

# Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

© Adobe Stock

04 2024

APRIL • GRATIS

IM HEFT UND UNTER  
DEINEGUTSCHEINE.AT

**Tolle Rabatte &  
Schnäppchen aus  
Ihrer Apotheke**

COVERSTORY

**Jungbrunnen?  
Spermidin als  
Anti-Aging-Waffe**

LIFESTYLE

**Partnertraining:  
So werden  
Sie im Duo fit!**

GESUNDHEIT

**Allergien und  
Intoleranzen auf  
dem Vormarsch**



EXKLUSIVE MARKEN ZUM VORTEILSPREIS

# DeineGutscheine.at: Nur einen Klick von Ihrem Rabatt entfernt

## IHR PLUS

AB SOFORT

Jeden Monat  
neue Rabatte  
entdecken und  
Geld sparen



SO SPART MAN HEUTE –  
SCHNELL, EINFACH & DIGITAL!

[www.DeineGutscheine.at](http://www.DeineGutscheine.at)

## EDITORIAL

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

für immer jung! Ein Wunsch, der so alt ist wie die Menschheit selbst und der sich leider nicht so schnell erfüllen wird – das ist die schlechte Nachricht. Die gute ist, dass es Möglichkeiten gibt, den Alterungsprozess zumindest zu verlangsamen. Eine davon ist die Autophagie, bei der beschädigte Zellbestandteile abgebaut werden und sich die Zelle regenerieren kann. Wir wollen uns in dieser Ausgabe gleich zwei Themen widmen, die diesen Prozess auslösen können – das Fasten (vgl. S. 18) sowie die Aufnahme von Spermidin (vgl. S. 14). Unsere Conclusio: Die Ernährung ist ein zentraler Schlüssel zu mehr Jugendlichkeit. Und damit das Thema nicht zu theoretisch bleibt, liefern wir die passenden Rezepte gleich dazu (ab S. 46).

Ich möchte Sie aber auch abseits des Magazins auf eine Neuigkeit aufmerksam machen: Ab sofort finden Sie auf unserer Webseite [www.DeineGutscheine.at](http://www.DeineGutscheine.at) jede Menge Coupons mit attraktiven Rabatten. Schauen Sie vorbei und sparen Sie bei Ihrem nächsten Einkauf in Ihrer Apotheke bares Geld. Sollte dieses Mal nichts für Sie dabei sein, kommen Sie einfach zu einem späteren Zeitpunkt wieder – es kommen regelmäßig neue Gutscheine hinzu. Einfach reinklicken und Rabatte sichern!

Außerdem möchte ich Sie auf unseren neuen Instagram-Kanal aufmerksam machen: [@DeineApotheke.at](https://www.instagram.com/DeineApotheke.at) – Ihr digitaler Treffpunkt für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

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

MAG. ANDREAS FEICHTENBERGER  
DA-Chefredakteur



IHR APRIL

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



37



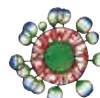
Viele weitere Gewinnspiele  
finden Sie auch unter

[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)

## IMPRESSUM

**Medieninhaber** Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, Tel. 01/402 35 88, Fax 01/402 35 88 – 542, [www.apoverlag.at](http://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 (sj), 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](mailto:redaktion@apoverlag.at), Tel. 01/402 35 88 – 26, Fax 01/402 35 88 – 543, [www.apoverlag.at](http://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](mailto: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](http://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](http://www.apoverlag.at) > Impressum



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



INHALT  
**Deine Apotheke**  
**04 2024**



14

AUTOPHAGIE

**14 Länger jung mit Spermidin**  
 Alterungsprozesse verlangsamen

NAHRUNGSVERZICHT

**18 Wie gesund ist Fasten?**  
 Richtig angewandtes Heilfasten – so geht's!

**22 Nahrungsmittelintoleranz**  
 Essen als Herausforderung

**24 (k)ein Tabu**  
 Posttraumatische Belastungsstörung:  
 Schatten der Vergangenheit

FAKTENCHECK

**26 Fünf Fragen und Antworten zur Pollenallergie**  
 Alles Wissenswerte rund um den lästigen Heuschnupfen

*Deine Gesundheit*

KURZ & BÜNDIG

**8 Wissenswertes**

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

*Deine Naturheilkunde*

SANFTE HELFER

**32 Pflanzen speziell für die Frau**  
 Arzneipflanzen, maßgeschneidert für weibliche Bedürfnisse – von PMS und Regelschmerzen bis hin zu Endometriose & Menopause

RUBRIKEN ZUM SAMMELN

**Laborwerte**  
**Seite 30**



CAMILLA BURSTEIN, MA  
 DA-Redakteurin

**Heilpflanzen**  
**Seite 36**



MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER  
 Apotheker aus Wien

**Hund, Katze & Co.**  
**Seite 48**



DR. MED. VET BIANCA REICHER  
 Tierärztin, Veterinärmedizinische Universität

26

42

## Dein Lifestyle

GESICHTSMASKEN

### 38 Hautpflege im Turbogang

Das kleine Masken-1x1 – was Sie über Anwendung und Wirkung wissen müssen

PARTNERTRAINING

### 42 Workout für zwei – Gemeinsam stark!

Egal ob Best Buddy, Kollege/Kollegin oder Partner:in – zusammen trainiert es sich leichter

### 45 Ihr Apothekerschränkchen

Medizinische Helferleins im April

ANTI-AGING-GEHEIMNIS

### 46 Das Spermidin-Kochbuch

Köstliche Rezepte, die das Spermidin-Level natürlich boosten

### 49 Reisegewinnspiel

Erleben Sie ein Stück der Münchner Sommervielfalt

### 50 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen



Viele spannende Beiträge zum  
Thema Gesundheit finden Sie auch unter

[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)



38

**Twardy**  
apotheke.kluster

## Für Ihre Gelenke!



- ✓ Glucosaminsulfat, Hyaluronsäure, Mangan, Vitamin C, D und E für Ihre Gelenke
- ✓ Vitamin C ist wichtig für die Kollagenbildung
- ✓ Mangan unterstützt das Bindegewebe
- ✓ gluten- und laktosefrei

empf. AVP nur 31,29 €

(90 Kapseln | Monatspackung | PZN 5642571)

[www.twardy.de](http://www.twardy.de)



# Heuschnupfen und Allergien

**A**llergien sind grundsätzlich auf dem Vormarsch und oft können sich Betroffene gar nicht erklären, wieso sie plötzlich an einer Allergie leiden.

## Zell Allergie Komplex

### Bei Heuschnupfen, aber auch allgemein bei allergischer Disposition

Zell Allergie Komplex wird erfolgreich zur Behandlung eines aktuell auftretenden Heuschnupfens eingesetzt. Es hilft aber auch, eine Allergiebereitschaft langsam abzubauen.

Aktuell treten Fließschnupfen und damit einhergehend vermehrtes Niesen auf, Symptome, die über die Einnahme von Zell Allergie Komplex rasch gelindert werden.

Besonders unangenehm wirkt sich eine oftmals auftretende Reizung der Augenbindehaut auf das persönliche Wohlbefinden aus, welche ebenfalls durch die enthaltenen Schüßler Salze in seiner Intensität rasch abklingt.

Weitere Allergiesymptome sind Juckreiz und eventuell auftretender Nesselausschlag, Symptome, die sich bei allen Allergien zeigen können.

Um eine dauerhafte Verbesserung des Problems zu erreichen, ist eine längerfristige Anwendung unumgänglich. Wichtig ist, dass Betroffene mit der regelmäßigen Einnahme von Zell Allergie möglichst früh im Frühjahr beginnen. Denn es

**Im Frühjahr beschäftigt die meisten Betroffenen die Heuschnupfenallergie ganz besonders. Der Alltag ist in dieser Zeit durch die vielen Pollen in der Luft schwer belastet.**

sollte darum gehen, die allergische Disposition abzubauen, nur dann gibt es nachhaltige Hilfe.

### Für Menschen mit Laktoseintoleranz gibt es den Zell Allergie Komplex auch als Kautabletten.

Allergien und Unverträglichkeiten treten oft gemeinsam auf. Daher ist es wichtig, auch Menschen mit dieser Sensibilität dabei zu unterstützen, ihre Allergiebereitschaft abzubauen.

### Allergien sind ein grundsätzliches Problem

Einer allergischen Disposition liegt immer eine Belastung mit Schadstoffen aller Art zugrunde. Diese erwirbt man sich in der Regel nicht in kurzer Zeit, sondern baut sie über Jahre hinweg auf.

### Schadstoffe belasten unsere Gesundheit

Der Organismus wird – vergleichbar mit einem anfänglich leeren Glas – im Laufe der Lebensjahre mit Belastungen aus Umwelt, Ernährung und psychischen Belastungen mehr und mehr gefüllt. Je nach Lebensweise

wird früher oder später die Belastung insgesamt zu groß.

Der Körper kann Belastungen für einen gewissen Zeitraum und bis zu einem gewissen Pegel kompensieren. Man bezeichnet diesen Vorgang auch „biologische Toleranz“. Durch eine neuerliche Schadstoffbelastung kippt das System. Die Toleranzgrenze, bis wohin der Organismus die Belastungen noch abpuffern konnte, wurde überschritten. Vergleichbar mit dem berühmten „Tropfen, der das Glas zum Überlaufen bringt“, wird eine Panikreaktion ausgelöst, die Allergie ist da.

Wird ein gewisser Schwellenwert überschritten, kommt es also zur gesundheitlichen Störung.

Das Problem dabei ist: Im Fokus steht die zuletzt eine Allergie auslösende Belastung, niemand sieht den Zusammenhang mit den Belastungen der vergangenen Jahre.

Vor allem passiert das, wenn das Gleichgewicht von Aufnahme und Ausscheidung nicht mehr aufrechterhalten werden kann und der Stoffwechsel erschöpft ist.

Wenn die Neigung zu Heuschnupfen oder einer anderen Allergie ab-



„Da Schadstoffe sehr gut auch über die Haut ausgeschieden werden können, ist zusätzlich zu Zell Basic das Base-Care-Bad sehr zu empfehlen.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger  
Apothekerin im Pinzgau

gebaut werden soll, dann ist es wichtig, die eigene Schadstoffbelastung Schritt für Schritt abzubauen. Das braucht Zeit und dauerhafte Betreuung, z. B. durch die regelmäßige Einnahme von Zell Allergie Komplex und zusätzlich eine alljährliche Entschlackungskur z. B. mit Zell Basic.

### **Eine Entschlackungskur hilft dabei, den Körper zu entlasten!**

Mit Schüßler Salzen kann eine sanfte Entschlackungskur durchgeführt werden, die den Körper von Schadstoffdeponien befreit, den Säure-Basen-Haushalt reguliert und schließlich auch ein gesundes Abnehmen ermöglicht.

Dazu gibt es Zell Basic, eine Mischung von 15 Mineralstoffen in Pulverform, in praktischen Sticks

abgefüllt, die im Rahmen einer Frühjahrskur die beschriebene Entlastung ermöglicht.

Durch einen regelmäßigen Abbau der belastenden Deponien wird eine allergische Disposition langfristig gesenkt und die biologische Kompensationsfähigkeit verbessert.

Fragen Sie in Ihrer Schüßler Apotheke nach und lassen Sie sich dort kompetent beraten! Vor allem, wenn es darum geht, langfristig die allergische Disposition zu senken, ist die Entschlackungskur eine wichtige Hilfe.

Für den Akutfall einer Heuschnupfenallergie jedoch ist Zell Allergie Komplex das Mittel der Wahl zu rascher Hilfe. —

Mehr Infos unter:  
[www.adler-pharma.at](http://www.adler-pharma.at)

# ZellAllergie

## Den Frühling genießen



BEI  
HEUSCHNUPFEN  
UND  
AKUTEN ALLERGIE-  
SYMPTOMEN



Zell Allergie Komplex  
KAUTABLETTEN  
Kein Risiko für Patienten  
mit LACTOSEINTOLERANZ.

klima:aktiv



LEITBETRIEBE AUSTRIA



Zell Allergie  
[www.adler-pharma.at](http://www.adler-pharma.at)



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

IHR APRIL

IM FOKUS

## Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



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

NUR ONLINE

### Jetzt mitmachen & gewinnen

Den Geist jung halten und zwanzig Jahre länger leben – in seinem neuen Buch lüftet SPIEGEL-Bestsellerautor Jörg Blech das Geheimnis der Gesundheit und legt einen Masterplan für Leib und Seele vor. Acht einfache Regeln zeigen: Wer seinen Körper kennt, kann selbst mehr für seine Gesunderhaltung tun als die besten Ärzt:innen.

#### Masterplan Gesundheit – Was Körper und Geist brauchen, um lange jung und fit zu bleiben

von Jörg Blech

2023, DVA, € 26,80

ISBN: 978-3-421-07011-1

Alle Infos zum unserem Gewinnspiel unter:  
[www.deineapotheke.at/lifestyle/buchtipps](http://www.deineapotheke.at/lifestyle/buchtipps)

GEBOOSTERT IN DEN FRÜHLING

## COVID-19-Impfschutz aufrechterhalten

**A**uch wenn die COVID-19-Erkrankungen jetzt größtenteils glimpflicher ausfallen als noch zu Beginn, stellen sie immer noch eine Belastung für den Organismus dar und erhöhen das Risiko für langfristige Krankheitsfolgen.

Forscher:innen haben herausgefunden, dass die aktuell zirkulierende Pirola-Variante im Gegensatz zu allen bisher zirkulierenden Omikron-Varianten wieder mit hoher Effizienz in Lungenzellen eindringen kann. Außerdem ist Pirola gegen alle therapeutischen Antikörper resistent und Personen, die mit früheren Coronaimpfstoffen immunisiert wurden, sind nicht vor Pirola geschützt. Die gute Nachricht: Das Virus kann durch eine Auffrischungsimpfung mit dem adaptierten Impfstoff wieder deutlich besser gehemmt werden. Grund genug, sich jetzt impfen zu lassen, um auch im Frühjahr vor einem schweren Verlauf geschützt zu sein.

Bereits mit 60+ zählt man zur Risikogruppe: „Während jüngere Personen in der Regel besser mit COVID-19 zurechtkommen, ist es bei Älteren nach wie vor wichtig, dass sie sich regelmäßig boostern lassen, um sich vor einem schweren Verlauf und einem entsprechend länger beeinträchtigten Immunsystem zu schützen“, so Dr. Arshang Valipour vom Krankenhaus Nord. cb

Impfärzte und -Ärztinnen unter  
[www.gemmaboostern.at](http://www.gemmaboostern.at)





## Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

### Was sollte man im Frühling zu sich nehmen?

Nahrung ist die beste Medizin und verspeist werden sollte bevorzugt das, was die Natur uns jeweils aktuell zu bieten hat. Im Frühling ist frisch Angebautes noch nicht verfügbar, aber Wildkräuter und Sprossen versorgen uns in köstlicher Weise mit allem, was wir brauchen.

