

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

03 2025

MÄRZ • GRATIS

IM HEFT UND UNTER
DEINEGUTSCHEINE.AT

**Tolle Rabatte &
Schnäppchen aus
Ihrer Apotheke**

COVERSTORY

**Allergie im Griff:
Der große Faktencheck
zu Heuschnupfen**

LIFESTYLE

**Fitness auf ein neues
Level gebracht –
so geht HYROX**

GESUNDHEIT

**Fatigue: Wenn
Müdigkeit zum
Dauerzustand wird**





SCHMERZ- TAG

07. März 2025

Publikumsveranstaltung

Wiener Rathaus | Festsaal | Eingang Lichtenfelsgasse 2, Treppe und Lift

Wissenschaftliche Leitung:

Ao. Univ.-Prof. Dr. Wilhelm Eisner

Universitätsklinik für Neurochirurgie
Medizinische Universität Innsbruck

Dr. Martin Gruber

mza – Medizinzentrum Alserstraße Wien

Weitere Infos:

conventiongroup.at



convention.group

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

unsere Lebensumstände beeinflussen unsere Gesundheit. Dieser Umstand klingt erst mal logisch – fast schon banal: „Jo, eh.“ Aber: Was wohl den wenigsten bewusst ist, ist, was für ein komplexes System Körper, Psyche und soziales Umfeld bilden. Wir Menschen verarbeiten Reize von außen auf unterschiedlichsten Ebenen. Aufgrund von Stressoren kann es zu Veränderungen im Gehirn, aber auch im Nerven-, im Hormonsystem u. v. m. kommen. Im Interview erklärt Dr. Elisabeth Schartner, welche „psychosomatischen Erkrankungen“ es wirklich gibt und welche Auswirkungen emotionale Belastungen haben (S. 28).

Apropos Belastung. Kennen Sie das auch? Was Sie mitnimmt und erschöpft, findet jemand anderer harmlos? Oder denken Sie sich umgekehrt bei einem Mitmenschen „Der ist von jeder Kleinigkeit gestresst“? Jeder Mensch hat eine andere mentale Widerstandsfähigkeit. Tipps, wie Sie Ihre Resilienz stärken können, finden Sie ab S. 26.

Um eine ganz andere Form der Belastung geht es in unserer Coverstory. Für Menschen, die unter dem Blütenstaub von Hasel, Birke & Co. leiden, ist der Frühling kein Vergnügen. Wir haben nicht nur einen Ausblick auf die Pollensaison für Sie, sondern auch die besten Tipps zu Behandlung und Allergenvermeidung (S. 14).

Auch wenn Sie nach einer neuen sportlichen Herausforderung suchen, haben wir einen heißen Tipp: Hyrox (S. 42)!

Guten Start in den Frühling und viel Spaß beim Lesen der DA –
Deine Apotheke.

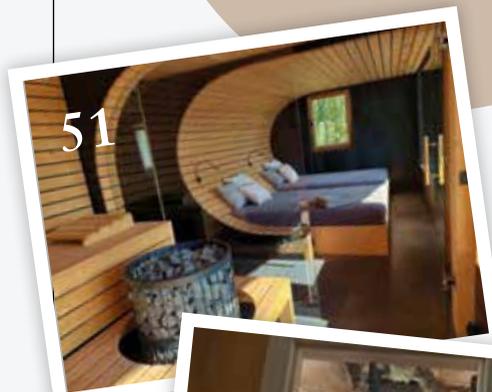
CAMILLA BURSTEIN, MA
Chefin vom Dienst „DA“



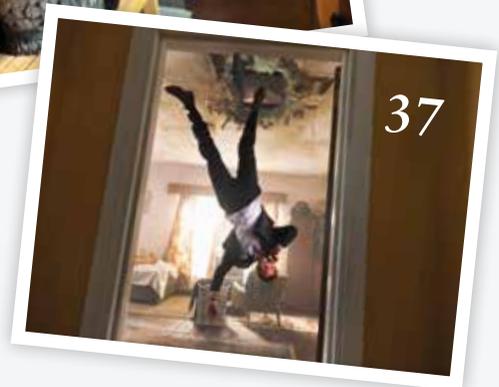
IHR MÄRZ

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

51



37

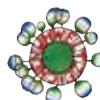


Viele weitere Gewinnspiele
finden Sie auch unter
www.DeineApotheke.at

IMPRESSUM

Medieninhaber Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, Tel. 01/402 35 88, Fax 01/402 35 88-542, www.apoverlag.at • **Geschäftsführer** DI Franz-Michael Coreth, Mag. Heinz Wlzek • **Chefredakteur** Mag. Andreas Feichtenberger, DW 26 • **Redaktion** Camilla Burstein, MA (cb), DW 38; Mag. pharm. Dr. Angelika Chlud (ac), DW 67; Mag. pharm. Verena Kimla (vk), DW 25; Mag. pharm. Irene Senn, PhD (sj), DW 25 • **Lektorat** Rebecca Andel, MA, DW 60 • **Grafisches Konzept & Art Direktion** Kathrin Dörfelmayer, DW 68 • **Grafik** Julia Hofer, Dipl.-Ing. (FH) Christoph Schipp • **Anzeigen** Stefan Mitterer, MSc., DW 544, Sieglinde Pöschl, DW 983. Alle 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, redaktion@apoverlag.at, Tel. 01/402 35 88-26, Fax 01/402 35 88-543, www.apoverlag.at • **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



INHALT
Deine Apotheke
03 2025

**RUBRIKEN
 ZUM SAMMELN**

Laborwerte
Seite 19



CAMILLA BURSTEIN, MA
 DA-Redakteurin

Heilpflanzen
Seite 36



MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER
 Apotheker aus Wien



Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

8 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

FÜNF FRAGEN & ANTWORTEN

14 Faktencheck zu Heuschnupfen

Welche Allergie-Symptome sind bekannt und wie kann man sie lindern?

FATIGUE

22 Erschöpfung als Dauerzustand

Alles Wissenswerte zur Multisystemerkrankung Chronisches Fatigue Syndrom

26 Panorama

Resilienz – Mentale Widerstandsfähigkeit

28 (k)ein Tabu

Psychosomatik: Die Sprache des Körpers verstehen – Dr. Elisabeth Schartner im Interview



22



32

Deine Naturheilkunde

SCHLAFSTÖRUNGEN

32 Gute Nacht ... mit sanften Helfern

Heilpflanzen, die das Ein- und Durchschlafen auf natürliche Weise unterstützen

Dein Lifestyle

RETTUNG FÜR GEREIZTE HAUT

38 So stoppen Sie den Juckreiz

Die besten Tipps zu Pflege und Hausmittel – plus hilfreiche Alternativen zum Kratzen



38

www.DeineApotheke.at



42

HYROX

42 Wenn Ausdauer auf Kraft trifft

Die innovative und ganzheitliche Fitness-Challenge, die Laufen und Krafttraining kombiniert

TIERAPOTHEKE

46 Impfungen beim Hund

So halten Sie Ihren kleinen Liebling gesund

47 Apothekerschränkchen

Medizinische Helferleins im März

KOCHREZEPTE

48 Eat the rainbow

So bauen Sie viele verschiedene Pflanzen in Ihre Ernährung ein

50 Rätsel & Quiz

Zum Grübeln & Gewinnen

51 Reisegewinnspiel

Haus Rosa: Großzügig auf das Beste reduziert



Viele spannende Beiträge zum
Thema Gesundheit finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

Alle Jahre wieder: Die Pollen- saison beginnt



Heuschnupfen ist eine allergische Reaktion auf bestimmte Pollen, die während der Blütezeit in großen Mengen in die Luft gelangen. Diese lösen an den Schleimhäuten der Atemwege, der Nase und den Augen unangenehme Symptome aus. Der Beginn der Beschwerden variiert je nach Empfindlichkeit und Blütezeit der Pflanzen.

Zell Allergie – Hilfe bei Heuschnupfen und Allergien

Zell Allergie ist ein Schüßler-Komplexmittel, das gezielt Symptome lindert, die bei allergischen Reaktionen auftreten. Es enthält eine Kombination aus verschiedenen Schüßler Salzen, die dabei helfen allergische Beschwerden zu reduzieren.

Zell Allergie lindert zuverlässig akute allergische Symptome wie Fließschnupfen, häufiges Niesen sowie Juckreiz. Besonders die Reizung der Augenbindehaut, die das Wohlbefinden stark beeinträchtigen kann, wird durch die enthaltenen Schüßler Salze beruhigt.

Bei regelmäßiger Einnahme über längere Zeit kann Zell Allergie die Allergiebereitschaft grundsätz-

Mit dem Frühling kehrt nicht nur die Sonne zurück, sondern auch die Pollensaison. Während viele die wärmeren Temperaturen und die blühende Natur genießen, kämpfen andere mit juckenden Augen, Niesanfällen und Fließschnupfen.

lich senken. Durch den gezielten Schadstoffabbau wird die Kompensationsfähigkeit des Stoffwechsels verbessert. Idealerweise beginnt man mit der Einnahme bereits im frühen Frühjahr, bevor die ersten Symptome auftreten.

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

Allergien – Ein wachsendes Problem

Allergien entstehen nicht plötzlich, sondern entwickeln sich über Jahre hinweg. Die Ursache liegt oft in einer schleichenden Belastung

des Körpers durch verschiedene Schadstoffe – aus der Umwelt, der Ernährung oder durch Stress.

Wie Schadstoffe den Körper belasten

Unser Körper kann viele Belastungen eine Zeit lang ausgleichen – ähnlich wie ein Glas, das nach und nach mit Wasser gefüllt wird. Doch irgendwann ist die Grenze erreicht, und ein zusätzlicher Tropfen bringt das Glas zum Überlaufen. In diesem Moment reagiert der Körper mit einer „Panikreaktion“ – einer Allergie.

Das Problem: Meist wird nur die letzte auslösende Ursache gesehen, nicht aber die langjährige Ansammlung von Belastungen, die zur Allergie geführt hat. Besonders kritisch wird es, wenn der Körper nicht



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

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

mehr in der Lage ist, Schadstoffe ausreichend auszuscheiden und der Stoffwechsel erschöpft ist.

Wie Sie Allergien langfristig reduzieren können

Um die Neigung zu Heuschnupfen oder anderen Allergien zu verringern, ist es wichtig, Schadstoffe gezielt und schrittweise abzubauen. Dies erfordert Zeit und eine nachhaltige Unterstützung – zum Beispiel durch die regelmäßige Einnahme von Zell Allergie Komplex und eine jährliche Entschlackungskur mit z. B. Zell Basic.

Entschlackung als Unterstützung für den Körper

Eine Entschlackungskur hilft dabei, den Körper von schädlichen Ablagerungen zu befreien, den Säure-

Basen-Haushalt zu regulieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Eine sanfte Möglichkeit bietet die Anwendung von Schüßler Salzen, insbesondere mit Zell Basic – einer Mischung aus 15 wertvollen Mineralstoffen in praktischen Sticks. Diese sind ideal für eine Frühjahrskur zur Entlastung des Körpers.

Ein regelmäßiger Abbau von Schadstoffen kann langfristig dazu beitragen, die allergische Bereitschaft zu reduzieren und die biologische Widerstandskraft des Körpers zu stärken. Für akute Heuschnupfenbeschwerden bietet Zell Allergie Komplex schnelle Hilfe. —

Mehr Infos unter
www.adler-pharma.at

ZellAllergie

Den Frühling genießen



Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

BEI
HEUSCHNUPFEN
UND
AKUTEN ALLERGIE-
SYMPTOMEN

Zell Allergie Komplex
KAUTABLETLEN
Kein Risiko für Patienten
mit LACTOSEINTOLERANZ.



klima:aktiv



LEITBETRIEBE AUSTRIA



Zell Allergie
www.adler-pharma.at



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

IHR MÄRZ

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



Mitmachen und
1 von 3
Büchern
gewinnen!

NUR ONLINE

Jetzt mitmachen & gewinnen

Manche Dinge werden wir scheinbar nie los. Sei es das tägliche Nachmittagstief, Stimmungsschwankungen, unreine Haut und die leidigen Fettpölsterchen. Jessie Inchauspé weiß genau, was der gemeinsame Nenner all dieser Probleme ist: nämlich ernährungsbedingte Schwankungen unseres Blutzuckerspiegels. Dabei ist es überraschend einfach, den eigenen Blutzuckerspiegel zu regulieren. Lesen Sie alle Tipps und Tricks in „Der Glukose-Trick“.

Der Glukose-Trick

von Jessie Inchauspé
2022, Heyne, € 10,99
ISBN: 978-3-641-27979-0,

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

MYTHEN-CHECK

Erkältung durch Kälte?

Ganze 175.417 Österreicher:innen starteten im Krankenstand in das neue Jahr, der Großteil war wegen eines grippalen Infekts krankgeschrieben, zeigen Zahlen der ÖGK. In der Regel dauert ein grippaler Infekt mit Schnupfen und Husten sieben Tage.

Doch was ist die Ursache? Ist wirklich die Kälte für Erkältungen bzw. grippale Infekte verantwortlich? Jein: Kälte allein ist nicht schuld an einer Erkältung – kann aber eine Rolle spielen. „Eine Erkältung ist immer eine Infektion mit einem Erreger, meist ist das ein Virus“, so Volker Strenger, Infektiologe an der LKH-Uniklinik in Graz. Krank macht das Virus. Durch kalte Luft trocknen die Schleimhäute der Atemwege aus, dadurch werden sie anfälliger für die Attacken der Erreger. „Wenn wir frieren, reduziert sich außerdem die Durchblutung in den Schleimhäuten, wodurch die Abwehrmechanismen des Körpers schlechter funktionieren“, so der Arzt. Dass man sich mit nassen Haaren draußen verkühlt, stimmt übrigens auch nicht. Damit es erst gar nicht zu einem Infekt kommt, gilt es, das Immunsystem zu stärken – etwa mit gesunder Ernährung und ausreichend Schlaf.



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Kennen Sie die wehrhafte Heilerin?

Die Frühlingssonne lacht, wir spazieren durch die Wiese – und plötzlich spüren wir ein Brennen. Sie verteidigt sich mit ihren feinen Brennhaaren, die ihren vermeintlichen „Angreifern“ Reizstoffe wie Histamin und Ameisensäure injizieren. Was schmerzt, ist aber paradoxerweise heilsam: Das Brennen fördert die Durchblutung, hilft bei der Entschlackung und steigert die Beweglichkeit. Majestätisch und stark gilt die Brennnessel als „Königin der Heilpflanzen“. Ihre Symbolik? Altes loslassen, Neues schaffen. Schon Dioskurides im 1. Jahrhundert empfahl sie bei Gicht und Arthritis. Heute wird sie gegen rheumatische Beschwerden, Harnwegserkrankungen und Prostataprobleme eingesetzt. Ihr hoher Eisengehalt reinigt das Blut, fördert die Blutbildung und reguliert den Blutzucker. Im Frühling entfaltet sie ihre ganze Kraft: Frische Brennnesselblätter als Tee oder gekocht wie Spinat bringen den Stoffwechsel in Schwung, vertreiben Müdigkeit und machen Platz für neue Energie. Eine Kur sollte zwischen 2 und 6 Wochen lang durchgeführt werden. Die Brennnessel ist ein Symbol für Wandel und Stärke. Entdecken auch Sie ihre vitalisierende Kraft.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



Halskratzen? Hustenreiz? Stimme weg?



GeloRevoice® Besser gut bei Stimme.

- Schnell spürbare Hilfe
- Befeuchtender Schutzfilm
- Lang anhaltende Linderung

Erhältlich in 4 Geschmacksrichtungen

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

Gebro Pharma

FRAUEN PROFITIEREN

Kurze Sporteinheiten im Alltag

Frauen könnten laut australischen Wissenschaftler:innen ihr Herz-Kreislauf-Risiko leicht reduzieren. Schon einige Male ein bis vier Minuten intensiver körperlicher Belastung pro Tag senken die Häufigkeit von Infarkten und anderen akuten Herzproblemen bei Frauen um die Hälfte. Das zeigt jetzt eine australische Studie.

