

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

01 2025

JÄNNER • GRATIS

PLUS

Tolle Rezepte,
knifflige Rätsel,
Rabatte und
Gewinne

COVERSTORY

**Vitamine für alle?
Wer wann wie viel
wirklich braucht**

GESUNDHEIT

**Herzenssache:
So schützen Sie Ihr
wichtigstes Organ**

LIFESTYLE

**Tierisch nervös?
Angst beim Hund
erkennen & lindern**



Deine Apotheke

01 2025

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

herzlich willkommen im neuen Jahr! Vielleicht geht es Ihnen auch so rund um den Jahreswechsel: erst kürzlich der Reifenwechsel, jetzt ist auch noch das Pickerl dran: Ölwechsel, Bremsencheck, alles mal durchleuchten lassen. Womit die meisten von uns sich wohl weit weniger beschäftigen, ist das „Fahrzeug“, das uns nicht erst ab der Garage, sondern jeden Millimeter durchs Leben trägt: unser Körper.

Das Herz klopft brav vor sich hin, die Lunge arbeitet wie ein Dauerläufer, und die Leber? Die ist der einzige Filter, den wir nie wechseln. Kein Wunder, wenn die mal schnauft! Worauf ich hinaus will? Vielleicht sollten wir unserem Körper auch etwas mehr Aufmerksamkeit schenken. Deshalb widmen wir uns dem Motor unseres Lebens, dem Herzen, ab Seite 26. Es leistet Erstaunliches: 100.000 Schläge und 8.000 Liter Pumpleistung pro Tag! Wir haben einige Tipps für Sie, wie Sie Sand im Getriebe – nämlich Kalkablagerungen an den Gefäßwänden – vermeiden. Auch unser Filter- und Entgiftungsorgan, die Leber, will gehegt werden – wie das gelingt, lesen Sie ab Seite 32. Und der Tank? Wir brauchen unbedingt Vitamine und Mineralstoffe, damit unsere Systeme rund laufen (S.12).

Wir wünschen Ihnen einen schönen Jahresstart und viel Spaß beim Lesen der neuen „DA“!

CAMILLA BURSTEIN, MA
Chefin vom Dienst „DA“



Viele spannende Beiträge zum
Thema Gesundheit finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at



Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

6 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

BEDARF AN NÄHRSTOFFEN

12 Vitamine für alle?

Woran es den meisten mangelt und was die größten Nährstoffräuber sind

20 (k)ein Tabu

Krebs bekämpfen, Nebenwirkungen meistern

23 Ihr Apothekerschränkchen

Medizinische Helferleins im Jänner

24 Panorama

Was Sie über HIV & STI wissen müssen

HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

26 Haben Sie etwas auf dem Herzen?

Wie wir mit unserem Lebensstil unsere „Pumpe“ schützen können

LABORWERTE

30 Cholesterin

Was die Zahlen über die Gesundheit aussagen

Deine Naturheilkunde

DIE LEBER

32 Chiemelabor des Körpers

Ein besonderes Problem der heutigen Zeit:
Die nicht-alkoholische Fettleber

HEILPFLANZEN

36 Kurkuma

Beschwerden lindern mit der Kraft der Natur

32



38

Dein Lifestyle

HAUTPFLEGE

38 Die Haut im Winter

Tipps für Ihre Hautpflegeroutine während der kühleren Temperaturen

TIERAPOTHEKE

43 Angst hat viele Gesichter

So beruhigen Sie Ihren kleinen Liebling

KOCHREZEPTE

44 The Fast Five

Familiengerichte – neu interpretiert

BARRE-TRAINING

46 An die Stange, fertig, los!

Der außergewöhnliche Fitnesstrend unter der Lupe

49 Reisegewinnspiel

Genießerhotel Post Lermoos:
Spitzenmäßig Wellnesen und Skifahren

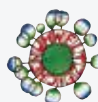
50 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

IMPRESSUM

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

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



Das Österreichische Umweltzeichen
für Druckerzeugnisse, UZ 24, UW 1429
mst druck:optimierer gmbh



Entschlacken & Abnehmen mit Schüßler Salzen

Alljährlich eine Entschlackungskur zu machen, ist ein wesentlicher Beitrag zur Gesundheitspflege. Wenn dabei in Folge noch ein paar überflüssige Kilos verschwinden, fühlen wir uns wieder wohler in unserer Haut!

Die Wintermonate sind oft von reichhaltigem Essen, weniger Bewegung und Frischkost geprägt. Da setzen sich die ungeliebten Pölscherchen fest. Doch keine Sorge: Ein gezielter „Frühjahrsputz“ für den Körper kann wahre Wunder wirken.

Mit Schüßler Salzen bringen Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung, befreien den Körper von belastenden Stoffen und fördern eine Gewichtsreduktion. Der Effekt? Ein erfrischtes Körpergefühl und neue Energie.

Ausleiten mit Hepaxen

Hepaxen, eine Schüßler-Pulvermischung, unterstützt den Körper effektiv dabei, schwer ausscheidbare Belastungsstoffe auszuleiten. Solche Schadstoffablagerungen können den Abnehmprozess erheblich erschweren. Erst wenn diese Stoffe über Leber und Dickdarm ausgeschieden werden, kann der Körper überschüssiges Gewebe abbauen. Ohne diese Ausleitung kann es schnell zu einer Abnahme-Stagnation kommen: Nach einer ersten

Abnahme bleibt das Gewicht stehen und der gefürchtete Jo-Jo-Effekt tritt ein. Deshalb empfiehlt es sich, die Entgiftungsprozesse mit Hepaxen anzuregen. Anschließend kann die Einnahme von Zell Basic unterstützen, um nachhaltig abzunehmen.

Entschlacken mit Zell Basic

Zell Basic ist eine speziell abgestimmte Pulvermischung aus Schüßler Salzen, die den Organismus entlastet und bei der Entschlackung unterstützt. Diese Detox-Kur hilft, Schadstoffablagerungen abzubauen und die Säure-Basen-Balance ins Gleichgewicht zu bringen – die perfekte Grundlage für gesundes Abnehmen. Zell Basic sollte als Kur zumindest über 4 Wochen eingenommen werden. Wenn mehrere Kilos purzeln sollen, kann die Anwendung auf bis zu 12 Wochen verlängert werden.

Zu Beginn der Einnahme kann es zu Reaktionen kommen, die eine zusätzliche Einnahme bestimmter Schüßler Salze nötig machen.

Geruchs- oder Geschmacksreaktionen sind ebenso Signale für einen eventuellen zusätzlichen Bedarf an Schüßler Salzen. Ihre Apothekerin oder Ihr Apotheker berät Sie dabei gerne umfassend. Tipp: Holen Sie sich den kostenlosen Info-Flyer in Ihrer Apotheke für weitere Tipps und Informationen.

BaseCare Basenbad – Sanfte Entgiftung

Fördern Sie die Ausscheidung belastender Schadstoffe auf natürliche Weise: Das BaseCare Basenbad unterstützt Ihren Körper dabei, Säuren und Schadstoffe über die Haut auszuschleiden. Regelmäßige Bäder ein- bis zweimal pro Woche können zudem Heißhungerattacken während des Abnehmens vorbeugen und das Wohlbefinden steigern. Baden Sie bei angenehmen 36 °C für 30 bis 45 Minuten. Falls keine Badewanne zur Verfügung steht, mischen Sie BaseCare mit Wasser zu einem Brei und tragen Sie ihn als Körpermaske auf. Nach 30 Minuten einfach abduschen.

Tee trinken – Stoffwechseltee Adler Pharma

Ausreichend zu trinken ist das A und O für Ihre Gesundheit. Je nach Körpergewicht sollten Sie täglich mindestens zwei Liter Wasser zu sich nehmen. So unterstützen Sie die Nieren, fördern die Durchspülung und helfen Ihrem Körper, Säuren und Schadstoffe effizient abzubauen. Der Stoffwechseltee von Adler Pharma, praktisch in Filterbeuteln, leistet dabei wertvolle Unterstützung: Er fördert die Entlastung und Ausscheidung über die Harnwege und regt gleichzeitig den Zellstoffwechsel an. Wichtig: Der Tee sollte sehr dünn zubereitet werden. Diese Verdünnung ist entscheidend, um die Ausscheidungsprozesse optimal zu aktivieren.



„Die Wohlfühlfigur mit Hilfe von Schüßler Salzen zu erreichen, ist nicht nur erfreulich, sondern auch ein bedeutender Schritt für Ihre Gesundheit und Ihr inneres Gleichgewicht.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

Ernährung und Bewegung

Während dieser Zeit sollten Sie besonders auf eine vitalstoffreiche Ernährung und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft achten. Wenn Sport nicht zu Ihrer täglichen Routine gehört, starten Sie mit einem einfachen, aber effektiven Schritt: ein täglicher Spaziergang von mindestens 45 Minuten. Das tut nicht nur Ihrem Körper gut, sondern auch Ihrer Seele – eine kleine Auszeit, die Großes bewirkt!

Evocell Körpercreme – Straffe Haut

„Ich habe abgenommen, aber meine Haut fühlt sich schlaff an.“ Damit dieses Gefühl erst gar nicht aufkommt, sollten Sie schon während des Abnehmens Ihre Haut aktiv mit der Evocell Körpercreme unterstüt-

zen. Zweimal täglich angewendet, hilft sie dabei, die Haut zu straffen und elastisch zu halten. Besonders im Frühjahr, wenn die Vorbereitungen auf die Badesaison beginnen, ist eine regelmäßige, großzügige Massage mit der Creme ein Muss. Schlaffe Hautpartien werden gestrafft, vor allem in Kombination mit gezielten Gymnastikübungen. Diese wertvolle Creme enthält hoch verdünnte Mineralstoffe. Olivenöl sorgt für eine gute Hautdurchblutung, Jojobaöl und Urea sind wichtige Feuchtigkeitsspenders für die Haut. Evocell macht die Haut feinporig und samtig weich. Ein gesundes und schönes Hautbild ist die Folge. —

Mehr Infos unter
www.adler-pharma.at



ENTSCHLACKEN und ABNEHMEN mit Schüßler

- Hepaxen • Zell Basic • BaseCare Bad
- Stoffwechseltee • Evocell Körpercreme



Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH



klima:aktiv



LEITBETRIEBEAUSTRIA



Entschlackung und Entsäuerung
www.adler-pharma.at



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

IHR JÄNNER

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



Mitmachen und
1 von 3
Büchern
gewinnen!

NUR ONLINE

Jetzt mitmachen & gewinnen

Unser Darmmikrobiom beeinflusst unser Wohlbefinden, unsere Gedanken und unsere Leistungsfähigkeit in einem Ausmaß, wie es bisher kaum vorstellbar war. Die Ernährungsexpertin und zertifizierte Fachberaterin für Darmgesundheit Elisabeth Polster veranschaulicht die Forschungsergebnisse in diesem Buch. Lernen Sie die Bakterien-Superhelden kennen, welche unser aller Überleben sichern, und erfahren Sie, wie Sie diese glücksbringenden kleinen Untermieter zu Ihren besten Freunden machen!

Das Glück liegt im Darm

von Elisabeth Polster

2023, Dalasa Verlag, € 12,99

ISBN: 978-3-9519992-4-1,

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

IMPFUNGEN

Vor oder während Schwangerschaft

Nicht nur vor, auch während einer Schwangerschaft sind Impfungen wichtig. Mehrere sind sogar unbedingt empfohlen, heißt es in einem neuen Impfplan für werdende Mütter der Gynäkologie-Gesellschaft ESIDOG (Österreichische Gesellschaft für Infektionen in Geburtshilfe und Gynäkologie).

Bereits vor Beginn der Familienplanung sollten Impfungen gegen Feuchtblattern, Masern und Hepatitis B aufrecht sein. Sie sind nämlich Lebendimpfstoffe, die während der Schwangerschaft nicht geimpft werden sollten. Die wichtige Masern-Mumps-Röteln-Impfung (MMR) ist in Österreich in jedem Alter nachholbar und kostenlos erhältlich. Röteln können Fehlbildungen des Kindes hervorrufen. Gleiches gilt in seltenen Fällen für Feuchtblattern (auch Windpocken oder Varizellen genannt), zudem besteht für Schwan-

Ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung ist bei Kinderwunsch wichtig. Auch der Impfpass sollte rechtzeitig kontrolliert werden.



APO-Tipp

Ablauf

- Die saisonale Influenza-sowie die COVID-19-Impfung sollten bevorzugt im 2. oder 3. Schwangerschaftsdrittel (Trimenon) geimpft werden.
- Danach ist es am sinnvollsten, zuerst den Schutz vor Keuchhusten (Pertussis) aufzufrischen und dann mit zweiwöchigem Abstand gegen RSV zu impfen.

gere ein erhöhtes Risiko für das Auftreten von schweren Varizellen-Komplikationen.

Während einer Schwangerschaft gilt es, sich und das Kind gegen Grippe, Keuchhusten, COVID und Respiratorisches Synzytial-Virus (RSV) zu schützen. Die Antikörper der Mutter werden im letzten Drittel der Schwangerschaft auf das Ungeborene übertragen (*siehe APO-Tipp*).

Auch enges Umfeld impfen

„Wenn Impfungen kostenfrei zur Verfügung gestellt werden, kann die Durchimpfungsrate gesteigert werden“, so der Mediziner Philipp Föbleitner. Über die Immunisierungen informieren sollte der/die Frauenarzt/-ärztin möglichst schon vor Beginn der Familienplanung. Auch für das enge Umfeld einer Schwangeren wie den Partner empfehlen sich Impfungen, um die Frau und das Neugeborene vor Ansteckung zu schützen – vor allem gegen die saisonalen Erkrankungen, betonte Föbleitner. **cb**



ESIDOG

QR-Code scannen und automatisch zur Broschüre „Impfplan für Schwangere“ gelangen!

KOLUMNE



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Kennen Sie Eisbaden?

Eisbaden wird schon seit jeher betrieben und hat in einigen Ländern sogar einen religiösen Hintergrund. Hierzulande wird es aktuell immer beliebter, und das nicht umsonst. Bietet es doch zahlreiche Vorteile für Körper und Geist! Der plötzliche Kältereiz verbessert die Durchblutung, stärkt das Immunsystem und fördert die Ausschüttung von Glückshormonen. Besonders der Vagusnerv, der für Entspannung sorgt, wird aktiviert. Das Eisbaden hilft, Stress zu bewältigen, und steigert die mentale Klarheit. Die tiefen Temperaturen stellen eine körperliche Herausforderung dar! Wer körperlich nicht fit oder gar krank ist, sollte vom Eisbaden Abstand nehmen. Unbedingt notwendig ist eine langsame Gewöhnung an die Kälte – am besten ab Herbst – um den Körper nicht zu überfordern. Die ideale Dauer des Eisbadens leitet sich von der Wassertemperatur ab: Bei acht Grad beträgt die empfohlene Badezeit acht Minuten. Für nicht ganz so Mutige – alternativ können Spaziergänge im Kalten oder Abreibungen mit Eis für ähnliche Effekte sorgen.

TIPP Wagen Sie das Eisbaden niemals allein! Achten Sie auf die richtige Atmung und üben Sie regelmäßig! Mehr dazu auch in der nächsten Ausgabe der „DA – Deine Apotheke“.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin





STUDIE

Rollenbilder & Suizidrisiko

Forschende der Universität Zürich haben soziokulturelle Faktoren identifiziert, die das Suizidrisiko bei Männern erhöhen. Die Suizidrate bei Männern sei global etwa 2- bis 4-mal so hoch wie bei Frauen. Bei Männern werde das Risiko oft zu spät erkannt.

Für die im Fachjournal „Heliyon“ publizierte Studie füllten knapp 500 Männer Fragebögen aus.

