

# Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

© Shutterstock

10 2024

OKTOBER • GRATIS

TOLLE SCHNÄPPCHEN  
AUS IHRER APOTHEKE

Exklusive  
Gutscheine im  
Heftinneren

COVERSTORY

**Ausgebremst:  
Grippe oder  
grippaler Infekt –  
was hat Sie erwischt?**

NATURHEILKUNDE

**Alarm im Darm?  
Die Top-Heilpflanzen  
für Ihre Verdauung**

GESUNDHEIT

**Schluss mit Scham:  
Tipps bei sexueller  
Dysfunktion**

**ORF nachlese**

**ORF FÜR ALLE**

# Jetzt die ORF nachlese abonnieren



**AKTUELL  
IM HEFT**



FOTO: KATHARINA HOCHLAGER/STYRIA-VERLAG

## und Geld sparen!

Sie  
sparen  
**43%**

gegenüber dem  
Einzelheftkauf

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



Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

**Gesundheitsmythen  
im Check:  
Dr. Christine Reiler  
geht den häufigsten  
auf den Grund.**

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 vertragskonform 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.

## 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**

APO1024

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.



## EDITORIAL

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

leider lässt es sich nicht leugnen: Die langen, warmen Tage sind vorbei und der Herbst ist da ... (Wobei – vielleicht gehören Sie ja zu den Menschen, die die kühlere Jahreszeit bevorzugen. In diesem Fall: Hurra!) Eine zweifelsohne nicht so angenehme Begleiterscheinung der Herbstmonate sind jedoch vermehrte Fälle von Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Wie Sie sich am besten gegen Rhino-, Influenzaviren und Co. wappnen, haben wir für Sie ab Seite 14 zusammengefasst.

Was vielen nicht bewusst ist: Gesund beginnt im Mund. Unsere Mundgesundheit beeinflusst nicht nur unser Aussehen und Wohlbefinden, mangelnde Mundhygiene erhöht auch das Risiko für viele Erkrankungen! Alles, was Sie über die richtige Pflege Ihrer Zähne, aber auch Zahnzwischenräume und Zunge wissen sollten, finden Sie ab S. 24.

Wussten Sie übrigens, dass man vor einer geplanten Schwangerschaft dem Zahnarzt/der Zahnärztin einen Besuch abstatten sollte? Größere Zahnbehandlungen sowie Röntgen sollten vor der Schwangerschaft erledigt werden. Sollten Sie einen Kinderwunsch hegen, haben wir ab Seite 22 viele weitere nützliche Tipps zur Vorbereitung für Sie. Oder erwarten Sie eventuell tierischen Nachwuchs? Auch dann haben wir genau das richtige für Sie: Welpentipps auf Seite 42.

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

CAMILLA BURSTEIN, MA  
Chefin vom Dienst „DA“

IHR OKTOBER

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



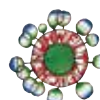
Viele weitere Gewinnspiele  
finden Sie auch unter

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

## IMPRESSUM

**Medieninhaber** Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, Tel. 01/402 35 88, Fax 01/402 35 88-542, [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at) • **Geschäftsführer** DI Franz-Michael Coreth, Mag. Heinz Wlzek • **Chefredakteur** Mag. Andreas Feichtenberger, DW 26 • **Redaktion** Camilla Burstein, MA (cb), DW 38; Mag. pharm. Dr. Angelika Chlud (ac), DW 67; Mag. pharm. Verena Kimla (vk), DW 25; Mag. pharm. Irene Senn, PhD (si), DW 25 • **Lektorat** Rebecca Andel, MA, DW 60 • **Grafisches Konzept & Art Direktion** Kathrin Dörfelmayer, DW 68 • **Grafik** Julia Hofer, Dipl.-Ing. (FH) Christoph Schipp • **Anzeigen** Stefan Mitterer, MSc., DW 544, Sieglinde Pöschl, DW 983. Alle 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, [redaktion@apoverlag.at](mailto:redaktion@apoverlag.at), Tel. 01/402 35 88-26, Fax 01/402 35 88-543, [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at) • **Fotos** (sofern nicht anders angegeben): shutterstock • **Druck** mst druckoptimierer gmbh & co kg, Paradeisergasse 5 – 1. OG, 9020 Klagenfurt am Wörthersee • **Erscheinungsweise** 12 x im Jahr. • **Gewinnspielbedingungen** Mit dem Einsenden der Rückantwort willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen betreffend das Gewinnspiel kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an [direktion@apoverlag.at](mailto:direktion@apoverlag.at) oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A widerrufen. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at) unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

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



Das Österreichische Umweltzeichen  
für Druckerzeugnisse, UZ 24, UW 1429  
mst druckoptimierer gmbh



INHALT  
**Deine Apotheke**  
**10 2024**



ENTSCHEIDUNGSHILFE

**14 Grippaler Infekt  
 oder doch Grippe?**

Die wichtigsten Unterschiede,  
 Behandlungsmöglichkeiten und Red Flags

**22 Panorama**

Das Babyglück sanft beeinflussen:  
 Wertvolle Tipps, um den Kinder-  
 wunsch schneller zu erfüllen

ZAHNPFLEGE

**24 Gesund beginnt im Mund**

Wie die richtige Pflege aussieht und warum  
 Prävention vor Intervention zu stellen ist

**28 (k)ein Tabu**

Libido & Lebensstil

*Deine Gesundheit*

KURZ & BÜNDIG

**8 Wissenswertes**

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

**12 Apothekerschränkchen**

Medizinische Helferleins im Oktober

*Deine Naturheilkunde*

MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

**32 Sieben Heilpflanzen,  
 wenn der Bauch rebelliert**

Magenschmerzen, -drücken, Bauchkrämpfe,  
 Blähungen und Übelkeit rasch lindern

RUBRIKEN ZUM SAMMELN

**Laborwerte**  
**Seite 19**



CAMILLA BURSTEIN, MA  
 DA-Redakteurin

**Heilpflanzen**  
**Seite 36**



MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER  
 Apotheker aus Wien

**Hund, Katze & Co.**  
**Seite 42**



MICHAELA HÖSELE  
 PKA, Ernährungsexpertin Hunde & Katzen



## Dein Lifestyle

ANTI-AGING

### 38 Vitamin C in der Hautpflege

So wirkt der Radikalfänger

BATTLE-ROPE-WORK-OUT

### 44 Tanz der wilden Seile

Wie funktioniert der Fitness-Trend und welche positiven Effekte hat das Training auf unseren Bewegungsapparat?

KOCHREZEPTE

### 48 So schmeckt der Herbst

Lebensfreude der Jahreszeiten „erkochen“

### 50 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

### 51 Reisegewinnspiel

Genießerhotel Bergergut:  
Vom Waldbad in den WaldSPA



Viele spannende Beiträge zum  
Thema Gesundheit finden Sie auch unter

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



## Für Ihre Gelenke!



**✓ Glucosaminsulfat, Hyaluronsäure, Mangan, Vitamin C, D und E für Ihre Gelenke**

**✓ Vitamin C ist wichtig für die Kollagenbildung**

**✓ Mangan unterstützt das Bindegewebe**

**✓ gluten- und laktosefrei**

**empf. AVP nur 31,29 €**  
(90 Kapseln | Monatspackung | PZN 5642571)

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



# Abwehrkräfte stärken

**W**ährend der Grippezeit ist es möglich, mit Schüßler Salzen wirksam vorzubeugen bzw. mit Schüßler Salzen rasch wieder gesund zu werden. Die Einnahme sollte in einer moderaten Dosierung über den ganzen Winter weitergeführt werden, damit eine stabile Abwehrkraft vorhanden ist.

## Zell Immuferin für die ganze Familie

Zell Immuferin unterstützt die natürlichen Abwehrkräfte von Kindern und Erwachsenen gleichermaßen. Insbesondere für diejenigen, die häufig krank werden und anfällig für Infektionen sind, bietet Zell Immuferin eine wirksame Unterstützung. Dies betrifft vor allem Kinder in Kindergärten oder Schulen sowie Erwachsene mit intensivem Kontakt zu anderen Menschen.

Auch ältere Personen mit geschwächtem Immunsystem können von Zell Immuferin profitieren und ihre allgemeine Immunabwehr stärken.

## Zell Immuferin enthält 6 Schüßler Salze in einer Tablette:

In jeder Tablette Zell Immuferin sind jene Schüßler Salze enthalten, die Ihre Abwehrkräfte stärken und fit für den Winter machen:

## Im Herbst und Winter wird es wieder wichtig sein, die eigenen natürlichen Abwehrkräfte als Bollwerk unseres Immunsystems zu stärken.

Nr. 3 Ferrum phosphoricum,  
Nr. 4 Kalium chloratum,  
Nr. 8 Natrium chloratum,  
Nr. 9 Natrium phosphoricum,  
Nr. 21 Zincum chloratum,  
Nr. 26 Selenium

Mit dieser fertigen Mischung werden die Funktionen der angeborenen Immunabwehr unterstützt und gestärkt.

Zell Immuferin kann sowohl zur Prophylaxe als auch zur Behandlung von grippalen Infekten eingesetzt werden. Die Funktionsmittel der Biochemie nach Dr. Schüßler wirken grundsätzlich regulierend und ausgleichend. Ein Beispiel dafür ist das bei Erkrankungen zunächst auftretende Fieber bis 38,8°C: Durch Gabe des richtigen Funktionsmittels, welches im Zell Immuferin enthalten ist, werden die Abwehrmechanismen aktiviert und das Transportgeschehen im Blut erhöht. Deswegen muss die Temperatur nicht weiter steigen und das Fieber kann abklingen. Die Schleimhäute und Drüsen werden

durch die enthaltenen entsprechenden Funktionsmittel versorgt, wodurch einem Husten vorgebeugt werden kann. Wichtig ist auch die Regulation der Schleimhautbefeuchtung der Atemwege. Trockene Atemwege oder Schleimhäute können Halsschmerzen, Husten oder eine verstopfte Nase zur Folge haben. Mit den entsprechenden Schüßler Salzen wird ein funktionierender Lymphfluss aktiviert. Gerade diesbezüglich ist es von großer Bedeutung, auch Übersäuerungstendenzen abzubauen.

Die für die Stärkung der Abwehrkräfte in Zell Immuferin enthaltenen Schüßler Salze setzen alle beschriebenen Vorgänge im Körper in Gang und regulieren auf sanfte Weise.

## Zell Immuferin und Eisen Immun 3

Diese Nährstoffkombination ist speziell auf die Verwendung in Kombination mit Schüßler-Salzen abgestimmt und wird für Kinder ab dem Schulalter empfohlen.





„Schüßler Salze eignen sich zur Prophylaxe, besonders um die Abwehrkräfte zu stärken und so möglichst gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger  
Apothekerin im Pinzgau

Zell Immuferin in Kombination mit Eisen Immun 3 stärkt die Funktionen der natürlichen Abwehrkräfte nachhaltig: Das Spurenelement Selen in Verbindung mit den Vitaminen A, C und E sowie der wertvolle Ingwerextrakt sind hier besonders hervorzuheben.

Vitamin-B Komplex in Kombination mit Ginkgo-Extrakt unterstützt den Energiestoffwechsel und verringert Müdigkeit.

Für genauere Informationen hilft Ihnen die Schüßler-Fachkraft in der Apotheke Ihres Vertrauens gerne weiter.

### Salbe H – wohltuend bei trockener Raumluft

Kinder und Erwachsene leiden häufig unter der trockenen Raumluft während der Heizperiode. Besonders nachts kann diese trockene

Luft zu Beschwerden wie Kitzelhusten, Hustenreiz, Halstrockenheit und verstopfter Nase führen. Salbe H bietet hier wirksame Unterstützung: Diese Salbe wird zur regelmäßigen Anwendung bei trockener Raumluft während der Heizperiode empfohlen. Am besten trägt man die Salbe abends vor dem Schlafengehen großzügig auf Brust und Rücken auf und massiert sie gut ein. Das Tragen eines Unterhemds nach dem Eincremen sorgt für ein angenehmes Wärmegefühl, das die wohltuende Wirkung der Salbe während der Nacht unterstützt. Salbe H enthält hochverdünnte Mineralstoffe und ist bereits ab dem Säuglingsalter anwendbar, da sie keine ätherischen Öle enthält. —

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



Adler Pharma  
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH



## Die richtige Mischung für Deine Abwehrkräfte

klima:aktiv



LEITBETRIEBE AUSTRIA

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



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

IHR OKTOBER

IM FOKUS

## Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



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

NUR ONLINE

### Jetzt mitmachen und gewinnen

Die Gefühle spielen verrückt, der Körper benimmt sich eigenwillig, der Alltag steht immer wieder Kopf. Wie gut, wenn man in dieser Zeit eine erfahrene Hebamme an seiner Seite hat. Kareen Dannhauer weiß Rat bei all den kleinen und großen Fragen dieser besonderen Zeit. Vor allem für die Momente, in denen viele Frauen denken: „Hätte mir das mal jemand vorher gesagt.“ Dannhauer gibt in „Guter Hoffnung“ hilfreiche Tipps in einer Zeit, in der kein Stein auf dem anderen bleibt.

#### **Guter Hoffnung – Hebammenwissen für Mama und Baby**

von Kareen Dannhauer  
2023, Kösel Verlag, € 26,80  
ISBN: 978-3-466-31214-6

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



BABYS DURCHBRUCH

## Hilfe, die Zähnchen kommen ...

Ist Ihr Kind plötzlich weinerlich, zeigt starken Speichelfluss, hat rote Wangen und schläft unruhig bis kaum, so kann es sein, dass es zu zähnen begonnen hat.

Bei den ersten Zähnchen handelt es sich meist um die Vorderzähne im Unterkiefer. Bis zum Alter von etwa 2 ½ Jahren haben die meisten Kinder schließlich vollständig entwickelte Milchzähne. Bis dahin ist es aber leider oftmals ein schmerzvoller Weg für die Kleinen.

Häufig ist ein Zahndurchbruch von Fieber begleitet. Wichtig zu wissen: Der Zahndurchbruch an sich löst kein Fieber aus; vielmehr stammt das Fieber von einer der vielen gelegentlichen Infektionen, die sich alle Kinder einmal zuziehen. Und gerade im Zeitraum des Zahnens ist die Ansteckungsgefahr erhöht.

#### Hilfe für zu Hause

Sehr gut bewährt haben sich Beißringe zum Knabbern, die den Schmerz des durchbrechenden Zahnes lindern können. Die manchmal empfohlene Verwendung von Eiszwürfeln ist jedoch nicht ratsam – verwenden Sie lieber gekühlte Beißringe. Es gibt viele Präparate, z. B. Salben und Gele, die die Schmerzen lindern können und die Elastizität des Zahnfleisches verbessern. Kinderärzt:innen empfehlen, zur Sicherheit Ihres Babys auf Bernstein- und andere Ketten zu verzichten!



## DIABETES-ECK

# Jugendliche und psychische Erkrankungen

**Jeder 3. Jugendliche leidet an psychischen Erkrankungen. Das Auftreten von Diabetes Typ 1 bei Kindern und Jugendlichen kann eine psychische Krise auslösen.**

Alter und Geschlecht beeinflussen die Arten der psychischen Erkrankung: Bei Kleinkindern unter vier Jahren haben psychische Störungen oft ihre Ursache in Entwicklungsstörungen. Bei Volksschulkindern dominieren Angststörungen, Depressionen, aggressive Verhaltensstörungen, auch ADHS, bei Jugendlichen zw. 15–18 Jahren zeigen sich Depressionen, Essstörungen sowie Selbstzerstörungstendenzen am häufigsten.

Doch wann handelt es sich bei Verhaltensauffälligkeiten um psychische Störungen? Jedes Kind hat gute und schlechte Tage: extreme Langeweile, plötzliche schlechte Laune, Traurigkeit, Wutanfälle ... Normalerweise kein Grund zur Aufregung. Erst wenn über einen längeren Zeitraum diese Stimmungslagen den Alltag des Kindes belasten, sollten Eltern genauer hinschauen und sofort

tätig werden. Das Auftreten von Diabetes Typ 1 bei Kindern und Jugendlichen ist als schwere körperliche und psychische Krise zu betrachten, die eventuell unterschiedlichste Formen von psychischen Erkrankungen auslösen könnte. Oftmals werden Blutzuckerkontrollen von den Kindern verweigert oder gar nicht mehr durchgeführt. Stoffwechsellentgleisungen sind lebensgefährlich. Eltern sollten sich umgehend und vertrauensvoll an die Kinderklinik wenden. Die Inanspruchnahme ärztlicher Hilfe auch bei psychischen Problemen ist Prävention für die zukünftige Gesundheit der jungen Menschen mit Diabetes.

