche Symptome damit einhergehen. Unterschieden wird zwischen primärer und sekundärer Demenz. Bei der primären Form handelt es sich um krankhafte Veränderungen des Gehirns, die mit einem fortschreitenden Verlust von geistigen Funktionen einhergehen. Am häufigsten betroffen sind Kurzzeitgedächtnis, Sprache, Orientierung und Motorik. Das selbstständige Erledigen von Alltagsaufgaben wird für Betroffene immer schwieriger. Bei der sekundären Demenz liegt eine andere Haupterkrankung vor, wie z.B. Alkoholismus, mangelnde Ernährung, unerwünschte Medikamentenwirkungen oder Organerkrankungen. Bei der sekundären Demenz ist der entscheidende Unterschied, dass die Gedächtnisleistung mit Besserung oder Heilung der Grunderkrankung oftmals wieder vollständig hergestellt werden kann.

Psychische Probleme machen vergesslich

Auch die Psyche spielt bei Vergesslichkeit eine entscheidende Rolle. Rund 25 Prozent der Patientinnen und Patienten, bei denen Vergesslichkeit untersucht wird, leiden an einer psychischen Erkrankung. Dauerstress und psychische Belastungen zeigen sich sehr häufig durch Konzentrationsstörungen und Vergesslichkeit. Man spricht dann von einer sogenannten Pseudodemenz. Symptome wie Schlafstörungen, Appetit- und Gewichtsverlust, Schuldgefühle, Freud- und Antriebslosigkeit sollten unbedingt abgeklärt werden, da sie auf eine Depression hinweisen können. Auch hier kann diese Form der Pseudodemenz mit entsprechender Behandlung der psychischen Erkrankung wieder vollständig abklingen.

Diagnose und Verlauf

Wer sich unsicher ist, ob es sich um normale Vergesslichkeit oder doch Demenz handelt, sollte zuallererst mit dem Hausarzt/der Hausärztin darüber reden. Eine genauere Abklärung erfolgt dann durch Zuweisung →

Bei leichten Formen der Demenz wird die selbstständige Lebensführung zwar beeinflusst, ein unabhängiges Leben ist dennoch möglich. Ist sie fortgeschritten, sind dauerhafte Betreuung und Beaufsichtigung notwendig.

→ zum Neurologen/zur Neurolog:in. Für die Diagnose werden psychologische Tests, Laboruntersuchungen und bildgebende Verfahren des Gehirns durchgeführt. Erst dann kann sicher gesagt werden, ob es sich tatsächlich um eine Form von Demenz handelt. Je nach Symptomen werden folgende Schweregrade unterschieden:

Leichte Demenz

- Kognitive Beeinträchtigungen: Komplexe tägliche Aufgaben können nicht (mehr) ausgeführt werden.
- Lebensführung: Die selbstständige Lebensführung (Alltag) wird zwar beeinflusst, ein unabhängiges Leben ist dennoch möglich.
- Häufige affektive Störungen: Depression, Antriebsmangel, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen.
- Benötigte Hilfe: fallweise notwendig.

Mittelschwere Demenz

- Kognitive Beeinträchtigungen: Einfache Tätigkeiten können selbstständig ausgeführt werden, komplexe Tätigkeiten werden nicht mehr vollständig oder angemessen ausgeführt.
- Lebensführung: Ein unabhängiges Leben ist nicht mehr möglich. Patient:innen sind auf fremde Hilfe angewiesen, eine selbstständige Lebensführung ist noch teilweise möglich.
- Häufige affektive Störungen: Unruhe, psychotische Störungen, aggressive Verhaltensweisen, Schreien, gestörter Tag-Nacht-Rhythmus, Nesteln (nervöse und ungeschickte Bewegungen der Hände, die etwas tasten und/oder suchen).
- Benötigte Hilfe: Ist notwendig, jedoch keine ununterbrochene Betreuung oder Beaufsichtigung.

Schwere Demenz

- Kognitive Beeinträchtigungen: Gedankengänge können nicht mehr nachvollziehbar kommuniziert werden.
- Lebensführung: Es ist keine unabhängige, selbstständige Lebensführung möglich.



- Häufige affektive Störungen: Unruhe, psychotische Störungen, aggressive Verhaltensweisen, Schreien, gestörter Tag-Nacht-Rhythmus, Nesteln (Störungen wie bei mittelschwerer Demenz).
- Benötigte Hilfe: Dauerhafte Betreuung und Beaufsichtigung sind notwendig.

Medikamente & andere Therapieformen

Die Behandlung erfolgt einerseits durch Medikamente und andererseits durch eine Vielzahl an Therapien. Medikamente können das Absterben der Gehirnzellen zwar nicht aufhalten, jedoch Symptome lindern und zu einer vorübergehenden geistigen Stabilisierung führen.

Bei nichtmedikamentösen Therapieformen geht es vor allem darum, dass Betroffene in ihrem Alltag so gut wie möglich zurechtkommen. Dazu zählen unter anderem:

- Training von alltäglichen Fertigkeiten: Wissenschaftliche Untersuchungen zeigten einen positiven Einfluss des Trainings von alltäglichen Fertigkeiten auf den Krankheitsverlauf.
- Körperliches Training, um Alltagsfunktionen, Beweglichkeit und Balance zu erhalten. Eine ergänzende Physiotherapie oder Ergotherapie kann nützlich sein.



Tipp von Ihrer Apothekerin

VON MAG. PHARM. MICHI STIPSITS
DIANA APOTHEKE GÜSSING



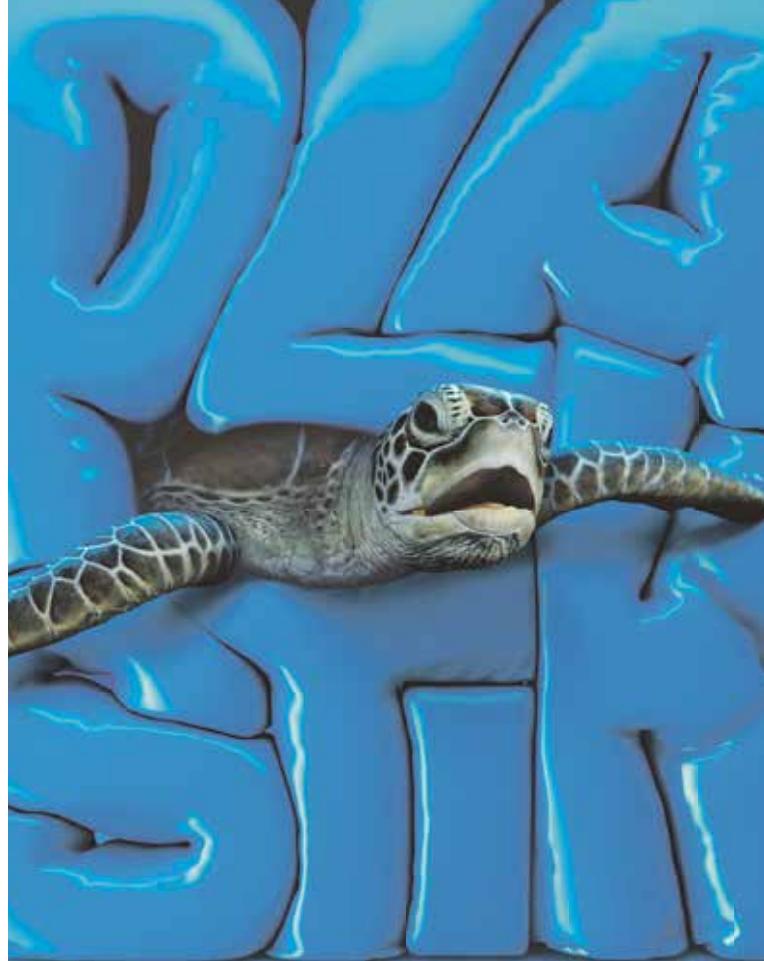
So stärken Sie Ihre geistige Fitness

Es gibt viele Ansätze, um sein Gedächtnis zu stärken und seine kognitiven Fähigkeiten zu trainieren. Eine gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf gelten als solide Basis, um die geistige Fitness möglichst lange zu bewahren. Außerdem wird empfohlen, sich mit folgenden Aktivitäten zu fordern:

- das Pflegen sozialer Kontakte
- ausreichende körperliche Bewegung
- Lesen (+ neue Wissensgebiete aneignen)
- Lösen von Kreuzwörträtseln/Sudokus, Memory spielen
- Lernen, ein Instrument zu spielen
- Gehirn-Jogging-Apps für Denkspiele

Wie sagte einst Eleanor Roosevelt: „Mach jeden Tag eine Sache, die dir Angst macht!“

- Kognitive Interventionen: Sie zielen auf die Aktivierung geistiger Funktionen ab – wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Sprache, zeitliche und räumliche Orientierung etc. Die Übungen können einzeln oder in Gruppen, durch Therapeutinnen und Therapeuten oder trainierte Angehörige durchgeführt werden. ■



ES WIRD ENG

Höchste Zeit
für eine globale
Lösung gegen
die Plastikflut!

SMS* MIT
„PLASTIK“
AN 54554



GREENPEACE
PLASTIK.GREENPEACE.AT

* 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.

Wenn sich alles dreht

Ob beim Treppensteigen, an der Supermarktkassa oder beim Staubsaugen – der Schwindel kommt meist überraschend und plötzlich. Betroffene plagt daher oft ein stetiges Gefühl der Unsicherheit. Die gute Nachricht: Es gibt wirksame Arzneimittel aus der Apotheke, mit denen man die Sicherheit zurückgewinnen kann.



Bei Schwindel handelt es sich um keine Krankheit an sich, sondern um ein Symptom anderen Ursprungs. Dazu zählen vor allem Kreislaufprobleme sowie niedriger, hoher oder schwankender Blutdruck. Jeder, der schon einmal von Schwindel betroffen war, weiß, wie hilflos und verunsichert man sich dadurch fühlt – besonders, wenn der Schwindel öfter auftritt.