Herz-Kreislauf-Risiko von Frauen

Die klassischen Empfehlungen für körperliche Aktivität zur Verringerung der Sterblichkeit sind klar und gelten weiter: pro Woche 150 bis 300 Minuten mittlere physische Belastung oder 75 bis 150 Minuten intensives Training (z. B. Laufen etc.). Doch ein anderes Konzept verspricht auch Hilfe, statistisch signifikant zumindest bei Frauen: starke, intermittierende physische Aktivität im täglichen Leben. Das sind zum Beispiel 3 x/Tag kurze, ein bis zwei Minuten dauernde intensive körperliche Aktivitäten (kurzes Seilspringen, Power-Walking etc.). Dass bereits kleine tägliche Dosen intensiver körperlicher Aktivität mit einer Reduktion von Herz-Kreislauf-Ereignissen verbunden sind, könnte auch die größten Sportmuffel motivieren, so die Studienautor:innen. cb



DIABETES-ECK

Werte im Griff haben

Die Kontrolle des Blutzuckerspiegels ist der Schlüssel zur Vermeidung vieler gesundheitlicher Probleme bei Typ-2-Diabetes.

Auch wenn es mittlerweile neue Medikamente gibt, die Herz und Nieren schützen, bleibt ein gut eingestellter Blutzucker die beste Methode, um langfristig gesund zu bleiben. Wenn der Blutzucker über längere Zeit zu hoch ist, kann das folgende Schäden verursachen:

- **Kleine Blutgefäße (Mikrovaskulär):** Augenprobleme (Retinopathie), Nierenschäden (Nephropathie) und Nervenschäden (Neuropathie).
- **Große Blutgefäße (Makrovaskulär):** Höheres Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Durchblutungsstörungen.
- **Lebensqualität:** Müdigkeit, Infektionsanfälligkeit und Wundheilungsstörungen.

Wie hilft die Blutzuckerkontrolle?

Studien zeigen:

- Jede Senkung des HbA_{1c}-Werts (Langzeit-Blutzuckerwert) um 1% reduziert das Risiko für diabetesbedingte Komplikationen um 20–30%.
- Ein gut eingestellter Blutzucker kann von Anfang an das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle langfristig senken (sogenannter „Legacy-Effekt“).
- Mikrovaskuläre Schäden (z. B. an Augen und Nieren) können durch gute Blutzuckereinstellung deutlich verringert werden.

Prim. Univ.-Prof. Dr. Martin Clodi,

Vorstandsmitglied Österreichische Diabetes Gesellschaft
Währinger Straße 39/2/2, 1090 Wien
+43 (0)650 770 33 78
office@oedg.at, www.oedg.at

ÖDG Österreichische Diabetes Gesellschaft
helfen, heilen, forschen



SENIOR:INNEN

Gesunkene Lebensqualität

In einer Studie der Medizinischen Universität Wien wurde die Entwicklung der Lebensqualität älterer Menschen in Österreich über einen Zeitraum von mehr als zehn Jahren in einer großen, repräsentativen Stichprobe von Erwachsenen ab 65 Jahren untersucht. Dabei wurden erst-

mals auch sozioökonomische Faktoren berücksichtigt. Das Ergebnis: Die subjektiv wahrgenommene Lebensqualität im Alter weist über die Jahre zwar leichte Verbesserungen auf, bleibt aber im Ländervergleich weiterhin zurück. Insbesondere die Zahl der Lebensjahre bei guter Gesundheit liegt hierzulande unter dem europäischen Durchschnitt. Die Ergebnisse wurden im „Journal of Aging & Social Policy“ publiziert.

Regionale Unterschiede

2021 lag die durchschnittliche Zahl der Lebensjahre in guter Gesundheit hierzulande mit 61,3 Jahren bei Frauen und 61,5 Jahren bei Männern unter dem EU-Durchschnitt (64,2 bzw. 63,1 Jahre). Auffällig ist auch der regionale Unterschied: Bewohner:innen westlicher Bundesländer wie Tirol oder Vorarlberg erleben deutlich mehr gesunde Lebensjahre als jene im Osten. Was das Forschungsteam außerdem überraschte: Frauen schneiden in vielen Lebensqualitätsbereichen schlechter ab – wenn sie jedoch genauso viel verdienen würden, wären die Unterschiede fast weg.



WIR GEBEN KINDERN WIEDER EIN ZUHAUSE

SPENDEN UNTER WWW.PROJUVENTUTE.AT

SPENDENKONTO: IBAN: AT61 2040 4000 4040 4600



ÖSTERREICHISCHE APOTHEKERKAMMER

Apotheken können Gesundheitsausgaben senken



2023 betrugten die laufenden Ausgaben für Gesundheit in Österreich 52,8 Milliarden Euro. Gezielte Präventionsmaßnahmen in den mehr als 1.450 heimischen Apotheken können zu einer Kostenreduktion beitragen.

Während die Steuerzahler:innen 40,5 Milliarden Euro für Gesundheit im Jahr 2023 ausgaben, verringerten sich laut Statistik Austria die Ausgaben für Präventionsmaßnahmen um 45,5 Prozent. Doch das ist der völlig falsche Weg: Wer bei den Ausgaben für Prävention spart, der muss am Ende teuer bezahlen.

Mit der Gesetzesnovelle sind diverse Vorsorgetests in den Apotheken möglich. Moderne Gesundheitstests vor Ort können binnen weniger Minuten Aufschluss

über wichtige Gesundheitsparameter wie den Langzeitblutzucker oder das Lipidprofil geben. Gesundheitsrisiken durch auffällige Parameter, aber auch Infektionen (z.B. RSV oder Influenza) können dadurch frühzeitig und kostengünstig erkannt werden, bevor Krankheiten entstehen bzw. ausbrechen und eine teure Behandlung erforderlich machen.

In Kärnten wurden etwa bereits 5.200 kostenlose Diabetes-Tests durchgeführt. Dabei wurde bei knapp 37 Prozent der Getesteten Prädiabetes und bei 3,4 Prozent eine Diabeteserkrankung erkannt und zur ärztlichen Abklärung und Behandlung weiter verwiesen.

Und auch die wissenschaftlich begleiteten „Wiener Herzwochen“ zeigen das enorme Präventionspotenzial. So wurden bei 15 Prozent der Studien-Teilnehmenden ein Prädiabetes und bei fünf Prozent ein Diabetes festgestellt. Bei mehr als 20 Prozent der Patient:innen wurde ein hohes kardiovaskuläres Risiko identifiziert.

Präventionsmaßnahmen

Als Vorsorgemaßnahme sollte auch die bei von Polypharmazie betroffenen Personen (täglich acht oder mehr Arzneimittel) durchgeführte Medikationsanalyse in den Apotheken anerkannt werden. Diese reduziert einerseits Probleme durch Arzneimittel für Betroffene um durchschnittlich 70 Prozent und kann andererseits die Zahl der notwendigen Medikamente bzw. Wirkstoffe um rund zehn Prozent reduzieren.

Aktuell werden diese Testangebote noch nicht von der Sozialversicherung abgegolten. Angesichts der Wichtigkeit von Früherkennung und Prävention muss das Ziel aber die Erstattung gesundheitsrelevanter Parameter sein. Nur dann ist sichergestellt, dass Gesundheitsvorsorge keine Frage des Geldbeutels ist. ■

A ÖSTERREICHISCHE
APOTHEKERKAMMER

Deine Gesundheit



14 Allergische Rhinitis 22 Chronisches Erschöpfungssyndrom



VORSORGE

„Gemeinsam gegen Krebs“

In Österreich erkranken jedes Jahr rund 45.000 Menschen an Krebs. Für einige Krebsarten gibt es sehr effiziente und unkomplizierte Früherkennungsprogramme. Diese bringen bessere Heilungschancen, schonendere Behandlung oder gar ein Verhindern einer Krebserkrankung.

Im Jahr 2025 startet die SVS (Sozialversicherung der Selbständigen) eine Krebsvorsorge-Aktion. „1,3 Millionen SVS-Versicherte werden mit einem 100-Euro-Bonus motiviert, die angebotenen Krebsvorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen“, so Peter Lehner, Obmann der SVS. Die Untersuchungen umfassen: Haut-, Prostata-, Gebärmutterhals-, Darmkrebsvorsorge und Brustkrebsfrüherkennung. Der Bonus gilt noch bis 31. Dezember 2025 und ist steuerfrei. Die Aktion gilt einmalig und für alle, die bei der SVS krankenversichert sind sowie mitversicherte Angehörige. „Studien zeigen, dass ca. 50 Prozent aller Krebstodesfälle in Europa vermeidbar wären – durch z. B. Nichtrauchen, regelmäßige Bewegung, Vermeidung von Übergewicht, weniger Alkohol und Inanspruchnahme von Vorsorge und Impfangeboten“, so Dr. Sevelda, Präsident der Krebshilfe.

03 2025
MÄRZ

FRAGEN & ANTWORTEN

Faktencheck zu Heuschnupfen

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



Wie wird die heurige Pollensaison verlaufen?

Die für die Jahreszeit noch typischen Schwankungen zwischen Sonne und warmen Temperaturen, aber auch Regen bzw. Schneefall und Kälte sorgen für starke lokale Unterschiede in der Pollenbelastung. Im Osten wurden bereits relevante Konzentrationen von Haselpollen registriert. Die Beobachtungen zeigen, dass einige Haseln bereits die Blühbereitschaft erreicht haben, während andere noch etwas Zeit benötigen, bis ihre Kätzchen voll entwickelt sind. Bei längeren sonnigen Phasen und Temperaturen über 5 °C sind lokal Belastungen möglich. Mit der nächsten länger andauernden Schönwetterphase ist mit einem raschen Anstieg der Pollenkonzentrationen und allergischen Belastung zu rechnen. Gerade am Beginn der Allergiesaison reagieren Pollenallergiker:innen besonders sensibel auf Belastungsanstiege! Die Kätzchen der heimischen Erlenarten sind ebenfalls schon weit entwickelt. Wie üblich ist der Blühbeginn etwas später als bei den Haseln. Da die Hauptallergene dieser beiden Pflanzengattungen aber Ähnlichkeiten aufweisen, kommt es bei betroffenen Allergiker:innen häufig zu Kreuzreaktionen. Weitere Pollenarten in der Umgebungsluft: Eiben- und Zypressengewächse.



TEXT VON
CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin

Welche Symptome sind bekannt und wie kann man sie lindern?

In Österreich gibt es rund eine Million Pollenallergiker:innen – vermutlich liegt die Dunkelziffer jedoch weit höher. „Heuschnupfen“ ist die umgangssprachliche Bezeichnung für die medizinische Diagnose „allergische Rhinitis“. Die Symptome sind dabei individuell unterschiedlich: Niesanfalle sowie eine juckende, laufende oder verstopfte Nase sind sehr verbreitet. Typisch sind aber auch gerötete, tränende oder juckende Augen sowie Husten. Es können auch Hautreaktionen und Magen-Darm-Beschwerden auftreten. Das Ausmaß einer unbehandelten allergischen Rhinitis ist allerdings deutlich größer, als es auf den ersten Blick erscheint. Denn die allergische Reaktion kann sich von den oberen Atemwegen in Richtung Lunge ausweiten und Asthma auslösen (sogenannter Etagenwechsel). Der einfachste Weg, um Ihre Allergiesymptome auf einem Minimum zu halten, ist die Vermeidung der auslösenden Allergene. In Zeiten mit allergischen Symptomen kann die sogenannte „symptomatische“ Behandlung Linderung verschaffen. Dafür eignen sich Salben, Nasentropfen, Augentropfen und Asthma-Sprays. Langfristige Erleichterung bietet die allergen-spezifische Immuntherapie (s. Punkt 5). Als vielversprechendes komplementäres Behandlungssystem gilt die Traditionelle Chinesische Medizin. Gezielte phytotherapeutische Arzneien sowie Akupunktur sind sehr gut geeignet, rasch eine Besserung zu erzielen und um eine längerfristige Umstimmung des Organismus zu erreichen.

Gerade am
Beginn der Allergiesaison reagieren
Pollenallergiker:innen
besonders sensibel auf
Belastungsanstiege!

Als *Fluchtorte* vor den heimischen Pollen eignen sich Küstengebiete. Auch bei *See-reisen* oder einem Trip in die Berge können *Allergiker:innen* meist durchatmen.



Lassen sich Allergene vermeiden?

Auch wenn sich der Kontakt mit einem Allergen in der Regel nicht zu 100 % vermeiden lässt, kann man mit einigen einfachen Maßnahmen die anfallende Allergenmenge beträchtlich vermindern und somit den Bedarf an Medikamenten auf ein Minimum reduzieren. Empfohlen wird:

- Draußen getragene Kleidung ausziehen, nicht im Schlafzimmer ablegen, Haare waschen
 - Überlegter Aufenthalt im Freien (s. Prognosen)
 - Pollenschutzgitter vor den Fenstern, Pollenfilter im Auto
 - Wäsche nicht im Freien trocknen.
- Ein Mund-Nasen-Schutz schützt bis zu einem gewissen Grad vor Pollen.
 - Bei Urlauben in Küstenregionen und im Hochgebirge ist die Belastung am geringsten.

TIPP

Wie kann ich wissen, wann es besonders schlimm wird?

Wie erwähnt sollte der Kontakt zu den Allergieauslösern möglichst gemieden werden. Das gelingt zum Beispiel durch die Services des Polleninformationsdienstes. Die kurz- und mittelfristigen Prognosen und eine exakte tagesaktuelle Pollenvorhersage finden Sie unter www.polleninformation.at. Hier finden Sie auch ein Pollentagebuch, in dem Sie täglich die Beschwerden dokumentieren und den Bericht dem/der Arzt/Ärztin vorlegen können, der/die dann eine zielgerichtete Therapie einleitet. Oder laden Sie sich die Pollen+ App runter: mit Polleninformation, Asthmawetter, Unwetterwarnung, personalisierter Belastungsvorhersage, angegeben als persönliche Belastung und Pollentagebuch.



Pollen+ App

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

Werden die Belastungszeiten immer länger?

Ja, Betroffene sind heute beinahe das ganze Jahr über mit Allergenen konfrontiert. Einerseits gibt es neben den „klassischen“ Frühjahrsblüheren auch Pflanzen wie Ragweed, die erst im Spätsommer zu Belastungsspitzen führen. Außerdem dauert aufgrund des Klimawandels die Pollensaison immer länger. Auch exotische Pflanzen wie Oliven- und Feigenbäume oder die japanische Zeder, die vermehrt in den österreichischen Gärten zu finden sind, haben ein hohes allergenes Potenzial. Ein weiteres Problem: Kreuzreaktionen. Das bedeutet, dass Allergiker:innen nicht nur auf ein Allergen aus einer Allergenquelle reagieren, sondern kann auch gegen strukturell ähnliche Allergene in anderen Pflanzen oder bestimmten Nahrungsmitteln.

Mögliche Kreuzreaktionen sind etwa:

Birkenpollen ↔ Kern- und Steinobst
(wie Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Himbeeren, Erdbeeren)

Beifuß ↔ Sellerie, Karotten, Kiwi, Litschi, Avocado, Kamille

Pappel ↔ Weide



Tipp von Ihrem Apotheker

VON MAG. PHARM. DR. DOMINIK SCHANTL
HUBERTUS APOTHEKE, SPITTAL/DRAU



Vorbereitung ist alles

Der Frühling naht, die Pollensaison startet. Bei bestehenden Allergien ist es von Vorteil, frühzeitig mit der Einnahme von Zinkpräparaten zu starten. Auch die Einnahme von Vitamin D kann nachweislich allergiebedingte Beschwerden lindern. Sehr gut bewährt haben sich Präparate mit Traganthwurzel. Diese senken auf natürliche Weise die Allergieempfindlichkeit, was die überschießende Reaktion des Immunsystems bremsen kann.

