

Deine Apotheke

DA



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

08 2024

AUGUST • GRATIS

IM HEFT UND UNTER
DEINEGUTSCHEINE.AT

**Tolle Rabatte &
Schnäppchen aus
Ihrer Apotheke**

COVERSTORY

**Essen für zwei?
Alles Wissenswerte
über die Ernährung in
der Schwangerschaft**

LIFESTYLE

**Goodbye Cellulite:
Die besten Tipps
gegen Orangenhaut**

GESUNDHEIT

**Autsch! So haben
Sportverletzungen
keine Chance**



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

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

zwei Striche beziehungsweise ein Plus-Zeichen – das sind kleine Symbole, die auf einem Teststäbchen auf etwas ganz Großes hinweisen: eine Schwangerschaft. 40 einzigartige Wochen liegen nun vor Ihnen. Selbstverständlich tun sich in dieser Zeit auch viele Fragen auf: Was braucht der Körper in der Schwangerschaft und auf welche Lebensmittel sollte man besser verzichten? Wir haben die wichtigsten Fakten rund um das Thema Ernährung & Schwangerschaft ab S. 14 für Sie zusammengefasst.

Jetzt, wo es so heiß ist, werden die Kleidungsstücke knapper und vermeintliche „Makel“ sichtbarer. Kommentare oder Fragen zur körperlichen Erscheinung wie „Was sind denn das für Flecken/Narben/Dellen?“ wirken auf den ersten Blick vielleicht harmlos, sind es aber oft für die Angesprochenen nicht. Menschen mit der Hauterkrankung Vitiligo zum Beispiel – erkennbar an den weißen, depigmentierten Hautbereichen – leiden oft unter der Sichtbarkeit ihrer Krankheit (mehr dazu S. 22). Andere empfinden ihre Cellulite als große Belastung. Sie ist zwar völlig normal und sollte am besten ignoriert und akzeptiert werden – falls Sie dennoch Ihre Beine etwas definieren wollen, haben wir einige sportliche Tipps für Sie ab S. 38.

Aber Achtung: Übertreiben Sie es mit dem Training nicht und wärmen Sie sich immer gut auf, denn sportliche Aktivitäten bergen auch Risiken für Verletzungen (s. S. 26).

Wir wünschen Ihnen einen entspannten Sommer und viel Spaß beim Lesen der DA –
Deine Apotheke.

CAMILLA BURSTEIN, MA
Chefin vom Dienst „DA“

IHR AUGUST

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



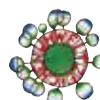
Viele weitere Gewinnspiele
finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

IMPRESSUM

Medieninhaber Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, Tel. 01/402 35 88, Fax 01/402 35 88-542, www.apoverlag.at • **Geschäftsführer** DI Franz-Michael Coreth, Mag. Heinz Wlizek • **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, Tel. 01/402 35 88-26, Fax 01/402 35 88-543, www.apoverlag.at • **Fotos** (sofern nicht anders angegeben): shutterstock • **Druck** mst druckoptimierer gmbh & co kg, Paradeisergasse 5 – 1. OG, 9020 Klagenfurt am Wörthersee • **Erscheinungsweise** 12 x im Jahr. • **Gewinnspielbedingungen** Mit dem Einsenden der Rückantwort willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen betreffend das Gewinnspiel kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an direktion@apoverlag.at oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A widerrufen. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter www.apoverlag.at unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

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



Produziert nach den Richtlinien des Österreichischen Umweltzeichens, mst druckoptimierer gmbh&co kg, UW 1429



INHALT
Deine Apotheke
08 2024

RUBRIKEN
 ZUM SAMMELN

Laborwerte
Seite 30



CAMILLA BURSTEIN, MA
 DA-Redakteurin

Heilpflanzen
Seite 35



MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER
 Apotheker aus Wien

Hund, Katze & Co.
Seite 48



MICHAELA HÖSELE
 PKA, Ernährungsexpertin Hunde & Katzen



14

Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

8 **Wissenswertes**

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

12 **Ihr Apothekerschränkchen**

Medizinische Helferleins im August

FRAGEN & ANTWORTEN

14 **Ernährung in der Schwangerschaft**

Welche Vitamine, Mineralstoffe und Lebensmittel Sie jetzt brauchen – und welche nicht

22 **(k)ein Tabu**

Vitiligo: Belastende Flecken

24 **Panorama**

Von den Backen in den Nacken



24



42

SPORTVERLETZUNGEN

26 (Ohne) Hals- und Beinbruch durch den Sommer

So schützen Sie sich vor den häufigsten Sportverletzungen

Deine Naturheilkunde

EXTRAKTE & CO.

32 Wie gewinnt man pflanzliche Wirkstoffe?

Die Kraft der Natur: So werden Inhaltsstoffe aus Pflanzen gewonnen

38



Dein Lifestyle

CELLULITE

38 Goodbye Orangenhaut!

Der Weg zu einem guten Körpergefühl

MANIKÜRE SELBST GEMACHT

42 Perfekte Nägel wie beim Profi

Die optimale Nagelpflege – so gehts!

KOCHREZEPTE

46 Hitzefrei

Vegetarisch & leicht:
Gerichte mit Frischekick

49 Reisegewinnspiel

Genießer- und Panoramahotel Alpenstern ****s:
Sommergenuss auf 1.600 Metern

50 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen



Viele spannende Beiträge zum
Thema Gesundheit finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at



26

Pflege mit hoch verdünnten Mineralstoffen

Für Dr. Schüßler waren die Einnahme und die äußere Anwendung gleichwertig und das kann begründet werden:

Wenn man sich mit dem Wirkmechanismus der Schüßler Salze auseinandersetzt, kommt man rasch auf den Begriff der Ganzheitlichkeit. Darunter ist zu verstehen, dass jedes Schüßler Salz vom Organismus fein regulierend eingesetzt wird. Das ist sehr gut über den biochemischen Zusammenhang und die daraus resultierenden Einsatzmöglichkeiten der einzelnen Nummern darstellbar.

Grundsätzlich sollte man bedenken, dass es sich bei dieser Heilweise um eine ganzkörperliche Versorgung mit den dringend benötigten Mineralstoffen handelt. Durch die Einnahme stellen wir dem Körper die Mineralstoffe in einer Verdünnung zur Verfügung, durch die er diese direkt über die Mundschleimhäute, aber auch über die Haut aufnehmen kann. Der Organismus entscheidet selbst, wo und wie er diese dann einsetzt. Er wird die jeweiligen Mineralstoffe vorrangig dort einsetzen, wo es für die Gesundheit des betreffenden Menschen am wichtigsten und dringlichsten ist.

Das ist der Grund, warum man nicht binnen kürzester Zeit z. B. eine

Die äußere Anwendung hat in der Tradition der Biochemie nach Dr. Schüßler eine große Bedeutung, da sie die Wirkung der Schüßler Salze unterstützt und am Ort des Geschehens, also an den betroffenen Hautstellen, die dringend benötigten Mineralstoffverbindungen zuführt.

Abnahme der Hornhautbildung an den Fersen bemerken wird, wenn man den dafür notwendigen Mineralstoff nach Dr. Schüßler einnimmt. Dieser Mineralstoff ist der Betriebsstoff für die Keratinbildung, aber genauso die Elastizität aller Gewebe, Sehnen, Bänder und Häute. Für die Gesundheit sind elastische Sehnen, elastische Mutterbänder usw. bedeutsamer als für die Hornhautbildung an den Fersen. Daher kann es sein, dass man dieses Schüßler Salz länger einnehmen muss, bis die Hornhautbildung zurückgeht. Wenn jedoch gleichzeitig zur Einnahme an Ort und Stelle mit einer Creme mit dem entsprechenden hoch verdünnten Mineralstoff regelmäßig und mehrmals unmittelbar nacheinander eingecremt wird, kann ebendort relativ rasch Regeneration beginnen.

Soll es schnell gehen, sind bestimmte Hautpartien betroffen oder unter der Haut liegende Areale zu

versorgen, dann wirkt eine äußere Anwendung direkt am Ort des Geschehens manchmal rascher und unterstützt die Einnahme.

Grundsätzlich wird über die Haut die gleiche Mischung an hoch verdünnten Mineralstoffen zugeführt wie bei der Einnahme von Schüßler Salzen.

Aus diesem Grund war und ist es Adler Pharma wichtig, die äußere Anwendung mit einzubeziehen – und das von Beginn an.

Dabei ist es nicht nur bedeutsam, die richtigen Mineralstoffmischungen in die Produkte einzuarbeiten, genauso bedeutend sind auch die verwendeten Salbenrohstoffe. Adler Pharma hat stets großen Wert darauf gelegt, bei den Rohstoffen darauf zu achten, dass Menschen mit allergischen Reaktionen oder besonders sensibler Haut die Produkte gut vertragen.



„Adler Pharma stellt Salben, Cremegele mit einzelnen Mineralstoffen und alle Adler Topics-Produkte in eigenen Reinräumen nach GMP-Richtlinien her.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

Im Laufe der Jahre entstand eine großartige Vielfalt an Topics-Produkten, die für die äußere Anwendung der Schüßler Salze optimal und einfach in der Anwendung sind. Das Sortiment reicht von der kompletten Gesichtspflege bis zu den verschiedensten Körperpflegeprodukten wie Cremes für Gelenke, Cremes zur Venenpflege und Pflege bei Hautproblemen wie unreiner Haut, Ekzemen und Neurodermitis.

Die besondere Qualität der Adler Topics

Adler Pharma stellt Salben, Cremegele mit einzelnen Mineralstoffen und alle Adler Topics-Produkte in eigenen Reinräumen nach GMP-Richtlinien her.

Wir arbeiten ausschließlich nach eigenen Rezepturen mit zumeist

ECO-zertifizierten, biologischen Rohstoffen. Viele Produkte sind vegan und mit einem grünen Blatt gekennzeichnet.

In allen Produkten sind hoch verdünnte Mineralstoffe enthalten. Es erfolgt keine Potenzierung, sondern ein schrittweises Verdünnen. Cremegele und Salben können 1:1 anstelle eines Breis eingesetzt werden. Die meisten Körperpflegeprodukte sind unparfümiert, einige enthalten ausschließlich natürliche Duftstoffe der Naturkosmetik.

Adler Topics Cremes sind natürliche Kosmetikprodukte, welche die Haut entlasten und vor allem eine natürliche Pflege gewährleisten. Sie sind auch für besonders sensible Haut geeignet. —

www.adler-pharma.at



Qualitätsprodukt
aus Österreich



Adler Pharma

PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

Adler Topics

pflegen und versorgen



klima:aktiv



LEITBETRIEBE AUSTRIA



Rezeptfrei erhältlich in Ihrer Apotheke.

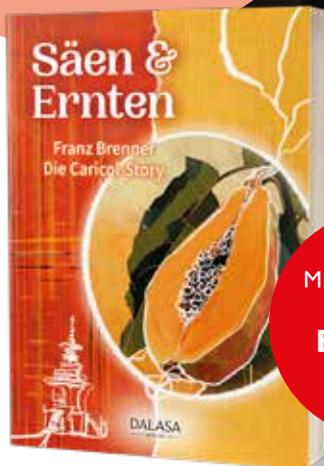
Adler Topics
www.adler-pharma.at



IHR AUGUST

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



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

NUR ONLINE

Jetzt mitmachen und gewinnen

Eine spezielle Rezeptur sollte das Leben von Franz Brenner nachhaltig verändern. Nach einer Phase der Erholung in einem hawaiianischen Kloster entdeckte Brenner vor über 20 Jahren eine Rezeptur aus der Papayaf Frucht und gründete Caricol. Das Papayakonzentrat soll gegen Magen-Darm-Erkrankungen helfen. Und das ganz ohne chemische Zusatzmittel und hergestellt aus rein biologischem Anbau. Das Buch zeigt einen Rückblick auf 20 Jahre Caricol, die Erfolge, die Personen und die Herausforderungen.

Säen & Ernten – Die Caricol Story

von Franz Brenner

2024, Dalasa Verlag, € 18,-

ISBN: 978-3-9505274-9-0

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

KINDER

Gestörte Nachtruhe wird unterschätzt

Schlafmediziner:innen befürchten, dass kindlichem Schlaf zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird, obwohl er bei vielen gesundheitlichen Problemen wie z. B. der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) eine Rolle spielt.

Bei Kindern mit motorischer Unruhe sollte neben ADHS auch an einen gestörten Schlaf gedacht werden, z. B. durch „unruhige Beine“ beim Schlafen oder eine schlafbezogene Atemstörung, forderten die Fachleute. „Umgekehrt kann bei Kindern mit ADHS ein gestörter Schlaf die Probleme verstärken“, sagte Zsofia Rona, Leiterin der Arbeitsgruppe Schlafmedizin und Schlafforschung der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde.

Neben Mangelzuständen (z. B. Eisenmangel) und Krankheiten (z. B. schlafbezogene Atemstörungen) können aber auch Lebensstilfaktoren den Schlaf stören. Ein wichtiger Risikofaktor: zu wenig Bewegung und langes Sitzen sowie übermäßiger Mediengebrauch! „Zum einen sorgen Medien für eine größere Anspannung und Erregtheit, die die nötige Entspannung zum Einschlafen erschweren. Zum anderen verzögert das helle, blauwellige Licht die nächtliche Melatoninausschüttung, die das Einschlafen fördert“, so die Expertin.

Das Tückische: Eltern unterschätzen die gestörte Nachtruhe, denn schlafgestörte Kinder wirken häufig nicht müde, weil sie „rumzappeln“, um sich wach zu halten, und innerlich unruhig sind.

cb



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Wie unterstütze ich mit der TEM meine Beweglichkeit bis ins hohe Alter?

In jungen Jahren selbstverständlich, wird Beweglichkeit mit zunehmendem Alter ein Thema. Was steckt hinter unserer Mobilität? Ihr Geheimnis liegt darin, dass das Knochen- und Gelenkgewebe laufend erneuert wird, um funktionstüchtig zu bleiben. Doch dieser Prozess läuft nicht immer einwandfrei. Mangelversorgung, Durchblutungsstörungen, Speicherung von Säure im Gewebe und Lymphstau können sie empfindlich stören.

Genügend Schlaf, Bewegung und Sonnenlicht sind wichtige Säulen der Beweglichkeit. Für die Erneuerung der kollagenen und elastischen Fasern sind Mineralstoffe und Spurenelemente unabdingbar; Gemomazerate wie Weißtanne, Birke und Schwarze Johannisbeere unterstützen effizient. Schachtelhalm, Brennnessel und Bambus als Pflanzentinktur kommen ebenso zum Einsatz wie Umschläge mit feiner grüner Mineralerde. Sie regen die Ausscheidungsorgane an, unterstützen die Säurebindungsfähigkeit des Bindegewebes und schaffen die Voraussetzung dafür, dass mineralische Aufbauhelfer (Molybdän, Silicium, Mangan, Fluor und Kupfer) ihre Wirkung entfalten können. Bewegungseinschränkungen sind kein Schicksal. Die Natur bietet ein Spektrum an Möglichkeiten, um körperlich flexibel zu bleiben!