Knospen enthalten Stammzellen, die regenerierend auf den menschlichen Organismus wirken: Brombeerknospen helfen gut bei Lungenproblemen und Wechselbeschwerden. Lindknospen haben eine steigernde Wirkung auf das Immunsystem und sind blutreinigend. Vor allem aber vertreiben sie die Winterdepression und stellen den Körper auf Frühling ein. Doch auch die ersten Blättchen der folgenden Wildkräuter, kombiniert in der traditionellen 7-Kräuter-Suppe, eignen sich hervorragend für eine Frühlingskur. Bärlauch etwa fördert die Verdauung und entgiftet. Sauerampfer enthält viel Vitamin C und reinigt das Blut. Löwenzahn regt die Verdauungssäfte an, während das Gänseblümchen die Niere unterstützt. Birkenblätter wirken ableitend und helfen bei Harnwegsentzündungen. Die Brennnessel entwässert und versorgt unseren Körper mit Mineralstoffen und Eisen. Wohl bekomm's!

#### Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



Wir liefern österreichweit  
porto- und spesenfrei!



## Zum Abschalten und Wohlfühlen.

**Buchaktuell** ... Bücher für jeden Augenblick!

### Buchaktuell

Spitalgasse 31A, 1090 Wien

T 01 402 35 88-30

buchaktuell@apoverlag.at

www.buchaktuell.at

Telefonische Beratung  
Keine Mindestbestellmenge





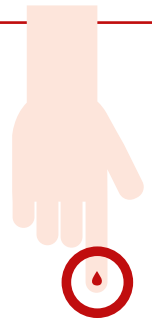
## CHOLESTERIN

# Vegetarische Kost & Gefäßgesundheit

**E**ine kürzlich von einem australischen Forschungsteam durchgeführte Metaanalyse ergab, dass eine vegetarische Ernährung das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Menschen mit Diabetes und Herzkrankungen reduzieren kann.

Die Studie umfasste 20 Studien mit insgesamt 1.878 Teilnehmer:innen, von denen die meisten blutdruck-, blutzucker- und/oder lipidsenkende Medikamente einnahmen. Die Forscher:innen analysierten die Auswirkungen einer vegetarischen Ernährung auf den LDL-Cholesterinspiegel, HbA<sub>1c</sub> (ein Maß für die Blutzuckerkontrolle), den systolischen Blutdruck und das Körpergewicht. Sie fanden heraus, dass eine vegetarische Ernährung den LDL-Cholesterinspiegel um 6,6 mg/dl reduzierte, was eine moderate, aber signifikante Reduktion darstellt. Die HbA<sub>1c</sub>-Werte wurden auch um 0,24 Prozentpunkte gesenkt, wobei der größte Nutzen bei Menschen mit Typ-2-Diabetes zu sehen war. Das Körpergewicht sank im Mittel um 3,4 Kilogramm. Der Blutdruck blieb unverändert.

Die Studie verweist jedoch darauf, dass nicht alle vegetarischen Ernährungsweisen gesund sind und mehr als ein Drittel der analysierten Studien keine pflanzenbasierte Ernährung mit ganzen, minimal verarbeiteten Lebensmitteln betonten. Dies könnte erklären, warum die Reduktion des Körpergewichts und der HbA<sub>1c</sub>-Werte bescheiden waren. cb



## DIABETES-ECK

### Lipohypertrophie

**Sie leiden unter unerklärlichen Blutzuckerschwankungen? Sie haben das Gefühl, das Insulin wirkt nicht wie erwünscht? Die Einstichstellen fühlen sich irgendwie verhärtet an?**

Schon von Lipohypertrophie gehört? Diese geschwulstartigen Verdickungen des Unterhautfettgewebes können bei Diabetespatient:innen unter Insulintherapie an häufig benutzten Spritzstellen auftreten. Ursache ist vermutlich die fettbildende Wirkung von Insulin. Ein Spritzhügel, eine verhärtete Beule, bildet sich. Diese schlecht durchbluteten Stellen beeinträchtigen Aufnahme und Verteilung des gespritzten Insulins. Beobachten Sie Ihre Spritzgewohnheiten.

#### **Spritzstellenwechsel ist enorm wichtig!**

- Spritzen Sie nicht planlos in verschiedene Körpergegenden. Ein durchdachtes, markiertes Spritzstellenraster ist hilfreich, um nicht mehrmals hintereinander in genau die gleiche Hautstelle zu spritzen.
- Von verschiedenen Körperstellen kommt Insulin unterschiedlich schnell ins Blut, vom Bauch zum Beispiel schneller als vom Oberschenkel.
- Um die Haut zu schonen, sollten Einmal-Nadeln nur 1 x verwendet werden.

Sprechen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin zu diesem Thema an und bitten Sie diese/n, auch einen Blick auf die Spritzstellen zu werfen.

#### **Elisabeth Thiebet, ÖDV Weiz**

Österreichische Diabetiker-  
vereinigung (ÖDV), Selbsthilfe  
Tel. 0662/82 77 22  
oedv.office@diabetes.or.at  
www.diabetes.or.at



# ArmoLIPID PLUS

**Cholesterin**  
natürlich  
im Griff

NR. 1  
ÖSTERREICHS\*



Der Begleiter bei Ihrem  
**Cholesterinmanagement**  
in Verbindung mit einem abgestimmten  
**Bewegungs- und  
Ernährungskonzept.**

- ♥ Sehr gute Verträglichkeit
- ♥ mit natürlichen Inhaltsstoffen



\*IQVIA 10F3 MAT 09/2023 in Einheiten und FAP.  
Gemäß Packungsbeilage: Die Inhaltsstoffe von ArmoLIPID® PLUS wirken sich in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung positiv auf den Cholesterin- und Triglyceridspiegel im Blut aus. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

## WIRKSAME VORSORGE

# Neue Gesundheitsangebote in der Apotheke

Das neue Apothekengesetz bringt mehr Versorgungs- und Lebensqualität für die Bevölkerung.



Von der Cholesterinmessung bis zur Medikationsanalyse: Das Apothekengesetz ermöglicht einige neue Dienstleistungen direkt in der Apotheke.

**D**urchschnittlich 500.000 Menschen besuchen in Österreich pro Tag eine Apotheke. Und es könnten bald noch mehr werden: Denn die Apothekerinnen und Apotheker werden das Angebotsspektrum ihrer Leistungen erweitern. Dahinter steht das neue Apothekengesetz, das am 28. Februar 2024 im Nationalrat in Wien beschlossen worden ist.

In Zukunft werden moderne und innovative Gesundheitstests wie etwa Blutzucker- und Cho-

lesterinmessungen oder Analysen von Mikronährstoffen wie Vitamin D angeboten. Dazu kommen Vor-Ort-Nachweise von Infektionskrankheiten wie Influenza, RSV (Respiratorisches Synzytial-Virus) oder COVID-19.

Natürlich bietet die Apotheken um's Eck weitere Dienstleistungen an, etwa die Medikationsanalyse. Was versteht man darunter? Die Apothekerin bzw. der Apotheker nimmt die Gesamtmedikation einer Patientin, eines Patienten in der Apotheke systematisch unter die Lupe. Dadurch können nicht mehr benötigte Medikamente identifiziert und potenziell gefährliche Wechselwirkungen minimiert werden. Die Vorteile liegen auf der Hand: verbesserte Gesundheit, geringere Kosten, erhöhte Gesundheitskompetenz.

## Apotheken steigern Lebensqualität

Die Apotheken sind bereits jetzt eine tragende Säule des Gesundheitssystems. „Diese zentrale Rolle wird durch die Ausweitung des apothekerlichen Leistungsspektrums weiter gezielt gestärkt. Wir erhöhen mit dieser Offensive an neuen Gesundheitsangeboten die Versorgungs- und Lebensqualität der Bevölkerung“, sagt die Apothekerkammer.

Die Novelle zum Apothekengesetz ermöglicht außerdem die freiwillige Anpassung der Apotheken-Öffnungszeiten an regionale Versorgungsbedürfnisse der Menschen. Darüber hinaus können bis zu drei Filialen pro Apotheke betrieben und sogenannte ausgelagerte Abgabestellen, beispielsweise in Gemeinden ohne Apotheke, eingerichtet werden.

# Deine Gesundheit



14 Spermidin & Autophagie 18 Therapeutisches Fasten 26 FAQs Pollenallergie



## GROSSE IRRTÜMER

### Aufklärung zu Gürtelrose

Obwohl fast jeder den Begriff Gürtelrose kennt und über 99% der Erwachsenen das Virus in sich tragen, bestehen große Irrtümer über die schmerzhafteste Nervenerkrankung. Das offenbarte eine aktuelle, weltweite Umfrage von GSK. Eines der Missverständnisse: Fast 50% der Befragten glauben, dass „man sich mit Gürtelrose anstecken kann“. Jemand, der noch nie Windpocken hatte, kann sich mit dem Virus anstecken und an Windpocken erkranken – jedoch nicht direkt an Gürtelrose. Diese wird ausschließlich durch eine Reaktivierung des schon im Körper befindlichen Virus ausgelöst. 39% der Befragten glauben, dass „man keine Gürtelrose bekommen kann, wenn man bereits eine Gürtelrose hatte“. Es ist jedoch möglich, mehrmals im Leben eine Gürtelrose zu entwickeln. Wichtig ist daher Aufklärung. Die Impfung gegen Gürtelrose ist im Österreichischen Impfplan für alle Erwachsenen ab 50 Jahren und für Personen mit besonders hohem Risiko für Gürtelrose bereits ab 18 Jahren empfohlen.

04 2024

APRIL

---

## AUTOPHAGIE

# Länger jung mit Spermidin

**Spermidin hat's in sich: Es hält unsere Zellen frisch und gesund, kann Alterungsprozesse verlangsamen und steckt in einer Vielzahl von Lebensmitteln.**

VON MAG.A NATASCHA GAZZARI

**S**permi- wie? – Hat das was mit Sperma zu tun?“ – Ja, hat es! Spermidin verdankt seinen Namen tatsächlich der Samenflüssigkeit, in der es in hoher Konzentration vorkommt. Doch auch im Gehirn und fast jeder Körperzelle ist die natürliche Substanz zu finden. Bestimmte Darmbakterien sind sogar in der Lage, Spermidin herzustellen. Spermidin ist ein sogenanntes biogenes Amin. Biogene Amine, zu denen übrigens auch Serotonin und Histamin zählen, sind Botenstoffe, die zahlreiche Aufgaben erfüllen und in menschlichen, tierischen und pflanzlichen Zellen vorkommen. Was Spermidin für die Wissenschaft so interessant macht, ist seine besondere Funktion im Zellstoffwechsel: Es besitzt die Fähigkeit, die „Müllabfuhr“ der Zellen zu aktivieren. Der medizinische Begriff für das zell-eigene Aufräumprogramm lautet „Autophagie“. Bei diesem Reinigungsprozess, der auch durch Fasten (s. auch Seite 18) ausgelöst wird, werden beschädigte Zellbestandteile abgebaut und entsorgt und die Zelle regeneriert sich. Funktioniert das Recyclingprogramm der Zellen mit zunehmendem Alter nicht mehr so gut, kann sich „Zellmüll“ ablagern,

der die Zelle altern lässt und in weiterer Folge zu Krankheiten wie Demenz, Diabetes, Atherosklerose (degenerative Erkrankung der Gefäßwände durch Ablagerung von Cholesterin) oder Tumoren führen kann. Besonders die Demenzforschung beschäftigt sich intensiv mit der Wirkung von Spermidin auf die Denk- und Merkfähigkeit.

## Spermidin als Anti-Aging-Mittel

Im Laufe des Lebens sinkt nicht nur die Fähigkeit der Zellen, sich selbst zu regenerieren, auch die Spermidinkonzentration in den Zellen →

**Funktioniert das Recyclingprogramm der Zellen mit zunehmendem Alter nicht mehr so gut, kann sich „Zellmüll“ ablagern, der die Zelle altern lässt und in weiterer Folge zu Krankheiten wie Demenz, Diabetes, Atherosklerose (degenerative Erkrankung der Gefäßwände durch Ablagerung von Cholesterin) oder Tumoren führen kann.**

n





→ nimmt ab. Die gute Nachricht: Stellt man dem Körper zusätzliches Spermidin in Form von spermidinhaltigen Lebensmitteln zur Verfügung, kommt die ins Stocken geratene Autophagie wieder ins Laufen. Eine spermidinreiche Ernährung kann die Zellalterung verzögern und das Risiko für altersbedingte Erkrankungen positiv beeinflussen. Wie groß der Anti-Aging-Effekt einer spermidinreichen Ernährungsweise ist, wurde im Rahmen der sogenannten „Bruneck-Studie“ aufgezeigt, bei der die Ernährungsgewohnheiten der Südtiroler Teilnehmer:innen über 20 Jahre erfasst wurden. Je nach individuellem Speiseplan wurden die Personen in drei Gruppen unterteilt: spermidinreich, mittlerer Spermidin Gehalt und spermidinarm. Laut Studie hatte die Gruppe mit spermidinreicher Kost eine um fünf bis sieben Jahre längere Lebenserwartung als die beiden anderen Gruppen. Außerdem zeigte die Untersuchung, dass hohe Spermidin-Mengen mit einem Schutz vor Erkrankungen der Gefäße, des Darms und des Nervensystems einhergehen.

### Spermidinlevel genussvoll steigern

Um bestmöglich von den gesundheitsfördernden Wirkungen des Powerstoffes zu profitieren, sollten ausgewählte „Spermidin-Booster“ täglich auf dem Teller landen. Die Umstellung auf eine spermidinreiche Ernährungsweise ist nicht schwer und es ist nie zu spät, damit anzufangen. Wer weiß, worin

**Die gute Nachricht: Stellt man dem Körper zusätzliches Spermidin in Form von spermidinhaltigen Lebensmitteln wie Erbsen, Sojabohnen und Kichererbsen zur Verfügung, kommt die ins Stocken geratene Autophagie wieder ins Laufen.**

Spermidin steckt, kann seine Speisen ganz bewusst damit aufwerten. Besonders reich an Spermidin sind pflanzliche Lebensmittel. Der absolute Star unter den Spermidinlieferanten sind Weizenkeime. Sie sind außerdem reich an B-Vitaminen, Vitamin E, Kalium, Magnesium und der Aminosäure

L-Arginin. Früher als Abfallprodukt bei der Mehlherstellung verschmäht, haben sich Weizenkeime in den letzten Jahren zum Superfood gemausert. Um die wertvollen Inhaltsstoffe zu schonen, sollten Weizenkeime am besten kalt verwendet werden, z. B. als Zutat von Müslis, Porridges, Smoothies oder als Topping. Gute Spermidinlieferanten sind auch Pilze wie z. B. Kräuterseitlinge, Champignons, Austernpilze oder Shiitake. Fans der asiatischen Küche sollten öfter zu Kimchi (fermentierter Chinakohl) und Nattō (fermentierte Sojabohnen) greifen, denn auch sie enthalten reichlich Spermidin. Hülsenfrüchte liefern wertvolles pflanzliches Eiweiß, sind ballaststoffreich und versorgen uns zusätzlich mit einer Extraportion des Anti-Aging-Stoffes. Besonders zu empfehlen sind Sojabohnen, Erbsen und Kichererbsen. Beim Gemüse sind vor allem Brokkoli, Mais, Karfiol, Knollensellerie und Kopfsalat eine gute Wahl. Im Obstkorb führt die Mango die Hitparade der Spermidinquellen an. Doch auch der heimische Apfel, Weintrauben und Melonen haben es in sich. Nüsse sind bekannt für ihre wertvollen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, auch in Sachen Spermidin können einige Sor-



ten punkten, allen voran Kürbiskerne. Vollkornprodukte sind in vielerlei Hinsicht empfehlenswert, auch als Spermidinlieferanten. Maisgrieß, etwa in Form von Polenta, sollte ebenfalls regelmäßig am Speiseplan stehen. Bei den tierischen Produkten ist mindestens 12 Monate gereifter Cheddar-Käse hervorzuheben. Auch reifer Gouda und Parmesan sind Spermidinquellen, wobei immer gilt: Je reifer der Käse, umso mehr ist enthalten. Fleisch zählt nicht zu den Spitzenreitern. Nennenswerte Mengen liefern am ehesten Hühnerleber, Hühnerfleisch und Wildfleisch.

