DA Deine Apotheke

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

© Adobe Stock

03 2024
MÄRZ • GRATIS

TOLLE SCHNÄPPCHEN AUS IHRER APOTHEKE

Exklusive Gutscheine im Heftinneren

COVERSTORY

Frauengesundheit: Die besten Tipps rund um Intimpflege, Kinderwunsch & Fitness

NATURHEILKUNDE

Pflanzliche Verbündete im Kampf gegen Stress

GESUNDHEIT

Osteoporose: Risiken erkennen und vermeiden

EXKLUSIVE MARKEN ZUM VORTEILSPREIS

Nur einen Klick von Ihrem Rabatt entfernt

SO SPART MAN HEUTE – SCHNELL, EINFACH & DIGITAL!

Ab sofort beim Einkauf in Ihrer Apotheke exklusive Gutscheine einlösen. Einfach auf www.DeineGutscheine.at vorbeischauen, jeden Monat neue coole Rabatte entdecken und Geld sparen.

www.DeineGutscheine.at

Deine Apotheke

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

am 8. März ist internationaler Frauentag! Laut Statistik Austria leben 2024 4.644.607 Frauen in Österreich. Wussten Sie, dass sie mit einer Lebenserwartung von 84,2 Jahren um durchschnittlich 4,7 Jahre länger leben als Männer? Dafür ist ein Zusammenspiel aus verschiedenen Faktoren verantwortlich. Ein Unterschied liegt etwa im Gesundheitsverhalten. Frauen achten insgesamt etwas mehr auf einen gesunden Lebensstil und nehmen auch eher Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch als Männer.

Apropos ärztliche Behandlung: Harnwegsinfektionen und Scheidenpilze gehören zu den häufigsten Gründen, warum sich Frauen medizinischen Rat holen. Für diese beiden lästigen Begleiter haben wir einige Tipps ab S. 14 zusammengestellt. Leider nach wie vor viel zu selten werden Mediziner:innen aufgesucht, wenn es mit dem Wunschbaby nicht klappen will. Dabei ist ein unerfüllter Kinderwunsch nicht so selten, wie man meinen würde und auch nichts, wofür man sich schämen müsste – es ist wichtig, sich rechtzeitig Hilfe zu holen (S. 20). Auch für das Ende der fruchtbaren Lebensphase, die Wechseljahre, haben wir bzw. Gynäkologin Dr. Eva Lehner-Rothe einige nützliche Ratschläge parat (S. 18).

Aber liebe Männer, wir haben noch viele andere spannende Themen im Gepäck. Etwa, wie sich der Alltag mit Hörminderung erleichtern lässt (Seite 26). Und: Auch gegen Stress ist im wahrsten Sinne des Wortes ein Kraut gewachsen (S. 34). Viel Spaß beim Lesen der DA – Deine Apotheke.

CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin

IHR MÄRZ

DAS ZAHLT SICH AUS

Die Rabatte & Gewinnspiele dieser Ausgabe

Viele weitere Gewinnspiele finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

© APOVERLAG

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. 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 druck:optimierer gmbh&co kg, UW 1429

PEFC
PEFC/06-39-364/57

INHALT

Deine Apotheke 03 2024

INTERVIEW

18 „Es kommen auch positive Dinge in den Wechseljahren“
Dr. Eva Lehner-Rothe im Gespräch

20 (k)ein Tabu
Unerfüllter Kinderwunsch

24 Panorama
Osteoporose – Risiken erkennen und „ausschalten“

HÖRMINDERUNG

26 Wie bitte?!
Knopf im Ohr statt Knopf im Kopf

Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

8 Wissenswertes
News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

HARNWEGSINFEKT & SCHEIDENPILZ

14 Die Waffen einer Frau
Die besten Tipps für die häufigsten Frauenleiden

Deine Naturheilkunde

ADAPTOGENE

34 Rosenwurz, Ashwagandha & Co.: Heilpflanzen als natürliche Stress-Killer
Pflanzliche Helfer, die Körper & Geist in stressigen Zeiten unterstützen

RUBRIKEN ZUM SAMMELN

Laborwerte Seite 30

CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin

Heilpflanzen Seite 40

MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER
Apotheker aus Wien

Hund, Katze & Co. Seite 57

MICHAELA HÖSELE
PKA, Ernährungsexpertin Hunde & Katzen

34

48

42

Dein Lifestyle

MIKROBIOTISCHE HAUTPFLEGE

42 Die Haut im Gleichgewicht
Wann pro-, prä- und postbiotische Kosmetika zum Einsatz kommen

FRAUENPOWER-WORKOUT

48 Wecken Sie die Löwin in sich
Keine Scheu: Die vielen positiven Effekte des Krafttrainings

53 Ihr Apothekerschränkchen
Medizinische Helferleins im März

KOCHREZEPTE

54 Zyklus im Glück
Die perfekte Ernährung für Ihre Hormone

58 Rätsel & Quiz
Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

59 Reisegewinnspiel
Castel Rundegg: Frühlingstage im Schloss-Ambiente in Südtirol

Viele spannende Beiträge zum Thema Gesundheit finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

Twardy® apothekenexklusiv

Gut durch die Wechseljahre!

- ✔ neue Rezeptur, jetzt vegan
- ✔ mit wertvollen Isoflavonen aus der Sojabohne
- ✔ mit Vitamin B_6 zur Regulation der Hormontätigkeit, Vitamin K und D für gesunde Knochen und Vitamin E für aktiven Zellschutz
- ✔ gluten- und laktosefrei, ohne Farbstoffe

empf. AVP nur 32,30 €
(90 Kapseln, 3-Monats-Packung) | PZN 03481448

www.twardy.de

© APOVERLAG, Astrid Felderer, Beigestellt

SCHÜSSLER SALZE FÜR FRAUEN

„Die heiße Sieben" – DIE Erste Hilfe bei Migräne, Koliken & Krämpfen

Schon seit jeher war „Die heiße Sieben" ein wertvoller Begleiter für Frauen in vielen Lebenslagen!

Magnesium phosphoricum hat in der Reihe der Basis Schüßler Salze die Nummer Sieben zugewiesen bekommen. Aufgrund seiner raschen und überaus guten Wirksamkeit, wenn es in heißem Wasser gelöst eingenommen wird, ist die Nr. 7 als „Die heiße Sieben" überaus bekannt.

„Die heiße Sieben"

„Die heiße Sieben" ist als Pulver in Sticks abgefüllt und steht somit sofort und richtig dosiert im Bedarf zur Verfügung. Die Sticks können einfach mitgenommen werden.

„Die heiße Sieben" hilft bei allen Beschwerden der unwillkürlichen Muskulatur.

... bei Stress & beginnender Migräne

Magnesium phosphoricum ist wichtig für das vegetative Nervensystem. Als „Die heiße Sieben" ist es ein Erste-Hilfe-Mittel bei beginnender Migräne oder migräneartigen Kopfschmerzen. In Zeiten von nervlicher Anspannung und Stress unterstützt es und erleichtert das Einschlafen nach einem anstrengenden Tag.

... bei Menstruationskrämpfen

Für Frauen ist „Die heiße Sieben" ein wichtiger Begleiter, um bei Menstruationskrämpfen Linderung zu erfahren und kann auch vorbeugend eingenommen werden. „Die heiße Sieben" ist außerdem während einer Geburt eine wertvolle Hilfe, weil sie Wehen reguliert und Krampfwehen lindert.

... bei Magen-Darm- & Gallekoliken

Bei akuten Magen-Darm-Koliken, schmerzhaften Blähungen und Verstopfung hilft „Die heiße Sieben" ebenso. Eigentlich wird sie bei jeglicher Form von kolikartigen Schmerzen eingesetzt, auch bei Gallekoliken und Krämpfen im Oberbauch aufgrund zu fetter Speisen.

Einnahme

Den Inhalt eines Beutels in 250 ml (entspricht 1 Teetasse) frisch abgekochtem, heißem Wasser auflösen. Die Lösung wird dann so heiß wie möglich schlückchenweise eingenommen. Wenn nötig, kann auch im Anschluss daran eine zweite „Heiße Sieben" zubereitet und eingenommen werden.

Zell Euclim, das Schüßler Frauenmittel

Das Schüßler-Komplexmittel reguliert den Hormonstoffwechsel von Frauen in verschiedenen Altersstufen. Zell Euclim enthält 6 Schüßler Salze in 1 Tablette. Frauen sind oft vielseitig belastet, mit Familien-Kinder-Management und Beruf, daraus ergibt sich ein hohes Stresspotenzial, zehrt an Nerven und an körperlichen Ressourcen.

Eine sanfte Unterstützung mit Schüßler Salzen kann da sehr hilfreich sein.

Periodenkrämpfe

Bei Frauen äußern sich stressige Umstände z. B. in verstärkt auftretenden Periodenkrämpfen. Zell Euclim kann bei Periodenkrämpfen nachhaltig hilfreich eingesetzt werden.

Periodenkrämpfe machen vor allem jungen Mädchen zu schaffen. Hier ist prophylaktisch auf eine regelmäßige Einnahme von Zell Euclim zu achten. Im akuten Bedarf kann es sinnvoll sein, zusätzlich noch „Die heiße Sieben" dazu zu nehmen, bis der Körper die entsprechenden Mineralstoffreserven ausreichend aufgebaut hat.

Kennzeichen eines Bedarfs an diesem Mineralstoff ist das überaus große Verlangen nach Schokolade.

© Beigestellt

Entgeltliche Einschaltung

„‚Die heiße Sieben‘ ist ein richtiger Allrounder und vielseitig einsetzbar, lassen Sie sich dazu näher in der Apotheke beraten.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

Zyklusunregelmäßigkeiten

Dieses Problem kennen oft Frauen, die langfristig überarbeitet und gestresst sind. Davon sind eher junge Frauen betroffen. Die Regelblutungen treten dann verfrüht oder zu spät auf. Zell Euclim, als Kombination zur Regulierung des weiblichen Zyklus, unterstützt die Prozesse, die den Rhythmus der monatlichen Regelblutung der Frau in allen Altersstufen ermöglichen.

Zell Euclim beruhigt am Abend

Am Abend kann das Einschlafen schwerfallen. Zell Euclim entspannt, bringt eine ausgeglichene Stimmungslage und erleichtert das Einschlafen. Es hilft sowohl in jungen Jahren zur Ruhe zu kommen, als auch Frauen in den Wechseljahren, die oft über Schlafstörungen und Unruhe klagen.

Nervosität & Stimmungsschwankungen

Beim Prämenstruellen Syndrom (PMS) oder in der Zeit des Eisprungs können Frauen so richtig „unrund“ sein. Es kommt zu Stimmungsschwankungen, was eine erhebliche Beeinträchtigung des Wohlbefindens für die betroffene Frau darstellt.

Die Wechseljahre – Hitzewallungen

Zell Euclim begleitet die Frau durch die Zeit der Rhythmus-Umstellung der Wechseljahre.

Hitzewallungen sind hormonell bedingt und treten vermehrt während der Wechseljahre (Klimakterium) auf. Hitzewallungen werden leichter oder verschwinden, wenn die Einnahme von Zell Euclim regelmäßig und über einen längeren Zeitraum erfolgt.

FÜR DEIN WOHLBEFINDEN
Schüßler Salze für Frauen

Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

ZYKLUS-UNREGELMÄßIGKEITEN & WECHSELJAHR-BESCHWERDEN

Unterwegs und MIGRÄNE?
Jetzt in Ihrer Apotheke

Zell Euclim
Periodenkrämpfe, Stimmungsschwankungen, Nervosität, Schlafstörungen, Hitzewallungen

Die heiße Sieben
Migräne, Menstruationskrämpfe, Magen-Darmkoliken, schmerzhafte Blähungen, Verstopfungen

Zell Euclim
www.adler-pharma.at
Die heiße Sieben

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

IHR MÄRZ

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin

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

NUR ONLINE

Jetzt mitmachen und gewinnen

Die Bandscheiben bereiten vielen Menschen Probleme, die oft mit starken Rückenschmerzen verbunden sind. Dabei kann jeder Bereich der Wirbelsäule vom unteren Rücken bis zur Halswirbelsäule betroffen sein. Der Rücken-Doc gibt in diesem Buch hilfreiche Tipps, wie die Rückkehr in ein normales Leben ohne Schmerzen stattfinden kann. Es werden Übungen bis hin zu Alltagstipps präsentiert, welche die Heilung unterstützen sollen. Ein wissenschaftlicher Ratgeber soll das Werk nicht sein, vielmehr soll es als praxisnaher Ratgeber verstanden werden.

Der Rücken-Doc: Bandscheibenvorfall
von Patrick Simons und Arndt Fengler
2023, Thieme, € 20,60
ISBN: 978-3-432-11766-9,
Alle Infos zum unserem Gewinnspiel unter:
www.deineapotheke.at/lifestyle/buchtipps

GENDER PAIN

Schmerz ist nicht gleich Schmerz

Wussten Sie, dass es geschlechterspezifische Unterschiede bei der Wahrnehmung, Entstehung und Behandlung von Schmerzen gibt? Die Österreichische Schmerzgesellschaft klärt auf, dass Frauen öfter unter Schmerzen und Schmerzerkrankungen leiden. Chronische Schmerzen treten bei ihnen schätzungsweise sechsmal so häufig wie bei Männern auf. Sie haben intensivere und länger andauernde Schmerzen und mehr von Schmerzen betroffene Körperstellen. Im Durchschnitt weisen sie eine schlechtere endogene Schmerzhemmung auf. Zudem gibt es Hinweise, dass die Schmerzverarbeitung im zentralen und peripheren Nervensystem bei Frauen deutlich sensibler ist.

„Für die Schmerztherapie ist wichtig, dass einige Schmerzmittel nachweislich geschlechtsspezifische Unterschiede in der Wirkung haben. Die Schmerztherapie muss sich weg von einer Unisex-Medizin entwickeln“, so Dr. Waltraud Stromer (ÖSG.) Ein weiterer Appell der Gesellschaft: ausreichend Bewegung! Regelmäßige körperliche Aktivität, Bewegung und Training wirken quasi als „Polypill“, also wie ein Medikament mit breiten präventiven, therapeutischen und rehabilitativen Effekten. cb

Illustration: STUDIO MARIN

KOLUMNE

Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Welche Wirkungen hat die Schlüsselblume?

Der Legende nach verdanken wir die Primel einem himmlischen Missgeschick: Dem Heiligen Petrus sei der Schlüssel zum Himmelstor aus der Hand gerutscht und zur Erde gefallen. Als er auftraf, entwickelte er zarte, gelbe Blütenblätter und wurde zum Himmelsschlüssel. Ein Glück für uns! Denn hier auf Erden entfaltet die gelbe Frühlingsblume in vielfältiger Weise ihre Wirkung als pflanzliche Arznei.
Auch Osterblüemli genannt, wirkt sie wie die Frühlingssonne: wärmend und trocknend. Sie vermindert Feuchtigkeit und ist so wohltuend für Atemwege, Kopf und Nieren. Alles, was nach den langen Wintermonaten kalt, gestaut und schleimig ist, wird von ihr erwärmt und zerteilt. Ganz besonders gut wirkt die Primel als Schleimlöser bei hartnäckigem Husten, denn sie regt das Abhusten an, ohne den Kreislauf zu belasten. Auch bei Nasennebenhöhlenentzündung mit Schnupfen kann sie helfen. Außerdem unterstützt sie bei Magnesiummangel!
Die Schlüsselblume ist generell gut verträglich. Etwas Vorsicht ist allerdings geboten: Ein Zuviel kann zu Erbrechen und Durchfällen führen und wer mit Magenproblemen kämpft, sollte besser auf sie verzichten.

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

Halskratzen?
Hustenreiz?
Stimme weg?

GeloRevoice®
Besser gut bei Stimme.

- Schnell spürbare Hilfe
- Befeuchtender Schutzfilm
- Lang anhaltende Linderung

Medizinprodukt GCB.GELREV.230801

Erhältlich in 4 Geschmacksrichtungen

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

Gebro Pharma

KREBSVERSORGUNG 2040

Maßnahmen notwendig

Die WHO prognostiziert eine Verdoppelung der Krebsneuerkrankungen bis 2040. Das sind etwa 29 bis 37 Millionen Menschen, die weltweit neu an Krebs erkranken. Auch in Österreich wird die Zahl der Neuerkrankungen zunehmen.

Die Bevölkerung Österreichs wird bis 2040 um ca. 8 Prozent wachsen . Besonders der Anteil älterer Menschen (65+) wird überproportional ansteigen (+ 50 Prozent). Damit geht auch ein entsprechender Anstieg von Krebsneuerkrankungen in dieser Altersgruppe einher. „Wir sehen diese Entwicklung mit großer Sorge“, so Univ.-Prof. Dr. Ewald Wöll. „Die onkologische Versorgung von Menschen mit Krebs steht bereits jetzt, u. a. durch Personalmangel, vor großen Herausforderungen. JETZT müssen Maßnahmen umgesetzt werden, um auch weiterhin eine optimale onkologische Versorgung zu gewährleisten.“ Die Forderungen lauten:

1. Maßnahme: Etablierung von „Cancer Nurses“ als spezialisiertes Berufsbild
2. Maßnahme: Einsatz der zugesagten Mittel für den Ausbau von Palliative Care
3. Maßnahme: Finanzieller Rahmen für Krebsforschung
4. Maßnahme: Aufnahme von „Psycho-Onkologie“ in die Regelfinanzierung

Weitere Informationen unter
www.krebsreport.at

DIABETES-ECK

Krankheitsbild Diabetes

Diabetes mellitus ist ein Überbegriff für verschiedene Erkrankungen, die einen Insulinmangel und/oder eine verminderte Insulinwirkung gemeinsam haben. Doch welche Arten gibt es?

Zu den Symptomen zählen starkes Durstgefühl, starker Harndrang, Juckreiz, Mattigkeit, Sehstörungen, Gewichtsverlust. Aber Achtung: Ältere Menschen leben oftmals mit erhöhten BZ-Werten ohne diese Beschwerden.