- 60 Prozent sind „Egalitäre“, für sie spiele Konformität mit traditionellen Maskulinitätsideologien keine wesentliche Rolle.
- „Player“ (ca. 15 Prozent) haben ein Bild von Männlichkeit, das sich vor allem in einer patriarchalischen Einstellung manifestiert. Sie legen Wert darauf, viele Sexualpartnerinnen zu haben und als heterosexuell wahrgenommen zu werden.
- 25 Prozent der Befragten sind „Stoiker“. Sie weisen in Faktoren wie der Kontrolle von Emotionen, Eigenständigkeit und Risikobereitschaft eine starke Konformität mit traditionellen Normen auf. Stoiker haben im Vergleich zu den Egalitären ein mehr als doppelt so hohes Risiko für Suizidversuche. „Gerade in einer belastenden Situation oder einer psychischen Krise bilden die Einstellungen („Ich darf meine Gefühle nicht zeigen und ich muss meine Probleme alleine lösen“) der Stoiker eine sehr problematische Kombination“, so die Autor:innen.

Hilfsangebote für Personen mit Suizidgedanken und deren Angehörige unter www.suizid-praevention.gv.at oder www.bittelebe.at



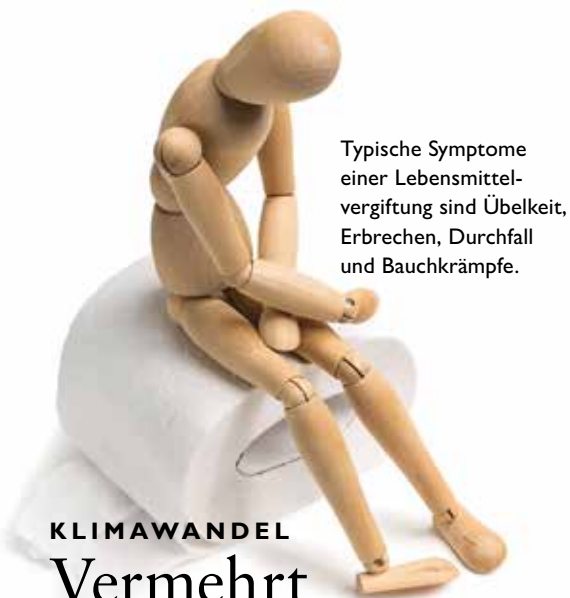
DIABETES-ECK

Bewegung ist Medizin

Diabetes mellitus nimmt weltweit zu. Bereits 2012 hat die WHO den Diabetes zur Pandemie erklärt und diese Pandemie wütet bis heute mehr denn je.

Diabetes mellitus – vor allem Diabetes Typ 2 – ist eine Volkskrankheit. Geschätzt 800.000 Menschen in Österreich leben derzeit mit dieser Erkrankung des Stoffwechsels. Weltweit sind es rund 537 Millionen Diabetiker:innen, in der „industrialisierten Welt“ ca. 10 Prozent der Bevölkerung. Der Typ-2-Diabetes („Alterszucker“), dessen Erkrankungshäufigkeit nicht nur bei Erwachsenen, sondern leider auch bei Kindern und Jugendlichen stetig zunimmt, ist als Lifestyle-Erkrankung zu verstehen.

Neben einer Fehlernährung (hyperkalorische, fett- und zuckerreiche Kost), welche zu Adipositas führt, ist es vor allem der grassierende Bewegungsmangel, der bereits im Kindesalter beginnt und die steigende Inzidenz der frühzeitigen Adipositas und des juvenilen Typ-2-Diabetes erklärt. Rezente Bewegungsstudien belegen die Bewegungsarmut im Kindes- und Jugendalter, welche zu vielseitigen negativen Gesundheitsfolgen führt: u. a. reduzierte sportmotorische Kompetenz mit erhöhtem Unfallrisiko, erhöhtes Risiko für frühzeitiges Metabolisches Syndroms und eben Diabetes. Typ-2-Diabetes kann also als Bewegungsman-gelerkrankung gesehen werden. Gesteigerte körperliche Aktivität wäre ein Eckpfeiler der Therapie: „Exercise is Medicine even for Diabetes!“ Körperliche Aktivität stößt bei Menschen mit Diabetes in der Regel eine Vielzahl von Veränderungen an: Die Muskelmasse wächst, der Blutdruck sinkt, das Fettgewebe verringert sich, die Cholesterinwerte verbessern sich, die Insulinempfindlichkeit steigt und der Glukosespiegel sinkt.



Typische Symptome einer Lebensmittelvergiftung sind Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Bauchkrämpfe.

KLIMAWANDEL

Vermehrt Darminfektionen

Magen-Darm-Infektionen werden durch die globale Erwärmung häufiger auftreten. Davon ist das Team der School of Public Health der Universität Adelaide, Australien, überzeugt. Sie haben zu dieser Frage die Ergebnisse von 44 Studien aus

27 Ländern ausgewertet: Mit jedem Temperaturanstieg um ein Grad Celsius erhöhte sich die Zahl der Salmonelleninfektionen um 5%. Auch die Zahl der Campylobacter-Infektionen nimmt mit jedem Grad Celsius um 5% zu.

Risiken steigen

Gleichzeitig locken die warmen Tage die Menschen ins Freie zum Picknicken und Grillen. Dabei wird das Essen draußen und häufig unter hygienisch wenig optimalen Temperaturen zubereitet. Vor allem Lebensmittel wie Milchprodukte, Eier und Geflügel, möglicherweise nicht gründlich gegart oder gekocht, erhöhen das Risiko für sogenannte „Lebensmittelvergiftungen“. Sie gehören bereits heute zu den häufigsten Ursachen von Magen-Darm-Infektionen. Die häufigsten bakteriellen Erreger sind Salmonellen und Campylobacter. Nicht-typhusartige Salmonellen verursachen weltweit jedes Jahr mehr als 80,3 Millionen Darminfektionen mit etwa 155.000 Todesfällen. Campylobacter-spezies sind für etwa 96 Millionen Infektionen und 20.000 Todesfälle verantwortlich.

TEILEN MACHT *Sinn*



**suppe
mit
sinn**

Durch Teilen wird Suppe zur Suppe mit Sinn – und von der fließt 1 Euro an Die Tafel Österreich. Mit 1 Euro versorgt Die Tafel Österreich bis zu 10 Bedürftige mit guten Lebensmitteln, die andernfalls entsorgt würden. Suppe mit Sinn: jetzt in vielen Lokalen – suppemit sinn.at



ÖSTERREICHISCHE APOTHEKERKAMMER

Verbesserte Gesundheit für 500.000 Menschen

**Die Medikationsanalyse als wichtige
Dienstleistung in der Apotheke:
Die Apotheke ist mehr als nur ein Ort,
an dem Medikamente verkauft werden.
Apothekerinnen und Apotheker übernehmen
heute eine zentrale Rolle in der Gesund-
heitsversorgung. Eine besonders wichtige
Aufgabe ist die Medikationsanalyse.**

Das ist eine ausführliche Überprüfung aller Medikamente, die ein Patient oder eine Patientin einnimmt. Ziel der Analyse ist es, die Sicherheit und Wirksamkeit der Therapie zu verbessern. Häufig treten bei der Einnahme mehrerer Medikamente Probleme auf: Manche Wirkstoffe vertragen sich nicht, es gibt Dosierungsfehler oder Medikamente werden ohne Notwendigkeit weiter eingenommen. Genau hier setzt die Medikationsanalyse an.

Warum ist die Medikationsanalyse wichtig?

Rund 500.000 Menschen in Österreich – insbesondere ältere Personen – nehmen täglich mehrere Medikamente ein. Dies wird als Polymedikation bezeichnet. Dabei können Risiken auftreten:

- Wechselwirkungen: Medikamente beeinflussen sich gegenseitig und können unerwünschte Nebenwirkungen auslösen.
- Falsche Dosierung: Durch Doppelverordnungen kann es zu Überdosierungen kommen.
- Fehler bei der Einnahme: Manche Medikamente wirken nur, wenn sie richtig eingenommen werden – zum Beispiel zu einer bestimmten Tageszeit oder mit Nahrung.
- Unnötige Medikamente: Manchmal werden Präparate weiter eingenommen, obwohl sie nicht mehr notwendig sind.

Eine Medikationsanalyse deckt solche Probleme auf und gibt den Patientinnen und Patienten die Sicherheit, optimal versorgt zu sein.

Neue Studie zur Medikationsanalyse

Eine aktuelle Studie der Medizinischen Universität Wien zeigt, dass eine solche strukturierte Analyse eingenommener Arzneimittel in der Apotheke die Zahl von gesundheitlichen Problemen um bis zu 70 Prozent reduzieren kann. Außerdem steigert eine Medikationsanalyse die individuelle Gesundheitskompetenz. Gleichzeitig wird die Therapieadhärenz, das ist die Bereitschaft und Fähigkeit einer Patientin bzw. eines Patienten, die ärztlichen Behandlungsempfehlungen zu befolgen, deutlich verbessert. ■

**ÖSTERREICHISCHE
APOTHEKERKAMMER**

DA Deine Gesundheit



12 Wie steht es um Ihre Vitamin-Versorgung?

26 Herz-Kreislauf-Gesundheit



Mitmachen und
**1 von 5
KaRaDol®
Produkten***
gewinnen!



GEWINNSPIEL KaRaDol® – fühl dich wohl!

Entdecken Sie KaRaDol®, das innovative Enzymprodukt für mehr Wohlbefinden – jetzt rezeptfrei in der Apotheke! Die sorgfältig abgestimmte Kombination hochwertiger Inhaltsstoffe unterstützt den Körper auf natürliche Weise bei chronischen (Nerven-)Schmerzen und ist optimal verträglich. Jetzt teilnehmen und die Chance nutzen, eine von fünf Packungen KaRaDol® im Wert von je € 49,90 zu gewinnen!

Weitere Informationen unter
www.volopharm.com/karadol

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „KaRaDol“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.1.2025. 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.

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

01 2025
JÄNNER

TEXT VON
MAG. NATASCHA GAZZARI
Journalistin

Die Menge an Mikronährstoffen, die der Körper benötigt, um gesund zu bleiben, ist sehr individuell und hängt von vielen Faktoren ab. Nicht nur besondere Lebensphasen verändern den Bedarf an Nährstoffen, auch gewisse Krankheiten und Medikamente haben einen Einfluss darauf.



Vitamine für alle?

Nur wenn der Körper ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt wird, läuft er rund. Wie sich der persönliche Bedarf über die Ernährung abdecken lässt und wann Nahrungsergänzungsmittel Sinn machen.

Sicher kennen Sie den Spruch „Wer sich ausgewogen ernährt, braucht keine Vitaminpillen“. Doch was heißt „ausgewogen“ überhaupt und wie lässt sich das im teils hektischen Alltag umsetzen? Wer es schafft, in seinen täglichen Speiseplan die berühmten „5 am Tag“, sprich drei faustgroße Portionen Gemüse und zwei faustgroße Portionen Obst einzubauen, ist schon gut dabei. Obst und Gemüse, am besten aus der Region und aus biologischem Anbau, liefern dem Körper ein buntes Potpourri an den lebenswichtigen Powerstoffen und sind außerdem reich an Ballaststoffen. Besonders viele Vitamine und Mineralstoffe bekommt man ab, wenn man die Ernährung an die jeweilige Jahreszeit bzw. das saisonale Angebot anpasst. Lange Transportwege um den halben Globus schaden nicht nur der Umwelt, sondern auch den wertvollen Inhaltsstoffen. Dass Fast Food und Süßigkeiten als Vitaminlieferanten nicht top sind, liegt auf der Hand, auch wenn sogar hier teilweise mit zugesetzten Vitaminen geworben wird. Die Frage, wie man sich ernähren müsste, um mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen ausreichend versorgt zu werden, lässt sich nicht pauschal beantworten. →

EISEN & CO

Was (besonders) Frauen brauchen

Ein Thema, das vorwiegend Frauen betrifft, ist Eisenmangel. Eisen ist an vielen Körperfunktionen beteiligt und spielt eine zentrale Rolle im Energiehaushalt. Etwa 85 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter nehmen nicht genügend Eisen auf, um ihren Bedarf zu decken. „Aufgrund der Menstruation haben Frauen einen deutlich höheren Eisenbedarf als Männer, und während der Schwangerschaft steigt dieser Bedarf nochmals erheblich“, so die Medizinerin Dr.ⁱⁿ Dagmar Prinz. Ein weiterer Mikronährstoff, der besonders für Frauen von enormer Bedeutung ist, ist Vitamin B9, besser bekannt als Folsäure. Speziell in der Schwangerschaft und Stillzeit sollte der Folsäure-Spiegel passen, da Folsäure die kindliche Entwicklung unterstützt. Eine Substitution mit Nahrungsergänzungsmitteln wird daher meist bereits bei Kinderwunsch empfohlen.

→ Störfaktoren erkennen

Mikronährstoffe sind für den Körper unverzichtbar und erfüllen zahlreiche Aufgaben wie die Produktion von Hormonen, die Impulsübertragung in Nervenzellen, die Kontraktion von Muskelfasern, die Bildung neuer Zellen sowie die Regulation des Immunsystems. Die Menge an Mikronährstoffen, die der Körper benötigt, um gesund zu bleiben, ist sehr individuell und hängt von vielen Faktoren ab. Nicht nur besondere Lebensphasen wie das Wachstum, eine Schwangerschaft oder das Alter verändern den Bedarf an Nährstoffen, auch gewisse Krankheiten und Medikamente haben einen Einfluss darauf, wie viele Vitamine und Mineralstoffe aufgenommen und verbraucht werden. So führen etwa entzündliche Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes dazu, dass die wichtigen Bausteine schlechter aufgenommen werden können. Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Leber- und Nierenfunktionsstörungen sowie Krebs können ebenfalls zu einem Defizit führen. Protonenpumpenhemmer (PPI), die zu den am häufigsten verordneten Medikamenten überhaupt zählen und etwa bei Sodbrennen und Gastritis eingenommen werden, lindern zwar die Beschwerden, vermindern jedoch die Resorp-

tion von Calcium, Vitamin D3, Vitamin C, Folsäure und Vitamin B12.

Woran mangelt es?

Wie es um die Vitamin-Versorgung der Österreicher:innen steht, dokumentiert der Österreichische Ernährungsbericht, der alle paar Jahre vom Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien erstellt wird. Die Ergebnisse sind teils überraschend und decken sich mit den Erfahrungen von Dr.ⁱⁿ Dagmar Prinz, Ärztin für Allgemeinmedizin in Maria Enzersdorf, die sich in ihrer Praxis auf die Bereiche Darmgesundheit, Vorsorge und orthomolekulare Medizin spezialisiert hat. So zeigt der Ernährungsbericht etwa, dass bei Kalzium, das u. a. für die Erhaltung der Muskelmasse und der Knochenmasse von großer Bedeutung ist, 75 Prozent der Frauen und 58 Prozent der Männer die täglich empfohlene Zufuhr nicht erreichen. Oft tritt die Unterversorgung mit Kalzium zusammen mit einem Vitamin-D-Mangel auf. Beide Mikronährstoffe sind wichtig für die Knochengesundheit, fehlen sie, steigt das Risiko für Osteoporose und Knochenbrüche. Gerade beim Sonnenvitamin D beobachtet die Ärztin sogar während der Sommermonate zu niedrige Werte. „Im Gegensatz zu anderen Vitaminen kann der Körper Vitamin D zwar größtenteils selbst produzieren, jedoch nur, wenn wir Gesicht, Hände und Arme ohne Sonnencreme rund 20 Minuten täglich der Sonne aussetzen.“ Besonders in den Herbst- und Wintermonaten ist das eine Herausforderung. Ein Blick auf die Versorgungslage zeigt, dass rund 40 Prozent der Gesamtbevölkerung in Europa einen Vitamin-D-Mangel haben, bei Hochrisikogruppen wie Bewohner:innen von Alten- und Pflegeheimen oder Menschen mit chronischen Erkrankungen ist der Anteil sogar noch höher.

Aufholbedarf gibt es laut Prinz auch beim Mineralstoff Magnesium, der eine wichtige Rolle für die Energieversorgung des Körpers, die Funktion des Nervensystems, den Erhalt stabiler Knochen und Zähne sowie das reibungslose Arbeiten der Muskeln spielt. Laut Ernährungsbericht erreicht rund die Hälfte der Österreicherinnen und Österreicher die empfohlene Zufuhr nicht.

