

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

04 2025

APRIL • GRATIS

TOLLE SCHNÄPPCHEN
AUS IHRER APOTHEKE

Exklusive
Gutscheine im
Heftinneren

COVERSTORY

**Stark und
schmerzfrei:
Die besten Tipps
für Ihren Rücken**

NATURHEILKUNDE

**Pollensaison immer
länger: Diese Heil-
pflanzen unterstützen**

GESUNDHEIT

**Hormonchaos?
PCOS erkennen &
verstehen**



Deine Apotheke

04 2025

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in dieser Ausgabe befassen wir uns unter anderem mit der Gesundheit von Frauen in verschiedenen Lebensphasen. Die richtige Ernährung in der Schwangerschaft spielt eine entscheidende Rolle für die Entwicklung des Babys und das Wohlbefinden der Mutter. Doch muss man tatsächlich für zwei essen und welche Nährstoffe braucht das Kind wirklich? Antworten darauf gibt es ab Seite 20. Doch überhaupt schwanger zu werden, ist leider nicht für jede so einfach. Das PCOS (Polyzystisches Ovarsyndrom) ist ein hormonelles Ungleichgewicht, das Stoffwechsel und die Fruchtbarkeit beeinflussen kann – viele sind sich ihrer Erkrankung aber gar nicht bewusst (S. 16)! Mit zunehmendem Alter durchläuft der weibliche Körper einen weiteren bedeutenden hormonellen Umbruch: die Wechseljahre. Sie beginnen meist zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr. Für diese Altersgruppe haben wir diesmal praktische Übungen, die dazu beitragen, Muskulatur und Herz-Kreislauf-System zu stärken (Seite 38). Bewegung ist natürlich in jedem Alter wichtig – ja, sogar wenn gerade der Rücken zwick! Sowohl in der Therapie als auch in der Vorbeugung von Rückenschmerzen kommt der regelmäßigen sportlichen Betätigung große Bedeutung zu, mehr dazu ab Seite 12.

Genießen Sie den Frühling und viel Spaß beim Lesen der neuen „DA“!

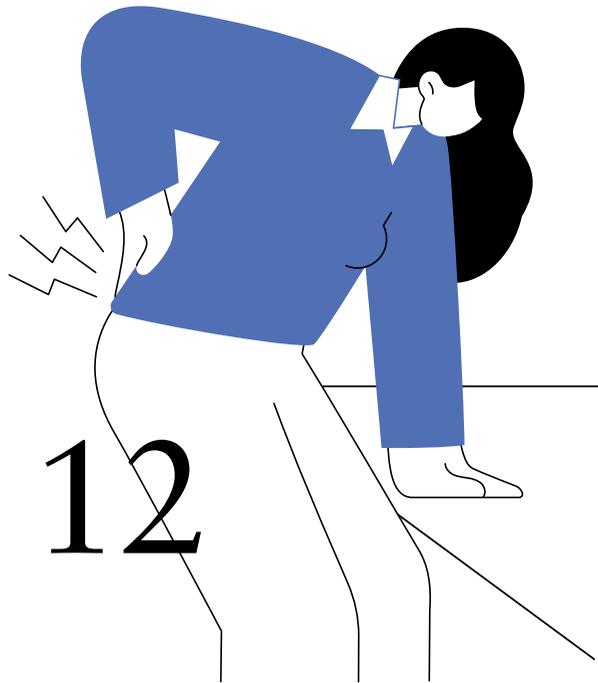


CAMILLA BÜRSTEIN, MA
Chefin vom Dienst „DA“



Viele spannende Beiträge zum
Thema Gesundheit finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at



Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

6 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

RÜCKENSCHMERZEN

12 Das Kreuz mit dem Kreuz

Die wichtigsten Therapieoptionen:
Von Akupunktur, Bewegung, NSAR,
Massage bis hin zu Wärme

16 (k)ein Tabu

Das Polyzystische Ovarsyndrom (PCOS)

SCHWANGERSCHAFT

20 Gut versorgt von Anfang an

Wie hoch ist der Energiebedarf und
welche Nährstoffe benötigen Schwangere?

26 Panorama

So stärken Sie Ihr Gedächtnis

LABORWERTE

28 Histamin

Was die Zahlen über die Gesundheit aussagen

32



Deine Naturheilkunde

HEILPFLANZEN BEI ALLERGIEN

32 Frühling im Anflug

Natürliche Helfer, die zur Allergievorbeugung und Therapieunterstützung genutzt werden

HEILPFLANZEN

36 Klette

Beschwerden lindern durch die Kraft der Natur

Dein Lifestyle

ZEITLOS FIT

38 Optimales Training für Frauen ab 50

Die Prozesse der Zellalterung durch Sport verlangsamen

VERGLEICH

42 Was kann Apothekenkosmetik wirklich?

Was sie von Produkten aus dem Drogeriemarkt unterscheidet und welche Vorteile sie bringt

42



38

45 Apothekerschränkchen

Medizinische Helferleins im April

KOCHREZEPTE

46 Endlich kochen

Paula Bründl verrät regionale Rezepte aus der Kindheit

TIERAPOTHEKE

48 Allergien bei Haustieren

So halten Sie Ihren kleinen Liebling gesund

49 Reisegewinnspiel

Skyview Chalets: Newcomer des Jahres kocht am Toblacher See

50 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

IMPRESSUM

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



Mit Zell Vita und Zell Calmin neue Kraft schöpfen



Obwohl das Frühjahr traditionell als Zeit des Neubeginns und der Energie angesehen wird, fühlen sich viele Menschen müde, antriebslos und erschöpft. Diese sogenannte Frühjahrs Müdigkeit ist ein weit verbreitetes Phänomen, das verschiedene Ursachen haben kann. Mit Schüßler Salzen in der richtigen Kombination kann die natürliche Kondition sanft und nachhaltig aufgebaut werden. Regeneration im wahrsten Sinne führt dazu, dass man sich in seiner Haut wieder wohl fühlt.

Vitalität und Lebensfreude

Energie zu haben, ist eine tägliche Anforderung in unserem Leben. Ein effektiver Aufbau von Energiereserven trägt maßgeblich zu unserem Wohlbefinden bei. Alltägliche Herausforderungen wie ein anspruchsvoller Berufsalltag, lange Arbeitszeiten, Weiterbildungsmaßnahmen sowie erhöhte Anforderungen an Lernleistung und Konzentration belasten unseren Energiehaushalt nachhaltig. Besonders Frauen ste-

Mit dem Einzug des Frühlings erwarten uns längere Tage, wärmere Temperaturen und die Rückkehr der Natur in ihre volle Pracht. Doch für viele Menschen geht der Übergang zur Frühlingszeit oft mit einem unerwarteten Phänomen einher: Müdigkeit.

hen oft vor einer doppelten Belastung, da sie neben dem Beruf auch familiäre Aufgaben bewältigen. Eine erhöhte Energiebereitstellung verbessert die Leistung in allen Lebenslagen, auch im Sport.

Zell Vita – für mehr Energie im Alltag

Zell Vita ist ein Schüßler- Komplexmittel und enthält 6 Schüßler Salze in einer Tablette. Es fördert die Energiebereitstellung bei leichten Formen von Kraftlosigkeit und Erschöpfung und hilft dadurch die eigenen Kraftressourcen optimal zu nutzen, vor allem in Zeiten, in

denen man Leistung bringen muss. Auch vorbeugend kann Zell Vita eingesetzt werden, um einem unerwünschten Leistungsabfall entgegenzuwirken.

Nährstoffe für den Frühling

Kalium Energie Adler Ortho Aktiv Nr. 5 ist ideal für alle, die tagtäglich und über längere Zeiträume eine gesteigerte Energiezufuhr benötigen. Diese Nährstoffmischung verbessert die Leistungsfähigkeit und eignet sich besonders zur Kombination mit Schüßler Salzen. Kalium stützt die Nerven- und Muskelfunktionen



„Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit, machen Sie einen kurzen Spaziergang oder erledigen Sie den Einkauf zu Fuß, denn: Bewegung wirkt Wunder gegen die Frühjahrsmüdigkeit.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

und ist sehr wichtig für den Energiehaushalt in der Muskulatur. Lecithin stärkt Nerven und Gehirn. Der gesamte Vitamin-B-Komplex verbessert Konzentration und Merkfähigkeit.

Zell Vita und Zell Calmin als ideale Kombination

Gestresste Menschen haben oft Schwierigkeiten, am Abend in den Schlaf zu finden. Sie können schwer ein- und durchschlafen, haben oft kreisende Gedanken.

Die Folge: anhaltende Müdigkeit am Tag. Die Leistungsfähigkeit sinkt, Konzentrationsprobleme treten auf und alltägliche Aufgaben fallen zunehmend schwerer. Hier kann ein bewährtes Komplexmittel aus dem Bereich der Schüßler Salze unterstützen.

Zell Calmin hilft gezielt bei Ein- und Durchschlafstörungen, Stress und Unruhe sowie Störungen im biologischen Rhythmus. Daher empfiehlt sich die Einnahme besonders in stressreichen Phasen.

Da Stress nicht nur den Schlaf, sondern auch das Energielevel beeinträchtigt, ist eine Kombination aus Zell Vita für den Tag und Zell Calmin für den Abend ideal. Zell Calmin sollte am besten nach dem Abendessen in regelmäßigen Abständen eingenommen werden. Sobald sich Müdigkeit einstellt, ist es ratsam, nicht länger wach zu bleiben, sondern direkt ins Bett zu gehen. —

Mehr Infos unter
www.adler-pharma.at

POWER IM LEBEN

Fit und voller Energie ins Frühjahr



Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH



BEI STRESS,
SCHLAFSTÖRUNGEN
& UNRUHE



BEI
KRAFTLOSIGKEIT
& ERSCHÖPFUNG

Foto: Soloviova Ludmyla

klima:aktiv



LEITBETRIEBE AUSTRIA



Zell Komplexmittel
www.adler-pharma.at



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

IHR APRIL

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



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

NUR ONLINE

Jetzt mitmachen & gewinnen

Rundum gesund zu sein, heißt ganzheitlich gesund sein, und dazu tragen Seele, Nerven und Immunsystem gemeinsam bei. Gefühle und Überzeugungen wirken auf unser Immunsystem, und umgekehrt beeinflusst das Immunsystem Gedanken und Verhalten. Christina Berndt zeigt, welche Strategien unsere Selbstheilungskräfte, unsere Selbstwirksamkeit und Resilienz steigern und wie wir so unsere Gesundheit ganzheitlich fördern können.

Die Rundum-Gesund-Formel

von Christina Berndt

2023, DTV, € 18,50

ISBN: 978-3-423-26371-9,

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

ROSACEA

Mehr als „rote Bäckchen“

Rosacea zählt zu den chronisch-entzündlichen Erkrankungen. Typisch sind eine trockene, empfindliche Haut gepaart mit Rötungen im Bereich von Wangen, Kinn und Nase. Die Krankheit verläuft in Schüben. Als Auslöser hierfür kommen etwa UV-Strahlung, starke Hitze, Kälte oder Stress, aber auch heiße Getränke, scharfe Gewürze oder Alkohol sowie bestimmte Medikamente infrage. Die Behandlung erfolgt in der Regel mit Cremes und Gelen, die vom Arzt/von der Ärztin je nach Schweregrad verordnet werden. Einige Pflegeprodukte für Rosacea-Betroffene haben eine grünliche Färbung, die die Rötung der Haut optisch leicht ausgleicht.

Was die wenigsten wissen: Auch die Augen können betroffen sein (okuläre Rosacea). Wenn Sie eine dauerhafte Entzündung am Auge bemerken, konsultieren Sie Ihre/n Augenarzt/-ärztin.

Vorurteile

64 % aller Rosacea-Betroffenen gaben in einer Umfrage („Face Values – Global Perceptions“) an, dass ihre Hautkrankheit schon einmal mit Akne oder Sonnenbrand verwechselt wurde. Viele haben sogar schon erlebt, dass ihr Umfeld vermutet, die Gesichtsrötungen stünden im Zusammenhang mit (übermäßigem) Alkoholkonsum. Die Befragung zeigt: Menschen mit Rosacea haben aufgrund ihrer Gesichtsrötungen mit Vorurteilen zu kämpfen.

cb



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Kennen Sie das Morgenritual mit großer Wirkung?

Mit einem einfachen Morgenritual können Sie Ihre Mundgesundheit fördern und den gesamten Körper unterstützen. Das Ölziehen, eine bewährte Praxis aus dem Ayurveda und der traditionellen europäischen Medizin, bietet eine natürliche Entgiftung und Pflege. Vor dem Frühstück nehmen Sie einen Esslöffel Öl – beispielsweise Sesam-, Kokos-, Sonnenblumen- oder Ziehöl – in den Mund und ziehen es etwa zehn bis zwanzig Minuten durch die Zähne. Diese Technik entfernt Schadstoffe, die sich über Nacht angesammelt haben. Wichtig: Das verwendete Öl danach gut ausspucken, um die gelösten Gifte zu entsorgen. Anschließend den Mund mit Wasser spülen und Zähne putzen. Studien bestätigen, dass Ölziehen Zahnbeläge sichtbar reduziert und Zahnfleischproblemen effektiv vorbeugen kann. Es ist eine natürliche Alternative zu chemischen Mundspülungen und kommt ganz ohne unangenehme Nebenwirkungen aus. Viele Anwender:innen berichten zudem von positiven Effekten auf Haut, Stoffwechsel und Immunsystem.

Egal, ob Sie Ihre Fastenkur unterstützen oder einfach mehr Vitalität in Ihren Alltag bringen wollen: Ölziehen ist eine unkomplizierte Methode mit großer Wirkung. Gönnen Sie sich dieses kleine Ritual und starten Sie gestärkt in den Tag!

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com
Mag. pharm. Dr. Karin Rahman
Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



RÖTUNGEN? EMPFINDLICHE HAUT?



Getönte Tagespflege mit LSF 50:
30 ml | PHZ 4843793

RosaMin

Getönte Tagespflege mit LSF 50
für sensible Haut

- Korrigiert Hautrötungen und beruhigt die Haut
- Pflanzlicher Wirkkomplex stärkt Gefäße und beugt Rötungen vor
- Grüne, mikroverkapselte Pigmente neutralisieren Hautrötungen – ganz individuell für jeden Hautton
- Schützt vor UV-A-/UV-B-Strahlung

Teil des RosaMin-
Pflegeprogramms
bei zu Rosacea
neigender Haut

Für
Sie in Ihrer
Apotheke



Mehr Informationen zu
RosaMin finden Sie hier

DERMASENCE
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

WEITREICHENDE FOLGEN

Post-COVID noch immer ein Problem

Fünf Jahre nach Beginn der Corona-Pandemie sind die gesundheitlichen Folgen des SARS-CoV-2-Virus weiter präsent. Schwere akute Verläufe sind zwar für die meisten kein Thema mehr. Dennoch dürfen nicht übersehen werden, „dass Menschen mit Immundefekten, Immunsuppression oder anderen schweren Erkrankungen durch eine akute Infektion weiterhin gefährdet sind“, so Kathryn Hoffmann und Eva Untersmayr-Elsenhuber von der MedUni Wien.

Das Hauptproblem in der Bevölkerung seien aber „schon seit längerer Zeit die langfristigen Folgeschäden, vor allem auch nach milden oder moderaten akuten Infektionen, die SARS-CoV-2 anrichten kann“. Dies gehe von einer deutlichen Risikoerhöhung u. a. für Herzinfarkte, Thrombosen, Schlaganfälle, Diabetes, Autoimmunerkrankungen, demenziellen Erkrankungen bis hin zu Erkrankungen wie Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatiguesyndrom (ME/CFS). „Leider zeigt Studie um Studie, dass dieses Problem anhält und sich durch Reinfektionen weiter zuspitzt“, so die Expertin. Die gute Nachricht sei, dass das Post-COVID-Syndrom mit der Impfung bedeutend zurückgegangen ist. Natürlich sei aber nach wie vor wichtig, eine Akutinfektion überhaupt zu verhindern.