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

**ÖDV**  
Österreichische  
Diabetikervereinigung

**GENGIGEL®**  
Hyaluronsäure

FÜR RUHIGE  
NÄCHTE UND  
UNBESCHWERTE  
TAGE

Jetzt mit Gutscheinen  
in der Apotheke

**15%**  
günstiger

Lindert Schmerzen  
beim Zahnen und zaubert  
ein Lächeln ins Gesicht.



Unschädlich beim  
Verschlucken



Alkoholfrei



Zuckerfrei



Laktosefrei



Glutenfrei



Ohne künstliche  
Konservierungsstoffe



**GENGIGEL®  
ERSTE ZÄHNCHEN**

Klinisch bewiesene  
Wirksamkeit.





## ALKOHOLKONSUM

## Europa trauriger Spitzenreiter

**M**it einer Durchschnittsmenge von jährlich 9,2 Litern sind Europäer laut dem jüngsten Bericht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) die weltweit größten Alkoholkonsumenten. Europa halte weiter diesen „wenig beneidenswerten Rekord“, so der Leiter von WHO Europa, Gauden Galea. Seit zehn Jahren seien keine Veränderungen im Konsumverhalten zu erkennen. Amerika landete mit einem Pro-Kopf-Konsum von durchschnittlich 7,5 Litern pro Jahr auf dem zweiten Platz.

Laut dem Bericht, der sich auf Angaben aus dem Jahr 2019 stützt, trinken Männer in Europa mit im Schnitt 14,9 Litern pro Jahr fast vier Mal so viel wie Frauen, die auf lediglich vier Liter kommen. Die Schäden durch den hohen Konsum sind massiv: Einer von zehn Erwachsenen leidet demnach an alkoholbedingten Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Schäden, Diabetes, chronischen Atemwegserkrankungen oder Krebs.

Fast sechs Prozent der Erwachsenen gelten als alkoholabhängig. Außerdem zählt Alkohol mit rund 800.000 Todesfällen pro Jahr zu den Haupttodesursachen in Europa. Angesichts der besorgniserregenden Zahlen forderte die WHO die europäischen Länder auf, die Steuern auf alkoholische Getränke zu erhöhen, umfassende Beschränkungen für die Vermarktung von Alkohol umzusetzen und die Verfügbarkeit von Alkohol einzugrenzen.

Weltweit tötet Alkohol Angaben der WHO zufolge jedes Jahr 2,6 Millionen Menschen.



## Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

### Kennen Sie den zarten Duft von Anis?

Schon im alten Rom war die Wirkung von Anis bekannt: „... er gibt dem Atem einen guten Geruch, dem Gesicht ein jugendliches Aussehen und erleichtert schwere Träume, wenn man ihn über dem Kopfkissen aufhängt ...“. Auch heute weiß man: Anis hilft bei Stress und Müdigkeit und beruhigt, wenn man sich im Gedankenkarussell verliert.

Das süß duftende einjährige Gewürzkraut wirkt in vielfältiger Weise: Ähnlich wie Kümmel und Fenchel helfen Anisfrüchte bei Blähungen. Anistee bewirkt eine Steigerung der Speichel- und Magensaftsekretion und wird deswegen gerne bei Mundtrockenheit getrunken. Ähnlich wie Fenchel ist er milchbildungsanregend, hat östrogenartige Wirkung und ist daher gut bei Wechselbeschwerden.

Ganz besondere Wirkung zeigt Anis als Hustenmittel: Sein ätherisches Öl ist antibakteriell und krampflösend, regt die Tätigkeit des Flimmerepithels der Lunge an und fördert den Auswurf. Anis ist also ein optimaler Hustentee, der aufgrund seiner wärmenden Wirkung und seines süßlichen Geschmacks sehr beliebt ist. Und nicht nur das. Anis hat einen festen Platz in der Küche und als Aroma in alkoholischen Getränken wie Ouzo und Pastis. Wohl bekomm's!

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

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin





GEFÄHRLICHE PARTIKEL

## Plastikflaschen & Bluthochdruck

**E**ine neue Studie des Departments für Medizin der Danube Private University Krems (DPU) belegt, dass das Trinken aus Plastikflaschen den Blutdruck erhöhen kann.

Bereits vor einigen Jahren fanden Wissenschaftler:innen heraus, dass jede Woche 5 Gramm Mikroplastik durch in Flaschen verpackte Flüssigkeiten in den Blutkreislauf des Menschen gelangen. Eine Pilot-

studie der DPU ging nun der Hypothese nach, ob diese „Kunststoffdiät“ Auswirkungen auf die Blutdruckwerte haben könnte.

Hierbei wurden bemerkenswerte Trends beobachtet. Der diastolische Blutdruck, gemessen am linken und rechten Arm, zeigt nach zwei Wochen einen statistisch signifikanten Rückgang bei Proband:innen, die nicht aus Plastikflaschen tranken. Die Senkung des Blutdrucks deutet auf einen möglichen Zusammenhang zwischen geringerer Kunststoffaufnahme und besserer kardiovaskulärer Gesundheit hin. Die Studie empfiehlt, dass weitere Untersuchungen mit größeren Teilnehmergruppen und erweiterten Messprotokollen erforderlich sind, um diese vorläufigen Ergebnisse zu bestätigen.

Das Forscherteam um Assoz.-Prof. PD Dr. Maja Henjakovic (Physiologie): „Es wurden bemerkenswerte Trends beobachtet. Die Ergebnisse der Studie deuten zum ersten Mal darauf hin, dass eine Verringerung des Plastikgebrauchs möglicherweise den Blutdruck senken könnte, wahrscheinlich aufgrund der geringeren Menge an Plastikpartikeln im Blutkreislauf.“

Die Studie wurde in der renommierten Zeitschrift Microplastics veröffentlicht. cb



SOS  
KINDERDORF

## Ihr letzter Wille kann ein neuer Anfang sein!

Schenken Sie auch nach Ihrem Tod Kindern und Jugendlichen eine positive Zukunft.

**DAS  
GUTE  
BLEIBT**

**WIR BERATEN SIE  
GERNE UNVERBINDLICH:**

Dr.in Sylvia Karl

TEL.: +43 676 881 446 97

E-MAIL: [sylvia.karl@sos-kinderdorf.at](mailto:sylvia.karl@sos-kinderdorf.at)

Informationen finden Sie  
in unserer kostenlosen  
Erbschaftsbroschüre zum  
Herunterladen.



[www.sos-kinderdorf.at/verlassenschaften](http://www.sos-kinderdorf.at/verlassenschaften)



# 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](http://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



4 x 200 ml:  
**€ 4,-**  
 günstiger

## RESOURCE® TRINKNAHRUNG

### Für mehr Kraft, Energie und Eiweiß

Speziell für Personen mit alters- oder krankheitsbedingter Mangelernährung. Sie versorgen den Körper mit zusätzlicher Energie und Eiweiß, bieten geschmackliche Vielfalt und sind ideal für die Verarbeitung in Rezepten geeignet.

[www.nestlehealthscience.at/resource](http://www.nestlehealthscience.at/resource)

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diäten). Zum Diätmanagement bei Mangelernährung oder bei Risiko für eine Mangelernährung. **Wichtige Hinweise:** Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 3 Jahren. resource® ULTRA fruit ist nicht als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 10 Jahren.

ATGEN-0824-004



Mit Coupon  
 um 15 %  
 günstiger!

## Gengigel Erste Zähnen

### Für ruhige Nächte und unbeschwerte Tage

Erfahrungen zeigen, dass durch die Verwendung von Gengigel Erste Zähnen die Schmerzen und Beschwerden beim Zahnen effektiv gelindert werden können. Schmerzlinderung, Verbesserung der Elastizität des Zahnfleisches sowie eine beschleunigte Regeneration zaubern ein Lächeln in Babys Gesicht.

[www.gengigel.at/erste-zahnen](http://www.gengigel.at/erste-zahnen)

Mit Coupon  
 um € 1,50  
 günstiger!



## Erkältet? Esberitox® forte –

### Stark gegen virale Atemwegsinfekte

Esberitox® forte Tabletten bekämpfen die Ursachen einer Erkältung effektiv und schonend zugleich. Ein 3-fach wirksamer Immun-Aktivkomplex aus den pflanzlichen Wirkstoffen Färberhülse, Sonnenhut, Lebensbaum greift die Erkältungserreger direkt an und verkürzt so die Erkältungsdauer nachweislich um bis zu 3 Tage<sup>1</sup>.

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

1 Studie mit wirkstoffgleichem Produkt durchgeführt; Henneicke-von Zepelin, H.-H., et al., Current Medical Research Research and Opinion, Vol. 15 (1999): 214-227.

# Deine Gesundheit



14 Grippaler Infekt vs. Grippe 24 Zahnpflege & Mundgesundheit



Gewinnen Sie  
1 von 5  
Supamun®  
Geschenk-  
boxen\*



## GEWINNSPIEL

### Gut gewappnet in den Herbst

**Mit Supamun® das Immunsystem der gesamten Familie unterstützen!**

Supamun® Immun unterstützt Ihr Immunsystem mit Vitamin C, hochdosiertem Vitamin D3 und Zink! In vielen verschiedenen Darreichungsformen erhältlich – für Groß und Klein. Der Supamun® Immun Power Nektar enthält zusätzlich Manuka-Honig und Propolis und ist bereits ab 2 Jahren geeignet. Im Akutfall: Die Supamun® AKUT Sticks unterstützen Ihr Immunsystem bei grippalen Infekten mit hochdosiertem Vitamin C, Vitamin D3, Zink und aktiviertem Coenzym Q10 (Ubiquinol).

**Gewinnen Sie 1 von 5 Supamun® Geschenkboxen im Wert von € 127,-.**

#### \* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Supamun“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.10.2024. 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.

Supamun® Immun Kapseln, Brause Vegan, Power Nektar, Sticks und Supamun® Junior Immun Power Tatzten sind Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise von Bedeutung ist. Supamun® AKUT Sticks ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diäten). Zum Diätmanagement bei grippalen Infekten.

10 2024  
OKTOBER



TEXT VON  
MAG. PHARM. CHRISTOPHER WAXENEGGER  
Apotheker in Wien





# Grippaler Infekt oder Grippe?

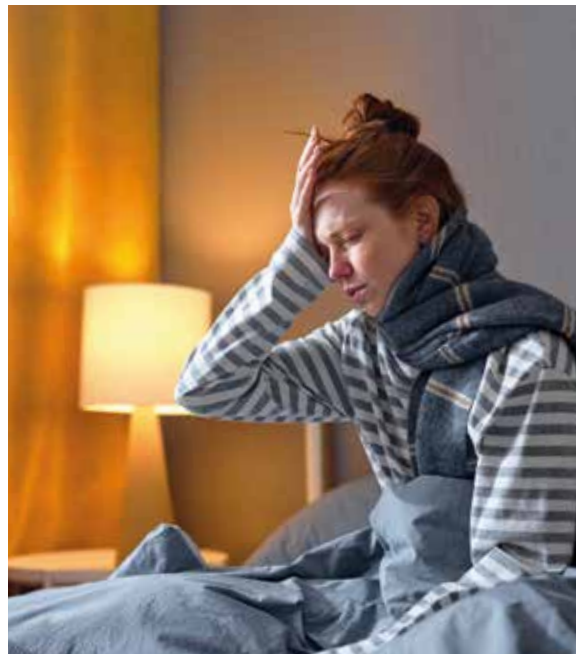
Ist doch beides dasselbe, oder? Falsch! Dieser Beitrag räumt mit gängigen Mythen auf und hilft Ihnen, eine echte Grippe von einer falschen zu unterscheiden.

**G**rippe und grippaler Infekt sind beides virale Atemwegserkrankungen, die ähnliche Beschwerden hervorrufen können. Die auslösenden Viren unterscheiden sich jedoch. In diesem Beitrag erfahren Sie, wie Sie eine echte Grippe erkennen und welche wirksamen Behandlungsmöglichkeiten es gibt.

## Grippaler Infekt, Verkühlung und Erkältung

... sind alle nicht näher definierte Alltagsbegriffe für einen unspezifischen Atemwegsinfekt. Es existieren hunderte Arten von Viren, die als Auslöser infrage kommen. In Mitteleuropa sind es in der Regel Rhino- und Adenoviren. Grippale Infekte treten bevorzugt in der kühleren Jahreszeit auf, da die Luftfeuchtigkeit bei kaltem Wetter geringer ist. Viren können sich dann besser vermehren und unsere Schleimhäute sind trockener und somit anfälliger für Infektionen. Typisch ist ein schleichender Krankheitsbeginn mit laufender Nase und Halsschmerzen. Eine alte Bauernregel besagt: „Die Erkältung kommt eine Woche, bleibt eine Woche und geht eine Woche.“ Nach 7 bis 10 Tagen sind die Beschwerden meist verschwunden. Grippale Infekte treten bei Säuglingen und Kleinkindern durchschnittlich 6- bis 8-mal pro Jahr, bei Schulkindern 3- bis →

Kinder entwickeln deutlich häufiger Fieber als Erwachsene. Ab 38,5 °C spricht man bei Kindern von Fieber, bei > 39,5 °C von hohem Fieber. Spätestens dann: Ab zum Arzt oder zur Ärztin!



## WISSENSWERTES Wann zur Ärztin bzw. Arzt?

- Fieber > 38 °C über 48 Stunden
- Starke Kopf- und Gliederschmerzen
- Ohrenscherzen
- Schmerzen beim Atmen oder Husten
- Atemnot
- Eitriger Auswurf
- Ausbleibende Besserung innerhalb einer Woche

## ABGRENZUNG

# Grippaler Infekt versus Influenza

BESCHWERDEN	GRIPPALER INFEKT	INFLUENZA
KRANKHEITSBEGINN	Schleichend	Plötzlich
FIEBER	Leicht (<38 °C) oder gar nicht Dauer: weniger als 2 Tage	Oft über 38,5 °C Dauer: 3–4 Tage
KOPFSCHMERZEN	Teilweise, leicht	Häufig, stark
HALSSCHMERZEN	Häufig	Manchmal
GLIEDERSCHMERZEN	Manchmal	Häufig
HUSTEN	Im Verlauf möglich, meist durch zähen Schleim	Bereits zu Beginn trockener Reizhusten
ABGESCHLAGENHEIT	Mild	Stark, kann bis zu 2–3 Wochen andauern
SCHNUPFEN	Typisch („rinnende Nase“)	Manchmal
KRANKHEITSDAUER	Ø 7–10 Tage	Ø 5–7 Tage, manche Symptome deutlich länger
BEHANDLUNG	Symptomatisch	Impfung und antivirale Medikamente verfügbar

→ 5-mal pro Jahr und bei Erwachsenen dann nur noch 1- bis 2-mal pro Jahr auf. Die Behandlung erfolgt rein symptomatisch und hat keine Auswirkung auf die Krankheitsdauer. Im Gegensatz zur echten Grippe ist für einen grippalen Infekt keine Impfung verfügbar.

### „Echte Grippe“ – Influenza

Die Grippe oder „echte Grippe“ nennt man medizinisch korrekt Influenza, weil sie allein durch Influzaviren verursacht wird. Die Grippezeit, in der Influzaviren hauptsächlich zirkulieren, dauert auf der nördlichen Halbkugel von Anfang Oktober bis Mitte Mai. Besonders viele Infektionen werden zwischen Dezember und April registriert. Kennzeichnend sind ein plötzlicher Krankheitsbeginn, starke Gliederschmerzen, hohes Fieber und Schüttelfrost. Vermutlich fragen Sie sich jetzt, wie es sein kann, dass man grippale Infekte und Influenza überhaupt miteinander verwechselt. Das liegt daran, dass nur etwa ein Drittel der infizierten Personen die typischen Influenza-Beschwerden entwickelt. Ein weiteres Drittel hat lediglich leichte Erkältungssymptome ohne Fieber und ein Drittel bleibt beschwerdefrei. Wie eine Influzainfektion verläuft, hängt unter anderem vom Immunsystem, dem Alter, etwaigen Begleiterkrankungen und dem Virustyp ab.

Die Grippe oder „echte Grippe“ nennt man *medizinisch korrekt Influenza*, weil sie allein durch *Influzaviren* verursacht wird.