### Schonende Zubereitung

Damit der Körper bestmöglich von einer spermidinreichen Kost profitiert, ist eine schonende Zubereitung der Speisen wichtig. Spermidin ist hitzeempfindlich und geht beim Braten und Kochen zu einem großen Teil verloren. Daher besser auf schonende Zubereitungsarten wie kurzes Blanchieren von Gemüse setzen. Wird das Koch-

**Besonders reich an Spermidin sind pflanzliche Lebensmittel. Sie sind außerdem reich an Kalium, B-Vitaminen, Vitamin E, Magnesium und der Aminosäure L-Arginin. Gute Lieferanten sind auch Pilze, wie beispielsweise Kräuterseitlinge, Champignons, Austernpilze oder Shiitake. Um den Spermidingehalt im Körper konstant zu halten, steht Spermidin auch als Nahrungsergänzungsmittel zur Verfügung.**

wasser mitverwendet, wie z. B. bei Gemüsesuppen, geht das im Wasser gelöste Spermidin nicht verloren. Viele der Gemüsesorten, die üblicherweise im Kochtopf landen, lassen sich auch roh genießen. Wie wäre es z. B. mit einem Salat aus gehäckselttem Brokkoli oder Karfiol, jungen Spinatblättern oder fein gehobelten Pilzen? Spermidinreiche Nahrungsmittel lassen sich auf vielfältige Weise in den Alltag einbauen – Anregungen und Rezepte dazu liefert das Buch „Das Spermidin-Kochbuch“ von Prof. Dr. Reinhart Jarisch (Buchtipps und tolle Spermidin-Rezepte finden Sie ab S. 46!).

### Spermidin als Nahrungsergänzungsmittel

Um den Spermidingehalt im Körper konstant zu halten, steht Spermidin auch als Nahrungsergänzungsmittel in Form von Kapseln, Tabletten oder Pulver zur Verfügung. Während es bei einer ausgewogenen Ernährung mit spermidinreichen Lebensmitteln keine Empfehlung bezüglich einer Obergrenze gibt, sollte bei der Einnahme von Spermidinprodukten eine Tagesdosis von 6 mg nicht überschritten werden. Vor der Einnahme am besten vom Hausarzt/von der Hausärztin oder in der Apotheke beraten lassen. ■



Mehr Tipps & Tricks zum Thema Anti-Aging finden Sie unter [www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)





TEXT VON  
MAG. PHARM. IRENE SENN, PHD  
DA-Redakteurin

**F**asten 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 regelmäßige Mahlzeiten eingenommen werden. Wegbereiter für die heute am weitesten verbreiteten Fastenkuren waren die Mediziner Dr. Otto Buchinger (siehe Kasten) und Dr. Franz Xaver Mayr.

Der Stoffwechsel muss sich beim Fasten umstellen. Dieser Prozess der Anpassung erfolgt schrittweise und wird hormonell gesteuert. Am ersten Fastentag wird Energie zunächst aus Glykogen gewonnen. Glykogen stellt die am schnellsten verfügbare Form von Energie dar. Diese Reserven sind nach etwa 24 Stunden verbraucht. Bereits ab dem zweiten Fastentag erfolgt die Energieversorgung zu etwa 75 % aus Fettreserven. Die restlichen 25 % werden zunächst über einen vermehrten Abbau von körpereigenem Eiweiß aus Skelett- und Herzmuskulatur gedeckt. Im weiteren Fastenverlauf tritt dann ein Eiweißsparmechanismus ein. Nach 2–3 Wochen beträgt der Eiweißanteil nur noch 5–10 % und der Anteil der Fettverbrennung steigt auf bis zu 95 %.

### Erkrankungen & Fasten

Richtig angewandtes Heilfasten hat zahlreiche positive Effekte auf die Gesundheit. Durch den Nahrungsverzicht werden im Körper verschiedene Prozesse angestoßen:



## HEILKRAFT DES NAHRUNGSVERZICHTS

# Wie gesund ist Fasten?

**Der zeitlich begrenzte Verzicht auf Nahrung wird seit Jahrtausenden in fast allen Religionen und Kulturen praktiziert. Man verspricht sich davon eine Reinigung von Körper und Psyche – und auch heilsame Prozesse sollen dadurch angestoßen werden. Die Indikationen für eine Fastentherapie sind breit gefächert, doch nicht für alle ist die Wirksamkeit wissenschaftlich belegt.**

Beim Fasten wird gezielt ein Nährstoffdefizit hergestellt, welches den Körper dazu zwingt, die Energieversorgung aus den eigenen Reserven zu bewerkstelligen.

- Die Energiegewinnung wird von Kohlenhydrat auf Eiweiß- und Fettstoffwechsel umgestellt.
- Cholesterin- und Blutzuckerspiegel sinken.
- Die Harnausscheidung wird erhöht.
- Oxidativer Stress und Entzündungsprozesse werden reduziert.

#### ETABLIERTE METHODE



## Buchinger-Heilfasten

**Im Europa hat sich das modifizierte Fasten nach Buchinger als die Fastenmethode durchgesetzt.**

Man beginnt mit 1–2 Vorbereitungsstagen, an denen nur leicht verdauliche Speisen gegessen werden (z. B. gedünsteter Reis). Am dritten Tag wird der Darm durch die Einnahme von Glaubersalz (erhältlich in der Apotheke) komplett entleert.

Danach besteht die Ernährung über mehrere Tage bis Wochen lediglich aus Wasser, Obst- und Gemüsesäften, Brühen und Tee sowie einer geringen Menge Honig (30 g). Auf feste Nahrung wird komplett verzichtet, damit kein Hungergefühl aufkommt (welches durch Kauen induziert wird). Die Kalorienzufuhr sollte 500 kcal pro Tag nicht überschreiten. Nach dem Fastenbrechen wird feste Nahrung über drei Aufbau Tage langsam wieder eingeführt. Die optimale Fastendauer beträgt 2–4 Wochen. Zur Gesundheitsförderung ohne therapeutische Zielsetzung hat sich Fasten über maximal eine Woche bewährt.

Fasten beeinflusst also eine Vielzahl von Stoffwechselfvorgängen – und dementsprechend weitgefächert sind die Indikationen. Laut der aktuellen Leitlinie der Ärztesgesellschaft für Heilfasten zeigt eine Fastentherapie Wirkung bei folgenden Diagnosen:

- Chronisch-entzündlichen Erkrankungen
- Metabolischen Erkrankungen
- Kardiovaskulären Erkrankungen
- Chronischen Schmerzsyndromen
- Atopischen Erkrankungen
- Psychosomatischen Störungen

Allerdings sind viele dieser Einsatzgebiete wissenschaftlich umstritten. Am besten belegt ist die therapeutische Wirkung für rheumatische Erkrankungen sowie für Typ-2-Diabetes.


### Kontraindikationen für Fastenkuren

Fasten kann allerdings auch mit Risiken verbunden sein und in gewissen Situationen schwerwiegende Folgen haben. Kontraindiziert ist Fasten bei fehlenden Gewichtsreserven bzw. bei starker Abmagerung z. B. durch Tumorerkrankungen (Kachexie) sowie bei einer fortgeschrittenen Leber- oder Niereninsuffizienz. Auch in der Schwangerschaft und Stillzeit dürfen keine Fastenkuren durchgeführt werden. Besondere Vorsicht ist bei Personen mit erhöhten Harnsäurewerten geboten.

### Kritische Medikation beim Heilfasten

Es gilt auch zu bedenken, dass durch das Fasten die Wirkung bestimmter Arzneistoffe beeinflusst wird und dementsprechend eine Anpassung der Dosis notwendig sein kann.

So kann sich beispielsweise die Wirkintensität verschiedener Blutverdünner durch die verringerte Nahrungsaufnahme erhöhen, weshalb diese gegebenenfalls niedriger dosiert werden sollten. Dasselbe gilt für entwässernde und blutdrucksenkende Arzneimittel. Eine harnsäuresenkende Medikation muss hingegen möglicherweise höher dosiert werden. Sprechen Sie auf jeden Fall mit Ihrer/Ihrem Ärztin/Arzt. ■



# Die pflanzliche Innovation bei hartem Stuhl

JETZT NEU IN DER APOTHEKE

**Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen, fühlen sich aufgebläht und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? So können Sie gegensteuern!**

**V**erstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Fast ein Fünftel aller Österreicher:innen ist zumindest gelegentlich davon betroffen, Frauen sogar doppelt so häufig wie Männer. Die Ursache liegt oft in einer zu geringen Darmbewegung. Es kommt zu einer längeren Verweildauer des Stuhls, wodurch ihm Flüssigkeit entzogen wird und er hart wird. Zusätzlich kann eine vermehrte Gasbildung auftreten, die wiederum zu einem Blähbauch führen kann. Ganz klar: Die Verstopfung muss weg! Doch wie geht das am besten? Und was ist überhaupt für den unangenehmen Streik im Darm verantwortlich?

## **Ursachen kaum zu vermeiden**

Die Ursachen für Verstopfung und harten Stuhl reichen von falscher Ernährung und Stress über die Einnahme bestimmter Medikamente bis hin zum wiederholten Aufschub des Toilettengangs. Bei

Frauen kommen auch noch hormonelle Schwankungen im Zuge des Zyklus oder in den Wechseljahren hinzu. Man sieht schon: Sämtliche Auslöser zu vermeiden, ist praktisch unmöglich. Dennoch gibt es einiges, was wir selbst tun können, um gegenzusteuern.

## **Abführmittel nur in Ausnahmefällen**

Dabei sollte die „Zwangsentleerung“ mittels Abführmittel jedoch immer die Ausnahme sein. Schließlich können diese bei zu häufiger Einnahme zu einem Gewöhnungseffekt führen: Bei einem Dauergebrauch erschläft der Darm zusehends und braucht irgendwann ständig den Reiz von außen, um arbeiten zu können. In den meisten Fällen lässt sich die Darmtätigkeit jedoch ohnehin mit einer deutlich sanfteren Methode wieder in Schwung bringen. Nämlich mit einer ausreichenden Flüssigkeits- und Ballaststoffzufuhr.

**Dr. Böhm®**

### Wie wirken Ballaststoffe?

Bei Ballaststoffen handelt es sich um nichts weiter als bestimmte Pflanzenbestandteile. Wir finden sie in Obst, Gemüse oder Samen. Bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren quellenden Effekt die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Um diesen Effekt verlässlich herbeizuführen, empfiehlt sich eine Kombination mehrerer Ballaststoffe in sinnvoller Dosierung.

### Pflanzliche Innovation aus der Apotheke

In diesem Zusammenhang begeistert ein neues Produkt aus der Apotheke: **Dr. Böhm® Darm aktiv** ist eine pflanzliche Kombination fünf speziell aufeinander abgestimmter Ballaststoffe. Das Getränk wird bei Bedarf einfach in ca. 0,25 Liter Wasser aufgelöst und ein- bis zweimal täglich getrunken (am besten morgens und abends). Es wirkt sanft und natürlich und sorgt (durch die darin enthaltenen Flohsamen) für eine Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und vor allem angenehme Darmentleerung. Im Gegensatz zu Abführmitteln bleiben aufgrund der speziellen Formulierung auch die gefürchteten Gewöhnungseffekte aus. \_

**Anwendungstipp: Dr. Böhm® Darm aktiv schmeckt auch hervorragend in Orangensaft. So können Sie es als Ergänzung zu einem ausgewogenen Frühstück nutzen.**




### ! THEMA HÄMORROIDEN: BITTE NICHT PRESSEN!

Versuchen Sie nicht, den Darm durch starkes bzw. schmerzhaftes Pressen zu entleeren. Dadurch steigt der Druck auf die Blutgefäße rund um den Darmausgang, wodurch sich diese auf lange Sicht vergrößern können – man spricht dann von Hämorrhoiden. Je nach Ausmaß kann dies zu Schmerzen oder Blutungen führen.

# DIE LÖSUNG BEI HARTEM STUHL

**NEU!**



 **Pflanzlich**

Qualität aus Österreich. 

## Zur Anregung der Darmtätigkeit

Sie haben immer wieder harten Stuhl? Gerade das Pressen ist unangenehm? Dafür gibt es jetzt eine pflanzliche Lösung: **Darm aktiv von Dr. Böhm®**. Das natürliche Getränk mit 5 speziellen Ballaststoffen sorgt für einen normalen Stuhlgang\* – so wie es eigentlich sein sollte.

- ✔ Angenehm weicher Stuhl dank \*Flohsamen
- ✔ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✔ Wirkt sanft und natürlich – wann immer Sie es gerade brauchen

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Apothekenumsatz lt. IQVIA® Österreich OTC Offtake seit 2012



# 1

## Allergie vs. Intoleranz

Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind strikt voneinander abzugrenzen. Zur Unterscheidung:

**Viele Menschen vertragen keine Milchprodukte.**

Bei ihnen liegt eine Laktoseunverträglichkeit vor.

Ihr Darm kann Milchzucker nicht richtig verwerten.

Es kommt häufig zu Bauchschmerzen und Blähungen – die Beschwerden konzentrieren sich auf das Verdauungssystem.

Bei einer Lebensmittelallergie sind die Reaktionen weitaus vielfältiger. Die Augen tränen, die Nase läuft, bei manchen beginnt die Haut zu jucken, möglicherweise bilden sich charakteristische Ausschläge. In sehr schwerwiegenden Fällen kommt es zu Atemnot, und der Kreislauf droht zusammenzubrechen. Dann ist unverzüglich notärztliche Hilfe erforderlich.