DIABETES-ECK

Typ-1- und Typ-2-Diabetes: Was ist der Unterschied?

Diabetes ist nicht gleich Diabetes – es gibt verschiedene Formen der „Zuckerkrankheit“, die unterschiedliche Ursachen und Behandlungen haben. Die beiden häufigsten sind Typ-1- und Typ-2-Diabetes.

- **Typ-1-Diabetes ist eine Autoimmunerkrankung:** Das Immunsystem zerstört die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse. Die Folge: Betroffene müssen lebenslang Insulin spritzen. Typ-1-Diabetes tritt oft bereits im Kindes- oder Jugendalter auf, kann aber auch später beginnen. Das genetische Risiko ist gering – wenn ein Elternteil betroffen ist, liegt das Risiko für das Kind nur bei etwa 5%.
- **Typ-2-Diabetes entwickelt sich schleichend:** Hier ist oft eine Kombination aus Insulinresistenz und einer nachlassenden Insulinproduktion die Ursache. Risikofaktoren sind Übergewicht, Bewegungsmangel und genetische Veranlagung. Das genetische Risiko ist hoch: Wenn ein Elternteil Typ-2-Diabetes hat, entwickeln etwa 40% der Kinder ebenfalls die Erkrankung. Sind beide Eltern betroffen, steigt das Risiko sogar auf bis zu 70%.

Frühe Erkennung ist entscheidend! Während Typ-1-Diabetes meist plötzlich auftritt, bleibt Typ-2-Diabetes oft lange unbemerkt. Regelmäßige HbA_{1c}-Kontrollen können helfen, die Krankheit frühzeitig zu entdecken und Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Prim. Univ.-Prof. Dr. Martin Clodi,
Vorstandsmitglied Österreichische Diabetes Gesellschaft
Währinger Str. 39/2/2, 1090 Wien
+43 (0)650 770 33 78
office@oedg.at, www.oedg.at

ÖDG Österreichische Diabetes Gesellschaft
helfen, heilen, forschen



UMFRAGE

Ü-50 fühlt sich deutlich jünger

Mehr als die Hälfte der Menschen zwischen 50 und 60 Jahren fühlen sich deutlich jünger, als sie tatsächlich sind – ein Fünftel empfindet sich sogar um zehn Jahre jünger. Dieser positive Effekt des gesunden Alterns hat jedoch eine negative Kehrseite: Gerade diese Personen zeigen ein mangelndes Bewusstsein für altersbedingte Gesundheitsrisiken.

Dabei steigt das Risiko für gewisse Erkrankungen mit dem Alter, da das Immunsystem altersbedingt schwächer wird. So können im Körper befindliche Viren wie das Varizella-Zoster-Virus dann reaktivieren und die sehr schmerzhafteste Nervenentzündung Gürtelrose auslösen. Im Schnitt erkrankt jede/r Dritte im Laufe des Lebens an Herpes Zoster.

Dazu kommt, dass mehr als zwei Drittel der Befragten (68 Prozent) angeben, unter „erheblichem Stress zu stehen“. 16 Prozent sagen von sich, „an den meisten Tagen kaum damit zurechtzukommen“. Faktoren wie Stress, laufende medizinische Behandlungen sowie negative Gefühle wie Einsamkeit können das Immunsystem weiter drücken.

Ein weiterer Aspekt: Ab 50 verlangsamt sich der Stoffwechsel, was oft zu Muskelabbau und Gewichtszunahme führt. Gleichzeitig steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck & Co. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind ein wichtiger Pfeiler der Gesundheitsvorsorge. Blutdruck, Blutzucker, Cholesterinwerte und Krebsvorsorge sollten regelmäßig überprüft werden, um Krankheiten frühzeitig zu erkennen. Auch eine bewusste Ernährung, Bewegung (*mehr dazu ab S. 38*) und Stressbewältigung sind entscheidend.



Alpinamed®

Schlaflosigkeit? Stress? Unruhe?

sind jetzt passé!



Alpinamed® Passelyt Vorteilswochen: bis 30. Juni 2025 in Ihrer Apotheke!

Profitieren Sie jetzt von unseren Vorteilswochen! Unsere Arzneimittel mit der Pflanzenkraft aus Passionsblume und Baldrianwurzel helfen bei Stress, Nervosität und Schlafstörungen. Erhältlich als hochdosierte Dragees oder als Tropfen für die Akutanwendung – ideal für mehr Entspannung im Alltag. Ab 12 Jahren.

60 Dragees
€ 23,90*

30 ml
€ 4,10*

100 ml
€ 12,50*



*Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels bei Unruhezuständen (leichten Symptomen von psychischem Stress) und Einschlafstörungen beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. *Unverbindliche Preisempfehlung. Gültig bis 30.06.2025.





BLÜTENPOLLEN

Allergiefrei durch den Frühling

Die Pollen fliegen. Kompetente Beratung zur medikamentösen Allergiebehandlung gehört zu den täglichen Aufgaben der Apothekerschaft.

Der Frühling macht sich immer stärker bemerkbar. Was für sehr viele Menschen eine gute Nachricht ist, bereitet Allergiker:innen häufig Kopfzerbrechen. Denn mit den milderen Temperaturen und der damit einsetzenden Blütezeit allergierelevanter Pflanzen nimmt auch die Pollensaison an Fahrt auf.

Insgesamt gelten in Österreich rund eine Million Menschen als Allergiker:innen. Von Frühlingsbeginn bis in den späten Herbst hinein haben sie mit Symptomen wie ver-



Für Apothekerinnen und Apotheker sind Pollenallergien (z. B. gegen die Erle, s. Foto) eines der häufigsten Beratungsthemen.

stopfter Nase, Niesreiz, geröteten Augen, Atembeschwerden und Hautausschlägen zu kämpfen.

Pollen fliegen fast immer

An sonnigen Standorten haben Hasel und Erle in diesem Jahr bereits im Jänner mit der Blüte begonnen. Im März folgen üblicherweise Birke und Esche und ab Mai reagieren viele Menschen allergisch auf Gräser oder Getreide wie Roggen. Die Heuschnupfen-Saison endet zumeist erst im Oktober mit Beifuß und dem besonders aggressiven Ragweed (Traubenkraut). Forscher:innen haben in den zurückliegenden Jahren eine Verlängerung der Pollensaison beobachtet, die auf die Klimaerwärmung zurückgeführt wird. Durch den Anstieg der Durchschnittstemperaturen beginnt die Blütezeit bestimmter Pflanzen früher und dauert im Herbst länger. ■

A ÖSTERREICHISCHE APOTHEKERKAMMER

ANTIHISTAMINIKA

Apotheker:innen helfen

Allergie-Medikamente erfordern eine fachkundige Beratung – zum einen, um ein ärztlich verschriebenes Antihistaminikum richtig anzuwenden, und zum anderen, um aus der Vielzahl der verfügbaren Präparate das geeignete zu wählen, falls man eine rezeptfreie Alternative versuchen möchte. Auch Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und eventuelle Nebenwirkungen wie beispielsweise Müdigkeit bei manchen Antihistaminika, die auch die Verkehrstüchtigkeit einschränken kann, werden in der Apotheke angesprochen. Übrigens: Mehr über Heilpflanzen zur Allergievorbeugung finden Sie ab S. 32.

DA Deine Gesundheit



12 Volkskrankheit Rückenschmerzen 20 Schwangerschaft & Ernährung



Mitmachen und
**1 von 5
Paketen***
von resource®
gewinnen!



GEWINNSPIEL

Für mehr Energie & Eiweiß

Kraftlos, kein Appetit, Gewichtsverlust? Erkennen Sie sich oder Angehörige wieder? Im Alter und bei Erkrankungen ist es häufig schwierig, ausreichend zu essen. Dies kann zu einem Mangel an Energie, Eiweiß, Vitaminen oder Mineralstoffen führen, wodurch der Körper nicht mehr ausreichend versorgt wird. Um Sie oder Ihre Liebsten in solchen Situationen zu unterstützen, verlosen wir hochwertige medizinische Trinknahrung von resource®. Diese enthält viel Energie und alle Nährstoffe in einem optimalen Verhältnis.

„DA“ verlost 5 resource®-Pakete bestehend aus resource® 2.0+fibre, resource® ULTRA fruit, resource® protein und resource® dessert 2.0 – im Wert von 86 Euro. Alle wichtigen Produktinformationen finden Sie unter www.nestlehealthscience.at/resource

- Durch Ihre Teilnahme bestätigen Sie, dass Sie die Produkte von resource® unter ärztlicher Aufsicht verwenden und Ihnen bekannt ist, dass resource® Trinknahrung zum Diätmanagement bei alters- oder krankheitsbedingter Mangelernährung eingesetzt wird.

Name & Unterschrift (Bitte ankreuzen!)

* Gewinnspielvoraussetzung & -information

Voraussetzung der Teilnahme ist die Zusendung der abgetrennten Seite und der Bestätigung des Kästchens (s. oben). Senden Sie Ihre Teilnahme mit dem Betreff „resource“ an den Österreichischen Apotheker-Verlag, z.H. Sieglinde Pöschl, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.9.2025. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse mitzuschicken. Alle Infos zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3. resource® Trinknahrungen sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diäten). Zum Diätmanagement bei bestehender Mangelernährung oder bei Risiko für eine Mangelernährung.

Wichtige Hinweise: Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 3 Jahren. resource® ULTRA fruit ist nicht als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 10 Jahren.

MEHR BEWEGLICHKEIT

Kognitive Funktionstherapie

Die kognitive Funktionstherapie (CFT) ist ein Patient:innen-zentrierter Behandlungsansatz, der individuelle Überzeugungen und Ängste bezüglich (Rücken-)Schmerzen und die daraus resultierenden Verhaltensweisen in Bezug auf Bewegungen und Lebensgewohnheiten in den Vordergrund stellt.

CFT kann durch den Einsatz von Biofeedback von Bewegungssensoren ergänzt werden, um auf ungesunde Bewegungen aufmerksam zu machen. Eine aktuelle Studie mit 492 Erwachsenen, die unter chronischen Kreuzschmerzen litten, zeigt: Die Intervention mit CFT verbesserte die schmerzbedingte Aktivitätseinschränkung nach 13-wöchiger Therapie stärker als die Standardbehandlung. Der Effekt hielt bis zur Nachuntersuchung nach einem Jahr an.

VOLKSKRANKHEIT RÜCKENSCHMERZEN

Das Kre mit dem



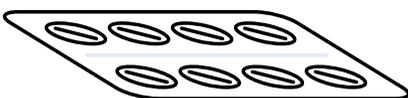
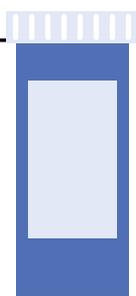
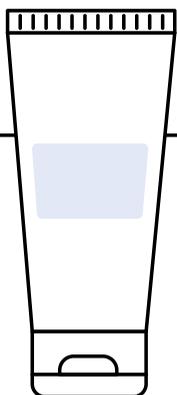
Übergewicht, aber auch eine monotone Körperhaltung können chronische Rückenschmerzen begünstigen.



TEXT VON
MAG. PHARM. VERENA KIMLA
DA-Redakteurin

uz Kreuz

Im Jahr 2019 litten 26 % der Österreicher:innen innerhalb der letzten zwölf Monate unter chronischen Kreuzschmerzen oder einem anderen chronischen Rückenleiden. Rückenschmerzen liegen damit auf Platz 1 der bei der Gesundheitsbefragung ermittelten chronischen Erkrankungen.



Kreuzschmerzen stellen eines der am weitesten verbreiteten Leiden in zivilisierten Ländern dar: Bei den unter 60-Jährigen klagte jede/r Fünfte über Rückenschmerzen, bei der Gruppe 60+ mehr als jede/r Dritte. Von den über 75-Jährigen berichtete beinahe jede zweite Frau, aber nur jeder dritte Mann von Rückenschmerzen.

Unter dem Begriff „Rückenschmerzen“ werden umgangssprachlich meist Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule verstanden. Die Schmerzen können dabei bis ins Bein ausstrahlen.

Nichts Genaues weiß man nicht

Etwa 85 % aller Rückenschmerzen gelten als unspezifisch: Ihre Ursache ist unklar, es liegen also keine krankhaften Veränderungen oder anatomischen Fehlstellungen vor. Sie können grundsätzlich von selbst ausheilen. Eine Analyse aus elf Studien ergab eine spontane Genesung für ein Drittel der Patient:innen mit akuten unspezifischen Kreuzschmerzen innerhalb der ersten drei Monate. Rund zwei Drittel der Betroffenen berichtete jedoch noch ein Jahr nach Schmerzbeginn über Beschwerden.

Treten die Rückenschmerzen allerdings aufgrund einer konkreten Ursache (Wirbelbrüche/-gleiten, Bandscheibenvorfall, Tumoren, Entzündungen) auf, spricht man von spezifischen Rückenschmerzen.

Unspezifische Kreuzschmerzen können viele Ursachen haben. Körperliche und psychische (negativer Stress, Depressivität etc.) sowie soziale Faktoren (Probleme am Arbeitsplatz, Versorgungsstatus etc.) sind maßgeblich an Krankheitsentstehung und -fortdauer beteiligt. Sie begünstigen darüber hinaus eine Chronifizierung, also ein dauerhaftes Bestehen der Beschwerden. Weitere Faktoren, die zu chronischen Verläufen führen, sind körperliche Schwerarbeit, monotone Körperhaltung, Rauchen, Alkohol und schlechte Kondition. Starkes Übergewicht kann Rückenschmerzen nicht nur auslösen, sondern auch verstärken. Eine Gewichtsreduktion durch einen aktiven Lebensstil und eine ausgewogene Ernährung ist daher bei unspezifischen Rückenschmerzen besonders wichtig.

Da die Ursache unspezifischer Rückenschmerzen unklar ist, beschränkt sich die Behandlung auf →

→ Linderung der Symptome. Je nach Klassifizierung der Beschwerden in akute, subakute und chronische Formen bestehen verschiedene Empfehlungen. Akute Kreuzschmerzen liegen vor, wenn die Schmerzdauer 1 bis 4 Wochen beträgt, subakute bei 5 bis 12 Wochen, chronische Kreuzschmerzen bei > 12 Wochen oder bei episodischem Auftreten innerhalb von 6 Monaten.

Bewegung, Bewegung, Bewegung

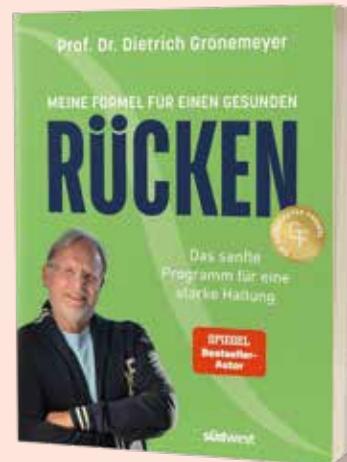
Bettruhe kann den Verlauf nicht nur ungünstig beeinflussen, sondern auch zu anderen negativen Auswirkungen wie Muskelschwund, Thrombosen etc. führen. Darüber hinaus sind gerade bei chronischen Kreuzschmerzen harte Matratzen kontraproduktiv.