Lokale Antihistaminika in Form von Augentropfen oder Nasensprays bringen eine rasche Erleichterung. Die Allergen-spezifische Immuntherapie ist die einzige Behandlungsmöglichkeit von Allergien, die ursächlich wirkt.



Wie funktioniert eine Immuntherapie?

Darunter versteht man die gezielte Verabreichung von Allergenen mit dem Ziel, das Immunsystem daran zu gewöhnen. Die Allergene werden entweder unter die Haut (subkutan; SCIT) oder in Form von Tropfen oder einer Tablette unter die Zunge (sublingual; SLIT) verabreicht.

Im Lauf der Behandlung wird die Dosis schrittweise erhöht, bis ein Plateau erreicht ist. Je nach auslösendem Allergen beträgt die empfohlene Behandlungsdauer zwischen drei (Inhalationsallergene wie Hausstaubmilben, Hasel-Erle-Birke, Gräser, Schimmelpilzsporen oder Ragweed) und fünf Jahren (Bienen- und Wespengift). Das mag sich nach einer langen Zeit anhören, allerdings darf man sich von einer erfolgreichen Immuntherapie auch einen langfristigen Erfolg im Sinne einer deutlichen Symptomverbesserung erwarten. Die Allergen-spezifische Immuntherapie (AIT) ist die einzige Behandlungsmöglichkeit von Allergien, die ursächlich wirkt. Inzwischen gibt es große Studien, welche die anhaltende Wirkung der Allergen-spezifischen Immuntherapie bei Heuschnupfen mit oder ohne Asthma untersucht haben. Das Resultat: Die Proband:innen profitierten von einer nachhaltigen Verringerung ihres Medikamentengebrauchs bis zu neun Jahre nach der Behandlung.

SERIE

ZUM SAMMELN

LABORWERTE

Was die
Zahlen über
die Gesundheit
aussagen



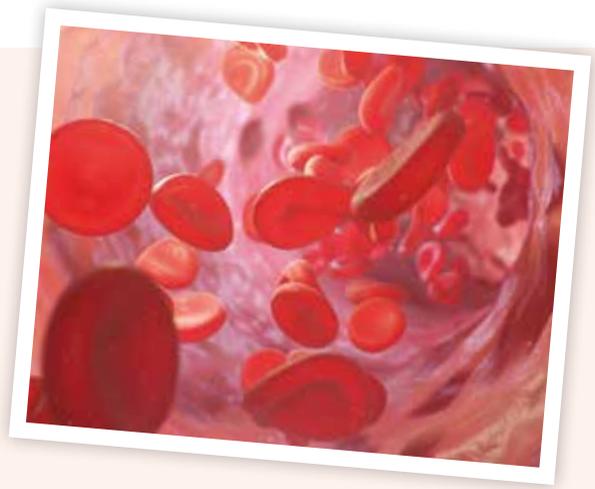
Erythrozyten

Erythrozyten sind scheibchenförmige, in der Mitte leicht eingedellte Zellen. Diese roten Blutkörperchen sind die häufigsten Zellen im Blut und für den Sauerstofftransport zuständig.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

REFERENZWERTE

Frauen: 4,3–5,2 Millionen pro Mikroliter Blut
Männer: 4,8–5,9 Millionen pro Mikroliter Blut



Sie werden im Knochenmark gebildet und bestehen zu 90 Prozent aus dem Blutfarbstoff Hämoglobin. Erythrozyten sind für den Sauerstofftransport in alle Körperzellen und den Abtransport des giftigen Kohlendioxids zuständig. Um alle Teile des Körpers mit Sauerstoff versorgen zu können, müssen Erythrozyten auch die feinsten Blutgefäße passieren können – und somit extrem formbar sein. Sie werden routinemäßig bei Blutuntersuchungen im Rahmen eines Blutbildes erhoben. Zur Berechnung der Werte werden Anzahl, Form, Größe und Hämoglobingehalt der Erythrozyten bestimmt. Im Harn sind normalerweise nur sehr wenige rote Blutkörperchen. Findet sich bei einer Urinuntersuchung mittels Teststreifen oder Mikroskop eine größere Anzahl, kann dies ganz harmlose Ursachen haben, wie etwa Radfahren oder nicht zu lange zurückliegende sexuelle Aktivität. Der Arzt/die Ärztin entscheidet im Einzelfall, ob weitere Untersuchungen erforderlich sind. Bestehen keine sonstigen Symptome, reicht eine Wiederholung des Tests nach einiger Zeit oft aus. Ist auch dieser auffällig, wird versucht werden, die Blutungsquelle (Niere, Harnleiter, Blase, Harnröhre) zu ermitteln.

ABWEICHUNGEN

Wann wird untersucht?

Standardmäßig bei Blut- oder Harnuntersuchungen, zur Diagnose von Blutbildungsstörungen wie etwa Blutarmut sowie bei Verdacht auf Nieren- oder Harnwegserkrankungen.

Eine Verminderung der Erythrozyten im Blut wird bei normalem Blutvolumen als Blutarmut (Anämie) bezeichnet. Bei schwer ausgeprägter Anämie ist die Sauerstoffversorgung der Gewebe des Körpers gefährdet. Eine Vermehrung der Erythrozyten wird als Polyglobulie bezeichnet. Wenn die Anzahl der roten Blutkörperchen erhöht ist, könnte der Sauerstoffgehalt im Blut verringert sein. Das ist bei einer Herz- oder Lungenerkrankung der Fall. Auch bei Raucher:innen und durch starken Flüssigkeitsverlust kann der Erythrozytenwert erhöht sein.





BLASE STÄRKEN

Jede Nacht auf die Toilette?

Mit steigendem Alter wird für viele Männer nächtlicher Harndrang zum Thema. In den meisten Fällen ist die Ursache harmlos. Trotzdem sind die Probleme oft eine große Belastung. Eine österreichische Heilpflanze bietet nachweislich Unterstützung.

Nahezu die Hälfte aller Männer ab 50 kämpft nachts mit dem häufigen Drang, die Blase entleeren zu müssen. Die regelmäßigen Wanderungen auf die Toilette werden schnell zum gefürchteten Schlafräuber – vor allem wenn man im Anschluss nur schwer wieder einschlafen kann. Was steckt dahinter? Schon ab 40 kann es bei Männern zu Blasen- bzw. Prostata-Problemen kommen. Diese sind in der Regel harmlos. Sie führen jedoch dazu, dass nach dem Wasserlassen ein sogenannter „Restharn“ in der Blase zurückbleibt. Durch diesen Rest

ist die Blase dann schnell wieder voll – und man muss erneut aufs WC.

**DIE HÄLFTE
DER MÄNNER AB
50 LEIDET UNTER
NÄCHTLICHEM
HARNDRANG.**

Weniger oft aufs WC – geht das?

Tatsächlich kann man einen Einfluss auf den Harndrang nehmen – etwa mit Blasentraining. Dabei versuchen die Betroffenen, die Abstände zwischen den Toilettengängen auszuweiten, aber langsam und ohne Stress. Die Blase gewöhnt sich durch das ständige Training allmählich wieder an größere Füllmengen, wodurch der Harndrang später einsetzt.

Auch trinken hilft

Um nächtlichen Harndrang in den Griff zu bekommen, versuchen viele Männer tagsüber weniger zu trinken. Was sich zunächst logisch anhört, ist aber in Wirklichkeit kontraproduktiv. Erstens ist Flüssigkeitsmangel nämlich ohnehin schlecht für die Gesundheit, zweitens entsteht dadurch aber auch ein stark konzentrierter Urin, der die Blasen-schleimhaut reizen kann. Und das führt wiederum erneut zu vermehrtem Harndrang oder gar zu einer Blasenentzündung. Außerdem gilt: Wird die Blase nicht ausreichend gefüllt, nimmt ihr Fassungsvermögen nur noch weiter ab. Auf harntreibende Getränke wie Kaffee oder zu viel Flüssigkeit am Abend sollte man aber verzichten.

Studien belegen Wirkung einer steirischen Pflanze

Auf der Suche nach natürlicher Hilfe haben Forscher der Universität Graz außerdem eine altbewährte Pflanze wiederentdeckt: den Kürbis. In der Volksmedizin wird er schon seit Jahrhunderten verwendet, um die Blase und die Prostata zu unterstützen. Die Wirksamkeit eines Extraktes aus dem Steirischen Ölkürbis ist mittlerweile auch belegt: Der nächtliche Harndrang der betroffenen Männer konnte um fast die Hälfte gesenkt werden.¹ In einer weiteren Studie konnte man sehen, dass nach dem Wasserlassen weniger Harn in der Blase zurückblieb und die nächtlichen Toilettengänge innerhalb von nur 12 Wochen deutlich zurückgingen. 80 % der Teilnehmer der Studie berichteten von einer deutlich höheren Lebensqualität² (siehe dazu auch Infobox).

Kürbis in Konzentrierter Form

Der spezielle Kürbiskern-Extrakt wurde federführend von der Dr. Böhm®-Entwicklungsabteilung in enger Zusammenarbeit mit verschiedenen Universitäten erforscht und ist in Form von Tabletten in der Apotheke erhältlich. Aufgrund ihrer hohen Dosierung tragen diese schon mit nur einer Einnahme täglich zu einem normalen Harnfluss bei.

Gut zu wissen: Wie die meisten pflanzlichen Wirkstoffe benötigt auch der Kürbis etwas Zeit, um seine volle Wirkung zu entfalten. Er sollte also über einen längeren Zeitraum kontinuierlich eingenommen werden. —

1 Terado T. et al, Jpn J Med PharmSci 2004; 52(4): 551-61.;

2 Leibbrand M. et al., J Med Food 00 (0) 2019, 1-9.

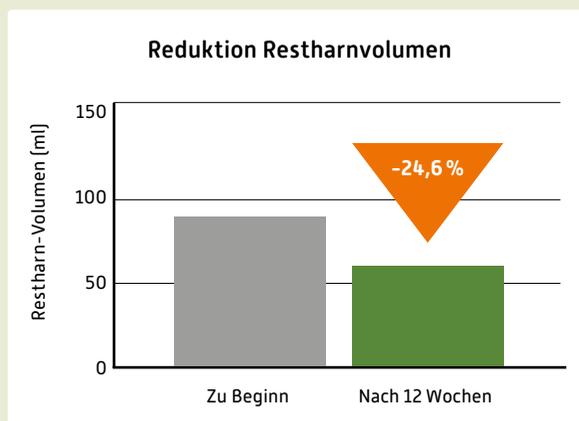
* Name von der Redaktion geändert



STUDIE: 80 % MEHR LEBENSQUALITÄT²

Eine Studie zum Effekt von Kürbiskern-Extrakt bei häufigem Harndrang kam zu folgenden überzeugenden Ergebnissen:

- Das Restharnvolumen in der Blase reduzierte sich um ein Viertel
- Der nächtliche Harndrang ging nach 12 Wochen deutlich zurück
- 80 % der Teilnehmer berichteten von einer höheren Lebensqualität



PRODUKT-TIPP BEI NÄCHTLICHEM HARNDRANG

Dr. Böhm® Kürbis 1x täglich

- Hochkonzentrierter Kürbiskern-Extrakt
- Unterstützt den normalen Harnfluss
- Nur einmal täglich



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus Österreich.



Betroffene empfinden eine stark eingeschränkte Leistungsfähigkeit und schwere Fatigue (Erschöpfung), die auch nach Erholung nicht nachlässt.

FATIGUE

Erschöpfung als Dauerzustand

Fast jeder kennt das Gefühl, müde, energielos und erschöpft zu sein. Meist ist die Ursache bekannt und Körper und Geist sind rasch wieder regeneriert. Was aber, wenn Erschöpfung und Müdigkeit nicht verschwinden und keine Ursache zu erkennen ist? Es könnte ein chronisches Erschöpfungssyndrom vorliegen.

MAG. PHARM. SONJA SOFEIT



Chronische Erschöpfung ist ein anhaltender Zustand von körperlicher und geistiger Müdigkeit, der sich auch durch Ruhe oder Schlaf nicht wesentlich verbessert. Sie kann viele Ursachen haben und tritt oft in Verbindung mit anderen Erkrankungen auf. Neben Ursachen wie Burn-out, Schlafstörungen, hormonellen und psychischen Störungen und Mangelzuständen (Eisen, Vitamin B12 oder D) ist in vielen Fällen ein Chronisches Fatigue-Syndrom (CFS/ME) dafür verantwortlich.

Die Myalgische Enzephalomyelitis oder Chronisches Fatigue Syndrom (ME/CFS) ist eine die Nerven und das Immunsystem betreffende Multisystemerkrankung. Typischerweise leiden Betroffene unter einer extrem beeinträchtigten Leistungsfähigkeit, begleitet von schwerer körperlicher und geistiger Fatigue. Dieser Zustand dauert mindestens sechs Monate an. Die Erkrankung kann je nach Schweregrad zu einer weitreichenden Behinderung, Bettlägerigkeit und Pflegebedürftigkeit führen.

Das Chronische Fatigue Syndrom ist als eigenständiges Krankheitsbild anerkannt. Dennoch sind die konkreten Ursachen immer noch nicht zur Gänze geklärt. Man vermutet ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren, die teilweise umweltbedingt, teilweise auch genetisch sein können.

Ein Teil der Patient:innen berichtet von einem eindeutigen und akuten Krankheitsbeginn in Folge einer viralen oder bakteriellen Infektion, einer Operation, eines Traumas oder einer hormonellen Veränderung. Einem anderen Teil der Patient:innen ist es nicht möglich, den Beginn der Krankheit eindeutig zu identifizieren.

Long-COVID

Etwa ein bis zehn Prozent der Erkrankten können nach einer COVID-19-Erkrankung ME/CFS entwickeln. Der genaue Zusammenhang zwischen den Erkrankungen ist noch unklar. Es zeigt sich aber eine große Ähnlichkeit bei den Symptomen des Post-COVID-19-Syndroms und ME/CFS (siehe Tabelle Seite 24).

Symptome

Der „Crash“

Typisch für die Krankheit sind eine Fehlregulation des Nervensystems, des Immunsystems und des Stoffwechsels. Betroffene empfinden eine stark eingeschränkte Leistungsfähigkeit und schwere Fatigue



AUF EINEN BLICK

Hauptkriterien

Die ausgeprägte Erschöpfung (Müdigkeit) ...

- besteht länger als sechs Monate.
- beruht nicht auf einer körperlichen Überlastung oder auf einer körperlichen Erkrankung.
- bessert sich nicht durch Ruhe und Erholung.
- bedingt eine erhebliche Einschränkung der Aktivitäten im Alltag und im Beruf.

Die Erkrankung kann je nach Schweregrad zu einer weitreichenden Behinderung, Bettlägerigkeit und Pflegebedürftigkeit führen.

(Erschöpfung), die auch nach Erholung nicht nachlässt. Je nach Schweregrad ist es den Betroffenen nur mehr teilweise oder gar nicht möglich, alltägliche Aktivitäten auszuführen.