# Essen als Herausforderung

Expert:innen schätzen, dass jede/r vierte Österreicher:in Probleme hat, Milcheiweiß zu verarbeiten (Laktoseintoleranz), etwa 30 Prozent von einer Fruktosemalabsorption betroffen sind und mehr als zwei Prozent Histamin nicht ausreichend abbauen können.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA



## UNVERTRÄGLICHKEIT

### Typische Symptome

Blähungen und Blähbauch, Durchfall, Bauchkrämpfe, Reflux, Übelkeit und Erbrechen nach dem Essen können ein Anzeichen für Nahrungsmittelintoleranzen sein. Neben Laktose-, Fruktose und Histaminintoleranz gibt es z. B. auch Weizensensitivität und Glutenunverträglichkeit. Um diese zu diagnostizieren, erfolgt zunächst eine ausführliche Anamnese unter Berücksichtigung der Ernährungsgewohnheiten. Krankheiten mit ähnlicher Symptomatik sowie Allergien, Entzündungen und Tumoren müssen ausgeschlossen werden. In der Apotheke sind Enzympräparate erhältlich, die die Beschwerden verhindern bzw. verringern. Präparate zur Darmsanierung stellen die Schutz- und Filterfunktion wieder her.



ANGEBOREN ODER MALABSORPTION

## Fruktoseintoleranz

Hier werden zwei Formen unterschieden: einerseits die seltene angeborene Fruktoseintoleranz und andererseits die Fruktosemalabsorption. Sie ist eine sehr häufige Unverträglichkeit, die zu Magen-Darm-Beschwerden (siehe Punkt 2) führt. Die Häufigkeit der Fruktosemalabsorption scheint in den letzten Jahrzehnten rapide anzusteigen. Vermutlich liegt das an zunehmendem Stress und chronischer Überlastung in unserer Leistungsgesellschaft.



## UNDICHTER DARM? HISTAMININTOLERANZ

Bei einer Histaminintoleranz ist das zur Verdauung von Histamin notwendige Enzym Diaminoxidase (DAO) im Darm entweder unzureichend vorhanden oder wirkt ungenügend. Das Leaky-Gut-Syndrom kann die Entstehung einer Histaminintoleranz begünstigen. Das vielfältige Beschwerdebild wird in erster Linie durch histaminreiche Nahrung ausgelöst (z. B. lang gereifter Käse, Rotwein, Sauerkraut, Wurstwaren...). Studien konnten zeigen, dass Histaminintoleranz häufig gleichzeitig mit anderen Nahrungsmittelintoleranzen vergesellschaftet ist.



## Reizdarmfrei mit MED DARM-REPAIR



- lindert Darmbeschwerden
- stärkt die Darmwand

Wieder *ganz*  
*Du* selbst

Erhältlich in Deiner Apotheke und  
auf [www.panaceo.com](http://www.panaceo.com)

Österreichisches Medizinprodukt:  
Gebrauchsanweisung beachten.

**PANACEO**

## SERIE

ZUM SAMMELN

(K) EIN TABU

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

# Posttraumatische Belastungsstörung Schatten der Vergangenheit



**Schätzungen zufolge leiden weltweit etwa 3,5% der Bevölkerung an einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). Trotz der Verfügbarkeit von Behandlungsmöglichkeiten suchen viele Betroffene aus Scham keine professionelle Hilfe.**

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Die Ursachen für posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) können vielfältig sein und sind oft das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels von biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren. Meist sind traumatische Ereignisse wie das Erleben von Krieg oder Naturkatastrophen, sexueller Missbrauch, ein schwerer Unfall oder auch Gewalt in der Kindheit Auslöser.

### Kriterien & Symptome PTBS

- Die betroffene Person hat ein traumatisches Ereignis erlebt.
- Flashbacks: Wiedererleben dieses Ereignisses
- Vermeidungsverhalten: Meiden von Orten, Menschen oder Aktivitäten, die an das Trauma erinnern
  - Negative Gedanken und Stimmungsschwankungen seit dem Ereignis
  - Alpträume und Schlafstörungen
  - Übererregbarkeit: Reizbarkeit, Wutausbrüche, Schreckhaftigkeit



# Belastungsstörung: Anzeichen

- Die Symptome dauern länger als einen Monat an und verursachen Leiden.

Die Schwere und Dauer des traumatischen Ereignisses können einen Einfluss darauf haben, ob und wie stark sich eine PTBS entwickelt. Je intensiver und länger das Trauma erlebt wurde, desto höher ist das Risiko dafür. Es gibt Hinweise darauf, dass genetische Veranlagung, persönliche Eigenschaften wie emotionale Stabilität sowie psychische Gesundheit bzw. das Vorliegen psychischer Erkrankungen eine Rolle bei der Anfälligkeit für PTBS spielen können. Das Fehlen von sozialer Unterstützung nach einem traumatischen Ereignis kann ebenfalls die Entstehung der Störung begünstigen. Frauen haben, wahrscheinlich weil sie häufiger von sexuellem Missbrauch und häuslicher Gewalt betroffen sind, tendenziell ein höheres Risiko, PTBS zu entwickeln als Männer. Auch bestimmte Berufsgruppen (etwa Feuerwehrleute, Sanitäter:innen, Notfallmediziner:innen, generell medizinisches Personal, Polizist:innen, Soldat:innen) sind gefährdeter.

Es ist wichtig anzumerken, dass nicht jeder, der ein traumatisches Ereignis erlebt, zwangsläufig PTBS entwickelt. Die Entstehung ist multifaktoriell bedingt und nicht jede Person reagiert auf Geschehnisse gleich.

## Neurobiologische Veränderungen

Im Gehirn von Menschen mit posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) treten verschiedene neurobiologische Veränderungen auf, die zu den Symptomen der Störung beitragen können. Die wichtigsten Aspekte:

- Der Hippocampus ist wichtig bei der Verarbeitung von

Gedächtnis und Emotionen. Bei Menschen mit PTBS wurde festgestellt, dass der Hippocampus kleiner ist. Betroffene können Schwierigkeiten haben, traumatische Erinnerungen zu verarbeiten und zu kontrollieren.

- Die Amygdala ist verantwortlich für die Verarbeitung von Emotionen (besonders Angst). Bei Menschen mit PTBS ist die Amygdala übermäßig aktiviert.
- Das Stressreaktionssystem des Körpers kann bei PTBS-Betroffenen dysreguliert sein. Dies kann zu einem erhöhten Cortisol-Spiegel führen und dies wiederum zu einer erhöhten Reaktivität auf Stress.
- Störungen im präfrontalen Cortex: Er ist u.a. für die Regulation von Emotionen verantwortlich.

- Veränderungen in verschiedenen Neurotransmittersystemen im Gehirn, wie z.B. Serotonin und Noradrenalin: Diese Veränderungen können die Regulation von z.B. Freude und Angst beeinflussen.

Die Neurobiologie von PTBS ist äußerst komplex und Gegenstand laufender Forschung.

## Hilfe

Betroffene sollten sich an Psychiater:innen, Psycholog:innen oder Therapeut:innen wenden, die Erfahrung in der Behandlung von PTBS haben. Diese können eine Diagnose stellen und helfen, geeignete Behandlungsmöglichkeiten zu identifizieren. Der/die Therapeut:in kann dabei helfen, traumatische Erinnerungen zu verarbeiten, negative Gedankenmuster zu bewältigen und neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln. In einigen Fällen können Medikamente wie Antidepressiva oder Angstlöser verschrieben

werden, um Symptome zu lindern. Auch der Austausch mit anderen Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, kann sehr hilfreich sein. Selbsthilfegruppen bieten eine unterstützende, wertfreie Umgebung.

**TIPP** In akuten Krisen hilft Ihnen die **Telefonseelsorge unter 142**. **Spezialisierte Therapeut:innen unter: [www.oent.at/therapeutinnen/](http://www.oent.at/therapeutinnen/)**

## BUCHTIPP

### Hoffnung finden

Ein traumatisches Erlebnis kann verheerende Folgen bei Betroffenen, ihren Familien und zukünftigen Generationen haben. Dr. Bessel van der Kolk schildert in seinem Buch, wie das Entsetzen und die Isolation eines erlebten Traumas buchstäblich Gehirn, Geist und Körper verändern. Das Buch erschließt ein neuartiges Verständnis der Ursachen und Folgen von Traumata und schenkt jedem, der die Wirkung eines solchen Erlebnisses kennengelernt hat, Hoffnung und Klarheit.

### Das Trauma in dir

2023, Ullstein Verlag, € 22,50  
ISBN: 97-8-354806-749-0  
Erhältlich bei Buchaktuell unter [www.buchaktuell.at](http://www.buchaktuell.at)

## 1 Wie verläuft die heurige Pollensaison?

Die Frühlings-Vorboten Hasel und Erle eröffneten bereits Anfang Februar die Pollensaison. Die Esche legte einen rekordverdächtigen Frühstart hin – rund einen Monat früher als im langjährigen Schnitt – und die Tagesbelastungen erreichten enorme Werte. Allergiker:innen, die auf Esche reagieren, können aufgrund von möglichen Kreuzreaktionen auch auf Forsythien, Olivenbäume, Flieder, Jasmin und Liguster (allesamt Ölbaumgewächse) reagieren. Mit den milden Temperaturen kam auch ein verfrühter Start der Birke. Danach folgt die Blüte der Gräser, die voraussichtlich ähnlich stark wie bereits im Vorjahr sein wird. Grundsätzlich gilt: An warmen (über 10°C), sonnigen und trockenen Tagen ist mit Belastungsspitzen zu rechnen. Niederschläge mildern die Belastungen.

### FAKTENCHECK

# Fragen und Antworten zu Pollenallergien

Für Menschen, die unter dem Blütenstaub von Hasel, Erle, Birke & Co leiden, ist der Frühling kein Vergnügen. Dazu nehmen Pollenallergien zu und werden immer vielfältiger. Wir haben die wichtigsten Fragen zum Thema Allergien für Sie zusammengefasst.



TEXT VON  
CAMILLA BURSTEIN, MA  
DA-Redakteurin

## Welche Symptome sind bekannt und wie kann man sie lindern?

In Österreich gibt es rund eine Million Pollenallergiker:innen – vermutlich liegt die Dunkelziffer jedoch weitaus höher. „Heuschnupfen“ ist die umgangssprachliche Bezeichnung für die medizinische Diagnose „allergische Rhinitis“.

Die Symptome sind dabei individuell unterschiedlich: Niesanfalle sowie eine juckende, laufende oder verstopfte Nase sind sehr verbreitet. Typisch sind aber auch gerötete, tränende oder juckende Augen sowie Husten. Es können auch Hautreaktionen inklusive Juckreiz auftreten. Manche juckt es sogar in den Ohren oder am Gaumen, andere leiden unter Magen-Darm-Beschwerden.

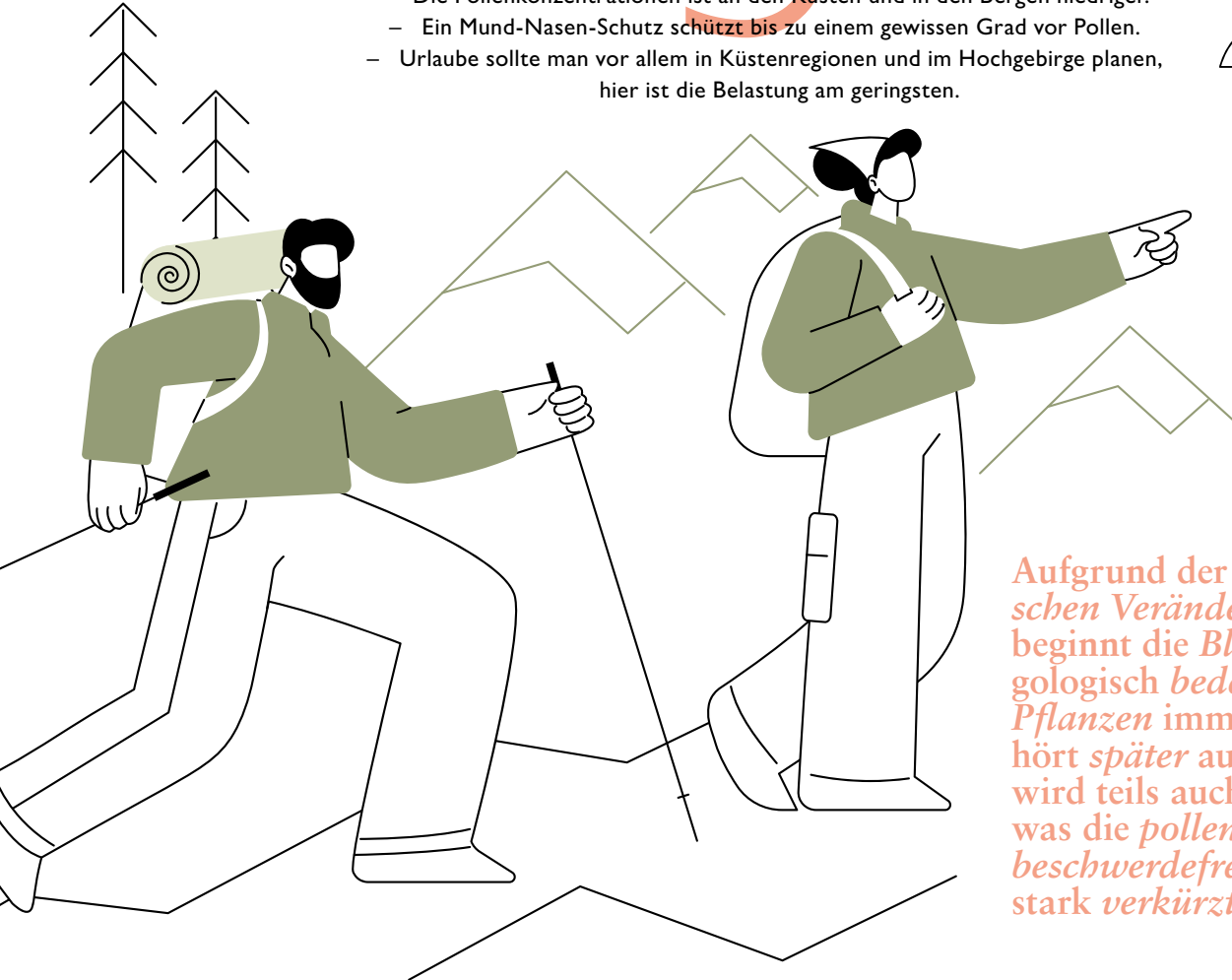
Das Ausmaß einer unbehandelten allergischen Rhinitis ist allerdings deutlich größer, als es auf den ersten Blick erscheint. Denn die allergische Reaktion kann sich von den oberen Atemwegen in Richtung Lunge ausweiten und Asthma auslösen (sogenannter Etagenwechsel). Der einfachste und sicherste Weg, um Allergiesymptome auf einem Minimum zu halten, ist die Vermeidung der auslösenden Allergene.