Wichtig ist daher unabhängig vom Verlauf der Erkrankung, dass Sie aktiv bleiben bzw. aktiv werden. Körperliche Bewegung verursacht keine Schäden, fördert die Linderung der Beschwerden und tut daher in jedem Stadium gut. Medikamentöse und nicht-medikamentöse Behandlungsansätze zielen daher darauf ab, die Beweglichkeit wiederherzustellen. Das Beibehalten der Aktivitäten des täglichen Lebens führt zu einer signifikanten Schmerzreduktion und Verbesserung der körperlichen Funktionsfähigkeit. Regelmäßiger sportlicher Betätigung kommt daher in Therapie und Vorbeugung große Bedeutung zu. Dabei gibt es nicht die eine Sportart, die am besten geeignet ist – erlaubt ist, was Ihnen Spaß macht und im besten Fall zur Routine wird.

Training und Wärme im Akutfall

In der Akutphase der Erkrankung sollten rasch schmerztherapeutische Maßnahmen erfolgen. Diese umfassen nicht-medikamentöse Therapie wie Bewegungstherapie, Manuelle Medizin und kombinierte Physikalische Therapieformen. Auch die Anwendung von Reizstrom wie z.B. die transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS) wird empfohlen. Bringt dies keine Linderung, können Akupunktur und Entspannungsverfahren wie PMR (progressive Muskelrelaxation) sowie medikamentöse Therapie angewendet werden.

Auch Wärmetherapie in Form von Wärmepackungen ist eine wirkungsvolle Maßnahme gegen akuten unspezifischen Rückenschmerz. Sie kann in ihrer Wirkung verstärkt werden, wenn sie in Kombination mit Bewegungstherapie und Training eingesetzt wird. Dies scheint in der Schmerzreduktion einerseits nach ein bis zwei Tagen besser zu wirken als eine Behandlung mit Schmerzmitteln und andererseits auch besser als eine alleinige Bewegungstherapie nach einer Woche.



BUCHTIPP

Sanftes Programm – starke Haltung

Rückenschmerzen gehören neben Kopfschmerzen zu den häufigsten Schmerzproblemen. Sie sind oft chronisch und schränken die Lebensqualität erheblich ein. Prof. Grönemeyer gilt als der „deutsche Rückenpapst“ und widmet sich immer wieder neu diesem Krankheitsbild. Er plädiert dafür, dem Rücken und der Wirbelsäule wesentlich mehr Beachtung zu schenken. In diesem Buch zeigt er mit Fallbeispielen aus seiner langjährigen Praxis, mit aktuellen Studien und Informationen zum Rücken und mit zahlreichen reich bebilderten Übungen, was man bei Rückenschmerzen aktiv tun kann und wie sich das Risiko von Rückenschmerzen schon vorab minimieren lässt.

Meine Formel für einen gesunden Rücken

von Dietrich Grönemeyer

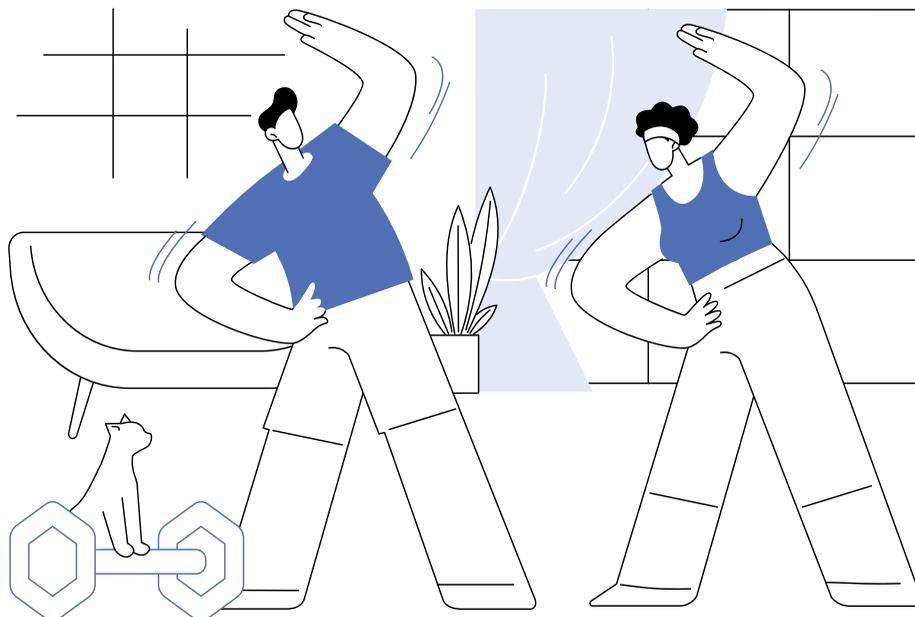
2025, Südwest, € 18,50

ISBN: 978-3-517-10400-3

Erhältlich bei Buchaktuell in

1090 Wien oder unter

www.buchaktuell.at



Das Beibehalten der Aktivitäten des täglichen Lebens führt zu einer signifikanten Schmerzreduktion und Verbesserung der körperlichen Funktionsfähigkeit.

Multimodale Therapie

Da durch einzelne Maßnahmen wie Spritzen und Schonung langfristig keine Heilung erreichbar ist, erfordert die Therapie multimodale Konzepte, also die Kombination unterschiedlicher Behandlungsansätze. Diese werden individuell an Bedürfnisse und Lebensumstände der Betroffenen angepasst und umfassen verschiedene körperliche und psychologisch übende sowie psychotherapeutische Verfahren. Multimodale Therapien werden u. a. als ambulante Intensivprogramme in Gesundheitszentren angeboten, zumeist in Form von Gruppentherapie. Darüber hinaus gibt es auch berufsbegleitende Kurse.

Viele Therapiemöglichkeiten

Bei chronischen unspezifischen Kreuzschmerzen sollte zusätzlich zu aktiver Bewegung Verhaltenstherapie im Rahmen von Bewegungsprogrammen oder anderen kombinierten Therapieansätzen angewandt werden. Bei anhaltenden Aktivitätseinschränkungen, durch die der Alltag erschwert wird, kann eine medizinische Trainingstherapie notwendig sein. Auch Bewegungstherapie, TENS-Therapie, Interferenzstromthe-

rapie, Heilmassage, PMR, Akupunktur, Ergotherapie, Rückenschule und Manuelle Medizin werden empfohlen. Vorteil Physikalischer Therapien ist, dass sie bei richtiger Indikationsstellung und Durchführung zu vernachlässigbaren Nebenwirkungen führen.

Schmerzmittel mäßig wirksam

Die medikamentöse Therapie unspezifischer Kreuzschmerzen ist eine rein symptomatische Behandlung, die insgesamt – besonders für chronische Verläufe – mäßig wirksam ist. Sie unterstützt jedoch die nicht-medikamentösen Maßnahmen, damit die Betroffenen frühzeitig ihre üblichen Aktivitäten wiederaufnehmen können. In einer aktuellen Studie mit mehr als 15.000 Personen empfehlen die Studienautor:innen einen zurückhaltenden Einsatz von Schmerzmitteln wie nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR).

Muskelentspannende Medikamente werden maximal zwei Wochen lang angewendet, insgesamt raten Expert:innen jedoch aufgrund des ausgeprägten Nebenwirkungsprofils ab.

Darüber hinaus kann bei akuten und chronischen Verläufen auf Pflaster mit dem Wirkstoff Capsaicin sowie auf Injektionen zurückgegriffen werden. Auch diese Maßnahmen sollten jedoch mit Bewegungstherapie kombiniert werden. ■



Mehr zum Thema Rückenschmerz
finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

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

Wenn die Hor aus der Reihe



Das Polyzystische Ovarsyndrom, kurz PCOS genannt, ist mit rund 10% die häufigste Hormonstörung bei Frauen im gebärfähigen Alter. Obwohl Millionen von Frauen weltweit betroffen sind, passiert es aber auch heute noch zu häufig, dass die Diagnose entweder gar nicht oder erst sehr spät gestellt wird.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Das Polyzystische Ovarsyndrom zeichnet sich durch unregelmäßige und zu seltene Blutungen in Kombination mit vermehrten männlichen Hormonen und gegebenenfalls Übergewicht aus. Oft macht sich PCOS durch Zyklusstörungen bemerkbar. Am ehesten kann man sich das PCOS als hormonelle Fehlregulation vorstellen. Bis heute wissen wir leider nicht genau, wie ein PCOS eigentlich entsteht. Es dürfte aber immer ein Zusammenspiel zwischen Genen und Umwelt verantwortlich sein.

Die hormonelle Fehlregulation führt dazu, dass:

- 1 ... die Hormone, die Eizellwachstum und Zyklus steuern, nicht einer geordneten Choreografie

mone tanzen ...

folgen, sondern „durcheinandertanzen“. Dadurch kommt es nicht zu einer (gleichmäßigen) Eizellreifung, der Eisprung kann nicht stattfinden, die Gebärmutterschleimhaut wird in der zweiten Zyklushälfte nicht umgebaut und schlussendlich bleibt die Periode aus oder kommt nur ganz selten.

- 2 ... mehr männliche Hormone im Blut sind. Das kann zu unreiner Haut und vermehrten/dunklen Haaren führen – oftmals auch an Stellen, die eher typisch für Männer sind, wie die Bartregion, die Brust etc. Auch ein typisch männlicher Haarausfall am Kopf kann sich zeigen.
- 3 ... am Ultraschall polyzystische Eierstöcke zu sehen sind. Durch die nicht richtig koordinierte Hormonwirkung wachsen zu viele Eibläschen, nur um dann in ihrem Wachstum innezuhalten und nicht auszureifen.

Haupt- und Nebenkriterien

Sind zwei der drei zuvor genannten Kriterien erfüllt, wird die Diagnose PCOS gestellt. Neben diesen Hauptkriterien gibt es noch etliche Nebenfunde, die für ein PCOS sprechen oder sich aus der Erkrankung erklären:

Insulinresistenz

Das bedeutet, dass das körpereigene Insulin, das die Bauchspeicheldrüse herstellt und das den Blutzucker konstant halten soll, nicht so gut wirken kann. Dadurch nehmen Zielgewebe wie Muskeln oder Leber zu wenig Zucker aus dem Blut auf, der Blutzucker bleibt zu hoch und gleichzeitig werden vermehrt (Bauch-)Fettreserven angelegt. Der Körper versucht gegenzusteuern und schützt noch mehr Insulin aus, was parallel zu einer weiteren Erhöhung der männlichen Hormone im Blut führt. Eine Insulinresistenz ist dabei die Vorstufe, aus der sich später ein Diabetes Typ II entwickeln kann. Daher ist es wichtig, dass der Zuckerstoffwechsel bei Frauen mit PCOS regelmäßig kontrolliert wird – unabhängig vom Gewicht.

Übergewicht

Leider macht es das PCOS einfach(er), Übergewicht zu bekommen. Umgekehrt kann wiederum Übergewicht

die Insulinresistenz verschlechtern. Durch eine verschärfte Insulinresistenz verschlimmern sich wiederum die PCOS-Beschwerden und ein sehr ungünstiger Teufelskreis entsteht. Daher empfiehlt es sich unbedingt, mit einer Veränderung des Lebensstils und mit medizinischer Hilfe das Gewicht zumindest zu halten, wenn nicht sogar zu reduzieren. Schon eine kleine Gewichtsreduktion kann viel bewirken.

Unerfüllter Kinderwunsch

Viele Frauen mit PCOS stellen sich bei ihrem Frauenarzt/ihrer Frauenärztin vor, weil sie nicht schwanger werden. Aufgrund der nur seltenen oder sogar ganz ausbleibenden Eisprünge beim PCOS ist es oftmals praktisch unmöglich, den richtigen Zeitpunkt zum Schwangerwerden zu erwischen und ohne medizinische Hilfe schwanger zu werden. Die gute Nachricht: Zwar dauert es länger, mit einem PCOS schwanger zu werden, und es ist häufiger eine medizinische Unterstützung nötig, aber die Chance, ein Kind auf die Welt zu bringen, ist genauso groß wie bei Frauen ohne PCOS.

Weitere Kriterien sind etwa der Aufbau einer hohen Gebärmutterschleimhaut. Das kann dazu führen, dass die Blutung, wenn sie mal kommt, sehr stark ist. Auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, schlechter Schlaf bzw. Schlafapnoe-Syndrom und Sorgen/Stress können eine Folge der Erkrankung sein. Symptome wie keine Blutungen oder viel zu heftige Blutungen nach einer längeren Pause zu haben, eine vermehrte Behaarung, ein unerfüllter Kinderwunsch oder überflüssige Kilos können sehr belastend sein. Insofern ist es wichtig, sich als PCOS-Patientin gegebenenfalls mentale Unterstützung zu suchen.

Vielfältige Therapieoptionen

PCOS ist kein Schicksal, dem man sich machtlos fügen muss. Glücklicherweise gibt es vielfältige Therapieoptionen, die beim PCOS zur Verfügung stehen. Gegen die „männliche“ Behaarung kann z. B. eine Enthaarung mittels Laser/Elektroepilation oder die Behandlung mit (verschreibungspflichtigen) Cremes erfolgen.

Ein gesunder Lebensstil

Der wichtigste Punkt für Frauen mit PCOS: Sie haben einiges selbst in der Hand! Bewegung ist der Schlüssel zu mehr Glück, weil sie die Ausschüttung von Glückshormonen in unserem Gehirn bewirken kann. Gute, gesunde Ernährung ist ebenso wichtig – die Ernährungsumstellung und Kalorienreduktion sollte Ihren →

→ Wünschen und Erfahrungen folgen. Setzen Sie sich klare, machbare Ziele. Wie bereits erwähnt kann selbst eine kleine Gewichtsreduktion große Auswirkungen haben: Schon 5 Prozent weniger Körpergewicht (z. B. -4,5 kg bei 90 kg) können teilweise den Zyklus rhythmisieren und Eisprünge auslösen.

Hormonelle Medikamente

Die Pille hilft, den Zyklus zu regulieren, das hormonelle Ungleichgewicht auszugleichen und den erhöhten Pegel der männlichen Hormone zu senken. Sie schützt das

Endometrium und verhindert übermäßige Periodenblutungen, da unter ihr die Gebärmutter Schleimhaut nicht so hoch aufgebaut wird.

Insulin-Sensitizer

Zur Behandlung des Übergewichts gibt es neben Lebensstilmaßnahmen auch zahlreiche (medikamentöse) Therapien. Der Wirkstoff Metformin beispielsweise verbessert die Insulinwirkung, wodurch die Bauchspeicheldrüse nicht mehr so viel Insulin auszuschütten braucht. Abnehmen fällt so meist leichter. Metformin wird aufgrund seines zyklusrhythmisierenden Potenzials auch für Kinderwunschbehandlung von PCOS-Patientinnen eingesetzt (siehe unten).

BUCHTIPP

Wunderwerk weiblicher Körper



Frauenärztin Dr. Dorothee Biener verrät, was Frauen schon immer wissen wollten. Es geht um: die Wahrheit hinter den hartnäckigsten Mythen über den weiblichen Körper, alles, was Sie über Brust, Vulva, Klitoris, Vagina, Gebärmutter, Eierstöcke, Eizellen, Hormone und Zyklus wirklich wissen müssen, Spannendes über die weibliche Sexualität, das Wichtigste über Endometriose, PCOS und andere weibliche Erkrankungen und die Tatsache, dass jede Frau einzigartig und wunderschön ist!