Nach körperlicher oder mentaler Anstrengung (Post-Exertional Malaise, PEM) tritt oft eine Zustandsverschlechterung auf. Der sogenannte „Crash“ tritt unmittelbar oder zeitverzögert (12 bis 72 Stunden) nach bereits geringer Belastung auf, die vormals toleriert wurde. Die Verschlechterung kann Stunden, Tage oder Wochen anhalten. Jeder „Crash“ birgt das Risiko einer permanenten Verschlechterung des →

AUSPRÄGUNG

Schweregrade von ME/CFS

| „LEICHT“ | MODERAT | SCHWER | SEHR SCHWER |
|--|--|---|---|
| 50 % reduziertes Aktivitätsniveau | Mobilität und Versorgung erheblich eingeschränkt | Leichte Tätigkeiten (z. B. Duschen, Zähneputzen) kaum möglich | Vollständig bettlägerig |
| Versorgung und Arbeit mit großen Einschränkungen möglich | Weitgehend ans Haus gebunden | Ans Haus gebunden und überwiegend bettlägerig | Vollständig pflegebedürftig |
| | Arbeit/Studium nicht mehr möglich | Im Alltag auf umfassende Unterstützung angewiesen | Völlige Abschirmung von Reizen notwendig |
| | | Starke Symptome | Verlust von grundlegenden Tätigkeiten (z. B. Sprechen, Essen) |

➔ Gesamtzustandes. PEM ist das Symptom, das ME/CFS von anderen Krankheiten abgegrenzt, die mit Fatigue verbunden sind.

Instabiler Kreislauf

Betroffene können den Kreislauf des Körpers nicht über eine längere Zeit hinweg stabil halten. Die obere Körperhälfte, besonders das Gehirn, wird dadurch nicht optimal mit Blut versorgt. Ein Teil der Patient:innen leidet an einem zu schnellen Pulsschlag im Stehen, bei anderen Betroffenen tritt in aufrechter Position ein Blutdruckabfall auf und kann bis zur Ohnmacht führen.

Konzentrationsstörungen

Patient:innen berichten häufig von Konzentrationsstörungen und Schwierigkeiten, sich zu fokussieren (sogenannter Hirnnebel oder auch „Brain Fog“). Das geht auch mit Wortfindungsstörungen, einer verlangsamten Auffassung und Problemen beim Verarbeiten von Informationen einher.

Wiederholte Infekte

Patient:innen leiden an einer erhöhten Infektanfälligkeit. Es kommt häufiger zu Symptomen wie Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen sowie Husten.

Chronische und akute Schmerzen

Häufig und speziell nach Belastungen treten chronische oder akute Schmerzen in Muskelgewebe, Knochen und Gelenken, im Kopf- und Halsbereich sowie gesteigerte Schmerz- und Reizempfindlichkeit (Licht- und Lärmempfindlichkeit) auf.

Schlafstörungen

Ebenfalls typisch sind Ein- und Durchschlafstörungen trotz starker Fatigue. Zudem fühlt sich der Schlaf nicht erholsam an.

Pacing ist das wichtigste Element im Symptommanagement. Die zentrale Botschaft für ME/CFS-Erkrankte lautet: Bleibe innerhalb der eigenen Belastungsgrenze, um keine Zustandsverschlechterung auszulösen. Im Zentrum von Pacing stehen körperliche und geistige Schonung.



Magen-Darm-Beschwerden

Viele ME/CFS-Patient:innen leiden an Beschwerden im Magen-Darm-Trakt, die ähnlich einem Reizdarm-Syndrom sein können. Dazu zählen Schmerzen, Durchfall, Verstopfung, Blähungen und Übelkeit.

Wege aus der Erschöpfung

Bislang gibt es keine allgemein verfügbare Therapie, die die Ursachen von ME/CFS bekämpft. Patient:innen erhalten daher meist eine individuell angepasste Therapie zur Linderung der Symptome. Da diese Therapien sehr individuell sind und es oft Jahre dauert, bis es zu einer gezielten Therapie kommt, geht die Suche nach der passenden Behandlung mit hoher physischer und psychischer Belastung einher.

Fachgesellschaften empfehlen, anders als bei vielen anderen Krankheiten, keine Therapien, die auf physischen Aktivitäten oder Übungen basieren, denn Aktivierung führt bei ME/CFS-Betroffenen zu einer Verschlechterung des Gesundheitszustands.

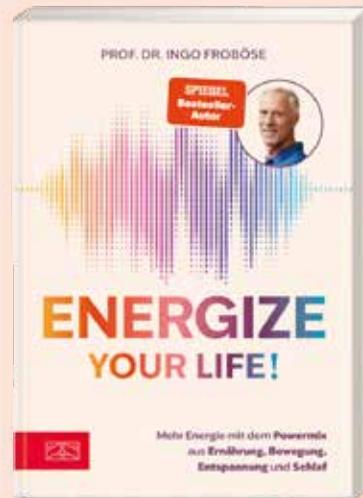
Pacing

„Pacing“ ist die wichtigste Maßnahme im Management von ME/CFS. Das Ziel von Pacing ist es nicht, die Aktivität zu steigern, sondern auf die eigene Belastungsgrenze zu hören. Es gibt daher keine Regeln oder Ziele. Pacing bedarf einer individuellen Herangehensweise. Um Pacing konsequent umsetzen zu können, ist es für Betroffene hilfreich, eine Routine zu entwickeln und ein gutes Gefühl für ihre Grenzen zu bekommen. Für die „leichte“ Verlaufsform bedeutet das, vor und nach belastenden Tätigkeiten Pausen einzulegen und sich auszuruhen. Bei sehr schwer Betroffenen führen bereits minimale Reize zum Crash, ihr Pacing sieht also anders aus als bei leichten Verlaufsformen.

Medikamentöse Therapien

Durch den Mangel einer ursächlichen Therapie ist die Behandlung von ME/CFS meist symptomorientiert. Oft können Wirkstoffe, die bei Patient:innen zu Besserung gewisser Symptome geführt haben und dadurch erfolgversprechend sind, lediglich „off-label“ verschrieben werden. Das bedeutet, dass Arzt/Ärztin ein Medikament für einen Zweck verschreibt, der nicht offiziell dafür zugelassen ist.

Der CCCFS-Fragebogen – ein Forschungsprojekt der Medizinischen Universität Wien (2022) – setzt Lebensstil, Symptome, diagnostische Marker und Therapien miteinander in Verbindung. Ziel ist es, zukünftigen ME/CFS-Patient:innen schneller zu ihrer Diagnose und passenden Therapie zu verhelfen. Es



BUCHTIPP

Mehr Lebensqualität

Nicht erst seit Corona machen sich Erschöpfung und Überforderung breit! Ein Großteil der Gesellschaft scheint gefangen in einem Teufelskreis aus Stress, Schlaflosigkeit und Übermüdung. Die Unsicherheiten unserer Zeit befeuern die (gefühlte) permanente Alarmbereitschaft zusätzlich. Umso wichtiger ist es, das psycho-physische Gleichgewicht wiederherzustellen. Wie das gelingen kann, erläutert Froböse anhand von vier Säulen (Ernährung, Bewegung, Entspannung, Schlaf).

Energize your life!

von Ingo Froböse, 2025, ZS, € 23,70

ISBN: 978-3-96584-501-5

Erhältlich bei Buchaktuell in 1090 Wien

oder unter www.buchaktuell.at

zeigt sich, dass besonders Medikamente gegen Begleiterkrankungen zu einer phasenweisen und teils auch dauerhaften Zustandsverbesserung der Symptomatik führen können. Zu Schmerzmitteln sowie zu Medikamenten gegen Depressionen und Angststörungen gibt ein Großteil der Betroffenen an, keine Besserung des Zustandes wahrzunehmen. ■



Mehr zum Thema „Chronische Erschöpfung“ erfahren Sie unter

www.DeineApotheke.at

Mental Resilienz: widerstandsfähig

1

ELASTIZITÄT

Was ist Resilienz?

Die Stressforschung zeigt, dass Menschen mit Aufgaben und Problemen ganz unterschiedlich umgehen können. Das heißt, was die eine Person stark belastet und zu deren Erschöpfung führt, kann die andere Person als harmlos wahrnehmen. Ein zentraler Punkt hierbei ist die mentale Widerstandsfähigkeit. Resilienz wird auch als eine Art Elastizität definiert – nämlich nach äußerer Einwirkung aus eigener Kraft wieder in den Ausgangszustand zurückzuspringen.

Oft gibt es Situationen im Leben, die uns herausfordern und uns auf die Probe stellen. Wie schaffen es manche Leute, trotzdem stark zu bleiben bzw. sogar gestärkt daraus hervorzugehen? Die Antwort lautet: Resilienz.

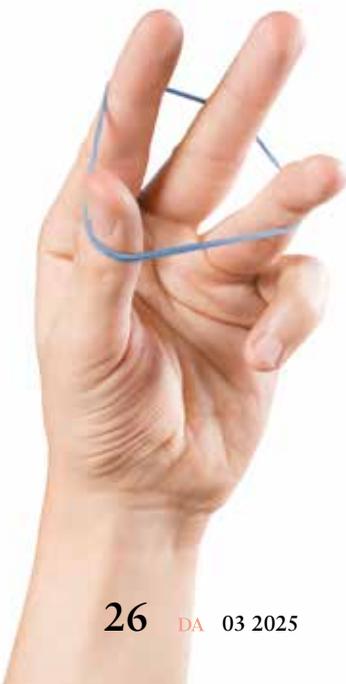
VON CAMILLA BURSTEIN, MA



SO GEHT'S

Sieben Säulen

1. **Akzeptanz:** Die Realität so annehmen, wie sie ist, und sich nicht gegen unveränderliche Umstände stellen
2. **Optimismus:** Positive Erwartungen für die Zukunft haben und Schwierigkeiten als vorübergehend und lösbar betrachten
3. **Selbstwirksamkeit:** Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen.
4. **Selbstregulation:** Die Fähigkeit, Emotionen und Impulse zu kontrollieren. Das hilft, in stressigen Situationen ruhig zu bleiben.
5. **Empathie:** Sich in andere Menschen hineinversetzen, sie verstehen und einfühlsam reagieren
6. **Zielorientierung:** Klare Ziele setzen und konsequent daran arbeiten
7. **Soziale Verbindung:** Menschen, die gut vernetzt sind und starke soziale Bindungen haben, sind widerstandsfähiger gegenüber Stress.





ATMEN

STRESSBEWÄLTIGUNG

Um besser mit Stress umzugehen und das persönliche Stresserleben zu verbessern, gibt es verschiedene praktische Übungen und Strategien. Eine Übung aus dem Resilienztraining: die Resonanzatmung. Atmen Sie tief durch die Nase für fünf Sekunden ein und atmen Sie dann langsam durch den Mund fünf Sekunden lang aus. Wiederholen Sie das für insgesamt 5–15 Minuten täglich und Sie werden merken, dass Ihr Energielevel auch abends noch hoch ist. Hierzu gibt es auch Apps, die dabei helfen, das Einatmen und Ausatmen konsequent durchzuführen.



AFFIRMATIONEN

Resilienz trainieren

Lesen Sie sich täglich Affirmationen durch oder sagen Sie sich laut vor, z. B.:

- Ich bin es wert, Liebe und Zugehörigkeit zu erfahren.
- Mich selbst zu lieben ist ebenso wichtig, wie andere zu lieben.
- Es ist in Ordnung, um das zu bitten, was ich brauche und möchte.
 - Meine Gefühle haben ihre Berechtigung.
 - Ich gebe gerade mein Bestes, und das ist ausreichend.
- Meine Gefühle sind weder schlecht noch gut. Sie sind einfach nur.
 - Ich erlaube mir, Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen.



5 INNERE & ÄUSSERE

Warum sind Ressourcen so wichtig?

Innere Ressourcen:

Zu den inneren Ressourcen zählen Selbstvertrauen, Dankbarkeit, Reflexionsfähigkeit und eine positive Grundhaltung. Fragen wie „Was ist mir heute gut gelungen?“ helfen, den Fokus auf Erfolge zu lenken und das Selbstbewusstsein zu stärken. Die Reflexion darüber kann z. B. in einem Tagebuch festgehalten werden und kultiviert eine optimistische Grundhaltung. Dankbarkeit und Optimismus gehören zu den Superressourcen der Resilienz. Indem wir diese Fähigkeiten bewusst trainieren, schaffen wir eine stabile Basis für mentale Stärke.

Äußere Ressourcen:

Welche wichtigen Menschen gibt es in meinem Leben? Mit wem bin ich gern zusammen? Wer ist für mich da, wenn ich Hilfe brauche? Soziale Ressourcen wie Familie und Freund:innen bieten Unterstützung und ein Sicherheitsnetz, auf das wir auch in schwierigen Zeiten zugreifen können. In solchen Zeiten bieten unterstützende Beziehungen und Netzwerke emotionale Sicherheit und Trost. Dies hilft dabei, den emotionalen Stress zu reduzieren und die Widerstandsfähigkeit zu fördern.

SERIE

ZUM SAMMELN

(K) EIN TABU

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

Psychosomatik des Körpers ve

Die psychosomatische Medizin sieht Beschwerden als Teil eines komplexen Systems aus Körper, Psyche und sozialem Umfeld. Sie betrachtet, wie seelische Belastungen körperliche Beschwerden auslösen oder verstärken können. Doch wie funktioniert dieses Zusammenspiel? Wir haben bei einer Expertin nachgefragt.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Körper, Psyche, aber auch unser soziales Umfeld beeinflussen das, was wir unter Gesundheit beziehungsweise Krankheit verstehen und definieren. Dr. Elisabeth Schartner, Fachärztin für Innere Medizin mit Spezialisierung psychosomatische Medizin, erklärt, welche Lebensumstände das Risiko für funktionelle Körperbeschwerden erhöhen und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.

DA *Wie genau beeinflusst die Psyche körperliche Beschwerden?*

DR. ELISABETH SCHARTNER Als Menschen reagieren wir äußerst komplex auf Reize, sie werden auf unterschiedlichsten Ebenen verarbeitet. So kommt es zum Beispiel bei psychischen Stressoren zu Veränderungen im Gehirn, im unwillkürlichen Nervensystem, im Hormonsystem oder im Immunsystem.

Die Auswirkungen werden (leider teils auch von Fachpersonal) oft unterschätzt. So ist etwa das Herzinfarktrisiko an einem Tag, an dem man vom Tod einer sehr nahe stehenden Person erfährt, um das 21-Fache erhöht. In Japan konnte man in den Tagen nach einem Erdbeben eine deutliche stressbedingte Zunahme an blutenden Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren feststellen.

Auch die Art der ärztlichen Kommunikation ist relevant. So haben zum Beispiel Menschen weniger Nebenwirkungen nach Impfungen, wenn im Aufklärungsgespräch der Fokus auf der guten Verträglichkeit liegt, nicht auf den unerwünschten Effekten.

: Die Sprache rstehen

DA Welche körperlichen Beschwerden treten besonders häufig bei psychosomatischen Erkrankungen auf?

SCHARTNER Da, wie zuvor erwähnt, nie nur biologische Faktoren relevant sind, gibt es eigentlich keine „psychosomatischen Erkrankungen“. Wir als Menschen reagieren immer „psychosomatisch“ auf Reize. Eine psychosomatische Haltung macht also in ganz vielen Bereichen der Medizin Sinn (wenn nicht überhaupt in allen), aber besonders sinnvoll ist das in der Betreuung von chronisch Erkrankten und jenen Erkrankungen, die von vielen Menschen als „psychosomatische Erkrankungen“ bezeichnet werden: Zustände, bei denen die Betroffenen Beschwerden haben, aber in den herkömmlichen Untersuchungen keine Ursachen gefunden werden. Man spricht hier von „Funktionellen Körperbeschwerden“, weil eben keine strukturellen Veränderungen vorliegen, sondern die Funktion aus dem Takt geraten ist. Diese Erkrankungen sind sehr häufig, man geht je nach Studie von 20 bis 50 Prozent der Kontakte im Rahmen der hausärztlichen Versorgung aus – in Spezialambulanzen (rheumatologisch, gynäkologisch, gastroenterologisch...) sind sie noch häufiger anzutreffen. Es kann dabei zu unterschiedlichen Symptomen wie Verdauungsbeschwerden, Kreislaufbeschwerden, Schwindel, Kloßgefühl, Beklemmungsgefühlen, Gefühlsstörungen oder Schmerzzuständen kommen.