Das können Sie tun

Steckt ein niedriger Blutdruck dahinter, helfen Kältereize wie etwa ein kalter Waschlappen seitlich am Hals oder ein Glas kühles Wasser, um schnell wieder auf die Beine zu kommen. Auch Magnesiummangel kann ein Auslöser für Schwindel sein. Dieser tritt in den meisten Fällen gepaart mit Muskelkrämpfen oder Müdigkeit auf. Doch mit den richtig dosierten Präparaten können Sie den Speicher rasch wieder füllen. Praktisch für unterwegs sind Sticks mit Direkt-Granulat (z. B. Dr. Böhm® Magnesium Sport Sticks aus der Apotheke). Um den Kreislauf dann wieder in Schwung zu bringen, können ein paar Kniebeugen oder ein flotter Spaziergang um den Häuserblock helfen – jedoch nur, wenn man von keiner Sturzgefahr mehr ausgeht.

Neigt man zu Schwindelbeschwerden, ist es sinnvoll, den Kreislauf vorbeugend zu stärken: Trinken Sie über den Tag verteilt genug Wasser (mindestens 1,5 Liter) und integrieren Sie regelmäßige Bewegung in den Alltag. Besonders leichter Ausdauersport wie Nordic Walking oder Wandern stabilisiert den Blutdruck.

Treten Schwindelanfälle oder Kreislaufprobleme regelmäßig auf, ist es notwendig, einen Arzt zu Rate zu ziehen und den Ursachen genau auf den Grund zu gehen.

Gut verträgliche Hilfe

Neben den bereits genannten Tipps gibt es bei Schwindel auch Hilfe aus der Apotheke. Besonders geschätzt werden dabei homöopathische Pro-

HOMÖOPATHISCHE WIRKSTOFFE BEI SCHWINDEL



Kokkelskörner unterstützen das Nervensystem und wirken so neben Schlaflosigkeit und Müdigkeit auch bei Schwindel.



Brechnuss eignet sich laut Arzneimittelbild bei Kreislaufbeschwerden und Schwindel.



Mistel wird bei stark wechselndem Blutdruck und Schwindel eingesetzt.

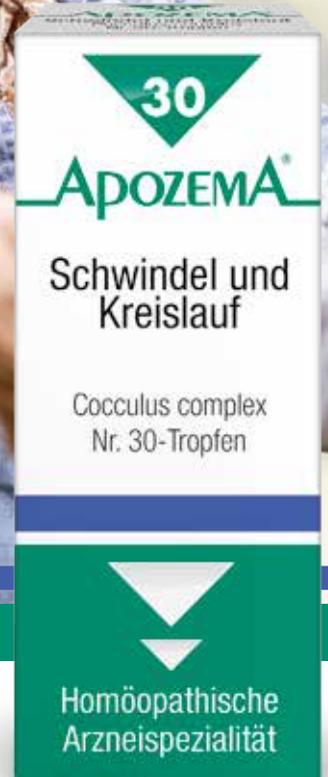
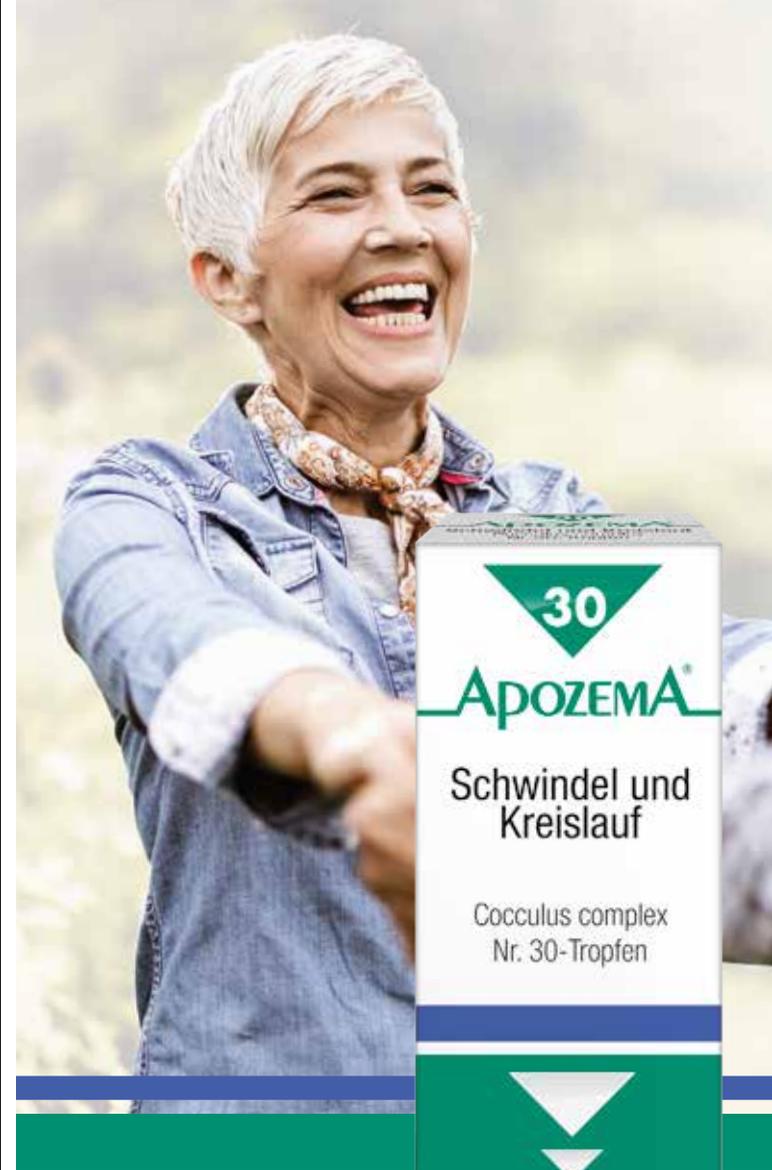
dukte. Diese Heilmittel wirken schonend, indem sie gezielt die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren.

Besonders oft empfohlen werden die Schwindel- und Kreislauftropfen von Apozema® (rezeptfrei in der Apotheke erhältlich). Ihre Formel kombiniert pflanzliche Wirkstoffe wie Mistel, Brechnuss und Kokkelskörner, die bereits im 16. Jahrhundert von Seefahrern erfolgreich bei Schwindel eingesetzt wurden. Die Tropfen eignen sich für den Einsatz bei allen Arten von Schwindel- und Kreislaufbeschwerden. Anwender berichten von einer schnellen Wirkung, durch die man sich wieder sicher auf den Beinen fühlt:

FUNKTIONIERT SEHR GUT

„Ich leide öfter unter Drehschwindel und habe mit den Apozema Schwindel-Tropfen immer eine Hilfe bei mir. Sie wirken rasch und ich fühle mich sicherer, wenn ich unterwegs bin.“

Manfred H., 62



Qualität aus Österreich.

Natürliche Hilfe bei Schwindel

Flimmern vor den Augen, zittrige Knie und alles schwankt oder dreht sich – Menschen mit Kreislaufbeschwerden oder Blutdruckproblemen kennen die Symptome nur zu gut.

Betroffene vertrauen hier auf die Schwindel- und Kreislauftropfen von Apozema®. Ihre spezielle Formel mit Brechnuss, Kokkelskörnern und Mistel eignet sich bei:

- Schwindelgefühl
- Kreislaufbeschwerden
- Stark wechselndem Blutdruck

40 Jahre APOZEMA® homöopathisch. natürlich. sicher.

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

SERIE

ZUM SAMMELN

LABORWERTE**Was die Zahlen über die Gesundheit aussagen**

Östradiol

Östrogene sind die wichtigsten weiblichen Geschlechtshormone. Zur Gruppe der Östrogene gehören: Östron, Östradiol und Östriol. Relevant ist vor allem das Östradiol.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

REFERENZWERTE**13 bis 50 Jahre (Zyklus)**

Follikelphase: 46–607 pmol/l

Eisprung: 350–1828 pmol/l

Lutealphase: 161–774 pmol/l

ab 51 Jahre

18,4–201 pmol/l

Gesteuert wird die Östradiol-Ausschüttung von Zentren in der Hirnanhangsdrüse und dem Hypothalamus. Die Ausschüttung durch die Eierstöcke erfolgt nicht gleichmäßig, sondern ist stets abhängig von der Zyklusphase der Frau. Bei der Beurteilung des Östradiolspiegels im Blut muss daher die Zyklusphase berücksichtigt werden. Eine Östradiol-Spitze ist kurz vor dem Eisprung zu beobachten. Die wichtigsten Aufgaben von Östradiol bzw. den Östrogenen sind: Wachstum der weiblichen Geschlechtsorgane, Knochenwachstum und -bildung, die für Frauen typische Fettverteilung und Wachstum der Gebärmutter-schleimhaut.

Wann wird der Östradiol-Wert bestimmt?

Man bestimmt Östradiol im Blut bei Verdacht auf Funktionsstörungen der Eierstöcke (z. B. bei abnormen Regelblutungen), bei unerfülltem Kinderwunsch, zur Kontrolle einer Fruchtbarkeitsbehandlung, bei zu früher oder ausbleibender Pubertät oder zur Kontrolle einer Hormonbehandlung.

HORMONCHAOS**Was bedeuten abweichende Werte?**

Für eine Erhöhung der Östradiol-Werte kommen eine vorzeitige Pubertät, Schwangerschaft, eine Überdosierung östrogenhaltiger Medikamente, der Beginn des Wechsels oder ein hormonproduzierender Tumor in Frage. Bei Männern sind bei massiver Adipositas oder bei Leberzirrhose die Serumspiegel des Östradiols erhöht. Für niedrige Östradiol-Werte können Erkrankungen der Eierstöcke, Störung der Regulationsmechanismen der Östrogenproduktion, Einnahme der Anti-Baby-Pille, Erkrankungen der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) und Erkrankungen oder auch Störungen des Hypothalamus verantwortlich sein.