Wir Superheldinnen

2025, Penguin, € 18,50

ISBN: 978-3-328-11234-1

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

Kinderwunschbehandlung

Wenn es aufgrund der Zyklusunregelmäßigkeiten und seltenen Eisprünge nicht mit einer Schwangerschaft klappt, gibt es mehrere sehr erfolgversprechende Behandlungsmöglichkeiten bei dem/der Frauenarzt/-ärztin oder in spezialisierten Kinderwunschzentren. Man kann Medikamente wie Metformin oder Letrozol einsetzen, um die Reifung eines Leitfollikels und den Eisprung zu begünstigen. Durch begleitende Ultraschall- und Blutwertkontrollen kann man feststellen, wann der Eisprung genau sein wird, und durch Sex zum richtigen Zeitpunkt die Chance auf eine Schwangerschaft erhöhen. Natürlich besteht neben diesen leichten Stimulationen auch die Möglichkeit einer künstlichen Befruchtung, die besonders dann an Bedeutung gewinnt, wenn es neben der Zyklusstörung durch PCOS noch zusätzliche Probleme gibt – z. B. bei Einschränkungen im Spermogramm. PCOS reduziert per se nicht die Möglichkeit, (viele) Kinder zu bekommen – es braucht aber oft etwas Nachhilfe.

Fazit

Die Therapie des PCOS sollte stets individuell zugeschnitten sein. Häufig ist eine Kombination aus selbst gesteuerten Veränderungen und Medikamenten die beste Option. Allerdings bedarf es der Geduld, denn die Verbesserungen werden manchmal erst nach einer Weile spürbar.

Eine klare Diagnosestellung ist enorm wichtig, nicht nur, um einen Namen für das zu haben, was einem zu schaffen macht, sondern auch, weil PCOS eine Diagnose ist, die ein Leben lang bestehen bleibt. Je besser Betroffene über ihr PCOS und die Therapiemöglichkeiten Bescheid wissen, desto eher können sie die richtigen Entscheidungen für sich treffen.

DU UND DEIN GEWICHT WENN DER KÖRPER DAS ABNEHMEN VERHINDERT



Manchmal braucht der Körper Hilfe.

Bei Adipositas können verschiedene Faktoren wie ein erhöhtes Hungergefühl, ein fehlendes Sättigungsgefühl und Stoffwechseleränderungen ein Zeichen dafür sein, dass dein Körper das Abnehmen verhindert.

Sprich mit deiner Ärztin/deinem Arzt über mögliche Therapieoptionen zur Gewichtsreduktion.



SCHWANGERSCHAFT

Gut versorgt von Anfang an



**Eine Schwangerschaft bringt große Veränderungen mit sich.
Vor allem beim ersten Kind werden Alltag,
Lebensweise und das tägliche Essen und Trinken neu überdacht.
Aber welche Nährstoffe benötigen Schwangere?**

MAG. PHARM. DR. ANGELIKA CHLUD



Vor allem während der Schwangerschaft ist eine ausgewogene Ernährung mit großer Lebensmittelvielfalt wichtig, um die Versorgung mit Energie und Nährstoffen für das Wachstum und die Entwicklung des Ungeborenen zu gewährleisten und um einer mütterlichen Unterversorgung vorzubeugen. Dabei ist eine Deckung des Vitalstoffbedarfs allein über die Nahrung nicht immer möglich. Auffallend hingegen ist der vergleichsweise geringe Anstieg des Energiebedarfs während der Schwangerschaft.

Ideal: Normalgewicht

Bereits vor der Schwangerschaft sollte möglichst das Normalgewicht (BMI zwischen 19–24 kg/m²) erreicht sein. Bei Übergewicht bzw. Adipositas vor der Schwangerschaft treten Schwangerschaftsdiabetes, Bluthochdruck und Geburtskomplikationen häufiger auf. Untergewicht vor der Schwangerschaft hingegen ist assoziiert mit einem steigenden Risiko für Frühgeburten, Fehlgeburten und einem niedrigen Geburtsgewicht. Aus diesen Gründen ist daher sowohl bei über- als auch untergewichtigen Frauen vor der Schwangerschaft eine Annäherung an das Normalgewicht wünschenswert.

Energiebedarf oft überschätzt

Das Gerücht, eine Schwangere müsse „für zwei essen“, ist schon lange widerlegt. Der tägliche Energiebedarf ist erst im zweiten Drittel der Schwangerschaft (13. bis 27. Schwangerschaftswoche) leicht erhöht – um ca. 250 kcal pro Tag. Diese Energiemenge kann etwa mit einem Stück Vollkornbrot mit Käse oder einem großen Apfel zugeführt werden. Im letzten Schwangerschaftsdrittel erhöht sich der Energiebedarf um weitere 250 kcal. Damit liegt der Mehrbedarf insgesamt nur bei 500 kcal/Tag, egal ob es sich um Einzel- oder Mehrlingsschwangerschaften handelt. Da jedoch viele Schwangere im letzten Drittel körperlich weniger aktiv sind, als sie es vorher waren, ist ein Mehr an Kalorien oft nur bedingt notwendig. Es scheint eher so zu sein, dass Schwangere ihren Energiebedarf überschätzen, was nicht nur zu unnötiger Gewichtszunahme führt, sondern auch das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes und daraus resultierendes überproportionales Wachstum und Gewichtszunahme des Kindes erhöht. Die angemessene Gewichtszunahme bei normalgewichtigen Frauen erscheint hoch: Sie liegt zwischen 10 und 16 kg. →



NAHRUNGSERGÄNZUNG Rechtzeitig informieren und beginnen

Die deutsche SuSe-Studie der Universitätskinderklinik Bochum zeigte, dass reichlich Aufklärungs- und Informationsbedarf zum Thema Nahrungsergänzung besteht, da sich viele Schwangere nicht an die Empfehlungen der medizinischen Fachgesellschaften halten. Zwar gaben immerhin 82 % der befragten Mütter an, während der Schwangerschaft Folsäure eingenommen zu haben, doch gut die Hälfte von ihnen hatte damit später angefangen als empfohlen, nämlich erst nach Schwangerschaftsbeginn. Auch die Jodversorgung könnte besser sein: Nur jede zweite Befragte hatte während der Schwangerschaft ihre Ernährung durch ein Jodpräparat ergänzt.

Das Gerücht, eine Schwangere müsse „für zwei essen“, ist schon lange widerlegt. Der tägliche Energiebedarf ist erst im zweiten Drittel der Schwangerschaft leicht erhöht – um ca. 250 kcal pro Tag! Im letzten Drittel erhöht sich der Energiebedarf um weitere 250 kcal.

→ Vorbeugen mit Folsäure

Bevölkerungsbezogene Studien konnten zeigen, dass es durch eine perikonzeptionelle Folsäure-Einnahme vor der Befruchtung zu einer Risikoreduktion für Neuralrohrdefekte kommt. Auch das Risiko von orofazialen Spaltbildungen war in einer Fall-Kontrollstudie bei den Müttern geringer, die folathaltige Multivitaminpräparate erhalten hatten. Daher sollen bereits Frauen, die eine Schwangerschaft planen, 400 µg Folsäure pro Tag oder äquivalente Dosen anderer Folate in Form eines Supplements einnehmen. Die Einnahme soll mindestens vier Wochen vor der Konzeption beginnen und bis zum Ende des 1. Schwangerschaftsdrittels fortgesetzt werden. Beginnt die Supplementation erst kurz vor oder sogar nach der Empfängnis, sollten höherdosierte Präparate mit 800 µg Folsäure/Tag verwendet werden.

Eisen – nicht für jede

In der Schwangerschaft braucht der Körper etwa doppelt so viel Eisen wie sonst, da das Ungeborene Eisenspeicher für die Monate nach der Geburt anlegen muss. Aber eine routinemäßige Eisensupplementierung aller Schwangeren wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung nicht empfohlen. Da die Datenlage zum Nutzen einer generellen Eisensupplementierung für das Kind nicht eindeutig ist, soll eine gezielte Eisensupplementierung zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung nur nach einer ärztlich diagnostizierten Unterversorgung erfolgen. Bei Schwangeren ohne Eisenmangel lässt sich der Mehrbedarf durch die Ernährung decken. Dabei kann Eisen aus Fleisch und Fleischprodukten vom Körper am einfachsten resorbiert werden. Das in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten enthaltene Eisen wird besser aufgenommen, wenn man Vitamin-C-reiches Obst oder Gemüse dazu isst.

Jod supplementieren

Vor und während der Schwangerschaft sollte auf eine ausreichende Jodzufuhr geachtet werden, da eine gute Jodversorgung elementar ist für die Entwicklung von Gehirn und Nervensystem des Ungeborenen sowie für die Schilddrüsenfunktion. So konnte in großen Langzeitstudien nachgewiesen werden, dass Kinder, deren Mütter in der Schwangerschaft unter Jodmangel litten, einen niedrigeren IQ hatten als Kinder, deren Mütter gut mit Jod versorgt waren.

Der tägliche Jodbedarf ist während der Schwangerschaft um 30 µg erhöht. Aufgrund einer vermehrten renalen Durchblutung und einer erhöhten Jodaus-

scheidung im Urin soll täglich eine Menge von 230 µg Jod aufgenommen werden. Eine ausreichende Jodzufuhr kann auch mit einer ausgewogenen Ernährung während der Schwangerschaft kaum erreicht werden. Trotz der Verwendung von jodiertem Speisesalz und dem Verzehr von Meeresfisch oder Meeresfrüchten (2-mal pro Woche) sowie von Milch und Milchprodukten sollten Schwangere täglich ein Supplement mit 100 (bis 150) µg Jod einnehmen. Seetang und Algenprodukte sollten während der Schwangerschaft gemieden werden, da diese Produkte einen sehr variablen und oft hohen Gehalt an Jod aufweisen und reich an Arsen und anderen Kontaminanten sein können.

Bei Schilddrüsenerkrankungen soll vor der Supplementation eine Rücksprache mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin erfolgen.

In der Schwangerschaft erhöht sich der Bedarf an den Vitaminen der B-Gruppe (Vitamin B1, B2, B6, B12, Folat, Niacin) und an den antioxidativen Vitaminen A, C, E, kann aber nur zum Teil über eine ausgewogene Ernährung substituiert werden.



Omega 3

Die langkettige Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) ist für die optimale Entwicklung der Sehfunktion und des Gehirns des Fetus wichtig. Die Datenlage zum Nutzen einer DHA-Supplementation in der Schwangerschaft für die kognitive Entwicklung des Kindes ist inkonsistent; Studien zeigten jedoch eine signifikante Verminderung des Risikos von frühen Frühgeburten. Die empfohlene Zufuhrmenge für Schwangere beträgt durchschnittlich 200 mg DHA täglich. Da in Österreich viele Schwangere nicht (regelmäßig) fettreichen Meeresfisch verzehren, wird empfohlen, DHA zu supplementieren.

Vitaminbedarf erhöht

In der Schwangerschaft erhöht sich der Bedarf an den Vitaminen der B-Gruppe (Vitamin B1, B2, B6, B12, Folat, Niacin) und an den antioxidativen Vitaminen A, C, E, kann aber nur zum Teil über eine ausgewogene Ernährung ergänzt werden.

Vitamin A ist essenziell für die Lungenentwicklung und -reifung im zweiten und dritten Schwangerschaftsdrittel. Besonders im letzten Drittel wird Vitamin A in der fötalen Leber gespeichert, weshalb der Vitamin-A-Bedarf erhöht ist und auf eine ausreichende Zufuhr geachtet werden soll. Wenn die Mutter nicht genug versorgt wird, kann das Baby im Bauch langsamer wachsen, zu früh geboren werden oder zu wenig wiegen. Obwohl Leber die beste Quelle für Vitamin A darstellt, sollte sie aufgrund hoher Retinolen im ersten Trimenon nicht gegessen werden.

Eine adäquate Vitamin-D-Versorgung in der Schwangerschaft ist besonders wichtig, da der Vitamin-D-Spiegel der Mutter den des Babys beeinflusst. Bei häufiger Sonnenexposition kann die gewünschte Vitamin-D-Versorgung auch ohne die Einnahme eines Ergänzungspräparats erzielt werden. In der Regel reicht die Vitamin-D-Zufuhr über die Ernährung jedoch nicht aus, um eine ausreichende Versorgung sicherzustellen. Ein einfacher Bluttest kann den Vitamin-D-Spiegel bestimmen und bei Bedarf kann eine gezielte Ergänzung helfen, mögliche Folgen eines Mangels zu vermeiden. ■



Mehr zum Thema „Schwangerschaft“
erfahren Sie unter

www.DeineApotheke.at

Tipp von Ihrer Apothekerin

VON MAG. PHARM. DR. ANGELIKA CHLUD



Frauen, die schwanger werden wollen, sollten ...

- sich ausgewogen ernähren und körperlich aktiv sein.
- sich dem Normalgewicht bereits vor der Schwangerschaft annähern.
- 400 Mikrogramm Folsäure pro Tag oder äquivalente Dosen anderer Folate in Form eines Supplements einnehmen.
- auf eine ausreichende Jodzufuhr achten.
- Alkohol meiden und nicht rauchen.
- ihre Zahngesundheit und ihren Impfstatus überprüfen lassen.
- Bei regelmäßiger Arzneimitteleinnahme eine ggf. erforderliche Dosisanpassung bzw. Medikamentenumstellung prüfen lassen.

Kostenlose Anzeige

**WIR GEBEN
KINDERN WIEDER
EIN ZUHAUSE**

SPENDEN UNTER
WWW.PROJUVENTUTE.AT
SPENDENKONTO:
IBAN: AT61 2040 4000 4040 4600

pro
Juventute



THEMA GEDÄCHTNIS

Sind Sie öfter vergesslich?

Das Älterwerden zeigt sich nicht nur äußerlich – auch unser Gehirn altert und damit nimmt oft die Vergesslichkeit zu. Um geistig möglichst lange fit zu bleiben, setzen immer mehr Menschen auf eine bewährte Lösung aus der Apotheke.

Ich vergaß immer wieder Namen, war unkonzentriert oder verlegte Alltagsgegenstände. Es war sehr mühsam und teilweise peinlich!", erzählt Helene M.* Sie ist mit diesem Problem nicht allein. Der 65-Jährigen ging es wie vielen anderen Menschen in ihrem Alter. Das ist auch völlig normal, denn im Zuge des Alterungsprozesses können die Nervenzellen des Gehirns beginnen, Ablagerungen zu bilden.

Geistig fit bleiben

Mit dem Älterwerden nimmt also die geistige Leistungsfähigkeit ab – eine Tatsache, die man nicht einfach hinnehmen muss. Doch wie steuert man am besten entgegen? Lange Zeit dachte man,

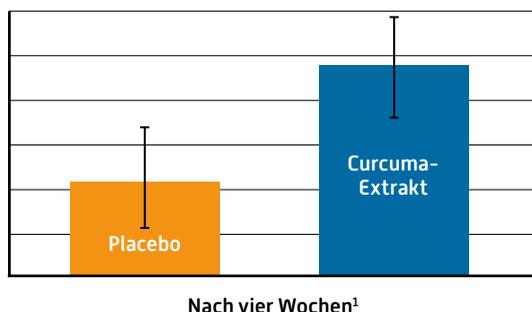
Kreuzworträtsel und Sudokus seien der beste Weg, um die grauen Zellen fit zu halten. Heute wissen wir: Diese Aktivitäten decken nur Teilbereiche unseres Gedächtnisses ab und stärken eher Fähigkeiten wie Logik anstelle der Merkfähigkeit. Die Wissenschaft fokussiert sich daher vermehrt auf einen anderen Weg zur Erhaltung der Gedächtnisleistung, nämlich die Nährstoffversorgung.