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

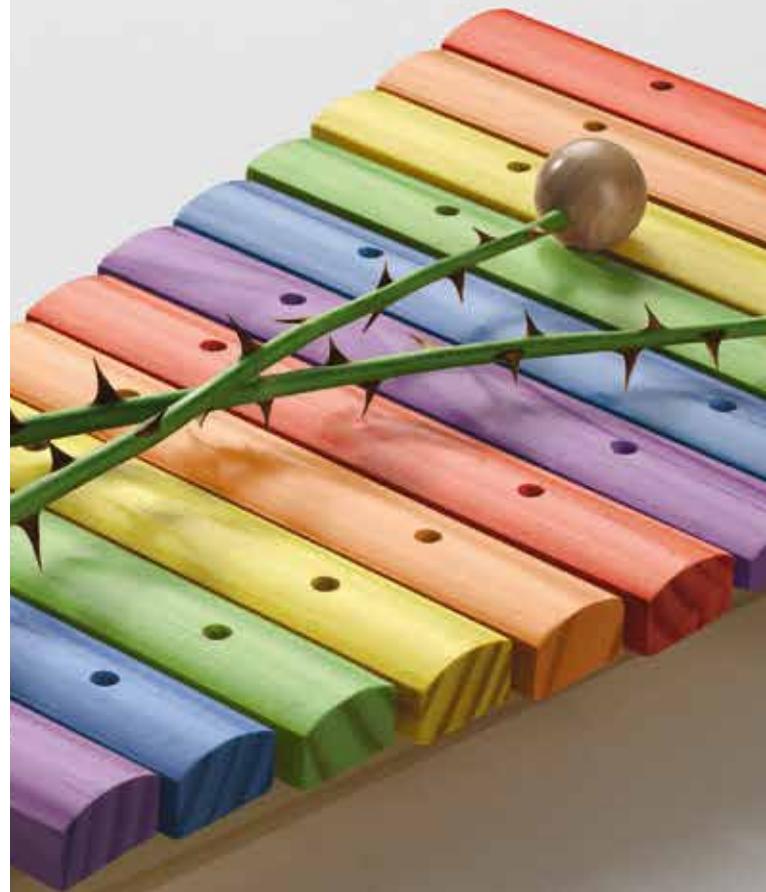
Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



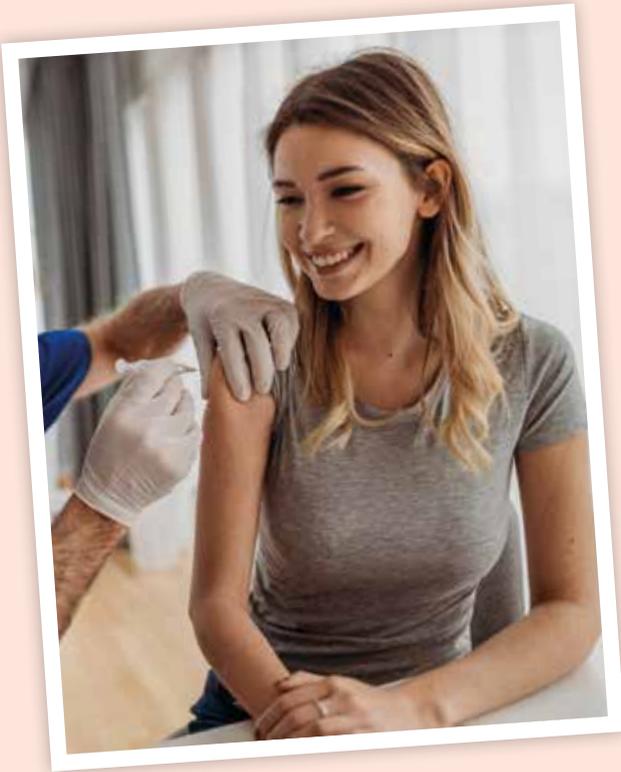
So fühlt sich das Leben für ein Schmetterlingskind an.

Schmetterlingskinder leben mit einer unheilbaren, schmerzvollen Hauterkrankung. Bitte spenden Sie unter schmetterlingskinder.at



debra
Hilfe für die Schmetterlingskinder.





HPV-IMPfung

Neu: Bis 30 gratis

Wäre es nicht schön, wenn es eine Impfung gegen Krebs gäbe? Doch die gibt es (zumindest zum Teil)! HPV ist die Abkürzung für Humane Papilloma-Viren. Diese Gruppe von Viren führt zu Entzündungen und Hautveränderungen im Genitalbereich (z. B. Feigwarzen), aber auch zu Gebärmutterhalskrebs und anderen Krebsarten im Genitalbereich bzw. Mund- und Rachenraum (beide Geschlechter).

Die Impfung gegen HPV und damit auch gegen mehrere Krebsarten ist ab sofort bis zum 30. Geburtstag kostenlos. Damit sollen zusätzlich zu den unter 21-Jährigen, für die die Immunisierung bereits gratis war, auch alle unter 30-Jährigen die Schutzimpfung nachholen können. Die Möglichkeit gibt es bis Ende 2025 in ganz Österreich, hatten Bund, Länder und Sozialversicherung die von Gesundheitsminister Johannes Rauch (Grüne) angekündigte Ausweitung kürzlich fixiert.

Die Impfung ist sowohl für Mädchen als auch für Buben wichtig. Sie schützt am besten, wenn sie vor den ersten sexuellen Kontakten verabreicht wird, reduziert das Krebsrisiko aber auch noch bei einer Erstimpfung im jungen Erwachsenenalter. **cb**



DIABETES-ECK

Schwangerschaft mit Diabetes

Meine Freundin hat kürzlich ein gesundes Kind entbunden. Aufgrund ihres Diabetes galt ihre Schwangerschaft als Risikoschwangerschaft, jedoch ist bei sehr guter Blutzuckereinstellung das Risiko für Komplikationen bei Mutter und Kind gering.

Meine Freundin mit Typ-1 Diabetes hatte bereits eine Basis/Bolus-Therapie, eine der besten Voraussetzungen für die hohen Anforderungen an die Blutzuckereinstellung, entschloss sich jedoch noch vor der Schwangerschaft für eine Insulinpumpentherapie. Um dem Risiko einer Missbildung in der Frühschwangerschaft vorzubeugen, strebte sie schon mehrere Wochen vor der Schwangerschaft normale HbA1c-Werte an. Gründliche Untersuchungen an Augen, Nieren, Blutdruck folgten. Alles okay. Eine Laserbehandlung der Augen vor der Schwangerschaft war daher nicht nötig. Professionelle Betreuung während der Schwangerschaft von gynäkologischer und diabetologischer Seite ist essenziell und braucht ab der 25. Woche ein- bis zweiwöchentliche Kontrolltermine. Schwere mütterliche Unterzuckerungen sollen vermieden werden, sind aber keine Gefahr für das Kind, da es über eigene Zuckerreserven verfügt. Meine Freundin hat bemerkt, dass sie im 1. Drittel der Schwangerschaft weniger Insulin benötigte, der Bedarf aber ab dem 2. Drittel stetig stieg. Schwangerschaftshormone setzen nämlich die Wirkung des Insulins herab. Durch niedrige Blutzuckerspiegel wird vermieden, dass das Kind überflüssigen Blutzucker zu Fett umbildet und so zu groß wird (Makrosomie). Ein Kaiserschnitt war nicht nötig.

Quelle: Gut leben mit Typ-1-Diabetes – Jäckle, Hirsch, Dreyer, Gustav Fischer Verlag, Stuttgart

Elisabeth Thiebet, ÖDV Weiz

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





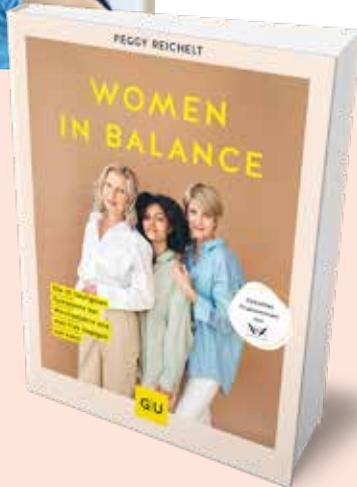
GESUNDHEITSGESPRÄCHE

Wechseljahre: Viele Mythen

Jede vierte Frau in Mitteleuropa gehört der Altersgruppe der 45- bis 60-Jährigen an. Über ihre Probleme in den Wechseljahren sowie viele kursierende Mythen sprachen kürzlich Expert:innen bei den Praevenire Gesundheitsgesprächen in Alpbach in Tirol. Der Tenor: Frauen würden oft im Verborgenen leiden, Hilfe zu selten angeboten.

Obwohl mit den Frauen um die Lebensmitte eine enorm große Bevölkerungsgruppe in der einen oder anderen Weise von solchen gesundheitlichen Problemen betroffen ist, scheint es an Bewusstsein und an Informationen zu fehlen. Aktivistin Veronika Pelikan mahnt: „Es mangelt an Wissen, es mangelt an ärztlicher Ausbildung und Forschung.“ Es existiere auch noch immer ein falsches Bild von der Hormonersatztherapie.

Auch der Wiener Gynäkologe Wilhelm Marhold zitierte mehrere Mythen rund um Wechseljahre und Menopause, mit denen aufzuräumen sei. Zunächst seien nämlich nicht die klassischen Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Haarausfall die ersten Anzeichen für den Eintritt in die Wechseljahre. Am Beginn stünden zumeist unerklärliche Gewichtszunahme, Kreuzschmerzen und Schlafstörungen.



BUCHTIPP

Was frau gegen die Symptome der Wechseljahre tun kann

Die Wechseljahre haben ein echtes Imageproblem. Gäbe es einen Preis für die unbeliebteste Lebensphase: Die Wechseljahre würde ihn gewinnen.

Statt darüber zu sprechen, wird durchgehalten. Mit diesem Buch bekommen Frauen das an die Hand, was sie brauchen: Komprimiertes Wissen darüber, was in ihrem Körper passiert und praktische Lösungsansätze für die zehn häufigsten Symptomen der Wechseljahre. Alltagstaugliche Tipps, Übungen und Rezepte führen wie ein Kompass durch diese spannende Lebensphase.

Woman in Balance

von Peggy Reichelt

2024, Gräfe und Unzer Verlag, € 31,50

ISBN: 978-3-8338-9486-2

Erhältlich unter www.buchaktuell.at

Diesen Problemen würde die Medizin viel zu oft mit belastenden Diäten, Interventionen von Orthopäden, Antidepressiva und Schlafmitteln begegnen – und scheitern.

Außerdem sei es falsch, eine Hormonersatztherapie generell als krank machend zu verteufeln. Es gebe auch lokal anwendbare Präparate, die zum Beispiel Haut- und Schleimhauttrockenheit beseitigen. Aber: ein solcher Hormonersatz sollte in der niedrigstmöglichen Dosierung und so kurz wie möglich erfolgen.

Apothekerschränkchen

Jede Jahreszeit fordert uns auf andere Weise. Mit diesen Produkten meistern Sie die Hürden leichter!
Achtung: Alle mit Button gekennzeichneten Produkte finden Sie zu vergünstigten Preisen unter www.DeineGutscheine.at – exklusive Marken aus Ihrer Apotheke zum Vorteilspreis!

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



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

**Kaufe
 2 Produkte
 & spare
 € 8,-**



Hervorragender, auf den Hautzustand abgestimmter Sonnenschutz

Genießen Sie sorgenfrei die Sonnenstrahlen, während der hochwertige Sonnenschutz von Eucerin® Ihre Haut pflegt und schützt – für jedes Hautbedürfnis die richtige Lösung. Eucerin® geht über herkömmlichen Sonnenschutz hinaus und bietet maximalen Schutz trotz ultraleichter Texturen. Gönnen Sie Ihrer Haut die Pflege, die sie verdient!

www.eucerin.at



Gesunde Haut mit der Kraft der Natur

Akute Hilfe bei sehr trockener und gereizter Haut bietet die DERMASENCE Vitop forte Pflegecreme. Der Wirkkomplex aus Färberwaid, Aloe vera und grünem Tee beruhigt die beanspruchte Haut und beugt Entzündungsreaktionen vor. Die Pflegecreme ist besonders hautverträglich und kann auch therapiebegleitend bei Neurodermitis angewendet werden.

www.dermasence.de



Jeden Tag gemeinsam wachsen

MULTIvitD3 Baby aus dem Hause Genericon wurde speziell für Babys und Kleinkinder entwickelt. Das Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D3 unterstützt das normale Wachstum, die Entwicklung der Knochen sowie das Immunsystem Ihres Lieblingen. Dank der einzigartigen Dosierpumpe wird die Anwendung zum Kinderspiel.

www.multi.at

* Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Deine Gesundheit



14 Ernährung & Schwangerschaft 26 Sportverletzungen



Mitmachen und
1 von 12
Moskito
Guard® Sprays*
gewinnen!



GEWINNSPIEL

Zart zu deiner Haut, aber hart zu Moskitos

Moskito Guard® ist ein alkohol- und DEET-freier Insektenschutz gegen lästige Gelsen, Zecken und Sandfliegen, der in jeder Hinsicht aus der Masse hervorsticht: Durch seinen angenehmen Geruch nach Zitrone als leicht und gerne aufzutragende Körper-Lotion (in Spray-Form) überzeugt dieses „coole“ Produkt nunmehr seit 7 Jahren Kundinnen und Kunden in ganz Österreich und im Besonderen Schwangere und Kinder (2+). Moskito Guard® bietet bis zu 8 Stunden Schutz gegen stechende Insekten. Testen Sie und entscheiden Sie selbst!

**„DA – Deine Apotheke“ verlost
12 x Moskito Guard® (75 ml) Insekten-
schutzrepellent als Lotion für die
Haut im Wert von je € 14,45.**

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Moskito“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.8.2024. 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.

08 2024
AUGUST

SIEBEN FRAGEN & ANTWORTEN

Ernährung in der Schwangerschaft

Eine ausgewogene Ernährung ist sowohl für die Entwicklung des Fötus wichtig als auch, um den Körper der Mutter bestmöglich zu unterstützen. Während der Körper bei gesunden Erwachsenen viele Krankheitserreger unbeschadet abwehren kann und Substanzen wie Alkohol toleriert, ist der Fötus dazu nicht in der Lage. Hier finden Sie Antworten auf die wichtigsten Fragen zur Ernährung in der Schwangerschaft.

1 Muss ich jetzt für zwei essen?

Nein. Natürlich steigt der Energiebedarf während einer Schwangerschaft, jedoch in geringerem Ausmaß, als man intuitiv vermuten würde. Vielmehr erhöht sich der Bedarf an einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen, daher ist es besonders wichtig, auf eine hohe Nährstoffdichte zu achten und reichlich pflanzliche, vollwertige Lebensmittel zu essen und diese mit fettarmen tierischen Lebensmitteln zu ergänzen.

„Leere Kalorien“ sind in Nahrungsmitteln enthalten, die nur oder fast nur Kalorien, also Energie, liefern. Wertvolle und lebenswichtige Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, gesunde Fette, demnach essenzielle Fettsäuren und Eiweiß, fehlen fast vollständig.