- Prädiabetes – Vorstufe zum Diabetes Typ-2: Entweder zu hohe Nüchternblutzuckerwerte oder Zuckerverwertungsstörung; jährliche Gesundenuntersuchung nicht verabsäumen.
- Insulinabhängiger Diabetes Typ-1: chronische Autoimmunerkrankung durch absoluten Insulinmangel – kann in jedem Lebensalter auftreten
- MODY: Fehlen von Inselzell-Antikörpern (tritt gleich nach Geburt bzw. in sehr frühem Alter auf)
- LADA: Verzögert auftretender, autoimmunbedingter Diabetes beim Erwachsenen
- Nicht insulinabhängiger Diabetes Typ-2
  Unter Erwachsenen-(Alters-)Diabetes bekannt
  a) mit Adipositas – kann bereits bei Kindern auftreten
  b) ohne Übergewicht (durch zunehmendes Alter)
- Diabetes Typ-3: verschiedene Zustände und Syndrome, z. B. Pankreaserkrankungen, Endokrine Erkrankungen, durch Medikamente ausgelöst etc.
- Diabetes Typ-4 Gestationsdiabetes: Durch veränderte Hormonlage während der Schwangerschaft steigt der Blutzucker; Test auf erhöhten BZ zw. 25.–28. Schwangerschaftswoche. Nach der Geburt sinken die Werte meist wieder in den Normalbereich. Achtung: Frauen mit Gestationsdiabetes haben ein höheres Risiko, später Diabetes-Typ 2 zu entwickeln. Übergewicht vermeiden.

Für alle Diabetesformen gilt:
Je früher erkannt, desto besser.

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

ÖDV Österreichische Diabetikervereinigung

ESSENSZEITEN

Frühes Abendessen offenbar vorteilhaft

Wer abends und morgens nicht zu spät isst und über Nacht länger fastet, kann möglicherweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Das lässt eine französische Studie vermuten, an der über 100.000 Erwachsene teilgenommen hatten.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache der Welt, wobei die Ernährung ein wichtiger Faktor ist. Es kommt offenbar nicht nur darauf an, was und wie viel wir essen, sondern auch auf den Zeitpunkt. Die sogenannte „Chrononutrition" ist ein relativ neues Forschungsfeld. Im Fokus stehen die Zusammenhänge zwischen der Nahrungsaufnahme und den zeitlichen Rhythmen des Körpers.

Offenbar kann ein späteres Frühstück das Herz-Kreislauf-Risiko erhöhen (pro Stunde um 6 %). Wer beispielsweise nach 9 Uhr morgens die erste Mahlzeit aß, hatte ein um sechs Prozent höheres Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung als jemand, der früher als 8 Uhr morgens frühstückte. Ein Abendessen nach 21 Uhr war im Vergleich zu einer letzten Mahlzeit vor 20 Uhr mit einer um 28 Prozent höheren Wahrscheinlichkeit für Erkrankungen der Blutgefäße im Gehirn verbunden. Ein längerer Nahrungsverzicht in der Nacht reduzierte dagegen das Risiko (pro zusätzliche Stunde um 7 %).

HEILFASTEN

Fasten ist nicht gleich Fasten

Fasten ist weit mehr, als nichts zu essen. Unter therapeutischem Fasten (Synonym: Heilfasten) versteht man den freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit – verbunden mit reichlich Flüssigkeitszufuhr, regelmäßiger Darmentleerung und ausreichend Bewegung, aber auch Ruhe und Entspannung. Richtig durchgeführt bleibt man während einer Fastenkur leistungsfähig und verspürt wenig bis kein Hungergefühl. Heilfasten ist also ein ganzheitliches Verfahren, das von einer reinen Kalorienrestriktion abzugrenzen ist, bei welcher die tägliche Kalorienzufuhr um 20–40 % reduziert wird, allerdings weiterhin regelmäßig Mahlzeiten eingenommen werden. Richtig angewandtes Heilfasten hat zahlreiche positive Effekte auf die Gesundheit, z. B. wird die Energiegewinnung schrittweise von Kohlenhydratstoffwechsel auf Eiweiß- und Fettstoffwechsel umgestellt.

AB SOFORT IN JEDER AUSGABE

„Deine Apotheke“: Coupons holen und Geld sparen

IHR PLUS

FÜR MEHR GESUNDHEIT

Exklusive Marken aus Ihrer Apotheke zum Vorteilspreis

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE!

www.DeineApotheke.at

DA Deine Gesundheit

14 Harnwegsinfekt & Scheidenpilz
18 Interview: Wechseljahre
26 Hörminderung

UNERKLÄRLICHE BESCHWERDEN

Kennen Sie die Volkskrankheit CMD?

CMD steht für Craniomandibuläre Dysfunktion und ist eine Störung des Kausystems. Die schlechte Nachricht zuerst: Fast jeder zweite Mensch ist von der CMD zumindest phasenweise im Leben betroffen. Die gute Nachricht ist: Fast allen kann geholfen werden – wenn man die Ursachen der Probleme im Mund und im Kiefer gefunden hat.

Zu den Hauptsymptomen der Craniomandibulären Dysfunktion (CMD) zählen unter anderem Schmerzen (Zähne, Gesicht, Kopf, Rücken …), Tinnitus, Schwindel, Knacken im Kiefergelenk, Verspannungen und einschlafende Hände.
Treffen mehrere dieser Symptome auch auf Sie zu, ohne dass Sie einen Auslöser dafür benennen können? Hat keiner Ihrer Arztbesuche bisher eine befriedigende Lösung gebracht, Ihre Symptome tauchen immer wieder auf? CMD ist ein Fall für eine/n spezialisierte/n Zahnarzt/ärztin oder Ambulanz mit Fokus auf CMD – sie erstellen mit Ihnen einen individuellen Therapieplan.

03 2024
MÄRZ

HILFE BEI HARNWEGSINFEKT & SCHEIDENPILZ

Typische Harnwegsinfekt-Symptome sind akute Schmerzen beim Wasserlassen mit kleinen Harnmengen, häufiger Harndrang und teilweise Schmerzen im Unterbauch, wo die Blase liegt.

TEXT VON
CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin

Die Waffen einer Frau

Harnwegsinfektionen und Scheidenpilze gehören zu den häufigsten Gründen, warum Frauen sich in ärztliche Behandlung begeben. Glücklicherweise gibt es eine Reihe von Tipps, die diese Beschwerden in ihre Schranken weisen bzw. erst gar nicht aufkommen lassen.

Vor allem Frauen können ein Lied davon singen, wie schmerzhaft Blasenentzündungen mitunter sind. Sie sind wesentlich häufiger betroffen als Männer. Schuld daran ist die Anatomie: Ihre Harnröhre ist kürzer und der Harnröhrenausgang nah am After. Meist sind nämlich E.-coli-Bakterien aus dem Darm die Übeltäter …

Harnwegsinfekt: Wenn es brennt …

Die typischen Symptome einer Blasenentzündung sind Schmerzen beim Wasserlassen und häufiger, plötzlicher Harndrang. Bei Frauen ohne Risikofaktoren für komplizierte Harnwegsinfektionen, die keine vaginalen Beschwerden wie Juckreiz haben, bei denen kein Fieber und kein Flankenschmerz vorliegt, handelt es sich mit hoher Wahrscheinlichkeit um einen unkomplizierten Harnwegsinfekt. Dennoch sollte im Zweifelsfall ein Arzt/eine Ärztin zurate gezogen werden.

Komplizierte und unkomplizierte Harnwegsinfekte

Als unkompliziert gelten laut Richtlinien sporadische oder wiederkehrende Infekte bei nicht-schwangeren, prämenopausalen Frauen ohne bekannte anatomische und funktionelle Abnormitäten des Harntraktes. Als kompliziert werden Harnwegsinfekte bei Schwangeren, Diabetiker:innen, Menschen mit eingeschränktem Immunsystem und bei Männern eingestuft. →

Tipp von Ihrem Apotheker

VON MAG. PHARM. DR. GERHARD KOBINGER
ST. FRANZISKUS-APOTHEKE, GRAZ

Wichtige Lebensstilmaßnahmen

„Die meisten unkomplizierten Harnwegsinfekte sprechen gut auf pflanzliche Inhaltsstoffe an, die antientzündlich, krampflösend und schmerzlindernd wirken. Fixkombinationen aus Tausendgüldenkraut, Liebstöckl und Rosmarin oder Cranberry mit D-Mannose lindern rasch die unangenehmen Symptome. Wichtig ist auch konsequentes Durchspülen mit Blasen-Nierentees. Bei Tendenz zur Chronifizierung sollte man vorbeugend mehr trinken, nasse Badebekleidung rasch umziehen und nach dem Geschlechtsverkehr die Blase entleeren."

Regelmäßige Harnwegsinfektionen (mindestens drei Episoden pro Jahr oder zwei pro Halbjahr) sind relativ *häufig*. Eine *nicht* sorgfältig *auskurierte* oder *unzureichend behandelte Blasenentzündung* kann etwa zum *Wiederaufflammen der Entzündung* führen.

© iStock/Svetlana_nsk; Christian Husar

TREND

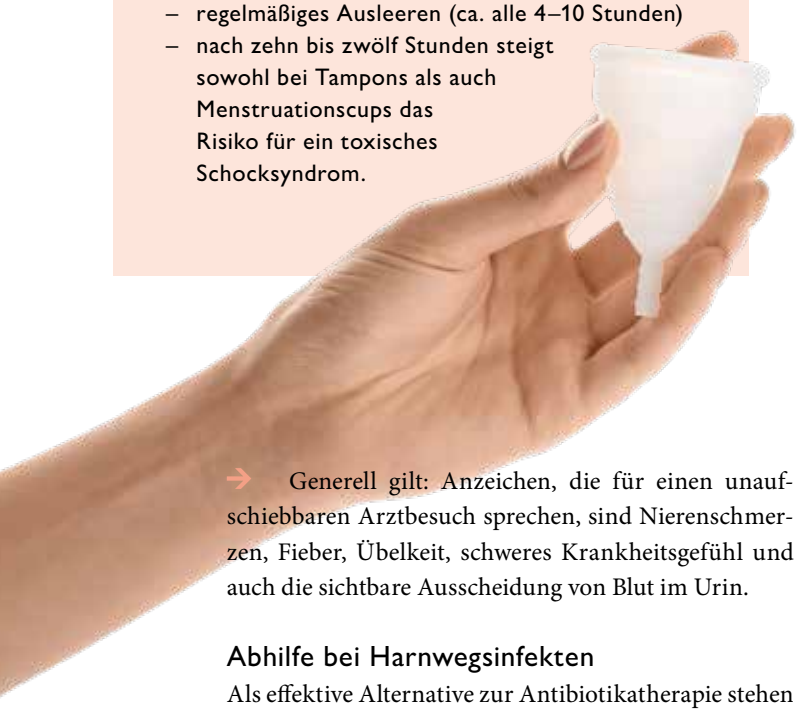
Menstruationscup

Menstruationscups erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Ihr Vorteil soll u.a. in der langfristigen Geldersparnis und der Müllvermeidung liegen. Doch was ist dran?

Eine Menstruationstasse fängt, wie auch der Tampon, das Regelblut auf. Die Tasse wird entfernt, ausgeleert, abgespült und wieder eingesetzt. Doch wie sieht es mit Infektionen aus? Ist man mit Menstruationstasse anfälliger für Scheidenpilz? Forscher:innen geben Entwarnung – ihr Fazit lautet: kein erhöhtes Infektionsrisiko bei Anwenderinnen der Menstruationstassen im Vergleich zu anderen Hygieneprodukten. Für bakterielle Vaginosen zeigten Studien sogar ein niedrigeres Infektionsrisiko unter Menstruationstassen als bei Binden. Voraussetzung ist ein sorgfältiger Umgang mit ihnen:

Tipps zur Handhabung

- saubere Hände beim Einführen/Herausnehmen
- nach und vor jeder Periode Menstruationstasse auskochen
- regelmäßiges Ausleeren (ca. alle 4–10 Stunden)
- nach zehn bis zwölf Stunden steigt sowohl bei Tampons als auch Menstruationscups das Risiko für ein toxisches Schocksyndrom.



→ Generell gilt: Anzeichen, die für einen unaufschiebbaren Arztbesuch sprechen, sind Nierenschmerzen, Fieber, Übelkeit, schweres Krankheitsgefühl und auch die sichtbare Ausscheidung von Blut im Urin.

Abhilfe bei Harnwegsinfekten

Als effektive Alternative zur Antibiotikatherapie stehen pflanzliche Helfer wie Goldrute, Schachtelhalm und Tausendgüldenkraut zur Verfügung. Zur Prophylaxe bei wiederkehrenden Harnwegsinfekten haben sich aufgrund ihrer desinfizierenden Eigenschaften Kapuzinerkresse und Meerretichwurzel bewährt. Cranberry-Extrakte und D-Mannose verhindern, dass Bakterien an der Blasenschleimhaut anhaften.

Scheidenpilz: Wenn es juckt …

Drei Viertel aller Frauen sind zumindest einmal in ihrem Leben von Scheidenpilz betroffen. Vielen fällt es schwer, das Problem offen anzusprechen, da es sich nach wir vor um ein Tabuthema handelt.

Im normalen Scheidensekret finden sich große Mengen an Bakterien – ungefähr 100 Millionen Keime pro Milliliter. Bei diesen Bakterien handelt es sich in erster Linie um die nützlichen Milchsäurebakterien (Laktobazillen). Im Normalfall liegt der pH-Wert der Scheide unter 4,5 – dieses saure Milieu bietet einen wirksamen Schutz gegen die Besiedelung durch Krankheitserreger wie Bakterien, Pilze oder Einzeller. Durch verschiedene Umstände kann es allerdings zu Veränderungen der Scheidenflora kommen.

Eine Scheidenpilzinfektion äußert sich meist mit einem starken Juckreiz oder Brennen im Intimbereich. Häufig klagen die betroffenen Frauen über vermehrten, geruchlosen, krümeligen Ausfluss. Häufiger von einer Scheidenpilzinfektion betroffen sind junge Frauen, zum Beispiel in der Pubertät. Auch für Schwangere sowie für Frauen in den Wechseljahren besteht ein höheres Risiko.

Abhilfe bei Scheidenpilz

Eine häufige Ursache für Scheidenpilzinfektionen ist die vorherige Einnahme von Antibiotika. Sie verändern die mikrobielle Besiedelung der Scheide (Verdrängung der Laktobazillen) und ermöglicht es den Pilzen, sich zu vermehren. Auch Medikamente wie Kortison oder Immunsuppressiva können eine Pilzinfektion begünstigen. Vorerkrankungen wie Diabetes, aber auch Stress und psychische Belastungen können für Pilzinfektionen anfällig machen. Für die Behandlung eines Scheidenpilzes stehen gut verträgliche Medikamente zur Verfügung. In der Apotheke gibt es eine ganze Reihe rezeptfreier Pilzmittel. Hochwertige Probiotika können eine gesunde Vaginalflora aufbauen und der Vaginalschleimhaut bei der Regeneration helfen.

Gerät *die Scheidenflora* aus dem *Gleichgewicht*, kann es zu einer *Pilzinfektion* kommen. Vor allem für junge Frauen in der *Pubertät*, aber auch *Schwangere* sowie für Frauen in den *Wechseljahren* besteht ein *höheres Risiko*.

Besonders effektiv ist die Kombination aus Vaginaltabletten und einer antimykotischen Creme zur äußerlichen Anwendung. Die im Rotklee enthaltenen Isoflavone können Wechselbeschwerden lindern.

Pflege – gewusst wie

Übertriebene Hygiene schadet der Scheidenflora. Das gilt auch für die Verwendung aggressiver Duschgels, stark parfümierter Zusätze oder für den Intimbereich ungeeigneter Pflegeprodukte; all das kann den optimalen pH-Wert (normalerweise zwischen 3,8 und 4,5) stören. Empfehlenswert ist, die Reinigung mit lauwarmem Wasser ohne Einsatz von Waschlappen und Co. durchzuführen sowie sanfte Pflegemittel aus der Apotheke zu verwenden. Auch falsche Kleidung kann das Wachstum von Pilzen begünstigen. Enge Kleidungsstücke und synthetische Stoffe führen zu Schwitzen und Wärmestau – und somit zu einem idealen Milieu für Pilze. Wischen Sie beim Toilettengang außerdem immer von der Scheide weg in Richtung After und niemals zweimal nacheinander mit dem gleichen Stück Toilettenpapier!

Besondere Ansprüche – Wechseljahre

In den Wechseljahren – auch Klimakterium genannt – kommt es zu seelischen und körperlichen Veränderungen, die neben durchwegs positiven Aspekten auch ein paar Unannehmlichkeiten mit sich bringen können. Es kann zu unterschiedlichen Symptomen wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, vaginaler Trockenheit etc. kommen. Sehr effektive Helfer gegen die verschiedensten Wechselbeschwerden lassen sich im Pflanzenreich finden – etwa Traubensilberkerze, Isoflavone, Johanniskraut und vieles mehr. Die besten Tipps für diesen neuen Lebensabschnitt hat Dr. Eva Lehner-Rothe, Fachärztin für Gynäkologie, für Sie (S. 18). ■

© iStock/svetlid

MenoGynial PLUS
MIKRONÄHRSTOFFKOMBINATION

FÜR DIE HORMONELLE BALANCE IM WECHSEL

- 125 mg Isoflavone
  davon 10 mg Equol
- 100 % vegan und hormonfrei
- nur 1 Kapsel täglich
- in Österreich entwickelt

353IV1112023

gynial.com/menogynial

INTERVIEW DR. EVA LEHNER-ROTHE

„Es kommen auch positive Dinge in den Wechseljahren“

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Vorgang im Leben jeder Frau. Sie haben ein schlechtes Image – können aber auch als Chance gesehen werden. Wir haben Dr. Eva Lehner-Rothe, Fachärztin für Gynäkologie, nach den besten Tipps für diesen neuen Lebensabschnitt und immer noch herrschenden Tabus gefragt.

DA *Der Wechsel ist eine Phase der hormonellen Veränderungen. Kann man die Menopause als eine „verkehrte“ Pubertät sehen?*

DR. EVA LEHNER-ROTHE Jein. Zunächst muss man die Begriffe genau klären. Die Menopause ist eigentlich der Zeitpunkt der letzten Regelblutung. Das Klimakterium ist die Phase, in der sich die Frau befindet, wenn sie im Wechsel ist. Das Klimakterium ist die Zeit, in der sich die hormonelle Produktion insofern umstellt, als dass die Geschlechtshormone weniger produziert werden, die Eierstöcke ihre Arbeit einstellen und die Gebärmutter sich verkleinert. In der Pubertät passiert nicht genau umgekehrt dasselbe – insofern kann man Wechsel und Pubertät nicht ganz vergleichen.