36 Pflanzliches bei entzündlichen Hauterkrankungen



Minus
€ 5,-
auf alle
CBX medical
Produkte



SCHLUSS MIT MYTHEN UM CBD Cannabis: CBD vs. THC

Cannabis wird seit Jahrtausenden kultiviert und zur Behandlung unterschiedlicher Leiden eingesetzt. Seit dem 20. Jahrhundert werden gezielt Cannabinoide (CBD = nicht psychoaktiv) extrahiert und zu therapeutischen Zwecken genutzt. Unter anderem werden CBD entzündungshemmende, schlaffördernde, angstlösende und entspannende Effekte zugesagt. Im Gegensatz zu THC ist CBD nicht psychoaktiv. CBD unterstützt das körpereigene Cannabinoidsystem, welches als Teil unseres Nervensystems im ganzen Körper vorhanden ist. CBD begleitet und unterstützt dabei dessen Funktion und „Arbeit“. In den modernen Breitspektrum-Ölen von CBX medical ist KEIN THC enthalten, jedoch bleiben neben CBD auch Terpene und Flavonoide der Hanfpflanze erhalten. Deren Zusammenwirken – Entourage-Effekt – erzielt die besten Effekte.



* Bis 31.10.2023 in Ihrer Apotheke einlösbar. Gutschein gültig nur bei Kauf von CBX medical Produkten innerhalb des angegebenen Zeitraums, nicht kombinierbar mit anderen Aktionen, Coupons oder Treuepässen. Pro Kauf des abgebildeten Produktes kann nur ein Gutschein eingelöst werden. Gültig solange der Vorrat reicht. Keine Barablöse. Alle Angaben zu Preisen, Produkttexten, Produktbildern sind ohne Gewähr, Irrtümer sowie Druck- und Satzfehler vorbehalten.

In Kooperation mit
APOVERLAG

09 2023
SEPTEMBER

ENTZÜNDLICHE HAUTERKRANKUNGEN

Nur nicht aus der Haut fahren

DIE HAUT Zahlen & Fakten



Durchschnittlich trägt jeder Erwachsene

2 Quadratmeter
Haut am Körper.

Ein Quadratmeter besteht aus etwa
600.000 Zellen.

Somit trägt sie zu rund

15 Prozent

des gesamten Körpergewichts bei.

Jeder Mensch verliert täglich bis zu

2 Gramm

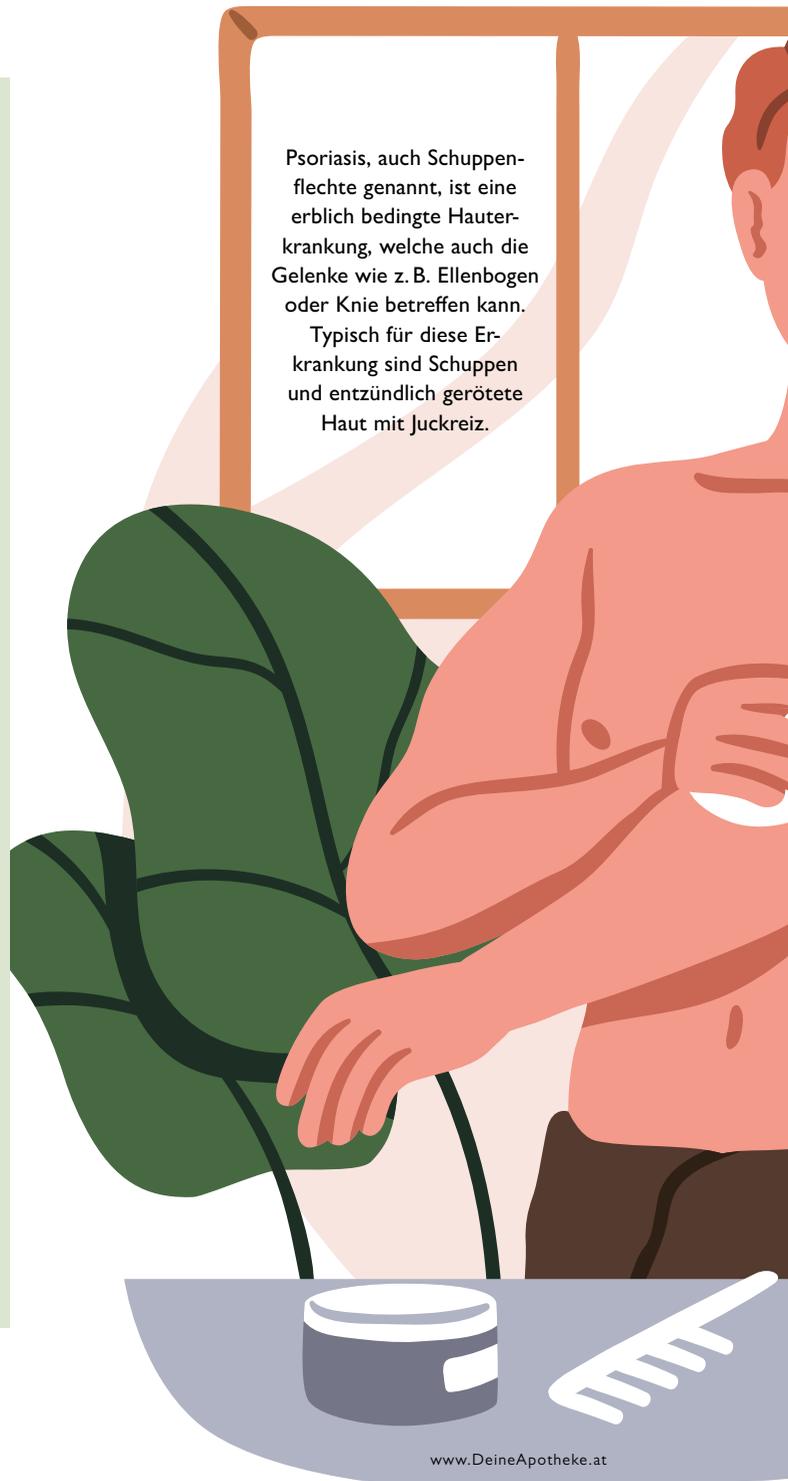
in Form von winzigen Hautschüppchen.

Alle 28 Tage

erneuert sich die Haut, wobei der normale Häutungsprozess nicht sichtbar und wahrnehmbar ist.

Psoriasis, auch Schuppenflechte genannt, ist eine erblich bedingte Hauterkrankung, welche auch die Gelenke wie z. B. Ellenbogen oder Knie betreffen kann.

Typisch für diese Erkrankung sind Schuppen und entzündlich gerötete Haut mit Juckreiz.





TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien

Eiche *Quercus*



Die Haut ist das größte Organ des Menschen. Sie schützt den Körper vor Hitze, Licht, Verletzungen, Infektionen und noch vielem mehr. Durch manche Krankheiten und Symptome wie Neurodermitis, Psoriasis oder Ekzeme kann die Haut in ihrer Funktion eingeschränkt sein. Um bei diesen Beschwerden nicht aus der Haut fahren zu müssen, hält die Naturheilkunde einige Heilpflanzen für die Therapie bzw. Therapieunterstützung bereit.



Bei Neurodermitis, auch atopische Dermatitis oder atopisches Ekzem genannt, handelt es sich um eine chronisch entzündliche Hauterkrankung, welche in Schüben auftritt. Typische Symptome sind trockene Hautausschläge und quälender Juckreiz. Psoriasis, auch Schuppenflechte genannt, ist eine erblich bedingte Hauterkrankung, welche auch die Gelenke betreffen kann. Typisch für diese Erkrankung sind Schuppen und entzündlich gerötete Haut mit Juckreiz. Unter Ekzem versteht man einen Sammelbegriff, der verschiedene entzündliche Hauterkrankungen umfasst. Den meisten Ekzemen gemeinsam ist der Juckreiz. Beim akuten Ekzem können Juckreiz, Rötung, Bläschen, Nässen oder Krustenbildung auftreten. Kommen die Symptome immer wieder oder bleiben

bestehen, spricht man vom chronischen Ekzem, bei dem zusätzlich trockene Schuppen und Hautverdickungen im Vordergrund stehen.

Eiche

Die Rinde der Eiche kommt seit der Antike zum Einsatz. Sie wirkt zusammenziehend, entzündungshemmend, juckreizstillend und antimikrobiell. Diese Wirkungen kommen durch die enthaltenen Gerbstoffe zustande, wobei die Rinde junger Bäume einen hohen Gehalt von ca. 20 % aufweisen kann. Für den entzündungshemmenden Effekt sind neben den Gerbstoffen auch enthaltene Flavonoide verantwortlich. Verwendet wird die Eichenrinde in Form von Tinkturen und/oder Teezubereitungen. Sie kann bei Hauterkrankungen wie einem nässenden Ekzem beispielsweise →

Zaubernuss

Hamamelis



→ als Umschlag angewandt werden oder zur Linderung von Juckreiz durch das Betupfen der betroffenen Stellen, z. B. im Rahmen einer Neurodermitisbehandlung oder bei Windpocken. Sitzbäder werden bei Entzündungen im Genital- oder Analbereich verwendet.

Hamamelis

Die Hamamelis, auch Zaubernuss genannt, stammt aus Nordamerika und kommt seit Jahrhunderten zur Anwendung. Ihre Rinde und Blätter enthalten Gerbstoffe und etwas ätherisches Öl. Diese Inhaltsstoffe wirken juckreizlindernd, entzündungshemmend und können brennende Beschwerden lindern. Hamamelis wird in Cremes, Salben, Lotionen, Zäpfchen oder Aufgüssen verarbeitet und kommt bei leichten Hautverletzungen und kleinflächigen Entzündungen von Haut und Schleimhäuten zum Einsatz, außerdem hat sie sich bei Neurodermitis bewährt.



Ringelblume

Calendula officinalis

Ringelblume

Die Ringelblume stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Ihre Blüten werden in erster Linie zu Salben, Cremes und Tinkturen verarbeitet. Aufgrund ihrer antibakteriellen, abschwellenden, entzündungshemmenden und schmerzlindernden Wirkung kann sie beispielsweise bei Ekzemen, gereizter und entzündeter Haut und Neurodermitis eingesetzt werden. Als Nebenwirkung können irritative oder allergische Hautreaktionen auftreten. Dies kommt allerdings eher selten vor.