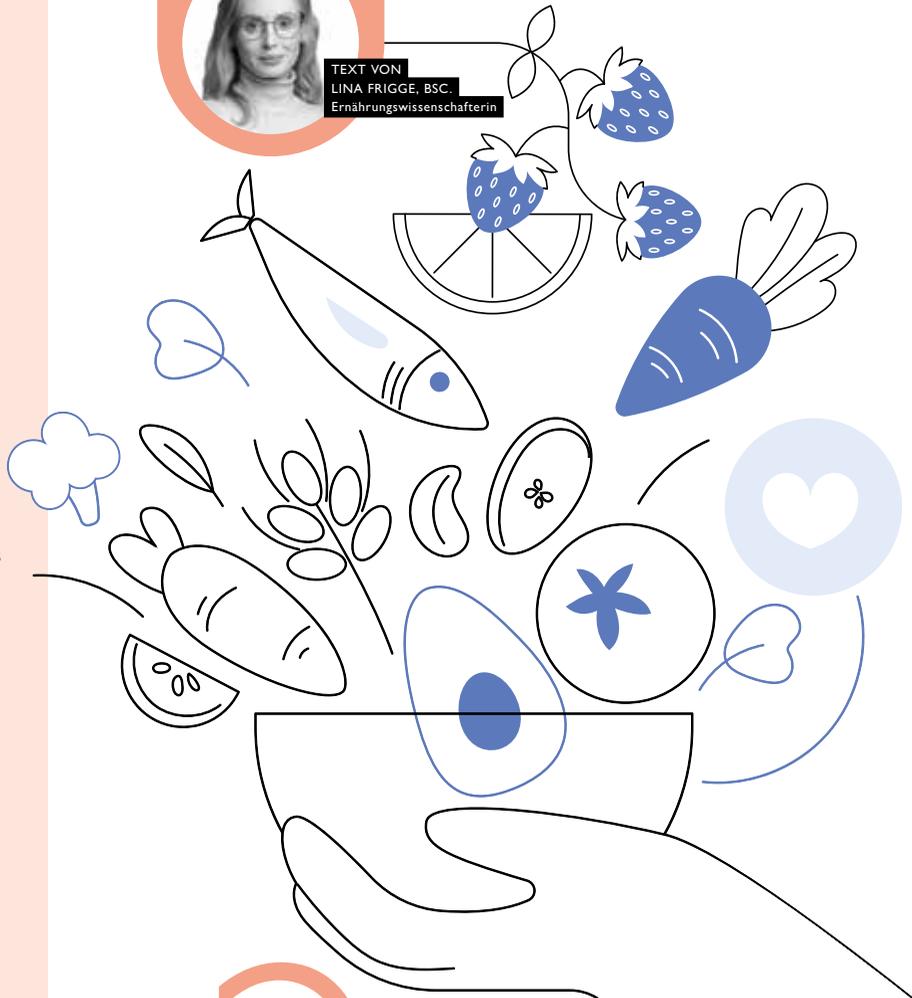


TEXT VON
LINA FRIGGE, BSC
Ernährungswissenschaftlerin

NÄHRSTOFFDICHTHE Einfach erklärt

Die Nährstoffdichte ist das Verhältnis von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zur Kaloriedichte eines Lebensmittels. In einem Stück Torte findet sich z.B. eine ähnliche Kalorienzahl wie in einem Teller Linseneintopf mit Gemüse und Erdäpfeln. Dabei enthält der Eintopf jedoch zahlreiche wertvolle Nährstoffe, während man die Torte als „leere Kalorien“ bezeichnen könnte.

Eine Schwangere benötigt zu Beginn der Schwangerschaft zwar nur geringfügig mehr Kalorien, dafür aber einige zusätzliche Nährstoffe. Im zweiten Trimester der Schwangerschaft soll die Kalorienzufuhr jedoch um ca. 250 kcal pro Tag erhöht werden. Das entspricht beispielsweise einem Apfel und einer Packung Buttermilch oder einer Scheibe Vollkornbrot mit Kochschinken. Erst ab dem dritten Trimester der Schwangerschaft sollten pro Tag zusätzlich weitere 250 kcal aufgenommen werden, insgesamt also 500 kcal pro Tag, was einer kleinen Mahlzeit gleichkommt, wie zum Beispiel einer Portion Fisch mit Erdäpfeln und Salat.



Was soll ich denn überhaupt essen?

Eine ausgewogene Ernährung, wie sie auch für gesunde Erwachsene empfohlen wird, mit ein paar kleinen Änderungen: Täglich sollen drei Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und zwei Portionen Obst sowie zwei Portionen Erdäpfel, Reis oder Getreide bzw. Brot (möglichst Vollkorn) verzehrt werden. Dazu kommen täglich drei Portionen Milchprodukte, vorzugsweise fettarm, wöchentlich ein bis zwei Portionen Fisch und bis zu drei Eier. Außerdem sollen täglich ein bis zwei Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen verzehrt werden und 1,5 Liter Wasser oder andere kalorienarme Getränke. Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke, Snackprodukte oder gesättigte bzw. tierische Fette sollen sparsam gegessen werden. Schwangere können ab dem 2. Trimester zusätzlich je eine Extraportion Gemüse und Vollkorn sowie eine Extraportion Milch pro Tag oder eine Extraportion Fisch, Fleisch oder Ei pro Woche essen. Ab dem 3. Trimester kommt noch eine Extraportion Pflanzenöl bzw. Nüsse oder Samen hinzu.



Ernährungspyramide für Schwangere:
Einfach linksstehenden QR-Code
scannen und zu Empfehlungen des
Bundesministeriums gelangen!

Muss ich wirklich vollständig auf Alkohol verzichten?

Ja, Alkohol muss ausnahmslos vermieden werden. Für den Fötus gibt es weder eine risikolose Alkoholmenge noch ein sicheres Zeitfenster während der Schwangerschaft. Alkoholkonsum führt unter anderem zu Fehlbildungen, Wachstumshemmung und Gewebeschäden. Das fetale Alkoholsyndrom, das durch Alkoholkonsum während der Schwangerschaft ausgelöst wird, ist die häufigste vermeidbare Behinderung bei Neugeborenen und geht mit irreversibler Intelligenzminderung einher. Vorsicht auch bei Lebensmitteln, die Alkohol enthalten, wie Pralinen und Süßspeisen oder Restalkohol in Saucen.



Ebenso wie der Alkoholkonsum ist auch Nikotinkonsum schädlich für Mutter und Fötus. Außerdem verringert das Rauchen die Fruchtbarkeit von Frauen ebenso wie von Männern.



Und was ist mit meiner morgendlichen Tasse Kaffee?

Die ist kein Problem, da eine tägliche Menge von 200 mg Koffein allgemein als sicher gilt. Ein Espresso hat ca. 80 mg Koffein. Sie können also mit gutem Gewissen ein bis zwei Tassen Kaffee oder vier Tassen Grün- oder Schwarztee pro Tag trinken. Auch Kakao bzw. Schokolade enthält übrigens Koffein, allerdings nur etwa 40 mg pro Tafel mit 45–60 % Kakaoanteil.



NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL Supplementieren oder doch nicht?

Nahrungsergänzungsmittel sind Vitamine, Mineralstoffe oder Mikronährstoffe in konzentrierter Form (z.B. als Kapsel oder Tablette). Und ja, in der Schwangerschaft besteht ein erhöhter Bedarf an Eiweiß, Folsäure, Vitamin A, Eisen, Jod, Calcium, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren.

Um zu gewährleisten, dass der Bedarf an allen Nährstoffen reichlich gedeckt ist und dabei nicht allzu viele zusätzliche Kalorien zusammenkommen, können gezielt Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden. Besprechen Sie die Einnahme immer zuerst mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Folsäure: Bei Folsäuremangel drohen dem Kind schwerwiegende Geburtsfehler von Gehirn oder Rückenmark. Die Supplementierung dieses essenziellen Nährstoffes soll deswegen schon mindestens einen Monat vor Konzeption begonnen und bis zum Ende des 1. Trimesters fortgesetzt werden.

Eisen: Nur bei ärztlich festgestelltem Eisenmangel sollte Eisen supplementiert werden. Das Risiko für Frühgeburten und ein geringes Geburtsgewicht steigt nämlich sowohl bei Eisenmangel als auch bei zusätzlicher Eisenzufuhr ohne bestehendem Mangel.

Jod: Neben der Verwendung von jodiertem Speisesalz und dem Verzehr von Milch bzw. Milchprodukten kann Jod nach ärztlicher Absprache auch supplementiert werden. Algen oder daraus hergestellte Produkte haben teilweise sehr hohe Jodwerte und können Schwermetalle enthalten, daher werden sie nicht empfohlen.

DHA (engl. Docosahexaenoic acid):

Die Docosahexaensäure ist eine essenzielle, mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure, die in Fischarten wie Lachs, Hering und Forelle reichlich enthalten ist. Ohne regelmäßigen Fischverzehr sollte dieser mit Fisch- oder Algenöl ersetzt werden. DHA ist wichtig zur Entwicklung von Sehfunktion und Gehirn und verringert nachweislich das Risiko für Fehlgeburten. Ob eine DHA-Supplementierung auch die kognitive Entwicklung des Kindes fördert, ist aber nicht eindeutig bewiesen. DHA ist im Handel in Form von Fischöl- und Algenölkapseln erhältlich.

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise dar. 4361V104/2024

ICH HAB' EIN *Gyniales* BAUCHGEFÜHL mit der All-in-one-Kapsel



www.mamagynial.com

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL VON KINDERWUNSCH BIS STILLZEIT

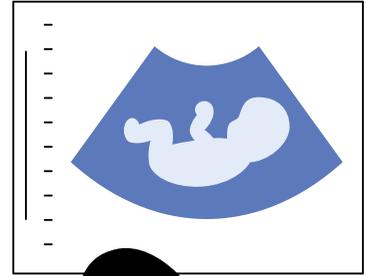
MamaGynial versorgt von Anfang an mit Folsäure, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D3 und anderen wichtigen Mikronährstoffen. Für Dich und Dein Baby!

- ✓ 100 % vegan
- 🇦🇹 In Österreich entwickelt
- 📦 All-in-one: nur 1 Kapsel täglich

Erhältlich
in der
Apotheke!

5 Wie schütze ich mich und mein Kind vor Infektionen?

Besonders gravierende Auswirkungen auf die Entwicklung des Fötus haben die Infektionserkrankungen Listeriose und Toxoplasmose. Listeriose wird durch ein Bakterium ausgelöst, das in Boden, Pflanzen und Wasser vorkommt und im Kühlschrank auch noch bei 0°C gedeiht. Toxoplasmose ist die Infektion mit einem Parasiten, der in Fleisch und Erde vorkommt und häufig durch Exkremente von Katzen übertragen wird. Vor beiden Infektionen können Sie sich durch Hygienemaßnahmen und den Verzicht auf häufig kontaminierte Lebensmittel schützen.



Im Rahmen der *Mutter-Kind-Pass-Kontrollen* ist eine *verpflichtende Untersuchung auf Toxoplasmose* vorgesehen. Der entsprechende *Toxoplasmose-Test* muss in der Schwangerschaft bis zur *16. Woche* durchgeführt werden, optional können sich Frauen auch schon bei *Kinderwunsch* testen lassen.

6 Kann ich mich auch vegetarisch oder vegan ernähren, wenn ich schwanger bin?

Ja, wenn dabei der zusätzliche Nährstoffbedarf gedeckt ist. Bei einer vegetarischen Ernährung inklusive Milch und Eiern ist das bei den meisten Nährstoffen der Fall. Supplementiert werden sollten aber zusätzlich zur ausgewogenen Ernährung Jod, Folsäure, Vitamin B12, DHA und Zink. Bei veganer Ernährung wird eine regelmäßige ärztliche Überprüfung der kritischen Nährstoffe vor und während der Schwangerschaft empfohlen, ebenso wie eine Ernährungsberatung und die Supplementierung von Vitamin B12, Eisen, DHA, Zink, Protein, Jod und Calcium.





Welche Lebensmittel soll ich vermeiden?

Rohe bzw. nicht durchgegart oder nur geräucherte tierische Lebensmittel:

- Eier: z. B. weichgekocht, Spiegelei, Tiramisu, Mousse au Chocolat, Mayonnaise
- Rohmilch und Rohmilchkäse, Vorzugsmilch (Die Verwendung von Rohmilch muss auf der Verpackung gekennzeichnet sein.)
- Fisch: z. B. Sushi, Maki, Austern, Kaviar, Räucherfisch, Meeresfrüchte
- Fleisch: z. B. Carpaccio, Tartar, Salami, Räucherschinken, Steak medium/rare

Vorgefertigte Lebensmittel in Gastronomie oder Lebensmittelgeschäften, die nicht noch einmal durchgekocht werden:

- Abgepackte, vorgeschnittene Salate oder rohe Pflanzensprossen
- Offene, eingelegte Lebensmittel, z. B. im Voraus zubereitete und gekühlt aufbewahrte Salate, vorgefertigte Sandwiches oder frisch gepresste Säfte
 - Unerhitzte Tiefkühlbeeren
 - Gekochtes, aber kalt serviertes Fleisch z. B. Braten, Pastete



Mehr zum Thema Schwangerschaft erfahren Sie unter

www.DeineApotheke.at

TIPPS

Hygienemaßnahmen, die beachtet werden sollten

- Rohe tierische Lebensmittel gut durchkochen (>65 °C in der Mitte)
- So oft wie möglich Händewaschen, vor dem Kochen und jeder Mahlzeit, nachdem rohes Fleisch, roher Fisch, Erde oder rohes Gemüse angefasst wurde
- Gemüse, Obst und Kräuter, die mit Erde in Berührung gekommen sind, sehr gründlich waschen, schälen und/oder kochen
- Rohe und gekochte Lebensmittel bei Zubereitung und im Kühlschrank trennen und nicht dieselben Utensilien dafür verwenden
- Nicht mit Katzen spielen, Kontakt zu Katzenklo und Gartenerde vermeiden
- Kühlkette nicht unterbrechen: Lebensmittel gekühlt aufbewahren und schnell wieder einkühlen, Kühltaschen zum Einkaufen verwenden und die Funktion des Kühlschranks regelmäßig überprüfen
- Zubereitete Speisen und Reste so schnell wie möglich verzehren, möglichst direkt nach dem Kochen
- Mindesthaltbarkeitsdaten beachten
- Sorgfältige Reinigung von Arbeitsflächen und Kühlschrank
- Saubere Handtücher verwenden, evtl. Einmalhandtücher für die Hände
- Schwammtücher regelmäßig wechseln
- Haustiere, Fliegen, Insekten und Nagetiere von Lebensmitteln fernhalten

Reden wir über den Blutdruck

Die Herzgesundheit sollte uns allen ein wichtiges Anliegen sein – zumal Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Österreich nach wie vor die häufigste Todesursache darstellen. In diesem Zusammenhang spielt der Blutdruck eine wichtige Rolle.

Erhöhter Blutdruck ist längst zur Volkskrankheit geworden. Obwohl man ihn nicht spürt, sind seine Auswirkungen auf die Gesundheit nicht zu unterschätzen. Gerade bei langfristig erhöhten Werten kann er das Herz oder die Blutgefäße schädigen. Die gute Nachricht ist, dass man mit kleinen Änderungen des Lebensstils

beziehungsweise von Gewohnheiten oft wieder zu einer Verbesserung der Werte beitragen kann – unabhängig davon, ob man „nur“ leicht erhöhten Blutdruck hat oder schon Medikamente einnimmt.



„Neue pflanzliche Ansätze können den Blutdruck positiv beeinflussen.“

Mag. Dirk Meier,
Nährstoffexperte

Was Sie für den Blutdruck tun können

Schon kleine Bewegungseinheiten ab zehn Minuten pro Tag können viel ausrichten: Das kann sogar regelmäßiges Stiegensteigen statt des Liftes oder auch ein Aufstehen und Herumgehen während des Telefonierens sein. Versuchen Sie außerdem Ihren Salzkonsum etwas zu reduzieren (Natrium

kann den Blutdruck erhöhen) und würzen Sie stattdessen vermehrt mit Pfeffer oder Kräutern. Natürlich müssen Sie das Salz nicht ganz aus der Küche verbannen – man sollte es aber auch nicht im Übermaß verwenden.

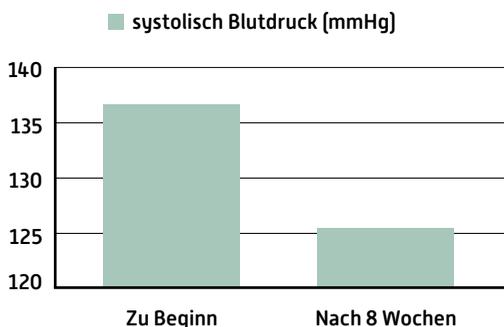


Pflanzliche Unterstützung

Außerdem gibt es auch pflanzliche Unterstützung, die zu einem normalen Blutdruck beiträgt. So hilft etwa Knoblauch durch seinen Beitrag zu einem nor-

malen Cholesterinspiegel. Häufig sind es nämlich überschüssige Blutfette wie eben Cholesterin, die sich in den Gefäßwänden ablagern und damit den Blutdruck erhöhen. Besonders hervorzuheben sind aber die Wirkstoffe des Olivenblattes. Dass Olivenöl gut für die Gesundheit ist, ist allgemein bekannt, die beeindruckende Wirkung der Olivenblätter auf den Blutdruck kennen aber nur die wenigsten. Eine mit Olivenblatt-Extrakt durchgeführte Studie zeigt, dass dieser bereits innerhalb von 8 Wochen einen positiven Effekt auf den Blutdruck (-11/-5 mmHg systolisch/diastolisch) ausübt.