DA *Wie kann man natürlich gegen die Symptome vorgehen? Welchen Nutzen hat eine Hormontherapie?*

EVA LEHNER-ROTHE Wenn eine Frau unter den Beschwerden in den Wechseljahren leidet, würde ich primär immer versuchen, mit pflanzlichen Mitteln dagegen anzukämpfen. Es gibt sehr gute pflanzliche Möglichkeiten, sogenannte Phytoöstrogene, die im Körper ähnlich wie Östrogen funktionieren. Rein pflanzlich – ich spreche hier von Isoflavonen, Rotkleeextrakt, Soja – finden durchaus 30 Prozent aller Frauen ein Auslangen. Weitere 30 Prozent haben mäßige Beschwerden, sodass sie keine Behandlung benötigen. Ein gutes Drittel der Frauen hat extreme Beschwerden und muss auf eine Hormonersatztherapie zurückgreifen. Die Hormonersatztherapie hat einen großen Nutzen, da sie viele Beschwerden behandeln kann. Ich bin aber immer primär Fan von natürlichen Mitteln: zunächst Phytoöstrogene ausprobieren und wenn das nicht hilft, kann man immer noch auf eine Hormonersatztherapie zurückgreifen.

Dr. Eva Lehner-Rothe, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Wien & Baden

DA *Eine Beckenbodenschwäche entsteht nicht nur durch Schwangerschaft. Wie verändert sich der Beckenboden in den Wechseljahren?*

EVA LEHNER-ROTHE Durch den Abfall des Östrogenspiegels kommt es zu einer Bindegewebsschwäche, manchmal kommt es auch durch Veranlagung zu einer Beckenbodenschwäche. Ganz wichtig ist, dass sich die Frauen in den Wechseljahren und auch danach mit Beckenbodentraining auseinandersetzen und konsequent versuchen, ihren Beckenboden in Schwung zu halten bzw. einer Senkung vorzubeugen.

DA *Was raten Sie Ihren Patientinnen, die mit dem Wechsel hadern?*

EVA LEHNER-ROTHE Ich rate dazu, es positiv zu sehen. In den Wechseljahren kommen auch positive Dinge: Es kann durchaus angenehm sein, nicht mehr zu bluten, man muss sich auch nicht mehr um Empfängnisverhütung kümmern … Als Zeichen verlorener Weiblichkeit würde ich den Wegfall der Regelblutung auf keinen Fall sehen.

DA *Welche Tabuthemen begegnen Ihnen in Ihrer Praxis in puncto Wechseljahre?*

EVA LEHNER-ROTHE Die nachlassende Libido ist ein großes Thema. Auch Wallungen, Schlafstörungen und andere Beschwerden, die Frauen im Wechsel beschäftigen, werden ganz gerne besprochen. Die nachlassende Libido ist ein zu selten erwähnter Punkt – ist aber ganz logisch durch die hormonelle Veränderung. Aber auch die Männer machen einen Wechsel durch und es ist es so, dass sich dann die Libido von Mann und Frau anpasst – das ist natürlich der Idealzustand. Sonst muss man sich auch damit arrangieren, dass es durchaus normal ist, weniger Libido zu haben bzw. dass man seine Lust auf andere Art und Weise neu entdecken muss.

DA *Danke für das Gespräch.*

© Begestellt

RX FREI

NEU: HYDROSANTA® VAGINALGEL

Schick Scheidentrockenheit in die Wüste!

Schmerzhaftes Tabu: Scheidentrockenheit ist ein häufiges Problem und kann Frauen jeden Alters treffen. Was man dagegen tun kann.

Mit einer trockenen Scheide fühlen sich Frauen nicht wohl. Es juckt, brennt und kann zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen. Diese und weitere Symptome sind keine Seltenheit! Statistisch gesehen hat jede 5. Frau damit zu kämpfen. Ab dem 45. Lebensjahr leidet sogar jede 2. Frau darunter.[1]

Der Verlust an Feuchtigkeit der Vaginalschleimhaut wird oft durch Östrogenmangel ausgelöst. Es können aber auch zahlreiche andere Ursachen verantwortlich sein. Sei es eine Umstellung des Hormonhaushalts nach einer Entbindung, durch Einnahme von Hormonpräparaten oder die beginnenden Wechseljahre. Oftmals ist auch Stress ein Auslöser.

Als Folgeerscheinung kann es zu einer trockenen Scheide und zu einer Störung des natürlich, sauren pH-Wertes kommen. Dadurch kann die Lebensqualität stark beeinträchtigt werden. Die Beschwerden können sich auch negativ auf die Partnerschaft auswirken. Unbehandelt führt Scheidentrockenheit möglicherweise zu chronischen Entzündungen und die Infektionshäufigkeit nimmt zu. Produkte mit Hyaluron- und Milchsäure können Abhilfe schaffen.

Hyaluronsäure für mehr Feuchtigkeit
Hyaluronsäure findet in der Medizin und Kosmetik viele Anwendungsgebiete. Sie spielt in der Wundheilung eine wichtige Rolle und ist ideal zur Befeuchtung, da Hyaluronsäure in der Lage ist, große Mengen Wasser zu binden und zu speichern. Durch Scheidentrockenheit ausgelöste Beschwerden können so erfolgreich gelindert werden.

Milchsäure normalisiert den pH-Wert
Ist das Scheidenmilieu durch falsche Hygiene oder Infektionen aus dem Gleichgewicht, sind Juckreiz oder Brennen oftmals die Folge. Milchsäure erhält den natürlichen pH-Wert der Scheide aufrecht und trägt zum Schutz der Scheidenflora bei. Der pH-Wert der Scheide ist von Natur aus sauer, nicht wie viele vermuten neutral oder gar basisch.

Tipp gegen Scheidentrockenheit
Die ideale Kombination aus Hyaluron- und Milchsäure beinhaltet HydroSanta® Vaginalgel. Das Gel befeuchtet langanhaltend und erhält den natürlich sauren pH-Wert der Scheide.

FACTBOX*

HydroSanta® wurde speziell entwickelt, um durch Scheidentrockenheit ausgelöste Symptome (z. B. Juckreiz, Brennen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr) effektiv zu lindern.

- Mit Hyaluronsäure & Milchsäure
- Lindert Symptome von Scheidentrockenheit
- Spendet langanhaltende Feuchtigkeit und erhält den natürlich sauren pH-Wert
- Wirksamkeit durch klinische Studie belegt
- Hormonfrei

www.gynial.com

1 DAZ. DAZ.online, Scheidentrockenheit in den Wechseljahren. (2019, 21. August). https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2011/daz-19-2011/scheidentrockenheit-in-den-wechseljahren

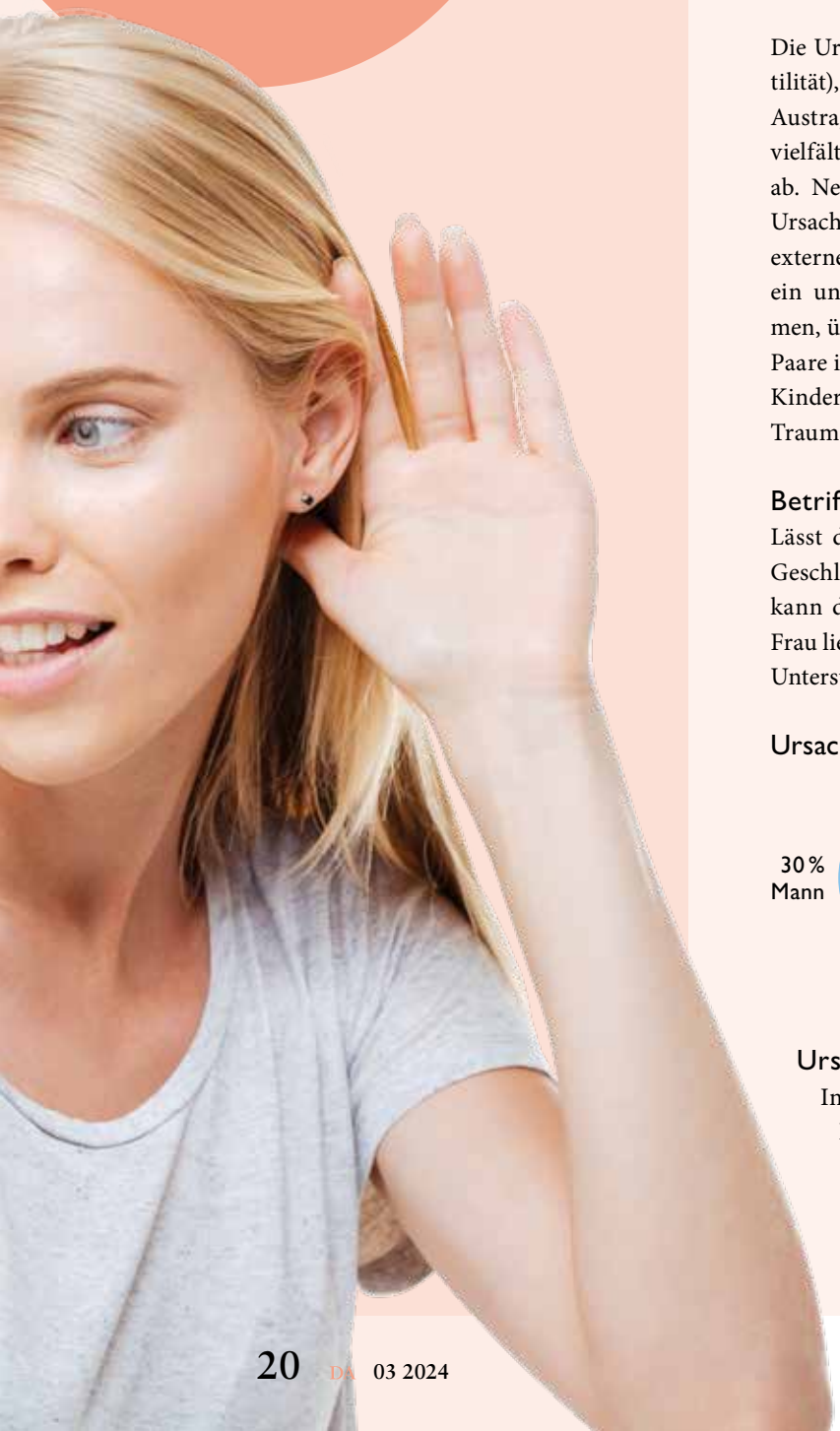
* HydroSanta® wird angewendet zur Linderung und Vorbeugung von Beschwerden durch Trockenheit in der Scheide und im äußeren Intimbereich wie Juckreiz, Brennen oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Es kann in seltenen Fällen vorübergehend ein leichtes Brennen auftreten. Frei verkäufliches Medizinprodukt. Beachten Sie die Gebrauchsanweisung und fragen Sie erforderlichenfalls Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

© Beigestellt

Entgeltliche Einschaltung

SERIE
ZUM SAMMELN

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



Unerfüllter Kind

Jedes fünfte Paar in Österreich ist ungewollt kinderlos. Die Gründe hierfür können vielfältig sein. Ungewollte Kinderlosigkeit ist nichts, wofür man sich schämen müsste – es ist sogar sehr wichtig, darüber zu reden und sich rechtzeitig Hilfe zu holen.

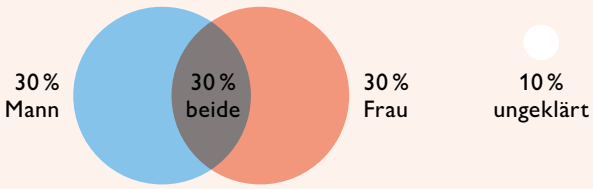
VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Die Ursachen für eingeschränkte Fruchtbarkeit (Subfertilität), Unfruchtbarkeit (Sterilität) oder Probleme beim Austragen einer Schwangerschaft (Infertilität) sind sehr vielfältig und hängen von unterschiedlichen Faktoren ab. Neben organischen, genetischen und hormonellen Ursachen können auch psychische Belastungen und externe Einflüsse eine Rolle spielen. Unfruchtbarkeit und ein unerfüllter Kinderwunsch sind sehr sensible Themen, über die nicht gerne gesprochen wird, obwohl viele Paare in einer ähnlichen Situation sind. Der Weg in eine Kinderwunschklinik ist oft der erste Schritt, damit der Traum vom Wunschkind in Erfüllung gehen kann.

Betrifft Mann und Frau gleichermaßen

Lässt das Babyglück trotz regelmäßigen ungeschützten Geschlechtsverkehrs länger als ein Jahr auf sich warten, kann die Ursache sowohl beim Mann als auch bei der Frau liegen (s. Grafik). Beide sollten daher entsprechende Untersuchungen durchführen lassen.

Ursachen von Kinderlosigkeit



Ursachen für Unfruchtbarkeit

In der heutigen Zeit verschieben Berufs- und Lebensplanung den Kinderwunsch in eine spätere Lebensphase. Gleichzeitig nimmt aber die Fruchtbarkeit der Frau mit steigendem Alter kontinuierlich ab.

lerwunsch

MYTHEN-CHECK

Ein Blick in die Gerüchteküche

- **Die langjährige Einnahme der Pille macht unfruchtbar.**
  FALSCH. Aber der Körper wird während der Einnahme der Pille hormonell beeinflusst: Der Zyklus ist regelmäßiger, die Regelbeschwerden und Menstruationsblutung fallen häufig leichter aus. Nach dem Absetzen dauert es meist einige Zeit, bis der Körper wieder zu seinem natürlichen Zyklus und so zu seiner Fruchtbarkeit zurückfindet. Unfruchtbar macht die Pille aber auch nach langjähriger Einnahme nicht.
- **Unfruchtbarkeit liegt meist an der Frau.**
  FALSCH. Unfruchtbarkeit liegt zu gleichen Teilen an Mann und Frau (siehe Grafik).
- **Männer bleiben bis ins hohe Alter fruchtbar.**
  FALSCH. Die landläufige Meinung, dass die biologische Uhr nur bei der Frau tickt, ist falsch. Auch bei Männern nehmen Zeugungsfähigkeit und Spermienqualität mit steigendem Alter kontinuierlich ab. Ab dem 40. Lebensjahr werden weniger Spermien produziert, die zusätzlich in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind. Zudem können Spermien auch immer häufiger Chromosomenanomalien aufweisen, die das Risiko für eine genetische Erkrankung beim Kind erhöhen.

Frauen werden mit ca. 1–2 Millionen Eizellen geboren, im Alter von 37 Jahren hat eine Frau nur noch um die 25.000 Eizellen. Die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, liegt mit 30 noch bei 20 % pro Zyklus, mit 40 nur noch bei 5 %.

Sehr häufig ist auch eine Endometriose für den unerfüllten Kinderwunsch verantwortlich. Das Endometrium, auch Gebärmutterschleimhaut genannt, blutet mit jeder Regelblutung über die Scheide ab. Wächst nun gebärmutterähnliches Gewebe an anderen Stellen, wie z. B. an den Eierstöcken, im Bauchraum oder in der Muskelschicht der Gebärmutter, macht dieses Gewebe ebenfalls den regulären Zyklus durch und vergrößert sich. Sehr starke Regelschmerzen sind oft ein Indiz für Endometriose.

Auch das Polyzystische Ovarsyndrom kann die Erfüllung des Kinderwunsches erschweren. Typische Anzeichen sind Zyklusunregelmäßigkeiten bis hin zum völligen Ausbleiben der Menstruationsblutung, Auffälligkeiten des Hormonstatus (Blutanalyse) und ein auffälliger Ultraschallbefund. Das PCOS verursacht häufig Störungen der Eizellreifung bzw. des Eisprungs. Weitere Gründe der Unfruchtbarkeit können etwa Ovulationsprobleme oder auch ein Uterusmyom sein.

Auch beim Mann verschlechtern sich Qualität und Beweglichkeit der Spermien kontinuierlich. Weitere häufige Gründe sind Dysfunktionen der Samenproduktion oder des Samentransportes bzw. Funktionsstörungen der Spermien nach z. B. entzündlichen Erkrankungen der Hoden. Ein ungesunder Lebensstil (Alkohol- und Nikotinkonsum, Drogen, Stress, ungesunde Ernährung, Übergewicht) und externe Einflüsse können die Fruchtbarkeit bei beiden Geschlechtern negativ beeinflussen. Auch Medikamente wie Steroide, Opiate, Anabolika usw. können sich negativ auf die Spermienproduktion auswirken.

Unfruchtbarkeit frühzeitig erkennen

Die frühzeitige Diagnose von Unfruchtbarkeit ist wichtig für den Behandlungserfolg. Je früher mit der entsprechenden Behandlung begonnen wird, desto besser stehen die Chancen, dass der Traum vom Wunschkind verwirklicht werden kann. Eine umfassende Diagnostik mit Fertility-Checks für Frauen und Männer sowie ein offener Austausch helfen dabei, einen maßgeschneiderten Therapieplan zu erstellen.

„Die Hemmschwelle, sich Hilfe zu holen, ist anfangs meist sehr hoch. Dabei gilt: Je früher die Ursachen für den unerfüllten Kinderwunsch gefunden werden, desto größer sind die Chancen auf Behandlung und Erfolg“, erklärt Prim. Dr. med. Rudolf Rathmanner von der Kinderwunschklinik „Tiny Feet“. „Heute muss sich niemand mehr schämen, über Unfruchtbarkeit und deren Behandlung zu sprechen. Es macht Mut zu wissen, dass in jeder Schulklasse mindestens ein IVF-Kind sitzt!“

Zu den Behandlungsmöglichkeiten zählen Stimulation der Eierstöcke oder auch Samenübertragung direkt in die Gebärmutter. Was viele nicht wissen: Unter bestimmten Voraussetzungen übernimmt der IVF-Fond 70 % der Kosten einer künstlichen Befruchtung.