Seit den 1960er-Jahren wird österreichisches Speisesalz vorsorglich mit Jod angereichert, dennoch liegen 87 Prozent der Menschen unter der empfohlenen Zufuhr und zwar über alle Altersgruppen hinweg. Weit verbreitet ist auch ein Vitamin-B12-Mangel. Das Vitamin kommt fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln wie Leber, Fleisch und Milchpro-

Im Gegensatz zu anderen Vitaminen kann der Körper Vitamin D zwar größtenteils selbst produzieren, jedoch nur, wenn wir Gesicht, Hände und Arme ohne Sonnencreme rund 20 Minuten täglich der Sonne aussetzen. Besonders in den Herbst- und Wintermonaten ist das eine Herausforderung.



„Unser Körper ist so konzipiert, dass er von allem etwas braucht, um gut versorgt zu sein. Ein für alle Menschen passendes Rezept für gesunde Ernährung gibt es nicht. Nahrungsergänzungsmittel sollten immer abgestimmt auf den tatsächlichen Bedarf in der richtigen Dosis und über den richtigen Zeitraum eingenommen werden.“

DR.^{IN} DAGMAR PRINZ
ÄRZTIN FÜR ALLGEMEINMEDIZIN, MARIA ENZERSDORF

dukten vor. „Gerade bei Personen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, sollte der B12-Spiegel regelmäßig kontrolliert und bei Bedarf substituiert werden, um Mangelerscheinungen zu vermeiden.“

Wie merkt man, woran es fehlt?

Ob die Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen über die Ernährung ausreicht, um den persönlichen Bedarf zu decken, merkt man nicht unmittelbar. Der Körper ist in der Lage, Defizite über einen gewissen Zeitraum auszugleichen bzw. zu tolerieren. „Einen Vitamin-D-Mangel spüre ich nicht sofort, vergleichbar mit →

Für alle, die MEHR wollen!

Dekristolvit₃



- › 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



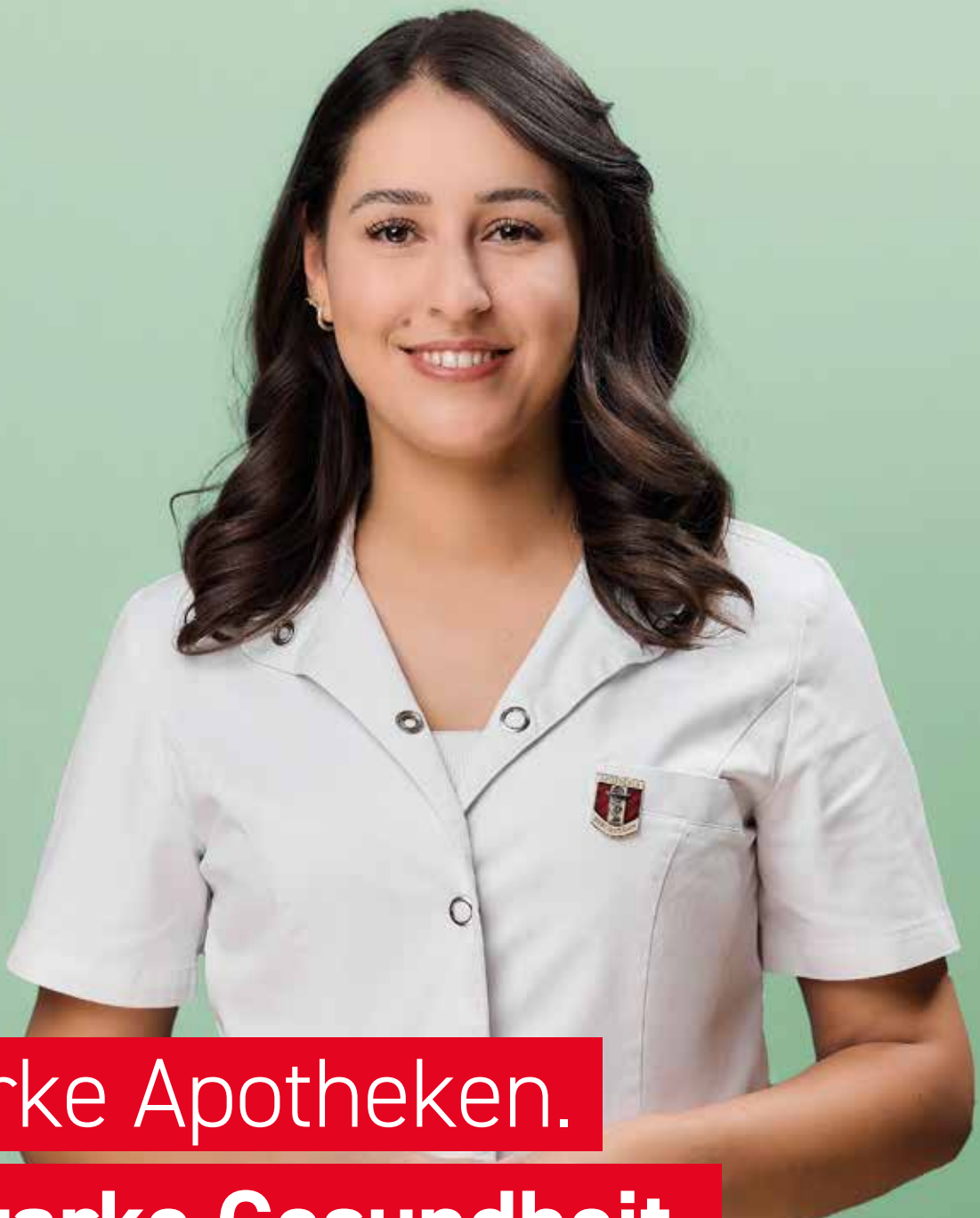


→ einem leicht erhöhten Blutdruck, der sich nicht unmittelbar bemerkbar macht“, so die Medizinerin. Treten Beschwerden wie z. B. eine erhöhte Infektanfälligkeit auf, sollte die Nährstoffversorgung mittels Blutuntersuchung überprüft werden. Zeigen die Blutwerte, dass beispielsweise ein Mangel an immunrelevanten Nährstoffen wie Zink, Vitamin D oder Selen vorliegt, wird substituiert. „Da die fehlenden Stoffe meist hochdosiert ersetzt werden, sind Kontrollen im Abstand von drei bis sechs Monaten wichtig, um zu sehen, wo man steht und ob die Dosierung angepasst werden muss“, erklärt Prinz. Doch auch wer sich gesund fühlt, sollte einmal im Jahr im Rahmen einer erweiterten Vorsorgeuntersuchung die wichtigsten Blutwerte checken lassen. Wer möglichen Mängeln frühzeitig auf die Spur kommt, kann sie gezielt ausgleichen. Von der Ergänzung mit hoch dosierten Nahrungsergänzungsmitteln auf eigene Faust rät die Expertin ab. Während eine Überdosierung bei der Aufnahme von Mikronährstoffen über die Nahrung quasi nicht möglich ist, kann eine Zufuhr nach dem Motto „viel hilft viel“ bei Vitaminen und Mineralstoffen aus der Dose im schlimmsten Fall zu gefährlichen Überdosierungen führen (s. Expertentipp). ■

BUON APPETITO!

Essen wie am Mittelmeer

Auch wenn es kein Patentrezept für eine ausgewogene und gesunde Ernährung gibt, mit der alle – vom Kleinkind bis zum Senior – ideal versorgt werden, so gibt es doch ein paar Grundregeln, die man dem Körper zuliebe beachten sollte. Als Vorbild in Sachen gesunder Ernährung gilt die mediterrane Kost. Sie ist reich an frischem Gemüse, Obst, Kräutern, Hülsenfrüchten, wertvollen pflanzlichen Ölen wie Olivenöl, ungeschältem Getreide und Nüssen. Fisch wird regelmäßig gegessen, Fleisch eher selten. Ergänzt wird die pflanzenbasierte Kost durch hochwertige Milchprodukte, etwa in Form von Schafkäse oder Naturjoghurt. Die Mittelmeerkost ist frisch, regional und saisonal und das macht sie so wertvoll für den Körper. Die Prinzipien der mediterranen Kost lassen sich auch mit heimischen Produkten umsetzen, die durch ihre regionale Verfügbarkeit eine Extraportion Mikronährstoffe enthalten. Wer es schafft, möglichst oft frisch zu kochen und auf Fertigprodukte weitestgehend zu verzichten, ist auf dem besten Weg.



Starke Apotheken.

Starke Gesundheit.

Ihre Wahl für eine **persönliche
Versorgung** ums Eck!



**Meine Apothekerin.
Mein Apotheker.**



www.apothekerkammer.at



GELENKPROBLEME

„Es schmerzte mich, nicht in Bewegung zu sein!“

Gelenkprobleme können schon alltägliche Tätigkeiten wie das Zubinden der Schuhbänder oder Treppensteigen zur echten Herausforderung machen. Die Ursachen sind in der Regel Abnutzungserscheinungen – bedingt etwa durch steigendes Alter, Bewegungsmangel oder einseitige bzw. falsche Belastung.

Ob Knie, Schulter oder Hüfte – immer mehr Österreicher haben ein Thema mit den Gelenken. Das können einerseits akute Schmerzen sein (z.B. durch Prellungen oder Entzündungen), andererseits aber auch schlichtweg Verschleißerscheinungen. Genauso unterschiedlich wie die Ursachen sind aber auch die Maßnahmen, mit denen man gegensteuern sollte: Während es bei Verletzungen oder Entzündungen hilft, das betroffene Gelenk kurzfristig

ruhigzustellen und eine schmerzlinierende Umschlagpaste (z.B. Pasta Cool, Apotheke) aufzutragen, sollte man bei Abnutzungserscheinungen lieber langfristig denken.

Achtung Bewegung!

Auch wenn es oft der erste Impuls ist, sich zu schonen, empfehlen Orthopäden regelmäßige Bewegung (z.B. Nordic Walking, Radfahren). Dadurch kann die Durchblutung verbessert, der Stoffwechsel angeregt und so die Beweglichkeit des Gelenks erhalten

werden. Außerdem produziert der Knorpel bei Bewegung mehr Gelenkflüssigkeit, die das Gelenk schmiert. Apropos Knorpel: Dabei handelt es sich um lebendiges Gewebe – und somit benötigt dieser zur Regeneration auch bestimmte Nährstoffe wie zum Beispiel Vitamin C. Aber auch Glucosamin, Chondroitin oder MSM (organischer Schwefel) sind wichtig für das Gelenk. Wichtig zu wissen: Während wir all diese Nährstoffe im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung zu uns nehmen können, ist



TIPP BEI ENTZÜNDUNGEN

Liegt den Gelenkproblemen eine Entzündung statt Abnutzungserscheinungen zugrunde (z. B. Schleimbeutelentzündung), ist das betroffene Gelenk meist zusätzlich angeschwollen oder gar gerötet. In einem solchen Akutfall ist es sinnvoll mit einer entsprechenden Umschlagpaste gegenzusteuern.

Apotheker empfehlen in diesem Zusammenhang seit über 40 Jahren Pasta Cool®. Die Umschlagpaste mit Heparin, Salicylsäure und ätherischen Ölen wirkt 3-fach – sie lindert Schmerz, reduziert Schwellungen und hemmt Entzündungen – auch wirksam bei Tennisarm oder Sehnenscheidenentzündung.

- Lindert den Schmerz
- Reduziert die Schwellung
- Hemmt die Entzündung

TIPP: Pasta Cool® auftragen, mit Stoff oder Taschentuch abdecken und über Nacht wirken lassen.

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



es besonders sinnvoll diese bei bereits bestehenden Gelenkproblemen in konzentrierter Form zuzuführen.

Mittel für die Gelenke – wirken die wirklich?

Unter höchsten Qualitätsstandards hergestellt und in der richtigen Dosierung angeboten, können Nahrungsergänzungsmittel eine spürbare Unterstützung für beanspruchte Gelenke bieten. Aber Achtung: Der Markt an solchen Präparaten ist heute kaum mehr zu durchblicken – so gibt es auch unseriöse Angebote aus zweifelhafter Quelle. Experten mahnen: Wer wirklich einen langfristigen Nutzen aus einem solchen Präparat ziehen möchte, setzt auf höchste Qualität aus der Apotheke.

Empfehlung aus der Apotheke

Am häufigsten empfehlen Pharmazeuten in diesem Zusammenhang Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv.¹ Das österreichische Qualitäts-Präparat vereint die oben genannten Nährstoffe in einem extra stark dosierten Trinkpulver. In Wasser gelöst

werden diese über die Blutbahn und die Gelenkflüssigkeit direkt zum Zielort, dem Gelenkknorpel, transportiert. Der große Vorteil: Während man anderswo oft zwei oder drei unterschiedliche Präparate kaufen müsste, um das gesamte Nährstoff-Spektrum für die Gelenke abzudecken, bündelt Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv sämtliche notwendigen Inhaltsstoffe in nur einem Getränk täglich. Gerade bei einer längerfristigen Verwendung, wie sie bei Gelenk-

problemen empfohlen wird, kommt auch zugute, dass es nur 1x täglich einzunehmen und durch seinen fruchtigen Geschmack (Mango oder Himbeere) angenehm zu trinken ist.

Gut zu wissen

Das Präparat wird nach höchsten Arzneimittelstandards hergestellt und durchläuft somit zahlreiche Kontrollen. —

1 Apothekenabsatz Produkte zur gesunden Gelenkfunktion lt. IQVIA Offtake MAT 09/2024

APOTHEKEN-EMPFEHLUNG BEI GELENKPROBLEMEN

Dr. Böhm Gelenks complex intensiv

- Hochdosierte Gelenknährstoffe zum Trinken
- Ideal als Alternative zu Tabletten
- Nur 1x täglich

Qualität aus Österreich.



SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

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

Krebs bekämp Nebenwirkung



Eine Krebstherapie ist körperlich und emotional oft sehr belastend. Aber es gibt Strategien, die helfen können, die Behandlung besser zu bewältigen. Wir haben einige Tipps für Sie zusammengestellt.

VON MAG. PHARM. VERENA KIMLA

Zytostatika sind Medikamente, die das Wachstum und die Teilung von Zellen hemmen. Sie werden in der Chemotherapie zur Behandlung von Krebs eingesetzt. Zytostatika greifen in verschiedene Prozesse der Zellteilung ein – auch bei gesunden Zellen. Nebenwirkungen können, müssen aber nicht auftreten und sind auch in ihrer Stärke individuell unterschiedlich ausgeprägt.

Übelkeit und Erbrechen gehören zu den belastendsten Nebenwirkungen einer medikamentösen Tumorthherapie. Während Erbrechen durch eine optimale Prophylaxe bei ca. 70 bis 80 % der Patient:innen verhindert werden kann, betrifft Übelkeit zwischen 40 und 50 % der Patient:innen. Intensität und Dauer sind abhängig von der Art der eingesetzten Substanz bzw. Strahlentherapie, Dosis, Kombination mit anderen Medikamenten und patientenindividuellen Risikofaktoren. So ist

© iStock/SeventyFour

fen, en meistern

das brechreizauslösende Risiko z. B. bei jüngeren Frauen und bei Personen, die an Reisekrankheit leiden, höher – bei Personen mit chronischem und erhöhtem Alkoholkonsum hingegen niedriger. Übelkeit und Erbrechen können akut (innerhalb 24 Stunden nach Therapiebeginn), verzögert (bis zu fünf Tage nach Therapiebeginn) und auch psychisch bedingt/erlernt nach negativen Erfahrungen auftreten.

Vorbeugende Maßnahmen gegen das Erbrechen müssen frühzeitig erfolgen, da eine spätere symptomorientierte Behandlung kaum wirksam ist. Bei einer intensiven intravenösen Krebstherapie, die sehr stark Übelkeit auslösen kann, wird eine spezielle Medikamentenkombination eingesetzt, um diese Nebenwirkung zu bekämpfen. Insbesondere in der ersten Phase von Übelkeitssymptomen kann Ingwer helfen.