### Tipp von Ihrer Apothekerin

VON MAG. PHARM. NINA FUCHS  
APOTHEKERIN IN WIEN



#### Immunsystem stärken

„Ich empfehle gerade in der Übergangszeit Vitamin D3, denn es unterstützt die Zellgesundheit und stärkt nachhaltig Ihre Abwehrkräfte. Wirkt in der Kombination mit Zink 15 mg und Vitamin C als starker Immunbooster. Die beste Vorsorge: Bewegung draußen an der frischen Luft. Das tut der Seele gut und stärkt Ihre Abwehrkräfte. Auch Lachen kann Ihre körpereigene Abwehr steigern (Stichwort: Lachyoga).“

## Unterscheidung leicht gemacht

### Symptome

Die einfachste Möglichkeit, eine Influenzainfektion festzustellen, ist es, auf die Art und Schwere der Beschwerden zu achten (vgl. Tabelle links). Aufgrund variabler Symptome funktioniert das nicht immer, da leichte Krankheitsverläufe einem grippalen Infekt ähneln. Was diese Methode allerdings gut kann, ist es, Alarmsymptome zu erkennen, die einen Arztbesuch erfordern.

### Erregernachweis

Wirklich sicher lässt sich eine Influenzainfektion nur mit einem direkten Erregernachweis diagnostizieren. Das kann entweder labordiagnostisch über einen PCR-Nachweis bei Ärztin/Arzt oder über einen in Apotheken erhältlichen Nasenabstrichtest geschehen. Derartige Schnelltests gibt es mittlerweile als 4-in-1-Antigentests für Influenza A/B, COVID-19 und RSV (Respiratorisches Synzytial-Virus).

## Grippalen Infekt behandeln

Die symptomatische Therapie orientiert sich an den vorherrschenden Beschwerden. Sehr breit wirken Grippemittel, die gleich mehrere Wirkstoffe enthalten. Üblicherweise werden Schmerzmittel wie Paracetamol oder Ibuprofen mit husten- bzw. schnupfenlindernden Substanzen kombiniert. Hier ist es wichtig zu prüfen, ob jeder einzelne Bestandteil auch wirklich sinnvoll ist. Zudem muss die Dosierung für den/die jeweilige/n Patient:in passen. Ältere Menschen mit Begleiterkrankungen haben beispielsweise ganz andere Anforderungen als gesunde Erwachsene oder Kinder. Generell ist es besser, für jedes Symptom ein einzelnes Medikament zu verwenden. Auf diese Weise lassen sich Nebenwirkungen verringern und bestenfalls komplett vermeiden.

## Influenza behandeln

Fieber, Gliederschmerzen und Husten werden bei Influenza genauso behandelt wie bei einem grippalen Infekt. Wurde eine Influenzainfektion hingegen mittels Erregernachweis bestätigt, können Ärzt:innen spezifische Medikamente verordnen. Am bekanntesten sind sogenannte Neuraminidase-Hemmer. Sie unterdrücken den Vermehrungszyklus des Influenzavirus, mildern dadurch die Symptome und verkürzen die Krankheitsdauer. Es gibt sie als Tablette oder Pulver zur Inhalation. Darüber hinaus ist seit 2021 der Wirkstoff Baloxavir zur Einmaleinnahme zugelassen. Der Wirkstoff hemmt die Virenvermehrung. Baloxavir scheint auch die Ansteckungsgefahr zu reduzieren und in der Postexpositionsprophylaxe wirksam zu sein. →

# Für alle, die MEHR wollen!

## D<sub>3</sub>ekristolvit



- › Unterstützt das Immunsystem
- › Ist wichtig für Knochen und Muskeln

## Vitamin D

- › trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- › trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- › trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei

Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung verwenden. Die angegebene empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Erzeugnis außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern!

Nähere Informationen unter: [www.dermapharm.at](http://www.dermapharm.at)







Die Influenza-Impfung wird heuer erstmals für alle in Österreich lebenden Menschen gratis angeboten.

Die *Influenza-Impfung* wird besonders für *Personengruppen mit Risikofaktoren* empfohlen. Dazu zählen Personen ab dem *60. Lebensjahr*, mit *chronischen Erkrankungen*, starkem *Übergewicht*, eingeschränktem *Immunsystem* oder auch *Schwangere*.

## FAKTEN Wussten Sie, dass ...

### ... Influenza das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle erhöht?

Tatsächlich sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache bei schwerem Krankheitsverlauf. Eine Influenza-Impfung senkt die kardiovaskuläre Sterblichkeit ähnlich effektiv wie Blutdrucksenker, Statine, ASS und Betablocker. Fachgesellschaften empfehlen Risikopatient:innen deshalb ausdrücklich, sich jährlich gegen das Influenzavirus impfen zu lassen.

### → **Influenza-Impfung:** **Für wen, wann und wie oft?**

Die Influenza-Impfung wird für alle, die sich schützen wollen, empfohlen, ganz besonders aber für Personengruppen mit Risikofaktoren. Dazu zählen Personen ab dem 60. Lebensjahr, mit chronischen Erkrankungen, starkem Übergewicht, eingeschränktem Immunsystem, Schwangere (s. Seite 23) und Frauen, die während der Influenzasaison schwanger werden wollen, Stillende und Personen im Umfeld von Neugeborenen sowie im Krankenhaus, Alten- und Pflegeeinrichtungen tätigen Menschen. Je nach Impfstoff beträgt der Impfschutz bis zu 95%. Sollte man trotzdem erkranken, verläuft der Infekt milder und kürzer, es gibt deutlich weniger Influenza-bedingte Krankheitsfolgen und man benötigt seltener einen Krankenhausaufenthalt. Eines kann die Influenza-Impfung aber nicht: Vor einem grippalen Infekt schützen. Bleiben Sie in der Wintersaison daher aufmerksam, vermeiden Sie zu engen Kontakt mit Ihren Mitmenschen und waschen Sie sich regelmäßig die Hände. ■



Mehr zum Thema **Erkältungszeit**  
finden Sie auch unter

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

## SERIE

ZUM SAMMELN

### LABORWERTE

Was die  
Zahlen über  
die Gesundheit  
aussagen



# Kupfer

**Kupfer ist ein essenzielles Spurenelement, das für viele wichtige Funktionen im Körper – etwa für den Eisenstoffwechsel oder das Funktionieren des Nervensystems – benötigt wird.**

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

### NORMALWERT IM SERUM

80–120 µg/dl (12,6–19,2 µmol/l)



Kupfer ist Bestandteil vieler Enzyme und wird vorwiegend in Leber, Muskeln und Knochen gespeichert, im Blut ist der größte Teil des Kupfers an Eiweiß gebunden.

Kupfer wirkt als Antioxidans und schützt Zellen vor oxidativem Stress. Es ist außerdem wichtig für die Myelinbildung, die für die Gesundheit des Nervensystems wichtig ist. Eine bedeutende Rolle spielt Kupfer beim Einbau des Eisens in den roten Blutfarbstoff Hämoglobin. Daher kann ein Kupfermangel indirekt zu Blutarmut führen.

Allerdings ist ein Kupfermangel relativ selten. Kupfer wird hauptsächlich über die Nahrung aufgenommen und im Magen-Darm-Trakt absorbiert. Der Körper reguliert die Kupferaufnahme durch die Leber, die überschüssiges Kupfer speichert oder über die Galle ausscheidet. Besonders kupferreich sind Vollwertkost, Getreide, Fisch, Gemüse, Kakao und Nüsse.

### KUPFER IM BLUT

## Abweichende Werte

### Ursachen für Kupfermangel

- Gestörte Aufnahme aus dem Darm, Durchfall
- Eiweißmangel
- Nierenerkrankungen
- Zu hohe Zinkeinnahme, vor allem in der Selbstmedikation

### Ursachen für eine Erhöhung der Kupferwerte

- Letztes Schwangerschaftsdrittel
- Östrogenhaltige Antibabypille, anderweitige Östrogeneinnahme
- Akute und chronische Infektionen, Tumoren (Lunge, Brust, Prostata)
- Kupferspeicherkrankheit (Morbus Wilson)
- Leberzirrhose



# Die pflanzliche Innovation bei hartem Stuhl



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

**V**erstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Fast ein Fünftel aller Österreicher:innen ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das ständige Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück. Die Ursache liegt oft in einer zu geringen Darmbewegung. Es kommt zu einer längeren Verweildauer des Stuhls, wodurch ihm fortwährend Wasser entzogen wird. Doch warum wird der Darm überhaupt träge?

## GETESTET IN DER APOTHEKE

### BESTNOTE „SEHR GUT“ FÜR DR. BÖHM® DARM AKTIV

Auch die Fachwelt ist überzeugt von Dr. Böhm® Darm aktiv. Beim unabhängigen Produkttest von Apothekenangestellten [PKA Journal] wurde das Ballaststoff-Präparat mit der Bestnote „Sehr gut“ ausgezeichnet.

Unter anderem mit folgenden Ergebnissen:

- 93% der Teilnehmenden bemerkten innerhalb der ersten drei Tage eine signifikante Verbesserung, 52% sogar bereits innerhalb der ersten 24 Stunden.
- 96% der Teilnehmenden würden Dr. Böhm® Darm aktiv weiterempfehlen.



### Ursachen kaum zu vermeiden

Die Ursachen für Verstopfung und harten Stuhl sind ebenso vielfältig wie die Symptome. Sie reichen



von falscher Ernährung und Stress über die Einnahme bestimmter Medikamente bis hin zum wiederholten Aufschub des Toilettengangs – etwa, weil es einem unangenehm ist, sich am Arbeitsplatz zu erleichtern. Bei Frauen kommen auch noch hormonelle Schwankungen im Zuge des Zyklus oder in den Wechseljahren hinzu. Man sieht schon: Sämtliche Auslöser zu vermeiden, ist praktisch unmöglich. Dennoch gibt es einiges, was wir selbst tun können, um gegenzusteuern.

### Abführmittel nur in Ausnahmefällen!

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

### Wie funktionieren Ballaststoffe?

Bei Ballaststoffen handelt es sich um nichts weiter als bestimmte Pflanzenbestandteile. Besonders ballaststoffreich sind etwa Äpfel, Pflaumen, Gerstengras, Flohsamen oder die Yaconwurzel. Anders als ihr Name vermuten lässt, sind sie keineswegs eine „Last“. Im Gegenteil: Bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quelleffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Aber Achtung: Während eine ballaststoffreiche Ernährung zwar ohnehin sinnvoll und empfehlenswert ist, braucht es für

den oben beschriebenen Effekt dann doch etwas mehr – und zwar eine Kombination mehrerer Ballaststoffe in idealer Dosierung. Diese ergänzen sich nämlich gegenseitig in ihrer Wirkung.

### Pflanzliche Innovation aus der Apotheke

In diesem Zusammenhang begeistert vor allem ein Produkt aus der Apotheke: Dr. Böhm® Darm aktiv – eine pflanzliche Kombination fünf speziell aufeinander abgestimmter Ballaststoffe. Das Getränk wird bei Bedarf einfach mit ca. 0,25 Liter Wasser aufgelöst und ein- bis zweimal täglich getrunken (am besten morgens und abends). Es wirkt sanft und natürlich – und sorgt durch die darin enthaltenen Flohsamen für eine Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und vor allem angenehme Darmentleerung. Im Gegensatz zu vielen Abführmitteln bleiben bei dieser rein pflanzlichen Formulierung auch die gefürchteten Gewöhnungseffekte aus. Gut zu wissen: Seit Kurzem gibt es Dr. Böhm® Darm aktiv auch mit Fruchtgeschmack – ideal auch für Kinder ab 6 Jahren. —

## FRAGE AN DEN EXPERTEN



Priv. Doz. Dr. Karl Philipp Mrak-Caamaño, Ärztlicher Leiter, Privatklinikum Hansa

### WIE HÄNGEN HARTER STUHL UND HÄMORRHOIDEN ZUSAMMEN?

Was viele nicht wissen: Jeder Mensch hat Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich schlichtweg um Blutgefäße rund um den Darmausgang (Hämorrhoiden-Polster).

Harter Stuhl führt dazu, dass der Darm nur durch längeres und verstärktes Pressen entleert werden kann. Dadurch steigt der Druck des Blutes in den Hämorrhoiden, wodurch diese sich auf lange Sicht vergrößern können. Je nach Größe kann dies zu Schmerzen oder Blutungen führen. Eine ausreichende Ballaststoffzufuhr kann hilfreich sein, um es gar nicht so weit kommen zu lassen.

## PRODUKT-TIPP BEI HARTEM STUHL

Dr. Böhm® Darm aktiv – Jetzt mit Fruchtgeschmack

- Angenehm weicher Stuhl\*
- Leichter und regelmäßiger Stuhlgang
- Schmeckt auch Kindern

\* Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung

Qualität aus Österreich.





# 1

## SPIELVERDERBER

### Eine Frage des Lebensstils

Ob Über- oder Untergewicht, eine starke Abweichung von normalem Körpergewicht kann sowohl bei Frauen als auch bei Männern zu einer eingeschränkten Fruchtbarkeit führen.

Dass Rauchen in der Schwangerschaft schädlich ist, weiß jede/r. Das Geburtsgewicht der Babys von Raucherinnen ist bspw. im Schnitt um 200 g geringer als das von Nichtraucherinnen.

Weniger bekannt: durch Rauchen ist die Wahrscheinlichkeit einer Empfängnis in einem Zyklus um 10 bis 40% reduziert. Auch Männer sollten sich der Risiken bewusst sein: Nikotin bremst die Spermien aus, die Zeugungskraft wird durch den Zigarettenkonsum deutlich schlechter.

Alkohol stört die Eizellreifung und das Hormongleichgewicht. Allerspätestens, wenn Sie schwanger sind, ist Alkohol ein absolutes No-Go! Alkoholkonsum während der Schwangerschaft kann zu körperlichen und geistigen Schäden (Fetalem Alkoholsyndrom) des Babys sowie zu Fehlgeburten uvm. führen.

# Das Babyglück sanft beeinflussen

Die Kinderwunschreise ist ein spannender Weg im Leben eines Paares, doch nicht immer läuft alles so unkompliziert wie gehofft. Mit einigen Tipps können Sie dem „Storch“ aber etwas auf die Sprünge helfen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA



## ERNÄHRUNG

### Essen Sie sich schwanger

Mit der richtigen Ernährung unterstützen Sie Ihren Kinderwunsch wirkungsvoll. Denn „du bist, was du isst“! Weißmehl ist durch seinen Herstellungsprozess nährstoffarm, greifen Sie stattdessen zu Vollkornprodukten. Ebenfalls ratsam sind kaltgepresstes Olivenöl, Hülsenfrüchte, Nüsse und Fisch. Verzichten Sie auf Fast Food und Fertigprodukte. Für den Kinderwunsch ist eine ausgewogene Ernährung die Basis. Ohne Nahrungsergänzungsmittel ist es jedoch nicht so einfach, den gesteigerten Vitamin- und Mineralstoffbedarf zu decken. Ganz besonders wichtig sind: Folsäure, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren.



## GESUNDHEITS-CHECK

# Optimal vorbereitet

Vor einer geplanten Schwangerschaft sollten Sie einen allgemeinen Gesundheits-Check-up durchführen lassen. So lässt sich ausschließen, dass Sie an einer unerkannten Krankheit oder an einer Stoffwechselstörung leiden. Auch der Impfstatus sollte abgeklärt werden. Prinzipiell sollten Impfungen bereits vor einer Schwangerschaft durchgeführt werden, um Mutter und Kind bestmöglich zu schützen. Wichtig sind u. a.: die Masern-, Mumps- und Rötelnimpfung, die Kombinationsimpfung gegen Diphtherie/Tetanus/Pertussis/Polio, die Impfung gegen Varizellen und die Impfung gegen Influenza. Erkrankungen, die einen Kinderwunsch beeinflussen können, sind z. B.: Schilddrüsenerkrankungen, Bluthochdruck, Metabolisches Syndrom, Nierenerkrankungen oder auch Diabetes.