Effekt auf den systolischen Blutdruck mit 1g Olivenblatt-Extrakt täglich¹



Unterschätzter Mineralstoff

Auch ein ganz bestimmter Mineralstoff tut unserem Blutdruck gut: Kalium. Es hat die Eigenschaft, den blutdruckerhöhenden Effekt von Natrium, das wir unserem Körper beispielsweise in Form von Speisesalz zuführen, zu neutralisieren. Zudem ist Kalium auch für alle Muskelkontraktionen im Körper mitverantwortlich – so auch für die des Herzens. Nicht zuletzt aufgrund dieser gesundheitlichen Vorteile wurde die empfohlene tägliche Aufnahme von Kalium erst jüngst von 2.000 mg auf 4.000 mg erhöht.

Innovation aus Österreich

Dem österreichischen Forschungsteam von Dr. Böhm® ist es gelungen, ein Produkt zu entwickeln, das einen hoch konzentrierten Olivenblatt-Extrakt mit Kalium kombiniert und so den Blutdruck gleich zweifach positiv beeinflusst. Die rein natürlichen Tabletten sind unter dem Namen „Dr. Böhm® Blutdruckformel“ in der Apotheke erhältlich und sind die ideale Ergänzung zu Lebensstilmaßnahmen oder bei der Einnahme von Blutdrucksenkern. —

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

ALLES FÜR MEINEN BLUTDRUCK



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus Österreich.

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

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

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

SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

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



Vitiligo: Be



Vitiligo ist eine chronische Hauterkrankung, die durch das Auftreten weißer Flecken gekennzeichnet ist. In Österreich sind rund 100.000 Personen betroffen. Die Krankheit kann die Lebensqualität von Betroffenen erheblich beeinträchtigen. Der Bedarf an Aufklärung ist hoch.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Die Vitiligo (Weißfleckenkrankheit) ist eine Autoimmunerkrankung der Haut, bei der die Betroffenen im Laufe ihres Lebens charakteristische weiße, scharf begrenzte Flecken entwickeln. Sie kann Männer wie Frauen gleichermaßen treffen und entwickelt sich meist zwischen dem zehnten und dem 30. Lebensjahr. In Europa tritt die Erkrankung bei etwa einem Prozent der Bevölkerung auf. Die weißen Flecken zeigen sich bei fast jedem Zehnten im Gesicht und auf der Halsregion, bei knapp 20 Prozent der Betroffenen tritt Vitiligo auf den Händen und Armen auf, weitere betroffene Körperstellen sind Rumpf, Beine/Füße und die Genitalregion. Oft treten die Flecken symmetrisch auf beiden Seiten des Körpers auf, können aber auch asym-

lastende Flecken

metrisch sein. Die weißen Stellen entstehen durch einen Mangel an Melanin. Vermutlich werden die Melanozyten durch eine Autoimmunreaktion zerstört.

Die Veranlagung zur Vitiligo kann erblich bedingt sein, warum die Krankheit ausbricht, ist aber noch weitgehend ungeklärt. Faktoren wie Stress, Virusinfektionen, starke Sonnenbrände, Hormonschwankungen oder starke mechanische Belastung der Haut gelten als mögliche Auslöser.

Obwohl es sich um eine „gutartige“ Erkrankung ohne körperliche Beschwerden handelt, fühlen sich viele Betroffene aufgrund der weißen Flecken von ihrer Umwelt stigmatisiert.

Psychische Belastung

Die Erkrankung, die besonders im Sommer durch die Kontraste zwischen den pigmentierten und depigmentierten Hautbereichen auffällt, kann zu einem erheblichen Leidensdruck führen. Die fortschreitende Sichtbarkeit der Krankheit führt zu einer erheblichen psychischen Belastung, die sich auf die Lebensqualität auswirkt. Menschen mit Vitiligo haben ein fünfmal höheres Risiko, an einer Depression zu erkranken wie vergleichbare Gesunde.

Demnach sind Schwimmbad- oder Strand-Besuche für 55 Prozent der Betroffenen schwierig, bloßes Händeschütteln zur Begrüßung ist für fast 50 Prozent der Betroffenen ein Problem und Friseurbesuche empfinden 45 Prozent als belastend.

„Die psychische Belastung, unter der Menschen mit Vitiligo leiden, ist oft sehr hoch“, so Dermatologin Univ.-Prof. Dr. Angelika Hofer (Universitätsklinik für Dermatologie und Venerologie Graz). „Viele Patient:innen kämpfen mit Selbstbewusstseinsproblemen, sozialer Isolation und Depressionen aufgrund der sichtbaren Veränderungen ihrer Haut.“

Bewusstsein schaffen

Wichtig ist, über Vitiligo aufzuklären – etwa, dass sie nicht ansteckend ist! – sowie Solidarität mit den Betroffenen zu zeigen und das Verständnis für die Erkrankung in der

Gesellschaft zu vertiefen. Ein interessanter Ansatz: Spiele wie das Videospiel „Sims 4“ ermöglichen es mittlerweile, Sims-Avatare mit Vitiligo zu erstellen und so die Vielfalt der Hauterkrankungen darzustellen. Aber auch die Umsetzung von Barbiepuppen mit den markanten weißen Flecken einer Vitiligo-Erkrankung trägt dazu bei, die Diversität der Menschen abzubilden und das Bewusstsein für die Erkrankung zu stärken.

„Durch das Integrieren von Vitiligo in Spiele und Spielzeug wird die Krankheit sichtbarer im Alltag und ‚normal‘. Das trägt dazu bei, das Stigma zu reduzieren, das oft mit Vitiligo verbunden ist“, begrüßt die junge Mutter und Vitiligo-Betroffene Yvonne solche Aktivitäten. „Es ist wichtig, dass Menschen mit Vitiligo sich in der Gesellschaft akzeptiert fühlen und das Bewusstsein für ihre Herausforderungen geschärft wird.“

Die prominenteste Betroffene ist vermutlich Winnie Harlow, ein kanadisches Model und Aktivistin. Harlow nutzt ihre Plattform, um über Vitiligo aufzuklären und das Bewusstsein für die Hauterkrankung zu erhöhen. Sie teilt ihre persönliche Geschichte und Erfahrungen, um Vorurteile und Stigmatisierungen zu bekämpfen.

Behandlung & Pflege

Die Erforschung der Erkrankung und neue Behandlungsmöglichkeiten zeigen laufend Fortschritte. Zum Einsatz kommen etwa Phototherapien oder spezielle Kortisonpräparate. Alle Therapien zielen darauf ab, die weitere Depigmentierung aufzuhalten. Sollten Betroffene großen Leidensdruck verspüren, kann das Kaschieren von Vitiligo-Flecken das Wohlbefinden verbessern.

Es gibt verschiedene kosmetische Produkte und Techniken, die dabei helfen können, wie zum Beispiel Camouflage-Make-up. Wichtig ist aber vor allem, auf einen Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor zu achten, da der Haut an den nicht pigmentierten Stellen der Eigenschutz fehlt.

Außerdem werden Mikronährstoffe wie Kupfer und L-Phenylalanin, Vitamine C, D, E, Ginkgoextrakt sowie Zink empfohlen.

Obwohl es sich um eine „gutartige“ Erkrankung ohne körperliche Beschwerden handelt, fühlen sich viele Betroffene aufgrund der weißen Flecken von ihrer Umwelt stigmatisiert.

Von den Backen in den Nacken

Viele Erkrankungen des gesamten Körpers haben ihren Ursprung im Mund. CMD (Craniomandibuläre Dysfunktion) ist eine Störung des Kausystems. Die schlechte Nachricht: Fast jeder zweite Mensch ist von der CMD zumindest phasenweise im Leben betroffen. Die gute Nachricht: Fast allen kann geholfen werden ...

VON CAMILLA BURSTEIN, MA



1

Unser Gebiss: Es kann jeden treffen

Im Normalfall haben wir Menschen 32 Zähne. Die meisten von uns haben zumindest noch 28, nachdem die vier Weisheitszähne gezogen wurden. Aber selbst, wenn es weniger sind: Eine CMD ist unabhängig von der Anzahl der Zähne. Menschen mit Zahnersatz sind manchmal sogar stärker betroffen. Auch perfekt weiße, gerade Zähne sind kein Garant, dass keine CMD vorliegt.



CRANI... WAS?

Symptome

Zu den Symptomen der Craniomandibulären Dysfunktion zählen:

- Schmerzen (Zähne, Gesicht, Kopf, Rücken ...)
- Zahnprobleme: schwindendes Zahnfleisch und freiliegende Zahnhälse, feine Risse in den Zähnen, kleine Abbrüche
- Tinnitus
- Knacken im Kiefergelenk
- Schiefe Gesichtszüge
- Schwindel
- Verspannungen
- Einschlafende Hände ...

Treffen mehrere dieser Symptome auch auf Sie zu, ohne dass Sie einen Auslöser dafür benennen können? Hat keiner Ihrer Arztbesuche bisher eine befriedigende Lösung gebracht, Ihre Symptome tauchen immer wieder auf? CMD ist ein Fall für eine/n spezialisierte/n Zahnarzt/ärztin oder Ambulanz. Eine unbehandelte Craniomandibuläre Dysfunktion führt dazu, dass sich die eigentlichen Auslöser der CMD, z.B. Knirschen, immer weiter verstärken.

3

SELBSTTEST

Zähne klappern & Kiefercheck

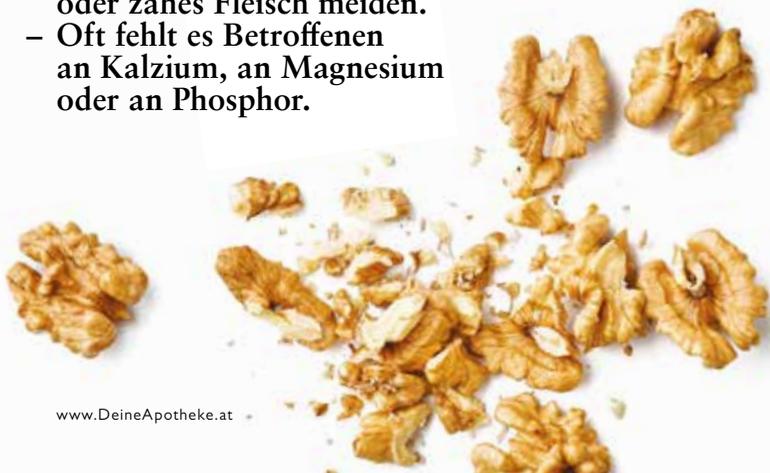
Sie können Ihren Biss einfach kurz selbst überprüfen. Klappern Sie mit Ihren Zähnen. Nur so stark, dass Sie Ihre Zähne hören können. Achten Sie dabei genau darauf, wo Sie Kontakt haben. Eine einfache Regel: Wenn Sie beim Zahnklappern auch vorne, also an den Schneidezähnen, Kontakt haben, stimmt Ihr Biss nicht. Ein anderer Test: Halten Sie sich die Ohren zu und öffnen und schließen Sie dabei den Mund. Wenn Sie beim Öffnen und Schließen des Mundes keinen Schmerz verspüren und die Bewegung reibungslos verläuft, ist alles in Ordnung. Wenn Sie aber auf einer oder sogar auf beiden Seiten ein Knacken hören oder eine Ungleichmäßigkeit beim Öffnen und Schließen des Mundes feststellen, oder wenn die Bewegung in Kombination mit dem Druck Ihrer Finger sogar schmerzt, deutet auch das auf eine Funktionsstörung Ihres Kiefers hin.

ERSTE HILFE

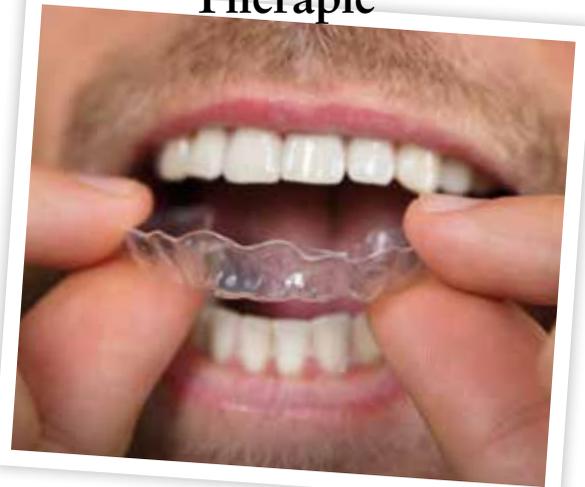
ZUSÄTZLICHE TIPPS

Man kann neben der Therapie in einer akuten Phase der CMD unterstützende Maßnahmen ergreifen, um die Symptome zu schwächen.

- Auf Kaugummi verzichten. Dieser beansprucht die Kiefermuskulatur zusätzlich.
- Nicht auf dem Bauch schlafen. Dadurch wird die Fehlhaltung des Kopfes unterstützt.
- Harte Nahrung wie Nüsse, Rohkost oder zähes Fleisch meiden.
- Oft fehlt es Betroffenen an Kalzium, an Magnesium oder an Phosphor.



4 BUCHTIPP Diagnose und Therapie



Nach einem ausführlichen Gespräch werden Kiefermuskulatur, Kiefergelenk und Kauapparat untersucht. Ausschlaggebend für die Anamnese ist auch die genaue Untersuchung von vier Muskeln im Bereich von Kopf und Nacken. Das alles wird sowohl im Stehen als auch im Liegen untersucht. Wenn eine CMD festgestellt wurde, wird ein Abdruck des Ober- und Unterkiefers genommen. Dann wird die genaue Position des Kiefers im Verhältnis zum Schädel vermessen.

Mit diesen Daten wird eine individuell auf Sie abgestimmte CMD-Schiene hergestellt. Diese simuliert den Biss so, wie er sein sollte: Fehlkontakte der Zähne werden neutralisiert und so werden schließlich die Kiefergelenke entlastet. Die Schiene muss allerdings außer beim Essen permanent getragen werden.