Worüber Frau nicht gerne spricht

THEMA BLASENSCHWÄCHE

Blasenschwäche gehört für Frauen zu den großen Tabuthemen – obwohl jede Vierte davon betroffen ist. Studien bestätigen nun, dass ein spezieller Pflanzenextrakt wertvolle Unterstützung in dieser belastenden Situation bieten kann.

Ein Viertel aller Österreicherinnen leidet an Blasenschwäche. Die Dunkelziffer dürfte jedoch noch viel größer sein, denn viele trauen sich aus Scham nicht, darüber zu sprechen. Die schwache Blase äußert sich in Form von häufigem Harndrang bis hin zu unfreiwilligem Harnverlust. Was viele aber nicht wissen: Heute kann man bereits gut und sanft gegensteuern.

Belastungsprobe für die Blase

Grundsätzlich gibt es zwei Ausprägungen von Blasenschwäche: Einerseits macht sich der Harn schon bei leichten körperlichen Anstrengungen (z. B. Lachen, Husten und Niesen) selbstständig. Man spricht dann vom unfreiwilligen Harnverlust. Frauen, die mit dieser Form der Blasenschwäche kämpfen, haben oft eine oder mehrere Schwangerschaften hinter sich oder befinden sich in einer hormonellen Umstellung (z. B. in den Wechseljahren). Die Blasen- und Beckenbodenmuskulatur ist nicht mehr so stark wie früher und der Harn kann nur mehr schwer gehalten werden.

Häufiger Harndrang?

Bei der zweiten Form von Blasenschwäche meldet die Blase einen wiederkehrenden Harndrang. Hier ist in der Regel eine gereizte Blasenwand der „Übeltäter". Dadurch gibt die Blase oft schon bei einem niedrigen Füllstand das Signal zur Entleerung ans Gehirn weiter. Vor allem nachts ist dies mühsam: Manche Betroffene müssen dann bis zu viermal auf die Toilette gehen und können im Anschluss daran nur schwer wieder einschlafen.

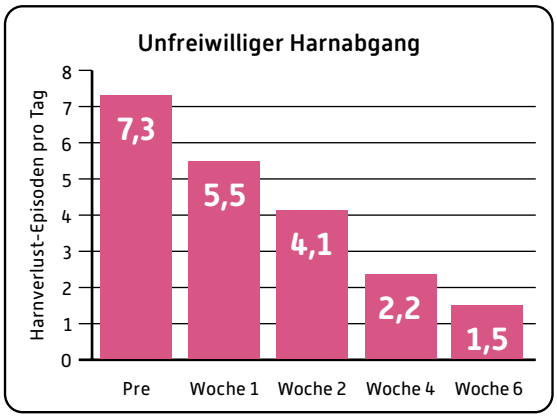
Von Wissenschaftler:innen bestätigt

Doch wie kann man die Blasenschwäche nun in den Griff bekommen? Wissenschaftler:innen haben mittlerweile herausgefunden, dass es eine sehr einfache und vor allem rein pflanzliche Möglichkeit gibt: Dabei kommen die wertvollen Inhaltsstoffe

© Getty Images

Entgeltliche Einschaltung

von Kürbiskernen zum Einsatz. Bereits im 16. Jahrhundert wurde deren Wirkung in Zusammenhang mit den Harnwegen erstmalig beschrieben. Speziell die aktiven Inhaltsstoffe aus den Kernen des Steirischen Ölkürbis überzeugen durch ihre positiven Effekte. Heute ist ihr Effekt auf die Blase auch umfassend untersucht und hat zurecht einen festen Platz in der Urologie. Eine klinische Studie zeigt: Die Zahl der unfreiwilligen Harnverluste bei Frauen verringerte sich nach nur 6 Wochen von 7,3 auf 1,5 pro Tag [1] Die Zahl der nächtlichen Toilettengänge konnte ebenfalls um fast die Hälfte gesenkt werden [2].



[1] Sogabe H. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46: 727–737

Bemerkenswert ist hierbei, dass diese Wirkstoffe nicht im Kürbiskernöl, sondern nur in den Kürbiskernen selbst enthalten sind. Besonders wirksam sind deshalb Tabletten aus der Apotheke, welche den hochkonzentrierten Extrakt dieser Kerne enthalten. Wichtig ist in jedem Fall eine längerfristige Anwendung über 2-3 Monate. Wie viele andere pflanzliche Wirkstoffe benötigt auch ein solcher Kürbiskern-Extrakt etwas Zeit, um seine volle Kraft zu entfalten.

UNSER TIPP

Besonders häufig werden in der Apotheke die Kürbis-Tabletten der österreichischen Qualitätsmarke Dr. Böhm® empfohlen. Diese enthalten den angesprochenen Kürbiskern-Extrakt in besonders hoher Dosierung (400 mg). Gut zu wissen: Das rein pflanzliche Präparat wird wie auch alle anderen Dr. Böhm® Produkte nach höchsten Arzneimittelstandards hergestellt – keine Selbstverständlichkeit für ein Nahrungsergänzungsmittel.

[2] Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE
STARKE BLASE

Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus Österreich.

Tabuthema Blasenschwäche.

Fast jede 4. Frau ist von nächtlichem Harndrang oder unfreiwilligem Harnabgang etwa beim Lachen und Niesen betroffen.

Gynäkologen und Anwenderinnen vertrauen auf **Dr. Böhm® Kürbis für die Frau**. Der hochkonzentrierte Extrakt aus steirischen Kürbiskernen unterstützt nachweislich die Blasenfunktion.

- Rein pflanzlich
- Für die sensible Blase
- Längerfristige Anwendung empfohlen

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

Osteoporose: Risiken erkennen & „ausschalten"

Einer Osteoporose ist man nicht machtlos ausgeliefert. Es sind mittlerweile viele genetische und erworbene Risikofaktoren bekannt, die für die Entstehung von Osteoporose mitverantwortlich sind. Auf welche Risiken sollte man also achten?

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

1

GENETIK

Nicht beeinflussbare Risiken

Wissenschaftliche Untersuchungen zur Häufigkeit der Osteoporose zeigen Faktoren, die sich nicht beeinflussen lassen.
Man weiß heute, dass die maximale Knochendichte und die spätere Knochenverlustrate zu etwa 50 Prozent genetisch vorprogrammiert sind. Es wurde außerdem nachgewiesen, dass Nordeuropäer:innen das höchste Risiko, Afroamerikaner:innen dagegen das niedrigste Risiko haben, an Osteoporose zu erkranken.
Mit der Menopause und dem Abfall der Östrogenproduktion nimmt bei Frauen die Osteoporose mit Knochenbrüchen deutlich zu. Bei Männern steigt das Knochenbruchrisiko hingegen besonders deutlich nach dem 75. Lebensjahr. Zu den oben genannten nicht beeinflussbaren Risiken zeigen die weiteren Punkte die negativen Einflüsse, die vermeidbar sind…

2

ERNÄHRUNG

Kalzium ist der Star

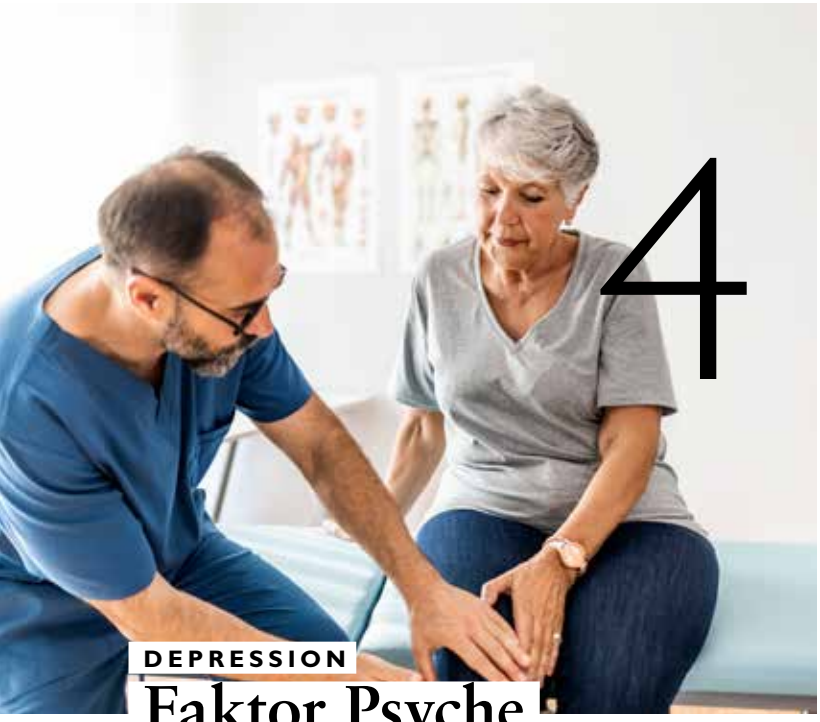
Unser Körper benötigt immer ausreichend Kalzium, Vitamin D sowie andere Mineralien und Vitamine. Bei einer ungenügenden Kalziumzufuhr über die Nahrung holt sich der Organismus das lebenswichtige Mineral aus den Knochenspeichern – mit der Konsequenz einer negativen Knochenbilanz über viele Jahre. Vor allem in der Jugend und während der Schwangerschaft ist es wichtig, den erhöhten Kalziumbedarf für die wachsenden Knochen über die Nahrung auszugleichen.
Gute Kalziumquellen sind etwa Milchprodukte, Käse, Sesam, Rhabarber, Ölsardinen, Hagebutten, Nüsse, Grünkohl, Sojabohnen und Lachs.

3

GENUSSMITTEL

RAUCHEN & ALKOHOL

Rauchen steht in engem Zusammenhang mit Lungenkrebserkrankungen und Herzinfarkt – aber auch Osteoporose. Nikotin hemmt beispielsweise die Östrogenproduktion, fördert den Östrogenabbau in der Leber und bewirkt ein früheres Eintreten der Menopause. Auch zu viel Alkohol erhöht das Osteoporoserisiko ganz erheblich. Dazu sind bestimme Medikamente „Knochenräuber“. Dazu zählen Kortison und Glukokortikoide, aber auch Schilddrüsenhormone oder Medikamente gegen Epilepsie.



4

DEPRESSION

Faktor Psyche

Depression allein ist wahrscheinlich kein Grund für die Entstehung der Osteoporose. Studien konnten aber zeigen, dass Frauen mit schwerer, langjähriger Depression 6 Prozent weniger Knochenmasse aufweisen als vergleichbare Frauen ohne Depression. Wahrscheinlich spielen mehrere Faktoren zusammen: höhere Spiegel von Stresshormonen wie etwa Kortison, Medikamente, mangelhafte Ernährung und geringere körperliche Aktivität („sich hängen lassen“).

© iStock/Jubaphoto

5

BEWEGUNG

Zu viel und zu wenig

Fehlende körperliche Aktivität ist der wichtigste Risikofaktor für die Entstehung der Osteoporose und ein erhöhtes Knochenbruchrisiko. Gerade beim wachsenden Skelett in der Kindheit ist körperliche Aktivität entscheidend für die Formung und Kräftigung des Skeletts. Wenn wir uns aber zu wenig bewegen, ist die Muskelarbeit sehr stark eingeschränkt, der Knochen wird entlastet und der Knochenabbau begünstigt.
Aber Achtung: Auch ein Übertraining kann das Osteoporoserisiko steigern. Besonders Hochleistungssportlerinnen von Ausdauersportarten haben oft aufgrund von Dauertraining und Gewichtskontrolle ein erhöhtes Osteoporoserisiko.

6

WISSEN IST MACHT

Es ist wichtig, zuverlässige Informationen über die Stärke (oder Schwäche) der Knochen zu gewinnen – vor allem wenn Risikofaktoren vorliegen. Eine Knochendichtemessung ist die einzige Möglichkeit, die Diagnose einer Osteoporose möglichst vor dem Auftreten von Knochenbrüchen zu stellen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um den Zustand des Knochengewebes zu messen. Ihr/e Arzt/Ärztin wird Sie genau beraten, welche Methode für Sie persönlich die sinnvollste ist.

HÖRMINDERUNG

Wie bitte?!

Etwa ab dem 50. Lebensjahr nimmt die natürliche Leistungsfähigkeit des Gehörs auf beiden Ohren ab. Welche Ursachen dahinter stecken und wie sich der Alltag mit Hörminderung erleichtern lässt, erfahren Sie in diesem Beitrag.

Unter Schwerhörigkeit (Hypakusis) versteht man – unabhängig von einer Ursache – eine Verminderung der Hörfähigkeit im weitesten Sinne. Laut WHO liegt eine Hypakusis bei Erwachsenen vor, wenn im Mittel auf dem besser hörenden Ohr bei den Frequenzen 500, 1.000, 2.000 und 4.000 Hz ein dauerhafter Hörverlust von mindestens 26 dB besteht.

Schwerhörigkeit im Alter *(Presbyakusis)* ist in vielen Fällen eine Folge von Überlastungen des Hörorgans durch Lärm. Die Entstehung der Altersschwerhörigkeit geht schleichend voran und beginnt meist mit dem Hörverlust hoher Frequenzen und nachlassendem Sprachverständnis in lautem Umfeld.

Schwerhörigkeit hat viele Ursachen

Es sind zwei Hauptformen von Schwerhörigkeit definiert: Bei der Schallempfindungsschwerhörigkeit oder sensorischen Schwerhörigkeit, wie sie auch bei der Altersschwerhörigkeit besteht, sind Haarzellen des Innenohrs *(Cochlea)* beschädigt, die geräuschinduzierte Vibrationen in elektrische Signale umwandeln, ehe sie via Hörnerv zum Gehirn geleitet werden. Liegt hingegen eine Schallleitungsschwerhörigkeit vor, handelt es sich um eine Störung im Außen- und Mittelohr. Die Fähigkeit des Ohrs, Schall in das Innenohr zu leiten, ist bei dieser Form herabgesetzt, betroffen sind Gehörgang, Trommelfell oder Gehörknöchelchen. Darüber hinaus ist eine Mischform bekannt, die „kombinierte Schwerhörigkeit".

Schwerhörigkeit im Alter ist in vielen Fällen eine Überlastungserscheinung des Gehörs durch Lärm.

Bei der neuralen Schwerhörigkeit ist der Hörnerv selbst beschädigt. Die zentrale Schwerhörigkeit andererseits betrifft die Hörbahn und/oder Hörrinde, Nervensignale aus dem Innenohr können nicht mehr richtig verarbeitet werden. Sind Cochlea und Hörnerv betroffen, liegt eine sensorineurale Schwerhörigkeit vor.

Der Vollständigkeit halber sei an dieser Stelle der Hörsturz erwähnt, bei dem es sich in der Regel um eine meist einseitige Schallempfindungsschwerhörigkeit handelt, die plötzlich und ohne erkennbare Ursache auftritt und einen unterschiedlichen Schweregrad aufweist.

Auch Verletzungen des Trommelfells oder Erkrankungen wie eine Mittelohrentzündung, Kopfverletzungen, ototoxische Arzneistoffe und Fehlbildungen des Ohrs können Gehörschäden zur Folge haben.

Anstrengende Cocktailparty

Schwerhörige können ihre Störung relativ lange kompensieren, indem sie z. B. entsprechende Geräte (Telefon, Fernseher) lauter stellen oder der sprechenden Person bzw. den Schallquellen das gesunde Ohr zuwenden. Sie nutzen auch ihre Augen zur Spracherkennung, wenn sie Wörter von den Lippen abzulesen versuchen. Auffällig ist v. a. das nachlassende Sprachverständnis bei Umgebungsgeräuschen, was als „Cocktailparty-Effekt" bezeichnet wird: Durch die verzögerte synaptische Übertragung werden schnell dargebotene akustische Reize schlechter verstanden. →

TEXT VON
MAG. PHARM. VERENA KIMLA
DA-Redakteurin

PRAXISTIPPS

Erleichterte Kommunikation

- Machen Sie die hörgeschädigte Person darauf aufmerksam, wenn Sie mit ihr sprechen möchten.
- Die Person sollte Sie während des Gesprächs anschauen können. Halten Sie Augenkontakt. Weder Gesichtsausdruck noch Lippenbewegungen sollten überbetont werden, da dies zu Missverständnissen führen kann.
- Sprechen Sie nur mit einer Person gleichzeitig, deutlich und nicht zu schnell. Auch sollten Sie weder zu laut sprechen noch nuscheln.
- Verdecken Sie Ihren Mund nicht.
- Wiederholen Sie Ihre Sätze mit neuen Formulierungen, um Missverständnissen vorzubeugen. Manche Wörter sind leichter wahrzunehmen oder von den Lippen ablesbar als andere.
- Seien Sie geduldig und entspannt.
- Fragen Sie die hörgeschädigte Person nach besseren Kommunikationsmöglichkeiten, falls Sie im Zweifel sind.

Schwerhörige leiden unter nachlassendem *Sprachverständnis* bei Umgebungsgeräuschen, was als „*Cocktailparty-Effekt*“ bezeichnet wird. Schnell dargebotene *akustische Reize* werden *schlechter verstanden*. Auch in *größeren, hallenden Räumen* reicht das *Restgehör* zum Verständnis nicht aus, was sich durch *häufiges Nachfragen* oder inhaltlich *falsche Beantwortung* von Fragen äußern kann.

© iStock/peakSTOCK

HYPAKUSIS

Zahlen & Fakten

In der Altersgruppe der

61- bis 70-Jährigen

liegt die Häufigkeit der sogenannten Altersschwerhörigkeit bei etwa

37 Prozent

und steigt in der Gruppe der

71- bis 80-Jährigen

auf etwa

60 Prozent

an.

Die Zahl der Schwerhörigen wird in den kommenden Jahren weiter ansteigen; nach Schätzungen der WHO werden im Jahr 2050 weltweit

900 Millionen

Menschen hörbehindert sein.

Hörstörungen zählen laut WHO in den Industrieländern zu den

sechs häufigsten

Erkrankungen, die die Lebensqualität am meisten einschränken.
Bei ausgeprägter Schwerhörigkeit steigt das Risiko für eine Demenz auf das nahezu

Fünffache

an.