In Zeiten mit allergischen Symptomen kann die sogenannte „symptomatische“ Behandlung Linderung verschaffen. Dafür eignen sich Salben, Nasentropfen, Augentropfen und Asthma-Sprays. Langfristige Erleichterung bietet die allergen-spezifische Immuntherapie, die auch unter den Begriffen Allergie-Impfung oder Hyposensibilisierung bekannt ist. Als vielversprechendes komplementäres Behandlungssystem gilt die Traditionelle Chinesische Medizin. Gezielte phytotherapeutische Arzneien sowie Akupunktur sind sehr gut geeignet, um rasch eine Besserung zu erzielen, und auch, um eine längerfristige Umstimmung des Organismus zu erreichen.

**Der Begriff „Allergie“ beschreibt eine Überreaktion des Körpers auf eigentlich harmlose Fremdstoffe, sogenannte Allergene – beispielsweise Pollen von Gräsern, Bäumen und Kräutern, Ausscheidungen von Hausstaubmilben oder Tierhaare.**

## Allergenvermeidung – wie geht das?

- Draußen getragene Kleidung ausziehen, nicht im Schlafzimmer ablegen, Haare waschen
  - Überlegter Aufenthalt im Freien (s. Prognosen)
  - Pollenschutzgitter vor den Fenstern, Pollenfilter im Auto
- Die Pollenkonzentrationen ist an den Küsten und in den Bergen niedriger.
- Ein Mund-Nasen-Schutz schützt bis zu einem gewissen Grad vor Pollen.
- Urlaube sollte man vor allem in Küstenregionen und im Hochgebirge planen, hier ist die Belastung am geringsten.



*Aufgrund der klimatischen Veränderungen beginnt die Blüte allergologisch bedeutsamer Pflanzen immer früher, hört später auf und wird teils auch intensiver, was die pollen- und beschwerdefreie Zeit stark verkürzt.*

## Allergien sind doch nur im Frühjahr ein Problem, ist doch halb so wild?

Wir sind heute beinahe das ganze Jahr über mit Allergenen konfrontiert. Neben den „klassischen“ Frühjahrsblühern gibt es auch Pflanzen wie Ragweed, die erst im Spätsommer zu Belastungsspitzen führen. Generell beginnt die Blüte aufgrund der klimatischen Veränderungen immer früher, hört später auf und wird teils auch intensiver. Auch exotische Pflanzen wie Oliven- und Feigenbäume, die vermehrt in den österreichischen Gärten zu finden sind, haben ein hohes allergenes Potenzial. Ein weiteres Problem: Kreuzreaktionen. Das bedeutet, dass Allergiker:innen nicht nur auf ein Allergen aus einer Allergenquelle reagieren, sondern auch gegen strukturell ähnliche Allergene in anderen Pflanzen/Nahrungsmitteln.



## TIPP

### Wie kann ich meine Beschwerden im Überblick behalten?

Wie erwähnt sollte der Kontakt zu den Allergieauslösern möglichst gemieden werden. Das gelingt durch die Services des Polleninformationsdienstes. Die Website [www.polleninformation.at](http://www.polleninformation.at) wurde weiterentwickelt und von Grund auf neu aufgebaut. Die wichtigsten Informationen kann sich jede/r Nutzer:in nun durch interaktive Elemente, sogenannte „Widgets“, personalisiert für seine Bedürfnisse auf der Startseite einstellen: unter anderem der aktuelle Pollenflug, das Pollen-Tagebuch oder die Belastungslandkarte. Das Update verwendet zu den lokale Pollen- und Symptomdaten der Nutzer:innen nun auch Wetterdaten und berechnet den Einfluss von Ozon, Feinstaub & Co. Sie wollen alle Infos auf Ihr Handy? Laden Sie sich die Pollen+ App runter.



#### Pollen+ App

QR-Code scannen und automatisch zum App Store oder Google Play gelangen!

## Welche Rolle spielen Grünflächen für die menschliche Gesundheit?

Der jüngst veröffentlichte Forschungsbericht „Wald, Bäume und menschliche Gesundheit“ unter Leitung der „International Union of Forest Research Organizations“ bewertet erstmals die wissenschaftliche Datenlage zu den vielfältigen gesundheitsfördernden Wirkungen von Wäldern, Bäumen und Grünflächen weltweit.

Eines der zentralen Ergebnisse: Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Wäldern und Grünflächen – wie unter anderem Steigerung des psychischen Wohlbefindens, Reduktion von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und allgemeine Verringerung der Sterblichkeit – überwiegen die negativen bei weitem.

So liegt etwa ein Missverständnis vor, wenn man städtische Grünflächen und Bäume für verstärkte Pollenallergien verantwortlich macht. Die allgemeine Zunahme an Allergien betrifft vornehmlich reichere Länder und ist hauptsächlich das Ergebnis eines naturfernen und ungesunden Lebensstils, verstärkt durch den Klimawandel, der unter anderem durch höhere Temperaturen die Pollensaison verlängert, so der Bericht. „Wir sehen hier eine falsche Entwicklung im Verhältnis von Mensch und Natur“, so die Forscher:innen. Auch die Verringerung der Luftverschmutzung sei ein wichtiger Weg, um die Gesundheit der Menschen zu verbessern. Einige Studien deuten darauf hin, dass Luftschadstoffe die Allergenität von Pollen erhöhen. Umgekehrt tragen Bäume und Grünflächen insgesamt zu einer gesünderen Umwelt bei und können die Luftverschmutzung, insbesondere in Städten, verringern.



Mehr zum Thema Allergie erfahren Sie unter

[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)

**SERIE**

ZUM SAMMELN

**LABORWERTE**

**Was die  
Zahlen über  
die Gesundheit  
aussagen**



# Laktat

**Laktat ist vor allem in der Sportmedizin ein relevanter Faktor. Es ist ein Produkt der Glukose-Verstoffwechslung. Bei erhöhter Laktatbildung wird die beanspruchte Muskulatur nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt.**

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

**REFERENZWERTE**

0,5–2,2 mmol/L



Laktat ist ein Stoffwechselprodukt, das der Körper laufend bildet. Um den gesteigerten Energieverbrauch beim Sport zu decken, verbrennt der Körper Kohlenhydrate mithilfe von Sauerstoff über die Atmung. Während einer intensiven Belastung reicht der Sauerstoff irgendwann jedoch nicht mehr aus. Dann setzt der Körper auf die Verwertung von Glukose (Kohlenhydraten) ohne Hilfe des Sauerstoffes. Zucker wird in Milchsäure umgewandelt und dabei entsteht in den Muskeln Laktat. Unter der lang anhaltenden Belastung entsteht irgendwann mehr davon, als der Körper abbauen kann. Dieses überschüssige Laktat macht die Beine schwer und die Muskeln müde.

**Laktatuntersuchung**

Bei der Laktatuntersuchung befindet sich der/die Sportler:in meist auf einem Laufband, die Belastung wird nach und nach gesteigert. Bevor die Intensität erhöht wird, entnimmt der Arzt/die Ärztin Blut am Ohr, gleichzeitig wird die Herzfrequenz gemessen. Dies wiederholt sich so oft, bis der/die Patient:in erschöpfungsbedingt aufgeben muss. So können die individuellen Stoffwechselbereiche ausgewertet werden.

Vor allem Wettkampfsportler:innen sollten beachten, dass der Stoffwechsel nur eine gewisse Laktatkonzentration verträgt. Wurde diese – auch wenn nur kurz – überschritten, heißt es bis zur Wiederherstellung des chemischen Gleichgewichts: Energiesparmodus.

**ABWEICHUNGEN**

## Was bedeuten erhöhte Laktatwerte?

**Die Laktatkonzentration im Blut ist ein Hinweis für die Intensität der Belastung.**

Erhöhte Laktatwerte im Blut finden sich unter anderem bei:

- Sauerstoffmangel im Gewebe (z. B. Darmgangrän)
- Schock
- Körperlicher Überbelastung (Sportmedizin)

Niedrige Laktatwerte können bei seltenen angeborenen Stoffwechselerkrankungen auftreten.



# Deine Naturheilkunde



32 Heilpflanzen bei PMS, Klimakterium & Co.



## SELBSTGEMACHT Brennessel- Haarwasser

**Dieses Haarwasser regt die Durchblutung an und normalisiert das Haarwachstum. Sie brauchen 2 Handvoll Brennnesseln.**

Blätter und Stängel in einem großen Gefäß mit 1 Liter kaltem Wasser übergießen (das Gefäß soll etwa zu zwei Dritteln mit Brennnesseln gefüllt sein). Über Nacht stehen lassen. Am nächsten Morgen abfiltrieren und die gewonnene Lösung abfüllen, z. B. in ein Sprühfläschchen. 2- bis 3-mal pro Woche als Haarspülung verwenden (auftragen und nicht ausspülen).

**TIPP** Man kann Brennnesseln selbst sammeln oder auch getrocknete Blätter verwenden, die in Apotheken erhältlich sind. Mehr über die Brennessel auf S. 36.

04 2024

APRIL



SANFTE HELFER

# Pflanzen *speziell* für die Frau

Frauen haben aufgrund ihrer Anatomie, Physiologie und hormonellen Ausstattung andere Bedürfnisse als Männer. Das beginnt beim ersten Einsetzen der Periode über verschiedene gynäkologische Beschwerden bis hin zur Menopause und darüber hinaus.



PMS-Beschwerden beginnen rund 10 bis 14 Tage vor der Menstruation und können immer schlimmer werden. Bei PMS wird eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Obst, wenig Salz, Schokolade, Koffein und Alkohol empfohlen.

**B**ei manchen Frauen kommt es ein paar Tage vor der Regelblutung zu Beschwerden wie Kopfschmerzen oder psychischer Verstimmung, andere leiden an verstärkten Unterleibsschmerzen während der Periode oder an Endometriose, aber auch unregelmäßige oder starke Blutungen kommen häufig vor. Im Alter ist schließlich jede Frau mit den Wechseljahren und damit einhergehenden Beschwerden konfrontiert, welche aber nicht bei allen Frauen auftreten müssen. Neben chemisch-synthetischen Arzneimitteln wie Hormonpräparaten gibt es einige Arzneipflanzen, welche auf weibliche Bedürfnisse zurechtgeschnitten sind.

### Prämenstruelles Syndrom (PMS)

Das PMS betrifft viele Frauen von jungen Jahren bis zur Menopause. Zu den Beschwerden zählen sowohl körperliche als auch psychische Symptome wie Gereiztheit, Angstzustände, Stimmungsschwankungen, Depression, Kopfschmerzen, Brustschmerzen und noch einige mehr. Diese setzen meist einige Tage vor Beginn der Regelblutung ein und verschwinden ein paar Stunden nach deren Einsetzen. Handelt es sich um eine schwere Form des PMS, durch das es zu Auswirkungen auf den Beruf, soziale Aktivitäten und die Partnerschaft kommt, spricht man von der prämenstruellen dysphorischen Störung. Die Diagnose erfolgt durch den Arzt/die Ärztin und wird aufgrund der Symptome getroffen, daher ist es hilf-



1



2



3



4

reich, ein Symptomtagebuch zu führen, in dem aufgeschrieben wird, wann welche Beschwerden auftreten. Es gibt ein paar allgemeine Tipps, welche berücksichtigt werden können, um Beschwerden zu lindern. Dazu zählen ausreichend Ruhe und Schlaf, regelmäßiger Sport, Stressabbau bzw. -vermeidung und gesunde Ernährung unter anderem mit Obst, Gemüse, Milch, Ballaststoffen, wenig Salz und fettarmem Fleisch. Neben diesen Maßnahmen und Medikamenten wie Hormonen und Antidepressiva kann beispielsweise der Mönchspfeffer (1) Linderung verschaffen. Diese Pflanze fördert die Bildung von Progesteron und hemmt jene von Prolaktin. Durch diesen regulierenden Eingriff in den Hormonhaushalt kommt es zur Verbesserung der Beschwerden. Da der Effekt erst nach einigen Wochen eintritt, sollte diese Pflanze für drei Monatszyklen eingenommen und ausreichend hoch dosiert werden. Mönchspfefferpräparate haben kaum Nebenwirkungen. Eventuell können allergische Reaktionen auftreten, gelegentlich treten Magen-Darm-Beschwerden und Kopfschmerzen oder Schwindel auf. Eine Einnahme wird bei gleichzeitiger Anwendung der Antibabypille, bestimmten Krankheiten und Medikamenten nicht empfohlen. Außerdem sollte der Mönchspfeffer nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit eingenommen werden. Neben PMS kann auch eine unregelmäßige, schmerzhafte oder besonders starke Menstruation positiv beeinflusst werden.

### Weitere Anwendungsgebiete in der Gynäkologie

Ein typisches, weitverbreitetes Beschwerdebild stellt die Dysmenorrhoe dar. Gemeint sind damit mehr oder weniger starke Schmerzen im Unterleib vor und zu Beginn der Regelblutung. Hier können krampflösende und hormonregulie- →



5

→ rende Pflanzen helfen. Dazu gehört der Frauenmantel (2), welcher krampflösend und blutstillend wirkt. Die Schafgarbe (3), welche ebenso krampflösend und blutstillend sowie Gebärmutterstärkend wirkt und das Gänsefingerkraut (4), welches krampflösend, zusammenziehend und wundheilend wirkt. Die Kombination aus allen drei Pflanzen als Tee oder Tinktur gegen Regelschmerzen sollte zu Beginn oder bereits vier bis fünf Tage vor der Periode verwendet werden. Bei zu starker oder häufiger Blutung kann ebenso die Einnahme von Schafgarbe oder Frauenmangel aufgrund der blutstillenden Wirkung versucht werden. Im Rahmen einer Endometriose können die voran genannten Pflanzen verwendet werden, um eine Schmerzlinderung und Reduktion der Blutung zu erreichen. Werden Tinkturen verwendet, gilt als Standarddosierung 3 x 20 Tropfen, bei Tees 3 x 1 Tasse pro Tag.