Gesunde Gehirnalterung

Tatsächlich liegt die Ursache für Vergesslichkeit nämlich in der Regel in Ablagerungen, die sich mit dem Älterwerden im Gehirn bilden. Nimmt man regelmäßig die richtigen Nährstoffe zu sich, kann man diesem Prozess entgegensteuern und gleichzeitig

die Merkfähigkeit steigern. In Apotheken wird z.B. Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv empfohlen – es enthält neben dem Gehirnbaustein Lecithin und Pantothensäure für geistige Fitness auch einen hochdosierten Spezial-Extrakt aus der Curcuma-Wurzel. Studien damit zeigen: Bereits nach wenigen Wochen verbessert sich nachweislich die Gedächtnisleistung.¹

Rasch verbesserte Gedächtnisleistung



Meistverkauft in der Apotheke

Das Besondere an Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv: Durch die einzigartige Zusammensetzung kann der enthaltene Curcuma-Extrakt besonders gut vom Gehirn verwertet werden. So ist bereits eine Kapsel pro Tag ausreichend, um zu einem guten Gedächtnis beizutragen. Anwender:innen und Apotheker:innen sind gleichermaßen überzeugt. Aufgrund der spürbaren Ergebnisse und der konstant hohen Qualität in der Herstellung ist das Präparat bereits seit Jahren das meistgekaufteste Produkt bei Vergesslichkeit in ganz Österreich. —

„FUNKTIONIERT SEHR GUT“



„Ich kaufe Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv schon über ein Jahr und muss sagen, dass es wirklich sehr gut funktioniert. Seit ich es einnehme, vergesse ich viel weniger und kann mich besser konzentrieren. Ich nehme die Kapseln

gewissenhaft jeden einzelnen Tag. Ich bin überzeugt.“

Helene M.*

¹ Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May;29(5):642-51.
* Name von der Redaktion geändert

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEIN GEDÄCHTNIS

Nur 1x täglich



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus Österreich.

Öfter vergesslich?

Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv wurde speziell für Personen mit nachlassendem Gedächtnis und **Vergesslichkeit** entwickelt.

Durch seinen speziellen Curcuma-Extrakt mit natürlichem Lecithin unterstützt es nachweislich:

- ✓ Gedächtnisleistung
- ✓ Merkfähigkeit
- ✓ Gesunde Gehirnalterung

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

1

ALTERUNGSPROZESS

Was wollte ich hier?



In einen anderen Raum zu gehen und zu vergessen, was man dort wollte, passiert jedem einmal. Leichte Vergesslichkeit im Alltag stellt eine Schutzfunktion unseres Gehirns dar, um der andauernden Reizüberflutung entgegenzuwirken. Unser Gehirn erreicht mit etwa 30 Jahren seine größte Leistungsfähigkeit; ab diesem Zeitpunkt nimmt sie wieder ab und ab einem Alter von circa 50 Jahren wird dies für viele auch durch abnehmende Merkfähigkeit spürbar.

Nachlassende Merkfähigkeit und Konzentration gehören zum natürlichen Alterungsprozess, da Nervenzellen verloren gehen und die Durchblutung des Gehirns abnimmt.

Sollten Dinge vergessen werden, die zuvor keine Probleme bereitet haben, Sprach-, Orientierungs- oder Urteilsvermögen schwinden oder sich die Persönlichkeit verändern, ist ein Arztbesuch angeraten.

So stärken Sie Ihr Gedächtnis

Vom Goldfisch zum Elefanten: Hin und wieder etwas zu vergessen, das kennt jeder – und dieser Umstand ist bis zu einem gewissen Grad auch vollkommen normal. Es gibt jedoch einige Möglichkeiten, Ihr Gehirn zu unterstützen und Gedächtnislücken nicht häufiger und größer werden zu lassen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA



TRAINING

Fit im Kopf

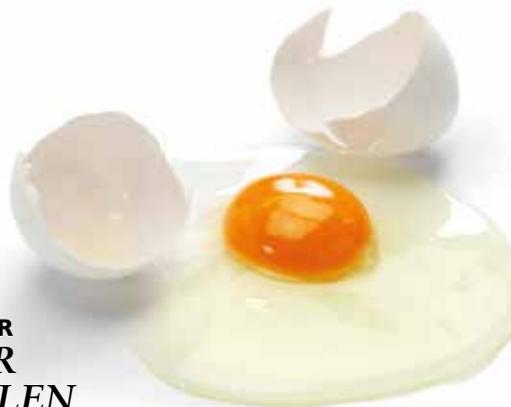
Um Problemen mit dem Gedächtnis und der Konzentration vorzubeugen, ist es wichtig, auf eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Fisch, Olivenöl, Vollkornbrot, Nüssen etc. zu achten. Meiden Sie hoch verarbeitete Produkte, wie zum Beispiel Tiefkühlpizza & Co. Auch Bewegung ist hilfreich – die WHO empfiehlt 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche sowie zwei Mal die Woche muskelkräftigende Übungen für Erwachsene. Aber auch das Gehirn selbst braucht Training: Lernen Sie Neues! Zum Beispiel Fremdsprachen oder ein Musikinstrument. Lesen Sie ein Buch, schreiben Sie ein Gedicht – fordern Sie sich selbst. Tipp: Kennen Sie schon diesen Gedächtnistrick? Bei der Loci-Methode (Gedächtnispalast) ordnen Sie Dinge, die Sie sich merken wollen, bestimmten Orten in Ihrer Wohnung zu.



DEMENZ

Lebensstil als Faktor

Demenzerkrankungen sind stark im Steigen. Neben Faktoren wie Bewegungsmangel und der alternden Bevölkerung tragen auch Depressionen – hervorgerufen etwa durch Einsamkeit – verstärkt zu Demenzfällen bei, so Forscher:innen der Med Uni Innsbruck. Eine Demenz ist eine erworbene Störung des Gedächtnisses, bei der es zu einem fortschreitenden Verlust geistiger Funktionen kommt. Je nach Form und Ursache der Erkrankung sind das Kurzzeitgedächtnis, die Sprache, die Motorik und das Denkvermögen betroffen. Die Alzheimer-Demenz gilt als die häufigste Form. Die Zahl der Erkrankungen wird sich laut Prognosen bis 2050 verdoppeln. Bereits im Alter von 30 bis 40 Jahren sollten daher vorbeugende Maßnahmen getroffen werden (s. Punkt 2).



NATÜRLICHE HELFER NÄHRSTOFFE FÜR DIE GRAUEN ZELLEN

Wichtige Nährstoffe fürs Gehirn und Nervensystem sind Omega-3-Fettsäuren, die Vitamine B5, B6, B12, Biotin und Niacin, Vitamin C und E, Magnesium und Coenzym Q10. Die Einnahme von Lecithin fördert starke Nerven, hilft bei Erschöpfung und ist eine wichtige Substanz für das Gehirn. Lecithin ist in tierischen Produkten wie Eiern oder Innereien oder in pflanzlichen wie Sojabohnen, Sonnenblumenkernen oder Leinsamen enthalten. In der Apotheke sind Präparate in Form von Kapseln oder als Tonikum erhältlich. Zu den bekanntesten Heilpflanzen für das Gehirn zählen Ginkgo, Ginseng und Brahmī.

© Shutterstock, iStock/Hirung, iStock/Light Field Studio

www.DeineApotheke.at

Dr. Fischer
Ihr Tonika Spezialist



Weil geistig fit
bleiben nicht
selbstverständlich ist!

- Effektive Vitalstoffkombination Ginkgo und Lecithin für Körper und Geist
- Vitamine für Gehirn, Nerven und mehr Energie



Exklusiv
in Ihrer
Apotheke!

Qualität aus
ÖSTERREICH

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

PHARMONTA
Dr. Fischer GmbH
A-8112 Gratwein-Stratzengel

SERIE

ZUM SAMMELN

LABORWERTE

**Was die
Zahlen über
die Gesundheit
aussagen**



Histamin

Histamin ist ein Eiweiß, das im Darm gebildet und zusätzlich über viele Lebensmittel durch die Nahrung zugeführt wird. In Österreich ist rund ein Prozent der Bevölkerung von einer Histaminintoleranz betroffen, 80 Prozent davon sind Frauen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

REFERENZWERTE

Histamin: 0,2–1,0 ng/ml (Blutplasma)
Methylhistamin im 24-Std.-Urin: 5–56 µg/24h
Diaminoxidase: > 10 U/l (Blut)



Histamin hat vielfältige Aufgaben. Dazu zählt die Anregung der Magensaftbildung, Appetitzügelung, Gefäßerweiterung und somit Senkung des Blutdrucks. In zu großen Mengen aufgenommen, löst Histamin bei jedem Menschen Beschwerden aus, die sogar lebensbedrohlich sein können. Da Histamin eine sehr potente Substanz ist, die auch ständig über die Nahrung aufgenommen wird, muss sich der Körper vor einem Zuviel schützen. Deshalb ist für den Abbau von Histamin im Darm das Enzym Diaminoxidase (DAO) verantwortlich. Funktioniert dies nur eingeschränkt, so verursacht es nach Ansicht mancher Expert:innen eine Histaminintoleranz. Zu den Symptomen zählen Bauchschmerzen, Durchfall, Blähungen, Hautschwellungen oder auch Kopfschmerzen. Produziert der Körper zu wenig DAO, kann das Enzym substituiert werden. In Ihrer Apotheke gibt es entsprechende Präparate zum Einnehmen.

LEBENSMITTEL

Achtung, Intoleranz

Wer sensibel auf Histamin reagiert, sollte verstärkt darauf achten, was auf den Teller kommt. Einige Lebensmittel enthalten viel Histamin. Das betrifft vor allem solche, die lange reifen oder lange gelagert werden.

- Käse wie Emmentaler oder Parmesan
- Rohmilchkäse
- Rotwein, Sekt
- Schokolade
- Wurstwaren, gepökelttes Fleisch
- Fisch (insbesondere Thunfisch und Sardinen)
- Nüsse (insbesondere Walnüsse und Marzipan)
- Bestimmte Gemüsesorten wie z. B. Tomaten, Spinat und Sauerkraut
- Erdbeeren sowie Zitrusfrüchte





SELBSTGEMACHT Immnessig

Der Frühling ist da – die perfekte Zeit, um das Immunsystem mit einem selbstgemachten Immuessig zu unterstützen!

Zutaten *(nicht alle im Bild)*

- 1 EL Ingwer, geschält und fein gewürfelt
- 1 EL Kren, geschält und fein gewürfelt
- 1 EL Kurkuma, geschält und fein gewürfelt
- 1 gelbe Zwiebel, gewürfelt
- Die Schale der gelben Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 1 scharfe Chilischote
- 1 Bio-Zitrone, entkernt und gewürfelt
- 1 l Rosmarinzwig
- 3/4 l Apfelessig

Alle Zutaten in ein Glas füllen und mit einem Dreiviertelliter Apfelessig übergießen. 2 Wochen ziehen lassen. Während des Ausziehens den Ansatz beobachten und immer wieder schütteln, das verstärkt den Essigauszug noch. Nach zwei Wochen die Zutaten abseihen – sie können noch getrocknet und zu einem Immunpulver vermahlen werden. Der Immuessig kann zur Stärkung der Abwehr tropfenweise mit Wasser getrunken werden. Am besten wird er in zeitlicher Nähe zu den Mahlzeiten angewendet.

Gereizte Harnwege unterstützen

Die moderne Medizin bietet vielfältige Lösungen aus Pflanzen. Wie der Spruch „Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“ bereits zeigt, existiert ein umfangreiches Heilpflanzenwissen. Daraus und aus konkreten Untersuchungen entwickelt die Wissenschaft heute moderne Arzneimittel, die sehr vielseitig sind und auch dabei helfen können, herausfordernde Zeiten besser zu meistern.



Mit steigendem Alter und einer neuen Lebensphase ergeben sich neue Herausforderungen. Nicht nur Frauen sehen Veränderungen ab der Lebensmitte, sondern auch Männer ab 50 Jahren bemerken Dinge, die sich auf ihre Lebensqualität auswirken. Ein sehr häufiges Thema ist das gutartige Prostatawachstum (BPH). Dadurch kommt es zum Beispiel zu plötzlichem Harndrang, was dazu führt, dass viele Männer ihren Toilettengang ganz neu denken und angehen müssen.

Prostata, BPH & Harnröhre

Die Prostata kann man sich als Gewebemasse vorstellen, die sich unten an der Harnblase und um die Harnröhre herum anlegt. Dabei gibt es das Beschwerdebild der gutartigen Prostatavergrößerung (BPH), die durch keinerlei Krebszellen entsteht, sondern durch hormonelle Umstellung. Wenn sich diese Masse aus Prostatagewebe vergrößert, nimmt sie wiederum den ableitenden Harnwegen den Platz weg. Sie reizt und verengt den Harnaussgang. Kein Wunder also, dass Männer mit gutartig vergrößerter Prostata häufiger Harn lassen müssen. In vielen Fällen spricht man in die-



Welchen Stellenwert können pflanzliche Arzneimittel im Alltag haben und was kann die Phytotherapie tatsächlich? Hier finden Sie Antworten, Tipps und Kommentare von Menschen, die sich für das Potenzial von Pflanzen im Gesundheitsbereich begeistern.



Sägepalme: *Sabal*

TIPP! Wer Beschwerden mit Pflanzen wirkungsvoll behandeln möchte, fragt in der Apotheke nach einem pflanzlichen Arzneimittel. Apotheker:innen können pflanzliche Arzneimittel empfehlen. Diese sind – genau wie andere Medikamente – wirksam und sicher. Und dazu noch nebenwirkungsarm.

sem Zusammenhang von Miktionsbeschwerden: Harndrang, Entzündungen, abgeschwächter Harnstrahl, Nachtröpfeln, nächtliche Klogänge (Nykturie) – die Symptome können unterschiedlich sein und zum Teil auch den Alltag durch Unausgeschlafenheit und ständige WC-Besuche erheblich beeinträchtigen.

Arzneipflanzen: Hilfsmittel bei Prostata- und Harnwegsproblemen

In der Phytotherapie hat vor allem die Sägepalme für das Beschwerdebild der BPH und der damit verbundenen Miktionsbeschwerden große Bedeutung. Man weiß heute, dass der Extrakt der Sägepalmenfrüchte die Hormone hemmen kann, die für das Wachstum der Prostata verantwortlich sind – ein grundsätzliches Ziel bei der Behandlung von BPH. Die Sägepalme entspannt auch die Muskulatur der Prostata, weil sie entkrampfende Eigenschaften besitzt.

Eine weitere Arzneipflanze in diesem Zusammenhang ist die Brennessel. Sie ist seit jeher für ihre positiven Auswirkungen auf die Harnwege bekannt; der Brennesselwurzel-Extrakt scheint entzündungshemmende Eigenschaften zu besitzen und auch das gereizte Prostatagewebe zu beruhigen. Für Männer mit BPH und Miktionsbeschwerden ergeben sich somit smarte pflanzliche Möglichkeiten, die zusätzlich zu den vorgeschriebenen ärztlichen Prostata-Kontrollen für eine gezielte Linderung der Beschwerden sorgen können.

DAS SAGT DER EXPERTE



Das Potenzial der Pflanzen für die Gesundheit sieht auch Dr. Bernd Bursa, Facharzt für Urologie und Andrologie, Uro-Zentrum in Perchtoldsdorf. Wir haben ihn gefragt, ob er in seinem Beruf Erfahrungen mit der Phytotherapie gesammelt hat:

„Die gutartige Prostatavergrößerung gilt aufgrund ihrer Häufigkeit als Volkskrankheit. Pflanzliche Präparate können die Beschwerden lindern. Sie sind vor allem bei leichten bis mittelschweren Symptomen geeignet. Phytotherapeutika gegen eine vergrößerte Prostata gibt es in zwei verschiedenen Varianten: Ein Präparat kann den Extrakt einer einzelnen Pflanze oder eine Kombination aus mehreren Pflanzen enthalten. Die Früchte der Sägepalme sind bei einer Prostatahyperplasie gut in Studien untersucht. Sie gehören zu den am häufigsten eingesetzten pflanzlichen Arzneien bei einer vergrößerten Prostata. Pflanzlichen Arzneimitteln werden nur geringe Nebenwirkungen zugeschrieben. Vor allem auf die Sexualität haben sie offenbar keinen negativen Einfluss. Ejakulationsstörungen und eine verminderte Libido ließen sich in Studien nicht nachweisen. Dies gilt vor allem für die Extrakte aus der Sägepalme.“

Pflanze unter die Lupe genommen:

Sägepalme

Die Sägepalme zählt zur Familie der Palmengewächse, botanisch *Arecaceae*, und wird auch Sabal-Palme genannt. Sie gilt als relativ widerstandsfähig. Für die arzneiliche Verwendung eignen sich die Sägepalmenfrüchte. Daraus wird ein Extrakt zur Behandlung von gutartiger Prostatavergrößerung und daraus resultierendem Harndrang hergestellt. —



TIPP! Spannende Unterhaltung und Wissenswertes rund um das Thema Phytotherapie finden Sie auf Instagram bei Phytofluencer Lilly.