## ARZNEIMITTEL MEDIKAMENTENCHECK

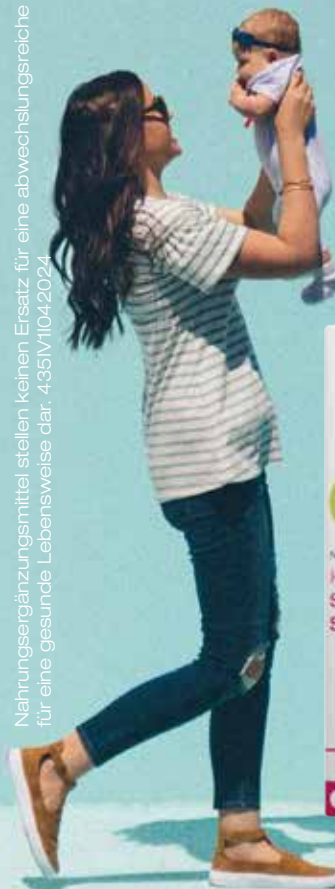
Alle eingenommenen Medikamente, auch Nahrungsergänzungsmittel, sollten mit Ihrem/Ihrer Apotheker:in besprochen werden. Nicht jedes Medikament ist für die Kinderwunschzeit und für ein heranwachsendes Baby geeignet. Einen Überblick finden Sie auch hier: [www.embryotox.delarzneimittel](http://www.embryotox.delarzneimittel)



# ICH HAB' EIN Gyniales BAUCHGEFÜHL

mit der All-in-one-Kapsel

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise dar. 4/35/IV/104/2024



[www.mamagynial.com](http://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!

Gynial - ein familiengeführtes Unternehmen  
aus Österreich





TEXT VON  
MAG. PHARM. TINA GRASSER  
Apothekerin in Linz

Wichtig ist es, die Zahnbürste beziehungsweise den Bürstenkopf alle zwei Monate zu wechseln, denn die Reinigungsleistung vermindert sich monatlich um circa 10%.

# Gesund beginnt im *MUND*

Ein strahlendes Lächeln ist nicht nur ästhetisch ansprechend, sondern die Visitenkarte eines gesunden Körpers. Unsere Mundgesundheit beeinflusst nicht nur unser Aussehen, sondern ist ein entscheidender Faktor für unser körperliches Wohlbefinden. Vielen ist nicht bewusst, dass Karies & Co. das Risiko für viele Erkrankungen erhöhen können.

**Z**ahnfleischerkrankungen, Karies und Entzündungen führen nicht nur zu unangenehmem Mundgeruch und Zahnverlust, sie schwächen auch den restlichen Körper und erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Demenz und Gelenkerkrankungen. Um diesen Risiken vorzubeugen, ist die ausreichende und vor allem richtige Pflege unseres Mundraumes von entscheidender Bedeutung.

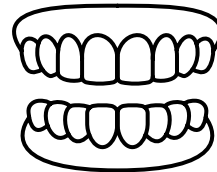
## Die richtige Pflege

Idealerweise sollten die Zähne mindestens zweimal täglich mit einer geeigneten Zahnbürste gereinigt werden. Dabei kann die Wahl zwischen einer elektrischen, Ultraschall- oder Handzahnbürste individuell variieren und sollte auf den persönlichen Putztypus abgestimmt sein. Besonders bei empfindlichem Zahnfleisch oder erhöhter Blutungsgefahr ist eine Zahnbürste mit weichen Borsten die richtige Wahl.

Wichtig ist es, die Zahnbürste beziehungsweise den Bürstenkopf alle zwei Monate zu wechseln, denn die Reinigungsleistung vermindert sich monatlich um circa 10%. Studien zeigen, dass eine neue Zahnbürste in der Lage ist, bis zu 30% mehr Plaque zu entfernen als eine drei Monate alte Zahnbürste.

Auch die Wahl der richtigen Zahnpasta ist entscheidend. Grundsätzlich wird empfohlen, eine fluoridierte Zahncreme und einmal wöchentlich ein fluoridiertes Mundgel zur Vorbeugung gegen Karies zu verwenden. Eine Mundspülung stellt eine sinnvolle Ergänzung der Mundpflege-Routine dar. Es gibt milde Mundspü- →

## MUNDGESUNDHEIT Zahlen & Fakten



Der Mensch hat als Erwachsener

**32 Zähne**

bzw. als Kind

**20 Milchzähne.**

**600 Bakterienarten**

leben in unserem Mund und die Zahnzwischenräume machen rund

**40 Prozent**

der Zahnoberfläche aus.

Unsere Speicheldrüsen produzieren im Laufe unseres Lebens rund

**25.000l Speichel.**

## KONTROLLEN Prävention vor Intervention

Egal wie gründlich wir zu Hause unsere Zähne putzen, eine regelmäßige professionelle Mundhygiene ist äußerst wichtig und das beste Tool gegen Zahnfleischrückgang. Dabei werden hartnäckige Ablagerungen wie Zahnstein an Zahnhals und Zahnfleischtaschen entfernt, die sich mit der Zahnbürste allein nicht lösen lassen. Diese Verhärtungen, auch Konglomerate genannt, können anderenfalls zu schwerwiegenden Problemen führen. Wichtig ist es auch, regelmäßige zahnärztliche Kontrolltermine wahrzunehmen, um Probleme frühzeitig zu erkennen und idealerweise schmerzfrei zu behandeln. Bei der jährlichen Kontrolle wird nicht nur der Zustand Ihrer Zähne, sondern auch die Mundschleimhaut auf etwaige Veränderungen untersucht. In gewissen Situationen ist es sogar unabdingbar, sich einen „Passierschein“ von Zahnarzt oder Zahnärztin zu holen und Infektionsherde im Mundraum auszuschließen. Dies ist meist vor größeren operativen Eingriffen wie Herz-Operationen oder Transplantationen notwendig. Auch vor bestimmten medikamentösen Therapien wie beispielsweise einer Osteoporosetherapie ist es ratsam, vorab seinen Kieferstatus zu erheben. Vor einer geplanten Schwangerschaft sollte ebenfalls ein Kontrolltermin bei Zahnarzt oder Zahnärztin vereinbart werden, um potenzielle Entzündungen zu behandeln, da während der Schwangerschaft die Diagnostik aufgrund der Strahlenbelastung durch Röntgenaufnahmen eingeschränkt ist. Die werdende Mutter sollte während dieser Phase besonders auf ihre Mundgesundheit achten, da der steigende Östrogenspiegel das Bindegewebe lockert und Keime leichter eindringen können.

→ lungen, die für die tägliche Anwendung gedacht sind. Für Zahnfleischprobleme oder nach zahnchirurgischen Eingriffen kann akut eine medizinische Mundspülung mit höherem Chlorhexidin-Gehalt empfehlenswert sein. Man muss sich aber immer vor Augen halten: Eine komplette Keimfreiheit in der Mundhöhle sollte nicht das Ziel sein, da ein Großteil der über 600 Bakterienarten in unserem Mund harmlose und nützliche Mikroorganismen sind. Diese helfen der Mundflora, sich vor schlechten Bakterien zu schützen. Ein gesundes Milieu im Mund ist in der Lage, den Biofilm und das Keimspektrum auf der Zunge und im Mund zu regulieren. Durch die Einnahme von Antibiotika oder stark antiseptischen Mundspülungen kann diese Flora aus dem Gleichgewicht geraten und schlechte Mikroorganismen haben ein leichtes Spiel. Deshalb ist es ratsam, nach einer derartigen Therapie probiotische Bakterien für die Mundflora einzunehmen, die es als Kau- oder Lutschtabletten gibt.

Neben einem frischeren Atem und einem geringeren Kariesrisiko können Sie durch regelmäßige Zungenreinigung auch intensiver schmecken, da die Geschmacksknospen von Belag befreit werden.





## Zahnzwischenräume & Zunge nicht vergessen

Zahnzwischenräume machen rund 40% der Zahnoberfläche aus. Wenn man diese schwer zugänglichen Stellen nicht putzt, ist es so, als würde man beinahe die Hälfte der Zähne nicht reinigen. In diesen Zwischenräumen können sich Essensreste ablagern. Die daraus resultierende Plaque ist die Hauptursache für Erkrankungen des Zahnfleisches und der Zähne. Daher ist die Verwendung von Zahnseide und Interdentalbürsten ein Muss. Ein weiterer Benefit neben besserem Mundgeruch und geringerem Kariesrisiko: Wer regelmäßig Zahnseide verwendet, vergisst weniger. In einer britischen Studie wurde ein direkter Zusammenhang zwischen Zahnfleiscentzündungen und dem Rückgang der kognitiven Fähigkeiten festgestellt. Bei mehrfachem Zahnverlust war das Risiko, an Demenz zu erkranken, um das 1,28-Fache höher als bei den übrigen Studienteilnehmer:innen.

Auch die Reinigung der Zunge ist ein oft vernachlässigter, aber entscheidender Schritt in der Mundhygiene. Denn auf der Zunge sind zahlreiche Bakterien ansässig. Eine belegte Zunge kann Zahn- und Zahnfleisch-erkrankungen befeuern und ist zu 90% für unangenehmen Mundgeruch verantwortlich. Mit Zungenschabern, -bürsten oder Zahnbürsten mit integriertem Zungenreiniger lässt sich dieser Belag leicht entfernen. Eine klare Win-win-Situation: Neben einem frischeren Atem und einem geringeren Kariesrisiko können Sie durch regelmäßige Zungenreinigung auch intensiver schmecken, da die Geschmacksknospen von Belag befreit werden.

## Die Bedeutung des Speichels

In Bezug auf Mundhygiene ist auch unser Speichel essenziell. Denn dieser ist zu einem gewissen Grad für die Selbstreinigung des Mundraumes verantwortlich. Zusätzlich kann er Säuren neutralisieren und somit den Zahnschmelz schützen. Er spielt auch eine wichtige Rolle bei der Verdauung. Er enthält das Enzym Alpha-Amylase, das bereits im Mund mit dem Kohlenhydrat-Abbau beginnt. Somit können die kleineren Bestandteile im weiteren Verdauungsprozess besser verwertet werden. Im Laufe eines Lebens produzieren die Speicheldrüsen 25.000 Liter Speichel. Auf den Tag gerechnet ist das ungefähr ein Liter. Altersbedingt oder durch Medikamente wie beispielsweise bestimmte Blutdruckmittel, starke Schmerzmittel, Psychopharmaka oder Schlafmittel kann die Speichelproduktion abnehmen. Durch kortisonhaltige Inhalatoren kann nicht nur Mundtrockenheit, sondern auch die Gefahr für eine Pilz-erkrankung, den sogenannten Mundsoor, steigen. Deshalb sollte nach Inhalation immer der Mund ausgespült werden. Generell ist etwa die Hälfte der über 65-Jährigen von

Mundtrockenheit betroffen. Da ein trockener Mund nicht nur unangenehm, sondern auch Nährboden für die Vermehrung von Bakterien ist, ist es wichtig, diesen zu behandeln. Zur Anregung des Speichelflusses können Hausmittel wie das Lutschen von Zitronen, Eiswürfeln oder Bonbons zur Anwendung kommen. Alternativ sind spezielle Speichlersatzmittel, Glycerin-Sticks, Xylit-Kaugummi und salzhaltige Zahnpasten hilfreich.

## Gesunder Lebenswandel – gesunder Mund – starke Zähne

Vermeiden Sie zucker- und säurehaltige Lebensmittel, da diese den Zahnschmelz angreifen, ihn aufweichen und zum Abbau führen können. Dies kann die Schmerzempfindlichkeit erhöhen und Zähne gelb erscheinen lassen, da das gelbliche Dentin durch den Zahnschmelzabbau zum Vorschein kommt. Zusätzlich sollten Sie den Konsum von stark färbenden Lebensmitteln wie Tee, Kaffee oder Wein einschränken. Geben Sie Ihrem Mund auch nach dem Essen Zeit zur Regeneration, indem Sie auf Zwischenmahlzeiten verzichten. Rauchen und Alkoholkonsum beeinträchtigen nicht nur die allgemeine Gesundheit, sondern auch die Mundgesundheit, indem sie Zahnfleisch und Zahnschmelz schädigen und das Risiko für Krebs-erkrankungen in der Mundhöhle erhöhen. Nahrungsergänzungsmittel, die beispielsweise Vitamin C, Vitamin D, Calcium, Magnesium, Zink oder Probiotika enthalten, können dazu beitragen, Zähne und Zahnfleisch gesund zu halten. Wichtig ist auch, sich für die Nahrungsaufnahme Zeit und Geduld zu nehmen. Denn wer beim Kauen hastet, riskiert nicht nur Bisswunden an Zunge und Wange, sondern erschwert dem Magen den Verdauungsprozess. Generell sollte Stress vermieden werden, da er zu verschiedenen Problemen wie Zähneknirschen und Zahnfleischerkrankungen führen kann. Das Zähneknirschen (Bruxismus) kann den Zahnschmelz abnutzen und zu Kiefergelenkschmerzen führen. Hier können angepasste Knirschschielen helfen. Zudem schwächt Stress das Immunsystem, was die Anfälligkeit für Infektionen im Mundbereich wie beispielsweise Aphten erhöht. Kamillentee, gerbstoffhaltige Pinseltinkturen und hyaluronsäurehaltige Mundgele können hierbei Abhilfe schaffen.

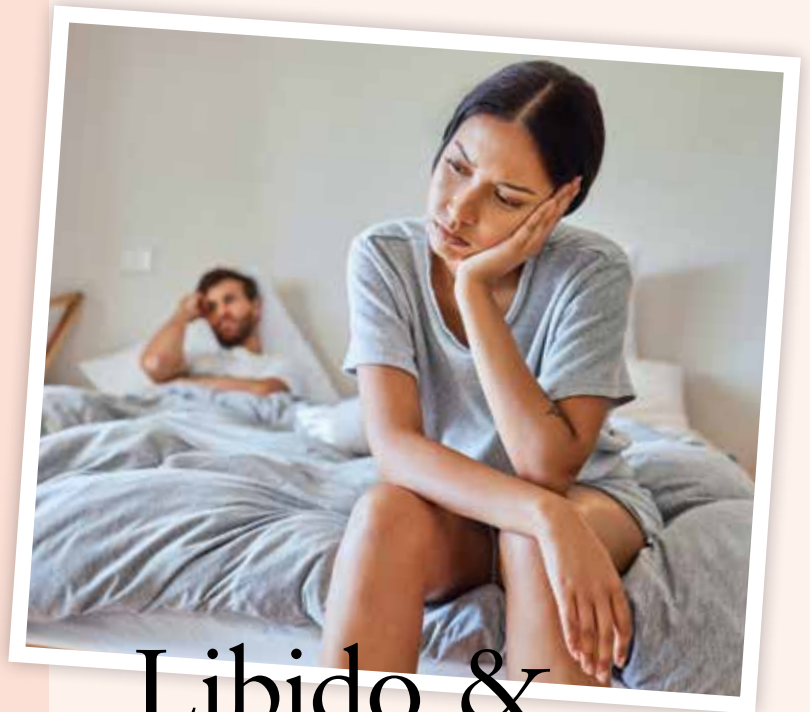
Auch wenn wir uns bemühen, alles richtig zu machen, hat jeder Mensch eine individuelle genetische Disposition für Karies, Parodontitis, Knochen- und Zahnfleischrückgang. Dennoch kann ein bewusster Lebensstil, der regelmäßige Zahnarztbesuche, eine gründliche Mundhygiene und eine ausgewogene Ernährung einschließt, entscheidend dazu beitragen, das Risiko von Mundgesundheitsproblemen zu reduzieren und langfristig ein gesundes Lächeln zu bewahren. ■

## SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

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



# Libido & Lebensstil

**Schätzungen zufolge sind 20 bis 30 Prozent der erwachsenen Männer und 40 bis 45 Prozent der erwachsenen Frauen von einer sexuellen Funktionsstörung betroffen – oft mit großem Leidensdruck. Doch was sind die Ursachen und welche Maßnahmen helfen?**

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Wenn wir von sexuellen Funktionsstörungen sprechen, denken die meisten wahrscheinlich direkt an die Erektionsstörung beim Mann. Und ja: Sie ist fast für die Hälfte aller Männer über 40 zumindest phasenweise Thema. Für viele ist vielleicht eher überraschend, dass Frauen noch häufiger von sexuellen Funktionsstörungen betroffen sind. Hier sind vor allem Luststörungen, gefolgt von Störungen der sexuellen Erregbarkeit zu nennen.

Die Störungen können körperlich und psychisch bedingt sein. Man ist seinem Schicksal jedoch nicht machtlos ausgeliefert. Oft sind die Ursachen nämlich hausgemacht: eine Kombination aus zu wenig Bewegung und einem kontinuierlichen Überangebot an Nahrung. Inaktivität und übermäßige Fettdepots ziehen Stoffwechselstörungen nach



sich. Die Folge können Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Herzinfarkt, aber auch sexuelle Dysfunktion oder Unfruchtbarkeit sein. Viele Betroffene leiden im Stillen. Das muss nicht sein: Holen Sie sich Hilfe.