Durchfall

Durch Zytostatika bzw. Strahlentherapie kann es zu einer Entzündung der Darmschleimhaut kommen, was oft zu Durchfall führt. Bisher gibt es keine Empfehlung, standardmäßig Medikamente vorbeugend gegen diesen Durchfall zu geben, weil der Nutzen dafür nicht eindeutig nachgewiesen ist. Bei gesunden Menschen könnte man aber sogenannte Synbiotika in Erwägung ziehen, die das Darmmilieu unterstützen. Bei Patient:innen, deren Immunsystem unterdrückt wird, werden Probiotika nicht eingesetzt. Leichter und mittelstarker Durchfall kann mit dem Wirkstoff Loperamid sowie Flüssigkeits- und Elektrolytausgleich behandelt werden.

Stomatitis

Die Stomatitis ist eine Schädigung der Schleimhaut im Mund- und Rachenbereich, die zu Gewebeschäden bzw. offenen Wunden führt. Sie hat ein erhöhtes Infektionsrisiko zur Folge. Darüber hinaus kommt es zu Veränderungen im Speichelfluss und der oralen Keimbeseidlung. Die Erkrankung verläuft meist phasenhaft und beginnt etwa fünf bis sieben Tage nach Beginn der Chemotherapie. Schmerzen führen zu einer eingeschränkten Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme. →

TIPP

Leben mit der Diagnose Krebs



In den letzten Jahren haben Krebstherapien unglaubliche Erweiterungen erfahren. Diese Broschüre soll einen Überblick über die verschiedenen Therapiemöglichkeiten bei Krebs geben und über mögliche oder zu erwartende Nebenwirkungen ausführlich informieren. Besonders beleuchtet wird das umfangreiche Hilfsangebot der Österreichischen Krebshilfe. Niemand soll das Gefühl haben, mit der Diagnose und allen damit verbundenen Ängsten, Sorgen, Fragen und Herausforderungen allein fertig werden zu müssen. In ganz Österreich stehen Betroffenen einfühlsame und erfahrene Krebshilfe-Berater:innen zur Verfügung, die sich Zeit nehmen, zuhören und helfen.



Österreichische Krebshilfe

QR-Code scannen und automatisch zur Broschüre „Therapien bei Krebs“ gelangen!

Sprechen Sie über Ihre Ängste und Sorgen – Unterstützung von Freunden, Familie oder auch professionellen Therapeut:innen ist sehr wertvoll. Viele Krankenhäuser bieten psychoonkologische Hilfe an.

➔ Schlechte Mundgesundheit und -hygiene, genetische Faktoren, eingeschränkte Nieren-/Leberfunktion und vorausgegangene Tumorthherapie im Kopf-Hals-Bereich erhöhen Inzidenz und Ausprägung der Symptome. Zur Vorbeugung sollte eine umfassende Mundpflege erfolgen.

Außerdem kann bei einer HNO-Bestrahlung in Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin ein Tee mit Thymian, Majoran, Salbei & Co. eingesetzt werden. Auch Eibischtee (kalt angesetzt, 30 Minuten Ziehzeit) oder Eibischtee zum Lutschen kann Linderung bringen.

Haarausfall

Der Chemotherapie-induzierte Haarausfall ist eine der häufigsten und emotional stark beeinträchtigenden Nebenwirkungen der Chemotherapie. Dabei fallen die sich gerade in der Wachstumsphase befindenden Haare aus, weswegen der Haarausfall am Kopf meist wenige Wochen nach Therapiebeginn auftritt. Nach Beendigung der Therapie kommt es zumeist innerhalb weniger Wochen zum Nachwachsen der Haare, wobei sich das neue Haar in Farbe und Struktur gegenüber dem Haar vor der Chemotherapie unterscheiden kann.

Eine medikamentöse Prophylaxe und eine Therapie existieren bisher nicht. Patient:innen können für den Haarersatz auf Perücken aus Echt- oder Kunsthaar zurückgreifen. Die Kosten für Perücken werden zum Teil von der Österreichischen Gesundheitskasse übernommen, ein Selbstbehalt von 10 % ist jedoch von den Patient:innen zu tragen. Bei schütterem Haar lassen Streuhaare die Haare optisch dichter erscheinen. Sie bestehen aus Mikrofasern, die sich durch statische Aufladung mit den verbliebenen Haaren verbinden, und können auch zum Kaschieren von Narben auf der Kopfhaut verwendet werden.

Haut und Nägel

Bereits vor Beginn der Chemotherapie sollte eine ausreichende Basispflege der Haut und Nägel (mindestens 2x täglich) mit harnstoffhaltigen Salben und Cremes (5 und 10%) erfolgen. Nägel sollten nicht zu kurz, und gerade geschnitten werden und die Nagelhaut gut eingecremt werden. Die Einnahme von Biotin kann versucht werden, bisher liegen allerdings noch nicht genug Daten vor, um eine Empfehlung auszusprechen. Zum Duschen und Baden können pH-5-neutrale Produkte verwendet werden. Durch gute Pflege kann Juckreiz, der durch Hauttrockenheit ausgelöst wird, oft verhindert werden. Um die Haut nicht zu strapazieren, ist es zudem ratsam,

chemische und mechanische Reize wie Hitze, Nassrasur, heißes Wasser, UV-Strahlung und das Tragen von engem Schuhwerk/Kleidung zu vermeiden.

Ernährung

Durch Nebenwirkungen wie Appetitlosigkeit, Stomatitis, Übelkeit/Erbrechen und Durchfall kann es innerhalb kurzer Zeit zu starkem Gewichtsverlust und in weiterer Folge zu Muskelschwund kommen. Dies verschlechtert nicht nur die Prognose, sondern vermindert auch die Lebensqualität. Tumorpatient:innen wird eine ausreichende Eiweiß-Zufuhr empfohlen. Generell ist eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung eine gute Basis für eine Chemotherapie; vor allem deren Qualität spielt eine Rolle, denn auch übergewichtige Personen können mangelernährt sein. Um den Nährstoffbedarf zu decken, steht eine Vielzahl hochkalorischer voll- und teilibalanzierter Trinknahrungen und Pulver unterschiedlichster Zusammensetzung zur Verfügung. Sie sind mitunter sehr süß und schmecken gekühlt meist besser. Die Nahrung kann auch mit geschmacksneutralen Produkten ergänzt werden.

ZYTOSTATIKA HANDHABUNG

Tipps für zu Hause

- Packungen kindersicher und lichtgeschützt aufbewahren
- Am Einnahmetag engen Hautkontakt vermeiden
- Nach Einnahme Hände waschen
- Bei Vorbereitung durch Angehörige/ Pflegedienst: Handschuhe tragen, Tablette aus dem Blister direkt in kleinen Becher drücken
- Einmalutensilien in verschlossenem Plastikbeutel entsorgen
- Ausscheidung hauptsächlich mit Urin und Fäzes, daher Toilette sauber halten, mit geschlossenem Deckel zwei Mal spülen
- Achtung bei Erbrechen innerhalb von zwei Stunden nach Einnahme: hohe Konzentration des Zytostatikums im Erbrochenen!
- Kontaminierte Kleidung separat und wenn möglich sofort waschen, bis zum Waschen dicht verschlossen lagern, normales Waschprogramm ausreichend

Apothekerschränkchen

Jede Jahreszeit fordert uns auf andere Weise. Mit diesen Produkten meistern Sie die Hürden leichter!

Achtung: Alle mit Button gekennzeichneten Produkte finden Sie zu vergünstigten Preisen unter www.DeineGutscheine.at – exklusive Marken aus Ihrer Apotheke zum Vorteilspreis!

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



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



Fruchtig-frischer Em-eukal Genuss

Den beliebten Em-eukal Vitamin Shot gibt es jetzt sauer gefüllt, angereichert mit zehn Vitaminen – ein Plus für das Immunsystem*. Fruchtig-frische Limetten treffen hier auf spritzig-saure Zitronen. Hergestellt in bewährter Premiumqualität von Em-eukal, nur echt mit der Fahne. em-eukal.com

* Vitamine C, B6, B9 und B12 tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



Infludoron® Globuli

Grippaler Effekt? Infludoron® Globuli von Weleda decken ein breites Beschwerdespektrum bei Erkältung mit und ohne Fieber ab – wirksam in allen Phasen einer Erkältung. Infludoron® Globuli sind alkoholfrei und eignen sich besonders für empfindliche Personen, Kinder, Schwangere, Säuglinge und stillende Mütter. Anwendungstipp bei Säuglingen: Globuli in etwas Tee aufgelöst verabreichen.

www.weleda.at



Unser Hals hat Halsschmerzen einfach nicht verdient

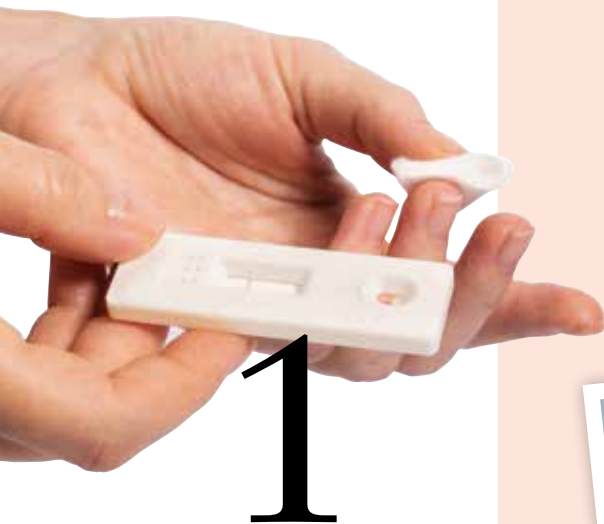
Dorithricin® leistet mit seiner einzigartigen Wirkstoff-Formel schnelle und effektive Hilfe. Es lindert nicht nur schnell und langanhaltend¹ den Schmerz, sondern bekämpft auch gezielt die Erreger: Bakterien UND Viren². So bremst Dorithricin® den Infekt, bevor die Halsschmerzen schlimmer werden.

www.dorithricin.at

1 Palm J et al.; Int J Clin Pract. 2018;e13272, 1-17, 2018.

2 Schmidbauer M., 2015: Dorithricin wirkt antiviral (in vitro). Pharm. Ztg. 160. Jahrgang, 38. Ausg.: S.48-52.

Vorurteile ablegen. Leben schützen!



1

FACTS

Das Wichtigste in Kürze

- HIV steht für „Humanes Immundefizienz-Virus“, es ist also ein Abwehrschwäche-Virus.
- Ohne Behandlung kann der Körper eindringende Krankheitserreger nicht mehr abwehren. Die ausgebrochene Erkrankung nennt man AIDS.
- HIV-Medikamente unterdrücken das Virus im Körper und verhindern damit den Ausbruch von Aids.
- In Apotheken sind HIV-Selbsttests erhältlich.
- Bei der Aids Hilfe ist der anonyme HIV-Labortest kostenfrei.

Viele Menschen mit HIV erleben heute immer noch abwertendes Verhalten, wenn sie ihren HIV-Status bekannt geben. Die Angst davor, als HIV-positiver Mensch vielleicht stigmatisiert zu werden, hält leider viele Menschen von einem HIV-Test ab. Grund genug, einige Mythen über HIV und andere sexuell übertragene Infektionen (STI) zu entlarven.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA



DISKRIMINIERUNG

Angst im Umgang unbegründet

Es ist ganz wichtig festzuhalten, dass Menschen mit HIV unter wirksamer Therapie das Virus auf sexuellem Wege NICHT weitergeben können. Im normalen Alltagsleben kann HIV (etwa durch Händeschütteln und Co.) sowieso nicht übertragen werden. Die Angst vor Ansteckung ist also völlig unbegründet. Viele Betroffene erleben dennoch Diskriminierung durch ihre Mitmenschen. Die Einschränkung der Lebensqualität und des psychischen Befindens durch Abwertung verursacht viel größere Probleme als die tatsächliche HIV-Infektion (vorausgesetzt, sie wird behandelt). Erschreckend: Im Jahr 2023 fanden 71 % der Diskriminierungen, die gemeldet wurden, im Gesundheitswesen statt.



PrEP

HIV-MEDIKAMENTE HOCHWIRKSAM

Dank intensiver Forschungsarbeit und daraus resultierender leistungsstarker Therapien hat sich eine Infektion mit dem Humanen Immundefizienz-Virus im Laufe der Geschichte von einer einst tödlichen zu einer gut behandelbaren Erkrankung entwickelt. Anstatt wie früher mehrere Präparate einnehmen zu müssen, reicht heute eine einzige antiretrovirale Tablette täglich aus. Die HIV-Präexpositionsprophylaxe (PrEP) ist ein Medikament, das bei korrekter Einnahme einen hochwirksamen Schutz vor einer HIV-Infektion bietet. Seit April 2024 können die Kosten für die HIV-PrEP bei der Sozialversicherung eingereicht werden.



5

AUF DEM VORMARSCH

Sexuell übertragbare Krankheiten

Europaweit nehmen sexuell übertragene Infektionen (STI) wie Syphilis, Gonorrhoe und Chlamydien besorgniserregend zu. Österreich liegt laut dieser internationalen Erhebungen ebenfalls in diesem bedenklichen Trend und fällt besonders durch hohe Werte bei Gonorrhoe und Chlamydien-Infektionen auf.

Sexualität im Alter ist noch immer ein Tabuthema. Und das hat Folgen:

Sexuell übertragbare Infektionen nehmen auch bei älteren Menschen zu. Potenzsteigerungsmittel und das Wegfallen der Sorge vor ungewollter Schwangerschaft sind einige Gründe für mehr sexuelle Aktivität. Wenn nicht an einen Schutz gedacht wird, kann dies schwerwiegende Folgen nach sich ziehen.

Aufklärungskampagnen zur sexuellen Gesundheit richten sich, sofern vorhanden, vorwiegend an die junge Generation.

Das ist grundsätzlich richtig, aber für STIs ist man nie zu alt! Ältere Menschen denken oft nicht mehr an Safer Sex und sind sich der Gefahren (s. o.) nicht bewusst.



4

PROPHYLAXE

Aktuelle Fortschritte

Erst kürzlich ist in der Forschung ein weiterer Durchbruch gelungen: Eine halbjährliche Depotspritze mit dem Medikament Lenacapavir schützt effektiv vor einer Infektion mit HIV. Das bestätigen Daten der zulassungsrelevanten Phase-3-Studie, die im Fachjournal „New England Journal of Medicine“ vorgestellt werden. Sie schützt anhaltend vor einer Infektion mit HIV, alle sechs Monate ist eine Auffrischung vorgesehen.



Bei einem Herzinfarkt treten nicht immer die charakteristischen Brustschmerzen, die in die Arme ausstrahlen, auf. Frauen leiden teilweise auch unter atypischen Symptomen wie Kurzatmigkeit oder Übelkeit.

HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

Haben Sie etwas auf dem Herzen?

Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems gehören in unserer Gesellschaft nicht nur zu den häufigsten Erkrankungen, sondern sind noch vor den Krebserkrankungen die Todesursache Nummer eins. Bluthochdruck etwa gilt als „Stiller Killer“. Es ist daher wichtig, seinen Blutdruck zu kennen, um etwaige Folgeerkrankungen gar nicht erst zu bekommen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Es ist nur ungefähr faustgroß und wiegt im Schnitt nicht mehr als 300 Gramm. Dennoch leistet unser Herz Erstaunliches: 100.000 Schläge und 8.000 Liter Pumpleistung pro Tag, ein Leben lang. Es versorgt die Organe des Körpers mit Blut und Nährstoffen und reagiert dabei sekundengenau auf aktuelle Erfordernisse. Bei Anstrengung zum Beispiel pumpt das Herz schneller, um mehr Sauerstoff über die Lunge aufzunehmen und mehr Blut zu den Organen und Muskeln transportieren zu können.

Die rechte Herzkammer pumpt das noch sauerstoffarme Blut in die Lungenarterie, wo das Blut Kohlendioxid abgibt und Sauerstoff aufnimmt. Das nun sauerstoffreiche Blut fließt zurück über die Lungenvenen in den linken Vorhof und über die Mitralklappe in die linke Herzkammer. Von hier aus pumpt das Herz das sauerstoffreiche Blut mit großem Druck in jeden Winkel unseres Körpers.