### Das Klimakterium – die Wechseljahre

Im Laufe der Wechseljahre lässt die Fruchtbarkeit einer Frau nach, bis

sie schließlich endet. Die Wechseljahre beginnen meist zwischen dem 40. und 55. Lebensjahr. Durch eine Verschiebung im Hormonhaushalt kann es zu Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, vaginaler Trockenheit, depressiver Verstimmung und Reizbarkeit kommen. Hilfreiche Basismaßnahmen sind eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und eine positive Einstellung zum Alter. Als pflanzliche Hilfe bei Beschwerden wie Hitzewallungen und Schweißausbrüchen bietet sich die Traubensilberkerze an. Es wird aber auch eine Wirkung bei Nervosität, Schlafstörungen und depressiver Verstimmung beschrieben. Bei einer Anwendung treten die Effekte nach zwei oder mehreren Wochen ein. Grundsätzlich können Traubensilberkerzenpräparate bis zu sechs Monaten verwendet werden, dann sollte mit dem Arzt/der Ärztin über eine mögliche weitere Einnahme gesprochen werden. Bei Brustkrebs und hormonabhängigen Tumoren sollte diese Pflanze nicht zum Einsatz kommen. Zu den möglichen Nebenwirkungen

zählen Allergien, Magen-Darm-Beschwerden oder Gesichtsschwellungen. Bei langfristiger Einnahme kann es eventuell zu Leberproblemen kommen, daher wird die Einnahme bei bestehenden Leberproblemen nicht empfohlen. Eine weitere Möglichkeit zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden ist die Anwendung von Isoflavonen, welche aus Soja (5) und Rotklee gewonnen werden. Sie besitzen eine hormonähnliche Wirkung und wirken somit gegen alle auftretenden Beschwerden, insbesondere bei Hitzewallungen und Schweißausbrüchen. Auch hier sollte eine Einnahme bei Brust- oder Gebärmutterkrebs und hormonabhängigen Erkrankungen vermieden werden. Bei ihrer Einnahme kommt es selten zu Nebenwirkungen, gelegentlich tritt leichte Übelkeit auf. ■



Mehr zum Thema Heilpflanzen & Frauengesundheit finden Sie unter

[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)

**ORF nachlese**

**ORF FÜR ALLE**

# Jetzt die ORF nachlese abonnieren



**AKTUELL  
IM HEFT**



FOTO: 123RF/LENETSERGEY

SYMBOLFOTO

## und Geld sparen!

Sie  
sparen  
**43%**

gegenüber dem  
Einzelheftkauf

Ihr Vorteils-Abo:  
1 Jahr (12 Ausgaben)  
ORF nachlese um  
nur € 24,50



Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

**Wie Sie mit  
Ernährung,  
Bewegung und  
Co. Ihre Gelenke  
stärken.**

Erfüllung der Informationspflichten gem. Art 13 DSGVO: Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen: Österreichischer Rundfunk, Hugo-Portisch-Gasse 1, 1136 Wien; nachlese@orf.at. „Die ORF Marketing & Creation GmbH & Co KG“ sowie die „ORF-Kontakt Kundenservice GmbH & Co KG“ verwenden Ihre Daten um Ihre gewünschte Abbestellung vertragsgemäß abwickeln zu können. Ohne diese Daten kann der Vertrag nicht abgeschlossen werden. Ihre Daten werden nur insoweit übermittelt, als dies gesetzlich vorgeschrieben ist, wie zum Beispiel an Steuerbehörden, Rechnungshof, Wirtschaftsprüfer. Wir werden Ihre Daten nur so lange speichern, als Sie Ihr Abo beziehen. Darüber hinaus speichern wir die Daten nur so lange als gesetzliche Aufbewahrungsfristen – insbesondere jene nach dem Steuerrecht und dergleichen – dies vorsehen. Ihnen stehen grundsätzlich die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit, Widerruf und Widerspruch zu. Wenn Sie glauben, dass die Verarbeitung Ihrer Daten gegen das Datenschutzrecht verstößt oder Ihre datenschutzrechtlichen Ansprüche sonst in einer Weise verletzt worden sind, können Sie sich bei der Aufsichtsbehörde beschweren. In Österreich ist dies die Datenschutzbehörde.

APO04/24

Die Heftzustellung erfolgt spätestens am 5. Werktag nach dem Erscheinungstermin. Nach Ihrer Bestellung senden wir Ihnen einen Erlagschein. Das Abo verlängert sich zum jeweils gültigen Jahrespreis. Es kann problemlos per Postkarte, E-Mail oder Fax (01 878 78-51 37 43) gekündigt werden. Preis inklusive MwSt. und Porto (gültig im Inland). Wenn die Bestellung nach dem 20. des Monats einlangt, beginnt Ihr Abo erst mit der übernächsten Ausgabe. Druck- und Satzfehler sowie Irrtümer vorbehalten.

## Ja,

ich bestelle ein ORF-nachlese-Abo (1 Jahr/  
12 Ausgaben) zum Top-Preis von **€ 24,50**.

.....  
NAME / VORNAME

.....  
STRASSE / NR.

.....  
PLZ / ORT

.....  
TELEFON / E-MAIL

.....  
DATUM / UNTERSCHRIFT

Falls Marke  
zur Hand, bitte  
frankieren!

**ORF nachlese  
HUGO-PORTISCH-GASSE 1  
A-1136 WIEN**

**SERIE**

ZUM SAMMELN

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

# Brennnessel

**Die Brennnessel wird zu Unrecht aufgrund der schmerzhaften Brennhaare als Unkraut gesehen. Vielmehr handelt es sich hierbei um eine altbewährte und sehr vielseitig einsetzbare Heilpflanze.**

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

**BOTANISCHER STECKBRIEF**

(*Urtica dioica* L. & *Urtica urens* L.)

Die Brennnessel ist eine Pflanze, die ursprünglich aus Europa und Asien stammt und heute nahezu weltweit anzutreffen ist. Medizinisch bedeutsam sind vor allem zwei Arten: die Große Brennnessel und die Kleine Brennnessel. Die Große Brennnessel, eine mehrjährige Pflanze, kann eine Höhe von bis zu 150 cm erreichen und ist zweihäusig, das heißt, sie bildet sowohl männliche als auch weibliche Pflanzen aus. Im Gegensatz dazu ist die Kleine Brennnessel seltener, kleiner und einhäusig, wobei sie sich durch das Fehlen von Borstenhaaren und stärker eingeschnittenen Blättern von der Großen Brennnessel unterscheidet. Beide Arten besitzen Brennhaare, die bei Berührung abbrechen und Substanzen wie Ameisensäure freisetzen, was zu Brennen und Jucken führt.



Der bekannte griechischer Arzt Dioskurides pries bereits vor etwa 2.000 Jahren die Brennnessel als Mittel gegen diverse Leiden. Vor der Entwicklung moderner Medikamente war die Brennnessel ein häufig eingesetztes Heilmittel in der Behandlung rheumatischer Erkrankungen. Im 18. Jahrhundert war es neben dem Trinken von Brennnesseltee sogar üblich, Brennnesseln auf schmerzende Gelenke zu schlagen – eine Methode, die trotz ihres unangenehmen Charakters bis heute in der traditionellen Medizin Bestand hat.

Klinische Studien haben gezeigt, dass die entzündungshemmende Wirkung hauptsächlich auf Säuren in den Blättern zurückzuführen sind, welche entzündliche Stoffwechselprozesse hemmen und so Schmerzen lindern.

Aufgrund ihrer entwässernden Wirkung ist die Brennnessel auch bei Harnwegsinfektionen und Nierengries nützlich, da sie das Ausspülen von Bakterien und kleinen Nierensteinen erleichtert.

Darüber hinaus ist auch die Brennnesselwurzel von Bedeutung. Klinische Studien belegen ihre positive Wirkung bei einer leichten gutartigen Prostatavergrößerung.

Eine weitere Anwendung in der Volksmedizin ist die Verwendung als Haarwasser bei Kopfhautproblemen oder leichtem Haarausfall – wie Sie das einfach selbst herstellen, lesen Sie auf Seite 31!

**TEE & SAFT****Brennnessel richtig anwenden**

Für die Zubereitung einer Tasse Brennnesseltee verwendet man 2 bis 4 Gramm der getrockneten Blätter, und dies bis zu dreimal täglich. Neben der Teezubereitung lassen sich Brennnesselblätter und -kraut auch zu frischem Pflanzensaft pressen oder in gekochter beziehungsweise gedünsteter Form verzehren.

Für einen Tee aus Brennnesselwurzel werden 1,5 Gramm der zerkleinerten Wurzel pro Tasse als Abkochung zubereitet. Pro Tag kann man drei bis vier Tassen trinken.

# DA Dein Lifestyle



38 Pflegebooster: Gesichtsmasken 42 Workout für zwei 46 Rezepte mit Spermidin



Mitmachen &  
**1 Haut-  
pflege-Set\***  
von DERMASENCE  
gewinnen!



## GEWINNSPIEL

### Pflege zum Wohlfühlen

Bei DERMASENCE, dem Spezialist für medizinische Hautpflege, dreht sich alles um die gesunde Haut. Seit der Gründung 1991 steht die Marke für Wirksamkeit und Verträglichkeit. Patient:innen finden die passgenauen Pflegelösungen – beispielsweise bei Neurodermitis, Juckreiz, Rosacea oder Akne – in der Apotheke. Auch im Anti-Aging-Bereich setzt DERMASENCE auf intelligente, innovative Wirkstoffkombinationen.

Damit Sie gut gepflegt in den Sommer starten können, verlosen wir ein wohltuendes und verwöhnendes Hautpflege-Set von DERMASENCE im Wert von 85 Euro. Es besteht aus einem hochwirksamen Anti-Aging-Pflegefluid, einer getönten Tagespflege, einer Lotion für ein weiches, glattes Hautgefühl, einer milden Waschlotion sowie einer praktischen Kosmetiktasche für unterwegs. Mehr Infos unter [www.dermasence.de](http://www.dermasence.de)

#### \* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „DERMASENCE“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.4.2024. 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.

04 2024

APRIL



TEXT VON  
DIPL.-ING. CARINA STEYER  
Medizinjournalistin

**Ob selbstgemacht oder gekauft:  
Masken werden am besten  
mit einem Kosmetikpinsel oder  
den zuvor gereinigten Händen  
aufgetragen. Auch das Gesicht sollte  
vor der Maske gründlich von Schmutz,  
Schweiß und Make-up befreit werden.**

**GESICHTSMASKEN**

# Hautpflege im Turbogang



**Masken bringen schnell sichtbare Ergebnisse, sind praktisch und können selbst auf Reisen unkompliziert angewendet werden. Bei der Auswahl sollte jedoch nicht die versprochene Wirkung, sondern der eigene Hauttyp im Vordergrund stehen.**

**P**fliegend, feuchtigkeitsspendend, hautstraffend, faltenreduzierend, reinigend oder porenverfeinernd, die Effekte von Masken sind äußerst vielfältig. Grundsätzliches gilt jedoch für alle: Die Maske selbst dient lediglich als Trägermedium für die enthaltenen Wirkstoffe. Letztere sind in Masken besonders hochkonzentriert, weshalb das Ergebnis bereits nach einer kurzen Einwirkzeit von durchschnittlich 5 bis 15 Minuten sichtbar wird.

Masken gelten deshalb als schnelle „Pflegebooster“ für zwischendurch und können ein- bis zweimal pro Woche die tägliche Pflegeroutine ergänzen. Wichtig bei der Auswahl ist neben der erwünschten Wirkung vor allem der eigene Hauttyp. Er entscheidet, welche Maskenart geeignet ist und welche besser vermieden werden sollte. So empfiehlt sich für Menschen mit trockener oder reifer Haut bevorzugt die klassische Crememaske. Bei empfindlicher Haut sind Tuchmasken gut geeignet, da das anschließende Abwaschen der Maskenreste entfällt. Bei fettiger oder unreiner Haut können Produkte mit Heilerde oder Aktivkohle für den gesunden „Glow-Effekt“ sorgen, nach einer Peel-Off-Maske wirkt das Hautbild glatter und ebenmäßiger. Bei normaler und Mischhaut wird dieser Effekt besser über Enzym-Peeling-Masken erreicht. →



## Apo-Tipp

### Tipps für die Anwendung von Masken

- Vor dem Auftragen sollten Gesicht, Hals und Dekolleté gereinigt werden. Auch ein Peeling bietet sich an, da es abgestorbene Hautschüppchen entfernt und die Inhaltsstoffe der Maske besser in die Haut eindringen können.
- Augen- und Mundpartie sollten bei allen Masken ausgespart werden. Bei antrocknenden Masken empfiehlt es sich zudem, die vordere Halspartie freizulassen.
- Masken können prinzipiell zu jeder Tageszeit angewendet werden. Je nach gewünschtem Ergebnis ist jedoch die eine oder andere Uhrzeit besser geeignet. Der Morgen ist eine gute Uhrzeit, wenn die Haut anschließend besonders frisch wirken soll. Masken mit sehr pflegenden, nährenden oder reparierenden Inhaltsstoffen werden idealerweise am Abend aufgetragen. Dasselbe gilt für Anti-Aging-Masken, die die Kollagenproduktion anregen und zu einem entspannteren Hautbild am nächsten Morgen beitragen.



## Tuchmasken

Tuchmasken sind meist aus Vlies, Viskose oder Papier gefertigt und mit Pflegestoffen wie Hyaluronsäure, Kollagen, Aloe vera, Argan- oder Mandelöl sowie Algen- oder Gurkenextrakt getränkt. In der Anwendung gestalten sich Tuchmasken besonders praktisch, da sie lediglich auf das Gesicht aufgelegt werden müssen. Aussparungen für Mund, Nase und Augen sind bereits vorhanden. Nach der empfohlenen Einwirkzeit werden die auf der Haut verbliebenen Reste einmassiert, das Abwaschen mit Wasser ist nicht notwendig. Eine Alternative zur getränkten Tuchmaske ist die trockene Tuchmaske. Sie ist mit Wirkstoffen beschichtet, die nach dem Auflegen durch die Körperwärme und eine leichte Massage aktiviert werden. In puncto Nachhaltigkeit sind trockene Tuchmasken klar im Vorteil, da sie mehrmals verwendet werden können.

## Peeling-Masken

Enzym-Peeling-Masken mit Pflanzenextrakten aus Papaya oder Ananas sind eine sanfte Alternative zu mechanischen Peelings. Sie werden nach der Einwirkzeit mit warmem Wasser abgewaschen. Sogenannte Peel-Off-Masken sind als transparente Gele erhältlich, die nach dem Auftragen einen festen Film bilden. Dieser wird nach der Einwirkzeit abgezogen oder abgerubelt, wobei abgestorbene Hautschüppchen entfernt werden, sodass die Haut anschließend glatter wirkt. Vorsicht: Peel-Off-Masken können bei ungenauem Auftrag an den Augenbrauen oder dem Haaransatz festkleben, was das Entfernen unangenehm macht. Hier kann es hilfreich sein, vor dem Auftragen etwas Creme an den entsprechenden Stellen aufzutragen.

## Crememasken

Crememasken gibt es mit zahlreichen Wirkstoffkombinationen zum Beispiel als Repair-, Aufbau-, Anti-Aging- oder Reinigungsmaske. Allen gemeinsam ist, dass sie als dicke Schicht auf die Haut aufgetragen werden, wodurch diese während der Einwirkzeit „abgedichtet“ wird. Das sorgt dafür, dass die Hornschicht besonders stark mit Feuchtigkeit versorgt wird und anschließend praller sowie gut durchblutet wirkt.

© Stock/CoiffeurAndMilk, iStock/PLAINVIEW, iStock/Inya Bekko



### ANWENDUNG UND WIRKUNG

# Kleines Masken-1x1

## Thermomasken

Thermomasken setzen nach dem Auftragen Wärme frei, wodurch die Wirkstoffe noch besser in die Haut einziehen können. Für Menschen mit Hauterkrankungen wie z. B. Rosacea sind sie aufgrund des Thermoeffekts nicht geeignet.