### Sexuelle Dysfunktion beim Mann

Schätzungen zufolge quält sich mehr als die Hälfte aller Männer über 60 mit Erektionsstörungen. Aber auch bei Männern über 40 ist dies keine Seltenheit und immer häufiger beginnt das Problem bereits bei jungen Männern von 20 oder 30 Jahren. Landläufig als „Impotenz“ bezeichnet, lautet der korrekte Fachbegriff eigentlich „erektiler Dysfunktion“ (ED). Dass immer mehr junge Männer unter einer ED leiden, liegt oft an der modernen Bewegungsarmut mit einhergehendem Übergewicht bzw. Fettleibigkeit.

### Vielfältige Ursachen

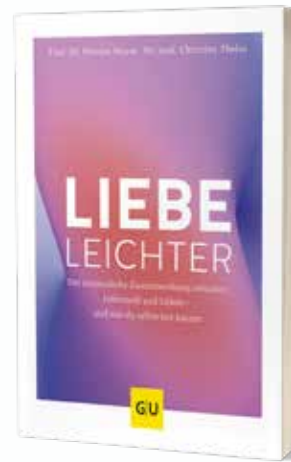
Bei Männern im mittleren und höheren Alter sind häufiger organische Ursachen für eine ED verantwortlich. Denn mit dem Alterungsprozess nimmt allmählich auch die Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) zu, die zu mangelnder Durchblutung führen kann. Sexuelle Dysfunktion tritt aber auch gehäuft bei Menschen mit Fettleber, einem Metabolischen Syndrom und Typ-2-Diabetes auf. Auch Rauchen, Alkohol- und Drogenkonsum schädigen unsere Blutgefäße. Neurologische Erkrankungen wie Multiple Sklerose und Parkinson oder Operationen im Beckenbereich können ebenfalls eine ED begünstigen. Ebenso kann ein hormonelles Ungleichgewicht ausschlaggebend sein. Der Testosteronspiegel sinkt ab dem 35. Lebensjahr im Durchschnitt jährlich um ein Prozent. Allerdings setzt dieser Prozess bei übergewichtigen Männern oft deutlich früher ein. Natürlich begünstigen auch psychische Ursachen wie Ängste (z.B. Angst, beim Geschlechtsverkehr zu versagen), Unsicherheit und Stress eine ED.

### Sexuelle Dysfunktion bei der Frau

Von einer sexuellen Dysfunktion wird gesprochen, wenn die Symptome seit mindestens einem halben Jahr bestehen, mit Leidensdruck verbunden sind und sich dadurch äußern, dass das sexuelle Erleben und Verhalten beeinträchtigt ist. Ein häufiges Problem von Frauen sind Schmerzen beim Sex (Dyspareunie). Ein weiteres Problem ist die Erregungsstörung. Hierbei bleibt trotz sexueller Stimulation die genitale Reaktion aus. Ein anderes Kapitel ist die Orgasmusstörung: Hier hat die Frau zwar Interesse an Sex und genießt diesen grundsätzlich auch, aber der Höhepunkt bleibt aus. Bei der Appetenz- →

### BUCHTIPP

## Schluss mit dem Frust um die Lust



Sie würden liebend gern mit Partner/Partnerin im Bett ein Feuerwerk abbrennen – aber der Körper macht nicht mit? Mit dem Kinderwunsch will es nicht klappen? Damit sind Sie nicht allein. Der Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Nicolai Worm und Dr. med. Christine Theiss, Moderatorin bei „The Biggest Loser“, zeigen auf der Grundlage neuester Erkenntnisse, dass sexuelle Luststörungen, Unfruchtbarkeit und Co. häufig direkte Folgen unseres Lebensstils sind. Das bedeutet auch, dass Sie gegen diese Probleme etwas tun können! Verständlich und mit viel Feingefühl wird den Ursachen auf den Grund gegangen und konkrete Hilfestellungen angeboten.

### Liebe leichter

von Nicolai Worm, Christine Theiss  
2023, Gräfe und Unzer, € 23,50

ISBN: 978-3-8338-8979-0

Erhältlich bei Buchaktuell in 1090 Wien  
oder unter [www.buchaktuell.at](http://www.buchaktuell.at)

*Auch Ängste können zum Verlust der Libido beitragen, (z. B. vor Zurückweisung oder Kontrollverlust). Ein anderes Problem: Gerade Frauen setzen sich oft zu sehr unter Druck wegen ihres Aussehens.*



→ störung sind grundsätzlich Erregung und Befriedigung möglich, doch die Frau hat kein Interesse am Sex.

### Vielfältige Ursachen

Häufige Ursache von sexuellen Dysfunktionen ist eine Depression, wobei hier nicht immer klar ist, was von beiden zuerst da war. Verschiedene Ängste können ebenfalls zum Verlust der Libido beitragen, etwa vor einer Zurückweisung oder vor einem Kontrollverlust. Ein anderes Problem: Gerade Frauen setzen sich oft zu sehr unter Druck, was ihre äußere Erscheinung angeht. Wer sich selbst aber nur im Dunkeln erträgt, kann sein Liebesleben kaum entspannt genießen. Ein weiteres Problem können vergangene negative sexuelle Erfahrungen sein, die die Libido nachhaltig beeinflussen können.

Zu den körperlichen Ursachen zählen Fehlbildungen der Geschlechtsorgane, Infektionen des Genitalbereichs und der Scheide, Pilze, Trichomonaden, Bakterien oder Genitalherpes. Bei solchen Anzeichen ist Scham fehl am Platz – suchen Sie zügig Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt auf. Eine weitere Ursache: Hyperprolaktinämie. Hier ist zu viel von dem Hormon Prolaktin im Blut. Außerhalb der Stillzeit sollte Prolaktin nicht erhöht sein und folglich bedarf ein auffälliger Wert immer einer Abklärung. Generell sollten bei Veränderungen des Hormonstatus Schilddrüse, die Leber und die Niere unter die Lupe genommen werden.

### Fett & Hormone

Das Metabolische Syndrom (MetS) fasst eine Gruppe von Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusammen. Dazu gehören vergrößerter Taillenumfang durch übermäßiges Bauchfett, erhöhte Spiegel von Fettsäuren, niedriges HDL-Cholesterin, erhöhte Blutzuckerwerte sowie Bluthochdruck. Treffen mindestens drei dieser fünf Faktoren zu, liegt ein MetS vor, das Auswirkungen auf Sexualität und Zeugungsfähigkeit haben kann. Fettzellen spielen eine wichtige Rolle im Körper. Sie speichern überschüssige Energie und geben sie bei Bedarf frei. Fett kann aber problematisch werden, wenn es sich im Bauchraum ansammelt (viszerales Fett), da es dann entzündliche Stoffe

*Übergewicht sowie Insulinresistenz verursachen bei Männern einen Testosteronmangel und bei Frauen einen Testosteronüberschuss. Beides wiederum beeinflusst das Sexualleben negativ.*

freisetzen kann, die zu verschiedenen Krankheiten führen. Fettgewebe im Bauchraum ist metabolisch aktiv und produziert eine Vielzahl von Hormonen. Eine funktionierende Hormonachse ist nicht nur für die Libido entscheidend, sondern auch für die Fruchtbarkeit. Bei Frauen kann es zu Zyklusstörungen und zum Polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS) kommen. Bei PCOS wird zu viel Testosteron produziert, wodurch es zu einer Verschiebung des Hormongleichgewichts kommt. Dann finden keine regelmäßigen Eisprünge statt oder sie sind in ihrer Funktion eingeschränkt.

### SELFCARE

## Lebensstilmaßnahmen

**Wie eingangs erwähnt, müssen Sie als Betroffene/r nicht im Stillen leiden, es gibt einiges, das Sie selbst in der Hand haben und ändern können:**

- **Ernährung:** Abnehmen beziehungsweise Fett verlieren ist für die Lust wichtig. Aber: bitte „gesund“ Gewicht verlieren. Langfristig ist eine mediterrane Kost für den Stoffwechsel optimal.
- **Biorhythmus:** Alle Vorgänge in unserem Körper folgen einem Biorhythmus. Dabei gibt es jedoch unterschiedliche Chronotypen. Die „Lerchen“ sind morgens früh wach und gut gelaunt, wollen aber abends auch früh essen und schlafen gehen. Die „Eulen“ sind morgens kaum ansprechbar und blühen erst abends richtig auf. Studien zeigen, dass man entsprechend seiner inneren Uhr leben und essen sollte.
- **Ausreichend schlafen:** Schlafstörungen bringen die Hunger- und Sättigungshormone durcheinander, was eine Gewichtskontrolle bzw. -reduktion stark erschwert.
- **Stress:** Chronischer negativer Stress führt zu dauerhaft erhöhten Cortisolspiegeln. Diese lassen den Blutzuckerspiegel und den Insulinspiegel ansteigen.
- **Sonne & Vitamin D:** Vitamin D hat viele gesundheitsförderliche Eigenschaften, es ist etwa für die Steuerung des Immunsystems wichtig und wirkt entzündungshemmend. Umgekehrt fördert ein Mangel an Vitamin D die Insulinresistenz und ist ein Risikofaktor für Übergewicht.



## **SELBSTGEMACHT** Entspannendes Gesichtsdampfbad

Sie suchen nach Naturkosmetik zum Entspannen? Dann haben wir genau das Richtige für Sie ...

### **Mischen Sie:**

- 10g getrocknete Rosenblütenblätter
- 10g getrocknete Birkenblätter
- 10g getrocknete Brennnesselblätter
- 10g getrocknete Zitronenmelissenblätter
- 5g getrocknete Salbeiblätter
- 5g getrocknete Ringelblumenblätter
- 5g getrocknete Lavendelblüten

Füllen Sie alles in ein dekoratives Glas. Für eine Anwendung 2 EL der Mischung in eine Schüssel geben und mit 500 ml kochendem Wasser übergießen. Ein Handtuch über den Kopf legen und den Kopf mit geschlossenen Augen über die Schüssel beugen. Dabei jedoch nicht zu nah an die heißen Dämpfe kommen, um Verbrühungen zu vermeiden. 5–10 Min. den Dampf im Gesicht wirken lassen. Das Gesicht anschließend abtrocknen und etwas nachruhen.



TEXT VON  
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER  
Apothekerin in Wien

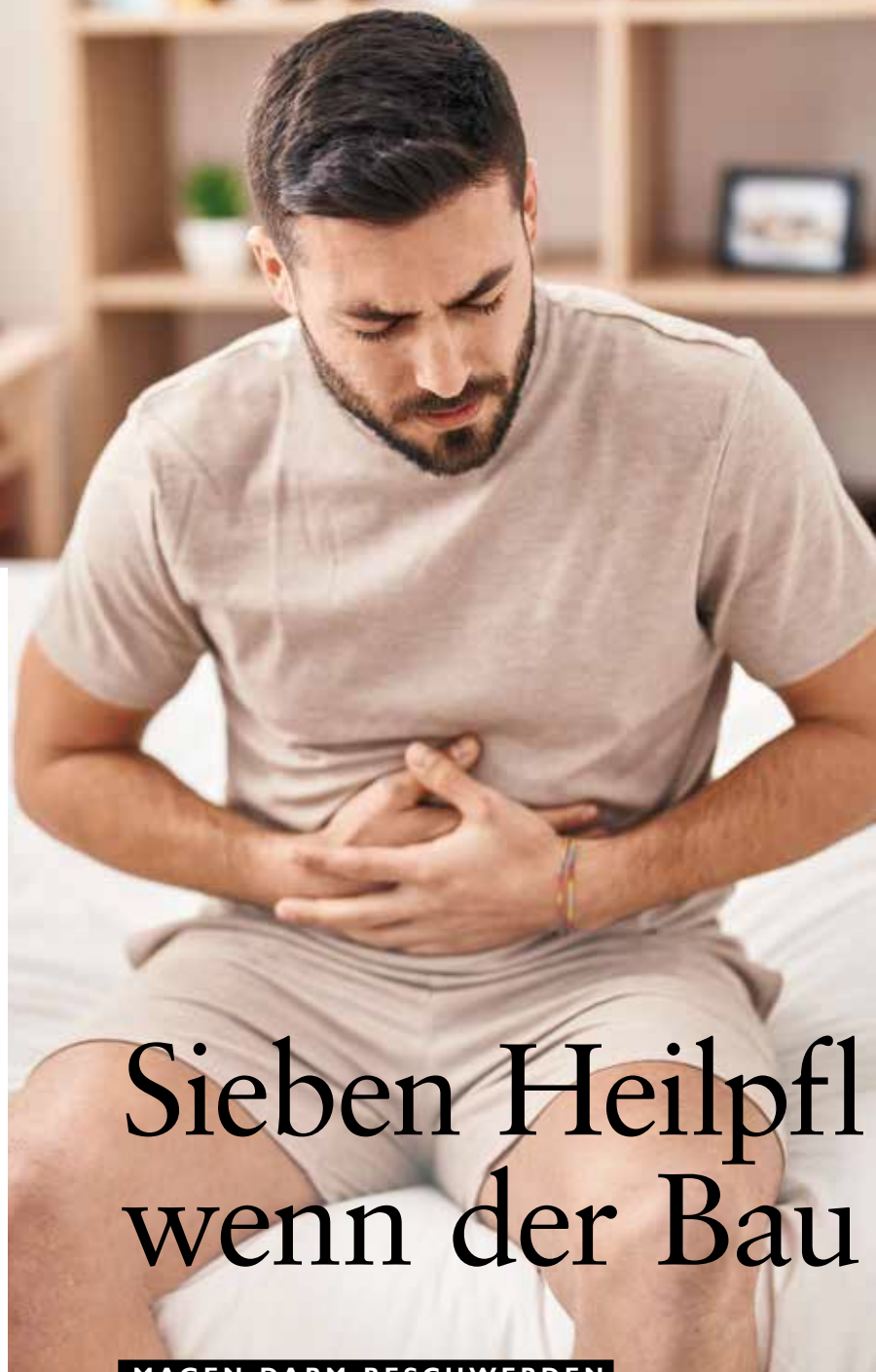
## ALLGEMEINES Verdauungs- probleme

### Magenbeschwerden

Zu den typischen vorübergehenden Magenbeschwerden zählen beispielsweise Magenkrämpfe. Zu deren Behandlung gut geeignet sind krampflösende und entzündungshemmende Pflanzen wie Kamille und Süßholzwurzel oder die krampflösende und brechreizlindernde Pfefferminze. Wird man von Übelkeit und Erbrechen geplagt, gibt es je nach Ursache Hilfe von Pfefferminze, Melisse und Ingwer. Dabei haben sich bei Reiseübelkeit Pfefferminze und Ingwer bewährt und bei verdorbenem Magen Kamille. Sind Übelkeit und Erbrechen mit starken Brust-, Kopf-, Augen- oder Herzbeschwerden verbunden, sollte sofort ärztliche Hilfe geholt werden.

### Darmbeschwerden

Zu den typischen Beschwerden, die nach dem Essen auftreten können, wenn etwas nicht vertragen wurde, sind Blähungen. Die Klassiker gegen Blähungen sind sogenannte „Karminativa“, also blähungstreibende Mittel. Diese beseitigen Gasansammlungen im Magen-Darm-Trakt. Außerdem wirken sie verdauungsfördernd und krampflösend. Typische Karminativa sind Kümmel und Anis.



# Sieben Heilpflanzen wenn der Bau

## MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

**Zu viel oder zu fett gegessen? Oder „das Falsche“? Verdauungsstörungen und -probleme können vielfältige Ursachen haben und zu Beschwerden wie Magenschmerzen und -drücken, Bauchkrämpfen, Blähungen oder Übelkeit und Erbrechen führen. Dagegen gibt es einiges an pflanzlicher Unterstützung, wovon im Folgenden ein paar Pflanzen vorgestellt werden.**





## SÜSSHOLZ

### Entzündungshemmende Wirkung

Diese Pflanze stammt aus dem Mittelmeergebiet und Westasien und erhielt ihren Namen aufgrund ihres süßen Geschmacks. Verwendet werden die Nebenwurzeln der Pflanze. Die Inhaltsstoffe der Süßholzwurzel wirken beruhigend, krampflösend, entzündungshemmend und sie schützen die Magenschleimhaut. Süßholzwurzel wird auch zur Herstellung von Lakritze verwendet. Sie sollte nicht zu hochdosiert und lange zur Anwendung kommen, da es zu ungünstigen Auswirkungen auf den Blutdruck und -zucker kommen kann. Somit wird auch die Anwendung bei Bluthochdruck, Diabetes, Nierenproblemen und in der Schwangerschaft nicht empfohlen. Die Süßholzwurzel wird als Tee oder Tropfen verwendet, beides häufig in Kombination mit anderen Pflanzen.