Der Kiefer Code

von Dr. med. dent. Hamide Farshi

2024, GU Verlag, € 21,50

ISBN: 978-3-833-89248-6

Erhältlich bei Buchaktuell unter

www.buchaktuell.at

RISSE UND BRÜCHE

Die häufigsten Sportverletzungen

Muskelzerrungen und -risse

- Durch plötzliche Bewegungen oder Überlastung

Bänderrisse

- Im Bereich Sprunggelenk oder Knie
- Bei schnellem Richtungswechsel oder unglücklicher Landung

Sehnenentzündungen

- Durch wiederholte Überbeanspruchung oder unzureichende Erholung

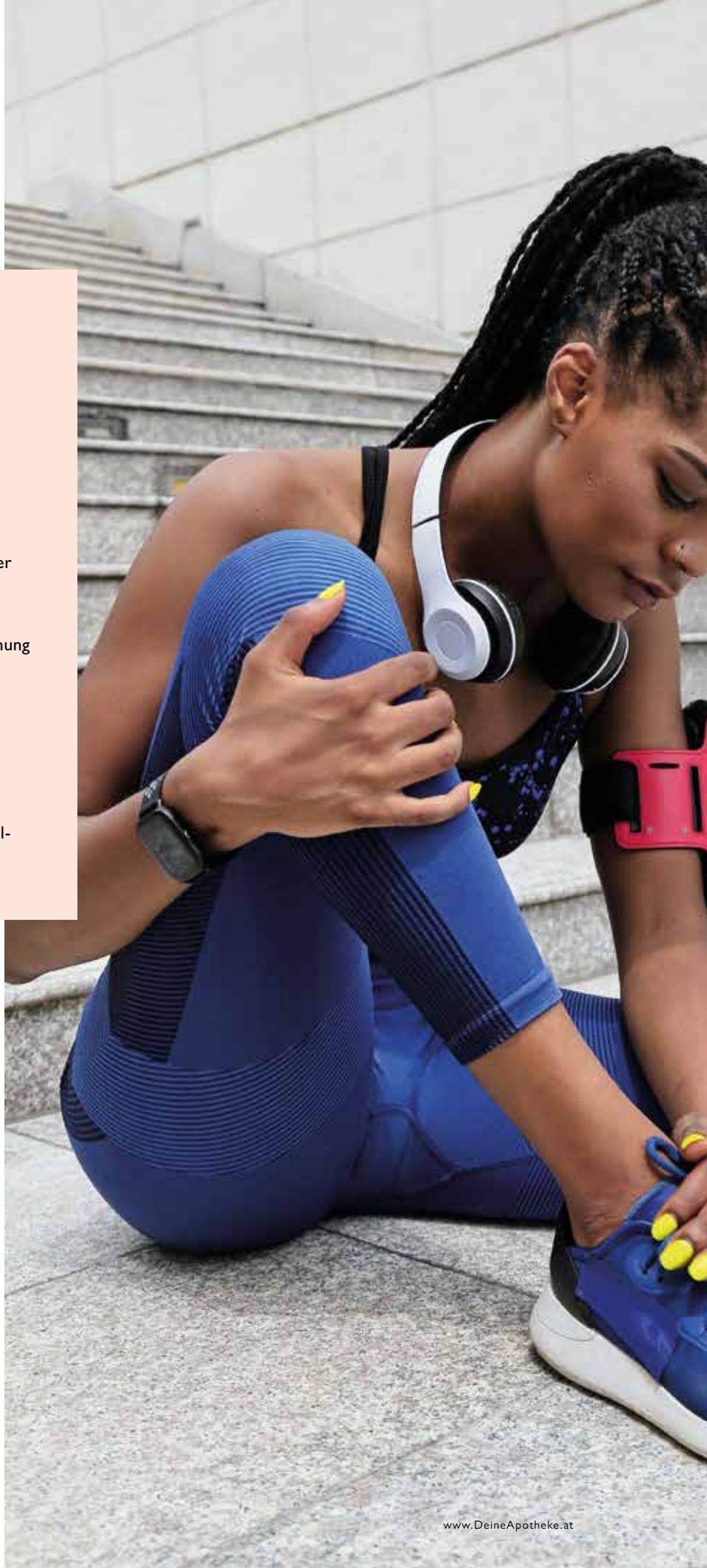
Knochenbrüche

- Durch Stürze, hartem Aufprall
- Langwierige Behandlung

Gelenkverletzungen

- Verstauchungen und Ausrenkungen
- Durch Überdehnung oder unkontrollierte Bewegung
- Schwellungen und Schmerzen

Sportler:innen sollten auf ausreichend Erholungsphasen achten, um Überlastungen zu vermeiden. Der Körper benötigt Zeit zur Regeneration, um sich an die Trainingsreize anzupassen und Mikroverletzungen zu reparieren.





TEXT VON
MAG. PHARM. RENÉ GERSTBAUER,
Apotheker in Wien

SPORTVERLETZUNGEN

(Ohne) Hals- und Beinbruch durch den Sommer

Sport und Bewegung sind essenziell für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Doch sportliche Aktivitäten bergen auch Risiken für Verletzungen. Erfahren Sie hier, wie Sie sich vor den häufigsten Sportverletzungen schützen können und welche Rolle hierbei Ihre Stammapotheke spielt.

Sportverletzungen sind vielfältig und können – je nach ausgeübtem Sport – verschiedenste Körperteile in Mitleidenschaft ziehen. Zu den häufigsten Verletzungen zählen Muskelzerrungen und -risse, welche häufig durch plötzliche, schlagartige Bewegungen oder Überlastungen entstehen. Wenn Muskelfasern über ihre Belastungsgrenze hinaus beansprucht werden, kommt es zu Zerrungen oder sogar Rissen, die schmerzhaft sind und eine längere Erholungsphase erfordern. Ein weiteres häufiges Problem sind Bänderrisse, insbesondere im Bereich des Sprunggelenks oder des Knies. Diese Verletzungen treten oft bei schnellen Richtungswechseln oder unglücklichen Landungen auf. Bänderrisse erfordern sehr oft eine längere Heilungszeit und müssen im schlimmsten Fall chirurgisch behandelt werden. Sehnenentzündungen wie beispielsweise die Achillessehnenentzündung entstehen durch wiederholte →

© iStock/Dragonimages

SUPPLEMENTIERUNG

Sportliche
Unterstützung

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) spielen eine große Rolle in der Unterstützung von Sportler:innen, insbesondere bei der Prävention und Erholung von Verletzungen.

Aminosäuren

- Unterstützen den Muskelaufbau und die Regeneration
- Prävention von Muskelabbau während des Trainings
- Können Leistungsfähigkeit steigern
- Insbesondere die verzweigt-kettigen Aminosäuren (Branched-Chain Amino Acids – BCAA)

Omega-3-Fettsäuren

- Haben entzündungshemmende Eigenschaften
- Unterstützen die Gesundheit von Gelenken und Muskeln
- Regelmäßige Einnahme kann Risiko chronischer Entzündungen verringern

Vitamine und Mineralstoffe

- Vitamin D und Kalzium sind unerlässlich für die Knochengesundheit
- Magnesium unterstützt Muskelfunktion und beugt Muskelkrämpfen vor
- Vitamin C und Zink schützen den Körper vor Stress und fördern die Abwehrkräfte

Glucosamin und Chondroitin

- Können Abbau der Knorpel verlangsamen
- Unterstützen Knorpelregeneration
- Förderung der Beweglichkeit von Gelenken

Kollagen

- Wichtiger Baustein für die Gesundheit von Gelenken, Sehnen und Bändern

→ Überbeanspruchung. Diese Inflammationen sind oft das Ergebnis eines zu exzessiven Trainings oder unzureichender Erholung und können durch angepasste Trainingspläne und physiotherapeutische Maßnahmen behandelt werden.

Knochenbrüche sind eine weitere schwerwiegende Verletzung, die durch Stürze oder durch harten Aufprall verursacht werden können. Neben den entstehenden Schmerzen ist auch oft eine langwierige medizinische Versorgung vonnöten, um die korrekte Heilung zu gewährleisten. Gelenkverletzungen wie Verstauchungen und Luxationen (Ausrenkungen) sind ebenfalls ein häufiges Nebenprodukt sportlicher Aktivität. Diese Verletzungen können durch Überdehnungen oder unkontrollierte Bewegungen verursacht werden und führen zu Schwellungen und Schmerzen.

**Prävention:
So beugen Sie Verletzungen vor**

Die Prävention von Sportverletzungen beginnt mit einem gründlichen Aufwärmprogramm. Ein effektives Aufwärmen bereitet die Muskeln und Gelenke auf die bevorstehende Belastung vor und reduziert das Risiko

Bei Nahrungsergänzungsmitteln sollte man grundsätzlich den individuellen Bedarf ärztlich abklären lassen und nur Apothekenprodukte verwenden.



von Verletzungen erheblich. Dynamische Dehnübungen, leichtes Joggen oder spezielle Beweglichkeitsübungen können Teil eines solchen Aufwärmprogramms sein. Eine korrekte Technik bei der Ausführung sportlicher Bewegungen ist ebenfalls entscheidend. Hierbei kann die Unterstützung eines erfahrenen Trainers oder einer erfahrenen Trainerin wertvoll sein. Besonders bei komplexen Bewegungsabläufen wie beim Gewichtheben oder in Kampfsportarten ist eine präzise Technik unerlässlich, jedoch sollte beispielsweise auch eine korrekte Laufhaltung trainiert werden.

Die richtige Ausrüstung spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Sportkleidung und -schuhe sollten den spezifischen Anforderungen der jeweiligen Sportart entsprechen. Gut angepasste Schuhe können beispielsweise das Risiko von Sprunggelenksverletzungen reduzieren, während geeignete Schutzkleidung wie Helme oder Knie- und Ellbogenschoner bei Sportarten wie Radfahren oder Inlineskaten unverzichtbar sind.

Regelmäßiges Training hilft dabei, den Körper an die Belastungen zu gewöhnen und die Muskulatur zu stärken. Ein gut trainierter Körper kann besser mit Belastungen umgehen und ist weniger anfällig für Verletzungen. Dabei sollten Sportler:innen auch auf ausreichend Erholungsphasen achten, um Überlastungen zu vermeiden. Der Körper benötigt Zeit zur Regeneration, um sich an die Trainingsreize anzupassen und Mikroverletzungen zu reparieren. Wie wäre es mit einem entspannenden Bad? Mehr dazu auf S. 31.

Wenn es doch passieren sollte ...

Wenn es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen zu einer Verletzung kommt, ist schnelles Handeln gefragt. Die PECH-Regel – Pause, Eis, Compression, Hochlagern – beschreibt die ersten Maßnahmen, um Schwellungen und Schmerzen zu reduzieren. Diese Sofortmaßnahmen können den Heilungsprozess positiv beeinflussen und größere Schäden verhindern.

Bei schwereren Verletzungen ist eine ärztliche Behandlung unverzichtbar. Der/die Arzt/Ärztin kann die genaue Art und Schwere der Verletzung diagnostizieren und die passende Therapie einleiten. Dies kann von der Verordnung von Physiotherapie (zentrale Rolle bei der Wiederherstellung der vollen Funktionsfähigkeit) über die Verschreibung von Schmerzmitteln bis hin zu operativen Eingriffen reichen.

Und was hat das mit meiner Apotheke zu tun?

Die Stammapotheke spielt eine entscheidende Rolle bei der Prävention und Behandlung von Sportverletzungen.



Apotheken bieten eine breite Palette an Produkten zur Erstversorgung von Verletzungen an. Kühlpacks, Bandagen und spezielle Salben können bei akuten Verletzungen Linderung verschaffen und den Heilungsprozess unterstützen.

Diese ist oft der erste Ansprechpartner für Sportler:innen und Apotheker:innen können wertvolle Empfehlungen und Ratschläge anbieten. Eine wichtige Aufgabe der Apotheker:innen ist die Beratung zur Prävention. Sie können Sportler:innen helfen, geeignete Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine auszuwählen, die die Muskelfunktion und die allgemeine Gesundheit unterstützen.

Apotheken bieten eine breite Palette an Produkten zur Erstversorgung von Verletzungen an. Kühlpacks, Bandagen und spezielle Salben können bei akuten Verletzungen Linderung verschaffen und den Heilungsprozess unterstützen. Zur Behandlung von Schmerzen und Entzündungen berät Ihr/e Apotheker:in zu verschiedenen rezeptfreien Schmerzmitteln, welche gezielt eingesetzt werden können. Auch zur Nachversorgung bietet sich die breite apothekerliche Produktpalette an – man denke nur an verschiedenste Bandagen und Tape-Verbände.

Fazit: Sportverletzungen sind ein ernst zu nehmendes Risiko, dem Sie jedoch durch präventive Maßnahmen, richtige Behandlung und gezielte Rehabilitation entgegenwirken können. Aktiv zu bleiben ist wichtig, aber achten Sie dabei auf Ihre Sicherheit und Gesundheit. ■

SERIE

ZUM SAMMELN

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

Harnanalyse

Pro Tag produzieren die Nieren etwa eineinhalb bis zwei Liter Harn. Seine Zusammensetzung kann wichtige Hinweise auf einige Stoffwechselstörungen sowie auf Erkrankungen der Niere und der ableitenden Harnwege geben.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

ALLGEMEINES

Die Untersuchung des Harns zählt zu den ältesten diagnostischen Spezialitäten der Medizingeschichte und hat auch heute noch einen hohen Stellenwert. Es werden zwei Formen von Harnmaterialien untersucht:

- Spontanharn
- Sammelurin (meist 24-Stunden-Harn)

Die wichtigsten Werte**Leukozyten**

Die vermehrte Ausscheidung von weißen Blutkörperchen (Leukozyten) im Harn ist ein wichtiges Leitsymptom bei entzündlichen Erkrankungen der Nieren und/oder der Harnwege. Bei Frauen ist ein positiver Leukozytenbefund im Urin aufgrund von Verunreinigungen durch Vaginalsekret sowie häufigere Harnwegsinfekte häufig. Besondere Bedeutung hat die Leukozyturie bei der chronischen Nierenbeckenentzündung, da sie häufig das einzige Zeichen zwischen den akuten Schüben ist.

Blut (Hämaturie)

Die sorgfältige Abklärung der Ursache ist unbedingt erforderlich. Dies gilt sowohl für die Mikro- als auch die Makrohämaturie, die schon mit bloßem Auge als Rotfärbung des Harns sichtbar (Blutbeimengung von mehr als 0,5 ml Blut/1 l Harn) ist. Als Ursache kommen Nierensteine, Nierenentzündung, Infektionen der Harnwege, Bluthochdruck mit Beteiligung der Nierengefäße, Diabetes mellitus etc. infrage.

Nitrit

Die häufigsten Erreger von Harnwegsinfektionen reduzieren das im Harn vorhandene Nitrat zu Nitrit. Nitrit im Harn ist damit ein Hinweis auf nitritbildende Keime im Harn. Dies ist umso wichtiger, da sich Harnwegsinfekte gerne auf die „Nieren schlagen“ – und das in 20 bis 30 Prozent unbemerkt. In diesen Fällen treten unspezifische Symptome wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, ungeklärtes Fieber sowie Übelkeit auf. Besonders anfällig für Nierenentzündungen sind u. a. Schwangere, Senior:innen und Diabetiker:innen.

Eiweiß (Proteinurie)

Die Ausscheidung von Eiweiß im Urin ist das wichtigste Symptom von Nierenerkrankungen, die als Folge von Schädigungen des Nierengewebes auftreten. Die Untersuchung der Proteinausscheidung im Urin ist auch bei der Verlaufskontrolle eines Bluthochdrucks wichtig.

Glucose

Das häufig erste festgestellte Anzeichen für das Vorliegen eines Diabetes mellitus ist die Ausscheidung von Glucose im Harn. Gesunde Menschen scheiden normalerweise weniger als 200 mg Glucose in 24 Stunden aus. Der Glucoswert im Urin ist normal, wenn sich der Harnteststreifen im Testfeld „Glucose“ nicht verfärbt.



Deine Naturheilkunde

DA



32 Extrakte & Co.: Die Gewinnung pflanzlicher Inhaltsstoffe



SELBSTGEMACHT

Quendelbad gegen Muskelkater

Quendel enthält ein ätherisches Öl, das die Hautdurchblutung anregt und Krämpfe lindert. Gemeinsam mit der Wärme des Badewassers wird die Durchblutung in der Muskulatur zusätzlich angekurbelt und die Regeneration beschleunigt.

Zutaten:

100 g Quendelkraut
2 l Wasser

Das Kraut mit 2 l kochendem Wasser überbrühen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend abfiltrieren und die lauwarm abgekühlte Lösung dem Badewasser hinzufügen. Das Vollbad darf nicht zu heiß angewandt werden und sollte ca. 37 °C betragen. Bei Muskelkater und Schmerzen 1-mal täglich 5 bis max. 20 Minuten darin baden.

08 2024
AUGUST

EXTRAKTE & CO.