Nachtkerze

Diese Pflanze stammt aus Nordamerika und verdankt ihren Namen der Tatsache, dass sich ihre Blüten in der Dämmerung öffnen. Ihre wichtigen Inhaltsstoffe sind in den Samen zu finden, welche daher zur Ölgewinnung herangezogen werden. Im Öl sind Omega-6-Fettsäuren wie Linol-

säure und Gamma-Linolensäure enthalten, welche entzündungshemmend wirken, die Hautbarriere stärken und dazu beitragen, trockene Haut besser mit Feuchtigkeit zu versorgen. Bei Personen mit Neurodermitis liegt möglicherweise ein Mangel eines Enzyms vor, welches Fettsäuren umwandeln kann und so eventuell Beschwerden wie trockene, juckende, schuppige Haut mitverursacht. Daher kann die äußerliche Anwendung von Nachtkerzenöl, aber auch dessen Einnahme bei Neurodermitis hilfreich sein. Bei der Einnahme kann es zu Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Übelkeit oder Magen-Darm-Beschwerden kommen. Die Verwendung muss einige Wochen erfolgen, bis ein Effekt eintritt, wobei bei der äußerlichen Anwendung auch schon früher eine Besserung eintreten kann. Schwangere sollten vor der Einnahme von Nachtkerzenöl mit ihrem Gynäkologen/ihrer Gynäkologin Rücksprache halten. →



Gemeine Nachtkerze

Oenothera biennis

WEN JUCKT'S?

Juckreiz, trockene oder rissige Haut

DERMASENCE Polaneth – die Pflegeserie mit Anti-Juckreizformel und pflanzlichen Wirkkomponenten

Wenn die Haut juckt, ist es eine Qual. Juckreiz oder auch Pruritus, die durch einen Reiz ausgelöste Juckempfindung, ist neben Schmerzen die häufigste subjektive Missempfindung. Abwehrreaktionen wie Kratzen, Drücken oder Kneifen schädigen die Hautbarriere, wodurch diese ihre natürliche Schutzfunktion nicht aufrechterhalten kann. Entzündungen begünstigen den Pruritus – ein Teufelskreis beginnt.

Wie entsteht Juckreiz?

Wie ein Pruritus genau entsteht, ist nicht vollständig erforscht. Es wird vermutet, dass er eine eigene Sinneswahrnehmung ist und nicht, wie bisher angenommen, eine abgeschwächte Form des Schmerzes. Demnach wird Juckreiz von freien Nervenendigungen weitergeleitet. Diese können auf mechanische, chemische und thermische Reize reagieren. Juckreiz kann also ein Symptom verschiedenster Ursachen sein – zu diesen zählen eine trockene Haut, wie auch innere Krankheiten oder eine chronische Stressbelastung.

Haut mit Juckreiz-Neigung richtig pflegen

Eine gute Hautpflegeroutine ist das A und O und eine angepasste medizinische Hautpflege kann juckende Haut in vielen Fällen optimal beruhigen.

Die DERMASENCE Polaneth Lotion wurde speziell für trockene bis sehr trockene Haut entwickelt. Hochwertige pflanzliche Öle pflegen die Haut intensiv und unterstützen die Regeneration. Polidocanol (3%) hemmt den Juckreiz für Stunden, Menthol unterstützt die Wirkung durch einen wohltuenden kühlenden Effekt.

Das DERMASENCE Polaneth Shampoo und das Kopfhaut-Tonikum DERMASENCE Polaneth Liquid wurden speziell zur Beruhigung der juckenden Kopfhaut ent-

wickelt. Mit der effektiven Anti-Juckreizformel aus Menthol und Polidocanol wird der Ursachen-Wirkungs-Teufelskreis von Missempfindungen auf der Kopfhaut durchbrochen. —



Für weitere Infos
QR-Code scannen
und mehr erfahren!

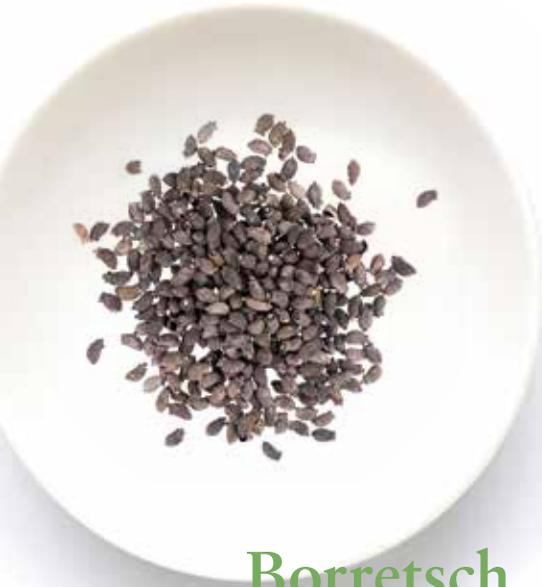
FACTBOX

Dermasence Polaneth

Mit der richtigen Pflege können gezielt die speziellen Probleme der trockenen und irritierten Haut bekämpft und Missempfindungen effektiv gemindert werden. Über die nachhaltige Regeneration und Hydratierung der trockenen Haut hinaus gilt es, die Pflege auf die gerade im Vordergrund stehenden Hautbedürfnisse abzustimmen.

www.dermasence.de





Borretsch

Borago officinalis

→ Borretsch

Borretsch stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum. Auch hier kommen die Samen zur Gewinnung des Öls zum Einsatz, welches wiederum in Cremes, Salben und zum Einnehmen eingesetzt wird. Borretschöl enthält viele Omega-3-Fettsäuren, welche juckreizstillend und entzündungshemmend wirken. Außerdem wird die Zellregeneration gefördert, der Hautstoffwechsel angeregt und die Barrierefunktion der Haut unterstützt. Aufgrund dieser Eigenschaften werden Borretschölzubereitungen bei Neurodermitis, Psoriasis und sehr trockener Haut verwendet. Wird das Öl eingenommen, sollte für einen positiven Effekt mindestens ein Gramm pro Tag zur Anwendung kommen. Für Schwangere und Stillende ist dieses Öl allerdings nicht geeignet.

Kamille

Die Kamille ist ursprünglich in Süd- und Osteuropa beheimatet. Ihre Blütenköpfe enthalten ätherische Öle und Flavonoide. Diese wirken desinfizierend, wundheilungsfördernd und entzündungshemmend. Daher

Bei Neurodermitis, auch topische Dermatitis oder topisches Ekzem genannt, handelt es sich um eine chronisch entzündliche Hauterkrankung, welche in Schüben auftritt. Typische Symptome sind trockene Hautausschläge und quälender Juckreiz.



Echte Kamille

Matricaria chamomilla L.

werden Zubereitungen wie Salben, Cremes, Lotionen, Tinkturen und Teezubereitungen für Umschläge unter anderem bei Neurodermitis, Psoriasis und Nesselsucht verwendet. Auch im Rahmen der Behandlung von Abszessen oder im Windelbereich von Babys leisten Kamillenzubereitungen gute Dienste. Selbst hergestellte Zubereitungen sollten nicht mehr am Auge angewandt werden, da es durch eventuell enthaltene Keime zu Entzündungen kommen kann. Eine mögliche Allergieauslösung durch Kamille ist selten, sie sollte aber nicht bei bestehender Korbblütlerallergie verwendet werden. ■



WEN JUCKT'S?

Juckreiz, trockene oder rissige Haut

DERMASENCE Polaneth – die Pflegeserie mit Anti-Juckreizformel und pflanzlichen Wirkkomponenten

Wenn die Haut juckt, ist es eine Qual. Juckreiz oder auch Pruritus, die durch einen Reiz ausgelöste Juckempfindung, ist neben Schmerzen die häufigste subjektive Missempfindung. Abwehrreaktionen wie Kratzen, Drücken oder Kneifen schädigen die Hautbarriere, wodurch diese ihre natürliche Schutzfunktion nicht aufrechterhalten kann. Entzündungen begünstigen den Pruritus – ein Teufelskreis beginnt.

Wie entsteht Juckreiz?

Wie ein Pruritus genau entsteht, ist nicht vollständig erforscht. Es wird vermutet, dass er eine eigene Sinneswahrnehmung ist und nicht, wie bisher angenommen, eine abgeschwächte Form des Schmerzes. Demnach wird Juckreiz von freien Nervenendigungen weitergeleitet. Diese können auf mechanische, chemische und thermische Reize reagieren. Juckreiz kann also ein Symptom verschiedenster Ursachen sein – zu diesen zählen eine trockene Haut, wie auch innere Krankheiten oder eine chronische Stressbelastung.

Haut mit Juckreiz-Neigung richtig pflegen

Eine gute Hautpflegeroutine ist das A und O und eine angepasste medizinische Hautpflege kann juckende Haut in vielen Fällen optimal beruhigen.

Die DERMASENCE Polaneth Lotion wurde speziell für trockene bis sehr trockene Haut entwickelt. Hochwertige pflanzliche Öle pflegen die Haut intensiv und unterstützen die Regeneration. Polidocanol (3%) hemmt den Juckreiz für Stunden, Menthol unterstützt die Wirkung durch einen wohltuenden kühlenden Effekt.

Das DERMASENCE Polaneth Shampoo und das Kopfhaut-Tonikum DERMASENCE Polaneth Liquid wurden speziell zur Beruhigung der juckenden Kopfhaut ent-

wickelt. Mit der effektiven Anti-Juckreizformel aus Menthol und Polidocanol wird der Ursachen-Wirkungs-Teufelskreis von Missempfindungen auf der Kopfhaut durchbrochen. —



Für weitere Infos
QR-Code scannen
und mehr erfahren!

FACTBOX

Dermasence Polaneth

Mit der richtigen Pflege können gezielt die speziellen Probleme der trockenen und irritierten Haut bekämpft und Missempfindungen effektiv gemindert werden. Über die nachhaltige Regeneration und Hydratierung der trockenen Haut hinaus gilt es, die Pflege auf die gerade im Vordergrund stehenden Hautbedürfnisse abzustimmen.

www.dermasence.de



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



Ein starkes Duo für das Immunsystem!