DA Welche Rolle spielen Stress und emotionale Belastungen bei der Entstehung von funktionellen Körperbeschwerden?

SCHARTNER Jeder und jede von uns kennt wohl Ereignisse, in denen der Körper sehr klar auf bestimmte (oft als bedrohlich wahrgenommene) Reize reagiert – sei es, dass das Herz zu rasen beginnt, wenn man die Öffi-Jahreskarte zu Hause vergessen hat und ein Kontrolleur in der U-Bahn auftaucht oder man im Rahmen eines Vortrags so aufgeregt ist, dass der Mund ganz trocken wird („mir bleibt die Spucke weg“). So ist es für die meisten Menschen auch gut nachvollziehbar, dass über längere Zeit anhaltende Belastungen sich auf körperliche Funktionen negativ auswirken können. Viele Menschen merken



„Man spricht von ‚Funktionellen Körperbeschwerden‘, wenn keine strukturellen Veränderungen vorliegen, sondern die Funktion aus dem Takt geraten ist. Diese Erkrankungen sind sehr häufig, man geht je nach Studie von 20 bis 50 Prozent der Hausarzt/-ärztinnenbesuche aus.“

DR. ELISABETH SCHARTNER
FACHÄRZTIN FÜR INNERE MEDIZIN,
SPEZIALISIERUNG PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN

auch, dass das ständige Beschäftigen mit Beschwerden bzw. Angst oder Sorge vor einer schlimmen Erkrankung wie in einem Teufelskreis die Wahrnehmung der Symptome in einer sehr unangenehmen Art weiter verstärken kann.

DA Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es für funktionelle Körperbeschwerden?

SCHARTNER Da funktionelle Erkrankungen derart häufig sind, ist es von ärztlicher Seite her sinnvoll, diese von Anfang an mitzubedenken, sich (wenn vom Gesundheitssystem her möglich) Zeit zu nehmen, Sorgen anzuhören, eine gezielte (und nicht ausufernde) Diagnostik zu machen und in Ruhe Dinge zu erklären. Zeit und Empathie sind Faktoren, die hier schon therapeu- →

BUCHTIPP



Wohlfühl-Übungen

Unerklärliche Dauerschmerzen, Erschöpfung, Unruhe: Schuld daran ist ein überlastetes Nervensystem – Millionen leiden darunter und schleppen sich mit akuten Beschwerden durch ihren Alltag. Die Lösung präsentiert Physiotherapeutin Julia Wohlfarth mit ihrem Body-Coaching, das ganz gezielt unsere blockierten verspannten Areale adressiert: ob Vagus-Training und Lümmeln für Sofort-Entspannung, Barfußgehen im Schnee oder Sofa-Routinen für Hüfte und Rücken – ihre Übungen sind oft unkonventionell, aber immer maximal wirksam.

Somatic Healing

von Julia Wohlfarth

2024, GU Verlag, € 26,90

ISBN: 978-3-8338-9586-9

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

→ tisch wirken können. Weiters können Patient:innen ermutigt werden, zu beobachten, in welchen Bereichen sie Einfluss auf die Beschwerden nehmen können, um wieder selbstwirksamer und aktiver zu werden. Das alles ist natürlich insofern problematisch, weil unser Gesundheitssystem Zeit recht gering honoriert und Betroffene daher oft von Untersuchung zu Untersuchung geschickt werden und das Gesundheitssystem auf diese Art den Umgang mit der Erkrankung noch negativ beeinflusst... Hier sollte natürlich ein Umdenken stattfinden.

Weitere Möglichkeiten bieten Entspannungsverfahren wie Atemübungen, MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), autogenes Training oder Muskelrelaxation nach Jacobson. Eine gute Wirksamkeit hat auch Hypnose, vor allem beim Reizdarmsyndrom. Ebenso kann für viele Menschen Psychotherapie hilfreich sein. Außerdem gibt es spezialisierte Kliniken bzw. die Möglichkeit zur Reha. Auch unterschiedliche medikamentöse, unterstützende Optionen stehen zur Verfügung.

DA Gibt es bestimmte Persönlichkeitsmerkmale oder Lebensumstände, die das Risiko für funktionelle Körperbeschwerden erhöhen?

SCHARTNER Vor vielen Jahren haben chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa als „typisch psychosomatisch“ gegolten und man hat versucht zu testen, ob es bestimmte Persönlichkeitsmerkmale häufiger unter Erkrankten gibt. Das war natürlich stigmatisierend für Betroffene und Erkrankte hatten teils den Eindruck, als würde man ihnen unterstellen, „selbst schuld“ an der Erkrankung zu sein. Heute ist der Stand der Wissenschaft, dass es keinen Hinweis gibt, dass psychische Faktoren die Erkrankung auslösen können. Angsterkrankungen oder Depressionen treten zwar gehäuft auf und wirken sich nicht positiv auf den Krankheitsverlauf aus (daher sollten sie auf jeden Fall in der Betreuung mitberücksichtigt werden), aber natürlich auch, weil eine chronische Erkrankung etwas mit der Psyche einer betroffenen Person macht.

Auch für funktionelle Körperbeschwerden gibt es prädisponierende Faktoren wie ungünstige Kindheitserfahrungen, belastende Lebensumstände oder andere körperliche Erkrankungen.

Generell können Lebensumstände unsere Gesundheit massiv beeinflussen – so gibt es Langzeitdaten, dass Kinder mit traumatischer Kindheit eine deutlich erhöhte Wahrscheinlichkeit haben, als Erwachsene an diversen Erkrankungen zu leiden. Untersucht wurden unterschiedlichste Punkte wie emotionale Vernachlässigung, Missbrauch, körperliche Gewalt, Leben mit einer substanzabhängigen Person im gleichen Haushalt, Trennung der Eltern... Lagen mehr als sechs Punkte vor, so war die Lebenserwartung um erschreckende 20 Jahre vermindert.

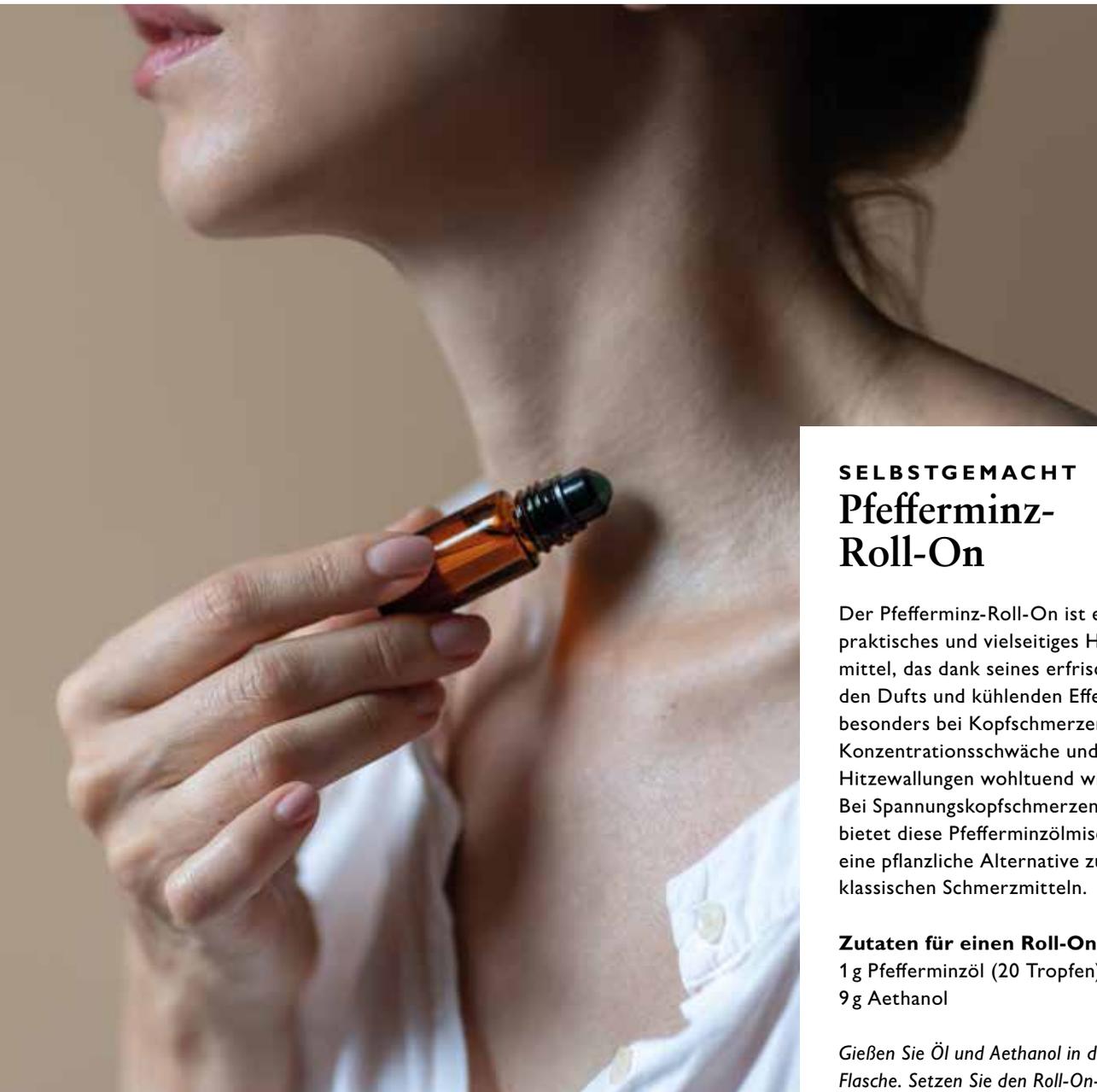
Doch auch Belastungen im Erwachsenenalter sind relevant. So kann chronischer Stress, z.B. durch die Pflege von Angehörigen, zu vorzeitiger Alterung und niedrigerer Lebenserwartung führen.

DA Danke für das Gespräch. ■

Deine **DNA** Naturheilkunde



32 Pflanzliches gegen Schlafstörungen



SELBSTGEMACHT

Pfefferminz-Roll-On

Der Pfefferminz-Roll-On ist ein praktisches und vielseitiges Hausmittel, das dank seines erfrischenden Dufts und kühlenden Effekts besonders bei Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche und Hitzewallungen wohltuend wirkt. Bei Spannungskopfschmerzen bietet diese Pfefferminzölmischung eine pflanzliche Alternative zu klassischen Schmerzmitteln.

Zutaten für einen Roll-On

1 g Pfefferminzöl (20 Tropfen)
9 g Aethanol

Gießen Sie Öl und Aethanol in die Flasche. Setzen Sie den Roll-On-Deckel auf die Flasche und schütteln Sie sie sanft, um alles gut zu mischen. Die Zutaten erhalten Sie in der Apotheke. Ihr/e Apotheker:in berät Sie gerne zu pflanzlichen Hausmitteln.

03 2025
MÄRZ

SCHLAFSTÖRUNGEN

Gute Nacht mit sanften Helfern

Erholbarer Schlaf unterstützt unsere Gesundheit und hilft uns, leistungsfähig und ausgeglichen zu bleiben. Er fördert unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität und wirkt sich positiv auf unsere Aufmerksamkeit, unsere Lernerfolge aber auch auf unser Immunsystem aus. Umgekehrt können Schlafstörungen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und eine Reihe anderer Erkrankungen sowie für psychische Beschwerden wie Angst oder depressive Erkrankungen erhöhen. Grundsätzlich können Ein- und Durchschlafstörungen unterschieden werden. Von Einschlafstörung spricht man, wenn man mehr als dreißig Minuten zum Einschlafen benötigt, wohingegen man bei Durchschlafstörungen immer wieder aufwacht. Die Ursachen für Schlafprobleme können sehr vielfältig sein. Dazu gehören zum Beispiel Hektik, Überreizung, Unruhe, Stress, Sorgen, Trauer, Medikamenten Nebenwirkungen oder eine ungünstige Schlafhygiene. Daher ist es das A und O, den Ursachen – auch mit der Hilfe eines Arztes/einer Ärztin oder eines Therapeuten/einer Therapeutin – auf den Grund zu gehen, um diese bei der Wurzel zu packen und Schlafstörungen so zu beseitigen. Bezüglich einer guten Schlafhygiene können folgende Tipps beachtet werden: Wichtig ist eine angenehme Schlafumgebung, das Zimmer sollte dunkel, ruhig und nicht zu warm sein, Matratze und Kopfpolster sollten zum Körper passen.

Ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir im wahrsten Sinne des Wortes, wobei die Schlafdauer vom Neugeborenen zum alten Menschen stetig abnimmt. Guter Schlaf ist extrem wichtig für die Regeneration von Körper und Geist und sollte daher gepflegt bzw. bei Problemen unterstützt werden.

Am besten wird ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr auf einen Bildschirm (TV, Handy, Tablet, PC) geschaut, sondern ein Buch gelesen oder Musik gehört. Zu Bett gehen sollte man nur, wenn man müde ist und man sollte tagsüber nicht zu viel schlafen, z. B. nicht mehr als dreißig Minuten Mittagsruhe halten. Zu spät am Abend sollte nicht mehr viel gegessen werden und auch auf Alkohol verzichtet werden, da dieser die Schlafqualität verschlechtert. Zudem sollte man sich ausreichend bewegen, um auch körperlich müde zu sein. Um den Kopf frei zu bekommen, können auch ein abendlicher Spaziergang oder Entspannungsübungen hilfreich sein. Natürlich gibt es ein paar pflanzliche Helfer, die das Ein- und Durchschlafen auf natürliche Weise unterstützen können.

Die Klassiker ...

Zu den Klassikern gehören Baldrian, Hopfen, Melisse und Passionsblume. Von Ersterem werden die Wurzeln verwendet, deren Inhaltsstoffe gegen Ein- und



TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien



Durchschlafstörungen wirken. Diese Wirkung kommt durch Interaktionen der Wirkstoffe mit Botenstoffen und schlaffördernden Substanzen im Gehirn zustande, wodurch Baldrian auch angstlösend und beruhigend wirkt. Bei der Einnahme kann es zu eventuellen Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Beschwerden kommen, etwa zu Übelkeit oder Bauchkrämpfen. Hopfen wird aufgrund seiner beruhigenden und schlafverbessernden sowie positiven Effekte auf den Schlaf-Wach-Rhythmus bereits seit dem 18. Jhdt. eingesetzt. Zur Anwendung kommen die weiblichen Hopfenzapfen, welche die wirksamen Substanzen beinhalten. Die Melisse ist seit dem Altertum als Arzneipflanze bekannt, wobei ihre Blätter verwendet werden, welche als wirksame Bestandteile ätherische Öle beinhalten. Diese wirken beruhigend und angstlösend und können so das Einschlafen fördern. Das Kraut der Passionsblume, welches alle Teile der Pflanze mit Ausnahme der Wurzel umfasst, wirkt angstlösend und beruhigend. Außerdem fördert sie das Einschlafen.

In Tees und Präparaten zur Förderung des *Ein- und Durchschlafens* werden *pflanzliche Inhaltsstoffe* häufig miteinander kombiniert oder auch in Kombination mit *Melatonin* oder *Vitaminen* und *Mineralstoffen* verwendet.