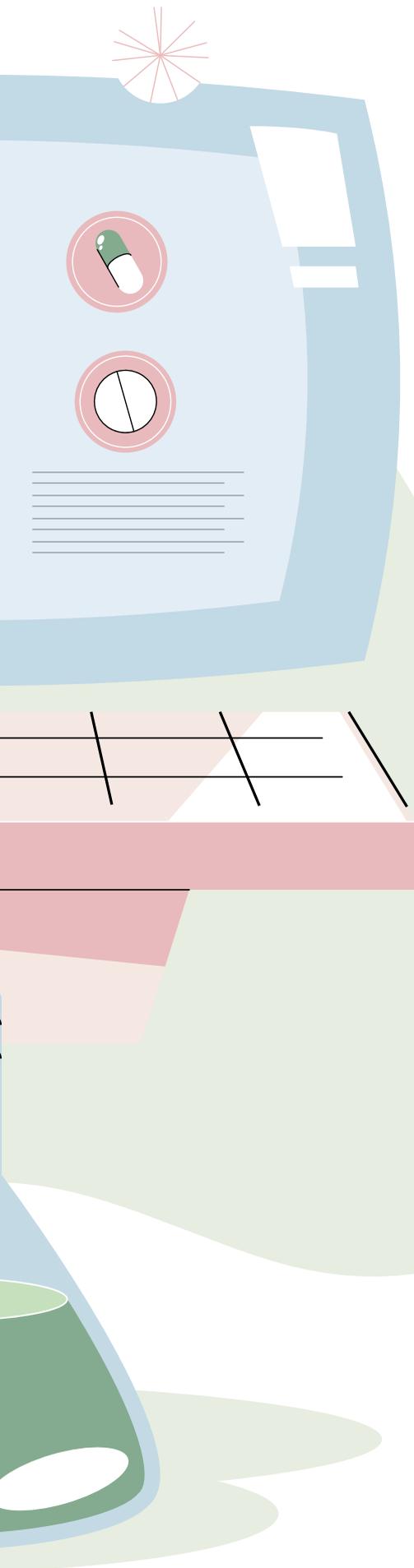
Wie gewinnt man pflanzliche Wirkstoffe?

Zubereitungen aus Pflanzen bzw. Arzneimittel mit pflanzlichen Inhaltsstoffen erfreuen sich großer Beliebtheit und werden weitverbreitet eingenommen und verwendet. Bei ihrer Herstellung kommen verschiedene Methoden zur Anwendung, um Inhaltsstoffe bzw. deren Gemische aus den Pflanzen zu gewinnen. Hier erhalten Sie einen kleinen Überblick.



TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien





Für die Arzneimittelherstellung werden verschiedene Extraktionsverfahren angewandt: Mithilfe eines Lösungsmittels (Wasser oder Alkohol) werden aus ganzen Pflanzen oder Pflanzenteilen Inhaltsstoffe gewonnen.

Pflanzliche Wirkstoffe werden meist mithilfe der Extraktion gewonnen. Dabei ist es wichtig, dass die Pflanze eine gute Qualität aufweist, um schließlich ein hochwertiges Endprodukt zu erhalten. Die Herstellung von Extrakten ist die älteste Zubereitungsform, wobei die einfachste der Teeaufguss ist. Hier werden die Inhaltsstoffe mithilfe von Wasser aus sogenannten Teedrogen extrahiert.

Tee ist nicht gleich Tee

Im Wesentlichen gibt es drei verschiedene Arten, Arzneitees richtig zuzubereiten: Das Infus, das Dekokt und das Mazerat.

Beim Infus handelt es sich um den Aufguss. Dabei werden ein bis zwei Teelöffel des Tees mit 150–200 ml kochendem Wasser übergossen, das Gefäß abgedeckt und je nach Anweisung fünf bis zehn Minuten ziehen gelassen. Das Abdecken ist wichtig, da viele Teedrogen ätherische Öle enthalten, die sich durch das heiße Wasser verflüchtigen würden, was so vermindert werden kann. Der Aufguss findet vor allem bei Blatt-, Blüten- und Krautdrogen und Teemischungen Verwendung. Er ist jedoch auch bei klein geschnittenen Rinden- oder Wurzel- drogen möglich.

Das Dekokt, auch Abkochung genannt, wird hergestellt, indem die Teedroge mit kaltem Wasser angesetzt, anschließend zum Sieden erhitzt und

fünf bis zehn Minuten kochen gelassen wird. Anschließend wird das Dekokt kurz stehen gelassen und abgeseiht. Diese Zubereitungsart ist für Drogen mit harter bis sehr harter Konsistenz wie Wurzeln, Holz und Rinde geeignet.

Bereitet man einen Kaltauszug zu, wird vom Mazerat gesprochen. Dazu wird die Teedroge mit kaltem Wasser übergossen, mehrere Stunden bei Raumtemperatur stehen gelassen und anschließend abgeseiht. Mazerate können kalt getrunken oder zuvor erwärmt werden. Diese Herstellungsart eignet sich besonders gut für schleimhaltige Drogen wie Eibischwurzel, Leinsamen oder Isländisches Moos. Weiters wird diese Methode herangezogen, wenn bestimmte unerwünschte Stoffe nicht aus der Pflanze gelöst werden sollen. Generell ist es zu empfehlen, das Mazerat vor der Einnahme kurz aufzukochen, um etwaige Keime abzutöten.

Verarbeitete Extrakte

Im Rahmen der Arzneimittelherstellung werden verschiedene Extraktionsverfahren angewandt, bei denen mithilfe eines Lösungsmittels wie etwa Wasser oder Alkohol verschiedene Inhaltsstoffe gewonnen werden. Als Ausgangsstoff dienen ganze Pflanzen oder Pflanzenteile in frischer oder getrockneter Form – die pflanzlichen Drogen. Im Rahmen der Phytotherapie werden häufig verarbeitete Extrakte verwendet, welche unterschieden werden in: →



Die Gewinnung von ätherischen Ölen erfolgt hauptsächlich mittels Wasserdampfdestillation, aber auch durch Extraktion oder Pressung.

→ – Flüssigextrakte

Dazu zählen zum Beispiel Fluidextrakte oder Tinkturen. Bei beiden handelt es sich um flüssige Drogenauszüge, wobei im Fluidextrakt mehr Wirkstoffgehalt vorhanden ist, da im Verhältnis zum Extraktionsmittel mehr Droge verwendet wird. Da Tinkturen mehr Extraktionsmittel enthalten, haben sie auch einen höheren Alkoholgehalt. Fluidextrakte stellen häufig eine Vorstufe in der Herstellung von Dick- und Trockenextrakten dar oder werden in Tropfen, Säften, Salben, Cremes usw. verarbeitet.

– Dickextrakte

Diese Extrakte sind sogenannte halbflüssige Zubereitungen. Das bedeutet, dass sie eine zähflüssige, plastische Konsistenz aufweisen. Sie werden häufig zu Gelen, Salben, Weichgelatine kapseln oder Sirup verarbeitet.

– Trockenextrakte

Hier wird das Lösungsmittel vollständig entfernt und so ein trockener Extrakt erhalten. Dieser kann zur Herstellung von Granulaten, Kapseln oder Tabletten verwendet werden.

Auf der Verpackung von pflanzlichen Arzneimitteln finden Sie verschiedene interessante Auskünfte zum verwendeten Extrakt. Dazu zählt beispielsweise die angegebene Menge des Extrakts in Milligramm oder Milliliter. Es sollte darauf geachtet werden, ob von Extrakt oder Pulver die Rede ist, da Extrakte eine höhere Wirkstoffkonzentration aufweisen und daher zu bevorzugen sind. Ein weiterer Parameter ist das sogenannte Droge-Extrakt-Verhältnis – kurz DEV. Hier wird angegeben, wie viele Teile der Droge zur Gewinnung eines Teils des Extraktes verwendet wurden. Ein Beispiel: Wird das DEV mit

20:1 angegeben, bedeutet das, dass 20 Teile Droge für die Herstellung von einem Teil Extrakt verwendet wurden. Eine weitere interessante Angabe stellt die Art des Lösungsmittels dar. Werden wasserlösliche Inhaltsstoffe gelöst, wird Wasser verwendet. Bei nicht-wasserlöslichen Bestandteilen können Alkohol, Methanol, Ether oder CO₂ zur Anwendung kommen. Besonders beliebt sind Alkohol-Wasser-Mischungen, da diese wasserlösliche und -unlösliche Bestandteile extrahieren können.

Gewinnung von ätherischem Öl

Die Gewinnung von ätherischen Ölen erfolgt hauptsächlich mittels Wasserdampfdestillation, aber auch durch Extraktion oder Pressung.

Bei der Wasserdampfdestillation werden in der Regel frische Pflanzenteile verwendet, welche in siedendes Wasser gegeben werden. Dadurch werden die ätherischen Öle frei und mit dem Wasserdampf weitertransportiert. Dieser kondensiert schließlich und Öl und Wasser trennen sich automatisch, wodurch das Öl gewonnen werden kann. Im Wasser befinden sich meist geringe Mengen wasserlöslicher Anteile der Öle, dieses Wasser wird Hydrolat genannt und beispielsweise in der Aromatherapie und Kosmetik verwendet. Die Extraktion erfolgt hingegen mit speziellen Auszugsmitteln, welche nach der Extraktion wieder verdampft werden und so das ätherische Öl zurückbleibt. Bei der Pressung werden Zitrusöle gewonnen, da diese sehr hitzeempfindlich und somit nicht für die Wasserdampfdestillation geeignet sind. ■



Mehr zum Thema pflanzliche Arzneimittel erfahren Sie unter

www.DeineApotheke.at

SERIE

ZUM SAMMELN

HEILPFLANZEN

Beschwerden lindern durch die Kraft der Natur



Knoblauch

Schon die Römer wussten: Knoblauch verleiht nicht nur Speisen ein besonderes Aroma, sondern besitzt auch zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften. Besonders hervorzuheben ist seine Rolle bei der Vorbeugung altersbedingter Gefäßerkrankungen.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF

Allium sativum L.

Der Knoblauch ist eine Pflanzenart aus der Gattung Lauch (*Allium*) und gehört zur Familie der Amaryllidaceae. Der Ursprung des Knoblauchs liegt in Zentralasien, heute wird er weltweit in den gemäßigten Klimazonen angebaut. Die Pflanze bildet unterirdische Zwiebeln, die aus mehreren, von einer dünnen, weißen bis rosafarbenen Haut umgebenen Zehen bestehen. Die Laubblätter des Knoblauchs sind flach, schmal und lanzettlich. Im Sommer entwickelt die Pflanze einen bis zu 70 cm hohen Blütenstand, der aus einem runden, dichten Doldenstand mit weißen oder rosafarbenen Blüten besteht.

Knoblauch wird seit Jahrtausenden sowohl als Gewürz in der Küche als auch wegen seiner heilenden Eigenschaften geschätzt. Schon den römischen Legionären wurde empfohlen, täglich eine Knoblauchknolle zu essen, um die Gesundheit zu erhalten und Seuchen vorzubeugen.

Moderne klinische Untersuchungen bestätigen, dass Knoblauch in ausreichend hoher Dosierung Blutfette wie Cholesterin reduzieren und den Blutdruck leicht senken kann. Zudem hemmt er die Thrombozytenaggregation, also das Zusammenhaften der Blutplättchen, was die Fließfähigkeit des Blutes verbessert. Großangelegte Studien haben eindrucksvoll gezeigt, dass eine mehrmonatige Einnahme von Knoblauch das Risiko von Arteriosklerose senken kann. Daher wird Knoblauch als unterstützende Maßnahme bei erhöhten Blutfettwerten und zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßveränderungen empfohlen.

Für die gesundheitsfördernden Effekte sind schwefelhaltige Verbindungen verantwortlich, insbesondere Alliin und das daraus gebildete Allicin, das auch den typischen Knoblauchgeruch verursacht.

Darüber hinaus wirkt Knoblauch antimikrobiell, blähungstreibend und fördert den Gallenfluss. Aus diesem Grund kann Knoblauch auch bei Verdauungsbeschwerden und leichten Magen-Darm-Infektionen eingesetzt werden.



EINNAHME

Knoblauch richtig anwenden

Für eine optimale Wirkung sollten täglich 2,7 g frischer Knoblauch (etwa 3 Knoblauchzehen) oder 600–900 mg Knoblauchpulver eingenommen werden. Da der Gehalt an Alliin stark schwankt, sind standardisierte Präparate mit einem gleichbleibenden Wirkstoffgehalt aus der Apotheke besonders empfehlenswert. Die Einnahme von größeren Mengen (mehr als 4 g frischer Knoblauch) kann zu Verdauungsbeschwerden führen. Vorsicht ist auch bei der Einnahme blutverdünnender Medikamente geboten, da Knoblauch die Blutungszeit etwas verlängern kann.



ORF nachlese

ORF FÜR ALLE

Jetzt die ORF nachlese abonnieren



**AKTUELL
IM HEFT**



FOTO: CHAMILLEWHITE/23RF

und Geld sparen!

Sie
sparen
43%

gegenüber dem
Einzelheftkauf

SYMBOLFOTO

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



Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

**Wunder Natur
– Heilung für
Körper und Seele
mit pflanzlichen
Wirkstoffen.**

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.

APO 0824

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**

Dein Lifestyle



38 Übungen gegen Cellulite 42 DIY-Maniküre 46 Gerichte mit Frischekick



PUBERTÄTSBEGINN Wussten Sie, dass ...

... die Pubertät immer früher einsetzt? Mediziner:innen beobachten diesen „Trend“ schon seit einigen Jahrzehnten. Die Corona-Pandemie hat diesen Effekt noch deutlich verstärkt.

„Es wurden 20 bis 30 Prozent mehr Fälle verfrühter Pubertät erfasst“, so Bettina Gohlke von der Universitätskinderklinik Bonn. Das Phänomen sei weltweit aufgefallen, entsprechende Daten gebe es aus Europa ebenso wie aus den USA und China.

Als verfrühte Pubertät wird die Entwicklung äußerer Sexualmerkmale bei Jungen vor dem vollendeten 9. und bei Mädchen vor dem vollendeten 8. Lebensjahr bezeichnet. Möglicherweise liegt das an der höheren psychosozialen Belastung durch die Pandemie-Jahre. Frühere Studien hätten ergeben, dass Kinder in solchen Situationen körperlich früher reifen. Diskutiert werde zudem ein Gewichtseffekt: Viele Kinder aßen in der Pandemie mehr beziehungsweise bewegten sich merklich weniger – und Übergewicht gilt als einer der wichtigsten Faktoren für eine früh einsetzende Pubertät.

08 2024
AUGUST

CELLULITE

Goodbye Orangenhaut!

85 bis 95 Prozent aller Frauen haben sie: Cellulite. Sie ist völlig normal und dennoch empfinden sie viele als Makel. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Orangenhaut akzeptieren, aber – wenn gewünscht – auch vorbeugen und reduzieren können.

Cellulite kommt sowohl bei Männern als auch bei Frauen vor, aber sie ist beim weiblichen Geschlecht aufgrund der anderen Bindegewebsstruktur häufiger verbreitet. Das Bindegewebe ist viel dehnbarer, was im Falle einer Schwangerschaft gut ist. Machen Sie sich aber immer bewusst: Cellulite ist keine Krankheitserscheinung, sondern eine biologisch bedingte Veränderung des weiblichen Bindegewebes. Sie kann hormonell bedingt sein und entsteht, wenn Fettzellen in der Unterhaut Druck auf das darüber liegende Bindegewebe ausüben. Dadurch werden die Bindegewebsfasern zur Seite gedrängt und treten nach oben hervor. In der Folge werden kleine Dellen sichtbar. Wegen ihres Aussehens wird Cellulite daher als „Orangenhaut“ bezeichnet.

Cellulite ist nicht gleich Cellulite

Kosmetisch unterscheidet man zwischen drei Stufen des Cellulite-Hautbildes.

- Stufe 1 zeigt sichtbare Dellen bei einem „Kneiftest“.
- Bei Stufe 2 sind Dellen im Stehen, jedoch nicht im Liegen sichtbar.
- Erst bei Stufe 3 sind die Dellen auch beim Liegen zu sehen.