## KAMILLE Natürlich beruhigend

Die Heilwirkung der Kamille ist seit der Antike bekannt. Sie stammt aus Süd- und Osteuropa und man findet sie heute in fast allen Gebieten Europas und Westasiens. Zur Anwendung kommen bei der Kamille die Blütenköpfe, welche unter anderem ätherisches Öl und Schleimstoffe beinhalten. Diese wirken entzündungshemmend, krampflösend, reizlindernd und beruhigend auf den Magen. Bei der Anwendung kann es als Nebenwirkung selten zu allergischen Reaktionen kommen. Nicht verwendet werden sollte die Kamille bei einer bekannten Korbblütlerallergie. Zur Anwendung kommt die Pflanze vor allem als Tee oder Tropfen.



## MELISSE

### Krampflösend & gallefördernd

Die Melisse ist im östlichen Mittelmeergebiet bis Westasien beheimatet. Der Anbau findet hauptsächlich in Mittel-, West- und Osteuropa sowie Marokko statt. Sie ist seit dem Altertum als Arzneipflanze bekannt. Die Inhaltsstoffe haben krampflindernde, entzündungshemmende und leicht gallefördernde Effekte. Außerdem wirkt Melisse beruhigend bei nervösen Magenbeschwerden. Zu Anwendung kommt sie als Tee oder Tropfen. Als Beispiel sei hier der Melissegeist genannt.



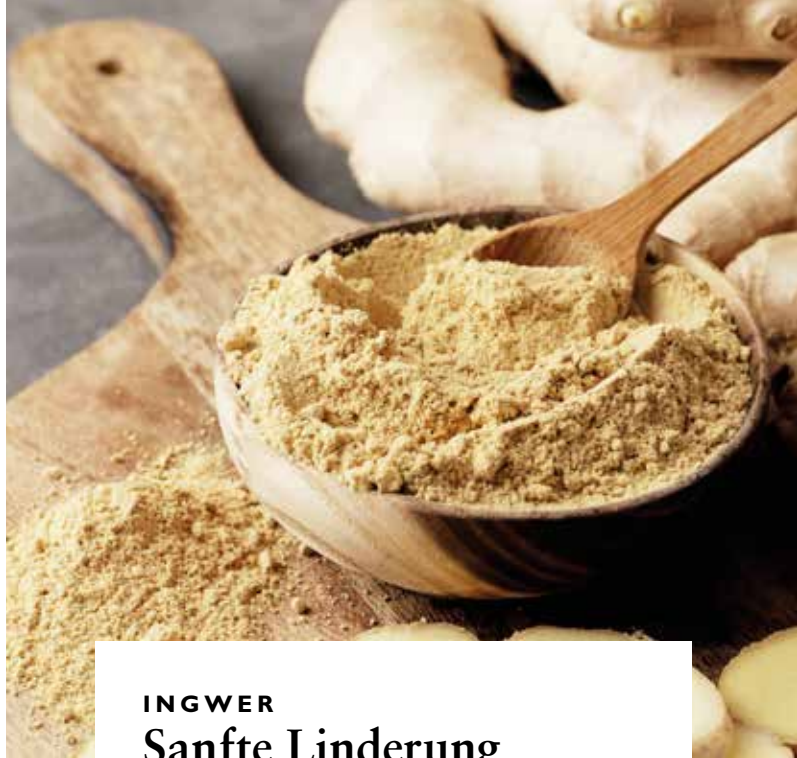
# anzen, ch rebelliert





## → PFEFFERMINZE Brechreizlindernd & verdauungsfördernd

Bei der Pfefferminze handelt es sich um eine lange bekannte Heilpflanze, welche wahrscheinlich im 17. Jahrhundert durch die spontane Kreuzung zweier Minzarten entstanden ist. Daher kann Pfefferminze ausschließlich in Kulturen angebaut werden, weil es ansonsten zu Rückkreuzungen kommt, wodurch wiederum andere Minzarten entstehen würden. Auch bei dieser Pflanze kommen die Blätter zur Anwendung. Ihre Bestandteile wirken krampflösend, entzündungshemmend, regulierend auf die Magensäureproduktion, brechreizlindernd und verdauungsfördernd. Daher ist sie gut geeignet bei Übelkeit und Erbrechen in Kombination mit Krämpfen. Verwendet werden Tees, Tropfen, Fertigpräparate oder ätherisches Öl. Bei zu langer Anwendung oder der Einnahme von ätherischem Öl kann es zu Magenreizungen kommen. Pfefferminze sollte generell bei Gallensteinen nur nach ärztlicher Rücksprache verwendet werden. Das ätherische Öl ist nicht zum Einsatz bei Säuglingen und Kleinkindern geeignet und sollte auch nicht bei einem Verschluss der Gallenwege, bei Gallenblasenentzündungen oder schweren Leberschäden verwendet werden.



## INGWER Sanfte Linderung bei Übelkeit

Die Wurzel des im tropischen Südostasien beheimateten Ingwers wird seit Jahrtausenden gegen Übelkeit und Erbrechen verwendet. Seine Inhaltsstoffe blockieren bestimmte Rezeptoren im Magen-Darm-Trakt, wodurch Übelkeit und Erbrechen vermindert werden. Außerdem kommt es zu einer erhöhten Magenbewegung, wodurch die Nahrung schneller Richtung Darm bewegt wird. Ingwer kommt häufig bei Reise- und Schwangerschaftsübelkeit bis zur 16. Schwangerschaftswoche zum Einsatz. Er kann in Form von Tee, Tropfen oder Fertigpräparaten verwendet werden, wobei für Personen, denen der Ingwer zu scharf ist, Kapseln gut geeignet sind. Vorsicht ist bei der Kombination mit Blutverdünnern und bei empfindlichem Magen oder Gallensteinen geboten.

## KÜMMEL Darmkrämpfe reduzieren

Kümmel kommt wild in Europa und Asien vor, wird jedoch in vielen Regionen angebaut. Zur Anwendung kommen die Kümmelfrüchte, welche viel ätherisches Öl beinhalten. Die Früchte werden vor der Anwendung gequetscht oder angestoßen, um das ätherische Öl freizusetzen. Dieses wirkt blähungstreibend, krampflösend, verdauungsfördernd und appetitanregend. Zur Anwendung kommt der Kümmel in Form von Tee, ätherischem Öl, Gewürzen oder Fertigpräparaten.





## ANIS Hilfreich gegen Blähungen

Anis kommt natürlich im Mittelmeergebiet vor und wird in subtropischen Gebieten wie Südostasien, Mexiko und Argentinien angebaut. Beim Anis kommen ebenfalls die Früchte zum Einsatz, welche wie die des Kümmels zubereitet und angewendet werden. Auch diese wirken blähungswidrig, schwach krampflösend und verdauungsfördernd, wobei seine karminative Wirkung schwächer ist. Häufig werden beide in Kombination verwendet. Als Nebenwirkungen können gelegentlich allergische Reaktionen von Haut, Atemwegen oder dem Magen-Darm-Trakt auftreten. Zu den Gegenanzeigen zählen eine Allergie gegen Anis und Asthma.



Mehr zum Thema Linderung  
bei Magen-Darm-Beschwerden  
erfahren Sie unter

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

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



MADE IN AUSTRIA

BEENDET DAS  
REIZDARM-DRAMA.

GANZ. NATÜRLICH.

MED  
DARM  
REPAIR

Wirkt  
**5**-fach

bei Reizdarm

**lindert**

- Durchfall
- Bauchschmerzen
- Blähungen
- Darmentzündungen

**stärkt**

- die Darmwand



Wirksamkeit bestätigt  
PMA  
Zeolith  
Das Original von Panaceo

PANACEO

Erhältlich in Kapsel- und Pulverform  
Weitere Information: [www.panaceo.com](http://www.panaceo.com)

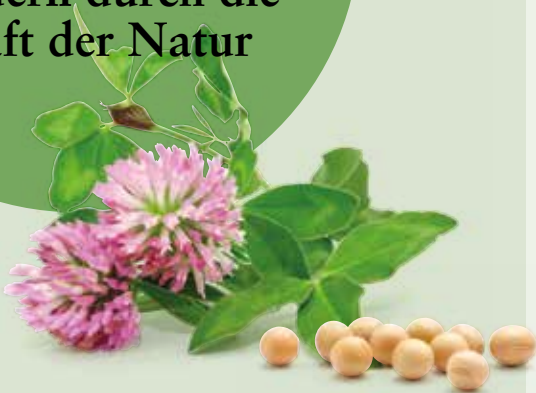
REIZDARM RADIOAKTION 

Österreichisches Medizinprodukt: Gebrauchsanweisung beachten.



**SERIE**

ZUM SAMMELN

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

# Rotklee & Soja

**Isoflavone aus Rotklee und Soja bieten eine sanfte Therapieoption zur Linderung von Stimmungsschwankungen und Hitzewallungen während der Wechseljahre.**

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

**BOTANISCHER STECKBRIEF**

(*Trifolium pratense* L., *Glycine max* (L.) MERR.)

Die Sojabohne und der Rotklee gehören zur Familie der Hülsenfrüchtler (*Fabaceae*). Soja stammt ursprünglich aus Ostasien, wird heute aber weltweit in gemäßigten und tropischen Regionen kultiviert. Die Pflanze erreicht eine Höhe von 50 bis 100 cm und zeichnet sich durch ihre gefiederten Blätter sowie kleinen, weißen bis violetten Blüten aus. Die Frucht ist eine längliche Hülse, die 2 bis 4 Samen – die Sojabohnen – enthält.

Der Rotklee ist in Europa und Westasien beheimatet und weithin durch sein häufiges Vorkommen bekannt. Die Pflanze erreicht eine Höhe von 20 bis 80 cm und zeichnet sich durch ihre dreizähligen, ovalen Blätter und auffälligen purpurroten Blütenköpfe aus.



Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafprobleme zählen zu den typischen Symptomen der Wechseljahre, die bei Frauen ab etwa 50 Jahren auftreten. Diese Beschwerden resultieren aus dem natürlichen Rückgang der Östrogen- und Progesteronspiegel. Hier kommen sogenannte Phytohormone ins Spiel, die im Körper eine milde östrogenartige Wirkung entfalten. Eine bedeutende Gruppe dieser Substanzen sind die Isoflavone, die in vielen Pflanzen vorkommen, besonders reichlich in Rotklee und Soja.

Das Besondere an den Isoflavonen in Rotklee und Soja ist ihre gezielte östrogenartige Wirkung auf Knochen, Herz und zentrales Nervensystem. Im Gegensatz zur stärkeren Hormontherapie, bei der dem Körper synthetische Östrogene und Progesteron zugeführt werden, beeinflussen Isoflavone das Brust- und Gebärmuttergewebe nicht. Dadurch sind sie milder und nebenwirkungärmer.

Es überrascht daher nicht, dass Studien der letzten Jahre gezeigt haben, dass Extrakte aus diesen Pflanzen leichte Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen lindern können. Darüber hinaus deuten zahlreiche Studien darauf hin, dass eine isoflavonreiche Ernährung, etwa durch den Verzehr von Soja, auch das Herz-Kreislauf-System schützen kann.

**DOSIERUNG****Isoflavone optimal anwenden**

Die empfohlene Dosierung beträgt 40 bis 50 mg Isoflavone pro Tag. Diese Menge kann durch den Konsum von Tee nicht zuverlässig erreicht oder konstant gehalten werden, weshalb standardisierte Extrakte in Form von Kapseln oder Tabletten die beste Wahl sind. In Ihrer Apotheke finden Sie eine Vielzahl solcher Präparate. Sowohl Soja als auch Rotklee sind gut verträglich, bei bestehenden Brust- oder Gebärmutterkrebskrankungen wird allerdings empfohlen, vorsichtshalber auf die Einnahme von Isoflavonen zu verzichten.





## KOPFLÄUSE

### Dünne Haare erhöhen Anfälligkeit

Die menschliche Kopflaus ist ein weltweit verbreiteter Ektoparasit, der im Herbst und Winter Hochsaison hat. Die Übertragung erfolgt hauptsächlich durch direkten Kopf-zu-Kopf-Kontakt. Interessanterweise sind manche Menschen anfälliger für Kopfläuse als andere, obwohl sie sich in derselben Umgebung bewegen.

Eine kürzlich durchgeführte brasilianische Querschnittsstudie untersuchte die Risikofaktoren. Die Studie analysierte das Infektionsrisiko unter Berücksichtigung verschiedener Faktoren wie Geschlecht, Alter und spezifischen Haarmerkmalen. Kinder mit langen Haaren zeigten eine höhere Prävalenz als Kinder mit kurzen Haaren. Dies ist möglicherweise auf die größere Kontaktfläche sowie die aufwendigere Pflege von langen Haaren zurückzuführen. In Hinblick auf die Haardicke zeigte sich: je dünner das Haar, umso höher das Risiko für einen Befall. Das lässt sich vermutlich damit erklären, dass sich Läuse, insbesondere im Nymphenstadium, an dünnerem Haar besser anhaften können – und das ist im übrigen möglicherweise mit ein Grund, warum Kinder häufiger betroffen sind als Erwachsene. Keine Unterschiede ergaben sich in Bezug auf die Haarfarbe bzw. die Haarstruktur (glatte vs. lockige Haare) – und auch das Alter der Kinder hat keinen Einfluss.



# Ein Multitalent in der Hautpflege

**Vitamin C zählt zu den am besten untersuchten Anti-Aging-Wirkstoffen und findet sich in vielen modernen Hautpflegeprodukten. Dabei kommen verschiedene Formen und Konzentrationen zum Einsatz. Welche man wählt, hängt vom gewünschten Ziel ab.**

**F**reie Radikale gelten als Hauptverursacher der Hautalterung. Sie entstehen während natürlicher Stoffwechselfvorgänge im Körper oder durch Umwelteinflüsse wie UV-Strahlung, Luftverschmutzung, Zigarettenrauch oder einen ungesunden Lebensstil. Freie Radikale richten im menschlichen Körper enorme Schäden an. Auf der Suche nach Reaktionspartnern werden Zellmembranen, DNA, Lipide und Proteine beschädigt. In der Haut leidet das Kollagen besonders stark. Es bildet das Stützgerüst der Haut und verleiht ihr Festigkeit und Spannkraft. Ist das Gerüst nicht mehr stark genug, kommt es zur Bildung von Falten.

Um sich selbst zu schützen, ist der menschliche Körper mit effektiven Methoden zur Abwehr freier Radikale ausgestattet. Besonders wirksam ist der Einsatz von Antioxidantien, die in der Lage sind, freie Radikale zu neutralisieren. Am bekanntesten ist das Vitamin C, aber auch die Vitamine A und E sowie Coenzym Q10 und Squalen sind von großer Bedeutung.

Mit zunehmendem Alter nimmt die körpereigene Menge an Antioxidantien in der Haut ab, was optisch am Einsetzen der Hautalterung sichtbar wird. Nun kommen Pflegeprodukte ins Spiel, die mit Antioxidantien angereichert sind und dem Prozess entgegenwir- →

## WISSENSWERTES

### Alles rund um Vitamin C

- Vitamin C ist an rund 15.000 Stoffwechselprozessen im menschlichen Körper beteiligt.
- Die positive Wirkung von Vitamin-C-haltigen Hautpflegeprodukten kann durch eine gesunde und vitaminreiche Ernährung verstärkt werden. Auch eine gesunde Ernährung allein kann den Hautzustand verbessern.
- Besonders Vitamin-C-reiche Gemüse sind: Roter Paprika, Brokkoli, Grünkohl, Kohlsprossen, Grünes Blattgemüse und Kartoffeln.
- Folgende Obstsorten haben einen besonders hohen Vitamin-C-Gehalt: Hagebutte, Acerola, Sanddornbeere, Kiwis, Zitronen und Orangen, Erdbeeren und Schwarze Johannisbeeren.
- Bei einem Vitamin-C-Mangel kann Kollagen nicht mehr vollständig aufgebaut werden, die Folge ist ein schwaches Bindegewebe. Ein ausgeprägter Mangel führt zu Skorbut, der über Jahrhunderte hinweg viele Seemänner nicht nur die Zähne, sondern auch das Leben kostete.