## 5 Reinigungsmasken

Reinigungsmasken enthalten meist Ton- oder Mineralerden, die überschüssige Talgablagerungen binden, Verunreinigungen lösen, Poren verfeinern und abgestorbene Hautschüppchen entfernen. Erhältlich sind sie als Pasten oder Pulver, die vor der Anwendung zu einem Brei angerührt werden. Im Verlauf der Einwirkzeit verdunstet das Wasser, die Maske trocknet an der Haut an und erstarrt, sodass sie anschließend gründlich mit Wasser abgewaschen werden muss. Reinigungsmasken mit Ton- und Mineralerde haben einen austrocknenden Effekt auf die Haut, der umso stärker ist, je länger die Maske auf der Haut verbleibt. Empfohlen wird deshalb, nach dem Abwaschen die gewohnte Pflege aufzutragen. Auch eine Feuchtigkeitsspendende Ampulle oder ein Serum sind jetzt gut geeignet.



## 6 Overnight-Masken

Overnight-Masken sind die einzigen Masken, die von der typisch kurzen Einwirkzeit abweichen. Sie werden abends vor dem Schlafengehen aufgetragen und verbleiben über Nacht auf der Haut. Dabei ziehen sie wie eine Creme vollständig ein und können die über Nacht ablaufenden Regenerationsprozesse besonders gut unterstützen.

Insbesondere trockene und sehr trockene Haut profitiert oft von der sehr langen Einwirkzeit.

## 7 Schaummasken

Schäumende Gesichtsmasken (sogenannte Bubble Masks) sind für die Tiefenreinigung fettiger oder öligter Haut geeignet. Sie werden auf die Haut aufgetragen, wo sie nach kurzer Zeit anfangen, kleine Bläschen zu bilden, bis sich die gesamte Maske in einen Schaum verwandelt hat. Durch das Platzen der Bläschen kann ein prickelndes Gefühl entstehen. Sie ziehen in der Regel vollständig in die Haut ein.



**GEREIZTE,  
TROCKENE HAUT?  
NEURODERMITIS?**



Für  
Sie in Ihrer  
Apotheke



Vitop forte Pflegecreme  
100 ml | PHZ 3388861

# Vitop forte

**Reizberuhigende  
Intensiv-Pflege**

**Mit der Kraft aus der Natur**

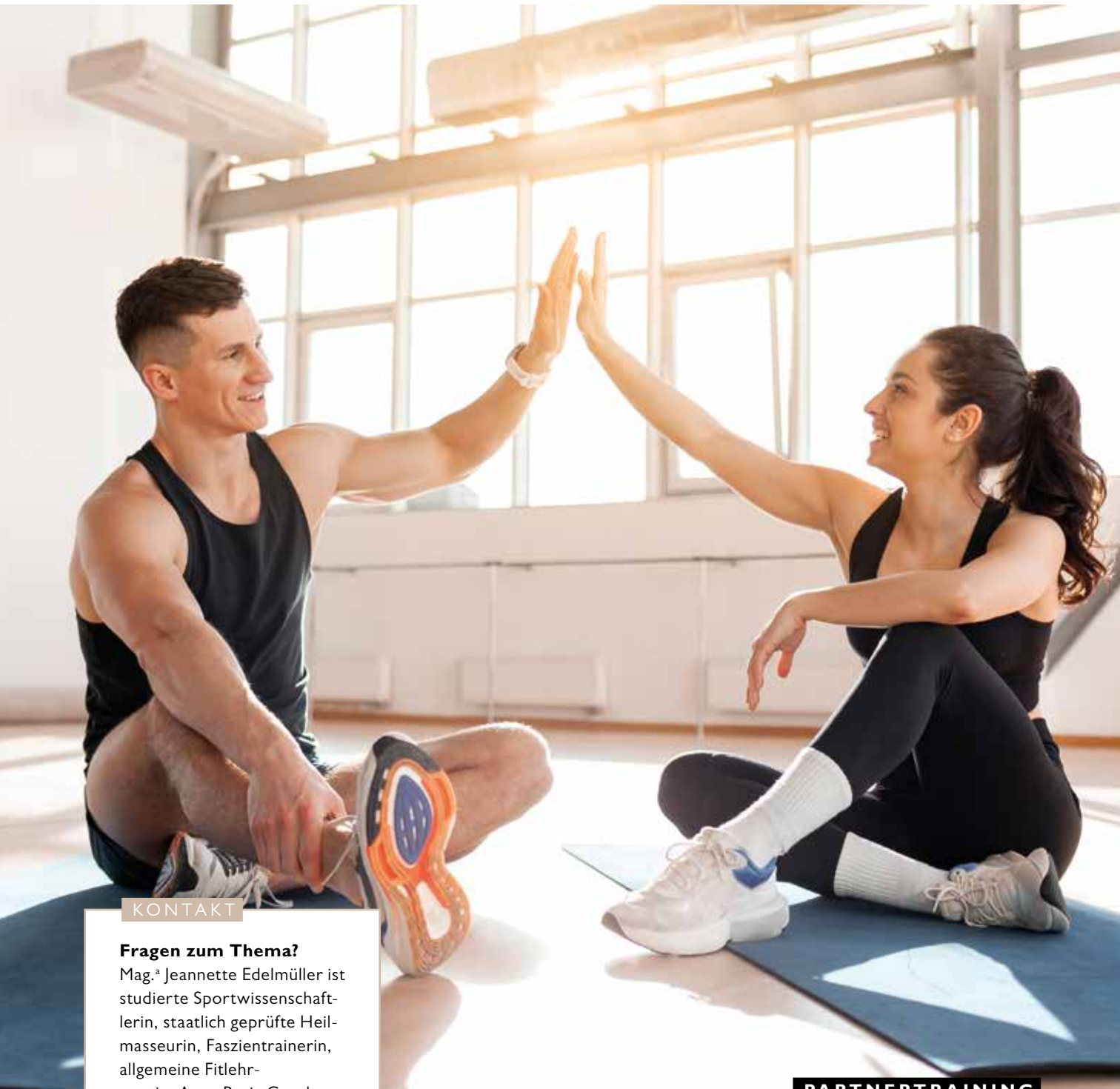
- Kann der Entstehung von Juckreiz und Entzündungen vorbeugen
- Beanspruchte Haut kann wirksam beruhigt werden
- Regelmäßiges Anwenden kann schubfreie Phasen verlängern
- Therapiebegleitende Pflege bei Neurodermitis

**Teil des Vitop forte Pflegeprogramms bei Neurodermitis**



Mehr Informationen zu  
Vitop forte finden Sie hier

**DERMASENCE**  
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE



KONTAKT

**Fragen zum Thema?**

Mag.<sup>a</sup> Jeannette Edelmüller ist studierte Sportwissenschaftlerin, staatlich geprüfte Heilmasseurin, Faszientrainerin, allgemeine Fitlehrwartin, Aqua Basic Coach und Aqua Nordic Sports Instructor. Sie arbeitet seit 2006 mit Kindern und Erwachsenen zusammen. Wenn Sie Fragen zum Thema haben, können Sie unsere Expertin kontaktieren: [info@bio-training.at](mailto:info@bio-training.at) [www.bio-training.at](http://www.bio-training.at)

**PARTNERTRAINING**

# Gemeinsam stark!



TEXT VON  
MAG. JEANNETTE EDELMÜLLER  
Sportwissenschaftlerin

**Zu wenig Zeit für Partner:in, Freund:in, Familie und Workout? Dann werden Sie doch einfach zusammen aktiv. Mit gegenseitiger Motivation fällt das Schwitzen beim Partner-Workout viel leichter. Wir haben die optimalen Übungen für Sie.**

**Z**wei Fliegen auf einen Schlag: Körperliche Fitness und Freundschaftspflege – mit verschiedenen Partnerübungen trainieren Sie Kraft, Kondition, Koordination und haben obendrein eine Menge Spaß. Ob Best Buddy, Lieblingsmensch, Kollege/Kollegin oder Partner:in – zusammen trainieren hat viele Vorteile. Die Übungen sind vor allem geeignet, um Stützkraft, Körperspannung und Haltekraft zu verbessern. Das Beste ist aber: Während man sich zum herkömmlichen Workout meist mühsam überreden und erst den inneren Schweinehund überlisten muss, ist die Motivation fürs Gemeinschaftstraining in der Regel im Vorhinein schon gegeben. Wenn man sich beim Workout mit jemandem unterhält und austauscht, steigt die Laune. Anstrengende Übungen fallen leichter und man hält länger durch. Partner-Einheiten sind also durchaus erfolgreicher. Es ist sogar wissenschaftlich erwiesen, dass gemeinsam Sport machen Freundschaften stärkt.

### Damit es im Duo funktioniert

Macht einer der beiden Partner:innen schon ein Workout, in das der/die andere neu einsteigt, muss man sich erst mal langsam annähern. Es kann zum Beispiel vorkommen, dass bei dem/der Geübten die Luft für zehn Kilometer →



Nicht vergessen: Ein korrekt ausgeführtes Warm-up verringert die Verletzungsgefahr.

### WORKOUT FÜR ZWEI

#### Brücke und Trizeps-Dips

**Ausgangsposition:** Person 1 setzt sich mit aufgestellten Füßen auf den Boden, stellt die Hände hinter das Gesäß auf und drückt es nach oben. Person 2 stützt sich rückwärtig auf die Knie von Person 1, sodass ihr Gesäß bei gestreckten Armen vor den Knien von Person 1 „schwebt“. Die Knie bilden etwa einen 90 Grad-Winkel.

**Ausführung:** Person 2 beugt die Arme auf ca. 90 Grad und senkt dabei das Gesäß nach unten. Positionen wechseln.

#### Armstütz mit Abklatschen

**Ausgangsposition:** Beide Personen gehen etwa eine Armlänge auseinander gegenüber in den Armstütz. Von Kopf bis Fuß bildet der Körper eine gerade Linie.

**Ausführung:** Man hebt abwechselnd die entgegengesetzten Hände vom Boden ab und klatscht ab. Wichtig ist, dass das Tempo aufeinander abgestimmt wird.

#### Beinkreisen

**Ausgangsposition:** Man setzt sich gegenüber mit aufgestellten Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen sollten sich in dieser Position berühren. Man stützt die Hände hinter sich auf. Die Fingerspitzen zeigen zum Gesäß. Füße vom Boden abheben.

**Ausführung:** Nun lässt man die Füße umeinander herumkreisen, indem beide abwechselnd die Beine heben und senken. Auch hier das Tempo aufeinander abstimmen und die Bauchspannung halten. Danach Richtung wechseln.

## Oberkörperrotation mit Ball im Sitzen (Bild)

**Ausgangsposition:** Schnappen Sie sich einen Ball und setzen sich mit dem Rücken zueinander zeigend auf den Boden. Stellen Sie die Füße auf und lehnen den Oberkörper nach hinten, sodass die Bauchmuskulatur aktiviert wird. Wichtig ist ein aufrechtes Sitzen.

**Ausführung:** Den Oberkörper zur Seite zueinander drehen, sodass der Ball übergeben werden kann. Dann zur anderen Seite drehen und erneut den Ball übergeben. Tempo aufeinander abstimmen. Geübte können die Beine vom Boden abheben.

## Scheibtruhe

**Ausgangsposition:** Person 1 geht in Liegestützposition, Person 2 stellt sich zwischen die Füße von Person 1, umfasst die Unterschenkel und richtet sich auf.

**Ausführung:** Person 1 bewegt sich vorwärts, indem sie die Hände abwechselnd nach vorne setzt. Person 2 schiebt Person 1 leicht vorwärts. Hier ist es besonders wichtig, das Tempo aufeinander abzustimmen. Der Körper bildet eine gerade Linie. Positionen wechseln.

## Seitstütz mit Abklatschen

**Ausgangsposition:** Gehen Sie Rücken an Rücken in den Seitstütz. Die Körper bilden von Kopf bis Fuß eine gerade Linie.

**Ausführung:** Führen Sie den freien Arm nach unten, drehen Sie den Oberkörper etwas mit und klatschen Sie mit dem/der anderen ab. Strecken Sie den Arm dann nach oben und klatschen wieder ab.

## Cross-Crunches

**Ausgangsposition:** Mit den Füßen zueinander zeigend in Rückenlage auf den Boden legen. Beine anwinkeln und die Fußsohlen aufeinanderstellen. Fingerspitzen an die Ohren halten.

**Ausführung:** Nun im Wechsel ein Bein nach vorne strecken. Gleichzeitig den entgegengesetzten Ellenbogen zum gebeugten Knie bewegen, dabei den Oberkörper anheben, sodass die Schulterblätter den Boden verlassen. Wichtig ist die präzise Ausführung.

## Das Pendel

**Ausgangssituation:** Person 1 legt sich auf den Rücken und hebt die gestreckten Beine gerade nach oben. Person 2 kniet hinter dem Kopf von Person 1. Die Schultern mit den Händen fixieren.

**Ausführung:** Person 1 lässt die Beine gerade zur Seite kippen. Die Bewegung stoppen, bevor sie den Boden berühren und bis zur anderen Seite zurückführen. Bauch gut anspannen. Positionen wechseln.



Nichts verbindet mehr, als *gemeinsam Ziele* zu setzen und sie *gemeinsam* zu erreichen. Ein weiterer Bonus: Zu zweit können Sie sich gegenseitig bei der *Ausführung und Haltung* helfen und korrigieren.

➔ Joggen reicht, während der/die Neueinsteiger:in schon nach zwei Kilometern am Limit ist. Um die Unterschiede auszugleichen, sollte sich die ungeübte Person eine Zeit lang coachen lassen. Andererseits kann man die Übungen für die/den Fortgeschrittene/n auch schwerer machen. Anfangs empfiehlt es sich eventuell auch, nur einen Teil des Trainings gemeinsam zu absolvieren. Zum Beispiel Warmup oder Cool-down und die Übungen werden individuell durchgemacht.

Zum Aufwärmen eignet sich alles, was Spaß macht – 10 bis 15 Hampelmänner, 5 Minuten auf der Stelle laufen oder 3 bis 8 Minuten Seil springen sind zum Beispiel als Warmup ideal. ■



Weitere Artikel zum Thema Sport finden Sie auch unter

[www.DeineApotheke.at](http://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!**

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



24 Stunden für Sie erreichbar

Wenn's weh tut!

1450

Ihre telefonische  
Gesundheitsberatung

Minus  
**15%**  
auf Ihren  
Einkauf



## Gestärkt durch den Frühling – 100% natürlich!

Aboca Natura Mix Advanced Stärkung unterstützt den Körper auf 100% natürliche Weise, wenn der Wechsel der Jahreszeiten uns zu schaffen macht. Kommen Sie gestärkt durch den Frühling und sichern Sie sich jetzt bis 15.5. einen Sofort-Rabatt von 15% beim Kauf von Aboca Natura Mix Advanced Stärkung! [www.aboca.com/at](http://www.aboca.com/at)

Minus  
**20%**  
auf Ihren  
Einkauf



## Natürliche Hilfe bei Reizdarm

Mithilfe des PANACEO MED DARM-REPAIR lassen sich Reizdarmsymptome ganz natürlich lindern. Die Darmwand wird gestärkt und Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Darmentzündungen nehmen nachweislich ab. Einfach wieder besser fühlen!