Man unterscheidet zwischen der wässrigen, adipösen und faserigen Cellulite. Der Grund für die wässrige Cellulite sind Wassereinlagerungen, die durch schlechte Blut- und Lymphzirkulation verursacht werden. Hier ist es wichtig, zu entwässern und den Kreislauf-Austausch zu reaktivieren. Die adipöse Cellulite wird häufig mit Übergewicht in Verbindung gebracht. Hier ist es notwendig, natürliche Fett-Freisetzung zu stimulieren. Faserige Cellulite loszuwerden, ist deutlich schwieriger. Sie ist meist schon länger vorhanden, kompakt und oftmals sogar schmerzhaft. Das Gewebe muss zunächst erweicht werden, bevor faserige Cellulite entfernt werden kann.

Was Orangenhaut begünstigt

Die Neigung zu einem labilen Bindegewebe – und damit Cellulite – ist vererblich. Aber es gibt natürlich einige Punkte, die Orangenhaut verschlimmern können. Übergewicht und zu wenig Bewegung fördern die Entstehung von Cellulite. Genauso niedriger Blutdruck (Hypotonie), Bindegewebsschwäche, Venenerkrankungen, Durchblutungsstörungen und Hormonveränderungen. →



TEXT VON
MAG. JEANNETTE EDELMÜLLER
Sportwissenschaftlerin

Cellulite ist keine Krankheitserscheinung, sondern eine biologisch bedingte Veränderung des weiblichen Bindegewebes.

Orangenhaut-Killer

Es gibt unterschiedliche Methoden, mit denen Sie Cellulite vorbeugen oder mindern können.

- **Umdenken**
Trotz aller Behandlungsmöglichkeiten übersehen wir meist eine wichtige Tatsache: Cellulite ist keine Krankheit und absolut nichts Schlimmes oder Störendes. Vielleicht lohnt sich ein Umdenken!
- **Anti-Cellulite Massagen**
Cellulitemassagen kurbeln die Durchblutung an und sorgen dafür, dass die Fettverbrennung aktiviert wird. Wenn die Cellulite zusätzlich mit Schwellungen durch Wassereinlagerungen verbunden ist, wirkt eine Lymphdrainage oftmals Wunder (von einem/einer Spezialist:in besonders wirkungsvoll).
- **Peeling**
Am besten peelen Sie sich täglich unter der Dusche. Peelings sorgen nicht nur für eine bessere Mikrozirkulation des Körpers, sondern auch dafür, dass alte Hornschüppchen von der Haut verschwinden.
- **Ernährung**
Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Fettzellen können sich um das 200-Fache ihrer ursprünglichen Größe aufplustern und dementsprechend auf der Hautoberfläche erscheinen. Weniger Zucker, Fett und Weißmehl und mehr Früchte und Gemüse sind hilfreich.
- **Wechselduschen**
Am besten dreimal hintereinander kalt und warm abbrausen und immer mit kaltem Wasser abschließen. Zugegeben: Erwarten Sie nicht zu viel von dieser Methode, aber sie kann helfen.
- **Trinken und Ernährung**
Es ist hilfreich, täglich mindestens zwei Liter stilles Wasser oder (ungezuckerten) Tee zu trinken.
- **Sport und Bewegung**
Schon regelmäßiges Treppensteigen, statt den Lift zu nehmen, oder Spaziergehen und Fahrradfahren können gezielt gegen Cellulite wirken.

Effektives Orangenhaut-Work-out

Beckenheber

- Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine angewinkelt auf den Boden. Die Arme ruhen neben dem Körper.
- Ausführung: Heben Sie nun langsam das Becken und den Rücken vom Boden ab, bis Oberschenkel und Rumpf eine gerade Linie bilden. Es ist wichtig, dass Sie die Gesäß-, Bauch- und Rückenmuskulatur dabei anspannen und diese Spannung während der gesamten Übung halten.
- Intensität: Bleiben Sie etwa 30 Sekunden lang in dieser Position und senken Sie das Becken danach langsam wieder ab. Wiederholen Sie die Hüftbrücke noch zweimal.

Kniebeugen an der Wand

- Ausgangsposition: Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen eine Wand. Die Beine sind schulterbreit geöffnet und stehen fest auf dem Boden.
- Ausführung: Rutschen Sie nun so tief an der Wand herunter, bis Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden.
- Intensität: Halten Sie diese Position mindestens 30 Sekunden lang und gehen Sie anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie diese Übung wenn möglich dreimal.

Ausfallschritt nach vorne (Bild)

- Ausgangsposition: Machen Sie aus dem Stand einen großen Schritt nach vorne und setzen Sie den vorderen Fuß flach auf den Boden auf. Der hintere Fuß steht nur auf dem Fußballen.
- Ausführung: Senken Sie nun das Knie des hinteren Beines in Richtung Boden ab. Der vordere Oberschenkel steht parallel zum Boden. Beide Knie sollten sich annähernd im 90-Grad-Winkel befinden. Achten Sie bei der Ausführung darauf, dass Ihr Oberkörper gerade bleibt und dass das vordere Knie die Fußspitze nicht überragt.
- Intensität: Halten Sie diese Position für einen kurzen Augenblick und drücken Sie sich dann mit dem vorderen Fuß dynamisch ab, um in die Ausgangsstellung zurückzukehren. Wiederholen Sie den Ausfallschritt mit dem anderen Bein und führen Sie die Übung mindestens zehnmal pro Seite aus.



Variation des Ausfallschritt nach vorne:
Um die Intensität der Übung etwas zu erhöhen, können Geübte auch Hanteln nehmen und die Arme angewinkelt neben dem Oberkörper halten.



Variation des seitlichen Beinhebers:
Sie können den Schwierigkeitsgrad erhöhen und die Übung auch im Side Plank (seitlichen Unterarmstütz) ausführen oder kleine, pulsierende Bewegungen mit dem gestreckten Bein ausführen.



Noch mehr Tipps &
Übungen unter

www.DeineApotheke.at

Seitlicher Beinheber (Bild)

- Ausgangsposition: Legen Sie sich mit einer Seite auf den Boden auf eine Matte. Platzieren Sie die obere Hand vor dem Körper, die andere Hand stützt den Kopf. Strecken Sie die Beine komplett aus, die Beine liegen parallel übereinander. Der gesamte Körper bildet eine gerade Linie.
- Ausführung: Nun heben Sie das obere Bein ohne Schwung nach oben an und halten die Position am höchsten Punkt für ein paar Sekunden. Achten Sie darauf, die Position stabil zu halten. Weder die Beine noch der Oberkörper sollten sich zur Seite bewegen. Kommen Sie wieder langsam in die Ausgangsposition zurück, legen das Bein aber nicht ganz ab, sondern kommen gleich wieder nach oben.
- Intensität: Pro Seite rund zehn Mal

Sumo-Kniebeugen

- Ausgangsposition: Stellen Sie sich breitbeinig – so breit wie möglich – auf. Die Fußspitzen zeigen dabei nach außen.
- Ausführung: Beugen Sie die Beine, um eine Kniebeuge zu machen. Die Knie schieben dabei nach außen, sollten aber maximal parallel zu den Knöcheln sein und nicht über die Füße hinausragen. Gehen Sie so tief wie möglich. Idealerweise sind Po und Knie auf einer Höhe. Halten Sie den Oberkörper dabei gerade und aufrecht.
- Intensität: Wahlweise können Sie diese Position nun etwa zwanzig Sekunden halten, gefolgt von zwei Wiederholungen. Oder Sie bewegen sich 15 Mal ab- und aufwärts oder führen wieder kleine, pulsierende Bewegungen am tiefsten Punkt aus.

Treppensteigen

- Ausgangsposition: Stellen Sie sich vor die erste Stufe.
- Ausführung: Gehen Sie die Treppe zügig hoch und tätigen Sie einen Schritt pro Stufe. Heben Sie die Knie betont höher an als beim Joggen und verstärken Sie den Fußabdruck. Die Muskulatur wird stärker beansprucht, wenn Sie lediglich mit den Fußballen auftreten und nicht mit den Fersen. Vergessen Sie nicht, die Arme unterstützend mit dynamischen Bewegungen mitzuschwingen.
- Intensität: Je schneller Ihr Lauftempo und je höher die Treppenstufen, desto besser ist der Trainingserfolg.

FAKTEN

Nagellack-Mythen

1. Nagellack trocknet schneller, wenn er angepustet wird.

FALSCH! Das Gegenteil ist der Fall: Die Feuchtigkeit im Atem verlängert die Trockenzeit. Wenn es schnell gehen soll, ist es besser, auf schnell trocknende Nagellacke zu setzen. Sie enthalten flüchtige Inhaltsstoffe, die in die Luft entweichen und die Farbe an den Nagel pressen. Eine Alternative sind Schnellrockner-Sprays. Sie werden etwa 1 Minute nach dem Auftrag auf den Lack gegeben und bewirken, dass die Lösungsmittel im Lack schneller verdunsten.

2. Nagellack hält länger, wenn er im Kühlschrank aufbewahrt wird.

FALSCH! Kalter Lack trocknet schlechter und blättert schnell wieder ab. Auch die Haltbarkeit des Produkts wird nicht verlängert. Die Lacke sind etwa ein Jahr haltbar, anschließend werden sie zäh und der Auftrag wird schwieriger.

3. Nagellack muss vor dem Auftrag geschüttelt werden.

FALSCH! Durch das Schütteln gelangt Sauerstoff vom Flaschenhals in den Lack, was nicht nur zu Blasen beim Lackieren führen kann, sondern auch dafür sorgt, dass der Lack weniger lange hält. Besser ist es, die Flasche zwischen den Händen hin und her zu rollen. Der Lack wird dabei durchmischt und flüssiger.

MANIKÜRE SELBER MACHEN

Perfekte wie vom



Damit die Nägel geschmeidig bleiben und die Nagelhaut vor Austrocknung, Verhornung und Einreißen bewahrt wird, sollten die Nägel regelmäßig mit Nagelölen und -cremes gepflegt werden.



TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin

Nägel feilen, pflegen und lackieren gehört für viele Menschen zur normalen Beauty-Routine, Gelnägel hingegen werden gerne in die Hände von Profis gelegt. Doch das muss nicht sein. Mit der richtigen Grundausstattung können sie auch im DIY-Verfahren gelingen.

Nagellack besteht im Wesentlichen aus Nitrocellulosen, Lösungsmitteln, Harzen und Farbpigmenten. Es gibt ihn in unendlichen Farbschattierungen und der Auftrag ist vergleichsweise einfach. Für ein gleichmäßiges Ergebnis empfehlen Nagelstylist:innen, vier bis fünf Pinselstriche auf die Nagelplatte zu setzen. Gestartet wird in der Mitte, danach folgt ein Strich auf der rechten Seite. Nun geht es zurück zur Mitte und anschließend auf die linke Seite. Zum Abschluss kann ein weiterer Pinselstrich in der Mitte gesetzt werden. Statt beim Lackieren mit viel Farbe zu arbeiten, raten Profis zu wenig Farbe und zwei dünnen Schichten. Dies verhindert, dass es zur Blasenbildung kommt, verbessert die Haltbarkeit, erzielt einen stärkeren Farbeffekt und trocknet sogar schneller durch als eine dicke Schicht. Zum Schutz vor kleinen Rissen und Splintern und für eine Extraportion Glanz kann nach dem Farblack ein Überlack aufgetragen werden. Ein Unterlack füllt kleine Rillen auf, schafft eine glatte Oberfläche und schützt den Nagel vor Verfärbungen durch den Farblack. →

© Shutterstock, iStock/Paperkites

Nägel Profi

→ Bevor es jedoch ans Lackieren geht, sollten die Hände oder Füße immer gründlich gewaschen werden. Denn nur wenn der Nagel absolut fettfrei ist, haftet der Nagellack richtig. Eine ausgiebige Dusche oder ein langes Bad sind weniger geeignet. Durch den langen Wasserkontakt werden die Nägel weich und quellen auf. Das Lackieren kann in diesem Zustand zu Schäden am Nagel führen und die Haltbarkeit des Lacks ist verkürzt. Auch nach dem Lackieren sollte mit längerem Wasserkontakt zumindest eine Stunde abgewartet werden, da es sonst zur Blasenbildung im Lack kommen kann.

Aufwendig, aber länger haltbar

Im Vergleich zum „herkömmlichen“ Nagellack hat Gellack einige Vorteile. Gelnägel halten bis zu zwei Wochen und der Auftrag gelingt streifenlos, da sich das Gel den Unebenheiten des Nagels anpasst und von selbst glättet. Sie bieten die Möglichkeit, verschiedene Farben zu kombinieren, Blumen oder Glitzer einzuarbeiten und der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen. Im Gegensatz zum „normalen“ Nagellackieren nehmen DIY-Gelnägel etwas mehr Zeit in Anspruch und erfordern etwas mehr an Aus-

Bevor es jedoch ans *Lackieren* geht, sollten die *Hände oder Füße* immer *gründlich gewaschen* werden. Denn nur wenn der Nagel absolut *fettfrei* ist, haftet der Nagellack richtig. Ein *Unterlack* füllt *kleine Rillen* auf, schafft eine *glatte Oberfläche* und schützt den Nagel vor *Verfärbungen* durch den *Farblack*.



APO-Tipp

Die optimale Pflege

Damit die Nägel geschmeidig bleiben und die Nagelhaut vor Austrocknung, Verhornung und Einreißen bewahrt wird, sollten die Nägel regelmäßig gepflegt werden. Gut geeignet sind Nagelöle und -cremes, die auf die Nagelplatte und den umgebenden Nagelfalz aufgetragen werden. Nagelöle bestehen meist aus pflanzlichen Ölen. Nagelcremes enthalten Wirkstoffe wie Panthenol oder Vitamine, die die Regeneration der Nagelhaut unterstützen und den Feuchtigkeitsgehalt des Nagels erhöhen.



rüstung. Diese kann im Handel erworben werden, für Einsteiger:innen gibt es hier bereits fertig zusammengestellte Sets.

Bevor es nun an den Auftrag geht, werden die Hände oder Füße wieder gründlich gewaschen. Anschließend wird die Nagelhaut vorsichtig zurückgeschoben und die Nageloberfläche desinfiziert. Mit einem sogenannten Buffer wird die Nagelplatte leicht aufgeraut, um den Halt des Gellacks zu verbessern. Anschließend folgt ein Primer, der die Grundlage für den Gellack bildet. Der Gellack selbst wird in Schichten aufgetragen, und zwar so lange, bis alle Unebenheiten ausgeglichen sind. Im Gegensatz zum Nagellack härten Gellacke in der Regel nicht von selbst aus, sondern werden mit einer UV-Lampe ausgehärtet.

Sind alle Schichten aufgetragen, wird der Nagel in Form gefeilt. Hierbei sollte darauf geachtet werden, den feinen Staub nicht einzuatmen, weshalb das Tragen eines Mundschutzes empfohlen wird. Anschließend folgen Farben und Verzierungen sowie der Versiegelungslack.

Aceton und Alternativen

Spätestens wenn der Nagellack zu blättern beginnt, ist der Zeitpunkt gekommen, ihn wieder zu entfernen. Zur Auswahl stehen flüssige Nagellackentferner, Gele, fertige Tücher oder Pads. Korrekturstifte helfen, kleine Ausrutscher beim Lackieren zu beseitigen. Viele Nagellackentferner enthalten Aceton, mit dem sich Nagellack sehr gründlich entfernen lässt. Da Aceton gerade bei häufiger Anwendung aber zum Austrocknen des Nagels führen kann, gibt es inzwischen einige Alternativen. Hier wird das Lösen des Lackes zum Beispiel durch Alkohol oder Ethylacetat erreicht. Ein anderer Ansatz sind Mikrokristalle, mit denen der Lack „abgeschabt“ wird.

Um Gelnägel zu entfernen, muss zunächst die oberste Lackschicht abgefeilt werden. Anschließend werden die Nägel mit einem acetonhaltigen Nagellackentferner eingeweicht, der mehrere Minuten einwirken muss. Um die Nagelhaut zu schützen, sollte diese zuvor mit einer Creme oder einem Öl behandelt werden. ■



Viele weitere Kosmetikbeiträge
finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at



Mitmachen und
1 von 5
canal® Nagel-
pflegesets*
gewinnen!