***Hörgeräte* lassen sich durch viele *Funktionen* und *Einstellungsmöglichkeiten* den individuellen Bedürfnissen anpassen. Sie müssen *konsequent getragen* werden, damit sich das *Gehör* an das *neue Hören gewöhnen* kann.**

→ Auch in größeren, hallenden Räumen reicht das Restgehör zum Verständnis nicht aus, was sich durch häufiges Nachfragen oder inhaltlich falsche Beantwortung von Fragen äußern kann. Darüber hinaus ist das Richtungshören eingeschränkt. Nicht selten erkennt man Schwerhörige an ihrer „unangemessen" lauten Stimme.

Dauerhafte Schwerhörigkeit endet unweigerlich in Kommunikationsstörungen. Leiden soziale und persönliche Beziehungen, so erhöht sich das Risiko, an einer Depression oder Demenz zu erkranken. So belegte eine prospektive Studie mit rund 640 Teilnehmenden, dass das Risiko für eine Demenz mit dem Grad der Schwerhörigkeit auf das nahezu Fünffache ansteigt. Außerdem laufen schwerhörige Menschen eher Gefahr, im Straßenverkehr einen Unfall zu erleiden. Daher zählen die Hörstörungen nach der „Global Burden of Disease"-Studie der WHO in den Industrieländern zu den sechs häufigsten Erkrankungen, die die Lebensqualität am meisten einschränken.

Knopf im Ohr statt Knopf im Kopf

Als einzige vorbeugende Maßnahme kann die konsequente Vermeidung einer gehörschädigenden Lärmbelastung angeraten werden. Von prophylaktischer Bedeutung könnten darüber hinaus eine Stabilisierung des Herz-Kreislauf-Systems und des Blutdrucks sowie Stressvermeidung sein, um den Hörablauf und die Funktion zentralnervöser Strukturen zu erhalten. Auch auf Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum sollte verzichtet werden.

Ob oxidativer Stress ein möglicher Risikofaktor für Schwerhörigkeit ist, ist derzeit noch nicht geklärt. Immerhin konnte im Tierversuch gezeigt werden, dass sich durch eine vorbeugende Kombination antioxidativ wirksamer Substanzen (u. a. Folsäure, Glutathiondisulfid, Vitamin C und B12) die Hörschwellen senken ließen. Um schleichenden Hörverlust frühzeitig zu erkennen, ist die jährliche Kontrolle des Hörvermögens ratsam.

Moderne Hörgeräte lassen das Hören durch ihre Kleinheit und akustischen Ausstattungsmerkmale wieder zu einem Erlebnis werden. Dass sie helfen, Gesundheitsrisiken von Menschen mit einem Hörverlust zu senken und ihre Lebensqualität zu verbessern, schlägt sich auch in deren steigenden Verkaufszahlen nieder.

Da die Bedürfnisse von Person zu Person unterschiedlich sind, gibt es nicht „das eine" Hörgerät, das für jeden/jede Träger:in passend ist. Viele Betroffene warten zu lange, bis sie sich eine Hörhilfe zulegen und haben dann schon vergessen, wie ein (fast) normales Gehör klingt. Daher ist es oft notwendig, sich an deren Verwendung zu gewöhnen. Das gelingt jedoch nur, wenn die Geräte konsequent getragen (und dabei eingeschaltet) werden, selbst wenn sie anfangs als störend empfunden werden. Besonders zu Beginn müssen die Geräte laufend durch den/die Hörakustiker:in angepasst werden. Dann steht einer uneingeschränkten Teilnahme am gesellschaftlichen Leben nichts mehr im Wege.

Mehr zum Thema Ohren & Gehör erfahren Sie unter

www.DeineApotheke.at

© iStock/peakSTOCK

Überzeugen Sie sich selbst von der **Klangqualität und dem Komfort unserer Hörgeräte.**

Erleben auch Sie Ihren Hörstärke-Moment.

Ihre Neuroth-Fachinstitute, 140x in Österreich

Service-Hotline: 00800 8001 8001

QR-Code scannen & Termin online buchen

neuroth.com

NEUROTH

BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

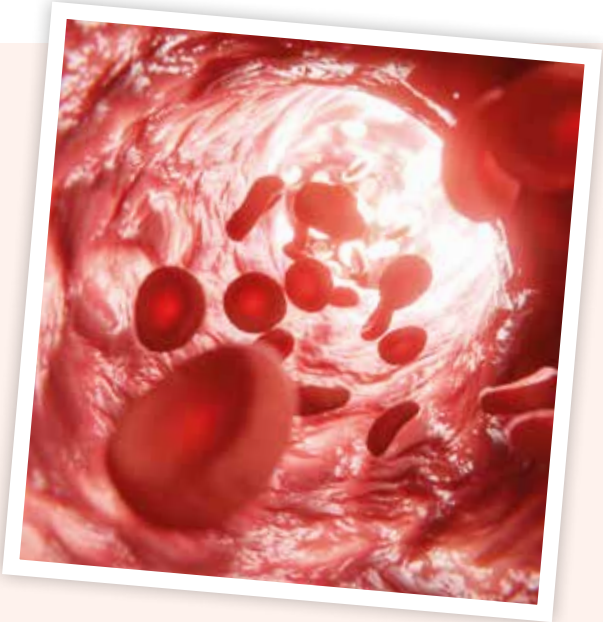
SERIE
ZUM SAMMELN

LABORWERTE
Was die Zahlen über die Gesundheit aussagen

Hämoglobin

Der rote Blutfarbstoff Hämoglobin ist ein wichtiger Bestandteil der roten Blutkörperchen. Die Bestimmung der Werte ermöglicht die Einschätzung der Sauerstofftransportkapazität des Blutes und damit der Sauerstoffversorgung des Körpers.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA



Hämoglobin übernimmt die Aufgabe, den eingeatmeten Sauerstoff von der Lunge in den gesamten Körper zu transportieren und auf dem Rückweg Kohlendioxid (CO_2) zurück zur Lunge zu bringen, wo dieses abgeatmet wird. Gemeinsam mit dem Hämatokrit und der Anzahl der roten Blutkörperchen ist der Hämoglobinwert von großer Bedeutung für die Diagnostik der verschiedenen Formen von Anämie (Blutarmut) oder anderer Erkrankungen des Blutsystems.

Anämie: Zu wenig Sauerstoff

Bei einer Anämie kommt es durch zahlreiche Ursachen – Eisenmangel, Folsäuremangel, Blutverlust, Knochenmarkserkrankungen etc. – zu einer Verringerung der roten Blutkörperchen. Dadurch kann weniger Sauerstoff transportiert werden und es treten Symptome wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Atemnot, Herzrasen und geringere Belastbarkeit auf.

ABWEICHUNGEN

Wann findet man einen erniedrigten Hämoglobinwert?

- bei allen Formen der Anämie (Blutarmut)
- bei verschiedenen Nierenerkrankungen
- in der Schwangerschaft

Wann findet man einen erhöhten Hämoglobinwert?

- bei längerem Aufenthalt in Höhenlagen
- bei Erkrankungen des blutbildenden Systems, wie zum Beispiel Polycythaemia vera
- bei starken Raucher:innen

REFERENZWERTE

Mann 14,0–17,5 g/dl
Frau 12,3–15,3 g/dl

© iStock/byakkaya

DA Deine Naturheilkunde

34 Stressfrei mit Rosenwurz, Taigawurzel & Co.

SAFRAN

Arzneipflanze des Jahres 2024

Die Herbal Medicinal Products Platform Austria (HMPPA) – bestehend aus Expert:innen österreichischer Universitäten – hat es sich zur Aufgabe gemacht, jährlich Österreichs Arzneipflanze des Jahres zu küren. Dafür wird eine Pflanze ausgewählt, die einen Österreich-Bezug hat und für Pharmazie und Medizin eine wichtige Rolle spielt. Die Arzneipflanze des Jahres 2024: Safran. Der in Ost-Österreich schon seit dem Mittelalter kultivierte Safran oder Herbst-Krokus (*Crocus sativus* L.) hat blassviolette Blütenblätter und 3 hell- bis dunkelrote Narbenschenkel, die das „teuerste Gewürz der Welt" abgeben. Seit der Antike wird Safran als Gewürz, Färbemittel und volksmedizinisch verwendet. Seit einiger Zeit gibt es zudem Untersuchungen u. a. über die stimmungsaufhellende, antioxidative und nervenschützende Wirkung von Safran. Er könnte etwa bei der Prävention von Erkrankungen wie Alzheimer hilfreich sein – aber auch bei Erkrankungen des Stoffwechsels (Diabetes Mellitus Typ 2, metabolisches Syndrom) sowie bei Regelschmerzen bzw. prämenstruellem Syndrom. Wegen des hohen Preises kommen auch zahlreiche Verfälschungen vor, wichtig ist es, auf Apothekenqualität zu achten.

© iStock/Kikagogo

03 2024
MÄRZ

VON HEKTIK ZU HARMONIE

Wie Stressabbau die Gesundheit fördert

Die moderne Medizin bietet vielfältige Lösungen aus Pflanzen. Wie der Spruch „Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen" bereits zeigt, existiert ein umfangreiches Heilpflanzenwissen. Daraus und aus konkreten Untersuchungen entwickelt die Wissenschaft heute moderne Arzneimittel, die sehr vielseitig sind und auch dabei helfen können, herausfordernde Zeiten besser zu meistern.

MENSCH • MEDIZIN • PFLANZE

Welchen Stellenwert können pflanzliche Arzneimittel im Alltag haben und was kann die Phytotherapie tatsächlich? Hier finden Sie Antworten, Tipps und Kommentare von Menschen, die sich für das Potenzial von Pflanzen im Gesundheitsbereich begeistern.

Der Alltag ist schnelllebig und fordert Konzentration, rasche Entscheidungen und viel Kraft für Beruf und Familie. Die Ursachen dafür, was Stress bei Menschen auslöst, sind sehr individuell und hängen vom täglichen Maß an Herausforderungen ab. Zudem verfügen Menschen über unterschiedliche Level an Stresstoleranz. Die Stress-Ursachen sind in zwei Gruppen eingeteilt.

Eustress: Beschreibt eine prinzipiell positive Form von Stress, die bei erfreulichen Ereignissen wie beispielsweise einer Hochzeit oder der Geburt eines Kindes auftreten kann.

Disstress: Darunter versteht man eine stoffwechselverändernde Körpersituation, die als Reaktion auf Stressfaktoren länger anhält. Disstress wird als negativer Stress bezeichnet, der als überfordernd, bedrohlich oder zumindest als unangenehm empfunden wird.

Wie sich anhaltender Stress auswirkt

Chronischer Stress kann sowohl für unseren Körper als auch für die Psyche auf Dauer zu einer ernst zu nehmenden Gefahr werden. Spätestens wenn erste Stress-Symptome auftauchen, ist es wichtig, das eigene Stressmanagement einmal genauer unter die Lupe zu nehmen, um Stress abzubauen und Möglichkeiten für Entspannung zu finden.

© Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, iStock/AleksandarNakic, beigestellt

Entgeltliche Einschaltung

Rosenwurz *(Rhodiola rosea)*

TIPP! Wer Beschwerden mit Pflanzen wirkungsvoll behandeln möchte, fragt in der Apotheke nach einem pflanzlichen Arzneimittel. Apotheker:innen können pflanzliche Arzneimittel empfehlen. Diese sind – genau wie andere Medikamente – wirksam und sicher. Und dazu noch nebenwirkungsarm.

Erste Symptome und Lösungen aus der Natur

Häufige erste Symptome für Stress sind Verspannungen, Reizbarkeit, Nervosität oder Konzentrationsprobleme und sie können bei anhaltender Dauer des Zustands zu Rückenschmerzen, Bluthochdruck oder Angst und Schlafstörungen führen. Und wer wünscht sich denn nicht, gelassener, weniger gereizt und weniger erschöpft durch stressige Zeiten zu gehen? Wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge besitzt die Pflanze Rosenwurz im Einsatz für die Gesundheit ein großes Potenzial. Rosenwurz *(Rhodiola rosea)* hat sich in pflanzlichen Arzneimitteln gegen Stress-Symptome bewährt, denn der Extrakt verhilft sogar zu mehr Energie bei stressbedingter Erschöpfung.

Pflanze unter die Lupe genommen

Rosenwurz bei Stress

Rosenwurz, botanisch *Rhodiola rosea*, zählt zu den Adaptogenen. Das sind Arzneipflanzen, die sehr robust sind und deren Wirkstoffe bei der Anpassungsfähigkeit helfen. Unter dem Einfluss eines Adaptogens reagiert man anders auf Stress, sowohl körperlich als auch geistig.

DAS SAGT DIE EXPERTIN

Das Potenzial der Pflanzen für die Gesundheit begeistert auch ao. Univ. Prof. Mag. Dr. Sabine Glasl-Tazreiter von der Pharmakognosie der Universität Wien. Wir haben sie gefragt, was ihr Beruf mit der Phytotherapie zu tun hat.

„Aus der früheren Kräuterkunde sind gerade zu Heilpflanzen zahlreiche Beobachtungen überliefert, ganz bestimmte heilende Wirkungen betreffend. Dieses Wissen verbinden wir mit empirischen Methoden. Das bedeutet, Pharmakognost:innen wie ich gehen weiter und stellen sich genauere Fragen zur Wirksamkeit: Wieso besitzen bestimmte Stoffe eine bestimmte Wirksamkeit? Wir graben tiefer und prüfen, welche Mechanismen tatsächlich wirkungsbestimmend sind. (...) Für die moderne Phytotherapie braucht es eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Botanik, Phytochemie, Biotechnologie, Pharmakologie, Mathematik, IT-Methoden etc. Jedes dieser Ergebnisse liefert einen Puzzlestein zur Entschlüsselung der Wirkungsweisen und Wirkmechanismen und garantiert homogene Ausgangsmaterialien sowie gleichbleibend hohe Qualität der produzierten Phytopharmaka."

Ursprünglich wuchs diese Pflanze vor allem in den Bergen und auf Klippen Nordeuropas. An diese unwirtliche Umgebung musste sich die Rosenwurz anpassen. Deshalb entwickelte sie schützende und kräftigende Stoffe, die auch einen positiven Effekt auf den Menschen haben. Die Heilpflanze zählt seit langem zu den traditionellen Mitteln gegen Stress, Erschöpfung und Müdigkeit sowie zur Leistungssteigerung. Pflanzliche Arzneimittel mit Rosenwurz sind in Apotheken verfügbar.

TIPP! Spannende Unterhaltung und Wissenswertes rund um das Thema Phytotherapie finden Sie auf Instagram, bei Phytofluencer Lilly.

Sie zeigt in flotten Rätseln, übersichtlichen Porträts und netten Expert-Talks, was Pflanzen im Einsatz für die Gesundheit so besonders macht. Scannen Sie einfach den oben stehenden QR-Code!

ADAPTOGENE

Heilpflanzen als Stress-Killer

Für viele Menschen wird Stress immer mehr und häufiger, was sowohl den Beruf als auch die Freizeitgestaltung betrifft. Das kann langfristig psychische und auch körperliche Auswirkungen haben. Daher sollte rechtzeitig entgegengewirkt werden. Auf pflanzlicher Ebene gibt es hier ein paar Helfer – die sogenannten Adaptogene.

Stress wird durch sogenannte Stressoren ausgelöst. Zu den inneren Stressoren zählen dabei beispielsweise Perfektionismus, hohe Ansprüche an sich selbst oder auch die Annahme, es allen recht machen zu müssen. Äußere Stressoren umfassen verschiedenste Einflüsse von außen wie Lärm, Hitze, Kälte, Problemsituationen im Straßenverkehr, Wartezeiten, sportliche Belastung und vieles mehr. Stress kann insbesondere bei längerer Dauer bzw. wenn dieser chronisch wird verschiedene Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Angstzustände oder Burn-out fördern bzw. auslösen. Daher ist es wichtig, zumindest eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu erreichen. Zusätzlich können ein paar Tipps helfen, Stress zu reduzieren bzw. besser damit umgehen zu können. Dazu gehören ausreichend zu schlafen, regelmäßig Sport zu treiben, da dieser als Stressventil wirkt, indem er beim Abschalten hilft, Stresshormone abgebaut werden und die Produktion von Glückshormonen gefördert wird. Außerdem sind Kontakte zu Familie und Freunden wichtig, da Gespräche helfen können, Sorgen zu teilen und auf andere Gedanken zu kommen. Man sollte sich Unterstützung suchen, da man nicht immer alles alleine schaffen muss und auch mal „Nein“ sagen können. Aus dem Pflanzenreich können Adaptogene in der Stressreduktion bzw. -bewältigung eingesetzt werden.

Adaptogene sind Pflanzen, welche den Körper in stressigen Zeiten unterstützen können. Sie können die Widerstandsfähigkeit gegen Stress erhöhen, die Konzentration fördern und Leistung und Ausdauer steigern. Zu den Adaptogenen zählen Rosenwurz, Taigawurzel und der Ginseng. Die Wirkung der Adaptogene umfasst auf psychischer Ebene die Verringerung von Müdigkeit, die Unterstützung des Nervensystems, eine Steigerung der positiven Stimmung und antidepressive Wirkung. Auf körperlicher Ebene können sie den Energiestoffwechsel verbessern, die sportliche Leistungsfähigkeit steigern und die Immunabwehr und Ausdauer erhöhen. Viele Adaptogene gedeihen selbst unter schwierigen Bedingungen. Die Rosenwurz kann zum Beispiel trotz Kälte und Trockenheit wachsen. Somit machen es diese Pflanzen auch unserem Körper leichter, widerstandsfähig zu sein.

Mehr zum Thema Heilpflanzen gegen Stress finden Sie unter
www.DeineApotheke.at

© Adobe Stock/Starmarpro

TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien

Adaptogene helfen, eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu erreichen.

1

ROSENWURZ
Erschöpfung bessern

Die Rosenwurz ist beheimatet in den arktischen Gebieten und Gebirgsregionen in Europa, Asien und Nordamerika. Sie wird in nördlichen Ländern seit ca. 3.000 Jahren verwendet. Verwendung finden Zubereitungen aus ihrer Wurzel. Die Anwendung erfolgt, um stressbedingte mentale und körperliche Erschöpfung zu verbessern, indem die Ausschüttung von Stresshormonen reduziert wird. Sie wirkt außerdem der Entstehung von chronischem Stress entgegen. Ihre Inhaltsstoffe erhöhen auch die eigene Widerstandskraft gegen Stressoren und wirken gegen Angststörungen. Durch die Einnahme wird außerdem das Stressempfinden reduziert sowie die Leistung und Konzentrationsfähigkeit erhöht. In höheren Dosen kann die Einnahme von Rosenwurzzubereitungen zu Schwindel, Mundtrockenheit oder übermäßiger Speichelproduktion führen. Personen mit hohem Blutdruck, Diabetiker:innen und Personen, welche blutverdünnende Medikamente, Immunsuppressiva oder Antidepressiva einnehmen, sollten vor der Verwendung mit Ärzt:in oder Apotheker:in Rücksprache halten. Rosenwurz ist nicht für Schwangere, Stillende oder Kinder geeignet.