Zur Unterstützung des Immunsystems eignen sich hervorragend die Zink + Selen-Kapseln von Astrid Twardy. Zink und Selen sind essenzielle Spurenelemente, die mit der Nahrung zugeführt werden müssen, da sie vom Körper nicht selbst hergestellt werden können. Sie tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

www.twardy.de



Sorgen um den Blutdruck?

Dafür gibt es jetzt ein pflanzliches Mittel. Dem österreichischen Forschungsteam von Dr. Böhm® ist es mit den Blutdruckformel-Tabletten erstmals gelungen, ein Produkt zu entwickeln, das einen speziellen Olivenblatt-Extrakt mit Kalium kombiniert. So leistet es einen doppelt positiven Beitrag zu einem normalen Blutdruck.

www.dr-boehm.at

Apothekenumsatz lt. IQVIA® Österreich OTC Offtake seit 2012
„Innovation des Jahres“ bei den IQVIA™ Quality Awards 2022



HIRSANA® Goldhirse-Öl-Kapseln

Für volle, kräftige Haare, vitale Haut und starke Nägel. Jede Kapsel enthält 200 mg reines Goldhirse-Öl, welches reich an bio-aktivem Miliacin sowie regenerierenden Lipiden und Ceramiden ist. Optimal ergänzt wird der Beauty-Booster mit hochdosiertem Biotin, Zink und weiteren wichtigen Vitaminen.

www.hirsana.at



So normalisieren Sie Ihre Leberwerte

Wenn der Arzt/die Ärztin erhöhte Leberwerte diagnostiziert, kommt das für viele überraschend, schließlich hat man ja gar nichts gespürt. Trotzdem ist mit einer überlasteten Leber nicht zu spaßen, denn die Folgen können bis hin zu einer unheilbaren Schädigung des Entgiftungsorgans gehen. Mit einer speziellen Heilpflanze können Sie effektiv gegensteuern.

Erhöhte Leberwerte verbinden die meisten mit einem übermäßigen Alkoholkonsum. Was viele nicht wissen: Es gibt zahlreiche weitere Faktoren, die unser Entgiftungsorgan in Mitleidenschaft ziehen können. Auch kalorienreiches und süßes Essen oder eine regelmäßige Medikamenteneinnahme können die Leber in ihrer Funktion beeinträchtigen. Selbst Fruchtsäfte sind aufgrund ihres hohen Fruchtzucker-Gehalts (Fructose) ein potenzielles Problem.

Ein stilles Leiden

Erhöhte Leberwerte können also buchstäblich jeden treffen. Und das in den meisten Fällen auch völlig unerwartet. Schließlich verspüren die meisten Betroffenen keine klaren Symptome, höchstens vermehrte Müdigkeit oder ein leichtes Druckgefühl im Oberbauch. Auf die leichte Schulter nehmen sollte man die Leberprobleme dennoch nicht. Ansonsten riskiert man eine Fettleber oder schlimmstenfalls nicht mehr umkehrbare Schäden wie etwa Leberzirrhose. Doch wie kann man gegensteuern?

Heilkraft für die Leber

Um die Leber möglichst sanft zu entgiften, empfehlen Expert:innen immer häufiger eine altbewährte Heilpflanze: die Mariendistel. Sie wird bereits seit dem Altertum bei Leberproblemen eingesetzt. Ausschlaggebend dabei ist der in den Früchten der



Die Mariendistel ist aktuell die einzige wissenschaftlich anerkannte Heilpflanze für die Leber.

Pflanze enthaltene Wirkstoff Silymarin, der die Entgiftungsvorgänge in der Leber optimal unterstützt – so erschwert er durch seine zellschützende Wirkung das Eindringen von schädlichen Substanzen und blockt Schadstoffe ab. Gleichzeitig hilft die Mariendistel bereits geschädigten Leberzellen dabei, sich wieder zu erholen. Interessant zu wissen: Aktuell ist die Mariendistel die einzige wissenschaftlich anerkannte Heilpflanze für die Leber. Dass – wie manchmal behauptet – etwa Darmbakterien etwas mit der Leber zu tun haben, ist wissenschaftlich nicht bestätigt.

Empfehlung aus der Apotheke

Um die größtmögliche Wirkung zu erzielen, empfehlen Apotheker:innen hochdosierte Mariendistel-Kapseln. Diese enthalten um ein Vielfaches mehr an Wirkstoffen als etwa Mariendistel-Tees. Für tausende Anwender:innen hat sich hier bereits Dr. Böhm® Mariendistel bewährt. Es kann sowohl gezielt zur Unterstützung einer Entgiftungskur als auch zur Verbesserung der Leberfunktion eingesetzt werden. Schon nach einigen Wochen machen sich positive Effekte bemerkbar. Expert:innen empfehlen jedoch eine längerfristige Anwendung über 2 bis 3 Monate, idealerweise kombiniert mit leichter Kost und hoher Flüssigkeitszufuhr (bestenfalls 2 Liter Wasser pro Tag). –

DURCH STUDIEN BESTÄTIGT



Mit ihrem Wirkstoffkomplex Silymarin ist die Mariendistel ein wahres Wunder der Natur. Ihre positiven Effekte auf die Leber wurden in zahlreichen Studien genau untersucht. Heute weiß man, dass pflanzliche Mariendistel-Präparate sehr gut verträglich sind und daher auch längerfristig eingenommen werden können.

Die Mariendistel ist übrigens auch als genereller Leberschutz geeignet: nämlich dann, wenn Schadstoffe oder die dauerhafte Einnahme von Medikamenten die Leber zusätzlich belasten.

55
Jahre
Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE LEBERWERTE



Pflanzliches Arzneimittel

Natürliche Entgiftung.

Sie fühlen sich oft müde und abgeschlagen? Dies könnten erste Anzeichen für eine überlastete Leber sein. Die Leber wird oft von vielen Seiten wie z.B. durch Fett, Alkohol und Süßigkeiten angegriffen.

Dr. Böhm® Mariendistel

- ☑ schützt die Leber
- ☑ normalisiert die Leberwerte
- ☑ verbessert die Leberfunktion

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.

-20%
Rabatt



Pflanzliches Arzneimittel

Rabattgutschein für Dr. Böhm® Mariendistel (30/60 Stk.)
gültig von 01. bis 30.09.2023 in teilnehmenden Apotheken.

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

SERIE

ZUM SAMMELN

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

Ginseng

Ginseng wird in weiten Teilen Asiens nicht umsonst als die „Wurzel des Lebens“ bezeichnet. Seit mehr als 2.000 Jahren wird Ginseng als Stärkungsmittel und als eines der bedeutendsten Heilmittel in der traditionellen chinesischen Medizin eingesetzt.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF

(Panax ginseng C.A. Mey)

Der Echte Ginseng wird auch asiatischer oder koreanischer Ginseng genannt. Es handelt sich um eine mehrjährige Staudenpflanze, welche in den Gebirgswäldern Ostasiens von Korea über den Nordosten Chinas bis nach Russland natürlich vorkommt. Ginseng ist eine 30 bis 80 cm hohe Pflanze mit rundem Stängel, an dem meist vier lang gestielte, fünfzählig gefingerte Blätter in einem endständigen Wirtel stehen. In den Dolden befinden sich je 15 bis 30 kleine weiß-grünliche Blüten. Charakteristisch ist die spindelförmige Wurzel mit geteilter Spitze, die dadurch der Gestalt eines Menschen ähnelt.

Ginsengwurzel hat in Ländern wie Korea und China eine jahrtausendealte Tradition. Die Wurzel wird besonders für ihre stärkenden Eigenschaften geschätzt, die dazu beitragen, nachlassender Leistungsfähigkeit und Müdigkeitsanfällen entgegenzuwirken.

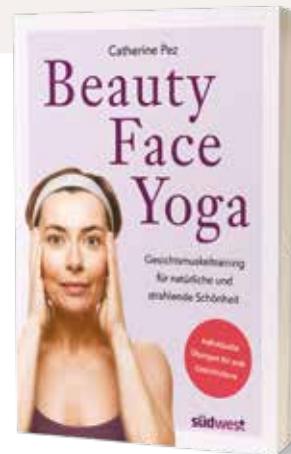
Die Ginsengwurzel enthält sogenannte Ginsenoside, die Infektionsanfälligkeit und stressbedingte Erschöpfungszustände verringern können. Zudem kann die Einnahme von Ginseng die Dauer und Schwere von Erkältungen reduzieren. Beobachtungen haben gezeigt, dass Ginseng nach Operationen zu einer schnelleren Erholung beitragen kann. Es wurde auch klinisch nachgewiesen, dass Ginseng bei Krebspatienten die häufig auftretende Fatigue, ein ausgeprägtes Müdigkeitssyndrom, reduziert.

In klinischen Studien wurde außerdem beobachtet, dass die Einnahme von Ginseng die Konzentrationsfähigkeit, das Reaktionsvermögen und die geistige Leistungsfähigkeit verbessern kann. Es gibt auch Hinweise darauf, dass Ginseng im Gehirn zellschützende Effekte haben könnte. Aktuelle Untersuchungen beschäftigen sich dementsprechend mit der möglichen vorbeugenden Wirkung von Ginseng bei Alzheimer.

TIPP**Ginseng richtig anwenden**

Ginseng wird am besten in Form standardisierter Präparate eingenommen. Für eine optimale Wirkung ist eine ausreichend hohe Tagesdosierung von 200 bis 400 mg des Extraktes nötig. Die empfohlene Dosierung für den Tee liegt bei 1 bis 2 g zerkleinerter Droge pro Tasse. Pro Tag können 2 bis 3 Tassen getrunken werden. Nebenwirkungen sind zwar selten, allerdings kann die Einnahme hoher Mengen über einen längeren Zeitraum zu Schlaflosigkeit, Niedergeschlagenheit, Bluthochdruck und nervöser Unruhe führen. Ginseng sollte deshalb nicht länger als drei Monate eingenommen werden und in der Schwangerschaft gänzlich vermieden werden.





BUCHTIPP

Kennen Sie Face-Yoga?

Hier eine Übung, mit der Sie ganz natürlich Ihre Augenpartie glätten können. Ganz ohne kosmetische Eingriffe!