Eine Schwachstelle unseres Herzens ist jedoch, dass die meisten Bereiche des Herzmuskels nur von einem Herzkranzgefäß versorgt werden. Normalerweise ist das kein Problem, aber ein Verschluss eines solchen Gefäßes kann dramatische Auswirkungen haben.

Koronare Herzkrankheit

Die koronare Herzkrankheit zählt zu den häufigsten Erkrankungen des Herzens. Veränderungen der Herzkranzgefäße mit Gefäßwandverdickungen, Verengungen, Verschlüssen und Erweiterungen führen zu dem typischen Symptom Angina pectoris. Sie macht sich durch intensive Schmerzen hinter dem Brustbein, die bei physischer Belastung oder emotionalem Stress auftreten, bemerkbar.

Die koronare Herzkrankheit ist unbehandelt potenziell lebensbedrohlich und kann zum Herzinfarkt führen. Mit modernen Untersuchungs- und Behandlungsmethoden kann der koronaren Herzkrankheit heute erfolgreich entgegengewirkt werden. Sehr viel können Sie allerdings selbst tun: z. B. ein ausreichendes Maß an Bewegung, eine gesunde Ernährung und Rauchverzicht.

Herzinfarkt

Der Herzinfarkt ist die bekannteste und am meisten gefürchtete Erkrankung des Herzens. Das verwundert nicht, denn er ist eine der häufigsten Todesursachen in den Industrienationen. Die Ursache dafür ist fast immer dieselbe: der akute Verschluss eines Herzkranzgefäßes.

Am häufigsten versiegt der Blutstrom aufgrund eines plötzlich auftretenden Verschlusses eines Herzkranzgefäßes, ausgelöst durch den Einriss einer Gefäßwandablagerung (Plaque). Die Folge ist häufig die Bildung eines Blutgerinnsels (Thrombus), das dann dominoeffektartig zu einem kompletten Verschluss der Gefäßstrombahn führt.

Bei einem Herzinfarkt kommt es oft zu plötzlich einsetzenden Brustschmerzen, die drücken, brennen oder auch stechen. Häufig ist damit ein Gefühl von Brustenge sowie Atemnot verbunden. Schmerzen können auch in angrenzenden Bereichen wie Schultern, Armen, aber auch im Rücken-, Nacken- oder Kieferbereich sowie in der Magenegend bzw. im Oberbauchbereich spürbar sein. Von Mensch zu Mensch können die Symptome unterschiedlich wahrgenommen werden. Bei Männern kommt es in der Regel zu den charakteristischen, oben genannten Beschwerden. Frauen leiden teilweise auch unter atypischen Symptomen wie Kurzatmigkeit, Übelkeit, Erbrechen oder grip- ➔



Die Senkung des systolischen („ersten“) Blutdruckwertes um 5 mmHg reduziert die Gefahr, einen Herzinfarkt zu erleiden, um 10 Prozent.

NORMAL ... ZU HOCH? Bluthochdruck wird in unterschiedliche Schweregrade eingeteilt

	SYSTOLISCHE		DIASTOLISCH
OPTIMALER BLUTDRUCK	unter 120 mmHg	und	unter 80 mmHg
NORMALER BLUTDRUCK	120–129 mmHg	und/oder	80–84 mmHg
HOCHNORMALER BLUTDRUCK	130–139 mmHg	und/oder	85–89 mmHg
MILDE HYPERTONIE (SCHWEREGRAD 2)	140–159 mmHg	und/oder	90–99 mmHg
MITTELSCHWERE HYPERTONIE (SCHWEREGRAD 2)	160–179 mmHg	und/oder	100–109 mmHg
SCHWERE HYPERTONIE (SCHWEREGRAD 3)	180 mmHg oder mehr	und/oder	110 mmHg oder mehr

* Hier dargestellt für die Messung bei der Ärztin bzw. dem Arzt; Quelle: Österreichische Gesellschaft für Hypertensiologie

➔ peähnlichen Symptomen. Die Gefahr, dass die Symptome nicht als Herzinfarkt erkannt werden, ist somit hoch.

Achtung: Zögern Sie nicht, beim geringsten Verdacht eines Herzinfarkts – auch im Zweifel – rasch medizinische Hilfe zu verständigen. Bei einem Herzinfarkt ist jede Minute kostbar.

Herzrhythmusstörungen

Schlägt das Herz deutlich zu schnell, deutlich zu langsam oder unregelmäßig, liegt eine Herzrhythmusstörung vor. Eine solche kann harmlos, aber auch gefährlich und lebensbedrohlich sein. Eine medizinische Abklärung ist deshalb auf jeden Fall notwendig. Zur Therapie einer Herzrhythmusstörung stehen verschiedene Methoden zur Verfügung: Sie reichen von einer medikamentösen Behandlung über eine Ablation bis zur Implantation eines Herzschrittmachers oder Defibrillators.

Risikofaktoren

Gesundheit und Gesunderhaltung des Herzens haben viel mit dem persönlichen Lebensstil zu tun.

Bluthochdruck

Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) gehört zu den häufigsten Ursachen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Betroffenen weisen bei dieser Erkrankung lange Zeit keine Krankheitszeichen auf. Ein nicht

behandelter Bluthochdruck führt zu Herzinsuffizienz, Vorhofflimmern, Schlaganfall oder Herzinfarkt. Mittlerweile gibt es viele Medikamente, die zu einer Senkung des Blutdrucks führen und in der Folge auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Sterblichkeit reduzieren. Zudem sind Lebensstiländerungen wichtig.

Bereits mit kleinen Verhaltensänderungen im Alltag können Sie sehr viel zu einem langen und erfüllten, herzgesunden Leben beisteuern. Aktuelle Richtlinien empfehlen zumindest 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche.



- Verringerung des Alkoholkonsums,
- kochsalzarme Ernährung,
- regelmäßige körperliche Aktivität und
- Gewichtsreduktion.

Die Europäische Gesellschaft für Kardiologie definiert den Bluthochdruck als systolische Blutdruckwerte ab 140 mmHg und diastolische Blutdruckwerte 90 mmHg (siehe Tabelle links). Ziel der medikamentösen Therapie ist es, beide Blutdruckwerte (systolisch und diastolisch) unterhalb der Grenzwerte zu stabilisieren.

Blutfette

Der direkte ursächliche Zusammenhang zwischen erhöhten Blutfetten und der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist umfassend belegt. Die Ablagerung von Blutfetten in der Gefäßwand löst entzündliche Prozesse aus, die schlussendlich insbesondere in Kombination mit anderen Risikofaktoren zu einer Verkalkung der Gefäße (Atherosklerose) führen.

Blutfette werden besonders über tierische Fette aufgenommen, der Körper bildet sie jedoch auch selbst. Sie sind wesentlicher Bestandteil vieler Prozesse im Körper. Neben Cholesterin sind Triglyceride die wichtigsten Blutfette. Auftreten können erhöhte Blutfettspiegelwerte durch Veranlagung oder eine ungesunde Lebensweise, wobei unter anderem Übergewicht, zu häufiger Verzehr tierischer Nahrungsfette, übermäßige Cholesterinzufuhr, ungünstige Fettsäurezusammensetzung und Bewegungsmangel das Auftreten hoher Blutfette begünstigt.

Rauchen

Tabakrauch beinhaltet über 4.000 verschiedene Inhaltsstoffe, die in Summe das Leben von Raucher:innen um zehn Jahre verkürzen und etwa ein Drittel aller Herzinfarkte und Krebstodesfälle verursachen. Nikotin hat unmittelbare Effekte auf den Blutdruck, die Herzfrequenz und die Blutgefäße. Es ist in reiner Form zwar deutlich weniger schädlich als die restlichen Inhaltsstoffe des Tabakrauchs, verstärkt aber deren Wirkung.

Stress

Stress ist einer der bedeutendsten Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen. Die Forschungslage dazu ist eindeutig: Sie weist auf das erhöhte Risiko für koronare Herzerkrankungen und Herzinfarkte in Zusammenhang mit (psychosozialem) Stress hin. Werden Herzinfarkt-Patient:innen gefragt, was ihrer Meinung nach zu ihrer Erkrankung geführt hat, gibt fast die Hälfte der Betroffenen Stress als Ursache an.

Tipp von Ihrer Apothekerin

VON MAG. PHARM. IRENE SENN, PHD



Was können Sie sonst noch tun?

„Gesunde Ernährung schmeckt nicht nur gut, sondern schützt Herz und Gefäße. Fisch sollte zumindest zweimal pro Woche auf den Teller, Gemüse jeden Tag und trinken Sie wenig bis keinen Alkohol. Ungesalzene Nüsse, Vollkornprodukte und Obst runden eine gesunde, mediterrane Ernährung ab. Gezuckerte Getränke und industriell verarbeitete Lebensmittel haben keinen Platz in einer herzgesunden Ernährung. Regelmäßige Blutdruck-Selbstmessungen mit einem Messgerät für den Oberarm sind ein wichtiger Faktor, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Bei Werten, die über 140/90 mmHg liegen, sollten Sie unbedingt Ihre/n Arzt/Ärztin aufsuchen.“

Diabetes

Diabetes betrifft weltweit mehr als 460 Millionen Menschen und stellt einen wichtigen Risikofaktor für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems dar. So entwickeln Menschen mit Diabetes zwei- bis viermal häufiger eine Herz-Kreislauf-Erkrankung als Menschen ohne Diabetes. Daher sind die konsequente Behandlung der Risikofaktoren und die Vorbeugung von kardiovaskulären Komplikationen bei dieser Hochrisikogruppe von großer Bedeutung.

Individualisierte Therapie

In der Herz-Kreislauf-Forschung wird aufgrund der vorliegenden Daten zur Genetik und zur allgemeinen Risikoeinschätzung daran gearbeitet, das individuelle Risiko abzuschätzen und so eine möglichst personalisierte Therapie anzuwenden. Dazu gehört auch, dass bei erhöhtem Risiko eine intensivere Einstellung der Risikofaktoren, häufigere Arztbesuche und frühzeitige diagnostische Schritte notwendig sind. ■



Mehr zum Thema „Herz-Kreislauf-System“ erfahren Sie unter

www.DeineApotheke.at

SERIE

ZUM SAMMELN

LABORWERTE

Was die Zahlen über die Gesundheit aussagen



Cholesterin

Cholesterin hat ein großes Imageproblem. Und ja, es kann für zahlreiche Krankheiten verantwortlich sein – es erfüllt aber gleichzeitig auch wichtige Aufgaben für unsere Gesundheit.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

REFERENZWERTE

OHNE VORERKRANKUNGEN:

< 200 mg/dl Gesamtcholesterin
< 160 mg/dl LDL-Cholesterin

Gut oder schlecht?

Cholesterin ist ein Fettbaustein des Körpers. Es ist ein lebenswichtiger Bestandteil unserer Zellmembranen und Vorstufe von Gallensäuren sowie Vitamin D. Es ist auch ein Hauptlieferant der lebenswichtigen Hormone der Nebennieren, wie zum Beispiel Cortison. Cholesterin ist in unseren Blutgefäßen an sogenannte Lipoproteine gebunden. Diese Lipoproteine werden nach ihrer Dichte unter anderem in LDL (low density lipoproteins) und HDL (high density lipoproteins) eingeteilt. Während hohe LDL-Konzentrationen zu Gefäßverkalkung führen können, wirken hohe HDL-Konzentrationen schützend auf die Gefäßwände. Man spricht daher oft vom „schlechten“ und vom „guten“ Cholesterin. Das Verhältnis zwischen HDL und LDL ist genauso wichtig wie die Relation zwischen HDL und dem Gesamtcholesterin.

Achtung Gefäßverkalkung

Cholesterin trägt zu einem erhöhten Arteriosklerosrisiko bei. Arteriosklerose ist eine chronische Erkrankung, bei der sich Fett, Cholesterin und Kalk an den Wänden der Arterien ablagern, die Gefäße verhärten und verengen, was den Blutfluss behindert und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöht (*mehr dazu ab S. 26*). Eine Verengung von 70 % in einer Koronararterie kann dazu führen, dass das Herzmuskelgewebe unter Belastung nicht mehr genug Sauerstoff bekommt, was sich in Angina pectoris (Brustschmerzen) äußert.

Die Referenzwerte für Cholesterin sind stark altersabhängig beziehungsweise werden je nach Risikoprofil unterschiedlich definiert. Für Personen, die weitere Risikofaktoren (z. B. Übergewicht, Rauchen ...) aufweisen, gelten strengere Richtlinien für die Cholesterinwerte. Dann sollte das Gesamtcholesterin immer unter 200 mg/dl und das LDL-Cholesterin unter 160 mg/dl liegen.

ERHÖHTE WERTE

Und nun?

Wenn Sie Ihren erhöhten Cholesterinspiegel senken wollen, beachten Sie Folgendes:

- Wichtig ist die Qualität der zugeführten Fettsäuren. Durch den Austausch von gesättigten Fetten oder Transfetten mit gesunden ungesättigten Fetten können Sie Ihr Herz-Kreislauf-Risiko erheblich senken.
- Meiden Sie Transfette (stark verarbeitete Lebensmittel wie Chips, Fertiggebäck).
- Essen Sie mehr Ballaststoffe (Haferflocken, Obst wie Äpfel oder Birnen, Hülsenfrüchte). Ballaststoffe binden Cholesterin im Darm und helfen, es auszuscheiden.



Deine Naturheilkunde



32 Die Mariendistel – das Lebermittel



BUCHTIPP

Naturapotheke für zu Hause

Von Generation zu Generation wurde das Kräuterwissen weitergegeben und auch heute noch ist die Naturheilkunde ein großer Schatz für die Menschheit. Ätherische Öle, Kräutertees und Oxymele lindern Beschwerden auf natürliche Weise und stehen den Kräuterkundigen immer zur Verfügung. In diesem Buch werden 12 Kräuterhandwerke für die Nutzung von Heilpflanzen von der Ernte über die Weiterverarbeitung bis zur Lagerung anschaulich beschrieben, ergänzt mit vielen Grundrezepten und bewährten Rezepturen. Ein wertvolles Heilkräuter-Buch mit Gesundheitstipps für die eigene, wirkungsvolle Naturapotheke zu Hause!

Das Kräuterhandwerk

2024, Karin Buchart/Servus, € 30,-
ISBN: 978-3-0710-40386-6

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

01 2025
JÄNNER

DIE LEBER

Chemielabor des Körpers

Eine Erkrankung der Leber kann verschiedene Ursachen haben und zu unterschiedlichen Symptomen führen, wie etwa zu schlechtem Allgemeinbefinden oder Oberbauchbeschwerden. Vor allem die nicht-alkoholische Fettleber wird immer häufiger und zu einem zunehmenden Problem für die Gesundheit vieler Menschen.





TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien

Die Leber befindet sich im rechten Oberbauch. Innerhalb der Leber laufen verschiedenste Prozesse ab, welche z.B. die Entgiftung, die Verdauung, den Energiehaushalt, die Hormonbildung, die Blutgerinnung etc. beeinflussen. Grundsätzlich ist die Leber ein sehr robustes Organ und erholt sich schnell nach Überlastungen. Wird z.B. durch einen Unfall ein Teil der Leber beschädigt, übernimmt der restliche Teil die gesamte Arbeit. Die Leber besitzt eine enorme Regenerationsfähigkeit, die trotzdem ihre Grenzen hat. Allgemeine Symptome, die bei Leberbeschwerden auftreten können, sind Abgeschlagenheit und Müdigkeit, Leistungsabfall, Verdauungsbeschwerden, Oberbauchschmerzen bzw. ein Druckgefühl im Oberbauch oder auch Juckreiz. Bei einem bestehenden Leberschaden kommt es zur Gelbfärbung der Haut oder Bindehaut der Augen, zur Dunkelfärbung des Harns und Entfärbung des Stuhls. Die Ursachen für Lebererkrankungen reichen von Infektionen über die Einnahme von Medikamenten, den Konsum von Alkohol, Umweltgifte bis hin zu einer übermäßigen Ernährung mit Fett und Zucker. Grundsätzlich ist es wichtig, den Auslöser für die Leberprobleme zu identifizieren und zu vermeiden bzw. zu reduzieren. Zu den allgemeinen Tipps bei erhöhten Leberwerten gehören der Verzicht auf Alkohol, täglich nicht mehr als 60g Fett zu sich zu nehmen, Medikamente nur nach ärztlicher Rücksprache einzunehmen und eine Stressreduktion.