2

3

TAIGAWURZEL
Stressoren abwehren

Diese Pflanze, auch Teufelsbusch oder Sibirischer Ginseng genannt, ist in China, Russland und Korea heimisch, außerdem gibt es Vorkommen in Japan und Finnland. Sie wird seit mehr als 2.000 Jahren in der Traditionellen Chinesischen Medizin angewandt. Verwendet werden ihre Wurzeln, Rhizome, Blätter und Beeren. Zubereitungen aus der Taigawurzel werden zu Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl eingesetzt. Außerdem verbessert sie die Abwehr physischer und psychischer Stressoren. Die Wirkung setzt nach mehreren Wochen ein und es kommt bei ihrer Anwendung selten zu Nebenwirkungen. Auch hier sollten Personen mit Bluthochdruck, Diabetes und während der Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten Rücksprache halten. Die Anwendung in der Schwangerschaft, Stillzeit und bei Kindern unter zwölf Jahren wird nicht empfohlen.

4

GINSENG

Leistungsfähigkeit erhöhen

Beheimatet ist der Ginseng in Nordost- und Zentralchina sowie Nordkorea, wo Wildvorkommen unter Naturschutz stehen. Angebaut wird dieser in Korea, Japan, China, Vietnam und Europa. Bestandteile aus der Wurzel des Ginsengs können die Abwehr von psychischen und physischen Stressoren begünstigen, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhöhen sowie gegen Müdigkeit und Erschöpfungszustände wirken. Diese Effekte setzen nach circa vierwöchiger Einnahme ein und schwächen sich bei längerer Anwendung wieder ab. Daher ist es sinnvoll, die Anwendungsdauer auf drei Monate zu beschränken. Bei der Verwendung in hohen Dosen kann es zu Durchfall, Schlaflosigkeit, Nervosität oder Bluthochdruck kommen. Personen mit erhöhtem Blutdruck, Diabetiker:innen und Personen, welche blutverdünnende Medikamente einnehmen, sollten auch bei dieser Pflanze vor der Anwendung Rücksprache halten. Durch Ginseng kann die Wirkung von Kaffee und anderen koffeinhaltigen Getränken erhöht werden.

Zu den *Adaptogenen* zählen *Rosenwurz*, *Taigawurzel* und der *Ginseng*. Auf *psychischer Ebene* verringern sie *Müdigkeit*, unterstützen das *Nervensystem* und steigern eine *positive Stimmung*. Auf *körperlicher Ebene* können sie den *Energiestoffwechsel* verbessern, die *sportliche Leistungsfähigkeit* steigern und die *Immunabwehr* und *Ausdauer* erhöhen.

BUCHTIPP

Für Körper, Geist & Seele

Ob schlechter Schlaf, Erkältung oder Sonnenbrand: Gegen jede Beschwerde ist ein passendes Kraut gewachsen! Dieses Buch stellt über 100 pflanzliche Heilmittel vor – übersichtlich gegliedert nach Beschwerden. Es enthält einfache Schritt-für-Schritt-Anleitungen, wie man diese ganz einfach zu Hause herstellen kann. Es rückt den ganzheitlichen Ansatz der Naturheilkunde in den Fokus: Statt die Symptome zu behandeln, sollte man deren Ursachen und die Verbindung zwischen Körper und Geist erkennen. Nur so ist Naturmedizin wirklich wirksam!

Die pflanzliche Hausapotheke
von Andrew Chevallier
2024, DK Verlag, € 21,50
ISBN: 978-3-8310-4856-4
Erhältlich bei Buchaktuell in 1090 Wien oder unter www.buchaktuell.at

ASHWAGANDHA

Wurzel gegen Angst

Dieses Adaptogen trägt auch die Namen Indischer Ginseng, Schlafbeere oder Winterkirsche und wächst in Indien, dem Nahen Osten und Teilen Afrikas. Ashwagandha wird seit über 3.000 Jahren im Ayurveda verwendet. Eingenommen wird die Wurzel oder Zubereitungen aus dieser. Dadurch soll der Umgang mit stressigen Situationen verbessert werden und die Inhaltsstoffe können helfen, die geistige Leistungsfähigkeit bei Erschöpfung, Müdigkeit und Konzentrationsverlust aufrecht zu erhalten. Auch bei Schlafproblemen und Angstgefühlen kann Ashwagandha wirksam sein. Die Einnahme sollte sich auf drei Monate beschränken. Als Nebenwirkungen können bei der Einnahme hoher Dosen Magenbeschwerden, Durchfall, Erbrechen und in seltenen Fällen Leberprobleme auftreten. Ashwagandha ist nicht für Schwangere und Stillende geeignet. Vorsicht ist bei der Kombination mit Medikamenten gegen Diabetes, Immunsupressiva sowie Schlaf- und Beruhigungsmittel geboten.

© DK Verlag

Natürliche Optionen für den Blutdruck

Liegen unsere Blutdruckwerte langfristig über der Norm, sollte man etwas tun, um Folgeschäden zu verhindern. Glücklicherweise hält die Natur einiges bereit, um gerade bei beginnendem Bluthochdruck gegensteuern zu können.

Unser Herz erbringt täglich Höchstleistungen. Im Ruhezustand schlägt es 60- bis 80-mal pro Minute. Dabei werden fünf bis sechs Liter Blut durch unseren Körper gepumpt. Sind wir körperlich aktiv, sind es sogar etwa 30 Liter. Der Druck, der beim Transport des Blutes auf unsere Gefäße ausgeübt wird, ist der Blutdruck. Bei gesunden Menschen liegt er in der Regel bei 120/80 mmHg.

Stilles Risiko

Steigt der Blutdruck kurzfristig an – etwa bei Stress –, ist das völlig normal. Liegt er jedoch längerfristig über den Normalwerten, sollte man sich die Sache genauer ansehen. Denn wird das Blut ständig mit zu hohem Druck gegen die Gefäßwände gepresst, stellt das auf Dauer eine enorme Belastung für unseren ganzen Körper dar. Das Problem ist vor allem, dass ein erhöhter Blutdruck lange keine Symptome zeigt. Bleibt er jedoch unentdeckt, kann das große Risiken für unser Herz und unsere Gefäße bedeuten – im schlimmsten Fall Herzinfarkt oder Schlaganfall. Daher gilt es, die eigenen Blutdruckwerte regelmäßig zu kontrollieren und schon bei leicht erhöhten Werten erste Gegenmaßnahmen zu setzen – auch, um nicht irgendwann für den Rest des Lebens verschreibungspflichtige Blutdrucksenker einnehmen zu müssen.

Natürliche Unterstützung

Im ersten Schritt empfehlen Ärzt:innen sogenannte „Lebensstilmaßnahmen". Typische Ratschläge sind die Reduktion des Salzkonsums, regelmäßige Bewegungseinheiten ab 10 Minuten pro Tag sowie eine gemüse- und obstreiche Ernährung. Denn gerade die Natur bietet uns zahlreiche Möglichkeiten, um gegenzusteuern. So sollte zum Beispiel häufig Knoblauch auf dem Speiseplan stehen. Die weiße Knolle wird schon seit dem Altertum für ihren positiven Einfluss auf Herz und Gefäße sowie ihren Beitrag zu einem normalen Cholesterinspiegel geschätzt, wodurch sie sich auch positiv auf den Blutdruck auswirkt. Bewährt haben sich auch Omega-3-Fettsäuren, die ebenfalls die Blutfettwerte und die Herzgesundheit unterstützen. Nicht umsonst lautet eine

© Getty Images, Shutterstock

Expertenempfehlung, 3- bis 4-mal die Woche fetten Meeresfisch (dieser enthält am meisten Omega 3) zu essen.

Geheimtipp: Olivenblätter

Darüber hinaus gibt es noch eine Pflanze, die einen normalen Blutdruck unterstützt: die Olive. Dass Olivenöl gesund ist, ist heute längst kein Geheimnis mehr. Nur die wenigsten wissen aber, dass gerade die Inhaltsstoffe der Olivenblätter einen positiven Effekt auf den Blutdruck haben. Wissenschaftliche Studien haben klar gezeigt, dass sich bei der Einnahme eines Olivenblatt-Extraktes bereits nach 8 Wochen positive Ergebnisse auf den Blutdruck nachweisen lassen.[1]

APOTHEKEN-TIPPS FÜR EINEN NORMALEN BLUTDRUCK

Weißer Knoblauch

Knoblauch enthält den Wirkstoff Allicin, der sich positiv auf die Cholesterinwerte und somit auch auf den Blutdruck auswirkt. Da man dafür jedoch täglich mehrere Knoblauchzehen verspeisen müsste, empfehlen Apotheker:innen die Einnahme von geruchsneutralen Tabletten mit Knoblauch-Extrakt.

Omega 3

Wer es nicht schafft, 3- bis 4-mal die Woche fetten Meeresfisch zu essen, ist mit Fischölkapseln gut beraten. Achten Sie auf magensaftstabile Kapseln mit natürlichem Fischöl-Konzentrat. Diese sind in der Regel höher dosiert und verursachen im Gegensatz zu Fischöl aus der Flasche auch kein fischiges Aufstoßen.

Olivenblatt-Extrakt

Erst jüngst hat die Forschungsabteilung von Dr. Böhm® ein natürliches Präparat auf den Markt gebracht, das einen speziellen Olivenblatt-Extrakt mit Kalium kombiniert und so gleich zweifach einen normalen Blutdruck unterstützt. Die Innovation ist als Dr. Böhm® Blutdruckformel in der Apotheke erhältlich.

1 Perrinjaquet-Moccetti T et al. Phytotherapy research PTR 2008; 22: 1239–42.

Dr. Böhm®

ALLES FÜR
MEINEN
BLUTDRUCK

Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus Österreich.

Eine hektische Lebensweise oder fortgeschrittenes Lebensalter stellen eine erhöhte Belastung für den Blutdruck dar.

Dafür gibt es jetzt ein pflanzliches Mittel: Die **Dr. Böhm® Blutdruckformel** enthält einen speziellen Extrakt aus Olivenblättern, der sehr gute Ergebnisse auf den Blutdruck erzielt.

- Für einen normalen Blutdruck
- Mit natürlichem Olivenblatt-Extrakt und Kalium
- Längerfristige Einnahme empfohlen

Scannen und mehr erfahren:

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA® Österreich OTC Offtake seit 2012

SERIE
ZUM SAMMELN

HEILPFLANZEN

Beschwerden lindern durch die Kraft der Natur

Bärlauch

Bärlauch gehört zum ersten frischen Grün im beginnenden Frühjahr. Nicht zuletzt deshalb gilt er als stärkendes Nahrungs- und Heilmittel und überzeugt durch positive Wirkungen gegen Zivilisationskrankheiten wie Arteriosklerose oder Bluthochdruck.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

Bärlauch wurde schon im antiken Rom für seine magenstärkenden und blutreinigenden Eigenschaften geschätzt. Im Mittelalter galt der auch als „Herba salutaris" (=heilsames Kraut) bezeichnete Bärlauch als besonders wirksam gegen Gifte.

Die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Bärlauch sind vorrangig auf schwefelhaltige Substanzen im Lauchöl zurückzuführen, insbesondere Alliin, Ajoen und Allicin, die auch für den charakteristischen Geruch verantwortlich sind. Studien mit Extrakten der Pflanze offenbarten signifikante antisklerotische Wirkungen, die die Blutgefäße schützen. Darüber hinaus wurde nachgewiesen, dass frischer Bärlauch zu einer Senkung des Blutdrucks beiträgt. Aktuelle Forschungen zeigen auch, dass Bärlauch Lipide, die in Zellen gespeichert sind, reduzieren kann, was zukünftig eine neue Behandlungsoption bei erhöhten Cholesterinspiegeln darstellen könnte.

In der Volksmedizin wird Bärlauch, der römischen Tradition folgend, bei Verdauungsbeschwerden als blähungslinderndes Mittel verwendet, was durch seine antibakteriellen Eigenschaften begründet ist.

BOTANISCHER STECKBRIEF

(*Allium ursinum* L.)
Bärlauch ist eine beliebte Wildpflanze, die in Laubwäldern in Europa und Teilen Asiens vorkommt.
Sie ist bekannt für ihre essbaren Blätter und Knospen sowie den knoblauchähnlichen Geschmack. Die Blätter wachsen einzeln aus dem Boden und sind dabei deutlich in eine lanzettähnliche Blattfläche und in einen dünnen Blattstiel gegliedert. Die Blattoberfläche ist glänzend und die Unterseite ist matt.
Vorsicht beim Sammeln von Bärlauch in der Natur! Es ist aufgrund der Verwechslungsgefahr mit giftigen Pflanzen wichtig, dass die Pflanze korrekt identifiziert wird.

DER FRÜHLINGSBOTE

Bärlauch richtig nutzen

Bärlauch eignet sich vor allem als Frühjahrskost, denn beim Trocknen verflüchtigt sich ein Großteil der Wirkstoffe. Alternativ kann auch ein Frischpflanzenpresssaft verwendet werden. Vorsicht ist nur bei übermäßigem Verzehr geboten, da dies zu Magenreizungen führen kann. Wenn man auf die gesundheitsfördernden Wirkungen des Bärlauchs das ganze Jahr über nicht verzichten möchte, bieten Knoblauch oder standardisierte geschmacksneutrale Knoblauchpräparate aus der Apotheke eine ähnlich wirksame Alternative.

DA Dein Lifestyle

42 Mikrobiotische Hautpflege 48 Krafttraining für Frauen 54 Rezepte: „Zyklusfood“

POLLENZEIT?

Mach dich bereit!

Frühling liegt in der Luft – und mit ihm auch wieder jede Menge Pollen. Wenn diese die Nase verstopfen, verschafft Aboca Fitonasal Nasenspray* rasche und 100 % natürliche Abhilfe. Auch eine intakte Darmbarriere ist in der Pollenzeit entscheidend, denn sie ist wesentlich für die Abwehrkraft. Deshalb ist es gerade während der Pollensaison wichtig, den Darm mit probiotischen Bakterien, wie sie in OMNi-BiOTiC® 6 enthalten sind, zu unterstützen.

Unter allen Teilnehmenden verlost „DA – Deine Apotheke“ fünf Pollenzeit-Pakete, jeweils bestehend aus 1 x Aboca Fitonasal Nasenspray* (30 ml) und 1 x OMNi-BiOTiC® 6 (60 g) im Wert von € 58,–

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

** **Gewinnspielinformation**
Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Pollenzeit“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.3.2024. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

© Hersteller, Adobe Stock/New Africa

03 2024
MÄRZ

MIKROBIOTISCHE HAUTPFLEGE

Die Haut Gleichge

Das Mikrobiom eines Menschen ist einzigartig. Faktoren wie Alter, Hauttyp und Hautzustand, Klima, Ernährung und auch die Verwendung von Pflegeprodukten beeinflussen das Mikrobiom.

6 TIPPS

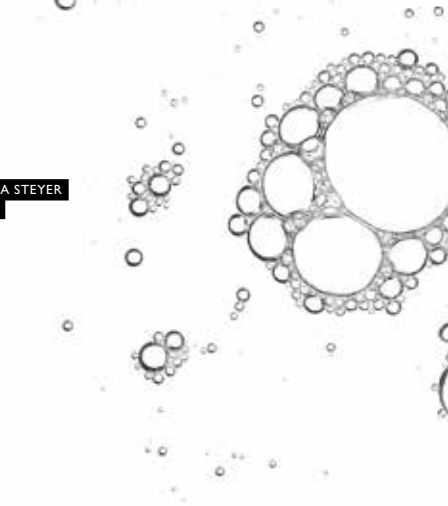
Für ein gesundes Hautmikrobiom

1. Schonende Hautpflegeprodukte verwenden.
2. Keine aggressiven Peelings benutzen und auch sanfte Peelings nicht zu oft anwenden.
3. Für die Haut- und Haarreinigung kein heißes Wasser verwenden.
4. Auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung mit möglichst frischen Lebensmitteln achten. Diese versorgen den Körper mit dringend benötigten Mikronährstoffen für die Hautgesundheit und unterstützen ein gesundes Darmmikrobiom, das sich wiederum positiv auf die Haut auswirkt.
5. Auf eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung achten – am besten in Form von Wasser oder ungesüßten Kräuter- und Früchtetees.
6. Stresspegel reduzieren – hilfreich dabei können regelmäßige Bewegung, Entspannungs- und Atemübungen sowie ausreichender Schlaf sein.

im wicht

© Begestellt,Adobe Stock/Artem Varnitsin

TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin



Nicht nur der Darm, auch die Haut ist von Milliarden von Mikroben besiedelt. Ist diese natürliche Hautflora intakt, geht es der Haut gut. Gerät sie aus dem Gleichgewicht, können Hauterkrankungen entstehen. Mikrobiotische Hautpflege soll dem entgegenwirken, doch es gibt noch viele offene Fragen.

Das Mikrobiom eines Menschen ist so einzigartig wie sein Fingerabdruck. Anders als der Fingerabdruck ist es jedoch variabel und kann von einer Vielzahl an Faktoren beeinflusst werden. Dazu zählen neben dem Alter der Hauttyp und der Hautzustand, das Klima und die Ernährung, Haustierkontakt und Hygieneverhalten sowie die Verwendung von Kosmetik- und Pflegeprodukten. Bereits kleine Veränderungen dieser Faktoren wie ein neues Pflegeprodukt oder ein Urlaub mit anderen klimatischen Bedingungen können bereits zu deutlichen Veränderungen am Hautmikrobiom führen.