Legen Sie die Zeigefinger oberhalb der Oberlider direkt unter die Augenbrauen, damit sich die Haut bei der Übung nicht zu sehr in Falten legt. Bewegen Sie dann Ihre Augenbrauen, indem Sie die Augen weit öffnen und wieder schließen. Führen Sie die Übung 10-mal aus. Sie sollten spüren, dass Ihre Finger durch die Bewegung der Augenlider nach unten gezogen werden. In ihrem Buch „Beauty-Face-Yoga“ zeigt die Expertin für Gesichtsgymnastik Catherine Pez, wie jeder, unabhängig von Alter und Hauttyp, mit nur fünf Minuten täglichem Gesichtsmuskeltraining die Spann- und Strahlkraft der Haut positiv beeinflussen kann. Face-Yoga, auf das auch bekannte Hollywood-Stars setzen, ist eine natürliche Methode und Alternative zu invasiveren Verfahren wie Schönheits-OPs.

Beauty-Face-Yoga

von Catherine Pez, 2023, Südwest, € 18,50
ISBN: 978-3-517-10215-3

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

Zu wenig Schlaf, zu viel Stress, Alkoholkonsum, falsche Ernährung oder genetische Veranlagung – die Ursachen für Augenringe sind vielfältig. Auch das Alter spielt eine Rolle.

Die Augenpartie zählt zu den besonders sensiblen Bereichen des menschlichen Körpers. Die Haut ist hier wesentlich dünner als im Rest des Gesichts und das Bindegewebe deutlich lockerer aufgebaut. Gewebswasser wird leichter eingelagert und der Abtransport mit zunehmendem Alter immer schwerer. Denn im Laufe des Alterungsprozesses wird der Unterlidmuskel schwächer, das Bindegewebe und die Muskulatur rund um die Augen verlieren an Elastizität und sacken ab. Dadurch staut sich die Lymphflüssigkeit, es entstehen Tränensäcke. In der Regel sind diese am Morgen nach dem Aufstehen besonders ausgeprägt und bilden sich im Laufe des Tages zurück, wenn der Lymphfluss besser arbeitet.

Wie stark Tränensäcke ausfallen, ist zum einen genetisch bestimmt, aber auch der Lebenswandel hat seinen Einfluss. Wenig Schlaf, ein übermäßiger Alkoholkonsum und salzhaltiges Essen können Tränensäcke fördern. Abhilfe können einfache Hausmittel wie Augenkompressen aus abgekühltem Grün- oder Schwarztee, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und ein Spaziergang schaffen. Auch leichte Gele mit abschwellenden Wirkstoffen wie Koffein sind gut geeignet, um die Schwellung zu reduzieren, da sie eine entstauende Wirkung haben. Ausdrücklich abgeraten wird von der Anwendung von Eiswasser-Kompressen. Die Haut um die Augen ist so empfindlich, dass sie auf die Kälte mit Reizungen reagieren kann.

Schwellung reduzieren

Bei einer Neigung zu Tränensäcken wird empfohlen, bei der täglichen Augenpflege besser zu leichten statt lipidreichen Produkten zu greifen. Gut geeignet sind zum Beispiel Hydrogele, die neben der pflegenden

BESSER NICHT! Hämorrhoiden- salbe gegen Augenringe?

Auch wenn der Geheimtipp immer wieder aufkommt, sollten Hämorrhoidensalben nicht am Auge angewendet werden. Sie haben keine Wirkung gegen Augenringe, sondern können im schlimmsten Fall zu starken Reizungen und Entzündungen führen.

auch eine erfrischende und abschwellende Wirkung haben. Zusätzlich punkten können sie mit der Tatsache, dass sie anders als Augencremes nicht in der Lage sind, Wimperntusche zu lösen. Eine Alternative bieten Augenserum, in denen die Wirkstoffe konzentrierter als in einem Gel oder einer Creme vorliegen, deren Textur aber gleichzeitig leicht ist. Erfolgt das Auftragen mit Applikatoren mit Silber- oder Palladiumüberzug oder Roll-ons mit Massagekugeln, kann der abschwellende Effekt verstärkt werden. ➔



TRÄNENSÄCKE & AUGENRINGE

Devise: Pflegen und kaschieren

Dunkle Schatten unter den Augen und geschwollene Tränensäcke lassen das Gesicht müde und älter wirken. Manchmal steckt eine kurze Nacht hinter dem Erscheinungsbild, oft handelt es sich aber um Faktoren des natürlichen Alterungsprozesses. Welche Maßnahmen nun helfen können, haben wir für Sie zusammengefasst.

Für die Pflege werden kühlende Augengele oder Seren empfohlen. Zusätzlich verstärken lässt sich der abschwellende Effekt, wenn Applikatoren mit Silber- oder Palladiumüberzug oder Roll-ons mit Metall-Massagekugel verwendet werden.



TIPPS

5 Maßnahmen gegen Tränensäcke

Sind Tränensäcke einmal da, lassen sie sich nicht so leicht wegzaubern. Es gibt jedoch eine ganze Reihe von Maßnahmen, die ihr Erscheinungsbild reduzieren.

- **Ausreichend schlafen:** Schlafmangel wirkt sich auf die Haut aus, da wichtige Regenerationsprozesse nicht stattfinden können. Zudem wird das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet, welches die Kollagen- und Elastinbildung stört und damit das Erschlaffen der Haut begünstigt.
- **Stress reduzieren:** Wer viel Stress hat – mental und körperlich – weist ebenfalls einen erhöhten Cortisolspiegel mit all seinen negativen Auswirkungen auf die Haut auf. Genügend Ruhephasen und kleine Auszeiten sollten wichtige Bestandteile des Alltags sein.
- **Ausreichend trinken:** Viele Menschen vergessen das Trinken, doch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist für das gesunde Erscheinungsbild der Haut essenziell. Um sich selbst regelmäßig daran zu erinnern, kann es helfen, wenn ein aufgefülltes Glas Wasser oder eine Trinkflasche ständig in Griffweite stehen. Auch die Alarmfunktion am Smartphone kann genutzt werden.
- **Ausgewogen ernähren:** Eine einseitige Ernährung kann einen Nährstoffmangel begünstigen und wirkt sich damit negativ auf die Haut aus. Frische vitaminreiche Nahrungsmittel und der Verzicht auf zu viel Fett, Zucker und hochverarbeitete Lebensmittel hingegen wirken sich meist auch auf das Hautbild positiv aus.
- **Geeignete Wirkstoffe:** Die Haut um die Augen reagiert auf falsche Wirkstoffe besonders schnell mit Reizungen, Rötungen und Missemfindungen. Gut geeignete Feuchtigkeitsspender sind Hyaluronsäure, Glycerin oder Vitamin A. Traubenkern-, Nachtkerzen- oder Weizenkeimöl versorgen die Haut mit Lipiden. Auf künstliche Öle hingegen sollte weitestgehend verzichtet werden. Sie bergen die Gefahr, in die Augen zu „kriechen“, was zu Reizungen und tränenenden Augen führen kann. Auch Alkohol und Duftstoffe sind im Bereich der Augen weniger gut geeignet.

Einen weiteren Tipp, wie Sie Ihre Augenpartie straffen können, lesen Sie auf S. 45.



Augenpatches haben oft ein dünnes Vlies, das mit feuchtigkeitsspendenden Wirkstoffen wie etwa Hyaluronsäure getränkt wurde.

→ Extra-Pflege gegen Tränensäcke und Zeichen der Hautalterung bieten Augenpatches, die für etwa 20 Minuten unter dem Auge aufgeklebt werden. Sie enthalten Inhaltsstoffe wie Kollagen, Hyaluronsäure, Vitamin E oder Niacinamid. Diese versorgen die empfindliche Haut mit Feuchtigkeit, können die Hautelastizität erhöhen und glätten feine Linien. Zusätzlich haben sie einen kühlenden Effekt, der Schwellungen und Augenringe reduziert. Wer diesen zusätzlich verstärken möchte, kann die Pads vor der Anwendung in den Kühlschrank legen.

Farben nutzen

Zu wenig Schlaf, zu viel Stress, ein hoher Alkoholkonsum, die falsche Ernährung oder eine genetische Veranlagung, die Gründe für Augenringe, die sich als dunkle braune, graue oder bläuliche Schatten unter den Augen abzeichnen, sind vielfältig. Auch das Alter spielt eine Rolle. Mit zunehmendem Lebensalter nimmt das Unterhautfettgewebe ab, wodurch die Blutgefäße verstärkt als Schatten durch die Haut schimmern. Die Gesichtsknochen werden präsenter und können zusätzliche Schatten werfen.

„Wegpflegen“ lassen sich Augenringe nicht, aber gut kaschieren. Ein gelblicher Concealer, der maximal zwei Nuancen heller als der Rest der Gesichtshaut sein sollte, sorgt dafür, dass die optische Vertiefung, die durch Augenringe entsteht, optisch aufgefüllt wird. Wichtig ist, das Make-up sanft in die Haut einzuarbeiten und gut zu verblenden, damit keine harten Kanten entstehen. ■

Eucerin®

**DUNKLE
AUGENRINGE?**
ENDLICH EINE LÖSUNG
DIE WIRKT



**98% BESTÄTIGEN:
WENIGER AUGENRINGE¹**



[1] Bestätigungsraten aus einer Verbraucherstudie über 4 Wochen mit 120 Frauen, Juli 2022

**10€
RABATT**

auf 2 Eucerin® Gesichtserzeugnisse²

Aktionszeitraum:
01.09. – 30.09.2023

[2] ausgenommen Sonnenprodukte. Mindestwert 40€

SERIE

ZUM SAMMELN

HUND, KATZE & CO.

**So halten Sie
Ihren kleinen
Liebling gesund**

Hunde im Seniorenalter

Als Hundehalter:innen wünschen wir uns alle, dass unsere Lieblinge so lange wie möglich an unserer Seite bleiben. Mit etwas Glück können unsere Hunde durch liebevolle Fürsorge und moderne medizinische Versorgung heute ein stattliches Alter erreichen.

VON DR. MED. VET. BIANCA REICHER

WAS HEISST HIER ALT?