Nicht-alkoholische Fettleber

Ein besonderes Problem der heutigen Zeit ist die nicht-alkoholische Fettleber (NAFL). Sie stellt die häufigste Lebererkrankung dar, wobei immer mehr Erwachsene, aber auch übergewichtige Kinder betroffen sind. Bei der NAFL handelt es sich um eine Verfettung der Leberzellen. Die Hauptursache dafür stellt das metabolische Syndrom dar. Dabei handelt es sich um eine Kombination aus Übergewicht, hohem Blutdruck, erhöhten Blutfettwerten und erhöhten Blutzuckerwerten. Verursacht werden diese Symptome und somit auch die NAFL vor allem durch eine ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel. Das bedeutet, dass sowohl fett- als auch zuckerreiche Nahrungsmittel eine NAFL begünstigen, indem der Körper das entstehende Fett auch in der Leber ablagert. Zu den auftretenden Beschwerden einer NAFL gehören oben genannte Symptome. Die Diagnose erfolgt hauptsächlich über eine Ultraschalluntersuchung sowie über die Leberwerte im Blutbild.

Aus einer nicht behandelten NAFL kann sich eine Leberentzündung (NASH) entwickeln, welche in weiterer Folge zu einer Vernarbung des Lebergewebes sowie zu einer Zirrhose und Krebs führen kann. Bei einer Leberzirrhose wird das normale Gewebe zerstört und durch Bindegewebe ersetzt, wodurch die Leberfunktion verschlechtert wird. Diese Schäden sind nicht mehr umkehrbar. Ihre Therapie besteht hauptsächlich aus einer Lebensstiländerung, welche eine Ernährungsumstellung und mehr Bewegung beinhaltet, mit dem Hauptziel, das Körpergewicht zu senken.

Die Mariendistel – das Lebermittel

Die Mariendistel wurde bereits 1755 zur Lebertherapie erwähnt und ab dem 19. Jahrhundert verbreitet eingesetzt. Sie war im Jahr 2021 Arzneipflanze des Jahres. Heute gehört sie zu den am besten untersuchten Arzneipflanzen. Die Mariendistel kommt in Südeuropa, Nordafrika und Westasien vor. Ihren Namen verdankt die Pflanze einer Sage. So sollen, als die heilige Maria das Jesuskind gestillt hat, ein paar Tropfen Muttermilch auf die Blätter einer Distel getropft sein, woraufhin die Pflanze ihren Namen erhielt. Die Bezeichnung Leberdistel kommt von ihrer hilfreichen Wirkung auf die Leber. Ihr Wirkstoff Silymarin wird aus den Schalen der Früchte gewonnen und zu Fertigarzneimitteln wie Tabletten oder Kapseln weiterverarbeitet. Der enthaltene Wirkstoffkomplex kann sowohl das Allgemeinbe-

Die Mariendistel gehört heute zu den am besten untersuchten Arzneipflanzen. Die Einnahme sollte immer mit Fertigarzneimitteln erfolgen, da ihr Wirkstoff nicht wasserlöslich ist.



WISSENSWERTES Zahlen & Fakten



Die Leber wiegt ca.

1,5 Kilogramm

und wird von

1,5 Liter

Blut pro Minute durchflossen.

Beide Leber-Lappen sind aus

1 bis 1,5 Millionen

winziger sechseckiger

Leber-Läppchen aufgebaut.

Rund 25 %

der Menschen entwickeln eine
nicht-alkoholische Fettlebererkrankung.
Tendenz steigend.

finden als auch die Leberparameter verbessern. Er wirkt antioxidativ, leberschützend und -regenerierend sowie entzündungshemmend und antifibrotisch (beugt Vernarbung vor). Er bewirkt, dass Giftstoffe schlechter in die Zelle eindringen und unterstützt die Leber, sich nach Schädigungen in gewissem Ausmaß wieder zu regenerieren. Die antioxidative Wirkung entsteht durch das Abfangen und Binden freier Radikale und die Leberzellregeneration wird durch die Anregung der Eiweißbildung in den Leberzellen gefördert.

Aufgrund ihrer guten Verträglichkeit sind Mariendistelextrakte für die Langzeitanwendung geeignet, was bei Leberproblemen in der Regel auch notwendig ist. Somit sind ihre Anwendungsgebiete vor allem Lebererkrankungen wie die Fettleber, Leberzirrhose, Leberschäden durch Umweltgifte und Medikamente, aber auch Verdauungsbeschwerden oder Gallenleiden gehören zu ihren Einsatzgebieten. Grundsätzlich ist eine vorbeugende Einnahme wirkungsvoller, als wenn mit der Einnahme erst bei einer bestehenden Leberschädigung begonnen wird. Die Einnahme sollte immer mit Fertigarzneimitteln erfolgen, da der Wirkstoff Silymarin nicht wasserlöslich ist und somit gar nicht in das Teewasser gelangen würde. Die Einnahme von Mariendistel und somit die Behandlung von Leberbeschwerden sollte immer in Zusammenarbeit mit einem Arzt/einer Ärztin erfolgen. Personen mit Korbblütlerallergie sollten auf eine Einnahme verzichten. ■

SERIE

ZUM SAMMELN

HEILPFLANZEN

**Beschwerden
lindern durch die
Kraft der Natur**



Kurkuma

Kurkuma hat eine lange Tradition in der Medizin und Küche Südasiens. Mit ihren entzündungshemmenden und verdauungsfördernden Eigenschaften wird die Wurzel nicht nur in der ayurvedischen und traditionellen chinesischen Medizin geschätzt, sondern auch zunehmend in westlichen Therapien verwendet.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF

(*Curcuma longa* L.)

Kurkuma gehört zur Familie der Ingwergewächse und stammt ursprünglich aus Indien. Die krautige Pflanze entwickelt knollige Rhizome, aus denen große, lanzettliche Blätter sowie ährenartige Blütenstände hervorgehen. Die charakteristisch gelbe Farbe des Rhizoms ist auf die enthaltenen Curcuminoiden zurückzuführen. Der Name „Curcuma“ leitet sich vom altindischen „kunkuman“ ab, was „Safran“ bedeutet, und spielt auf die leuchtend gelbe Färbung der Wurzel an.



Kurkuma wurde schon im Alten Testament als Heilmittel erwähnt und wird seit Jahrtausenden in der ayurvedischen und traditionellen chinesischen Medizin (TCM) geschätzt. In Mitteleuropa ist der Gebrauch seit 1664 dokumentiert.

Sowohl in der Küche als auch in der Heilkunde wird das Rhizom der Kurkumapflanze vielseitig verwendet. Seine Wirksamkeit verdankt Kurkuma vor allem den enthaltenen Curcuminoiden, insbesondere dem Curcumin, sowie den ätherischen Ölen, die für die zahlreichen positiven Effekte verantwortlich sind. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Kurkuma die Gallenproduktion unterstützt, die Blutfettwerte senkt und die Verdauung anregt.

Darüber hinaus zeigen Forschungen, dass Kurkuma bei entzündlichen Gelenkerkrankungen sowie bei entzündlichen Darmerkrankungen hilfreich sein kann. Zunehmend rückt auch der schützende Einfluss von Kurkuma auf die Nervenzellen und das Gehirn in den Fokus. Ergebnisse aus Tierversuchen und klinischen Studien legen nahe, dass Kurkuma die Denkleistung fördern könnte.

Kurkuma gilt als gut verträglich. Dennoch sollten Personen mit Leber- oder Gallenerkrankungen auf die Einnahme verzichten, da sich die Beschwerden verstärken können und die Anregung der Gallenproduktion in solchen Fällen problematisch sein kann.

EMPFOHLENE MENGE

Kurkuma optimal anwenden

Kurkuma kann als Gewürz in Form von Kurkumapulver oder als Nahrungsergänzungsmittel wie Tabletten, Kapseln oder Tinkturen eingenommen werden. Da die Curcuminoiden und das ätherische Öl nur schlecht wasserlöslich sind, ist die Zubereitung als Tee weniger effektiv. Um die Bioverfügbarkeit der Curcuminoiden zu erhöhen, wird Kurkuma in Nahrungsergänzungsmitteln häufig mit Piperin (aus schwarzem Pfeffer), Polysorbat oder Lecithin kombiniert. Für eine langfristige Einnahme wird empfohlen, eine Menge von 3 mg reinem Curcumin pro Kilogramm Körpergewicht täglich nicht zu überschreiten, um eine optimale Verträglichkeit sicherzustellen.





STUDIE

Rauchfreie Generation

Bei den Maßnahmen gegen das Rauchen wird international immer mehr auch ein Verbot des Verkaufs von Tabakwaren ab einem gewissen Geburtsjahrgang diskutiert. Spanische Forscher:innen haben nun berechnet, was ein solches Verbot für die Jahrgänge 2006–2010 bedeuten würde. Ihre Studie, veröffentlicht im „Lancet Public Health“, zeigt, dass ein globaler Rauchstopp bei diesen Jahrgängen über eine Million Todesfälle durch Lungenkrebs verhindern würde. Geschätzt wurde, dass mindestens rund 40 % der Lungenkarzinomerkrankungen durch das Rauchen verursacht werden. Lungenkrebs ist aber bei weitem nicht das einzige Problem: Auch viele Herz-Kreislauf-Leiden werden durch den Zigarettenkonsum hervorgerufen. In Großbritannien liegt ein „Generation rauchfrei“-Gesetz nun im Parlament, in Australien wurde ein solches kurz vor Umsetzung noch gekippt.

**Wenn es draußen
kälter wird, sollten Sie
Ihre Hautpflege-
routine an die kühleren
Temperaturen anpassen.**

SELBSTGEMACHT

Winter- Gesichtsbalsam

**Dieser Gesichtsbalsam lässt sich ganz
einfach herstellen und ist ideal bei
trockener, faltiger und schuppiger
Haut sowie als Tagespflege im Winter.**

Zutaten für 4 x 30-ml-Salbentiegel

90 ml Ringelblumenöl

15 g Sheabutter *(Bild unten)*

15 Bienenwachs

1 ml Sanddornfruchtfleischöl

10 Tropfen ätherisches Lavendelöl fein

3 Tropfen ätherisches Immortellenöl

*Ringelblumenöl, Sheabutter und Bienenwachs
im Wasserbad schmelzen. Sobald alles
geschmolzen und auf Handwärme abgekühlt
ist, das Sanddornfruchtfleischöl und die
ätherischen Öle dazugeben und weiter kalt-
rühren. Die Masse in Salbentiegel füllen und
nach dem völligen Erkalten fest verschließen.*



PFLEGETIPPS

Die Ha im Win



TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin

So schön der Winter sein kann, so anstrengend sind die kalten Temperaturen für unsere Haut. Spannungsgefühle, Juckreiz oder eingrissene Hautstellen sind weit verbreitet. Wichtig ist nun, die Pflege der Jahreszeit entsprechend umzustellen.

Ein typisches Phänomen der kalten Monate: Je kühler es im Freien wird, desto wärmer mögen wir es drinnen. Die trockene Wärme der Heizungsluft hat jedoch einen entscheidenden Nachteil. Sie entzieht der Haut viel Feuchtigkeit und das hat Folgen. Die Haut wird empfindlicher, kann spannen und jucken. Trockenheitsfältchen, Schuppenbildung und raue Hautstellen sind keine Seltenheit. Dazu kommt, dass auch die kalte Luft im Freien nicht spurlos an der Haut vorbeigeht. Ihre Durchblutung wird gedrosselt, wodurch die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen sinkt. Der Hautstoffwechsel wird heruntergefahren, die Erneuerung der obersten Hautschicht verlangsamt sich und Reparaturmechanismen finden vermindert statt. Die Haut kann dadurch fahl, grau und blass erscheinen.

Besonders gefährdet sind alle Hautbereiche, die nicht durch Kleidung geschützt werden. Aber auch am Rest des Körpers benötigt die Haut im Winter ein erhöhtes Maß an Pflege, um dauerhaft gesund zu bleiben. Die wichtigsten Faktoren sind hierbei Fett und Feuchtigkeit. Sie bewahren die Haut vor dem übermäßigen Austrocknen, unterstützen das Hautgleichgewicht und schützen die Hautbarriere. Gut geeignet sind fettreiche Cremes auf Wasser-in-Öl-Basis mit Jojoba-, Weizenkeim-, Nacht- ➔

© iStock/Maksym Belchenko, Shutterstock, beigerelt

➔ kerzen-, Traubenkern- oder Borretschöl sowie Phospholipiden oder Ceramiden. Bewährte Feuchthaltefaktoren sind Harnstoff, Milchsäure, Hyaluronsäure, Glycerol, Kollagen oder Glykol. Die Zellerneuerung kann durch Wirkstoffe wie Vitamin C und E unterstützt werden.

Besondere Voraussetzungen

Von Natur aus trockene Haut neigt im Winter schneller zu unangenehmen Symptomen als normale Haut oder Mischhaut. Vorbeugend oder bei Auftreten der ersten Beschwerden kann die Pflegehäufigkeit erhöht werden und eine Cremerunde zur Mittagszeit oder am Nachmittag ergänzt werden. Auch dunkle Hauttypen sind in den Wintermonaten besonders belastet. Ihre Haut verliert aufgrund struktureller Unterschiede grundsätzlich mehr Feuchtigkeit als helle Haut. Spannungsgefühle, Juckreiz und Schuppenbildung treten im Winter dadurch noch stärker auf. Für die Pflege haben sich Produkte mit einem hohen Hyaluronsäure-Anteil sowie Ceramide bewährt. Vorsicht ist bei ölhaltigen Produkten angebracht. Sie sollten nur verwendet werden, wenn kein fettiger Hauttyp vorliegt.

Sinkt die Temperatur unter 8°C, stellen die Talgdrüsen ihre Arbeit ganz ein. Der natürliche schütz-

Sinkt die Temperatur unter 8°C, stellen die Talgdrüsen ihre Arbeit ganz ein. Der natürliche schützende Fettfilm, der die Haut normalerweise überzieht, geht verloren.

WISSENSWERTES

Kennen Sie den Chill-Faktor?

Im Winter fühlt es sich oft so an, als würde die Temperatur weit unter der des Thermometers liegen. Verantwortlich dafür ist der Chill-Faktor. Er tritt auf, wenn im Winter ein frischer Wind die Temperatur an der Hautoberfläche deutlich unter die der Außentemperatur absinken lässt. In der Praxis kann das folgendermaßen aussehen: Kommt zu einer Außentemperatur von 0°C ein Wind von Windstärke 5, ist die Haut Temperaturen von -8°C ausgesetzt.

zende Fettfilm, der die Haut normalerweise überzieht, geht verloren und der Feuchtigkeitsverlust der Haut erhöht sich zusätzlich. Um gegenzusteuern, empfehlen sich Kälteschutzcremes, die weitgehend wasserfrei und besonders fettreich sind. Sie schützen den Hydrolipidfilm und verhindern, dass Wasser an der Hautoberfläche festfrieren kann. Bei längerem Aufenthalt in beheizten Räumen ist es sinnvoll, die Kälteschutzcreme wieder abzunehmen. So wird eine Überwärmung der Haut, die zu kleinen Entzündungen und Pickeln führen kann, verhindert.