Sie zeigt in flotten Rätseln, übersichtlichen Porträts und netten Expert-Talks, was Pflanzen im Einsatz für die Gesundheit so besonders macht. Scannen Sie einfach den oben stehenden QR-Code!



AUSBLICK

Pollensaison nimmt Fahrt auf

Der vergangene Winter war einer der wärmsten und trockensten der Messgeschichte mit nur etwa der Hälfte der üblichen Niederschläge. Dies beeinflusste den Beginn der Pflanzenblüte. Mit dem strahlenden Hochdruckwetter in der ersten Märzwoche kam es zu einem sprunghaften Anstieg der Pollenkonzentration – und damit zum ersten Belastungsgipfel. In der zweiten Märzhälfte begann die Birke etwas früher als im langjährigen Mittel zu blühen. Im Osten Österreichs ist noch bis Ende April mit relevantem Birken-Pollenflug zu rechnen, in Westösterreich bis Mitte Mai. Die gute Nachricht: Die diesjährige Saison dürfte milder ausfallen als 2024. Für die dritte Belastungswelle nach den Frühblühern und der Birken-/Eschen-saison sind die Süßgräser verantwortlich. Sie erreichen ab Anfang Mai relevante Konzentrationen.

HEILPFLANZEN BEI ALLERGIEN

Frühling im Anflug

Die Nase rinnt und juckt, man kämpft mit juckenden, geröteten, tränenden Augen und der Hals kratzt. Allergien können viele Gesichter und noch mehr Auslöser wie Pollen, Hausstaubmilben oder Tierhaare haben. Da viele Menschen davon betroffen sind und auch die Allergieauslöser hinsichtlich der Pollen durch das wärmere Klima immer früher und länger vorkommen, ist es wichtig, Allergien vorzubeugen bzw. deren Therapie zu unterstützen.

Bei einer Allergie handelt es sich um eine Abwehrreaktion des Körpers gegen eigentlich harmlose Stoffe.

Diese werden vom Körper als fremd erkannt und es wird eine übermäßige Reaktion darauf ausgelöst, welche wiederum zu den typischen Symptomen führt. Zu diesen kommt es durch die Freisetzung von Histamin, weshalb im Rahmen der Vorbeugung und Therapie versucht wird, die Histaminausschüttung zu reduzieren. Am effektivsten gegen eine Allergie ist das Vermeiden bzw. Reduzieren des Kontaktes mit den Allergieauslösern, um Beschwerden zu verhindern. Hierzu sollen folgende Tipps hilfreich sein. Im Freien sollte eine Sonnenbrille getragen werden, um die Augen zu schützen. Fenster sollten tagsüber geschlossen bleiben und erst nachts zum Lüften geöffnet werden, da hier die Pollenbelastung geringer ist. Wäsche sollte nicht im Freien getrocknet werden, damit keine Pollen auf der Kleidung landen können. Die Haare sollten abends gewaschen werden, um Pollen zu entfernen. Für die Nase können ein- bis zweimal täglich Nasenspülungen verwendet werden, welche ebenso dazu dienen, die Nase von Pollen zu befreien.

Bei Tierhaarallergie sollte auf Haustiere bzw. Tierkontakt verzichtet werden und bei Hausstaubmilbenallergie ist darauf zu achten, keine Staubfänger wie Teppiche oder Stofftiere in der Wohnung zu haben, zudem gibt es spezielle Matratzen bzw. Überzüge für Matratzen. Weiters sollte bei der Wahl des Urlaubsortes die Pollenbelastung mitgedacht werden, so ist die Belastung im Sommer in der Mittelmeerregion weniger hoch. Aus dem Pflanzenreich gibt es einige natürliche Helfer, die zur Allergievorbeugung und Therapieunterstützung genutzt werden können.

Schwarzkümmelöl

Schwarzkümmel wird seit Jahrtausenden verwendet und kam unter anderem bereits im alten Ägypten zum Einsatz, wo er als „Gold der Pharaonen“ bezeichnet wurde. Die Pflanze ist in Süd- und Süd-West-Asien heimisch und wird heute im Mittelmeerraum und Mitteleuropa kultiviert. Das Öl wird aus den Samen



gewonnen, welche in einer Samenkapsel enthalten sind. Es beinhaltet unter anderem gesättigte Fettsäuren, vor allem Gamma-Linolensäure, ätherische Öle, Vitamine und Mineralstoffe. Verantwortlich für die Wirkung gegen Allergien ist die oben genannte Gamma-Linolensäure, welche das Immunsystem reguliert und so allergische Überreaktionen verringert oder unterbindet, indem eine übermäßige Histaminausschüttung verhindert wird. Außerdem befreit das vorhandene ätherische Öl die oberen Atemwege. Mit einer Einnahme von Schwarzkümmelölpräparaten sollte zwei bis drei Monate vor Beginn der Allergiesaison gestartet werden, um Symptome schließlich wesentlich zu lindern bzw. bei leichter Ausprägung verhindern zu können. Eingenommen werden dazu beispielsweise entweder drei- bis viermal täglich Kapseln mit je 500 mg Öl oder ein- bis zweimal täglich ein bis zwei Milliliter Öl. Schwarzkümmelöl ist in der richtigen Dosierung gut verträglich und eventuelles anfängliches Aufstoßen verschwindet schnell wieder. →

Informieren Sie sich rechtzeitig über den Beginn der Allergiesaison – zum Beispiel mithilfe von Pollenkalendern und -warndiensten wie www.polleninformation.at.

PFLANZENKOMPASS

Pollenbelastung im Laufe des Jahres

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Purpurerle	•											•
Erle	•	•	•	•	•	•						
Hasel	•	•	•	•								
Esche			•	•	•							
Birke			•	•	•							
Gräser				•	•	•	•	•	•			
Roggen					•	•						
Beifuß							•	•	•			
Ragweed								•	•			
Pilzsporen						•	•	•	•	•		

Quelle: Polleninformation.at



→ **Tragantwurzel**

Bei der Tragantwurzel handelt es sich um eine Pflanze, die ursprünglich aus Asien stammt und dort seit über 4.000 Jahren in der Traditionellen Chinesischen Medizin zur Stärkung des Immunsystems bei Allergien zur Anwendung kommt. Heute wird die Pflanze auch in Europa angebaut und als getrocknete, pulverisierte Wurzel oder Extrakt daraus verwendet. Ihre Inhaltsstoffe helfen dem Immunsystem dabei, beim Kontakt mit Allergieauslösern nicht überzureagieren und mildern die Empfindlichkeit gegenüber Pollen, Tierhaaren usw. ab, wodurch die typischen Beschwerden reduziert werden. Ein-

genommen werden Extrakte aus der Wurzel in Form von Kapsel oder als Saft. Es ist wichtig, ca. einen Monat vor der Allergiesaison mit der Einnahme zu beginnen und sie während der gesamten belastenden Zeit weiter einzunehmen. Treten dann doch Symptome auf, werden diese mit der doppelten Dosis behandelt.

Quercetin

Beim Quercetin handelt es sich um einen sogenannten sekundären Pflanzenstoff. Dieser ist in vielen Pflanzen wie Obst und Gemüse als gelber Farbstoff enthalten und schützt die Pflanze vor Fressfeinden, UV-Strahlung und anderen schädlichen Umwelteinflüssen. Enthalten ist es beispielsweise in Zwiebeln, Äpfeln, Brokkoli, Spargel, Heidelbeeren oder Kakao. Es stärkt das Immunsystem und vermindert die Histaminfreisetzung. Die Einnahme kann in Form von Kapseln oder einer Lösung erfolgen und sollte ein paar Wochen vor Beginn der Allergiesaison gestartet werden. ■



Mehr Tipps gegen „Allergien“ finden Sie unter

www.DeineApotheke.at

ORF nachlese

ORF FÜR ALLE

Jetzt die ORF nachlese abonnieren



**AKTUELL
IM HEFT**



FOTO: STEPHANIE GOLSER

und Geld sparen!

Sie
sparen
43%

gegenüber dem
Einzelheftkauf

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

SYMBOLFOTO



Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

**Freuen Sie sich
auf kulinarische
Köstlichkeiten
für die Osterzeit.**

Ja,

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

.....
NAME / VORNAME

.....
STRASSE / NR.

.....
PLZ / ORT

.....
TELEFON / E-MAIL

.....
DATUM / UNTERSCHRIFT

Falls Marke
zur Hand, bitte
frankieren!

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

APO04/25

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

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

SERIE

ZUM SAMMELN

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

Klette

Die Klette ist eine Heilpflanze mit einer langen Tradition, insbesondere bei der Behandlung von Hauterkrankungen und Haarausfall. Besonders das daraus gewonnene Klettenwurzelöl wird in der Pflanzenheilkunde seit Jahrhunderten geschätzt und vielseitig angewendet.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF*(Arctium lappa L.)*

Die Klette gehört zur Familie der Korbblütler und ist in Europa, Asien und Nordamerika verbreitet. Die zweijährige Pflanze entwickelt große, herzförmige Blätter mit einer samtigen Unterseite sowie markante, kugelförmige Blütenstände, die von hakenförmigen Hüllblättern umgeben sind. Diese sogenannten Kletten ermöglichen es, an Tierfell oder Kleidung haften zu bleiben und die Früchte auf diese Weise zu verbreiten. Der botanische Name „Arctium lappa“ leitet sich vom griechischen „arktos“ (Bär) ab und verweist vermutlich auf die wollige Beschaffenheit der Blütenköpfechen.



Die Klette wird seit Jahrhunderten bei Hauterkrankungen verwendet. Bereits antike Kräuterbuchautoren wie Marcellus von Bordeaux beschrieben sie als Heilmittel gegen Hautprobleme. Auch die mittelalterliche Heilkundige Hildegard von Bingen empfahl im 12. Jahrhundert Klette bei Krätze und Ekzemen auf der Kopfhaut.

Bis heute wird die Klettenwurzel in der europäischen Heilkunde geschätzt, insbesondere bei Haarausfall und Hautproblemen. Besonders bewährt hat sich das Klettenwurzelöl, das durch Mazeration gewonnen wird. Bei trockener Kopfhaut, seborrhoischen Ekzemen oder Haarausfall wird es seit Jahrhunderten angewendet, indem es vorzugsweise abends tropfenweise auf die Kopfhaut aufgetragen und sanft einmassiert wird.

Studien zeigen, dass die in der Wurzel enthaltenen Sesquiterpenlactone und das Lignan Arctiin neben antimikrobiellen und entzündungshemmenden Eigenschaften auch zellschützende Effekte auf die Haarwurzel haben. Dies unterstützt den traditionellen Einsatz der Klette, es sind aber weitere Untersuchungen nötig, um den tatsächlichen Wirkeffekt einschätzen zu können. Innerlich eingenommen fördert die Klettenwurzel die Leber- und Gallenfunktion.

ZUBEREITUNG**Klette optimal anwenden**

Die Klettenwurzel kann innerlich angewendet werden, indem man zwei- bis dreimal täglich 1 Teelöffel der getrockneten Wurzeln mit 200 ml Wasser 10 Minuten aufkocht und anschließend abseiht. Der Tee sollte lauwarm getrunken werden.

Für ein selbstgemachtes Klettenwurzelöl werden 20 g Klettenwurzel mit 200 ml Mandelöl übergossen und für zwei Wochen an einem warmen Ort stehen gelassen. Nach dem Abfiltrieren kann das Öl bei Bedarf tropfenweise auf die Kopfhaut aufgetragen werden.





KIND KRANK?

Hausmittel nicht immer harmlos

Die Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ) warnt vor Hausmitteln bei Fieber und Erkältungen für die Kleinsten wie z. B. Essigwickel. „Auch vermeintlich natürliche Mittel können – unsachgemäß angewandt – zu schweren Schäden führen“, warnt Dr. Bernhard Jochum von der Ärztekammer. Eltern mit kleinen Kindern sollten sich immer bei dem/der Kinderarzt/-ärztin erkundigen, welche Maßnahmen unbedenklich sind. Menthol, Senfsamen, Pfeffer, Walnussschalen, Rosmarin, Echter Lorbeer, Hahnenfuß, Kuhschellen können in Umschlägen bei längerem Kontakt mit empfindlicher Kinderhaut Verätzungen verursachen. Dasselbe gilt für Knoblauch und Essig. Besondere Vorsicht sei bei Babys geboten. „Kühlende Wadenwickel bei Fieber sind erst für Kinder ab sechs Monaten geeignet und sollten auch bei kleinen Kindern nur kurz angewendet werden. Topfenwickel jedoch können bei Fieber, Husten und Lungenentzündung unterstützend eingesetzt werden“, so Dr. Jochum.

ZEITLOS FIT

Optim für Fra

Dass Alter sprichwörtlich nur eine Zahl ist, beweisen einmal mehr Merlene Ottey, die mit 52 Jahren bei der Europameisterschaft die 4x100 Meter läuft, oder die achtfache Olympiateilnehmerin Oksana Chusovitina, die mit 50 noch auf höchstem Niveau turnt.

Für die nächsten Olympischen Spiele reichen die Übungen in diesem Artikel wohl nicht. Sie können Ihnen aber dabei helfen, beim Treppensteigen, Einkaufen oder Spielen mit den Enkelkindern nicht gleich aus der Puste zu geraten.

Die Muskulatur ist in jedem Alter trainierbar und das bringt viele Vorteile für Ihre Zukunft.

Was passiert im Körper?

Nach dem 30. Lebensjahr nehmen die körperlichen Fähigkeiten stetig ab, das ist wissenschaftlich bewiesen und längst kein Geheimnis mehr. Die maximale Herzfrequenz und das Schlagvolumen werden weniger, die kardiovaskulären Funktionen schlechter, die Gefäße sind weniger elastisch. Auch die Hormone ändern sich: Der Testosteronspiegel und die damit verbundene Leistungsfähigkeit sinkt – auch bei Frauen. Außerdem geht die Funktion unserer Zellkraftwerke (Mitochondrien) zurück. Die Prozesse der Zellalterung können aber durch gesunde →

Seilspringen

Ausführung: Nehmen Sie sich ein Seil, das Ihnen beim Draufstehen mindestens bis unter die Achseln reicht, und dann kann es auch schon losgehen! Einfach schwingen, springen und Spaß haben. Seilspringen ist perfekt, um Osteoporose (Knochenschwund) vorzubeugen.

Alternative Übungen: Hampelmann, nach links, rechts, vor oder zurück hüpfen oder auf eine Box springen. Die Knochen benötigen diese Stoßbelastung, um stark zu bleiben.

Intensität: Dreimal 30 Sekunden reichen für den Beginn aus und können je nach Level jederzeit erhöht werden. Diese Übungen dienen nicht nur dem Aufwärmen, sondern sind zugleich ein leichtes Cardio-Training.