Das ist gar nicht so einfach zu beantworten, denn die Lebenserwartung von Hunden ist je nach Rasse sehr unterschiedlich. Grundsätzlich gilt: Je kleiner ein Hund ist, desto länger ist seine Lebenserwartung – und daher gilt er auch erst später als Senior. So gelten Rassen schon ab etwa sieben Jahren als alt, kleine Rassen hingegen erst ab etwa elf Jahren.

Beschwerden im Alter

Hunde haben im Seniorenalter mit ähnlichen Veränderungen zu kämpfen wie Menschen. Mit steigendem Alter wird das Immunsystem schwächer, verschiedene Organe wie z.B. Herz und Lunge können vermehrt Probleme machen. Auch eine der menschlichen Demenz sehr ähnliche Erkrankung kann bei alten Hunden auftreten. Außerdem wird der Bewegungsapparat gebrechlicher, denn die Muskulatur wird schwächer und häufig treten orthopädische und neurologische Erkrankungen auf. Besonders oft leiden ältere Hunde dabei an Arthrosen und Rückenschmerzen. Regelmäßige tierärztliche Kontrollen sind wichtig, um alle auftretenden Probleme so früh wie möglich zu erkennen.



BESONDERE BEDÜRFNISSE

Die Nahrung anpassen

Ungefähr ab dem achten Lebensjahr wird zu speziellem Seniorenfutter geraten. Dabei sollte es sich um nierenschonendes und gut verdauliches Futter handeln. Zum Beispiel ist es wichtig, den Phosphorgehalt zu reduzieren, da sonst die Nieren belastet werden. Außerdem brauchen die Tiere zusätzliche Nährstoffe für die Gelenke.

Gelenksprobleme werden neben dem Alter auch durch Übergewicht begünstigt. Übergewicht ist eines der häufigsten Probleme unserer Haustiere und nimmt national epidemische Ausmaße an. Rund die Hälfte aller Hunde und Katzen sind davon betroffen. Studien haben gezeigt, dass Übergewicht und Fettleibigkeit die Lebenserwartung von Hunden im Durchschnitt um zwei Jahre verkürzt. Achten Sie neben einer guten Futterzusammensetzung auch auf ausreichend schonende Bewegung.





GEDÄCHTNIS

Verkehrslärm ist Stress fürs Gehirn

Verkehrslärm führt bei Jugendlichen laut einer neuen Schweizer Studie zu Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen. Grund dafür dürfte laut den Forschenden der Universität Basel ein schlechterer Schlaf sein.

Um die Auswirkungen von permanenter Verkehrslärmbelastung zu untersuchen, beobachteten die Wissenschaftler:innen 882 Jugendliche. Die Resultate wurden im Fachblatt „Environmental Research“ veröffentlicht.

Ein Anstieg des durchschnittlichen Straßenlärms um zehn Dezibel, also eine Verdoppelung des Lärms, reduzierte das sogenannte figurative Gedächtnis um 0,27 Punkte. Das ist jener Bereich des Gehirns, der räumliche Informationen verarbeitet, etwa beim Lesen von Straßenkarten. Die Fähigkeit, sich über längere Zeit zu konzentrieren sank um 0,13 Punkte ab.

Die Abnahme der Konzentrationsfähigkeit entspricht damit dem beobachteten Unterschied zwischen zwei Schulstufen. Die Leistungsreduktion beim figurativen Gedächtnis im Verlauf der Studie entspricht einem Drittel des Unterschieds zwischen zwei Schulstufen.

Die Wissenschaftler:innen merkten jedoch an, dass die festgestellten Auswirkungen noch weiter bestätigt werden müssen.

cb

CANICOX®-GR FELICOX®-GR

Umfangreiche Versorgung für alternde Hunde und Katzen.

-  Unterstützung wesentlicher Stoffwechsellorgänge
-  Zur Aufrechterhaltung der Vitalität und der Bewegungsfreude
-  Komplettformel für: Gelenke, Herz, Leber, Nieren, Immunsystem und Gedächtnisleistung

HAUPTINHALTSSTOFFE

-  Glucosamin
-  MSM
-  Chondroitin
-  Ewiges Jugendkraut
-  Ginseng
-  Spaltkörbchen

**Nutri
Labs**
DIE NATÜRLICHE ALTERNATIVE





TEXT VON
MAG.^a JEANNETTE EDELMÜLLER
Sportwissenschaftlerin

KONTAKT

Fragen zum Thema?

Mag.^a Jeannette Edelmüller ist studierte Sportwissenschaftlerin, staatlich geprüfte Heilmasseurin, Faszientrainerin, allgemeine Fitlerwartin, 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



Fit wie ein Wanderschuh

Wandern Sie sich fit und glücklich! Kaum eine Aktivität verbindet Erholung und Sport so gut wie Ausflüge in die Natur. Nachdem wir Ihnen die wichtigsten positiven Nebenwirkungen des Wanderns aufgezeigt haben, werden Sie sofort Ihre Schuhe schnüren und sich auf die nächste Tour begeben.

Das Schönste am Wandern ist, dass das Naturerlebnis im Fokus steht – die Ursprünglichkeit, die schönen Aussichten, die frische Luft und die Flucht aus dem stressigen Alltag. Ob im Flachland, an der Küste, im Mittelgebirge oder in den Alpen – beim Wandern tanken Sie alle neue Kraft und Energie. Ganz nebenbei purzeln aber auch die Kilos und zahlreiche positive Effekte für unsere mentale und körperliche Gesundheit stellen sich ein.

Bis ins hohe Alter

Bei keiner anderen Freizeitaktivität sind so viele Menschen willkommen. Von jung bis alt, ob dick, ob dünn – anders als bei vielen anderen Ausdauersportarten werden beim Wandern im gemäßigten Gelände die Gelenke geschont. Durch das hohe Eigengewicht verbrauchen gerade Menschen →

Von jung bis alt, ob dick oder dünn – anders als bei vielen anderen Ausdauersportarten, werden beim Wandern im gemäßigten Gelände die Gelenke geschont.

BENEFITS

Lohnende Wander-Effekte

- Sie trainieren die Grundlagenausdauer. Das führt dazu, dass Sie sich selbst bei intensiveren Touren deutlich fitter fühlen und der Körper nach Belastungen schneller regeneriert.
- Der Körper lernt, vermehrt Fette als Energiequelle zu nutzen. Zusammen mit einer negativen Energiebilanz (man verbrennt mehr Kalorien als man zu sich nimmt) verlieren Sie schneller überschüssige Kilos.
- Der Herzmuskel wird stärker und es kann mehr Blut pro Herzschlag durch den Körper gepumpt werden. In der Folge ist unser Puls bei Belastung und in Ruhe niedriger. Davon profitieren vor allem Bluthochdruck-Patienten.
- Die Zellen reagieren nach dem Training sensibler auf Insulin. Nährstoffe gelangen dann besser in die Zellen, wo sie zur Regeneration sowie zum Wachstum der Muskelzellen beitragen.



GUT ZU WISSEN

Darauf sollten Sie achten

- Unerfahrene Wanderer sollten mit Wanderstöcken bergab gehen.
- Die Wanderstiefel und Socken müssen den Fuß fest umschließen, dürfen nicht verrutschen und sollten den Schweiß von der Haut wegtransportieren.
- Mit engen Kompressionssocken ermüdet die Fuß- und Beinmuskulatur nicht so schnell und die Durchblutung wird gefördert.
- Bandagen können die Gelenke unterstützen, geben seitliche Stabilität und machen die Tritttechnik sicherer. Das ist besonders wichtig, wenn man mit schwerem Rucksack absteigt, wo die Belastungen für die Knie nochmals größer sind.



➔ mit Übergewicht mehr Energie als normalgewichtige Personen. Regelmäßiges Wandern kann somit beim Abnehmen helfen und dadurch dazu beitragen, das Risiko für bestimmte chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einzelne Krebs-erkrankungen zu verringern. Der besondere Vorteil ist, dass sich Wandern auch für Menschen mit bereits bestehenden Einschränkungen eignet. Durch die schonende regelmäßige Bewegung kann Wandern sogar zur Linderung von bereits bestehenden Krankheiten oder Beschwerden beitragen und den Heilungsprozess unterstützen. Besonders ältere Menschen profitieren von der gesundheitsförderlichen Wirkung des Wanderns auf ihr Wohlbefinden.

Keine Eile

In der moderaten Bewegung liegt das Erfolgsrezept. Sie stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Pumpleistung des Herzens, hält die Blutgefäße elastisch und sorgt dafür, dass die

Ein Aufenthalt im Freien hilft nicht nur gegen Stress, sondern kann auch Ängste minimieren. Je länger und weiter es in die Natur geht, desto positiver sind die Effekte auf die Psyche.

Organe besser mit Sauerstoff versorgt werden. Somit reduziert regelmäßiges Wandern das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere Gefäßkrankheiten wie Arteriosklerose. Auch Herz-Kreislauf-Patientinnen und -Patienten, deren koronare Herzkrankheit ausreichend behandelt und stabil ist, können beim Wandern den Körper langsam wieder an Belastungen gewöhnen. Auf jeden Fall sollten Personen mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung vor einer Wanderung Rücksprache mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt halten. Dies gilt insbesondere für das Wandern bei höheren Temperaturen oder in den Bergen, da das Herz hier wegen des niedrigeren Sauerstoffgehaltes eine höhere Pumpleistung erbringen muss und Überlastungsgefahr bestehen kann.