Viel Öl, wenig Wasser

Bei der Reinigung von Gesicht und Körper sollte gerade im Winter darauf geachtet werden, dass der Haut möglichst wenig Fett und Feuchtigkeit entzogen wird. Gut geeignet für das Gesicht sind rückfettende Waschzubereitungen oder eine milde Reinigungsmilch. Für den Körper haben sich Duschöle bewährt, die bereits beim Auftrag unter der Dusche einen pflegenden Film auf der Haut hinterlassen. Wichtig zu wissen ist allerdings, dass die Haut im Anschluss nur vorsichtig trocken getupft werden darf. Andernfalls wird der dünne Film direkt wieder entfernt. Dusch- und Badezeiten sollten im Winter möglichst kurz gehalten werden, da die Haut nach etwa 10 Minuten Wasserkontakt auszutrocknen beginnt. Beim Spülen und Putzen ist es deshalb besonders ratsam, Handschuhe zu tragen. Zusätzlich hilft das Eincremen der Hände nach jedem Händewaschen gegen starke Austrocknung und rissige Haut. Bei sehr trockener Haut ➔



DERMASENCE ADTOP

Nachhaltiger Barriereaufbau für die extrem trockene Haut

**DERMASENCE Adtop XC Lipidlotion –
intensiv rückfettende Lotion mit Lipohydrol®
-Effekt zur großflächigen Anwendung.**

Sehr viele Menschen sind von ihr betroffen – der trockenen und schuppenden Haut. Sie wird in der Fachsprache Xerosis cutis genannt und ist eine der häufigsten dermatologischen Diagnosen. Diese Hauttrockenheit zeichnet sich durch eine Barrierschädigung und Austrocknung aus und entsteht, wenn der natürliche Feuchtigkeits- und Lipidgehalt der Haut gestört ist. Ursachen können äußere Einflüsse wie kaltes Wetter, trockene Heizungsluft oder übermäßiges Waschen sein. Auch mit zunehmendem Alter oder bei bestimmten Erkrankungen zeigt sich die extrem trockene Haut. Was viele nicht wissen: Eine unzureichend behandelte Xerosis cutis kann zu Entzündungen und tieferliegenden Hautproblemen führen.

Innovative Pflanzenkraft gegen extrem trockene Haut

Mit dem Lipohydrol®-Effekt wird die Haut mit Feuchtigkeit und hautverwandten Lipiden versorgt. Hyperforin, ein zentraler Wirkstoff des Johanniskrauts (*Hypericum perforatum*), ist der Fokuswirkstoff in der DERMASENCE Adtop XC Lipidlotion. Anders als das ebenfalls in der Pflanze enthaltene Hypericin, das die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöht und vermieden werden sollte, bietet Hyperforin vielfältige positive Eigenschaften für die Hautgesundheit.

Die intensiv rückfettende Lotion wurde speziell für die extrem trockene, zu Ekzemen neigende Haut entwickelt. Die moderne Formulierung verbindet ideal aufeinander abgestimmte Inhaltsstoffe mit einer angenehm aufzutragenden Textur für eine starke Hautbarriere. Die parfümfreie Lotion pflegt mit Squalan und natürlichen Ölen die Haut, schützt vor Austrocknung und bildet einen leichten Schutzfilm. Der hautverträgliche Johanniskraut-Extrakt wirkt beruhigend und barrierestärkend. Eine Kombination ausgewählter Aminosäuren mit weiteren Feuchthalte-



faktoren vermindert die Anzeichen der Xerosis cutis und trockenheitsbedingten Juckreiz. Die vegane Formulierung ist auch für Kinder ab drei Jahren geeignet.

Anwendungstipp

Täglich nach der Reinigung gleichmäßig auf die getrocknete Haut auftragen und leicht einmassieren. —

FACTBOX

Die Pflegeserie DERMASENCE Adtop eignet sich speziell für trockene, raue, schuppige Haut sowie Altershaut. Trockene Haut (Xerosis Cutis) entsteht in der Regel durch eine geschädigte Hautbarriere. Die Haut verliert so nicht nur an wertvoller Feuchtigkeit, sondern auch an Schutz vor äußeren Einflüssen. Die Pflegeprodukte der DERMASENCE Adtop-Serie wirken dieser Entwicklung entgegen und lassen die Haut atmen. Für eine geschmeidige, gesunde Haut.



**Für weitere Infos QR-Code
scannen und mehr erfahren!
www.dermasence.de**



➔ oder unangenehmen Juckreiz können medizinische Ölbäder, Bäder mit Gerbstoffzusätzen oder Cremes mit dem Wirkstoff Urea Linderung bringen. Liegt gleichzeitig eine empfindliche Haut vor, sollte auf den Einsatz von Urea verzichtet werden, da der Wirkstoff die Haut zusätzlich reizen kann.

Kleine Alltagsveränderungen

Neben der Umstellung der Pflege kann die Haut auch durch kleine Alltagsveränderungen dabei unterstützt werden, möglichst unbeschadet durch den Winter zu kommen. So trägt regelmäßiges Lüften dazu bei, dass die Luftfeuchtigkeit in beheizten Räumen nicht zu weit absinkt. Empfohlen wird, 3-mal täglich für etwa 5 Minuten zu lüften. Luftbefeuchter oder Springbrunnen können die Feuchtigkeit in der Raumluft zusätzlich erhöhen. Die Aufnahme von 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag, am besten in Form von Wasser, Kräuter- oder Früchtetees, versorgt die Haut direkt mit Feuchtigkeit. Auch frisches Obst und Gemüse wirken sich positiv auf den Feuchtigkeitshaushalt aus und liefern darüber hinaus wichtige Vitamine und Spurenelemente, die für den Hautstoffwechsel von Bedeutung sind. ■

WELLNESS

Badezusätze richtig wählen

Wannenbäder wirken entspannend und sind gerade in den kalten Monaten des Jahres sehr beliebt. Durch die Wahl des Badezusatzes lassen sich zudem ganz unterschiedliche Wirkungen erzielen:

- Melisse oder Hopfen erhöhen den entspannenden Effekt.
- Latschenkiefer-, Rosmarin- oder Fichtennadelöl wirken anregend.
- Hamamelis- oder Kamillenzusätze beruhigen empfindliche Haut.
- Bahnt sich eine Erkältung an, wirkt ein Zusatz aus Thymian, Eukalyptus oder Lindenblüten wohltuend.

Dusch- und Badezeiten sollten im Winter möglichst kurz gehalten werden, da die Haut nach etwa 10 Minuten Wasserkontakt auszutrocknen beginnt.



Viele weitere Hautpflegebeiträge finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

SERIE

ZUM SAMMELN

TIERAPOTHEKE

So fühlt sich
Ihr kleiner
Liebling wohl



Angst hat viele Gesichter

Hunde verfügen über sehr scharfe Sinne, Situationen mit lauten Geräuschen oder fremden Gerüchen können daher Angst auslösen. Damit Sie und Ihr Hund gemeinsam entspannt durchs Leben gehen, ist es wichtig, Stresssignale frühzeitig zu erkennen.

VON MICHAELA HÖSELE

MEDIZINISCHE URSACHEN?

Wenn Ihr Hund häufige oder heftige Angstsymptome zeigt, sollten Sie ihn einem/einer Tierarzt/-ärztin vorstellen, denn: Bei etwa einem Drittel aller Hunde hat Ängstlichkeit medizinische Ursachen! Es können etwa chronische Schmerzen oder auch eine eingeschränkte Sehfähigkeit und/oder Hörfähigkeit dahinter stecken.



Was bei Hunden Angst und Stress auslöst, ist für uns Menschen nicht immer leicht nachzuvollziehen. Häufige Angstauslöser sind: Geräuschangst (v. a. plötzliche, laute, aber auch hohe Töne), Trennungsangst, Angst vor fremden Personen oder dem/der Tierarzt/-ärztin, Angst vor anderen Hunden, Angst bei Veränderungen der häuslichen Umgebung oder auch Angst vor unbekannten Situationen.

Hunde drücken Angst über ihre Körpersprache und über ihr Verhalten aus. Manchmal sind die Anzeichen eindeutig, manchmal aber auch subtil. Es lohnt sich deshalb, genau hinzuschauen. Typische Anzeichen für Angst und Nervosität: eingezogene Rute, geduckte Körperhaltung, angelegte Ohren, langgezogene Maulspalte, angelegtes Fell, abgewandeter Blick, Zittern, Hecheln, Gähnen, Jaulen oder Bellen, Nase oder Schnauze lecken, Verstecken, Aggression (defensiv), Dinge zerstören, ausgiebiges Lecken des Fells u. s. w. Wichtig ist, diese Beschwichtigungssignale zu erkennen und in gegebener Situation darauf zu reagieren und das Tier aus der Situation zu holen.

NERVENNAHRUNG & CO.

Wie Sie Ihren ängstlichen Hund beruhigen können

- Minimieren Sie Stress im Leben Ihres Hundes: Ermöglichen Sie Bewegung, Schnüffeln, Laufen, Jagen, aber auch Ruhephasen. Der Alltag sollte zur jeweiligen Rasse passen!
- Sucht Ihr Hund in der Angstsituation Ihre Nähe, ist langsames, massierendes Streicheln hilfreich („Tellington TTouch“)
- Hundebox als geschützter Rückzugsraum
- Desensibilisierungs-Maßnahmen – Hund wird in kleinen Dosen mit dem Stressauslöser konfrontiert und gewöhnt sich langsam daran
- Durch Konditionierung mit Musik oder Gerüchen können Sie Ihren Hund ebenfalls beruhigen.
- Homöopathische Mittel, Kräuter oder Bachblüten
- Ergänzungsfutter bzw. Alleinfutter für stressanfällige Hunde, B-Vitamine stärken das Nervenkostüm
- Auf Verhaltensmedizin spezialisierte Veterinär:innen aufsuchen
- Früh genug mit genannten Maßnahmen beginnen



Familiengerichte – neu interpretiert

Mit diesen Rezepten wird Ihren Lieblings-Klassikern ein neuer Anstrich verpasst. Der traditionelle Taco wird generalüberholt und auch (Fleisch-) Bällchen sind herrlich facettenreich. Probieren Sie es aus – guten Appetit!

Chorizo-Karfiol-Kichererbsen-Tacos

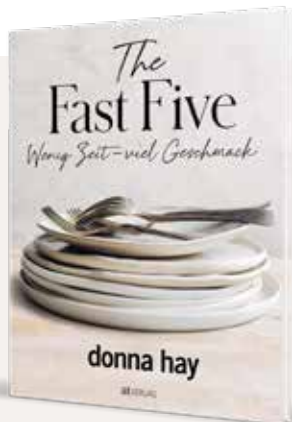
Ergibt 4 Portionen

1 EL Olivenöl extra vergine, 420 g Chorizo (ca. 3 Stück, in Scheiben geschnitten), 1 rote Zwiebel (in Ringe geschnitten), 500 g kleine Karfiolröschen, 1 Dose à 400 g Kichererbsen (abgespült und abgetropft), 400 g Kirschtomaten, 2 TL geräuchertes Paprikapulver, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 60 ml Wasser, 8 Weizenmehl-Tortillas (15 cm Durchmesser, warm) fein zerkleinertes Rotkraut, Korianderblätter

Für die Limetten-Koriander-Crema
240 g Sauerrahm, 2 EL Limettensaft,
1 EL fein gehackte Korianderblätter,
1 TL fein geriebene Limettenschale
Meersalzflocken

- 1 Bei mittlerer bis starker Hitze eine große, beschichtete Pfanne erhitzen.
- 2 Öl, Chorizo und Zwiebeln unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten anbraten, bis die Chorizo goldbraun wird.
- 3 Karfiol, Kichererbsen, Tomaten, Paprikapulver und Kreuzkümmel hinzufügen und unter Rühren 6 Minuten anbraten. Das Wasser einrühren. Die Pfanne zudecken und die Hitze auf mittel reduzieren. 5–7 Minuten braten, bis der Karfiol weich ist. Zum Fertigstellen die Tortillas mit dem Kraut und der Chorizo-Karfiol-Mischung füllen.
- 4 Für die Limetten-Koriander-Crema Sauerrahm, Limettensaft, Korianderblättern, geriebene Limettenschale und Meersalzflocken mischen. Tacos mit Koriander und Crema garnieren.





BUCHTIPP

Schnelle und köstliche Alltagsgerichte

Wie kann man seine Lieblingsrezepte noch besser machen, als sie bereits sind? Mit Donna Hays „schnellen Fünf“! Mit diesen Tricks werden bewährte Familiengerichte auf spannende Art und Weise variiert – und die Schnitzel werden noch knuspriger, die Saucen noch seidiger und die Desserts noch traumhafter als je zuvor. Klassische Gerichte wie Tacos, Burger, Bällchen und Pasta präsentiert die berühmteste Kochbuchautorin Australiens jeweils in fünf Variationen, die für alle etwas bieten, ob mit Fleisch oder vegetarisch, exotisch gewürzt oder mit vertrauten Noten.

The Fast Five:
Wenig Zeit – viel Geschmack
 von Donna Hay
 2024, AT Verlag, € 39,–
 ISBN: 978-3-03902-256-4
 Erhältlich bei Buchaktuell
 in 1090 Wien oder unter
www.buchaktuell.at



Grünkohl-Zitronen-Parmesan-Bällchen

Ergibt 4 Portionen

280 g fein zerkleinerter Grünkohl, 1 Dose à 400 g weiße Bohnen (abgespült, abgetropft und grob zerdrückt), 1 TL fein abgeriebene Zitronenschale, 360 g Ricotta, 1 Ei, 180 g gemahlene Mandeln, 40 g fein geriebener Parmesan (mehr zum Servieren), Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Salbei-Knoblauch-Sauce

1 EL Olivenöl extra vergine, 12 Salbeiblätter, 4 Knoblauchzehen (in Scheiben geschnitten), 500 g Tomaten aus der Dose, 125 ml hochwertige Gemüse- oder Hühnerbrühe

- 1 Den Grünkohl in einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken. 3 Minuten stehen lassen, dann gut abtropfen lassen. In einem sauberen Geschirrtuch die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.
- 2 Grünkohl, Bohnen, Zitronenschale, Ricotta, Ei, gemahlene Mandeln, Parmesan, Salz und Pfeffer mischen. Die Masse in 16 etwa gleich große Kugeln teilen. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.
- 3 Für die Sauce eine große, ofenfeste Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze aufsetzen. Öl, Salbei und Knoblauch darin 30 Sekunden anbraten. Tomaten und Brühe hinzufügen, zum Köcheln bringen und 5 Minuten garen. Die Kohlbällchen hineingeben und die Pfanne in den Backofen stellen. 20–25 Minuten backen. Mit noch etwas Parmesan servieren.

TOP 6

Benefits

1. Man sieht schnell erste Fortschritte und die Ballett-Fitness zeigt schnell seine Wirkung. Die einzelnen Muskelgruppen werden bei den Übungen sehr gezielt und konzentriert angesprochen.
2. Mit Barre hat man die Möglichkeit, auch in den Vierzigern und Fünfzigern an sich zu arbeiten, unter anderem, weil die Verletzungsgefahr so gering ist. Das sichert einem auf lange Zeit seine Bikinifigur. Noch dazu verringern trainierte Muskeln die Unfallgefahr.
3. Im Vergleich zu Krafttraining macht man beim Barre zahlreiche Wiederholungen bei geringerem Widerstand, sodass man seine Muskeln formt und strafft, statt sie aufzupumpen. Das verhilft zu einem eleganten Look, der zwar gesund und fit aussieht, aber nicht laut „Muckibude!“ schreit.
4. Musik, Bewegung, entspannte Atmosphäre: Das Barre-Work-out lässt Sie den Stress des Tages vergessen und führt Sie zurück zu sich selbst.
5. Barre ist anspruchsvoll, aber man möchte immer mehr davon. Die Übungen werden bis zur Belastungsgrenze ausgeführt, aber es ist kein Problem, vier oder fünf Mal pro Woche zu trainieren.
6. Die Muskeln werden nicht nur gestärkt und gedehnt, man verbessert durch das Training auch sein Balancegefühl und die Bewegungen werden flüssiger.

**BARRE-TRAINING**

An die Stange, fertig, los!



TEXT VON
MAG. A. JEANNETTE EDELMÜLLER
Sportwissenschaftlerin

Barre-Work-out – erinnert im ersten Moment an klassisches Ballett. Doch bei dieser Sportart geht es nicht um Spitzenschuhe oder komplizierte Fußstellungen. Barre-Work-out ist einer der beliebtesten und außergewöhnlichsten Fitnesstrends aus den letzten Jahren – das sollten Sie nicht verpassen!