Diese Variabilität macht es schwer festzulegen, wie genau ein gesundes Hautmikrobiom aussehen muss. Bekannt ist jedoch, dass es Abweichungen gibt, die bei allen Menschen mit bestimmten Hautkrankheiten auftreten. So geht die Akne mit einer vermehrten Besiedlung der Haut durch das Bakterium *Cutibacterium acnes* einher. Die Neurodermitis steht in engem Zusammenhang mit der Besiedlung der Haut durch das Bakterium *Staphylococcus aureus*. Je mehr Bakterien vorhanden sind, umso schwerer fällt die Erkrankung aus. Parallel dazu findet sich in den betroffenen Hautbereichen eine geringere Bakterienvielfalt und eine niedrigere Anzahl von →

→ Bakterien, die sich positiv auf die Hautflora auswirken.

Mikrobiom „gesund" pflegen

Mikrobiotische Hautpflege setzt an diesen Ungleichgewichten an. Sie soll helfen, das Mikrobiom wieder ins Lot zu bringen und dieses langfristig zu stabilisieren. Denn bekannt ist: Ein gesundes Hautmikrobiom wirkt sich positiv auf den Säureschutzmantel aus. Die Hautbarriere wird gestärkt und der Wasserverlust über die Haut verringert. Typische Hautprobleme wie Spannungsgefühle, Reizungen, Juckreiz oder Rötungen, die bei vielen Hauterkrankungen mit nachgewiesenen Mikrobiomabweichungen auftreten, werden dadurch gelindert.

In der Anwendung unterscheiden sich mikrobiotische Hautpflegeprodukte nicht von herkömmlichen Produkten. Es gibt sie als Cremes oder Lotionen, die direkt auf die Haut aufgetragen werden können. Andere werden als Pulver angeboten, die in Wasser eingerührt zum Baden verwendet werden können. Welche Mikroorganismen und Inhaltsstoffe dabei im Einzelfall zum Einsatz kommen, ist von Produkt zu Produkt unterschiedlich. Einige Hersteller verfolgen das Prinzip, „problematische" Bakterien zurückzudrängen, indem die Produkte das Wachstum „gesunder" Bakterien anregen. Andere Produkte enthalten Inhaltsstoffe, die sich gezielt gegen bestimmte „problematische" Bakterien richten, während Bakterien, die die Hautgesundheit fördern, geschont und unterstützt werden.

Bei Menschen mit *bestimmten Hautkrankheiten* wie *Akne* oder *Neurodermitis* sind *Abweichungen im Mikrobiom* zu beobachten. Ob es tatsächlich gelingen kann, die *Mikrobiomzusammensetzung nachhaltig* zu beeinflussen, ist selbst unter Expert:innen noch *nicht* abschließend *geklärt*.

Viele offene Fragen

Ob es tatsächlich gelingen kann, die Mikrobiomzusammensetzung nachhaltig zu beeinflussen, ist selbst unter Kosmetikexpert:innen noch nicht abschließend geklärt. So gibt es zwar einige Forschungsergebnisse, die eine Wirksamkeit in der Behandlung von Akne, Neurodermitis und Rosazea belegen konnten, diese sind aber sehr begrenzt. Auch Informationen zu Sicherheitsprofilen, Wirkmechanismen und dem therapeutischen Potenzial der Produkte sind aus Sicht vieler Expert:innen noch nicht umfangreich genug.

Für Verbraucher:innen hat das zur Folge, dass der Markt an mikrobiotischen Pflege- und Kosmetikprodukten zwar wächst, derzeit aber sehr unübersichtlich ist und eine unabhängige Produktauswahl oft nur schwer zu treffen ist. Hilfreich im Umgang mit den verwendeten Begrifflichkeiten kann die Defini-

PROBIOTIKA, PRÄBIOTIKA, POSTBIOTIKA

3 Formen der mikrobiologischen Hautpflege

Die Deutsche Gesellschaft für wissenschaftliche und angewandte Kosmetik unterteilt mikrobiotische Hautpflegeprodukte derzeit in drei Gruppen:

1. **Probiotika:** Probiotische Kosmetika enthalten lebende oder lebensfähige Mikroorganismen. Diese müssen nicht natürlicherweise auf der Haut vorkommen. Werden sie auf die Haut aufgetragen, wirken sie entweder direkt auf die Haut ein oder indirekt, indem sie Einfluss auf das Hautmikrobiom nehmen. Auf dem Kosmetikmarkt findet man sie derzeit eher selten.
2. **Präbiotika:** Präbiotische Kosmetika können einzelne Mikroorganismen des Hautmikrobioms in ihrem Wachstum oder ihrer Aktivität gezielt beeinflussen, indem sie als Nährstoff für das Hautmikrobiom dienen. Beispiele dafür sind Joghurtextrakt und bestimmte Zucker.
3. **Postbiotika:** Die in postbiotischen Kosmetika enthaltenen Inhaltsstoffe werden direkt aus Mikroorganismen gewonnen oder bestehen mitunter aus inaktivierten Mikroorganismen. Ein Beispiel hierfür ist die Milchsäure, die von Lactobacillus-Arten stammt.

tion der Deutschen Gesellschaft für wissenschaftliche und angewandte Kosmetik sein (siehe Kasten). Eine Orientierung im Hinblick auf die Wirksamkeit bietet das Siegel „microbiome friendly". Produkte, die es tragen, wurden mit standardisierten Tests in unabhängigen Laboren auf ihren Einfluss auf das Mikrobiom der Haut untersucht. Eine Übersicht bereits getesteter Produkte findet sich unter dem Link *www.mymicrobiome.info/de/mikrobiom-freundliche-produkte-katalog.*

Mehr Tipps zum Thema Hauterkrankungen finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

© Adobe Stock/praisaeng, Adobe Stock/etonastenka

Getönte Tagespflege mit LSF 50: 30 ml | PHZ 4843793

RosaMin

Getönte Tagespflege mit LSF 50 für sensible Haut

- Korrigiert Hautrötungen und beruhigt die Haut
- Pflanzlicher Wirkkomplex stärkt Gefäße und beugt Rötungen vor
- Grüne, mikroverkapselte Pigmente neutralisieren Hautrötungen – ganz individuell für jeden Hautton
- Schützt vor UV-A-/UV-B-Strahlung

Teil des RosaMin-Pflegeprogramms bei zu Rosacea neigender Haut

Für Sie in Ihrer Apotheke

Mehr Informationen zu RosaMin finden Sie hier

DERMASENCE
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

Medicos Kosmetik GmbH & Co. KG
48155 Münster | Germany | www.dermasence.at

THEMA NEURODERMITIS

Wenn der Juckreiz den Schlaf raubt

Trockene raue Haut, Entzündungen, Ekzeme und allen voran Juckreiz, der häufig nachts auftritt – das sind die quälenden Symptome von Neurodermitis. Mit der richtigen Pflege können Sie effektiv gegensteuern!

Neurodermitis ist nicht ansteckend, dennoch tritt sie immer öfter auf. Die Ursache ist noch nicht vollständig geklärt. Fest steht jedoch, dass bei Neurodermitis-Patient:innen die Hautschutzbarriere geschädigt ist. Diese kann man sich so ähnlich wie eine Ziegelwand vorstellen. Eine solche ist nur stabil, wenn sie von Mörtel zusammengehalten wird. Im Falle der Haut sind das die Lipide – also Hautfette. Sind zu wenig davon vorhanden, ist die Haut nicht nach außen hin geschützt und Bakterien oder Allergene können eindringen. Feuchtigkeit und Fett aus der Haut werden wiederum nach außen abgegeben. So kommt es zu dauerhaft trockener, juckender Haut.

Vor allem Kinder stark betroffen

Besonders häufig tritt Neurodermitis im Baby- und Kindesalter auf. Mittlerweile sind fast 15 Prozent der Kinder im schulpflichtigen Alter betroffen. Erstes Anzeichen kann bereits bei Babys der sogenannte Milchschorf im Gesicht und an den Außenseiten von Armen und Beinen sein. Im späteren Verlauf entwickeln sich aus diesen Hautrötungen oft juckende und schuppige Ekzeme. Die Krankheit tritt schubweise auf, wobei sich bei akuten Schüben die Ekzeme auf den gesamten Körper ausdehnen können. Es ist eine echte Plage für die betroffenen Kinder, aber auch ihre Eltern – vor allem, wenn der Juckreiz nachts den Schlaf raubt. Die gute Nachricht: Auch wenn Neurodermitis bis heute nicht heilbar ist, ist sie zumindest gut behandelbar. Die richtige Hautpflege ist dabei einer der wichtigsten Eckpfeiler.

Cremen statt kratzen

Mit konsequenter täglicher Hautpflege kann der Juckreiz nachhaltig gelindert und der Kratzreflex unterdrückt werden – das ist essenziell, um wunde Stellen zu verhindern, durch die weitere Krankheitserreger eindringen können. Werden hochwertige Produkte zum Eincremen verwendet, die reich an Lipiden und sanften, idealerweise pflanzlichen Wirkstoffen sind, können dadurch auch die schubfreien Phasen verlängert und der ansonsten womöglich nötige Einsatz von Kortison reduziert werden.

© Getty Images

Entgeltliche Einschaltung

Tipp aus der medizinischen Hautpflege

Ein Produkt, das diese Anforderungen erfüllt, ist etwa die Lasepton® Intensive Pflege Lotion aus der Apotheke, die gemeinsam mit Expert:innen aus der medizinischen Hautpflege entwickelt wurde. Sie enthält Borretschsamenöl, das reich an der sogenannten Gamma-Linolensäure ist. Diese Fettsäure zeigt eine positive Wirkung besonders auf trockene und neurodermitische Haut. Der ebenfalls enthaltene Süßholzwurzel-Extrakt lindert den Juckreiz und Hautirritationen. Da die Lotion schnell einzieht und tief in die Hautschichten eindringt, liefert sie der Haut zuverlässig Feuchtigkeit und Fette. Sie ist frei von Emulgatoren, Parfumölen und Parabenen und bereits für Säuglinge und Kleinkinder geeignet.

DIE RICHTIGE HAUTPFLEGE – SO GEHT'S

- Milde Reinigung – verwenden Sie parfumfreie und hypoallergene Reinigungsprodukte, die die Haut nicht reizen. Duschen Sie mit lauwarmem Wasser.
- Reichhaltige Pflege – tragen Sie täglich nach dem Duschen/Baden eine geeignete, lipidhaltige Pflegelotion auf, um die Haut zu beruhigen und den Juckreiz zu lindern.
- In akuten Phasen können ärztlich verordnete, kortisonhaltige Cremes und Salben Linderung bringen – diese sollten aber nur im Notfall eingesetzt werden. Viel wichtiger ist es, auf die Vorbeugung mit einer hochwertigen täglichen Basispflege zu setzen.

Lasepton®

Pflege für sensible Haut

PFLEGE BEI NEURODERMITIS

Die Haut von Neurodermitis-Patienten ist trocken, schuppig, gerötet und juckt. Besonders quälend ist der Juckreiz in der Nacht.

Zahlreiche Eltern empfehlen hier die **Lasepton® Intensiv Pflegelotion,** die speziell für sehr trockene, gereizte Haut entwickelt wurde. Sie versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und schützt diese mit pflanzlichen Ölen vor weiterem Austrocknen.

- Lindert Juckreiz und Hautirritationen
- Frei von Emulgatoren und allergenen Duftstoffen
- Auch für Babys und Kleinkinder geeignet

Exklusiv in Ihrer Apotheke – falls noch nicht vorrätig, kann sie jederzeit und schnell für Sie bestellt werden (PZN 5856929).

FRAUENPOWER-WORKOUT

Wecken Sie die Löwin in sich

Lange war der Kraftbereich in Fitnessstudios ein Territorium für Männer. Mittlerweile greifen auch immer mehr Frauen gerne und selbstbewusst zum schweren Eisen und stemmen Hanteln. Das Kräftigen der Muskulatur bringt viele Vorteile und die Angst vor gewaltigen Muskelbergen ist unbegründet.

Auch wenn die Frauenquote im Hantelbereich steigt, ist die Furcht bei vielen Damen noch immer groß, dass mit dem Workout zu extreme Muskeln aufgebaut werden könnten. Diese Angst hemmt besonders Abnehmwillige vor dem Einsatz von Krafttraining und schweren Gewichten. Dabei ist gerade Krafttraining der Schlüssel zu langfristigem Erfolg, wenn es darum geht, Körperfett abzubauen. Um abzunehmen, bedarf es eines Kaloriendefizits. Mit dem Training erhöht sich der Kalorienverbrauch, der für den Muskelerhalt sorgt. Krafttrainings-Übungen signalisieren dem Körper, dass man seine Muskeln noch braucht. Das hält ihn davon ab, sie abzubauen.

Ein entscheidender Faktor

Frauen sind biologisch anders programmiert als Männer. Sie besitzen zwar die gleiche Muskelstruktur, produzieren in der Regel aber weitaus weniger Testosteron – ein stark muskelbildendes Hormon. Damit einhergehend unterscheiden sich auch andere Ausprägungen im Bereich Muskelaufbau, Kraftwerte und Körperfettanteil. Deshalb gilt für Frauen: Durch regelmäßiges Krafttraining entstehen keine riesigen Muskelberge, sondern schön geformte und definierte Rundungen.

Verführerische Vorteile

Definierte, straffe Körperformen sind einer der vielen Vorteile, die das Krafttraining für Frauen hat. Der gesamte Körper wird gestrafft und die Muskeln definiert, wovon auch die weibliche Statur profitiert. Durch einen insgesamt höheren Anteil an Muskelmasse und einen reduzierten Körperfettanteil werden die Konturen stärker sichtbar und die weiblichen Rundungen besser in Szene gesetzt. Neben den Muskeln sorgt man mit Krafttraining auch dafür, dass die Knochen stark und kräftig bleiben. Das kommt einem besonders im Alter zugute, da starke Knochen Osteoporose vorbeugen. Besonders Frauen nach den Wechseljahren sind davon häufiger betroffen, da der Östrogen-Spiegel sinkt. Durch die geringere Knochendichte erhöht sich bei Stürzen das Risiko von Knochenbrüchen. Krafttraining wirkt wie ein Schutzmantel. Die Knochen bekommen regelmäßig Reize durch Druck und Zug und dadurch lagern sie mehr Knochenmaterial ein.

Rundum mehr Wohlgefühl

Neben vielen anderen positiven Effekten führen gestählte Muskeln auch zu einer besseren Haltung. Dabei stehen Rumpf- und Rückentraining im Fokus. Besonders Frauen mit größerer Oberweite leiden oft unter Rückenschmerzen oder Verspannungen in Nacken und Schultern. Beschwerden, die sich mit Bauch- und Rücken-Krafttraining lindern lassen. Nicht zuletzt trägt Krafttraining zur allgemeinen Gesundheit und einem deutlich besseren Körpergefühl bei. Ein verbessertes Körperbewusstsein steigert das Wohlbefinden im Alltag. →

TEXT VON
MAG. JEANNETTE EDELMÜLLER
Sportwissenschafterin

Magnesiumverlust durch Sport

Beim Krafttraining ist auch die Trainingsintensität, Ernährung und Genetik zu berücksichtigen. Somit müssen Sie auch auf den Mineralstoffwechsel achten. Während Kalzium für die Muskelanspannung zuständig ist, wird Magnesium bei der Entspannung des Muskels eingesetzt. Magnesium ist unter anderem neben seiner Bedeutung für unsere Muskeln auch unverzichtbar für den Energiehaushalt und die Nervenfunktion. Neue Forschungen der Australian National University legen zudem nahe, dass eine magnesiumreiche Ernährung das alternde Gehirn gesund hält.
Der Magnesium-Tagesbedarf bei Erwachsenen liegt bei rund 350 mg/300 mg. Vor allem bei Stress sowie starkem Schwitzen, z. B. beim Sport oder bei körperlicher Arbeit bei hohen Temperaturen, erhöht sich der Mineralstoffbedarf.

Für den Unterkörper

Klassische Kniebeuge (Bild)

- So geht's: Stellen Sie sich schulterbreit mit geradem Rücken auf. Gehen Sie langsam in die Knie. Position für einige Sekunden halten und wieder in die Ausgangsposition zurückgehen. Übung wiederholen. Wer die Übung noch effizienter gestalten will, kann zusätzlich ein Loop-Band verwenden.
- Das bringt's: fördert den Muskelaufbau in den Oberschenkeln und im Gesäß.
- Intensität: 15 bis 20 Wiederholungen

Squat mit Kettlebell/Hantel

- So geht's: Machen Sie die Kniebeuge noch effektiver. Nehmen Sie eine Kettlebell oder Kurzhantel in beide Hände und halten Sie vor der Brust. Ansonsten ist die Ausführung gleich wie bei der klassischen Kniebeuge.
- Das bringt's: Durch das Zusatzgewicht vor der Brust zwingen Sie den Körper in eine aufrechte Position und damit arbeiten die Oberschenkelmuskeln isolierter. Zudem wird die Übung durch das Gewicht anstrengender und effektiver.
- Intensität: 15 bis 20 Wiederholungen

Für die Körpermitte

Crunches

- So geht's: Legen Sie sich in Rückenlage auf eine Gymnastikmatte. Heben Sie die Beine und winkeln sie ab. Nun bewegen Sie den Oberkörper zu den Knien. Schulterblätter werden nicht mehr abgelegt. Arme bleiben seitlich vom Oberschenkel. Blick zur Decke. Wiederholtes Heben und Senken des Oberkörpers.
- Das bringt's: Lässt die Bauchmuskeln arbeiten
- Intensität: 15 bis 20 Wiederholungen

Beckenbrücke (Bild)

- So geht's: Legen Sie sich flach auf den Rücken, die Arme liegen entspannt neben dem Oberkörper. Dann stellen Sie die Beine hüftbreit auf und heben das Becken hoch. Oberkörper und Oberkörper bilden eine Linie. Danach heben und senken Sie das Becken mehrmals hoch und tief. Das Gesäß wird dabei nicht abgelegt.
- Das bringt's: Sorgt für einen knackigen Po und ein starkes Becken
- Intensität: 15 bis 20 Wiederholungen

VOLLER ENERGIE DURCHSTARTEN

SEI MAXIMUM DU®

Magnesium unterstützt Muskeln und Nerven und hilft deinem Energiestoffwechsel auf die Sprünge. Pure Encapsulations® bietet hochwertiges organisches Magnesiumcitrat und -glycinat in geprüfter Qualität, für eine bessere Aufnahme im Körper.