Ein echter Jungbrunnen

Wandern gehört zu den Freizeitaktivitäten, die unsere Ausdauer fördern. Darüber hinaus trainiert die Bewegung in der Natur die Muskulatur und den Gleichgewichtssinn. Der gesamte Bewegungsapparat profitiert vom Wandern. Vor allem im Bereich der Beine und Füße werden Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder stabilisiert und zudem die gesamte Haltemuskulatur des Körpers trainiert. Dies verringert das Verletzungsrisiko im Alltag. Im Unterschied zum Laufsport ist das gemächliche Wandern deutlich gelenkschonender. Ebenfalls werden bei den Touren im gemäßigten Gelände Knie- und Hüftgelenke entlastet. Wandern trainiert die Trittsicherheit und fördert Gleichgewichtssinn und Balancegefühl. Dadurch kann das Sturzrisiko gesenkt werden. Es ist erwiesen, dass regelmäßige Bewegung der Knochendichte zugutekommt. Mit dem Wandern wirken Sie somit einer Osteoporose entgegen. Studien zeigen auch, dass Wandern eine optimale Methode ist, um Risiken der Arthroseentstehung zu reduzieren oder das Fortschreiten einer rheumatischen Erkrankung zu verlangsamen. Nicht zu unterschätzen ist die Macht der Hormone, die

beim Wandern ausgeschüttet werden. Sie aktivieren die Abwehrkräfte. Dadurch wird das Immunsystem trainiert.

Gut für die Psyche

Wer sich regelmäßig in der Natur aufhält, fördert nicht nur seine Gesundheit, sondern fühlt sich auch glücklicher. Zudem hilft ein Aufenthalt im Freien nicht nur gegen Stress, sondern kann auch Ängste minimieren. Je länger und weiter es in die Natur geht, desto positiver sind die Effekte auf die Psyche. Beim Bergsteigen entflieht man dem Alltag. Außerdem durchwandert man verschiedene Klimazonen, und das hat positive Auswirkungen auf den Körper. Der Endorphin-Pegel steigt, Wandern und Klettern sind deshalb „Dünger fürs Gehirn“. ■

TIPP



Verbunden mit der Erde

Haben Sie schon einmal von „Grounding“ gehört? Damit sind Übungen gemeint, die dabei helfen sollen, sich mit der Energie der Erde zu verbinden. Die einfachste Übung: barfuß gehen. Der unmittelbare Bodenkontakt soll zu verbessertem Schlaf und weniger Entzündungen im Körper führen.



Weitere Artikel zum
Thema Sport finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

Chicorée-Rotkohl-Salat mit Nüssen

Zutaten für 2 Personen • 340 kcal/
pro Person • Zubereitungszeit: 20 Min.

¼ Rotkohl (ca. 200 g), 2 Stauden Chicorée, 1 säuerlicher Apfel (125 g), 2 Eier (hart gekocht), 100 g Sauerrahm (10 % Fett), 2 EL Apfel-Balsamico, 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer, 30 g Pekannusskerne

- 1 Rotkohl fein schneiden, in warmem Wasser waschen, gut abtropfen lassen.
- 2 Chicoréeblätter waschen, trocken schütteln, in breite Streifen schneiden.
- 3 Apfel entkernen, fein würfeln. Eier schälen, fein hacken.
- 4 Aus Rahm, Balsamico, Zucker, Pfeffer und Salz ein Dressing bereiten, mit den Salatzutaten mischen, durchziehen lassen.
- 5 Mit gehackten Pekannusskernen servieren.

Nährwerte pro Portion
22 g F, 13 g EW, 17 g KH, 6 g BST



BUCHTIPP

Kochen zu zweit

Kochen für nur zwei Personen lohnt sich nicht? Ganz im Gegenteil! Mahlzeiten selbst frisch zuzubereiten, bringt nicht nur Freude und Genuss. Im Alter braucht es mehr denn je eine gesunde, ausgewogene Kost mit viel Gemüse, Ballaststoffen, hochwertigen Fetten und Eiweiß. In diesem Buch finden Sie neben den 70 köstlichen Genussrezepten auch viele wertvolle Tipps.

Senioren Ratgeber: Gesund und clever kochen für 2

von Stefanie Herkner
2023, Wort & Bild Verlag
€ 24,50
ISBN: 978-3-927216-82-2
Erhältlich bei Buchaktuell
in 1090 Wien oder unter
www.buchaktuell.at



Lammbällchen mit Spitzkohl

Zutaten für 2 Personen •
450 kcal/pro Person •
Zubereitungszeit: 35 Min.

1 Semmel vom Vortag, 1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe, 1 EL Ghee (Butter-
schmalz), 1 EL Kreuzkümmelsamen,
1 Bund Petersilie, ½ TL Salz, Pfeffer
schwarz, 250 g mageres Lammfaschier-
tes (oder gemischt mit Rind), 1 Ei, 2 EL
Kichererbsenmehl, 2 EL Bratöl, 150 g
Spitzkohl, 3 EL gehackte Petersilie

- 1 Semmel in Wasser einweichen, später ausdrücken.
- 2 Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken.
- 3 Kreuzkümmel leicht mörsern, alles in Ghee andünsten.
- 4 Petersilie hacken, kurz mitbraten, salzen und pfeffern.
- 5 Fleisch in eine Schüssel geben, Ei, Kichererbsenmehl, Petersilienmix und ausgedrückte Semmel zufügen.
- 6 Alles mit den Händen verkneten, Bällchen formen und in der Pfanne braten.
- 7 Währenddessen Spitzkohl sehr fein hobeln, mit heißem Salzwasser übergießen, mit der Petersilie anrichten.

Nährwerte pro Portion
25 g F, 35 g EW, 20 g KH, 4 g BST

Genuss für Best-Ager

Was wir essen, spielt für unsere Gesundheit eine große Rolle. Ob Brainfood, Essen für starke Knochen oder leicht Bekömmliches – mit diesen Rezepten bleiben Sie lange vital und aktiv.

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.



GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie
2x2 Tickets*
für **Kassandra 4D**
am 16.9. im
Gleis21

Kassandra 4D

KASSANDRA – Prinzessin von Troja, Seherin, Priesterin des Apollon – schön und intelligent, prophezeit den Untergang ihres Volkes, doch niemand glaubt ihr. Zehn Jahre belagern die Griechen die Stadt, schlimmste Kämpfe vor den Toren, durch eine List von Odysseus überwinden die Angreifer die Befestigungsmauern und Troja geht unter. Wie konnte es so weit kommen, wo es für Cassandra doch offensichtlich war? Der klassische Stoff bietet Schauspielerin Rita Luksch genug Angriffsfläche, um heute brennende Themen zu bearbeiten. Der Multiinstrumentalist und Grammy-Gewinner Georg O. Luksch erweitert mit Klangwellen in Quadrophonie unseren Erlebnishorizont. Die faszinierenden Visuals von Erich Heyduck öffnen neue Bildwelten.

„DA – Deine Apotheke“ verlost 2x2 Karten für „Kassandra 4D“ am 16.9., 19.30 Uhr im Gleis21 Kulturraum, Bloch-Bauer-Promenade 22, 1100 Wien.

*** Gewinnspielinformation**

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Kassandra“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 11.9.2023. 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.

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

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

Auflösung

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

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



„DA“ verlost
1x3 Nächte*
 für 2 Personen
 im DZ im Hotel
 MY MAYR MED
 Resort

GEWINNSPIEL: MY MAYR MED RESORT

Einfach einmal alles hinter sich lassen ...

... den Alltag, den Stress und die Verpflichtungen. Sich Zeit nehmen für den Körper, die Gesundheit und den Geist. Dafür gibt es jetzt einen besonders schönen Ort: das MY MAYR MED Resort im idyllischen Bad Birnbach. In das neue Gesundheits- und Wellness-Refugium kommen Menschen, um zu entschlacken, aufzutanken und neue Kräfte zu sammeln.

MY MAYR MED Resort bringt erfahrene Ernährungsexpert:innen, spezialisierte Gourmetköch:innen und gesundheitsbewusste Genießer:innen „an einen Tisch“. Die besten saisonalen, regionalen und biologischen Zutaten werden mehrmals täglich frisch und mit Sorgfalt zu wohltuenden Köstlichkeiten veredelt. Hier ist Raum und Zeit, um in Koch- und Ess-Kursen den Sinn für großartige Aromen zu schärfen und ein neues Bewusstsein für achtsames Essen



Das fachlich geschulte Team des Restaurants verwöhnt Sie mit Eigenkreationen ganz nach F.X. Mayr. Ein individuell abgestimmter Ernährungsplan verspricht basische Schonkost.

zu schaffen. Vorträge und gemeinsames Kochen bereichern den Aufenthalt. Ein reizreduziertes Resort-Ambiente schafft die beste Voraussetzung, mentale Regenerationsprozesse in Gang zu setzen. Ein ärztliches Gesundheitszentrum fügt sich in eine Oase zum Wohlfühlen ein. Physiotherapie und Beauty spielen eine ebenso große Rolle wie Wellness, Spa, Fitness und komfortables Wohnen.

MY MAYR MED Resort entdeckt altes Wissen neu

F.X. Mayr-Kuren verbessern die Eigenkompetenz für gesunde und bekömmliche Ernährung. Zeitgemäße Mayr-Kuren beziehen nebst der Darmreinigung viele Aspekte mit ein, die den gesundheitlichen Anforderungen unserer Zeit Rechnung tragen.

MY MAYR MED Resort ist ein Ort, der uns daran erinnert, wie wichtig Selbstfürsorge ist. Mit den speziellen Therapien des neuen Gesundheitsresorts fällt es leicht, Verbindung mit dem eigenen Körper aufzunehmen. Rund um den neuen „Tempel des Wohlbefindens“ lädt eine schier endlose Naturlandschaft zum Wandern und Radfahren ein. Der „Bella Vista Golfpark“ ist nur 600 Meter vom Hotel entfernt (Gäste des MY MAYR MED Resort erhalten Greenfee-Ermäßigungen). An warmen Sommertagen sorgt eine Radtour entlang des Inn oder Rottals für eine erfrischende Brise. Ein Besuch im Thermalbad „Rottal Terme“ mit 30 verschiedenen Becken, 13 Saunen und Dampfbädern lädt zum Entspannen ein. In der Buchung einer MY MAYR Kur ist zweimal wöchentlich der Eintritt enthalten. Ausspannen, auftanken, erholen – dafür wurde das neue MY MAYR MED Resort geschaffen. ■

MY MAYR MED Resort
 Brunnaderstraße 8–10
 84364 Bad Birnbach, Deutschland
 Tel: +49 8563 980-800
 info@mymayr.de
www.mymayr.de

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „MAYR MED“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.9.2023. 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