Der anspruchsvolle Mix aus Ballett, Pilates, Yoga und Cardio-Elementen stärkt und strafft den Körper, dehnt ihn und arbeitet dabei auf eine elegante, selbstbewusste Haltung hin. Die Ballettstange dient dabei als Stütze, um die Bewegungen richtig auszuführen und den Fokus auf bestimmte Körperregionen zu legen. Dieses Training fordert Präzision und Ehrgeiz, ohne in ein höher, schneller, weiter zu fallen und man verbrennt dabei noch ordentlich Kalorien.

Anmut und Eleganz

Obwohl der Trend erst in den letzten Jahren so richtig aufblühte, gibt es das Barre-Work-out bereits seit 1959. Die deutschstämmige Ballerina Lotte Berk entwickelte nach einer Verletzung in den 1950er-Jahren in London einen neuen Trainingsstil, der die Hingabe und Hochleistung des Balletts mit den sanften Bewegungen aus dem Yoga kombinieren sollte. 1959 begann sie den Unterricht unter dem Namen Barre, angelehnt an den Namen der Ballettstange, die in ihren Stunden rege Verwendung fand. Wichtig dabei war ihr, dass die Übungen die natürliche Eleganz des Balletts widerspiegeln. Gleichzeitig baute sie aber auch Bewegungen aus der Physiotherapie ein, die gezielt den Bewegungsapparat trainieren sollten. Unter ihren Schüler:innen waren auch große Stars der Welt, und so verbreitete sich der Fitnesstrend vor allem in den USA relativ rasch. Mit dem Film „Black Swan“ aus dem Jahr 2010 kam →



Dieses Training fordert Präzision und Ehrgeiz, ohne in ein höher, schneller, weiter zu fallen und man verbrennt dabei noch ordentlich Kalorien.

BARRE-TRAINING

Die schönsten Übungen

Arabesque

- **Das bringt's:** Öffnet die Hüfte und stärkt sowohl die hinteren Oberschenkelmuskeln als auch die schräge Bauchmuskulatur.
- **So geht's:** Man stellt sich aufrecht hinter einen Stuhl. Die linke Hand liegt locker auf der Lehne. Die Füße sind in der ersten Position, also (leicht) nach außen gedreht, während sich die Fersen berühren. Nun wird das rechte Bein gestreckt nach hinten gezogen, während sich der rechte Arm auf Schulterhöhe nach vorne streckt und die Handflächen nach unten zeigen. 20 Drehbewegungen und dann Seite wechseln.

Battement tendu jeté

- **Das bringt's:** Sorgt für lange, schlanke Beine und kräftigt die Pomuskeln.
- **So geht's:** Man steht seitlich neben einem Stuhl. Die linke Hand ruht auf der Sessellehne und ist dabei leicht gebeugt. Der rechte Arm befindet sich in der Prep-Position, also in leicht gerundeter Haltung. Jetzt schwingt man das rechte Bein ausgestreckt zur Seite, der rechte Arm folgt in die zweite Position. Das Becken bleibt bei dieser Übung gerade, der Oberkörper aufrecht. Zurück in der Ausgangsposition werden nur die Zehen sanft am Boden abgestellt. Bein nun 15-mal pro Seite schwingen.

Weitere Übungen auf der nächsten Seite!

Relevé Plié

- **Das bringt's:** Strafft die Beine und verbessert die Haltung.
- **So geht's:** Man steht in der ersten Position hinter einem Stuhl: Die Fersen drücken fest aneinander und die Zehen sind im 45-Grad-Winkel nach außen gedreht. Mit den Händen stützt man sich locker auf der Stuhllehne ab. Der Bauchnabel zieht nach innen, der Rücken ist gerade (das sollte er während der gesamten Einheit auch bleiben). In dieser Position hebt man nun die Fersen mit gestreckten Beinen vom Boden ab. Ist das Maximum erreicht, geht's flugs ins Plié – das heißt, die Knie werden gebeugt. 20 Wiederholungen.
- **Alternative:** Diese Übung funktioniert auch, wenn die Füße parallel stehen und die Knie fest zusammengepresst werden. Das heißt dann Parallel Plié.

Arabesque Lift

- **Das bringt's:** Trainiert Po-, Bein- und Fußmuskulatur.
- **So geht's:** Man beugt sich mit langem, geradem Rücken und ausgestreckten Armen nach vorne, um mit den Händen die Stuhllehne zu greifen. Der Kopf bildet die Verlängerung zur Wirbelsäule, die Bauchmuskeln sind angespannt. Dann hebt man ein Bein gestreckt und langsam nach hinten, so weit es eben geht. Optimal wäre es, die Hüfthöhe zu erreichen. Dabei auf jeden Fall darauf achten, nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Das Becken bleibt möglichst gerade. 10-mal pro Bein wiederholen.
- **Steigerungsform:** Man kann mit dem ausgestreckten Bein jeweils 20 kleine, pulsierende Bewegungen machen, bevor es wieder abgesenkt wird.

Plié port de bras

- **Das bringt's:** Strafft die Taille und die Innenseiten der Oberschenkel. Außerdem sind sowohl die tiefe Rückenmuskulatur als auch die Schultern gefordert.
- **So geht's:** Diese Übung erfordert ein gewisses Gleichgewichtsgefühl, denn man kann sich dabei nicht anhalten. Gestartet wird in der zweiten Position – das heißt, die Füße stehen weit auseinander und sind nach außen gedreht. Die Arme sind in Prep-Position. Mit geradem Rücken und eingezogenen Bauchmuskeln werden nun die Knie im 90-Grad-Winkel gebeugt. Gleichzeitig werden die Arme erst über den Kopf und dann weiter zur Seite in die zweite Position gehoben. Danach geht's wieder in die Ausgangsposition zurück. 10 bis 15 Wiederholungen.
- **Steigerungsform:** Diese Übung kann man auch mit kleinen Hanteln machen, das sorgt für einen größeren Trainingseffekt.



Durch Übungen mit gehobenen Fersen auf Zehenspitzen oder mit leicht gebeugten Knien werden tiefliegende Muskeln im Körper trainiert.

➔ es dann zu einer wahren Flut an Kursen unter dem sportbegeisterten Publikum.

Grazil wie ein/e Tänzer/in

Barre wird üblicherweise mit Yoga-Kleidung trainiert. Barfuß oder mit Socken mit Gumminoppen für besseren Halt erlaubt das den Füßen eine freie Bewegung und sicheren Stand. Damit ist Barre einzigartig unter den Work-outs, die normalerweise die Füße unbeachtet lassen, statt sie auch in die Dehnungen einzubeziehen. Für die meisten Übungen braucht man eine Ballettstange oder aushilfsweise eine Stuhllehne. Ansonsten gibt es eine Bandbreite an geeignetem Equipment wie Therabänder, leichte Gewichte oder Bälle aus der rhythmischen Sportgymnastik, die verwendet werden können. Durch Übungen mit gehobenen Fersen auf Zehenspitzen oder mit leicht gebeugten Knien werden tiefliegende Muskeln im Körper trainiert. Auch wenn man in diesem Leben keine Primaballerina mehr wird, ein Barre-Workout bringt einen schnell in Form. Neben Straffen und Stärken des Körpers senkt es auch den Körperfettanteil und verbessert das Gleichgewicht. ■



„DA“ verlost
2 Nächte*
für 2 Personen im
„Genießerhotel Post
Lermoos“ im DZ
inkl. Frühstück



GENIEßERHOTEL POST LERMOOS

Spitzenmäßig Wellnessen & Skifahren

Einmalig ist der Ausblick vom traditionsreichen Genießerhotel Post Lermoos auf die sagenumwobene Zugspitze. In nur zehn Minuten bringt die Tiroler Zugspitzbahn Wintersport- und Abenteuer-Fans auf knapp 3.000 Meter.

Berge zum Greifen nahe: Deutschland und Österreich teilen sich das Zugspitzenmassiv, welches südwestlich von Garmisch-Partenkirchen in Bayern und im Norden Tirols liegt. Wer den Gipfel der Zugspitze als Ziel hat, kommt am legendären Zugspitzplatt nicht vorbei. Hier geht's hoch hinaus, denn der Gletscher liegt auf etwa 2.600 Metern. Insgesamt neun Skigebiete mit über 214 Pistenkilometern bieten in der Tiroler Zugspitz Arena Platz genug für zahlreiche Skischwünge. Mit Funparks, Highspeed-Pisten und urigen Hütten kommt auch die Pisten-



Gaudi nicht zu kurz. Dank der idealen Lage im Genießerhotel Post Lermoos befinden sich die Pisten in unmittelbarer Nähe. Ob Winterwanderung, Langlaufen, Rodeln oder Skifahren, die Post ist optimales Luxus-Basecamp für Schneefans. Wer nicht gerne alleine

unterwegs ist, nimmt am abwechslungsreichen Hotel-Aktivprogramm teil. Insider zeigen die schönsten Plätze ihrer Heimat.

Wellness & Kulinarik

Die „Denggs“ führen das 4-Sterne-Superior-Hotel mit Tiroler Gastfreundschaft als edle, gemütliche und entspannte Genussadresse. Das außergewöhnliche Wellnessangebot der Post Vitalwelt wurde vom Relax Guide mit drei Lilien belohnt. Erholungssuchenden stehen 3.000 m² samt Indoor- und ganzjährig beheiztem Outdoor-Pool, Sauna-Vitalwelt, Zirbenholz-Panorama-Saunahaus mit Solepool und Dampfbädern zur Verfügung. Mit besten Produkten und Kostbarkeiten aus Kräutern, Blüten und Trauben werden Gäste im Post Alpin Spa verwöhnt.

Ausgezeichnete Aussichten für Feinschmecker:innen: Die Mitgliedschaft bei der renommierten Vereinigung Genießerhotels & Restaurants www.geniesserhotels.com verspricht ein einzigartiges Kulinarik-Angebot. Die unverkennbare Küche von 3-Haubenchef Thomas Strasser mit erfrischend kreativen und harmonischen Ergänzungen aus fernen Ländern überzeugt anspruchsvolle Gourmets. Darf es noch ein Stück exklusiver sein? Im À-la-Carte-Restaurant Post Gourmet Stube werden Gäste mit wahlweise sechs bis acht Gängen durch den Abend geführt. Erlesene Produkte stammen aus eigener Landwirtschaft, von regionalen Bauern oder ausgewählten Sennereien. ■

Genießerhotel Post Lermoos
Kirchplatz 6, 6631 Lermoos
Telefon: +43 (0) 56 73/22 810
welcome@post-lermoos.at
www.post-lermoos.at

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Lermoos“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.1.2025. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

RÄTSEL & QUIZ

Zum Knobeln, Grübeln und Gewinnen

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



Gewinnen Sie
2 Tickets*
für Michael
Mittermeier
in Salzburg!

MICHAEL MITTERMEIER

FLASHBACK – Die Rückkehr der Zukunft

Nach fast vier Jahrzehnten Comedy-Tour geht Mittermeier dahin, wo er noch nie gewesen ist: in die Zukunft. Solange es die noch gibt! Aber wie hinkommen? Sind Zeitreisen überhaupt möglich? Yep, er hat's gemacht! Die Lösung lag im Keller: Mittermeiers Uropa war nämlich Erfinder. Aber jetzt kann's losgehen! Startzeit: 2024. Antrieb: Comedy. Kraftstoff: Humor. Michl, Energie! Allein unterwegs zu sein, macht allerdings weniger Spaß, darum verreisen wir gemeinsam. In die Zukunft! Natürlich mit Übergangsjacke. Und wenn wir schon mal da sind, schauen wir auch mal in der Vergangenheit vorbei. Entscheidend ist, zusammen zu lachen.

„DA“ verlost 2 Tickets für „FLASHBACK“ am
17. Februar 2025 um 20 Uhr im Salzburg Congress.

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Mittermeier“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.1.2025. 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		5	7					
		6	1			8		
	2	3	6				9	
		7			2	9	8	
6		9		7		5	2	
	3		4					6
	6			8				5
3			5			7		
7	5			4	3		6	

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

Auflösung

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

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



Gewinnen Sie
1 von 3
Sagaland Winter-
märchen von
Ravensburger®

GEWINNSPIEL

Das große Winter-Kreuzworträtsel

Der Polster von Frau Holle, ein goldener Sterntaler, die Nuss vom Nussknacker – gut versteckt unter Bäumen befinden sich die Dinge, die der König haben möchte. Bei diesem märchenhaften Gesellschaftsspiel macht sich jede/r Spieler:in heimlich auf die Suche. Wer kann im Schloss schließlich die Fragen des Königs nach dem Versteck richtig beantworten? Von Ravensburger, für 2–6 Spieler:innen ab 6 Jahren

Land-schaft i. Kolum-bien	Geldsen-dung	Teil des Auges	Musik-halle	↓	↓	Gefrore-nes	Abk.f. Eu-rop. Zah-lungs-union	↓	Maßein-heit für Gold	Abk. f. circa	kanad. Schrift-stellerin, Margaret.	↓	Mittels-mann	↓	hasten	frz.: Straße
→	↓	↻ 2					Tier zur Paarung	↻ 7	↓	↓					↓	↓
→						Frauen-name	italie-nisch: eine	→			frz. Revo-lution; Gi-rondisten-führer	↻ 1	chem.Z.f.: Teilur			↻ 9
altgriech. Götter-bote	↻ 10		Musik-note		griech.: gut		Wüste in Asien		engl.: Fla-sche	→						
→	↻ 5		↓		Gebirgs-wiese		ugs.: Ge-schrei	→								Bewohner best. Region Italiens
entziffern		Halbton unter e	weltge-wandl, elegant	liturg. Le-sepult	→				span. National-held, El ...	→			Vorsilbe	→	↻ 3	↓
Fragefür-wort	→	↓	↓	franzö-s. Artikel	→	↻ 8	Zugriff mit Zähnen schul-freier Zeit-raum	→				Abk.f. Umfang	Beschä-digung		chem.Z.f. Sauerstoff	→
→				Abk.f.Me-ter engl. Arti-kel		KFZ-Kz.BH Melk, NÖ	↓		Reit- und Lasttier	Abge-kochtes	→				Abk. f. Caesium Pflanzen-keim	
südame-rikan. Währung	öst.: nein	→	↓	Habsucht	↓		dafür	→				sachli-ches Für-wort				Abk. f. Kalium schweize-risch: Mo-torrad
Stadtteil d. ungar. Haupt-stadt	röm.Zahl-zeichen f. : 502		germani-sche Waffe	→	↻ 11	↻ 6	durchtrai-niert	→				Gerücht	→			
→	↓		Ktz- Natio-nali-tätszei-chen Ita-lien	→	lat. Weg	→	↻ 4		↻ 12	englisch: Zitrone ägypt. Gottheit	→					
Körperor-gan					Berg b. Sankt Moritz	→			Flugkör-per	→						
alkoholi-sches Getränk				Börsen-ansturm	→			Tonstück für zwei Stimmen	→						franzö-sisch: Gold	→

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Kreuzworträtsel“ und dem Lösungswort an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.1.2025. 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.

FRÜHER WAR ALLES BESSER?



Noch vor rund 85 Jahren hatten Frösche die Aufgabe herauszufinden, ob eine Frau „guter Hoffnung“ war. Die auf einen Frosch übertragenen Hormone einer schwangeren Frau lösten bei dem Tier in den folgenden Tagen eine Eiablage aus.

Heute liefern moderne Schwangerschaftstests innerhalb weniger Minuten ein sicheres Ergebnis.



HEUTE stehen 750.000 MEDIZINPRODUKTE für modernste Therapien zur Verfügung

Von Anästhesie-Produkten bis zur Zahnsperre: Es gibt rund 750.000 verschiedene Medizinprodukte für Ihre Gesundheit und Lebensqualität in allen Lebensphasen. Ihre Medizinproduktehändler beraten Sie als kompetente und verlässliche Partner.

DIE ÖSTERREICHISCHEN MEDIZINPRODUKTEHÄNDLER

Immer wenn Ihre Gesundheit uns braucht!