PURECAPS.NET

Jetzt bis zu €5,– sparen!

Spare im März 2024 €3,- auf 90 Kapseln und €5,- auf 180 Kapseln **Magnesiumcitrat und -glycinat** von Pure Encapsulations®! Einfach Coupon in einer teilnehmenden Apotheke einlösen.

€3,– Rabatt*

Magnesiumcitrat
90 Kapseln
PZN 2311402

Magnesiumglycinat
90 Kapseln
PZN 2382796

In Kooperation mit APOVERLAG

€5,– Rabatt*

Magnesiumcitrat
180 Kapseln
PZN 2604096

Magnesiumglycinat
180 Kapseln
PZN 3408003

In Kooperation mit APOVERLAG

* Keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.
Gilt auf den günstigsten Preis der letzten 30 Tage.

Aus *Angst, Masse* zu gewinnen, neigen viele Frauen dazu, *leichtere Gewichte* zu heben und dafür die *Anzahl der Wiederholungen* zu steigern. Effektiver ist es, die *Gewichte regelmäßig* zu ändern und den Körper immer wieder vor *neue Herausforderungen* zu stellen.

Für den Oberkörper

Mountain Climber (Bild)

- So geht's: Sie begeben sich in die Liegestützposition. Hände sind auf einer Linie mit der Schulter. Dann ziehen Sie abwechselnd das linke und das rechte Knie zur Brust.
- Das bringt's: Stärkt die Arme und die Brust
- Intensität: 15 bis 20 Wiederholungen

Australian Pullups

- So geht's: Australian Pullups sind eine vereinfachte Variante von Klimmzügen, die dennoch einen großen Effekt hat. Bei dieser Übung benötigen Sie eine hüfthohe Stange, alternativ funktionieren auch Turnringe oder Slingtrainer. Sie sind liegend unter der Stange. Greifen Sie schulterbreit die Stange von unten mit ausgestreckten Armen. Die Fersen am Boden sollte Ihr Körper eine gerade Linie bilden. Nun ziehen Sie sich wie bei einem Klimmzug mit der Brust zur Stange, verharren einen Moment und gehen wieder langsam in die Ausgangsposition zurück. Becken und Brust bleiben stets in einer geraden Linie, dazu muss der gesamte Körper stets in Spannung gehalten werden, damit sich kein Hohlkreuz bilden kann.
- Das bringt's: kräftigt den gesamten Schultergürtel und stärkt die Arme
- Intensität: 10 bis 15 Wiederholungen. Die Intensität lässt sich durch die Stellung der Beine erhöhen oder verringern. Je größer der Winkel zwischen Boden und Stange ist, desto leichter wird die Ausführung.

Noch mehr Tipps & Übungen unter
www.DeineApotheke.at

Ihr Apotheker-schränkchen

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

Rasche Hilfe bei Halsbeschwerden

Atemwegsinfekte, stundenlanges Sprechen oder Singen kann die Schleimhaut in Mund- und Rachenraum reizen und austrocknen. Die unangenehme Folge: Halskratzen, Hustenreiz und Heiserkeit. In diesem Fall schaffen GeloRevoice® Halstabletten* schnell spürbare und langanhaltende Abhilfe. Erhältlich in 4 Geschmacksrichtungen.

www.gelorevoice.at

* Medizinprodukt. Bei Wirkungen und möglichen unerwünschten Wirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Mehr Energie bei Stress

Auf Hochtouren zu laufen, hinterlässt Spuren. Stress-Symptome wie Reizbarkeit, Nervosität und Erschöpfung überlagern den Alltag, bis Körper und Psyche ausbrennen. Vitango® bringt Sie mit neuer Energie durch fordernde Zeiten: Rosenwurz reguliert die Widerstandskraft bei Stress.

www.schwabe.at/vitango

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt und Apotheker. VIT_PR_300Z_DA_2402_L

Silizium Kolloid im praktischen Pumpspender

Für gesundes Bindegewebe, schöne Haut, Haare und Nägel sowie eine gute Regenerationsfähigkeit von Knochen und Gelenken braucht unser Körper Silizium. Viele nehmen aber zu wenig vom essenziellen Spurenelement auf. Die 100% reine Kieselsäurelösung ist ultrafein verwirbelt und geschmacksneutral. Vier Pumpstöße in einem Glas Wasser decken den Tagesbedarf.

www.vivus-natura.eu

PZN: 5758894

Illustration: Kaja Paradiek, Beigestellt

BUCHTIPP

Mit Zyklusfood zu mehr Balance

Die weibliche Fruchtbarkeit wird nicht als das Wunder angesehen, das sie eigentlich ist, ist Jessica Roch überzeugt. Die Ernährungsberaterin setzt in ihrem Ratgeber vor allem auf zyklische Ernährung, um die Hormone wieder in Balance zu bringen und dadurch Beschwerden zu lindern. Die 60 Rezepte sind dabei an die unterschiedlichen Bedürfnisse in den vier Zyklusphasen angepasst, sie sind leicht nachzukochen, gesund und vegan.

Zyklus im Glück – Das Kochbuch
Die perfekte Ernährung für deine Hormone – von Eisprung bis Periode
von Jessica Roch
2023, GU Verlag, € 22,90
ISBN: 978-3-8338-9044-4
Erhältlich bei Buchaktuell in 1090 Wien oder unter www.buchaktuell.at

© GU/Tina Engel

Wunderwerk „weiblicher Körper“

Jeden Monat durchläuft der weibliche Körper vier hormonelle Phasen, die sich auf Energie, Stimmung und Gewicht auswirken. Mit diesen Rezepten gehen Sie auf die jeweiligen Bedürfnisse verschiedener Zyklusphasen ein. Viel Spaß beim Nachkochen!

Tomaten-Radieschen-Tabouleh

Eisprungphase

Zutaten für 2 Personen • Zubereitung: 25 Minuten • Quellen: 30 Minuten

Salz
200 g Vollkorncouscous
200 g Kirschtomaten
155 g Radieschen
1 Bund Frühlingszwiebel
2 EL gehackte Petersilie
2 EL gehackte Minze
2 EL Olivenöl
3 EL Zitronensaft

1. In einem Topf 300 ml Wasser mit 1 Prise Salz aufkochen. Den Couscous hineingeben und einmal kurz aufkochen. Danach vom Herd nehmen, einmal gründlich durchrühren und zugedeckt ca. 30 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Alles in eine Salatschüssel geben und mit Kräutern und Couscous verrühren.
3. Zum Servieren das Tabouleh mit Öl und Zitronensaft mischen und mit Salz abschmecken. Wenn Sie den Salat nicht gleich essen, sondern im Kühlschrank parken, am besten direkt zum Servieren nochmals nachwürzen, weil der Couscous sehr stark saugt.

Für die Eisprungphase Um die Zeit des Eisprungs herum ist Ihr Stoffwechsel am langsamsten – darum tun sich viele Frauen in dieser Phase schwer, wenn sie gerade abnehmen möchten. In dieser Phase sind viel Obst und Gemüse in Form von Rohkost sowie leichte Pseudogetreidesorten wie Quinoa oder Amaranth empfehlenswert.

Süßkartoffeln mit Chili-Mais

Lutealphase

Zutaten für 3–4 Personen • Zubereitung: 50 Minuten • Backen: 50 Minuten

Für die Süßkartoffeln
4 Süßkartoffeln, 1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Paprika
1 Glas schwarze Bohnen
1 ½ EL natives Kokosöl
1 TL Kreuzkümmel
¼ TL Chilipulver
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 EL Limettensaft
1 EL Ahornsirup
Salz, Pfeffer
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund gehackte Petersilie

Für den Chili-Mais
2 gegarte Maiskolben
2 EL Limettensaft
3 ½ EL natives Kokosöl
je ½ TL edelsüßes und geräuchertes Paprikapulver
¼ TL Chilipulver
½ TL Salz
1 TL Ahornsirup

1. Den Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen und mit einer Gabel mehrmals rundum einstechen, auf ein Backblech legen und im Ofen (Mitte) in ca. 50 Min. weich backen.
2. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen und separat fein würfen. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften würfeln. Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.
3. Die Zwiebel in einer Pfanne in 1 EL Öl 2–3 Min. anbraten. Alles mit Knoblauch, Kreuzkümmel, Chilipulver und Paprikapulver würzen und weitere 2–3 Min. anbraten. Bohnen und Paprika mit dem übrigen Öl dazugeben und weitere 5 Min. garen. Alles mit Limettensaft, Ahornsirup und 60 ml Wasser ablöschen und noch ca. 3 Min. garen, salzen und pfeffern.
4. Für den Chili-Mais die Maiskolben erst vierteln und dann nochmals halbieren. Limettensaft, 2 EL Öl, Gewürze und Ahornsirup verrühren. Die Maisstreifen jeweils kurz in die Marinade tauchen und in der Pfanne in ½ EL Öl bei mittlerer Hitze 3–5 Min. anbraten, wenden. Das übrige Öl dazugeben, die Pfanne schwenken und das Öl gleichmäßig verteilen, dann den Mais darin noch 2–3 Min. braten, herausnehmen.
5. Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Min. abkühlen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Zum Servieren die Süßkartoffeln der Länge nach etwas einschneiden, mit Bohnen-Mix und Maisstreifen füllen. Mit Frühlingszwiebeln und Petersilie bestreuen. Wer will, serviert noch eine Cashewcreme dazu.

Für die Lutealphase Kaum beginnt die Lutealphase, gibt der Stoffwechsel wieder Gas. Nun heißt es: mehr komplexe Kohlenhydrate, beispielsweise in Form von stärkereichem Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide. Viele leiden jetzt vermehrt unter Blähbauch und Verstopfungen. Auch deswegen sind Ballaststoffe wichtig.

© GU/Tina Engel

SERIE
ZUM SAMMELN

HUND, KATZE & CO.

So halten Sie Ihren kleinen Liebling gesund

Gelenkprobleme beim Hund

Arthritis ist die häufigste Gelenkerkrankung bei Hunden und betrifft in etwa 20 % der ausgewachsenen Tiere. Übergewicht, höheres Alter und bestimmte (große) Rassen begünstigen Gelenkprobleme.

VON MICHAELA HÖSELE

AUF ANZEICHEN ACHTEN

Beobachten Sie Ihren Hund genau. Belecken des Gelenks, Schonhaltung, geschwollene und warme Gelenke, Bewegungseinschränkung, Steifheit oder Entkräftung sind Anzeichen für Gelenkprobleme. Auch ein Warnzeichen: wenn Ihr Hund weniger Lebensfreude und Aktivität zeigt, abgeschlagen wirkt oder empfindlich auf Berührung reagiert.

© iStock/Thais Cenevilva

Entstehung von Gelenkbeschwerden

Der Begriff Arthritis umfasst die verschiedensten Entzündungszustände eines oder mehrerer Gelenke. Osteoarthritis und degenerative Gelenkerkrankungen zählen zu den am häufigsten diagnostizierten Formen der Arthritis beim Hund.

Für die Entstehung einer Arthritis kommen verschiedene Ursachen infrage. Handelt es sich um eine infektiöse Arthritis, ist eine bakterielle Infektion für die Entzündung der Gelenke verantwortlich. In vielen Fällen hat Arthritis bei Hunden aber auch eine nichtinfektiöse Ursache. In diesem Fall wird sie durch Störungen des Immunsystems ausgelöst.

Es ist wichtig, das Tier bei ersten Anzeichen wie Lahmheit oder Schonhaltung einem Tierarzt/einer Tierärztin vorzustellen. Um Linderung zu schaffen, ist es wichtig, auf die Zusammensetzung des Futters (Getreide, Gluten u. v. m können Entzündungen fördern) und auf schonende und moderate Bewegung zu achten.

BEHANDLUNG

Gelenke schmieren

- **Funktionelle Substanzen:**
  Grünlippmuschelextrakt, Glukosamin- & Chondroitinsulfat, Spirulina, Enzyme, Vitamin A, C, E und K, Curcumin, Traubenkernextrakt, MSM, Propolis, homöopathische Komplexmittel
- **Heilpflanzen:**
  Weidenrinde, Teufelskralle, Mädesüß, Ingwer, Brennnessel und Johanniskraut, Große Klette, Ampfergrindwurzel, Sarsaparilla, Selleriesamen, Schafgarbe, Hagebuttenpulver. Die Gabe von bestimmten Kräutern gehört aufgrund von möglichen Wechselwirkungen mit Medikamenten immer in professionelle Hände – auch Allergien und bestimmte Erkrankungen müssen ausgeschlossen werden.
- **Alternative Behandlungsmethoden:**
  Physiotherapie, Massagen, Akupunktur, Lichttherapie

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

Molden & Seiler ft. Das Frauenorchester

Da haben sich zwei gefunden. Die „zwidan Zwa“ soll die Besetzung heißen. Der Songwriter hat sich mit einer der markantesten Stimmen des Landes zusammengetan und gemeinsam haben sie in wenigen Tagen ein Album aufgenommen. Angeblich soll es trotz des Titels recht unterhaltsam sein, mit einigen Schmankerln aus dem Feld der Neuinterpretation von großem Songwriting ist zu rechnen. Seiler meint: „Für mich ist der Ernst einer der komplettesten Musiker unserer Zeit.“ Und Molden freut sich – neben der Trauer um Willi Resetarits –, dass „es jetzt jemanden gibt, der ebenso viel Soul in die Stimme legen kann.“

„Deine Apotheke“ verlost 2 Tickets für 13. April 2024 um 19:30 Uhr im GLOBE WIEN. www.globe.wien

* **Gewinnspielinformation**
Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Molden/Seiler“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 29.3.2024. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

SUDOKU

Zahlen auf der Spur

Die Regeln sind einfach: Eine Zahl von eins bis neun darf in jedem 3x3-Quadrat und in den Zeilen und Spalten der im Quadrat angeordneten neun 3x3-Quadrate nur einmal vorkommen.

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

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

Auflösung

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

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

© Daniela Matejschek

„DA – Deine Apotheke“ verlost **3 Nächte*** für 2 Personen im DZ im Castel Rundegg

CASTEL RUNDEGG

Frühlingstage im Schloss-Ambiente

Wenn die Natur aus dem Winterschlaf erwacht, regt sich auch die Lust nach den schönen Dingen des Lebens. Wer das Besondere sucht, verliebt sich in das Castel Rundegg.

Das Castel Rundegg in Meran ist eine herrschaftliche Adults-only-Residenz, ein unvergleichlicher Rückzugsort mitten in der Stadt, elegant und mit viel Liebe bis ins kleinste Detail gepflegt. In den königlichen Zimmern und Suiten tauchen Genießer:innen in das Flair vergangener Zeiten ein, gepaart mit höchstem Komfort unserer Tage. Jede Suite und jedes Zimmer ist einzigartig, geräumig und stilvoll. Tiefenentspannung finden Hotelgäste im Rundegg Wellness & Spa. Ob zu zweit oder alleine: Im Private Spa genießen Schlossgäste herrliche Stunden. Warme Frühlingstage laden zum ersten Sonnenbad am Außenpool ein.

Die Schlossküche schmecken …

Das Flair, das einen im Castel Rundegg umgibt, ist einmalig. Schon beim Eintreten spürt man den besonderen Charme des Schlosses aus dem 12. Jahrhundert. Im alten Gemäuer des Schlossrestaurants erleben Feinschmecker:innen kulinarische Hochgenüsse. Südtirol hat viel Köstliches zu bieten. Die Köch:innen zaubern traditionelle Südtiroler Küche und feinmediterrane Köstlichkeiten – gewürzt mit den frischen Kräutern aus dem Schlossgarten.

… den Schlossherrn kennenlernen

Das Castel Rundegg ist ein architektonisches Juwel, historisch in seiner Geschichte und zeitgemäß in seinem Umgang mit Tradition. David ist der Schlossherr. Seine große Leidenschaft für Castel Rundegg ist bis in den letzten Winkel spürbar. Die Mitarbeiter:innen teilen seine Philosophie. Hier haben sich Menschen gefunden, die mit Gespür einen Ort kreieren, an dem man frei von jeglicher Etikette in gediegenem, elegantem Ambiente genießen kann.

… und den Frühling in Südtirol begrüßen

So besonders das Castel Rundegg ist, so schön ist seine Lage. Nur wenige Gehminuten sind es von dem Schlosshotel ins Zentrum Merans mit den vielen Geschäften und den bekannten Meraner Lauben. Über den Sissi-Weg geht es in kurzer Zeit direkt in die berühmten botanischen Gärten von Schloss Trautmannsdorff. Die Frühlingsnatur will entdeckt werden – beim Wandern, Spazieren und Radfahren, Golfen oder Reiten. Eines der vielen Highlights ist der berühmtesten Spazierweg Tappeinerweg. Er gehört zu den schönsten Höhenpromenaden Europas. ■

Castel Rundegg
Schennastr. 2 , 39012 Meran/Südtirol
0039 0473 270705
info@rundegg.com
www.rundegg.com

© Castel Rundegg

*** Gewinnspielinformation**
Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Rundegg“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.3.2024. 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.

Eucerin®

Die Suche hat ein Ende

#1 WIRKSTOFF GEGEN PIGMENTFLECKEN[1]

WAS HILFT GEGEN PIGMENTFLECKEN?

97%
Erfolgsrate
Bestätigt durch Dermatolog*innen[2]

[1] IQVIA Consumer Health Sell-Out Daten (Umsatz & Absatz), basierend auf 16 Ländern, MAT 08/23
[2] Experten Bewertung von Dermatolog*innen in Bezug auf 457 Patienten, die ein Pflegeregimen (Dualserum, Tag LSF 30 & Nachtpflege) jeweils einmal pro Tag über 12 Wochen verwenden. Studie in 11 Europäischen Ländern.
[3] Klinische Studie mit 34 Frauen, 12 Wochen Routineanwendung von Dualserum, Tag LSF 30 & Nachtpflege. Individuelle Ergebnisse können abweichen

20% RABATT

AUF ALLE EUCERIN-PRODUKTE MIT THIAMIDOL®

Aktionszeitraum: 01.03. – 30.03.2024

In Kooperation mit APOVERLAG