TEXT VON  
DIPL.-ING. CARINA STEYER  
Medizinjournalistin



## WISSENSWERTES



## Tipp zur Lagerung

Vitamin C reagiert empfindlich auf Sauerstoff, Licht und Wärme. Vitamin-C-haltige Produkte sollten deshalb immer gut verschlossen und an einem nicht zu warmen Platz aufbewahrt werden. Produkte mit reinem Vitamin C sollten in luftdichten Pumpspendern abgefüllt sein. Andernfalls baut sich der Wirkstoff schnell ab. Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Dermopharmazie kommt es ohne Licht- und Luftschutz bereits nach wenigen Stunden zur Inaktivierung des Wirkstoffs.

→ ken können. Am größten ist die Wirkung, wenn mehrere Wirkstoffe in einem Pflegeprodukt kombiniert werden. Dabei finden auch andere antioxidative Anti-Aging-Wirkstoffe Anwendung wie Resveratrol, das aus Weintrauben gewonnen wird, oder Astaxanthin, das aus roten Algen stammt. Letzteres gilt sogar als das wirksamste Antioxidans der Welt.

## Lösung für viele Hautprobleme

Neben seiner Aufgabe als Radikalfänger hat Vitamin C etliche weitere Funktionen, die sich im Einsatz gegen die Hautalterung bewährt haben. So führt die regelmäßige Anwendung Vitamin-C-haltiger Produkte zu einer Zunahme der elastischen Fasern in der Haut und verbessert dadurch die Hauttextur. Raue Haut wird gemildert, die Haut wird glatter, oberflächliche Falten verschwinden und die Haut wirkt gestrafft. Bei frühzeitiger, regelmäßiger Anwendung ist eine Verzögerung der Hautalterung möglich.

Vitamin C hat einen zellerneuernden Effekt und wirkt unterstützend bei der Regeneration sonnenge-

*In Kosmetika kann Vitamin C in verschiedenen Varianten eingesetzt werden. Um die Augenpartie herum und in Cremes kommen sogenannte Vitamin-C-Derivate zum Einsatz. Sie sind deutlich stabiler und sanfter zur Haut.*

schädigter Haut, verbessert die Wundheilung und Narbenbildung. Bei Akne und Pickeln lindert Vitamin C die vorliegenden Entzündungen und beruhigt dadurch das Hautbild. Der Teint wird ebenmäßiger und optisch verbessert. Bewährt hat sich der Einsatz auch bei Hauttonunregelmäßigkeiten und Pigmentflecken. Denn Vitamin C hemmt die übermäßige Melaninbildung, die für die Entstehung von Pigmentflecken verantwortlich ist. Zudem erhält der Teint ein gesundes Strahlen.

## Konzentration entscheidet über Wirkung

In Kosmetika kann Vitamin C in verschiedenen Varianten zum Einsatz kommen. Reines Vitamin C, auch bekannt als Ascorbinsäure, wirkt dabei am direktesten. Es findet sich jedoch nur in Seren, da es bei der Einarbeitung in Cremes durch die Kombination mit anderen Inhaltsstoffen schnell zersetzt werden würde. Vitamin-C-haltige Seren sind meist höher dosiert als Cremes und enthalten Konzentrationen von bis zu 20 Prozent Vitamin C. Sie eignen sich besonders gut, um Pigmentflecken zu korrigieren und in Kombination mit einem Sonnenschutzpräparat den UV-Schutz noch weiter zu verbessern. Wichtig zu wissen ist: Je höher konzentriert ein Vitamin-C-haltiges Produkt ist, umso reizender ist es. Die Haut kann mit Irritationen, Rötungen oder Brennen reagieren. Menschen mit empfindlicher Haut wird allerdings geraten, das Produkt erst einmal langsam auszuprobieren, um zu testen, wie häufig die Anwendung vertragen wird.

Um die Augenpartie herum und in Cremes kommen andere Formen des Vitamin C, sogenannte Vitamin-C-Derivate, zum Einsatz. Sie sind deutlich stabiler und sanfter zur Haut als reines Vitamin C und auch für die empfindliche Augenpartie geeignet. Die Konzentration schwankt je nach Produkt zwischen 5 und 10 Prozent. Ist die Creme mit leistungsfähigen Transportvehikeln ausgestattet, sind auch geringe Vitamin-C-Konzentrationen ausreichend, um die erwünschte Wirkung zu erreichen. Häufig wird mit Vitamin E kombiniert, da sich die Stoffe gegenseitig regenerieren. ■

DERMASENCE HYALUSOME

# Powerwirkkraft Vitamin C!

**Die DERMASENCE Hyalusome Aktivierende Fruchtsäure Creme mit Vitamin C für die Haut ab 25 – dieses fruchtige Multitalent verbessert das Hautbild gezielt, effektiv und nachhaltig.**

**F**ruchtsäuren in der Hautpflege sind ein wahrhaft vielseitiges Wundermittel. Sie entfernen abgestorbene Hautzellen sanft und fördern die Zellerneuerung. Diese wirkungsvollen Inhaltsstoffe, die auch natürlicherweise in verschiedenen Früchten vorkommen, sorgen bei der richtigen Pflegeroutine für eine glattere Haut mit einem strahlenden und frischen Glow. Die kommende lichtärmere Jahreszeit ist optimal geeignet, um die Haut an die Pflege mit Fruchtsäuren zu gewöhnen. Besonders aktivierend und wirkungsvoll ist die Kombination von Fruchtsäuren mit reinem Vitamin C.

## Der Kick für frische Zellen über Nacht

Die DERMASENCE Hyalusome Aktivierende Fruchtsäure Creme mit Vitamin C für die Haut ab 25 wirkt mit Juvenol®-Effekt intensiv gegen die ersten Zeichen der Hautalterung. Dank des zellerneuernden Wirkstoffes Glycolsäure und reinem antioxidativ wirkendem Vitamin C wird die Synthese von Kollagen angeregt, Fältchen werden minimiert und die Haut gestärkt. Für den Feuchtigkeitsboost sorgt Hyaluronsäure und der Zuckerkomplex Aqaxyl™. Die leichte Textur sowie verschiedene Ölkomponenten, welche die Barrierefunktion der Haut und die Hautelastizität erhalten, runden die präventive wirkende Anti-Aging-Pflege ideal ab. Für ein strahlendes Hautbild über Nacht!

## Dauerhaft wirksam

Durch die innovative Abfüllung der Produkte und das einzigartige Spendersystem wird das reine Vitamin C vollständig geschützt. So behält das Vitamin C über die gesamte Verwendungsdauer seine volle Wirksamkeit.

## Anwendungstipp

Das leichte Kribbel- oder Wärmegefühl zu Beginn ist das Ergebnis der zellaktivierenden Effekte der Fruchtsäuren – und damit erwünscht. Die Haut gewöhnt sich an die Nachtpflege, sodass das Kribbeln nachlässt und mit



der Zeit völlig verschwindet. Da Fruchtsäuren die Lichtschwiele der Haut sanft abtragen, sollte tagsüber immer ein UV-Schutz aufgetragen werden. —

## FACTBOX

Die DERMASENCE Hyalusome-Serie ist eine innovative Anti-Aging-Feuchtigkeitspflege, die vor Feuchtigkeitsverlust sowie ersten Mimik- und Trockenheitsfältchen schützt. Von morgens bis abends optimal gepflegt: Von der Reinigung über die Tagespflege bis hin zur Nachtpflege ist die Haut rund um die Uhr bestens versorgt.

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



**Für weitere Infos QR-Code  
scannen und mehr erfahren!**



**SERIE**

ZUM SAMMELN

HUND, KATZE &amp; CO.

**So halten Sie  
Ihren kleinen  
Liebling gesund****Ein Welpen  
zieht ein**

**Endlich ist es so weit und ein Welpen darf das gemeinsame Familienleben bereichern. Doch was benötigt man alles als Grundausrüstung? An welche Punkte und bevorstehenden Themen muss man denken?**

VON MICHAELA HÖSELE

**AUSLASTUNG NICHT ÜBERTREIBEN**

Die Auswahl an Spielzeug ist sehr groß. Dennoch sollte auf welpengerechtes Spielzeug zurückgegriffen werden, um keine Verletzungsgefahr zu bieten. Hundespielzeug regt die Sinne an und dient als Knabberspaß (Welpen dabei niemals unbeaufsichtigt lassen). Wie alle Babys brauchen auch Welpen viel Schlaf. Führen Sie Ruhephasen ein und bieten Sie ein weiches Hundebett an einem ruhigen Ort an.



Mit vollem Bauch lässt es sich gut leben BARF („biologisch artgerechte Rohfütterung“) für Welpen unterscheidet sich in einigen Punkten von der für adulte Hunde. So benötigen Jungtiere z.B. eine größere Futtermenge als erwachsene Tiere, da sie vier bis acht Prozent ihres eigenen Körpergewichts an Frischfleisch pro Tag erhalten sollten. Die tägliche Futtermenge eines Welpen sollte außerdem auf vier bis fünf separate Mahlzeiten aufgeteilt werden. Im Laufe der Zeit kann auf drei bis vier Portionen pro Tag, später auf zwei reduziert werden. Hierbei ist besonders darauf zu achten, dass Welpen nicht zu schnell wachsen (spätere Gelenkprobleme möglich). Wachstumskurven können eine gute Hilfestellung bieten. Außerdem ist ein immer wieder angepasster BARF-Futterplan notwendig. Ein weiterer wichtiger Punkt ist eine angemessene Kalziumversorgung, da Jungtiere aufgrund des Wachstums einen höheren Bedarf als ausgewachsene Hunde haben. Da Welpen allerdings noch ihre Milchzähne haben, sollten Sie auf weiche Knochen wie z. B. Hühner- oder Entenhälse ausweichen.

**GUT VORBEREITET****Das Startpaket**

- Futternapf (höhenverstellbar) + Wassernapf
- Welpenfutter (Nass-, Trockenfutter, BARF oder Gekochtes), Kauknochen für Welpen, Leckerli
- Leckerlidose oder Leckerlitasche für unterwegs
- Hundebett /-kissen, -decke
- Leine, Halsband, Brustgurt
- Auto-Transportbox/-Sicherheitsgurt/-Trenngitter
- Spielzeug (Ball, Zugspielzeug, Schnüffelteppich usw.)
- Kotbeutel
- Hundepflegeprodukte
- Floh- und Zeckenmittel für Welpen + Zeckenzange
- Krallenschere
- Erste-Hilfe-Utensilien (Verbandszeug, Notfalltropfen, ...)
- Hundehalterhaftpflicht-Versicherung
- Chip mit Registrierung (Meldung auch bei der Gemeinde)



STUDIE

# Bewegung hält Gehirn jung



**Etwa 87 Milliarden Nervenzellen und ihre rund 15 Trillionen Synapsen bilden zusammen einen gigantischen Speicher: unser Gedächtnis. Doch wie bleibt man möglichst lange geistig fit?**

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

**B**ewegung und soziale Aktivitäten lassen eine wichtige Hirnregion langsamer altern. Forschende der Universität Zürich konnten zeigen, dass bei Menschen, die körperlich und sozial aktiver sind, der sogenannte entorhinale Kortex im Alter weniger an Dicke verliert. Der entorhinale Kortex ist eine Region im Gehirn, die eine wichtige Rolle im Gedächtnis spielt. Je stärker er ausdünn, desto stärker ist der Gedächtnisschwund.

## Wie kann ich das Gedächtnis trainieren?

Die geistige Fitness kann auch durch die Umgestaltung des Alltags gefördert werden. Meiden Sie Routinen! Nehmen Sie beim Einkaufen einen anderen Weg nach Hause, knüpfen Sie neue soziale Kontakte. Rätsel und Logikspiele sind gut, aber noch besser für die geistige Fitness ist das Erlernen einer neuen Sprache oder eines neuen Musikinstruments. Auch Tanzen, Museumsbesuche und Puzzeln fordern den Geist. Nährstoffe für ein gesundes Gedächtnis sind Pantothensäure, Lecithin und die Vitamine B1 und B6. Zudem schützt Zink vor oxidativem Stress und kann zu einer normalen kognitiven Funktion beitragen. Auch Ginkgo steigert die Gedächtnis- und Konzentrationsfähigkeit. ■

www.DeineApotheke.at

**Dr. Fischer**  
Ihr Tonika Spezialist



Weil geistig fit bleiben nicht selbstverständlich ist!

- GEHIRN
- NERVEN
- KÖRPER

Jetzt  
**€ 5,-**  
sparen\*!



Qualität aus  
ÖSTERREICH

**VORTEILSPACKUNG**  
Ginkgo Lecithin plus 2 x 500 ml

\* Sie sparen € 5,- beim Kauf einer **VORTEILSPACKUNG** Ginkgo Lecithin plus 2 x 500 ml im Vergleich zum Kauf von zwei Einzelpackungen Ginkgo Lecithin plus 500 ml.

Aktion gültig im Oktober 2023 in allen teilnehmenden Apotheken. Nur solange der Vorrat reicht.

**Exklusiv in Ihrer Apotheke!**

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

**PHARMONTA**  
Dr. Fischer GmbH  
A-6112 Gratwein-Stratzgang

## BATTLE ROPE

# Tanz der wilden Seile

**Battle Ropes, Power Ropes, Trainings-Taue – das angesagte Trainingsgerät ist in den letzten Jahren zum echten Fitness-Trend geworden. In immer mehr Studios, beim Crossfit und sogar im Training von Profisportler:innen tauchen die Seile auf. Aber was bringt das Schwungtau-Training für das Work-out und wie benutzt man die Seile richtig?**

**D**as Battle Ropes-Training ist ein Ganzkörper-Work-out, das vor allem im funktionellen Fitnessstraining eingesetzt wird. Durch verschiedene Übungen werden also nicht nur einzelne Muskeln, sondern ganze Bewegungsabläufe und alle daran beteiligten Muskelgruppen trainiert. Fitness Ropes sind meistens 10 bis 15 Meter lang und wiegen zwischen 7 und 15 kg. Mittlerweile bestehen die Ropes fast immer aus Kunstfaser-Mischungen, z. B. Polyester und Nylon. Seile aus Hanf oder anderen Naturstoffen findet man nicht mehr oft, weil sie nicht so robust sind. Für das Work-out befestigt man sie mittig an einer Halterung. Die Enden hält man in den Händen. Dann schlägt bzw. schwingt man die Taue auf verschiedene Arten und macht dabei Wellen oder Kreise. Battle Ropes sind vor allem im Functional Training beliebt. Bei solchen Einheiten fordert man sowohl mehrere Muskelgruppen gleichzeitig als auch das Herz-Kreislauf-System. →







TEXT VON  
MAG. JEANNETTE EDELMÜLLER  
Sportwissenschaftlerin

## BASICS

# Fünf wichtige Tipps

- 1. Länge des Seils:** Für Einsteiger:innen ist es einfacher, mit einem kürzeren Tau zu beginnen. Aber man wird schnell Fortschritte machen und ein längeres brauchen. Wer sich nicht zwei kaufen möchte, fängt am besten im Fitnessstudio an. Dort gibt es meistens mehrere Längen zur Auswahl. Im Zweifel kauft man sich ein längeres Seil und legt am Anfang einfach mehrere Schlaufen um die Halterung, um es kürzer zu machen.
- 2. Dicke des Seils:** Der Durchmesser des Taus sollte nicht zu groß sein. Öffnet man die Hand weit, um das Seilende zu halten, machen die Unterarme viel schneller schlapp. Ropes mit 30 bis 38 Millimeter sind meist gut geeignet.
- 3. Richtiger Anker:** Die Halterung für das Battle-Rope muss auf jeden Fall stabil sein. Sie darf aber auch nicht rau sein und sollte keine Ecken und Kanten haben. Sonst scheuert das Seil irgendwann durch. Ein glatter, runder Metall-Pfosten oder eine schwere Kettlebell sind gute Anker. Hat man nur einen eckigen Pfosten oder einen Baum zum Festmachen, dann legt man ein festes Band darum und macht am Ende eine Schlaufe. Durch die zieht man dann das Rope. Das schont das Trainingsgerät und die Baumrinde!
- 4. Ausreichend Platz:** Man braucht mindestens eine halbe Seil-Länge Platz für Battle-Rope-Übungen.
- 5. Alternativen:** Fast die gleichen Effekte erzielt man z. B. mit Kettlebell-Übungen. Sie sind auch schwungvoll und sprechen viele Muskeln an.