... und weitere hilfreiche Pflanzen

Ebenso gut bekannt ist die Anwendung des Lavendels bei Schlafproblemen. Er hat eine beruhigende, schlaffördernde Wirkung durch das enthaltene ätherische Öl, welches aus den Blüten gewonnen wird. Seine Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig. So kann Lavendel in Form von Kräuterkissen in bzw. neben dem Bett platziert werden, es gibt Kuscheltiere mit Laven- →

→ delfüllung, man sprüht Lavendelöl auf das Kopfkissen oder verwendet ihn als Zusatz im Badewasser. Zum Einnehmen eignet sich Lavendel beispielsweise als Tee, in Form von Kapseln oder Gummis zum Kauen. Bei empfindlichen Personen kann es als Nebenwirkung zu Kopfschmerzen kommen, auch Überempfindlichkeitsreaktionen, allergische Reaktionen oder Magen-Darm-Probleme wie Aufstoßen können vorkommen. Die Kamille wirkt beruhigend, sie hilft gegen Stress, Unruhe und Ängste und hat somit eine schlaffördernde Wirkung. Arzneilich verwendet werden ausschließlich die Blütenköpfe ohne weitere Bestandteile wie Stängel oder Blätter. Sie wird in Form von Tees, Kräuterkissen

Wichtig ist auch, *tagsüber nicht zu viel zu schlafen*. Viele setzen auf einen „*Powernap*“ (engl. „*Nickerchen*“). Er ist ein sehr kurzer *Mittagsschlaf*, der *maximal 30 Minuten* dauert. Eine *Tiefschlafphase* wird nicht erreicht, danach fühlt man sich *erholter und frischer*.



Baldrian



Hopfen



Melisse



Passionsblume



TIPP

Aromabad

Melisse hat eine beruhigende Wirkung auf das vegetative Nervensystem. Ein warmes Bad kurz vor dem Schlafengehen entspannt zusätzlich. Das Abkühlen nach einem warmen Bad stellt ein biologisches Schlafsignal für den Körper dar. Geben Sie 12 bis 15 Tropfen ätherisches Melissenöl aus der Apotheke plus 2 bis 3 Esslöffel Totes- Meer- Salz ins Wasser. Baden Sie abends 10 bis 20 Minuten darin und genießen Sie den entspannenden Effekt.

oder als Fertigarzneimittel verwendet. Kamille sollte bei einer bestehenden Korbblütlerallergie nicht verwendet werden. Ashwaganda wird im deutschsprachigen Raum auch als Winterkirsche, Schlafbeere oder indischer Ginseng bezeichnet und für das psychische Wohlbefinden eingesetzt und soll einen tiefen, erholsamen Schlaf unterstützen und die Schlafqualität verbessern. Generell wird Ashwaganda gut vertragen, bei hohen Dosierungen kann es jedoch zu Nebenwirkungen wie Magenbeschwerden, Erbrechen und Durchfall kommen.

In Tees und Präparaten zur Förderung des Ein- und Durchschlafens werden pflanzliche Inhaltsstoffe häufig miteinander kombiniert oder auch in Kombination mit Melatonin oder Vitaminen und Mineralstoffen, welche sich positiv auf den Schlaf auswirken, verwendet. Diese Präparate sollen ungefähr eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen eingenommen werden, ihre volle Wirkung entfaltet sich nach circa zwei Wochen. Sie sollten nicht mit Alkohol kombiniert werden. Falls bereits andere Beruhigungs- oder Schlafmittel zum Einsatz kommen, sollte die zusätzliche Einnahme von pflanzlichen Präparaten mit dem Apotheker/der Apothekerin oder dem Arzt/der Ärztin abgeklärt werden, ebenso wie die Anwendung in Schwangerschaft, Stillzeit oder bei Kindern. ■



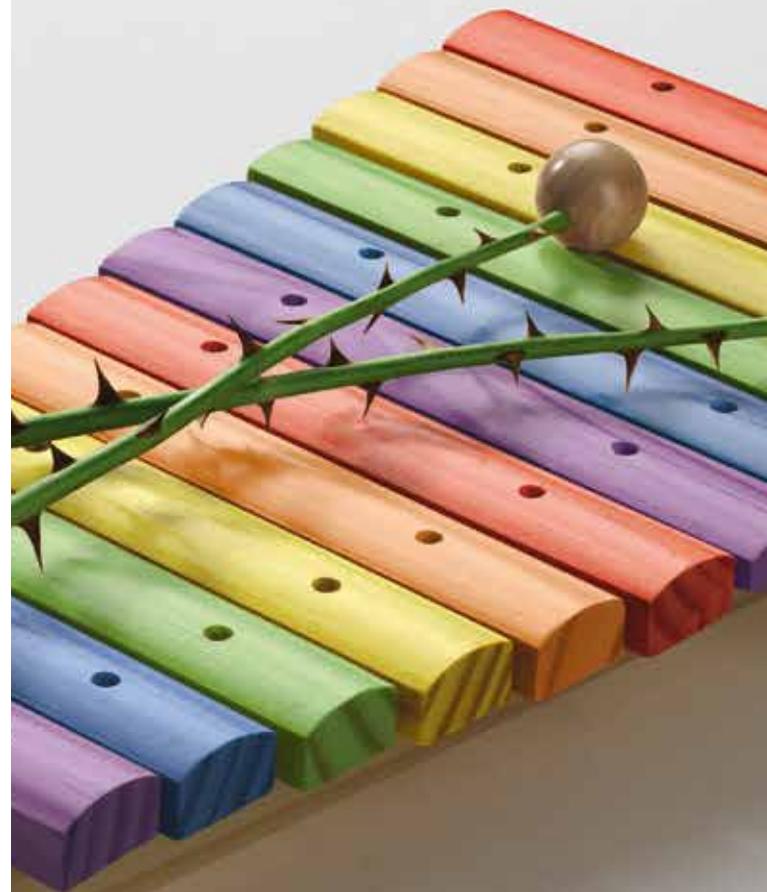
Mehr Tipps & Tricks bei
Schlafstörungen finden Sie unter

www.DeineApotheke.at

www.DeineApotheke.at

So fühlt sich das Leben für ein Schmetterlingskind an.

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




debra
Hilfe für die Schmetterlingskinder.



SERIE

ZUM SAMMELN

HEILPFLANZEN

**Beschwerden
lindern durch die
Kraft der Natur**



Schafgarbe

Bereits der antike Held Achilles soll die Schafgarbe zur Wundheilung genutzt haben, und auch in der Klostermedizin des Mittelalters war sie ein beliebtes Heilmittel. Heute wird sie vor allem für ihre verdauungsfördernden und krampflösenden Eigenschaften geschätzt.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF

(*Achillea millefolium* L.)

Die Schafgarbe gehört zur Familie der Korbblütler und ist in Europa sowie Asien heimisch. Die mehrjährige krautige Pflanze aus der Familie der Korbblütler bildet fein gefiederte, lanzettliche Blätter und trägt doldenrispige Blütenstände, die aus zahlreichen kleinen, weißen, gelben oder rosafarbenen Blüten bestehen. Ihr botanischer Name „*millefolium*“ bezieht sich auf die scheinbar zahlreichen feinen Blätter („*millefolium*“ = tausend Blätter).

Gemäß einer antiken Legende nutzte der griechische Held Achilles die Schafgarbe während des Trojanischen Krieges, um die Wunden seiner Kameraden zu versorgen. Der wissenschaftliche Name *Achillea* ehrt diese Überlieferung. Mehr als 3.000 Jahre später konnten wissenschaftliche Studien die traditionelle Anwendung zum Teil bestätigen: Schafgarbenextrakte besitzen tatsächlich antibakterielle Eigenschaften.

In der modernen Kräuterkunde wird Schafgarbe allerdings nicht mehr als Wundheilmittel eingesetzt, sondern wird als Tee oder alkoholischer Auszug bei Appetitlosigkeit und krampfartigen Verdauungsbeschwerden empfohlen. Diese Wirkung ist auf die im Kraut enthaltenen Bitterstoffe zurückzuführen, die die Produktion von Verdauungssäften anregen. Zusätzlich entfaltet das ätherische Öl der Pflanze eine krampflösende, entzündungshemmende und blähungstreibende Wirkung, wodurch Magenkrämpfe, Blähungen und leichte Gallenkoliken gelindert werden können.

Besonders geschätzt wird die Schafgarbe in der traditionellen Frauenheilkunde. In der Volksmedizin wird Schafgarbentee bei ausbleibender Menstruation und Regelschmerzen empfohlen, während Sitzbäder bei krampfartigen Unterleibschmerzen Linderung verschaffen. Aufgrund dieser vielseitigen Anwendungen wird die Schafgarbe in der österreichischen Volksheilkunde auch als „Frauenkraut“ bezeichnet. Es gibt auch schon erste Studien, die diese Anwendung bestätigen.

Schafgarbenzubereitungen gelten als gut verträglich. Allerdings sollte bei einer bekannten Allergie gegen Korbblütler auf ihre Anwendung verzichtet werden.

SCHAFGARBENTEE

Optimale Anwendung

Schafgarbe kann als Tee, Tinktur, Trockenextrakt oder Frischpflanzenpresssaft angewandt werden, wobei besonders der Tee beliebt ist. Pro Tasse werden 1–2 Teelöffel des Krauts mit 200ml heißem Wasser übergossen. Nach einer Ziehzeit von etwa fünf Minuten wird der Tee abgeseiht und bis zu drei Mal täglich getrunken. Alternativ können auch bis zu 3 Teelöffel Frischpflanzenpresssaft pro Tag eingenommen werden.



DA Dein Lifestyle



38 Juckende Haut 42 HYROX-Challenge 48 Rezepte für das Darm-Mikrobiom



Mitmachen und
5x2 Kinogutscheine*
für MR. NO PAIN
gewinnen!



GEWINNSPIEL MR. NO PAIN – Ab 27.3. im Kino!

Schmerz ist Fluch und Segen zugleich. Ein Leben frei von jeglichen Schmerzen klingt eigentlich gut – oder etwa doch nicht? Als seine Traumfrau (Amber Midthunder) entführt wird, verwandelt der ganz normale Durchschnittstyp Nate (Jack Quaid) seine Unfähigkeit, Schmerzen zu empfinden, in eine unerwartete Stärke, um sie wieder zurückzubekommen.
www.constantinfilm.at/kino/mr-no-pain



Mitspielen & gewinnen
Einfach QR-Code scannen
und Gewinnspielformular
ausfüllen – viel Glück!

* Gewinnspielformularinformation

Die Kinogutscheine sind österreichweit für eine normale Filmvorstellung einlösbar, in jedem Kino, in dem der Film spielt, und solange der Film im Kino läuft. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, einfach QR-Code scannen und Gewinnspielformular ausfüllen oder eine Postkarte mit dem Betreff „No Pain“ an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien senden. Einsendeschluss ist der 20.3.2025. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

03 2025
MÄRZ

Mit zunehmendem Alter wird die Haut immer trockener. Viele Menschen haben deshalb etwa ab dem 70. Lebensjahr unabhängig von den Außentemperaturen mit trockener, juckender Haut zu kämpfen.

So stoppen S J



TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin

RETTUNG FÜR GEREIZTE HAUT

Trockene Haut ist nicht nur unangenehm, sie kann auch intensiv jucken. Nachhaltige Linderung erreicht man durch eine gut abgestimmte Hautpflege in Kombination mit juckreizstillenden Cremes. Zeigt dies keinen Erfolg, sollten andere Ursachen für den Juckreiz ausgeschlossen werden.

Wie den Juckreiz lindern

Anhaltender Juckreiz ist nicht nur äußerst quälend. Er trübt auch die Laune, belastet das Alltagsleben und kann den Schlaf massiv beeinträchtigen. Eine Behandlung ist notwendig und wichtig, zunächst gilt es aber die Ursache für den Juckreiz einzugrenzen. Sind große Hautbereiche von Juckreiz betroffen, die zusätzlich spannen und sich rau anfühlen, sind die Symptome in vielen Fällen auf trockene Haut zurückzuführen. Typisch hierbei ist, dass sich die Beschwerden in der kalten Jahreszeit verstärken. Dies ist auf die Kombination aus kalten Temperaturen und trockener Heizungsluft zurückzuführen, die zur Austrocknung der Haut beitragen. Der veränderte Kleidungsstil mit dickeren, aber raueren Kleidungsstücken wie →



sos Fünf wirksame Alternativen zum Kratzen

- Haut reiben, kneifen, klopfen oder kitzeln
- Juckende Bereiche eincremen
- Coolpacks auflegen. Coolpacks immer in ein Tuch einschlagen, um Hautschäden zu vermeiden.
- Juckende Hautbereiche mit einem kalten Löffel oder einem Säckchen mit getrockneten Erbsen (ähnlich einem Kirschkerneissen, nur mit Erbsenfüllung) aus dem Kühlschrank kühlen. Sehr angenehm wird oft auch das Reiben der Haut mit einem gekühlten Erbsenkeissen empfunden.
- Ablenkung

ZUSAMMENHANG Kann Stressabbau Juckreiz lindern?

Was im ersten Moment oft unmöglich klingt, hat sich inzwischen gut bewährt: Juckreizlinderung durch Stressabbau. Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga und Tai Chi helfen, den Fokus vom Juckreiz zu lenken. Kinder profitieren oft von Fantasiereisen oder körperlicher Aktivität zum Stressabbau. Bei ihnen ist es übrigens meist positiver Stress wie die Aufregung vor einem Kindergeburtstag oder einem Familienausflug, der den Juckreiz durch Hauterkrankungen wie Neurodermitis ansteigen lässt. Bei Jugendlichen und Erwachsenen ist es häufig der negative Stress, der zu Hautverschlechterungen beiträgt und den Juckreiz verstärkt.

Die Basistherapie für die von Juckreiz geplagte Haut bildet die regelmäßige Hautpflege. Empfehlenswerte Inhaltsstoffe sind Phospholipide, Ceramide, Urea und Glycerin.

→ zum Beispiel Pullover aus Wolle, reizt die Haut zusätzlich. Auch mit zunehmendem Alter wird die Haut immer trockener. Viele Menschen haben deshalb etwa ab dem 70. Lebensjahr unabhängig von den Außentemperaturen mit trockener, juckender Haut zu kämpfen.

Häufig zu beobachten ist, dass der Juckreiz durch trockene Haut in der Nacht noch stärker ausfällt als am Tag. Das liegt zum einen daran, dass die Hauttemperatur im Schlaf ansteigt und Wärme Juckreiz fördert. Zum anderen kommt es in der Nacht zu einer verstärkten Schweißproduktion, wodurch die Haut zusätzlich ausgetrocknet wird. Der enge Kontakt mit Kleidung und Bettwäsche führt zu einer mechanischen Reizung, die Juckreiz verstärken kann. Und nicht zuletzt sinkt der Cortisolspiegel in der Nacht stark ab, wodurch Entzündungen weniger gut gehemmt werden.

Aktiv gegen Juckreiz

Die Basistherapie für die von Juckreiz geplagte Haut bildet die regelmäßige Hautpflege. Sie gleicht den Mangel an Fett und Feuchtigkeit aus und hilft, die Hautbarriere wieder aufzubauen und zu stärken. Geeignete Produkte sollten immer sowohl Fett als auch Feuchtigkeit spenden. Empfehlenswerte Inhaltsstoffe sind Phospholipide, Ceramide, Urea und Glycerin. Daneben kann mit allgemeinen Maßnahmen dazu beigetragen werden, die Haut nicht weiter zu stressen. Dazu zählt die Wahl der Wassertemperatur beim Waschen und Duschen. Sie sollte bei chronischem Juckreiz nur lauwarm eingestellt werden. Beim Abtrocknen ist es besser, die Haut nicht grob zu reiben, sondern nur vorsichtig abzutupfen.