GEWINNSPIEL

Natürlicher Glanz ohne Nagellack

Das 4-teilige Pflegeset von canal® enthält alles für schöne und gepflegte Nägel ganz ohne Nagellack.

Für alle, die es natürlich mögen, aber dennoch einen dezenten Nagellack-Look bevorzugen, ist dieses Set die Lösung. Mit der Polierfeile erhalten Sie einen wunderschönen, natürlichen Glanz. Dazu mit der grünen Seite die Nagelflächen aufräuen und mit der weißen Seite versiegeln & polieren. Mit der Glasfeile die Nägel in Form feilen und versiegeln und zum Abschluss mit dem Ölpflegestift (mit natürlichem Jojoba-Öl & Vitaminen) die Nagelhaut pflegen und sanft zurückschieben. Die Holzstäbchen zur Reinigung vervollständigen das Nagelpflegeset. Übrigens: Nagellacke halten bis zu 3x länger, wenn die Nägel vorab poliert werden.

www.canal-instrumente.at

„DA – Deine Apotheke“ verlost 5 x das Nagelpflege-Set (4067-04) im Wert von je € 27,90.

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „canal“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.8.2024. 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.

Gerichte mit Frischekick

Heiß, heißer, August. Bei hohen Temperaturen wie derzeit möchte man nicht lange vor dem Herd stehen. Probieren Sie doch gleich eines unserer kühlenden Sommer-Rezepte ...

Gurken-Cantaloupe-Salat mit Minze-Joghurt

Zutaten für 4 Personen

Für den Minze-Joghurt:

½ Snackgurke, Salz, 200g cremiger Naturjoghurt, 10 Minzeblätter, 1 Dattel (entsteint), 1 kleine Knoblauchzehe, Abrieb und 1 TL Saft von ½ Bio-Zitrone, ½ TL Honig, 1 EL Olivenöl, frisch gemahlener Pfeffer

Für den Salat:

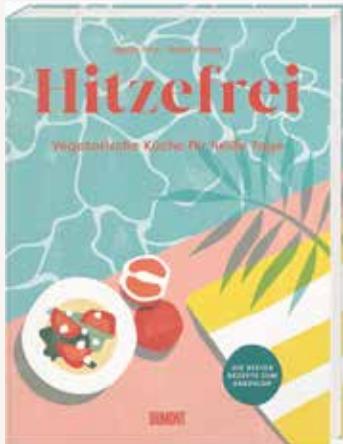
1 reife Cantaloupe-Melone (ca. 900 g), 6 ½ feste Snackgurken, ca. 15 Basilikumblätter, 3 EL frische Dillspitzen (ca. 7g), 2 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 1–2 TL Honig, ½ TL Pul Biber (alternativ andere Chiliflocken), Salz

Außerdem:

50g Walnüsse, 1 EL Dillspitzen (ca. 2g), 8 Basilikumblätter, 2 Prisen Pul Biber

- 1 Für den Joghurt die Gurke grob reiben, leicht salzen und zum Abtropfen in ein Sieb geben. Nach 5–10 Minuten gut ausdrücken und in einer Schale mit dem Joghurt vermischen. Die Minze fein schneiden, die Dattel würfeln und den Knoblauch fein reiben. Mit Zitronenabrieb und -saft, Honig und Öl zum Joghurt geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zur Verwendung kaltstellen.
- 2 Für den Salat die Melone halbieren und entkernen. Auf die Schnittfläche legen und längs (also entgegen der Streifen auf der Schale) in Scheiben schneiden. Diese von der Schale befreien und in unregelmäßige mundgerechte Stücke schneiden. In eine Schüssel geben. Die Gurken längs halbieren, ebenfalls in unregelmäßige Stücke schneiden und zur Melone geben. Das Basilikum grob zerzupfen und mit dem Dill zugeben.
- 3 In einem Schälchen Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Pul Biber und etwas Salz verrühren. Zum Salat geben, alles vermischen und abschmecken. Etwas vom Minze-Joghurt auf flache Teller streichen und den Salat darauf anrichten. Mit Walnüssen, Dill, Basilikum und Pul Biber bestreut servieren.





BUCHTIPP Vegetarisch & leicht

Flirrende Hitze, Sonnenstunden satt und warme Nächte wecken die Lust auf knackige Salate und prickelnde Getränke unterm Sonnenschirm, auf aromatisches Gemüse vom Grill und leichte Snacks für zwischendurch. Alles, was im Handumdrehen fertig gegart ist, nicht lange im Ofen schmoren und auf dem Herd köcheln muss, ist willkommen – vegetarische und vegane Mahlzeiten, die angenehm sättigen, ohne träge zu machen. Agnes Prus und Yelda Yilmaz schauen weit über den Tellerrand hinaus und lassen sich von den Küchen sonnenverwöhnter Länder inspirieren, denn dort weiß man, welche Zutaten und Gerichte im Hochsommer eine Wohltat sind.

Hitze frei

von Agnes Prus
und Yelda Yilmaz
2024, DUMONT € 29,50
ISBN: 978-3-8321-6946-6
Erhältlich bei Buchaktuell
in 1090 Wien oder unter
www.buchaktuell.at



Kuku Sabzi – persisches Kräuteromelett

Zutaten für 2 Personen

je 60g Dill, Schnittlauch, Koriander und glatte Petersilie, 4 Frühlingszwiebeln, 3 EL Olivenöl, 2 EL getrocknete Berberitzen (türkischer Supermarkt), 4 Eier, 1 EL Sahnejoghurt, 1 geh. TL Mehl, ½ TL Weinsteinbackpulver, je ¼ TL gemahlener Kardamom, Kreuzkümmel, Kurkuma, Pfeffer und Salz

Außerdem:

1 EL Joghurt, 1 kleine Handvoll Wildkräutersalat, 1 EL Berberitzen, frisch gemahlener Pfeffer

- 1 Die Kräuter mitsamt zarten Stängeln fein hacken. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Kräuter und Frühlingszwiebeln darin bei schwacher Hitze 5 Minuten dünsten. Sie sollen nicht bräunen, nur etwas zusammenfallen. Berberitzen untermischen und die Pfanne vom Herd nehmen.
- 2 Ein Ei in eine Schüssel schlagen und den Joghurt unterrühren. Dann die restlichen Eier hinzugeben. Alles vermengen, aber nicht aufschlagen, sonst wird das Omelett zu fest. Mehl, Backpulver und Gewürze vermischen. Unter die Eiermasse rühren und die Kräuter untermischen.
- 3 Das restliche Öl in einer kleinen Pfanne, auf die ein Deckel passt, erhitzen. Kräuter-Ei-Mischung hineingeben und abgedeckt bei schwächster Hitze in 15 Minuten stocken lassen. Wenn die Oberfläche trocken ist, einen Teller umgedreht auf die Pfanne legen, diese mitsamt dem Teller wenden und das Omelett wieder in die Pfanne gleiten lassen. Die zweite Seite 3 Minuten garen.
- 4 Das Omelett wieder auf einen Teller wenden. Etwas abkühlen lassen, dann ein bis zwei Kleckse Sahnejoghurt, etwas Wildkräutersalat oder Kräuterblätter, einige Berberitzen und etwas Pfeffer darübergeben. Es kann im Ganzen, in „Tortenstücken“ oder in Würfeln serviert werden.

SERIE

ZUM SAMMELN

HUND, KATZE & CO.

**So halten Sie
Ihren kleinen
Liebling gesund****Luft im
Bauch**

Blähungen bei Hunden sind ein häufig auftretendes Problem, welches von Tierhalter:innen oft als normal angesehen wird. Dem ist jedoch nicht so. Lesen Sie hier, welche Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten infrage kommen.

VON MICHAELA HÖSELE, PKA

RISIKOFAKTOREN

Durch verschiedene äußere Umstände (Lärm, fehlende Rückzugsmöglichkeiten ...) kann Ihr Haustier gestresst reagieren. Bei vielen Tieren äußert sich Stress durch Blähungen, Durchfall oder Erbrechen. Auch gut zu wissen: Hunderrassen mit kurzer Schnauze wie Boxer, Bulldoggen oder Mops neigen dazu, beim Fressen viel Luft zu schlucken, was zu Blähungen führt.

Ursachen

Der Ursprung von sogenannten Flatulenzen liegt meist in der Ernährung. Überschüssiges Fett und Kohlenhydrate können zu einem aufgeblähten Bauch führen.

Doch nicht nur für die Besitzer:innen sind die Blähungen des Hundes unangenehm. Durch die Ansammlung von Gasen kommt es gegebenenfalls zu einer leichten Erweiterung von Darmsegmenten, was mit generellem Unwohlsein sowie schmerzhaftem Ziehen verbunden sein kann. Auch wenn der Hund eine bestimmte Zutat in seiner Nahrung nicht verträgt, hat dies oftmals Verdauungsprobleme und Blähungen zur Folge. Eine weitere mögliche Ursache ist eine Infektion des Verdauungstraktes.

Sollten die Flatulenzen im Zuge einer Erkrankung zum Vorschein kommen, so können auch weitere Symptome wie Durchfall, gestörtes Allgemeinbefinden oder Fieber auftreten. Sollten die Beschwerden über einen längeren Zeitraum bestehen, ist es ratsam, ein/e Tierarzt/-ärztin zu konsultieren, um eine chronische Darmentzündung oder einen Parasitenbefall auszuschließen.

**TIPPS****Verdauung verbessern &
Gasproduktion reduzieren**

- Ausreichend Wasseraufnahme
- Regelmäßige Bewegung (regt die Darmperistaltik an)
- Auf ein anderes Hundefutter umsteigen, fettiges oder ballaststoffarmes Futter vermeiden.
- Futter auf mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilen (so wird auch weniger Luft geschluckt).
- Einsatz von Kamillen-, Fenchel- oder Käsepappeltee
- Bei Durchfallerkrankungen wird die Moro'sche Karottensuppe (siehe Bild) empfohlen.
- Gegebenenfalls einen Diätplan von dem/der Tierarzt/-ärztin erstellen lassen.





„DA – Deine Apotheke“ verlost **2 Nächte*** für 2 Personen im DZ inkl. Halbpension

Wellness und Berggipfel

Was gibt es Schöneres, als nach einem aktiven Tag zu entspannen – sei es bei einer wohltuenden Massage, einer Kosmetikbehandlung oder beim Saunieren, Möglichkeiten gibt es viele: Finnische Sauna, Biosauna, Dampfbad und eine Textilsauna für Familien. Zudem laden ein Indoorpool und ein ganzjährig beheizter Infinitypool ein, die traumhaft schöne Bergwelt zu genießen.

Kulinarische Reise

Auch kulinarisch wird hier Außergewöhnliches geboten. Regionale und weitgehend biologische Lebensmittel stehen klar im Vordergrund. Als Begleitung der kreativen Kochkunst mit ihren besonderen Texturen lässt sich im Fine-Dining-Restaurant Löfelfspitze ein Tropfen aus dem haus-eigenen Weinkeller oder ein Cocktail wählen. Im Panoramarestaurant werden sowohl die Halbpension als auch die À-La-Carte-Speisen eingenommen, der Ausblick auf Damülser Horn, Zitterklapfen und Zafernhorn ist schlichtweg traumhaft.

Kreative Drink Couture

Spektakulär präsentiert sich die Getränkekarte der Bar Novum: fantasievoll kreierte Cocktails und außergewöhnliche Drinks aus selbst angesetzten Zutaten und legendäre Wein-Raritäten in exklusiver Atmosphäre. ■

Genießer- und Panoramahotel Alpenstern ****s
Familie Bischof & Steinfeld
Oberdamüls 191, 6884 Damüls
info@hotel-alpenstern.at
www.hotel-alpenstern.at

GEWINNSPIEL: HOTEL ALPENSTERN

Sommergenuss auf 1.600 Metern

Im Genießer- und Panoramahotel Alpenstern inmitten der Damülser Bergwelt lässt sich der Sommer auf eine besondere Art erleben – abgerundet von stimmungsvollen Abenden in der Bar Novum mit exquisiten Cocktail-Kreationen.

Eine völlig neue Dimension bekommt der Begriff Weitblick, mit dem man im Genießerhotel Alpenstern aus allen Zimmern und Suiten belohnt wird. Auf knapp 1.600 Metern Seehöhe zwischen den Zweitausendern um Oberdamüls gewinnt man spielerisch den nötigen Abstand zum Alltag.



Outdoor-Vergnügen

Wer gerne wandert, ist hier bestens aufgehoben – das Hotel liegt direkt am Wanderwegenetz von Damüls. Vom Spaziergehen bis zum Klettern, für alle findet sich der passende Weg. Von Damüls aus erreicht man die umliegenden Gipfel auf verschiedenen Pfaden, über steilere Anstiege für die

Bergprofis ebenso wie über weniger anstrengende Wege für Wanderungen mit der Familie – auf Wunsch auch zwei Mal wöchentlich geführt, mit Bergfrühstück nach einer Sonnenaufgangswanderung oder auf einem Blumenlehrpfad. Ob Wandern, Bergsteigen, Laufen oder Biken – hier gibt es Outdoor-Vergnügen ohne Grenzen.

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Alpenstern“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.8.2024. 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 & Gewinnen

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

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

BUCHSTABENRÄTSEL

Jetzt haben wir den (Buchstaben-)Salat!

Welche 20 Begriffe sind hier versteckt? Hinweis: Die Wörter sind von oben nach unten sowie links nach rechts geschrieben.

- Schwangerschaft
- Nährstoffdichte
- Trimester
- Listeriose
- Vitiligo
- Körperzelle
- Zähne
- Kiefercheck
- Sportverletzung
- Knochenbruch
- Bandage
- Harnanalyse
- Dekokt
- Trockenextrakt
- Knoblauch
- Orangenhaut
- Beinheber
- Nagelöle
- Panthenol
- Blähungen

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.

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

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

Auflösung

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

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

© E. Sandfort



Gewinnen Sie **2 Tickets*** für den 29.8. für „Zita kehrt heim“!

GEWINNSPIEL

Zita kehrt heim – Die letzte Kaiserin erzählt auf Schloss Eckartsau

Die Erfolgsproduktion nach der 3. Saison heuer zum letzten Mal: Zita, 1892 als Prinzessin von Bourbon-Parma geboren und Frau des letzten österreichischen Kaisers Karl, vertrat wie keine andere Kontinuität nach dem Zusammenbruch der k. u. k. Monarchie. Nach 63 Jahren im Exil kehrte sie heim in den ehemaligen Familienwohnsitz, Schloss Eckartsau, wo Kaiser Karl und sie 1918/1919 die letzten Monate in Österreich verbrachten. Bei einem Gang durch das Schloss hören Sie, was Zita, dargestellt von der Schauspielerin Elisabeth-Joe Harriet, aus ihrem bewegten, hoch-politischen Leben über ihre Familie und die letzten Wochen in der Heimat zu erzählen weiß. Der letzte Teil dieses Kammerstückes findet in der Bibliothek im Sitzen bei einem Glas Sekt und Jourgebäck statt. Zum Abschluss erzählt Frau Harriet von ihrer persönlichen Begegnung mit Zita.

Vorverkauf unter <https://pretix.eu/EJH/ZIECK/>

„DA – Deine Apotheke“ verlost 2x2 Karten für 29. August 2024, 11.30 Uhr auf Schloss Eckartsau, 2305 Eckartsau (Niederösterreich).

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Zita“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 23.8.2024. 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.

LEHRE IN DER APO

ZU DIR
AUCH?

PASST

ZU MIR.

job-apotheke.at



Du suchst eine abwechslungsreiche und sinnvolle Ausbildung?
Und später einen sicheren und spannenden Job, in dem du
Menschen hilfst? Dann passt eine Lehre in der Apotheke zu dir.
Mach den Online-Check!



**Österreichischer
Apothekerverband**