Das *Seil-Work-out* bietet eine Vielzahl von Trainingszielen. Es ist ein intensives *Ausdauertraining*, das die *Herzfrequenz* schnell steigert und die *Kraftentwicklung* fördert, indem es die *Muskeln* durch *Zug- und Schwingbewegungen* stärkt und *funktionelle Kraft* aufbaut.

### → Gute Effekte

Die Trainingstae beanspruchen überwiegend die Muskulatur im Oberkörper, einschließlich der Arme, Schultern, Rücken, Bauchmuskeln, Tiefenmuskulatur und dem Gesäß. Während die Beine und Knie oft statisch angespannt bleiben, kann dies sehr anstrengend sein. In einigen Übungen werden jedoch Schwünge mit Bewegungen wie Lunges oder Squats kombiniert, was die Intensität der Trainingseinheit erhöht.

### Extrem vielseitig

Das Seil-Work-out bietet eine Vielzahl von Trainingszielen. Es ist ein intensives Ausdauertraining, das die Herzfrequenz schnell steigert und viel Sauerstoff benötigt. Gleichzeitig fördert es die Kraftentwicklung, indem es die Muskeln durch Zug- und Schwingbewegungen stärkt und funktionelle Kraft aufbaut. Das Training wirkt sich auch positiv auf die Gelenke aus, da die Muskeln um diese ständig angespannt sind, was die Stabilität erhöht und das Risiko von Verletzungen verringert. Zudem ist das Work-out effektiv für Gewichtsreduktion, da bereits 10 Minuten Training etwa 100 Kalorien verbrennen und Fett reduzieren können. Auch die Koordination

wird trainiert, da eine gute Hand-Augen-Koordination und Balance erforderlich sind, um die Seile korrekt zu schwingen. Es wird jedoch darauf hingewiesen, dass Seil-Work-outs nicht für den langfristigen Muskelaufbau im Sinne von Hypertrophie-Training geeignet sind. Außerdem haben die Trainingseinheiten mit den Seilen noch einen großen Vorteil: Sie sind low impact. Das heißt, man bekommt so gut wie keine Stöße ab. Darum ist das Work-out schonend für Gelenke und Hüfte. Man kann es sogar im Sitzen auf einem Stuhl machen, wenn man Probleme mit den Beinen hat.

### Die entfesselnde Kraft der wilden Seile Basis-Übungen

Bei Rope-Übungen ist die Ausgangsposition wichtig. Sie ist bei vielen Bewegungen gleich:

- Man achte darauf, dass die Seilenden gleich lang sind. Sonst belastet man die Muskeln und Gelenke ungleichmäßig und riskiert Verletzungen.
- Die Enden werden von oben gegriffen und dann geht man zurück, bis das Rope leicht gespannt ist.
- Jetzt geht man wieder einen Schritt nach vorne. Je kleiner die Entfernung zum Anker, desto anstrengender.

- Die Füße stellt man schulterbreit auseinander.
- Leicht in die Hocke gehen, wie bei einer Kniebeuge. Je weiter man runter geht, desto mehr trainiert man den Po.
- Rücken gerade halten. Schultern fixieren, indem man sie etwas nach hinten und unten zieht.

## Waves

Waves sind die bekannteste Übung mit Gym Ropes. Sie trainieren Arme, Bauch, Rücken und Po. Die sogenannten Alternating Waves gehen noch stärker auf die seitlichen, schrägen Bauchmuskeln.

- Ausgangsposition wie oben beschrieben
- Jetzt das Seil aus den Ellbogen schwingen, sodass Wellen entstehen.
- Wenn man mag, schwingt man abwechselnd mit links und rechts (Alternating Waves, Foto links) oder mit beiden Armen gleichzeitig (Double Waves, Foto rechts).
- Die Wellen sollten bis zum Anker gehen.
- Die Übung je nach Fitnesslevel für 10 bis 30 Sekunden durchführen.
- Ca. 20 Sekunden Pause, dann wiederholen.

## Seitliche Waves

Die seitlichen Wellen trainieren vor allem die Brust und den oberen Rücken.

- Wieder in die Ausgangsposition
- Arme leicht anwinkeln. Die Hände sind etwa auf Höhe des Bauchnabels.
- Dann die Arme gleichzeitig von links nach rechts schwingen und so waagerechte Wellen machen.
- Je nach Fitnesslevel 10 bis 30 Sekunden ausführen.
- Ca. 20 Sekunden Pause, dann wiederholen.

## Circles

Mit diesen kreisenden Bewegungen trainiert man die Schultern stärker, aber auch wieder Brust und oberen Rücken.

- Wieder in die Ausgangsposition
- Die Arme leicht beugen.
- Dann den linken Arm gegen und den rechten Arm im Uhrzeigersinn kreisen.
- Je nach Fitnesslevel 10 bis 30 Sekunden durchführen.
- Kreise bei der nächsten Wiederholung umgekehrt ■



Mehr Work-outs und  
Fitness-Tipps  
finden Sie auch unter

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



Gewinnen Sie  
**1 von 3**  
Pure  
Encapsulations®  
Sport Bundles®

## GEWINNSPIEL

# Rundum gut versorgt

Um die Vorgänge und Funktionen von Muskeln, Gehirn und Organen meistern zu können, braucht der Körper Unterstützung, die er aus einer ausgewogenen Ernährung erhält. Oft fehlt jedoch die Zeit, sich ein frisches, ausgewogenes Essen zuzubereiten oder daran zu denken, sich ausreichend mit allen Mikronährstoffen über die Nahrung zu versorgen. Hier können Nahrungsergänzungsmittel Abhilfe schaffen. Das umfangreiche Sortiment von Pure Encapsulations® bietet Mikronährstoffe in geprüfter Qualität und ohne unnötige Zusatzstoffe. Die Produkte zeichnen sich besonders durch ihre gute Bioverfügbarkeit und Verträglichkeit aus.

**Gewinnen Sie 1 von 3 Pure Encapsulations® Sport Bundles im Wert von je € 79,90, mit folgendem Inhalt:**

- Eine hochwertige Trinkflasche
- Ein Originalprodukt Magnesiumcitrat (60 Kps.) für Ihren täglichen Energie-Boost
- Ein Originalprodukt Vitamin C 1000 gepuffert (60 Kps.) für ein leistungsbereites Immunsystem

Mehr Infos unter [www.purecaps.net](http://www.purecaps.net)

### \* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „PureCaps“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.10.2024. 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.



# So schön ist der Herbst

Die Tage werden kürzer, die Luft wird kühler. Der Herbst bringt eine Ruhe mit sich, die uns einlädt, innezuhalten. Schätze der Natur wie Äpfel, Kürbisse und Nüsse machen es uns einfacher, die warmen Tage langsam loszulassen. Viel Spaß beim Nachkochen!

## Flammkuchen mit Apfel und Lauch

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 15 Min.

Backen: 15 Min

Pro Portion ca. 685 kcal

1 Pck. Flammkuchenteig (260g; Kühlregal; 40×24 cm), 200g Crème fraîche, 1 kleine Stange Lauch, 1 kleiner roter Apfel, 4 getrocknete Tomaten (in Öl), 2 Zweige Thymian, Salz, Pfeffer, 2 EL Haselnusskerne (nach Belieben), 1 Handvoll Vogerlsalat (nach Belieben)

- 1 Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Flammkuchenteig aus der Packung nehmen und mit dem anhaftenden Backpapier nach unten auf einem Blech ausrollen. Den Teig großzügig mit Crème fraîche bestreichen.
- 2 Vom Lauch die Wurzel und die welken Teile abschneiden. Den Lauch in Streifen schneiden und gründlich waschen, auch zwischen den Schichten. Den Apfel waschen, trockentupfen und vierteln. Stiel und Kerngehäuse entfernen und die Viertel in 3–4 mm dünne Scheiben schneiden. Lauchringe und Apfelscheiben auf der Crème fraîche verteilen.
- 3 Die Tomaten abtropfen lassen, fein würfeln und auf dem belegten Teig verteilen. Thymian waschen und trocken schütteln, Blättchen abstreifen und drüberstreuen. Alles salzen und pfeffern. Den Flammkuchen im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Inzwischen nach Belieben die Haselnüsse grob hacken und nach ca. 10 Min. Backzeit über den Flammkuchen streuen.
- 4 Während der Backzeit den Vogerlsalat, falls verwendet, putzen, in einzelne Blättchen teilen, waschen und trockenschleudern. Den fertigen Flammkuchen mit Salat bestreut servieren.





## BUCHTIPP Den Jahres- zyklus fühlen

Lassen Sie sich von der Lebensfreude durchs Jahr tragen! Dieses Motto lässt sich ab sofort auch „erkochen“ – mit dem Lebensfreude-Kochbuch! Denn wo fühlen, schmecken und riechen wir die Jahreszeiten besser als in der Küche? Wie wir den Jahreszyklus bewusst fühlen und schmecken, zeigen nicht nur über 70 Rezepte von Frühling bis Winter, sondern auch wertvolle Denkanstöße und Achtsamkeitsübungen. Die Mottos: FRÜHLING: loslegen, SOMMER: Lebensfreude, HERBST: Dankbarkeit + loslassen, WINTER: zur Ruhe kommen + Besinnung.

**Das Lebensfreude-Kochbuch**  
2024, GU, € 24,50  
ISBN: 978-3-8338-9327-8  
Erhältlich bei Buchaktuell  
in 1090 Wien oder unter  
[www.buchaktuell.at](http://www.buchaktuell.at)



## Ofengemüsesalat mit Feta

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 40 Min.

Pro Portion ca. 410 kcal

250 g Kohlsprossen, 200 g Rote Rüben, 200 g Karotten,  
1 kleiner Kohlrabi, 1 EL Speisestärke, 3 EL Olivenöl,  
1 EL Pinienkerne, 50 g Baby-Blattspinat, Salz, Pfeffer,  
2 EL Aceto balsamico, 100 g Feta

- 1 Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Kohlsprossen waschen, putzen und größere Exemplare halbieren. Die Rote Rübe putzen, schälen und ca. 2 cm groß würfeln, dabei am besten Einweghandschuhe tragen. Karotten und Kohlrabi putzen, schälen und ebenfalls 2 cm groß würfeln.
- 2 Das Gemüse auf einem Backblech verteilen und gleichmäßig mit der Stärke bestäuben. Dann mit 2 EL Öl beträufeln und mit Pfeffer würzen. Das Gemüse im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Nach ca. 20 Min. die Pinienkerne auf das Blech streuen.
- 3 Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln, grobe Stiele entfernen. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Min. ruhen lassen. Dann den Spinat unterheben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Den Ofengemüsesalat auf einer Platte anrichten und mit dem Essig und dem restlichen Öl beträufeln. Den Feta zerbröseln und drüberstreuen. Den Salat lauwarm servieren. Dazu passt Sesam-Fladenbrot oder Ciabatta.



# Zum Knobeln, Grübeln und Gewinnen

Denksport ist gesund! Versuchen Sie unsere Rätsel zu lösen, haben Sie Spaß, die Lösung zu finden, und helfen Sie ganz nebenbei Ihrem Gedächtnis, fit zu bleiben.



Gewinnen Sie **2 x 2 Tickets\*** für den 23.10. für das Portraittheater!

GEWINNSPIEL

## Portraittheater: Maria Emhart

Seit 18 Jahren stellt das Portraittheater die Lebensgeschichten und die Arbeit historischer Frauen einem breiten Publikum in theaterlicher Form vor.

Das neue Stück widmet sich der Politikerin Maria Emhart, die bei den Februarkämpfen 1934 in St. Pölten und während der Zeit des Austrofaschismus für Freiheit und Demokratie kämpfte und nur knapp dem Todesurteil entging. 1946 wurde sie in Bischofshofen zur ersten Vizebürgermeisterin Österreichs gewählt und war viele Jahre Abgeordnete im Salzburger Landtag und im Nationalrat.

**„DA“ verlost 2 x 2 Tickets für den 23. 10. 2024 um 20 Uhr im Theater Drachengasse / Bar&Co., 1010 Wien.**  
[www.portraittheater.net](http://www.portraittheater.net)

**\* Gewinnspielinformation**

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Portraittheater“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 16.10.2024. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

SUDOKU

### Zahlen auf der Spur

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

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

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

Auflösung

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

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





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

attraktiver gestalten. Das Mühlviertel ist durch eine wunderschöne Naturlandschaft geprägt und diese gilt es auch zu bewahren, so planen wir zwar innovativ, aber nachhaltig“, freut sich Gastgeberin Eva-Maria Pürmayer. Die Handwerksbetriebe der Region verbanden den In- und Outdoorpool, installierten im idyllisch angelegten Garten eine Holz-Außensauna und viele kuschelige Entspannungsplätze. Die neue Saunalounge punktet auch mit einem SOLEUM Tee- & Sole-Dampfbad samt Kräutern aus dem hoteleigenen Garten. Einen besonderen Platz zum Relaxen bieten die Liegen am Seerosen-Biotop inmitten des Lavendel-Gartens. Das SPA-Team verwöhnt mit einem ganzheitlichen Energie-Massage- & Kosmetik-Angebot.

## GENIEßERHOTEL BERGERGUT

# Vom Waldbad in den WaldSPA

**Mit der faszinierenden Lage, individuellen Suiten und 3-Haubenkulinarik punktet das Bergergut in Oberösterreich. Das feine Hideaway bietet Paaren seit Anfang Juli einen neuen Wellnessbereich samt Naturgarten – Zweisamkeit ohne Kitsch.**

Im Bergergut im Dreiländereck Mühlviertel, Böhmen und Bayern finden Gäste keine Kinder, keine Buffets und keine Standard-Zimmer – aber viel Natur, Individualität und seit Juli auch einen nagelneuen Wellnessbereich. Nach einem ausgiebigen Waldbad inmitten des Böhmerwaldes geht's direkt in den WaldSPA. Einzigartig ist die Grenzregion am Beginn des Nationalparks Sumava. In den Schutzgebieten entdecken Urlauber:innen typische Ökosysteme der mitteleuropäischen Berglandschaft – Wälder und Bergwiesen.



### Hideaway nur für Paare

„Wir sind und bleiben ein ganz persönlich geführter Familienbetrieb und wollen mit dem neuen Wellnessbereich die Urlaubszeit speziell für Paare noch

### 3-Haubenküche & viele individuelle Genussmomente

Thomas Hofer, 3-Haubenkoch und Gastgeber im Bergergut, wurde kürzlich abermals unter die „100 best chefs“ (Rolling Pin) gewählt. Am Morgen beginnt für Hotelgäste beim servierten Frühstück der kulinarische Hochgenuss. Der krönende Tagesabschluss ist das Dinner aus der 3-Haubenküche: Je nach Lust und Laune wählen die Gäste zwischen dem 5-Gänge-Menü „Mühlviertler Mund.Art“, dem 8-Gänge-Menü „Chefs Table“ oder einem der drei „Topf & Brett“-Gerichten. Auch das Restaurant wurde erst vor wenigen Monaten umgebaut. ■

4-Sterne-Superior  
Genießerhotel Bergergut  
4170 Afiesl 7  
Tel: +43 7216/4451  
bergergut@romantik.at  
[www.romantik.at](http://www.romantik.at)

#### \* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Bergergut“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.10.2024. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

# Eucerin®

## Trockene Haut?

Entdecke klinisch  
bewiesene Linderung

**7x**  
Mehr  
**Feuchtigkeit\***  
nach der ersten  
Anwendung

**91%**  
bestätigen  
**Lang-  
anhaltende  
Linderung\*\***



NEU

\*Klinische Studie mit 44 TeilnehmerInnen mit sehr trockener Haut, verglichen zur Baseline nach einmaliger Anwendung.

\*\*Produktanwendungstest mit 160 Freiwilligen mit leichter bis mittelstarker atopischer Dermatitis. Ergebnisse nach 4 Wochen Anwendung.

# -20% RABATT

AUF EUCERIN KÖRPERPRODUKTE\*

Aktionszeitraum: 01.10. – 30.11.2024



In Kooperation mit  
APOVERLAG

\* Aktion gültig auf alle Eucerin® Körperpflege- & Reinigungsprodukte. Ausgenommen Sonne, Deodorants und Haarpflege. Nicht mit anderen Aktionen & Geschenk-Pflegesets kombinierbar.