Ebenso wichtig wie die regelmäßige Pflege der Haut ist es, den Juckreiz aktiv zu lindern. Kratzen führt hierbei nicht zu dauerhaftem Erfolg, lässt sich aber nur schwer unterbinden. Das liegt daran, dass Kratzen ein natürlicher Reflex auf Juckreiz ist. Allerdings kann starkes Kratzen die Haut zusätzlich schädigen und weitere Entzündungen provozieren. Zusätzlich stärkt es die sogenannte Haut-Hirn-Achse, wodurch der Juckreiz immer stärker wahrgenommen wird. Besser geeignet als Kratzen sind deshalb Kratzalternativen (siehe Kasten S. 39), die denselben Effekt haben wie das Kratzen. Zudem sollte der Juckreiz mit speziellen Cremes und Lotionen

LINDERUNG

Cremes und Hausmittel

In der Apotheke stehen verschiedene Cremes und Lotionen zur Verfügung, die bei chronischem Juckreiz eingesetzt werden können. Sie enthalten die Wirkstoffe Polidocanol oder Lidocain. Ist die Kopfhaut betroffen, sind Shampoos oder Sprays mit diesen Wirkstoffen erhältlich. Zudem gibt es spezielle Anti-Juckreiz-Sprays, die Menthol enthalten und dadurch kühlend wirken. Tritt der Juckreiz im Rahmen von Hauterkrankungen auf, geht er häufig mit Entzündungen oder nässenden Stellen einher. In diesem Fall sind Produkte mit Gerbstoffen für die Juckreizlinderung besser geeignet.

Tipp aus der Hausapotheke

Schwarzer Tee enthält ebenfalls Gerbstoffe und kann zu kühlenden Umschlägen verarbeitet werden. Dafür wird der Tee zunächst laut Packungsanweisung zubereitet. Nachdem er abgekühlt ist, wird ein Tuch mit ihm getränkt und auf die juckenden Hautbereiche aufgelegt.



gelindert werden, sodass das Kratzen im besten Fall gar nicht mehr erforderlich ist.

Grenzen der Selbstbehandlung

Grundsätzlich gilt: Treten neben dem Juckreiz weitere Symptome wie Rötungen, Papeln oder Knoten auf, wird eine medizinische Abklärung empfohlen. Dasselbe gilt, wenn sich der Juckreiz trotz intensiver Pflege und juckreizlindernden Maßnahmen nach sechs Wochen nicht gelegt hat.

Neben Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Psoriasis oder Kontaktekzemen kann auch ein bisher unbemerkter Diabetes mellitus Auslöser für anhaltenden Juckreiz sein. Bei einigen Betroffenen ist er sogar das erste Anzeichen der Erkrankung. Auch selten gewordene Hauterkrankungen wie die Krätze sind aktuell wieder häufiger und müssen mit Medikamenten behandelt werden. ■

DERMASENCE POLANETH

Goodbye Juckreiz und endlich Ruhe für die Haut

Die Pflegeserie mit Anti-Juckreizformel und pflanzlichen Wirkkomponenten.

Wenn die Haut juckt, ist es eine Qual. Juckreiz – auch Pruritus genannt – ist neben Schmerzen die häufigste subjektive Misempfindung. Abwehrreaktionen wie Kratzen, Drücken oder Kneifen schädigen die Hautbarriere, wodurch diese ihre natürliche Schutzfunktion nicht aufrechterhalten kann. Entzündungen begünstigen den Pruritus – ein Teufelskreis beginnt.

Wie entsteht Juckreiz?

Juckreiz ist ein Schutzmechanismus des Körpers, der auf potenziell schädliche Substanzen oder Reizstoffe hinweisen kann. Jede*r fünfte der Bevölkerung leidet einmal im Leben an chronischem Juckreiz (solcher, der länger als 6 Wochen anhält). Als Ursache vermuten Expert*innen feine Mikrorisse in der Haut, welche dazu führen, dass die freien Nervenendigungen der Luft ausgesetzt sind, wodurch die Empfindlichkeit beeinflusst wird.

Haut mit Juckreiz-Neigung richtig pflegen

Eine gute Hautpflegeroutine ist das A und O und eine angepasste medizinische Hautpflege kann juckende Haut in vielen Fällen optimal beruhigen.

Die DERMASENCE Polaneth Lotion wurde als Akuthilfe bei Juckreiz entwickelt. Hochwertige Öle pflegen die Haut intensiv und unterstützen die Regeneration. Polidocanol (3%) hemmt den Juckreiz über mehrere Stunden. Menthol unterstützt die Wirkung durch einen wohltuenden sofortigen kühlenden Effekt.

Das DERMASENCE Polaneth Shampoo und das Kopfhaut-Tonikum DERMASENCE Polaneth Liquid wurden speziell zur Beruhigung der juckenden Kopfhaut entwickelt. Mit der effektiven Anti-Juckreizformel aus Menthol und Polidocanol wird der Ursachen-Wirkungs-Teufelskreis von Misempfindungen auf der Kopfhaut durchbrochen. **■**



DIE WIRKSÄTZE DER POLANETH-SERIE

Juckreiz stillen – Die Polaneth-Produkte reduzieren den Juckreiz spürbar und langanhaltend. Die Anti-Juckreizformel enthält unter anderem Polidocanol, ein wirksames Lokalanästhetikum. Kühlende Wirkstoffe beruhigen die Haut zusätzlich.

Hautbarriere stärken – Juckreiz geht häufig auf eine Schädigung der natürlichen Hautbarriere zurück. Dadurch verliert die Haut Feuchtigkeit und Irritantien können leichter eindringen. Kratzen trägt zur Schädigung der Hautbarriere bei. Mit Hautbarriere stärkenden Wirkstoffen wirken die Polaneth-Produkte diesem Teufelskreis entgegen.



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

DIE HYROX-CHALLENGE

Wenn AUSDAUER auf KRAFT trifft

Trainieren Sie noch oder haben Sie Ihre sportlichen Vorsätze für dieses Jahr bereits wieder über Bord geworfen? Fehlende Motivation, Krafttraining zu komplex, Laufen zu langweilig – Ausreden gibt es viele, aber vielleicht liegt es auch einfach daran, dass Sie noch nicht die passende Sportart gefunden haben. Wie wäre es mit Hyrox?

Hyxox? „Hybrid Obstacle Race Exercise“ – kurz Hyrox – ist der weltweit erste Fitness-Wettbewerb, bei dem sowohl Kraft als auch Ausdauer gefordert ist. Die Bezeichnung ist auch schon das einzig Komplizierte an der Trendsportart. Der Wettbewerb besteht aus acht Kilometern Laufen und acht unterschiedlichen Work-outs. Nach jedem Kilometer Laufen folgt ein Work-out, das erfolgreich abgeschlossen werden muss.

Ausnahmsweise stammt dieser Sport nicht aus den USA, sondern aus Deutschland. 2017 ließen sich der Sportgroßveranstalter Christian Toetzke und der dreifache Hockey-Olympiasieger und Weltmeister Moritz Fürste die Idee für diesen Fitness-Wettbewerb einfallen. Heute gibt es bereits mehr als 90.000 Hyrox-Athlet:innen und ca. 40 Rennen weltweit. Der Beste? Das ist ein Österreicher! Alexander Rončević. Der Wiener ist aktuell zweifacher Europa- und Weltmeister – und gibt Ihnen hier exklusiv Starthilfe für Ihren ersten Hyrox.

Hyrox ist für alle geeignet

Alexander Rončević war vor seiner Hyrox-Karriere Leistungsschwimmer. „Das war die perfekte Basis für diesen Sport“, erzählt er im Interview. Der 31-Jährige erklärt aber auch, dass es egal sei, von welcher Sportart man kommt oder auf welchem Fitness-Level →





TEXT VON
SILVANA STRIEDER, MA, MSC,
DA-Redakteurin &
Sportwissenschaftlerin



„Hyrox ist für jeden, der sich selbst einmal messen will, sehen will, wo er steht, wie fit er ist – unabhängig vom Alter.“

ALEXANDER RONČEVIĆ
ZWEIFACHER HYROX-
EUROPA- UND WELTMEISTER

→ man ist. Hyrox ist für alle geeignet. Es gibt verschiedene Altersklassen und Leistungsniveaus und die Übungen sind relativ einfach. Schieben, Ziehen, Werfen, Springen, Laufen. Durchhalten.

„In erster Linie müssen Sie laufen können. Wenn Sie eine gute Ausdauer haben, kommen Sie da locker durch. Wenn Sie ein-, zweimal in der Woche ins Gym gehen, bekommen Sie auch schnell ein Gefühl für die Bewegungen bei den verschiedenen Stationen.“

Checkliste

Bevor es aber ins Gym geht, gibt es hier die Checkliste für Ihren ersten Hyrox:

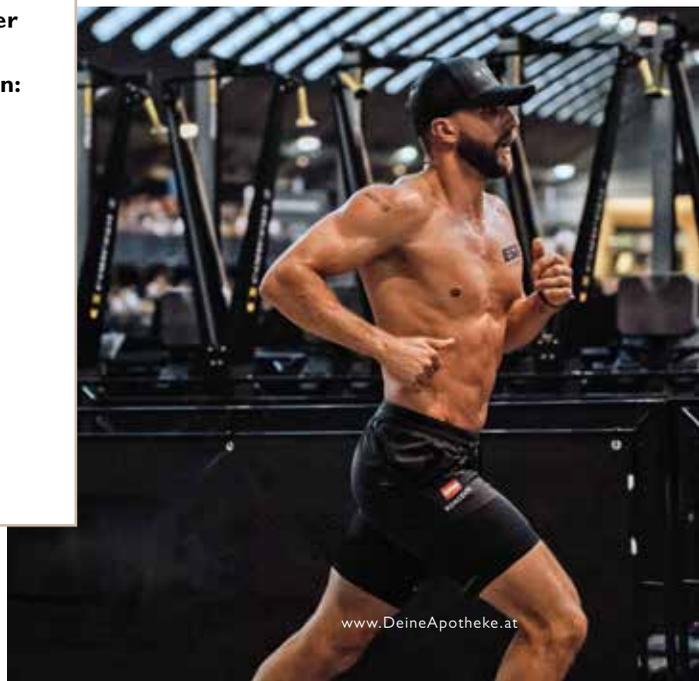
- **Equipment & Gym:** Wichtig ist es, ein Gym zu finden, das Ihnen gefällt und in dem es alles gibt, das Sie für den Hyrox brauchen: Ski-Ergometer, Ruder-Ergometer, einen Teppich, auf dem Sie den Schlitten mit Gewichten schieben und ziehen können, Kettlebells, ein paar Kurzhanteln etc. – damit können Sie ein gutes Hyrox-Work-out durchziehen.
- **Bekleidung:** Trainingsgewand, gute Trainingsschuhe und eine Trinkflasche. Was sehr wichtig ist, sind die Schuhe. Beim Sled Push und beim Sled Pull wird auf einem Teppich geschoben. Wenn da die Kraftübertragung passen soll, brauchen Sie auf jeden Fall Schuhe mit gutem Grip, z. B. von Puma, Brooks oder Saucony. Am besten im Lauf-Shop den Verkäufer/die Verkäuferin fragen, die meisten wissen bereits, was sie speziell für Hyrox empfehlen können.

WORK-OUT

So machts der Profi

Alexander Rončević braucht für den Hyrox weniger als eine Stunde (54:28 Min.). Das sind die acht Übungen zwischen jeweils einem Kilometer Laufen:

- 1 km Ski-Ergometer
- 50 m Sled Push (Schieben eines Gewichtsschlittens)
- 50 m Sled Pull (Ziehen eines Gewichtsschlittens)
- 80 m Burpee Broad Jumps (Bauchlage – Standweitsprung – Bauchlage...)
- 1 km Row Erg (Ruder-Ergometer)
- 200 m Farmers Carry (Tragen von 2 Kettlebells)
- 100 m Sandbag Lunges (Ausfallschritt-Gehen mit Sandsack im Nacken)
- 100 Wall Balls (Medizinball aus der tiefen Hocke auf ein Ziel an der Wand werfen)



An das Smartphone, fertig, los!



Endur

App Store + Play Store

Mit dieser App können Sie bequem auch von zu Hause aus mit dem Hyrox-Weltmeister Alexander Rončević trainieren! Neben seinen hyrox-spezifischen Trainingsplänen gibt es viele Ernährungstipps von Top-Athlet:innen und ein Experten-Coaching für Ihre Mentalität.



Roxfit

App Store + Play Store

Mit dieser App erstellt sich Rončević seine individuellen Work-outs. Die eigenen Trainings- und Renntagsereignisse können damit verfolgt und analysiert werden. Zudem finden Sie Inspiration in der Trainingsbibliothek und Infos zu bevorstehenden Hyrox-Veranstaltungen.



LEVLS

App Store + Play Store

Die App LEVLS ist seit 2023 offizieller HYROX-Trainingsanbieter. Top-Hyrox-Coaches erstellen mehr als 30 Trainingsprogramme für zehn unterschiedliche Fitness-Level – um Sie perfekt für Hyrox vorzubereiten. App-Kosten: € 19.99 pro Monat. 7 Tage gratis testen möglich.



Vor dem Training sind Kohlenhydrate wichtig, nach dem Training Proteine.

ALEXANDER RONČEVIĆ

ZWEIFACHER HYROX-EUROPA- UND WELTMEISTER

- **Ernährung:** Allgemein gilt: Eine gesunde Ernährung ist wichtig, damit Ihr Körper genug Energie hat. Rončević versucht, mehrere Mahlzeiten am Tag zu essen. „Sie sollten aber nicht zu viel essen bzw. sich nicht satt essen, so können Sie dann auch besser trainieren – ich trainiere nicht mit vollem Magen.“ Vor dem Training sind Kohlenhydrate wichtig, nach dem Training Proteine.

Trainingsvorschlag für Ü45

Rončević empfiehlt, mit zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche anzufangen. „Einen längeren, gemütlichen Lauf, wo Sie an der Grundlagenausdauer arbeiten und sich ans Laufen gewöhnen. Dazu ein oder zwei hyrox-spezifische Trainings im Gym.“ Eine Sache, die der Weltmeister jedem ans Herz legen würde, ist, den Wechsel zwischen den Work-outs und dem Laufen zu üben. „Dort haben die meisten beim Hyrox ihre Probleme. Deshalb sollten Sie einfach nach jedem Work-out an einer der acht Stationen kurz aufs Laufband. Work-out, Laufen, Work-out, Laufen etc. Das hilft Ihnen, sich beim Laufen gleich an die schweren Beine zu gewöhnen.“

„Wenn Sie dann noch Zeit haben, könnten Sie noch einen zusätzlichen Lauf mit ein paar Intervallen machen und an der Geschwindigkeit arbeiten: kürzere Strecken, 400er, 800er, mit längeren Pausen und dafür eine höhere Geschwindigkeit. Je besser Sie laufen, desto besser ist Ihre Grundlagenausdauer und umso leichter werden Sie im Endeffekt beim Hyrox durchkommen.“

Den genauen Plan für das eigene Lauftraining bekommt Rončević von seinem Laufcoach Wilhelm

Lilge. „Der Willi hat den Weltrekord in seiner Alterskategorie (60 Jahre) gebrochen, sehr beachtlich! Er bringt unglaublich viel Erfahrung aus anderen Sportarten wie Triathlon mit und analysiert gerne Daten, um das Training noch weiter zu optimieren. Zudem ist er jetzt auch einer von wenigen lizenzierten offiziellen Hyrox-Coaches.“

Mit über 60 Jahren zeigt Lilge, dass das Alter beim Hyrox keine große Rolle spielt. Nur für die Wettkämpfe müssen Starter:innen mindestens 16 Jahre alt sein. Das Wichtigste ist, den ersten Schritt zu machen und sich zu trauen. Und wann nehmen Sie teil? ■

SERIE

ZUM SAMMELN

TIERAPOTHEKE

So halten Sie
Ihren kleinen
Liebling gesund

Impfungen beim Hund

Schutzimpfungen zählen zu den wichtigsten Maßnahmen, um Infektionskrankheiten bei Hunden vorzubeugen. Sie bewahren Ihren Hund vor Krankheit, Leid und mitunter dem Tod.