TEXT VON
SILVANA STRIEDER, MA, MSc.
DA-Redakteurin &
Sportwissenschaftlerin

ales Training uen ab 50

Wann waren Sie zuletzt dankbar für Ihren Körper? Mit 50 hat er Sie bereits durch ein halbes Jahrhundert voller Höhen und Tiefen getragen. Um auch das neue Kapitel in ihrem Leben bestmöglich zu meistern, ist Sport essenziell – wir haben die wichtigsten Übungen für Sie.

Kniebeugen (Squats)

Ausführung: Schulterbreiter Stand, dann Knie so weit wie möglich beugen und wieder strecken. Achtung: Knie gerade halten und nicht nach innen knicken, Oberkörper und Rücken aufrecht halten und nicht nach vorne beugen, Füße bleiben flach am Boden, Schultern zurück, Kopf geradeaus.

Intensität: Wer beim ersten Mal Probleme bei der Bewegungsausführung hat, kann die Übung auch mit einem Sessel oder dem Sofa machen. Einfach ohne Hilfe der Arme aufstehen und ganz langsam wieder hinsetzen. Ca. 10–15 Wiederholungen. Wichtig ist es, die Muskeln nicht in Watte zu packen, sie brauchen genügend Trainingsreize, um zu wachsen. Deshalb später weniger Wiederholungen, aber mit Gewicht, z.B. einer Kettlebell.



Rumpfmuskulatur (Plank)

Ausgangsposition und Ausführung: Legen Sie sich mit der rechten Körperseite auf eine Matte, drücken Sie Ihren Körper mithilfe des rechten Arms und Fußes von der Matte in die Höhe. Achten Sie dabei darauf, dass Sie nicht nach vorn oder zurück kippen. Halten Sie dann die Position, zum Beispiel für 30 Sekunden. Danach wiederholen Sie die ganze Übung mit der linken Seite. Sie können als dritte Übung auch Planks (Liegestützposition halten) einbauen. Achten Sie darauf, den Rücken gerade zu halten.

Intensität: Zu Beginn können Sie die Übungen auch im Unterarmstütz absolvieren. Das gibt Ihnen mehr Stabilität. Starten Sie mit 2 x 30 Sekunden. Später erhöhen Sie die Zeit.



→ Ernährung und Sport verlangsamt werden.

Die Liste positiver Trainingseffekte ist lang: bessere Körperspannung, schnellere Regeneration, starker und straffer Körper, höherer Energieverbrauch, weil Stoffwechsel und Fettverbrennung angekurbelt werden, und nicht zu vergessen „Glücksgefühle“, die freigesetzt werden. Training ist wichtig, um gesund und fit zu altern.

Die WHO empfiehlt mindestens zweimal pro Woche gezieltes Krafttraining der großen Muskelgruppen (Arm-, Brust-, Bauch-, Bein-, Schulter- und Rückenmuskulatur) sowie moderates (min. 150 Minuten) und intensiveres (min. 75 Minuten) Ausdauertraining – außerdem die Aufnahme von 1,2g Proteine pro Kilogramm Körpergewicht.

Sport in der Menopause

Während und nach den Wechseljahren ist vor allem Krafttraining wichtig. Einerseits, weil dadurch die Symptome der Menopause wie z. B. Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder Schlafstörungen gelindert werden, andererseits, weil Krafttraining vor Sarkopenie, also dem Muskelschwund, schützt und das Osteoporose-Risiko (Rückgang der Knochendichte) reduziert. Dieses nimmt mit dem Wechsel nämlich deutlich zu. Um Osteoporose vorzubeugen, muss der Knochenstoffwechsel angeregt werden. Das gelingt nur durch muskulären Zug beim Krafttraining oder beim Springen bzw. Laufen. Deshalb sollten Sie Seilspringen (siehe Übung 1) in Ihr Training einbauen. Vorab aber ärztlich abklären lassen, was und wie viel Training sinnvoll ist. ■



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

www.DeineApotheke.at



WEITERE ÜBUNGEN

Rücken („Schwimmen“)

Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Bauch, Beine ausgestreckt, Zehen leicht aufgestellt und Arme seitlich im 45-Grad-Winkel zum Körper.

Ausführung: Heben Sie Ihren Kopf, die Schultern, Brust (so weit es geht) und die Arme an. Strecken Sie die Arme an ihrem Kopf vorbei gerade nach vorne. Von dieser Position aus ziehen Sie die Arme bis zum Brustkorb seitlich zurück (Schwimmbewegung).

Intensität: 10–15 Wiederholungen, je 1–2 Sätze.

Bauch (Sit-ups)

Ausgangsposition: Rückenlage, beide Beine sind angewinkelt, Arme liegen vor der Brust oder seitlich neben dem Kopf (schwieriger).

Ausführung: Richten Sie sich aus dieser Position so weit wie möglich auf und gehen Sie danach wieder langsam in die Ausgangsposition zurück.

Intensität: 2 x 10 Wiederholungen, später erhöhen.

Arme (Up & Downs)

Ausgangsposition & Ausführung: Neben Liegestützen gibt es eine weitere gute Übung speziell gegen „Fledermaus-Arme“. Stellen Sie sich dafür mit dem Rücken z. B. vor einen Sessel. Stützen Sie sich nun mit den Armen an der Kante des Sessels ab und beugen Sie die Arme. Dabei bewegt sich auch der Körper nach unten, die Beine sind angewinkelt. Im Anschluss richten Sie sich langsam wieder auf und drücken die Arme durch. Diese Übung beansprucht vor allem die untere Seite des Oberarms (Trizeps).

Intensität: Je nach Fitnesslevel 10–20 Wiederholungen, je 1–2 Sätze.

Wichtige Tipps: Geben Sie Ihrem Körper Zeit und haben Sie Geduld. Sehnen und Bänder benötigen beispielsweise 6–8 Wochen, um sich an neue Belastungen zu gewöhnen. Starten Sie deshalb mit geringen Trainingsumfängen, niedriger Intensität und steigern Sie langsam. Vor dem Training immer Gelenke mobilisieren und aufwärmen – nach dem Training abwärmen mit Dehnübungen. Wer die Möglichkeit hat, sollte sich für die ersten Einheiten Unterstützung von einem gut ausgebildeten Fitnesscoach holen. Der erstellt Ihnen nicht nur einen individuellen längerfristigen Trainingsplan, sondern zeigt Ihnen auch die richtige Ausführung bei den Übungen. Denn eine korrekte Technik ist essenziell, um Verletzungen vorzubeugen und Spaß an der Bewegung zu haben.

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise dar.



MenoGynial^{PLUS}

MIKRONÄHRSTOFFKOMBINATION

FÜR DIE HORMONELLE BALANCE IM WECHSEL

- 125 mg Isoflavone
davon 10 mg Equol
- 100 % vegan und hormonfrei
- nur 1 Kapsel täglich
- in Österreich entwickelt

TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin



Für viele Verbraucher:innen sind es oft die Preisunterschiede, die als erstes ins Auge fallen. Auch die Produktgestaltung fällt gedeckter aus, auffällige Duftrichtungen oder starke Parfümierungen sucht man vergeblich. Das alles soll nicht etwa besonders langweilig wirken, sondern hat einen guten Grund: Apothekenkosmetik richtet sich in erster Linie an Menschen mit bestimmten Hautproblemen (z. B. zu Akne neigende Haut, trockene Haut, empfindliche Haut) oder Hauterkrankungen.

Expert:innen sprechen bei Apothekenkosmetik auch von Dermokosmetik. Dieser Begriff setzt sich aus den Wörtern Dermatologie und Kosmetik zusammen und wird von der Gesellschaft für Dermopharmazie folgendermaßen definiert: Dermokosmetika sind Produkte zur Reinigung, zum Schutz und zur Pflege der Haut, die den rein kosmetischen Effekt übersteigen, da zusätzlich pharmazeutische oder dermatologische Ansprüche an sie gestellt werden. In ihren Leitlinien fasst die Gesellschaft den aktuellen Wissensstand der Forschung zusammen und empfiehlt Wirkstoffe und Inhaltsstoffe, die für verschiedene Hautprobleme geeignet sind. Unternehmen, die Dermokosmetika entwickeln, arbeiten unter anderem mit diesen Leitlinien.

Strengere Anforderungen

Ebenso wie „herkömmliche“ Pflege- und Kosmetikprodukte unterliegen Dermokosmetika der europäischen Kosmetik-Verordnung. Die Anforderungen werden in der Regel jedoch noch etwas enger gefasst. So werden Inhaltsstoffe, die in Kritik geraten sind, laut Kosmetik-Verordnung aber noch erlaubt sind, oft bereits größtenteils vermieden und bestehende Produkte



APOTHEKENKOSMETIK VS. DROGERIEPRODUKTE

Was steckt wirklich dahinter?

Bei vielen Hautproblemen und -erkrankungen bildet eine gute Hautpflege die Grundlage für eine erfolgreiche Behandlung. Geeignete Produkte dafür sind in der Apotheke erhältlich. Doch was unterscheidet sie eigentlich von den zahlreichen Produkten im Drogeriemarkt?

Mit der richtigen Basispflege, also der Kombination von Reinigungs- und Pflegeprodukten, kann der Hautzustand oft erheblich verbessert werden.

QUALITÄTSANSPRUCH



Apothekenkosmetik auf einen Blick

- Bei Apothekenkosmetik steht eine gesundheitliche Wirkung im Fokus. Die Produkte wurden speziell für bestimmte Hautprobleme oder die Pflege verschiedener Hauterkrankungen entwickelt. Sie sind deshalb reizarm, ohne Parfüms und Duftstoffe konzipiert.
- Apothekenkosmetik soll den Hautzustand stabilisieren und verbessern.
- Inzwischen stehen viele Produktlinien mit aufeinander abgestimmten Produkten zur Verfügung. Es besteht auch die Möglichkeit, Anti-Aging-Produkte und dekorative Kosmetika zu integrieren.
- Um die optimale Verträglichkeit sicherzustellen, werden Produktproben ausgegeben.
- Zielgruppen sind Menschen mit trockener und/oder empfindlicher sowie unreiner Haut, Babys und Kleinkinder, Menschen mit Hauterkrankungen wie Akne, Psoriasis, Neurodermitis oder Rosacea.

© Shutterstock

dementsprechend verändert. Der Anspruch an Qualität und Verträglichkeit ist höher, da die Produktlinien explizit auf bestimmte Hautbedürfnisse oder Erkrankungen ausgelegt sind. Aus diesem Grund kann mit der richtigen Basispflege, also der Kombination von Reinigungs- und Pflegeprodukten, der Hautzustand oft erheblich verbessert werden. Bei Neurodermitis gelingt es häufig, einen neuen Schub und den quälenden Juckreiz zu verhindern. Auch Akne lässt sich mit Dermokosmetika in den meisten Fällen so stark lindern, dass keine medikamentöse Therapie notwendig ist.

Beratung nutzen

Kund:innen mit Hautproblemen, die eine dauerhafte Spezialpflege benötigen, sind bei der Suche nach geeigneten Pflegeprodukten in der Apotheke somit gut aufgehoben. Dazu kommt ein weiterer wichtiger Vorteil: Sie haben die Möglichkeit der Beratung. Viele Dermokosmetik-Hersteller haben inzwischen sehr umfassende Produktlinien, die für Laien mitunter schwer überschaubar sind. Die Teams in den Apotheken sind in der Herstellung von Salben und Cremes geschult, wissen über Inhaltsstoffe, Wirkungsweisen und Unverträglichkeiten Bescheid. Das gilt auch, wenn die Inhaltsstoffe in fertigen Produkten wie der Apothekenkosmetik stecken.

Im Beratungsgespräch kann zudem der Hautzustand beurteilt, ein Pflegekonzept erstellt und die Anwendung individuell erklärt werden. Zudem besteht die Möglichkeit, die Produkte mittels Proben zunächst einmal auszuprobieren. Eventuelle Unverträglichkeiten lassen sich so bereits vor dem Kauf der Originalgröße feststellen. Einige Hersteller →

Dermokosmetika sind Produkte zur Reinigung, zum Schutz und zur Pflege der Haut, die den rein kosmetischen Effekt übersteigen. Der Anspruch an Qualität und Verträglichkeit ist höher, da die Produktlinien explizit auf bestimmte Hautbedürfnisse oder Erkrankungen ausgelegt sind.



Die Teams in den *Apotheken* sind in der *Herstellung von Salben und Cremes* geschult, wissen über *Inhaltsstoffe, Wirkungsweisen und Unverträglichkeiten* Bescheid. Das gilt auch, wenn die *Inhaltsstoffe in fertigen Produkten wie der Apothekenkosmetik* stecken.

→ bieten darüber hinaus eine Geld-zurück-Garantie an, die über die Apotheke in Anspruch genommen werden kann.

Auffälligkeiten überdecken

Führen Hauterkrankungen zu sichtbaren Veränderungen im Gesicht, kann das für Betroffene äußerst belastend sein. In der Apotheke stehen deshalb inzwischen auch dekorative Kosmetika zur Verfügung. Spezielle Make-up-Linien helfen, die Krankheitsanzeichen bestmöglich zu kaschieren. Die Produkte sind stark deckend, gut haltbar und wasserfest. Sie arbeiten mit Komplementärfarben, die Verfärbungen optisch so ergänzen, dass sie kaum noch auffallen. Über das sogenannte Camouflage-Make-up lässt sich anschließend ein dem Hautton entsprechendes Make-up auftragen. Dieses wird ebenso wie Puder, Lippenstifte, Lidschatten und Co. nach den Vorgaben der Dermokosmetik reizarm und ohne Duftstoffe oder Parfüm konzipiert. Viele der Produkte sind deshalb auch für Menschen mit empfindlicher Haut und Allergiker:innen geeignet. ■

MYTHEN ENTLARVT

Enthält Kosmetik aus der Apotheke nicht starke Wirkstoffe und verursacht Nebenwirkungen?

Auf diese Frage gibt es eine ganz klare Antwort: Nein. Dermokosmetika werden zwar oft apothekenexklusiv vertrieben, hierbei handelt es sich aber lediglich um eine Marketingstrategie. Das Unternehmen wählt den Vertriebsweg der Apotheke aufgrund der vor Ort gegebenen Beratungsmöglichkeit. Die Produkte enthalten keine medikamentösen Wirkstoffe und sind auch nicht apothekenpflichtig.



Mehr zum Thema „Dermokosmetik“
finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

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

4 x 200 ml:
€ 4,-
günstiger



RESOURCE® TRINKNAHRUNG

Für mehr Kraft, Energie und Eiweiß

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

www.nestlehealthscience.at/resource

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



Prostagutt® duo:

Doppelte Pflanzenkraft bei BPH

Die einzige Kombination aus Sägepalme und Brennnessel heißt Prostagutt® duo. Männer über 50 Jahre kämpfen häufig mit Harnwegsproblemen, die von der benignen Prostatavergrößerung (BPH) ausgelöst werden. Sabal (Sägepalme) und Urtica (Brennnesselwurzel) werden in Leitlinien der Urologie geführt.

<https://www.schwabe.at/prostagutt-duo/>

PRO_PR300_Apothekerschränken_2502_L



MediGel® – MEDIZINISCHE WUNDHEILUNG. FÜR ALLE.

Schnell, effektiv und für alle Wunden im Alltag geeignet. Das hydroaktive Lipogel trägt mit Zink- und Eisenionen zu einem pH-Wert-optimierten Wundklima bei und fördert so den natürlichen Heilungsprozess. Die natürliche Wundheilung wird unterstützt, die Infektionsgefahr und das Risiko der Narbenbildung verringert.

www.medigel.at

Medizinprodukt

Hoamkemma

Heimat und Kulinarik sind untrennbar verbunden, ein einziger Bissen kann viele Erinnerungen wecken. Paula Bründl verrät ihre liebsten Rezepte aus ihrer Kindheit und zeigt die regionalen Schätze Österreichs.