[www.panaceo.com](http://www.panaceo.com)

Österreichisches Medizinprodukt: Gebrauchsanweisung beachten.

## Similasan AllerClear Kaugummi unterstützt das Immunsystem in der Allergiezeit!

Mit Zink stärkt er die Immunfunktion und schützt die Zellen vor oxidativem Stress. Zusätzlich ist Wachtelepulver enthalten. Zucker-, gluten- und laktosefrei, mit Lemon-Mint-Geschmack. Empfohlen für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren.

[www.similasan.at](http://www.similasan.at)



Stand der Information: 03/2024; SIML\_2024\_011; Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

# Das Anti-Aging-Ge

Gesünder und jünger fühlen,  
ohne Pülverchen und Diäten?  
Das geht – mit diesen ein-  
fachen Spermidin-Rezepten.  
Viel Spaß beim Nachkochen!

## Brokkoli-Kichererbsen- Salat mit Quinoa und Feta

### Zutaten für 2 Personen

75 g Quinoa (rot oder weiß, alternativ Hirse)  
200 g Brokkoli  
Salz  
Saft von ½ Orange (ca. 50 ml)  
100 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)  
1 TL Tahin (Sesammus, alternativ Mandelmus)  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 Frühlingszwiebel  
230 g Kichererbsen aus der Dose  
100 g Feta

- 1 Quinoa in ein Sieb geben und unter fließendem, heißem Wasser abspülen. Anschließend in einen Topf mit 200 ml Wasser geben, einmal aufkochen lassen und 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Anschließend auf der ausgeschalteten Platte ausquellen lassen.
- 2 Währenddessen den Brokkoli waschen, die Röschen möglichst klein abtrennen und in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Dann in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- 3 Orangensaft mit dem Joghurt und dem Tahin verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
- 5 Quinoa in eine Schüssel geben und mit den abgespülten Kichererbsen und dem Dressing vermengen. Dann den Brokkoli und die Frühlingszwiebel unterheben.

**TIPP** Für einen Spermidin-Booster einfach noch 1 EL Kürbiskerne über den Salat geben.

# heimnis



## BUCHTIPP

### „Jungbrunnen“ Spermidin – verständlich und übersichtlich

Spermidin unterstützt die Zellerneuerung (Autophagie), verlangsamt das Älterwerden und schützt nachweislich vor Herzinfarkt und Demenz! Doch das Spermidin-Level sinkt im Laufe unseres Lebens und wir brauchen die richtigen Nahrungsmittel, um unserem Körper seine Dosis Spermidin zu geben. In „Das Spermidin-Kochbuch“ lüftet Prof. Dr. Reinhart Jarisch, ehemaliger Oberarzt am AKH Wien und renommierter Spermidinforscher, das Anti-Aging-Geheimnis rund um das aktuell viel diskutierte biogene Amin und stellt 45 abwechslungsreiche Rezepte vor, die das Spermidin-Level natürlich boosten.

**Das Spermidin-Kochbuch**  
von Prof. Dr. Reinhart Jarisch  
2023, Kneipp Verlag, € 22,-  
ISBN: 978-3-7088-0836-9  
Erhältlich bei Buchaktuell  
in 1090 Wien oder unter  
[www.buchaktuell.at](http://www.buchaktuell.at)



### Bircher-Style-Müsli mit Weizenkeimen und Hafer

#### Zutaten für 2 Personen

25 g Weizenkeime  
4 EL Haferflocken (Feinblatt)  
4–6 ganze Haselnusskerne  
½ Apfel  
1 Handvoll Beeren der Saison  
1 EL Zitronensaft  
150 g griechischer Joghurt (10% Fett)  
2 TL Honig nach Belieben

- 1 Die Weizenkeime und die Haferflocken in eine Schüssel geben und mit 150 ml Wasser mischen. Abgedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
- 2 Die Haselnüsse grob hacken. Den Apfel waschen, entkernen und grob reiben. Die Beeren waschen.
- 3 Die Nüsse, Apfelraspel und den Zitronensaft zu den Haferflocken geben, gründlich vermengen und die Masse auf zwei Schüsseln verteilen.
- 4 Joghurt zum Bircher-Müsli geben und mit den Beeren anrichten. Nach Belieben mit Honig beträufeln und servieren.

**SERIE**

ZUM SAMMELN

HUND, KATZE &amp; CO.

**So halten Sie  
Ihren kleinen  
Liebling gesund**

# Hunde im Seniorenalter

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

VON DR. MED. VET. BIANCA REICHER

**WAS HEISST HIER ALT?**

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

**Beschwerden im Alter**

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

Regelmäßige tierärztliche Kontrollen sind wichtig, um alle auftretenden Probleme so früh wie möglich zu erkennen. Einigen Erkrankungen kann glücklicherweise mit Medikamenten entgegengewirkt werden, andere fordern jedoch eine umfassendere Behandlung. Gerade bei körperlicher Schwäche und Schmerzen kann die sogenannte Physikalische Medizin für die Patienten eine große Verbesserung der Lebensqualität bringen. Hier stehen gezielte Kräftigung und Schmerzlinderung im Vordergrund.



VORSORGE

**Hohe Lebensqualität erhalten**

- Hunde im Seniorenalter sollen weiterhin regelmäßig dem Haustierarzt/der Haustierärztin vorgestellt werden, um gesundheitliche Probleme frühzeitig erkennen und behandeln zu können.
- Im gehobenen Alter sind Hunde meist weniger aktiv, viele entwickeln mit der Zeit dann Übergewicht. Dieses stellt eine sehr große Belastung für den ganzen Körper dar. Daher sollte auch im Alter noch auf ein gesundes Körpergewicht geachtet werden!
- Tierärztinnen und Tierärzte mit entsprechender Spezialisierung in Physikalischer Medizin können durch Bewegungstherapien und schmerzlindernde Behandlungen helfen, Ihren Hunde-Senior lange alltagsfit zu halten.







Die hellen und freundlichen Zimmer und Suiten des familiär geführten 4-Stern-Hotels laden zum Wohlfühlen ein.



„DA – Deine Apotheke“ verlost **2 Nächte\*** für 2 Personen im DZ im Hotel Freisinger Hof

\*\*\*\* HOTEL RESTAURANT FREISINGER HOF

## Ein Stück der Münchner Sommervielfalt

**Baden in der Isar. Bummeln durch Maxvorstadt. Das kühle Blonde unter schattenspendenden Kastanien. München bietet eine wahre Sommervielfalt – in kulinarischer wie kultureller Hinsicht.**

Im Herzen Münchens und doch schön geschützt am Rande des Englischen Gartens steht er, der Freisinger Hof. Und empfängt Gäste für Kurztrips und längere Aufenthalte auf der Suche nach dem perfekten Mix aus Großstadtgefühl und sommerlicher Leichtigkeit. Auch unter Münchnern gilt das Hotel mit traditionsreichem Restaurant längst als absoluter Geheimtipp. Im Gastgarten, unter uralten Bäumen, kommt man bei Tafelspitz und Zander auf den „Gusto“ der Großstadt, bevor man sich ein Hotel-Rad schnappt und Richtung Zentrum aufbricht.



### Vom Surfbrett in die Oper

So ein Sommertag in München hat viel zu bieten: Während man durch die grüne Parkpracht radelt, sieht man die einen mit Picknickkörben, andere mit dem Surfbrett unterm Arm in alle

Himmelsrichtungen ausströmen. Die Biergärten sind mit geselligen Runden gefüllt. Einfach wo niederlassen und die Sonne genießen oder doch noch weiter Richtung Innenstadt? Denn auch da gibt es nun natürlich unendliche Möglichkeiten, sich ganz dem Sommergefühl hinzugeben. Und das Großstadtgeflüster auszukosten. Ob von Eisdiele zu Eisdiele schlendern auf der Suche nach dem besten Gelato. Oder doch lieber durch die internationale Kulinarik probieren, die eine Stadt wie diese natürlicherweise bietet. So oder so sollte unbedingt Zeit für ein wenig Kultur bleiben, denn auch darin beweist sich Bayerns Metropole immer und immer wieder: Von Museen und Ausstellungen namhafter Künstler bis hin zu Ballett, Konzerten und Opern kann man sich auf der kulturellen Entdeckungsreise stets etwas anderes zu Gemüte führen. Am Ende des Tages hat man es nicht weit zurück ins Hotel. Und lässt den Abend am besten bei einem schönen Essen samt gepflegtem Glas Wein ausklingen. Das ist die Sommervielfalt Münchens.

### München entdecken

Mit dem München City Pass tauchen Sie ein in die Weltstadt mit Herz und können während Ihres Aufenthalts die ganze Vielfalt Münchens entdecken und genießen. Sie haben die Wahl: freier Eintritt zu 45 Attraktionen oder ermäßigter Eintritt zu weiteren 30 Attraktionen. ■

\*\*\*\* Hotel Restaurant Freisinger Hof  
Oberföhringer Straße 189–191  
81925 München, Deutschland  
Tel: +49 (0) 89 1890820  
office@freisinger-hof.de  
[www.freisinger-hof.de](http://www.freisinger-hof.de)

#### \* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Freisinger Hof“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.4.2024. 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.

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.

Q	B	P	A	D	H	G	K	F	R	W	J	N	S
K	L	I	M	A	K	T	E	R	I	U	M	H	U
A	U	L	J	P	K	F	T	H	N	Z	A	S	N
U	E	I	M	H	C	S	P	U	V	R	U	E	D
S	T	X	U	E	L	O	F	I	E	B	T	Y	Z
T	E	G	A	I	T	D	A	G	R	W	O	F	A
Y	N	P	O	L	Z	K	E	Y	T	I	P	O	C
Z	S	A	J	F	D	B	S	F	R	M	H	G	H
D	T	R	M	A	M	Y	G	D	A	L	A	M	O
O	A	C	F	S	W	T	L	A	E	V	G	S	L
A	U	N	V	T	B	D	E	Q	G	N	I	R	E
S	B	E	J	E	L	X	K	C	L	D	E	F	S
J	U	G	O	N	H	T	F	Y	I	G	U	I	T
H	T	F	W	K	V	L	E	V	C	E	R	D	E
Z	E	L	L	M	U	E	L	L	H	Q	L	O	R
U	F	R	S	I	K	W	O	R	K	O	U	T	I
T	D	E	M	Z	G	X	R	F	T	E	P	R	N
E	H	A	U	T	P	F	L	E	G	E	K	D	F

BUCHSTABENRÄTSEL

## Jetzt haben wir den Buchstabenalat!

Welche 10 Wörter und Begriffe sind hier versteckt?  
Hinweis: Die Wörter sind von oben nach unten  
sowie links nach rechts geschrieben: Cholesterin • Autophagie •  
Zellmuell • Heilfasten • unvertraeglich • Amygdala •  
Bluetenstaub • Klimakterium • Hautpflege • Workout

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.

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

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

Auflösung

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

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

Mitmachen und  
**1 von 3**  
**Mycelia-**  
**Spiele**  
\*  
gewinnen!



## KREUZWORTRÄTSEL-GEWINNSPIEL

# Rätselspaß für alle

Füllen Sie das unten stehende Kreuzworträtsel vollständig aus und schicken Sie uns das Lösungswort. Zu gewinnen gibt es dieses Mal „Mycelia“ von Ravensburger, für 2–4 Spieler:innen ab neun Jahren im Wert von € 39,99 (UVP). Im Tal der tausend Tautropfen wartet auf die Spieler:innen die wundervolle Welt von Mycelia sowie ein heldenhaftes und mysteriöses Waldvolk: Pilze! In Form von Karten helfen sie den Spielenden bei ihrem Ziel, die magischen Tautropfen von ihren Spielplänen zu entfernen und zum Schrein des Lebens zu bringen. Dabei gilt es, das eigene Kartendeck stetig zu verbessern und damit Fähigkeiten stärkerer Pilze zu nutzen. Wer zuerst alle Tautropfen entfernt hat, gewinnt!

ohne Kenntnis	Asiate	Abk.f. künstl. Intelligenz	Erfinder der Druckluftbremse	↘	Gewässer i. d. Arktis	↘	↘	Ackergerät	Frauenkuzname	dt. Vorsilbe	griech.: Niere	↘	Impuls	↘	keltische Pferdegöttin	herbel
→	↘	↘						Kenner d. röm. Sprache	↘	↘					↘	↘
→	1		ägypt. Hauptstadt	↘	Abk.f. Umfang			modern	↘	Salbe		belgischer Kurort	→			
französ.: mich		Brosame	↘		↘			kantig		Lichtteilchen	↘		3			
→					Ungeziefer		Männername	7				engl.: an. auf Geschirrstück	→			Schienefahrzeug
Gestalt aus "König Lear"		französ. Revolutionsparole		französ.: danke	↘					Lobgesang		See in Nordafrika	↘			
KFZ-Kz. PoIdion Eisenstadt			5	Abk.f.: im Ruhestand	↘		Zartgefühl		ein wenig	↘						Leistungslohn
→				Initialen Einsteins		Hausfur	↘				kurz für: an dem	8	Abk.f.: ad acta	↘		
folglich		Irgang	↘						menschliche Ausstrahlung		höchste Spielkarte	↘	2	KFZ-Kz. Kirchdorf a.d. Krems, OÖ	↘	
baumbestandene Straße	→			französ. Artikel	↘		schmaler Schiffsdurchgang		Eidechse	↘				Inselgruppe bei Neuguinea		
→			4	Abk.f. Pressekonferenz	↘	geziertes Benehmen	↘		9		Brutgut	Abk.f. Nachschrift	↘	Zierkarpfenart	↘	
Beinge lenk				Entwerfer	↘					ein Schiff erobern	↘	6				
Rehjunges	→							frz. Männername	↘							

### Lösungswort:

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

#### \* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Lösungswort und dem Betreff „Mycelia“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.4.2024. 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.

# SCHMERZT

# GÜRTELROSE?

**JA.**

**WIE FEUER**

**AUF DER HAUT.\***

**GÜRTELROSE-INFO.AT**

**Impfen  
schützt!**

\*BASIEREND AUF REALEN PATIENT\*INNEN-BERICHTEN  
N°:AT-H2U-SHNR-230005\_10/2023

**Gürtelrose ist eine meist sehr schmerzhafteste Nervenentzündung, die mit schweren Komplikationen einhergehen kann.**

- **Fast alle Erwachsenen über 50 (>99%)** tragen das Virus, das Gürtelrose auslöst, in sich.
- **Jede/r Dritte** erkrankt im Laufe des Lebens an Gürtelrose.
- **Schützen Sie sich jetzt** mit einer Impfung vor Gürtelrose!

**Sind Sie 50 oder älter?**

**Für Personen ab 50 Jahren ist laut österreichischem Impfplan eine Impfung gegen Gürtelrose empfohlen.**

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt und informieren Sie sich in Ihrer Apotheke über Ihren Schutz vor Gürtelrose!

Weitere Informationen: [www.gürtelrose-info.at](http://www.gürtelrose-info.at)