VON VETMEDUNI WIEN

HERDENSCHUTZ

Von einer Immunisierung profitiert nicht nur das einzelne Tier. Impfungen verhindern auch die Ausbreitung der Viren innerhalb einer Population sowie zum Teil auch auf den Menschen. Moderne Impfstoffe punkten durch sehr gute Verträglichkeit und zuverlässigen Schutz. Um den sogenannten Herdenschutz zu erreichen, sollten > 70% der Hunde geimpft sein.



Jährliches Impfgespräch

Gegen welche Krankheiten sollte mein Hund geimpft sein? Und in welchen Intervallen müssen die Impfungen verabreicht werden? Eine individuelle tierärztliche Beratung und generelle Aufklärung der Tierhalter:innen über die einzelnen Impfungen ist dabei essenziell. Die unterschiedlichen Lebens- und Haltungsweisen müssen mit einbezogen werden. Als Faustregel gilt: Jeder Hund sollte gegen die wichtigsten Infektionskrankheiten geimpft werden. Wichtig: Nur regelmäßig durchgeführte Wiederholungs-Impfungen schützen vor ansteckenden Krankheiten.

Die wichtigsten Impfungen („Core-Komponenten“) für den Hund finden Sie unten im Überblick. Die Notwendigkeit von Wahlimpfungen („None-Core-Komponenten“) – z. B. Impfungen gegen Zwingerhusten und Leishmaniose – richtet sich neben dem individuellen Infektionsrisiko auch nach dem Alter und der Konstitution des Tieres. Zudem sind Haltungs- und Umweltbedingungen ausschlaggebend.

CORE-KOMPONENTEN

Die wichtigsten Impfungen im Überblick

- **Parvovirose (Hundeseuche):** Hoch ansteckend; schwerwiegende Verläufe v. a. bei jungen Hunden; Flüssigkeitsverlust durch starkes Erbrechen und Durchfall
- **Staupe:** Tröpfcheninfektion; kursiert in der Wildtierpopulation (Fuchs, Marder); betrifft u. a. den Atmungs- und Magen-Darm-Trakt sowie das zentrale Nervensystem
- **Hepatitis Contagiosa Canis (ansteckende Leberentzündung):** Übertragung durch infizierten Urin und Kot; kann zu schweren Leberschäden bis zum Tod führen
- **Leptospirose:** Erreger in Erde oder stehenden Gewässern; führt zu Leber- und Nierenfunktionsstörungen
- **Tollwut:** Übertragung meist durch Bisswunden, führt zu Gehirnentzündung; 100% Sterblichkeitsrate



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



ERKÄLTET? Esberitox® –

Stark gegen virale Atemwegsinfekte

Esberitox® FORTE Tabletten bekämpfen die Ursachen einer Erkältung effektiv und schonend zugleich. Ein 3-fach wirksamer Immun-Aktivkomplex aus den pflanzlichen Wirkstoffen Färberhülse, Sonnenhut, Lebensbaum greift die Erkältungserreger direkt an und verkürzt so die Erkältungsdauer nachweislich um bis zu 3 Tage¹.
www.esberitox.at

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



Für den täglichen Energie-Boost

Magnesium unterstützt ein energiegeladenes Leben. Der Mineralstoff sorgt für einen leistungsbereiten Energiestoffwechsel sowie entspannte Nerven und Muskeln. Pure Encapsulations® bietet Magnesium in der organischen Citratform als Kapsel oder Pulver für eine individuelle Anwendung – ohne unnötige Zusatzstoffe und in geprüfter Qualität.
www.purecaps.net

Rasche Hilfe bei Halsbeschwerden

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

www.gelorevoice.at

* Medizinprodukt: GCB.GEL-REV 240201



Eat the rainbow

Längst weiß man: Je vielfältiger das Darm-Mikrobiom, desto gesünder ist man. Wie aber wird ein Mikrobiom divers? Durch eine Ernährungsweise, die auf sehr vielen verschiedenen Pflanzen mit hohem Anteil an Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen basiert. Wir haben die besten Rezepte für Sie aufgespürt.

Kohlsuppe mit Tomaten, Harissa und Bulgur

Zutaten für 4 Personen

Für die Suppe

½ (bevorzugt junger) Weißkohl, 70 g Lauch (nur der weiße Teil), 1 grüne Serrano-Chilischote, 2 Knoblauchzehen, 30 g Zwiebel, 130 g Schältomaten mit Saft, 1 EL Olivenöl nativ extra, 2 EL trockener Wermut, 800 g Gemüsefond, Salz, 1 EL Harissa (scharfe Würzpaste), ½ TL mildes Currypulver, 1 Lorbeerblatt

Für den Bulgur

80 g mittelfeiner Bulgur, 800 g Gemüsefond, Salz

Zum Anrichten

Limettensaft, Dillspitzen

- 1 Kohlblätter mit der Hand in 2–4 cm große Stücke reißen. Lauch der Länge nach halbieren und in 2x2 cm große Stücke schneiden. Chili entkernen und sehr fein schneiden. Knoblauch grob hacken, Zwiebel feinwürfelig schneiden. Schältomaten vierteln.
- 2 In einem großen Topf Olivenöl erhitzen. Lauch und Zwiebel darin anschwitzen. Kohl, Chili und Knoblauch hinzufügen und weiter anschwitzen, bis der Kohl zusammenfällt. Mit Noilly Prat ablöschen und reduzieren. Tomaten mit Saft und Gemüsefond hinzufügen und zum Kochen bringen. Salz, Harissa, Currypulver und Lorbeer dazugeben. Bei niedriger Hitze zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen.
- 3 Währenddessen Bulgur unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Gemüsefond zum Kochen bringen. Bulgur damit übergießen und zugedeckt ca. 15 Minuten quellen lassen. Mit Salz abschmecken.
- 4 Bulgur in Suppenteller geben, die heiße Suppe hinzufügen. Mit Limettensaft beträufeln und mit Dillspitzen garnieren.



BUCHTIPP

Das Kochbuch für ein langes, gesundes Leben

Die Mikrobiomforschung zeigt: Es kommt darauf an, viele verschiedene Pflanzen zu essen. Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Kräuter und Gewürze – essen wir eine möglichst große Vielfalt an Pflanzen pro Woche, tun wir unserem Mikrobiom und Immunsystem nachweislich Gutes. Damit können wir auch die Prävention von weit verbreiteten Zivilisationskrankheiten unterstützen. Kochbuch-Bestsellerautorin Katharina Seiser beweist, wie einfach und genussvoll eine solche Ernährung gelingen kann. Neben eigenen Rezepten hat sie für dieses Buch vegane und vegetarische Gerichte von beliebten Köch:innen ausgewählt und renommierte Forscher:innen hinzugezogen.

30 Pflanzen pro Woche

von Katharina Seiser

2025, Brandstätter Verlag, € 32,-

ISBN: 978-3-7106-0863-6

Erhältlich bei Buchaktuell

in 1090 Wien oder unter

www.buchaktuell.at



Wildsalat mit Trauben und Kräutern

Zutaten für 4 Personen

Für den Wildreis

260 g Wildreis, 2,4 l Wasser, 2 EL Salz

Für den Salat

120 g rote kernlose Weintrauben, 80 g weiße kernlose Weintrauben, 20 g Frühlingszwiebelgrün, 10 g Grüne Minze (gezupft), 40 g Petersilie (gezupft), 20 g frischer Koriander (gezupft), 20 g Granatapfelkerne, 1 TL Salz, 1 ½ EL Zitronensaft, 1 ½ EL Granatapfelsirup, 140 g Olivenöl nativ extra

Zum Anrichten

400 g griechischer Joghurt

- 1 Wildreis mit Wasser und Salz ca. 25 Minuten zugedeckt bissfest kochen. Abseihen, flach auf einem Blech verteilen und ausdampfen lassen. Bei Raumtemperatur abkühlen lassen.
- 2 Weintrauben quer halbieren, Frühlingszwiebelgrün schräg in feine Streifen schneiden. Kräuter fein schneiden. Alle Zutaten für den Salat vermischen, dabei die Kräuter am Schluss dazugeben, damit sie ihre grüne Farbe behalten.
- 3 Griechischen Joghurt in tiefe Teller oder Schüsseln geben und mit einem großen Löffel einen Krater formen. Wildreis und Salat gründlich miteinander vermengen und auf den Joghurt geben.

RÄTSEL & QUIZ

Zum 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 **2x2 Tickets** für die Führung am 20.3.2025!

GEWINNSPIEL

Ausstellung: „Käthe Leichter. Und die Vermessung der Frauen“

Käthe Leichter war eine der einflussreichsten Persönlichkeiten der Arbeiterbewegung der Ersten Republik und „die intellektuelle Kraft der sozialistischen Frauenbewegung“. Sie führte als erste Leiterin des Frauenreferats der Arbeiterkammer detaillierte Studien zu den Lebens- und Arbeitsbedingungen berufstätiger Frauen durch und avancierte zu einer Pionierin der Sozialforschung. Leichters damals erhobene Forderung hat bis heute nichts an Aktualität verloren: „Gleicher Lohn für gleiche Leistung!“ Die Sonderausstellung läuft noch bis 1.3.2026, weitere Infos:

www.dasrotewien-waschsalon.at

DA verlost 2x2 Karten für die Kurator:innenführung durch die Sonderausstellung am 20.3.2025 (18 Uhr).

*** Gewinnspielinformation**

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Leichter“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 14.3.2025. 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 | | | | 2 | 4 | | | 3 |
| 6 | | 1 | | | | 2 | 7 | 5 |
| | 5 | | | 7 | | | | |
| | | 8 | | | 7 | 4 | | |
| | | | | | | | | |
| 5 | 1 | | 4 | 8 | | | | |
| | | 3 | | | 8 | | | 7 |
| 7 | | | 9 | | 1 | | 2 | 6 |
| 2 | | 5 | | 6 | | | 8 | |

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

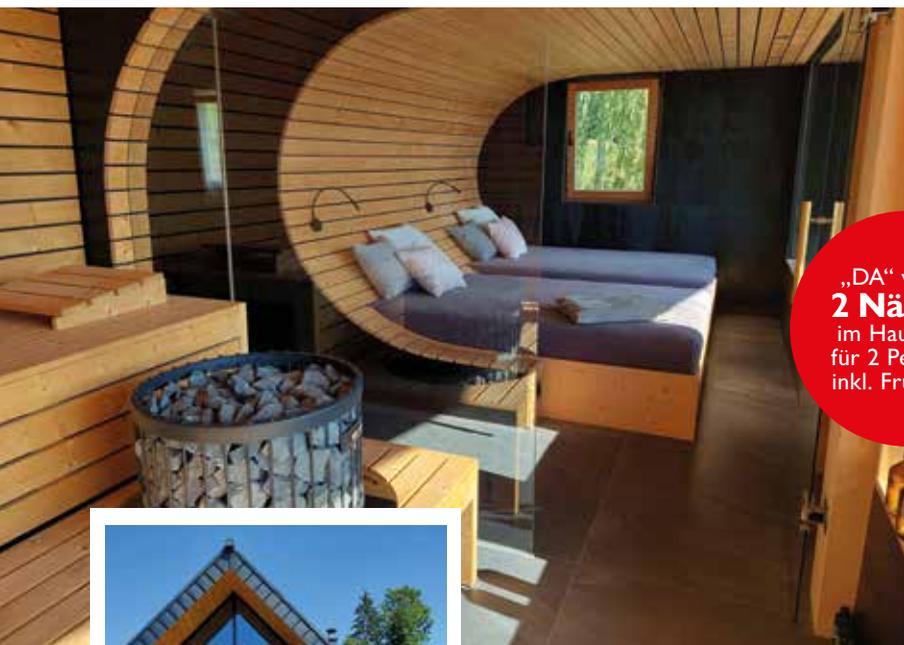


Hier geht's zu den Lösungen
 Sie möchten Ihre Antworten überprüfen? Kein Problem, einfach QR-Code scannen!

GEWINNSPIEL: HAUS ROSA

Großzügig auf das Beste reduziert

Gewagte Architektur mitten in der Natur und ein Goldhändchen für Interieur – dafür stehen die Luxus-Refugien FourElements von Hermann Berger. Nun wurde ein zweiter Standort eröffnet, ein noch nie dagewesenes Traum-Refugium am Berg: das Haus Rosa in Mooslandl.



„DA“ verlost
2 Nächte*
im Haus Rosa
für 2 Personen
inkl. Frühstück



FourElements – Living by Berger
Haus Rosa
Mooslandl 173, 8921 Landl
+43 (0)676 898 509 100
office@fourelementsworld.com
www.fourelements-world.com/
hideaway-haus-rosa

Als Inbegriff eines Hideaways ist das 350 m² große Haus Rosa mit allen denkbaren Annehmlichkeiten ausgestattet. Für kompromisslose Privatsphäre steht ein eigenes Spa mit ganzjährig nutzbarem, acht Meter langem Infinitypool, Sauna und Dampfbad bereit. Indoor ein traumhaftes Bad als weiterer Rückzugsort mit freistehender Badewanne, eine Sofalandchaft mit offenem Kamin, eine voll ausgestattete Küche, eine Leseecke mit

viel Tageslicht und das alles natürlich vor der pittoresken Kulisse, die sich in den beiden Schaukeln auf der Terrasse ganz wunderbar genießen lässt. Mit zwei getrennten Schlafzimmern mit jeweils eigenem Bad ist das Haus Rosa für zwei bis vier Personen ausgerichtet.

Allerhand auf vier Beinen

Das neue Berg-Refugium ist völlig autark: Das Wasser kommt aus der eigenen Quelle, geheizt wird mit Hackschnitzeln aus dem zugehörigen Wald, für die Stromversorgung ist eine Photovoltaik-Anlage zuständig und das Rasenmähen zwischen den alten Obstbäumen übernehmen braune Bergschafe und eine Alpaka-Herde.

Kulinarik & Aktivitäten

Ein mit regionalen Köstlichkeiten gefüllter Frühstückskorb wird jeden Morgen um 8 Uhr direkt ins Haus geliefert. Isst man weiter gerne in den eigenen vier Wänden, kommt auf Vorbestellung das pre-cooked 4-Haubenmenü vom Restaurant Rau wie gerufen.

Wer sich von dem traumhaften Refugium losreißen kann, findet beim Kajakfahren oder Rafting im Wildwasserfluss Salza ein Paradies. Die mächtigen Berge des Nationalparks Gesäuse laden zum Mountainbiken, Klettern, Wandern oder Bergsteigen ein.

Gourmetfestival TAVOLATA

Ganz in der Nähe vom Haus Rosa findet von 24. Mai bis 14. Juni 2025 das Gourmetfestival TAVOLATA statt. Hier zelebrieren Spitzenköch:innen gemeinsam mit den Wirt:innen, Bauern und Bäuerinnen sowie Manufakturen der Region bereits zum vierten Mal Regionalität mit Hochgenuss – und dies an den wunderbarsten Orten. www.tavolata.at. ■

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Haus Rosa“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.03.2025. 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.

THIAMIDOL

97% Erfolg bei der Reduzierung von Pigmentflecken¹

Entfernt **sichtbare** & **unsichtbare** Pigmentflecken



DER EFFEKTIVSTE WIRKSTOFF GEGEN PIGMENTFLECKEN²



Dr Ellie Rashid
Dermatologin, UK

¹Experten Bewertung von DermatologInnen im Bezug auf 457 PatientInnen, die ein Pflegeregimen (Dual Serum, Tag LSF 30 & Nachtpflege) jeweils einmal pro Tag über 12 Wochen verwenden. Studie in 11 Europäischen Ländern
²Getestet gegen die gängigsten Anti-Pigment Wirkstoffe im Gesichtspflege-Markt

Eucerin®

20% RABATT

AUF ALLE EUCERIN®-PRODUKTE* MIT THIAMIDOL®

Aktionszeitraum: 01.03. – 20.04.2025

*Nicht mit anderen Aktionen & Geschenk-Pflegesets kombinierbar.