Kärntner Topfenreinkalan mit Eierschwammerln

Für 4 Personen

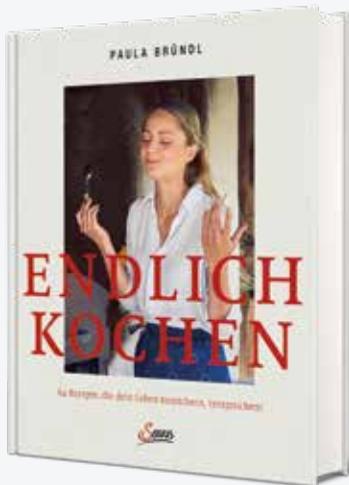
Für den Teig

300 g speckige Erdäpfel (am Vortag gekocht), 100 g Topfen (gut abgehängt, trocken), 1 Ei, 1 Dotter, 1 EL Grieß, 2 EL Semmelbrösel, 3 EL griffiges Mehl, 1 Prise Muskat, 1 Prise Salz, Pfeffer aus der Mühle, 50 g geriebener Bergkäse

Zusätzlich

Semmelbrösel zum Wenden, 2–4 EL Butterschmalz, etwas Butter, 1 Handvoll Rosmarin und Salbei, 2 Handvoll Eierschwammerl, Salz, Pfeffer, Petersilie, Bergkäse zum Garnieren

- 1 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- 2 Für die Reinkalan die gepressten Erdäpfel mit den restlichen Zutaten vermischen, vorsichtig zu einem kompakten Teig verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend ca. 2 cm dicke Taler formen und in Semmelbröseln wenden.
- 3 Die Reinkalan in einer Pfanne bei dreiviertel Hitze zunächst in Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten. Eine Flocke Butter, Salbei und Rosmarin in die Pfanne geben und für ca. 10–15 Minuten in den Ofen stellen, damit die Reinkalan auch innen gar werden.
- 4 In der Zwischenzeit die Eierschwammerl in einer heißen Pfanne mit etwas Butter scharf anbraten, Salz und Pfeffer dazugeben und zum Schluss mit frisch gehackter Petersilie verfeinern.
- 5 Nun die Reinkalan mit den Eierschwammerln und frisch geriebenem Bergkäse garnieren und genießen.



BUCHTIPP Essen ohne Schiedsrichter und Kalorien- tabelle

Paula Bründl ist Pinzgauerin mit Südtiroler Wurzeln, studierte Psychologin, Outdoor-Abenteurerin und leidenschaftliche Jägerin. Vor drei Jahren gewann sie (noch als Hobbyköchin) die deutsche Kochsendung „The Taste“. Danach absolvierte sie eine Lehre bei den besten Köchen Österreichs. In elf Kapiteln serviert sie nun ihre liebsten Kompositionen für alle Lebenslagen – für den Familiensonntag, für Tage, an denen das Heimweh drückt oder das Fernweh groß ist, wenn's einmal schnell gehen muss oder man sich gerne eine Stunde mehr Zeit nimmt.

Endlich kochen
von Paula Bründl
2025, Servus, € 36,-
ISBN: 978-3-7104-0392-7
Erhältlich bei Buchaktuell
in 1090 Wien oder unter
www.buchaktuell.at



Spinatspatzlen mit Schinkenrahmsauce

für 4 Personen

Für den Teig

800g frischer Spinat (gekocht: ca. 400g), 125 ml Milch,
Salz, 1 Prise Muskat, 300g doppelgriffiges Mehl, 3 Eier

Für die Sauce

2 EL Butter, 1 kleine Zwiebel, 100 ml Weißwein, 50 ml Rahm,
150g gekochter Beinschinkenn (in Streifen geschnitten),
50g geriebener Parmesan, 150g Sauerrahm, Salz, Pfeffer aus
der Mühle, Petersilie

- 1 Für die Spätzlen den Spinat in kochendem Wasser 1 Minute blanchieren, abseihen, gut auspressen und gemeinsam mit Milch, Salz und Muskat hochtourig mixen. Dann in einer Schüssel den Spinat mit Mehl und Eiern zu einem glatten Teig schlagen.
- 2 Einen großen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Kurz beiseiteziehen, damit es nicht mehr wallend kocht. Nun einen Spätzlehobel auf den Kochtopf legen und den Teig darüberziehen. Den Topf wieder auf die heiße Platte stellen und die Spätzle einmal aufkochen lassen. Danach mit einem Lochschöpfer herausnehmen, in ein Sieb geben und kurz mit kaltem Wasser abschrecken.
- 3 Für die Sauce etwas Butter in eine Pfanne geben. Die Zwiebel fein würfelig schneiden und glasig anschwitzen. Salzen und pfeffern, mit Weißwein ablöschen, etwas einkochen lassen und mit dem Rahm aufgießen. Den Schinken ebenso hinzugeben. Für 5 Minuten köcheln lassen, danach den geriebenen Parmesan dazugeben und den Sauerrahm unterrühren. Nicht mehr aufkochen lassen!
- 4 Zum Schluss Petersilie fein hacken und ebenso dazugeben. Final mit Salz und reichlich Pfeffer abschmecken. Nun die Spätzlen in der Sauce schwenken und heiß in tiefen Tellern servieren.

SERIE

ZUM SAMMELN

TIERAPOTHEKE

**So halten Sie
Ihren kleinen
Liebling gesund**

Allergien bei Haustieren

Allergien sind Überempfindlichkeitsreaktionen des Immunsystems und zählen bei Hunden, Katzen und Pferden zu den häufigsten Erkrankungen. Die Auslöser können sich in der Umwelt oder im Futter befinden. Die Symptome sind je nach Tierart sehr unterschiedlich.

VON DR. MED. VET. ELISABETH REINBACHER

ALLERGIEN IM KOMMEN

Für die überschießende Reaktion des Immunsystems kommen als Auslöser Umgebungsallegene (Hausstaub- und Vorratsmilben, Pollen, Schimmelpilze), Insekten, Flöhe und Bestandteile des Futters in Frage. Sowohl in der Human- als auch in der Tiermedizin steigt die Anzahl an allergischen Patienten in den letzten Jahrzehnten stetig an. Verschiedene Faktoren wie die Genetik, Hygiene und Umwelt spielen dafür eine Rolle.



Allergische Hunde zeigen meist Juckreiz, Haut- und Ohrenentzündungen. Bei Katzen und Pferden können sich Allergien wie beim Hund als Hauterkrankung oder auch in Form von Husten und Atemproblemen (Asthma) äußern. Futtermittelallergien können zusätzlich oder ausschließlich Magen-Darm Symptome verursachen. Der Verlauf ist in der Regel chronisch. Hat das Tier permanent Kontakt mit den auslösenden Allergenen (wie bei Futtermittelbestandteilen oder permanent vorhandenen Umweltauallergenen), zeigt das Tier ganzjährig Probleme. Sind Pollen oder Insekten die Ursache, treten die Symptome nur in der jeweiligen Saison auf. Ihr/e Tierarzt/-ärztin kann durch einen detaillierten Vorbericht und eine gründliche Untersuchung herausfinden, ob die Symptome Ihres Tieres auf eine Allergie hindeuten. Weitere Abklärungen mittels Allergietests (es stehen Haut- und Bluttests zur Verfügung) oder eine Ausschlussdiät können dann eingeleitet werden.

THERAPIE**Individuell abgestimmte
Behandlung**

- Eine Allergie ist eine lebenslange und nicht heilbare Erkrankung, mit der Kombination verschiedener Behandlungsoptionen können die meisten Tiere aber sehr gut therapiert werden.
- Futtermittelallergien werden mittels Ausschlussdiät diagnostiziert, die Therapie besteht aus der Vermeidung der auslösenden Futtermittelbestandteile.
- Sind Insekten oder Flöhe die Auslöser, kann der Kontakt mit antiparasitären Medikamenten verhindert werden.
- Bei Umweltauallergien besteht die Möglichkeit einer Allergen-spezifischen Immuntherapie (Hyposensibilisierung). Diverse Managementmaßnahmen können – je nach auslösendem Allergen – zu einer Verminderung des Allergenkontaktes führen.
- Juckreiz- und entzündungshemmende Medikamente helfen dabei, die Symptome zu mildern. Asthmapatienten kann mittels inhalativen Medikamenten geholfen werden.





„DA“ verlost
2 Nächte*
 im SkyView-Chalet
 inkl. Frühstück
 für 2 Personen.

Regionalküche trifft Raffinesse

Durch eine wahrhaft solide Schulausbildung das Ausnahmetalent David Senfter, mit Lehrmeistern wie Heinz Reitbauer, Silvio Nickol, Andreas Döllner u. v. m. In der kultig-urbanen Küche des im Juni des Vorjahres eröffneten Restaurants liegt der Fokus auf alpiner Regionalküche voll kreativer Raffinesse. Fine Dining auf Basis ausgesuchter regionaler Produkte mit Kräutern, die rund ums Haus wachsen, ist die Spezialität. Zubereitet wird auf offenem Feuer. Mit Fleisch wird sehr bedacht umgegangen und innerhalb eines Radius von 50 Kilometern eingekauft. Mit Sorgfalt gewählte Zutaten wie Schüttelbrot, dry aged rote Beete, verbrannter Lauch oder Toblacher Forelle tragen die Handschrift der Dolomiten. Gastgeber und Sommelier Andreas Panzenberger unterhält abends die Gäste in Sachen Wein, die Karte ist umfangreich und mit Leidenschaft kuratiert. Bei exklusiven Weinevents kann die Weinregion Südtirol kennengelernt werden. ■

GEWINNSPIEL: SKYVIEW CHALETs

Newcomer des Jahres kocht am Toblacher See

Mit nicht einmal 30 Jahren hat sich der Lienzer David Senfter von Gault Millau die Auszeichnung „Newcomer des Jahres 2025“ erköcht. Vor der Kulisse des smaragdgrünen Toblacher Sees verwöhnt der Koch im Fine-Dining-Lokal der SkyView-Chalets.

Inmitten der Südtiroler Dolomiten im Hochpustertal haben Barbara und Andreas Panzenberger einen Ort geschaffen, der an Ruhe und Schönheit kaum zu übertreffen ist. Neben der Möglichkeit des Campings wird in zwölf hochwertig ausgestatteten Chalets genächtigt. Und jetzt kommt der Name SkyView ins Spiel: Die Chalet-Gäste schlafen in einem Glas-Cube, was im unverbauten, abends richtig dunklen Naturpark Fanes-Sennes-Prags dank der geringen Lichtverschmutzung ein faszinierendes Schauspiel ergibt.



Für Genuss sorgen der „Newcomer des Jahres“ und Küchenchef des Hebbo Wine & Deli David Senfter sowie Gastgeber und Sommelier Andreas Panzenberger.

Hebbo Wine & Deli

Toblacher See 3
 39034 Toblach, Südtirol
 +39 0474 86 90 25
info@hebbo.it
www.hebbo.it

Toblacher See – Camping, Restaurant, Chalet

Camping: +39 0474 97 31 38
 Restaurant Seeschuppe:
 +39 0474 97 22 94
info@toblachersee.com
www.toblachersee.com

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „SkyView-Chalets“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.4.2025. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

RÄTSEL & QUIZ

Zum 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 das Konzert rund um Star-Trompeter Thomas Gansch!

GEWINNSPIEL

Alpen & Glühen + Chor Ad Libitum

Thomas Gansch, der international renommierte Trompeten-Virtuose, hat mit dem Bandprojekt „Alpen & Glühen“ eine Super-group herausragender Musiker:innen initiiert, die ihre verschiedenen musikalischen Sozialisierungen zu einem vielgestaltigen Klangkörper bündeln. Dabei treffen volksmusikalische Traditionen auf Jazz, filigranes Musizieren auf mitreißende Improvisationen, ein Boarischer mit viel humoristischem Groove auf einen ins Österreichische übersetzten indischen Raga. Einzigartige Klangwelten entstehen, melancholisch, ekstatisch und humorvoll in einem. Beim Gipfeltreffen der besonderen Art im Valentinum trifft Alpen & Glühen zusätzlich auf den Chor „Ad Libitum“.

www.ganschathome.com

DA verlost 2x2 Karten für Alpen & Glühen + Chor Ad Libitum am 18. Mai 2025 um 19.30 Uhr im Valentinum (St. Valentin).

*** Gewinnspielinformation**

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Trompete“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.4.2025. 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.

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

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



Hier geht's zu den Lösungen

Sie möchten Ihre Antworten überprüfen? Kein Problem, einfach QR-Code scannen!

Gewinnen Sie
**1 von 3
 Paketen***
 von Mosquito
 Guard®



GEWINNSPIEL

Wir wünschen allen frohe Ostern!

Füllen Sie das untenstehende Kreuzworträtsel vollständig aus und tragen Sie das Lösungswort in den vorgesehenen Kästen ein. Zu gewinnen gibt es Mosquito Guard® Ostergeschenkpakete bestehend aus einem Mosquito Guard® Hautschutzspray und einem Mosquito Guard® Textilspray im Wert von € 32,65*. Zusätzlich verschenken wir pro Paket eine hochwertige Plüsch-Zecke sowie einen Plüsch-Moskito. www.dietrichpharma.at

Die Natur in vollen Zügen genießen – überall & immer – gut geschützt mit **MOSKITO GUARD®** Insektenschutz.

wiederholte Schwankungen	Urlaubsort (zellen)	KFZ-Kz.BH Hollabrunn	Sichtvermerk im Pass	Abk. f. Norden	relig. Lied der Afroamerikaner	Börsenpreis	russ. Schriftsteller	chem. Z. f. Caesium	Abk.f. Operation Gebirgsbach	Gärtnerei	öst.: Bergkuppe
Speichel											5
		die Sonne betreffend	Geliebter d. Katharina II. v. Russland					Tragekorb d. Winzers	Behälter, Hülle	landwirtschaftl. Betrieb	
Meeres-säugetier	zuckrig					friesische Insel	Nachweise f. Zahlungen				1
			Vorsilbe	Abk.f.Arbeiterkammer			Kriemhilds Mutter		Abk. für: alias		schwed. Schriftstellerin
engl. Derbystadt	roter Farbstoff	Berner Alpenpass					gerücherte Fleischware		Weitraum brit. Sagenkönig		
Ital. Hafenstadt					Stadtteil von Istanbul	ruhig					Gattin Alexanders d. Großen
			Pflanzer, Erzeuger	Initialen eines US-Mode-Designers	becken-art. Strudeltopf in Bächen				Stadt in Südtirol	chem. Z. f. Radon	
slaw. Männername		peinliches Empfinden					Adelstitel (engl.)	ugs.: leicht krank			3
spanischer Flieder				Karpfen-art	Frucht der Buche	frz.: Ich				Schwur vor Gericht	
		Abk. f. Tonne	Ital.: König	Paddelboot				Ital. Artikel	engl.: Ohr		
allgriech. Gott d. Natur	Arbeitsmaschine							Schnee-massensturz			9
Schmuck, Dekor				Abk.f.: im Auftrag		Meteorstrom					
											7
											6
											2
											4
											10

Lösungswort:

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

* **Gewinnspielinformation**
 Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff Kreuzworträtsel und dem richtigen Lösungswort an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.4.2025. 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.





Lymphdiaral®

Zur Unterstützung des Lymphsystems

Lymphdiaral® Drainagesalbe bei:

- Störungen des Lymphabflusses (Lymphödem)
- Schwellungen und Entzündungen der Lymphknoten

Lymphdiaral® Basistropfen bei:

- Infektneigung
- Schwellungen der Lymphknoten und Mandeln