

# Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

© iStock

05 2025

MAI • GRATIS

TOLLE SCHNÄPPCHEN  
AUS IHRER APOTHEKE

Exklusive  
Gutscheine im  
Heftinneren

COVERSTORY

**Danke, Mama!**  
**Muttertags-**  
**Geschenke mit**  
**Mehrwert**

LIFESTYLE

**Im Sog des Online-**  
**Hasses: Einsamkeit**  
**und toxische Ideale**

GESUNDHEIT

**Klein, aber oho:**  
**Die Schilddrüse**  
**im Fokus**



# Deine Apotheke

## 05 2025

### EDITORIAL

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

alle Jahre wieder: Der Muttertag steht vor der Tür und gibt uns einmal mehr die Möglichkeit, der wahrscheinlich wichtigsten Frau in unserem Leben einen schönen Tag zu beschenken. Selbstverständlich sollten wir das an den verbleibenden 364 Tagen ebenfalls immer versuchen, aber man soll die Feste ja bekanntlich feiern, wie sie fallen. Und damit das positive Gefühl des Muttertags länger anhält als 24 Stunden, wollen wir Ihnen in dieser Ausgabe einen bunten Blumenstrauß an Geschenkideen aus der Apotheke präsentieren – schließlich gibt es nichts Wichtigeres als Gesundheit und Wohlbefinden.

Vielleicht freut sich Ihre Mutter aber auch, wenn Sie ihr diese Ausgabe der „DA – Deine Apotheke“ mit in den Geschenkkorb legen. Wir haben beispielsweise gute Pflegetipps für die Haut in den Wechseljahren im Gepäck (vgl. S. 36) und befassen uns mit den Omega-3-Fettsäuren, die als wahre Jungbrunnen gesehen werden (S. 20). Vielleicht möchte Ihre Mutter heuer voll durchstarten und wagt sich wie unsere Redakteurin in eine schweißtreibende Yoga-Stunde mit Gewichten (ab S. 44). Wofür Sie sich auch entscheiden, haben Sie Freude daran und bleiben Sie gesund.

Viel Spaß beim Lesen!



MAG. ANDREAS FEICHTNERBERGER  
DA-Chefredakteur



Viele spannende Beiträge zum  
Thema Gesundheit finden Sie auch unter

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



## Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

### 6 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

DANKE, MAMA!

### 12 Geschenke zum Muttertag aus der Apotheke

Die besten Präsentideen, mit denen Sie  
Gesundheit und Wohlbefinden schenken

### 16 (K)ein Tabu

Interview mit Psychologin Hilde Winkler  
zum Thema Körperdysmorphie Störungen

### 20 Panorama

Gesunde Fette: Omega 3 als Jungbrunnen?

SCHILDDRÜSE

### 22 Kleines Organ mit großer Wirkung

Was Sie tun können, um die Gesundheit  
Ihrer Schilddrüse zu fördern

## 26 Apothekerschränkchen

Medizinische Helferleins im Mai

LABORWERTE

## 28 Testosteron

Was die Zahlen über die Gesundheit aussagen

## Deine Naturheilkunde

PSORIASIS & NEURODERMITIS

## 30 Wenn die Haut rebelliert

Heilpflanzen mit entzündungshemmenden und juckreizlindernden Eigenschaften

HEILPFLANZEN

## 34 Senna

Beschwerden lindern durch die Kraft der Natur

## Dein Lifestyle

WECHSELJAHRE

## 36 So bewahren Sie den „Glow“

Die besten Pflegetipps, wenn Spannkraft und Elastizität nachlassen

JUGEND & INCEL-BEWEGUNG

## 40 „Das Beschränken des Medienkonsums reicht nicht aus“

Expertin Melinda Tamás über Misogynie



## 36



TIERAPOTHEKE

## 43 Zahnhygiene bei Hund & Katz'

So halten Sie Ihren kleinen Liebling gesund

WEIGHTED YOGA

## 44 Kraftvolles Yoga ist in

Dem aktuellen Trend auf der Spur: So funktioniert Yoga mit Gewichten

KOCHREZEPTE

## 48 Leichte Küche für eine starke Schilddrüse

Soforthilfe bei Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto

## 50 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

## 51 Reisegewinnspiel

Relax-Resort Miramar: Sommer im k. u. k. Kurort an der Adria

### IMPRESSUM

**Medieninhaber** Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, Tel. 01/402 35 88, Fax 01/402 35 88-542, [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at) • **Geschäftsführer** DI Franz-Michael Coreth, Mag. Heinz Wlzek • **Chefredakteur** Mag. Andreas Feichtenberger, DW 26 • **Redaktion** Camilla Burstein, MA (cb), DW 38; Mag. pharm. Dr. Angelika Chlud (ac), DW 67; Mag. pharm. Verena Kimla (vk), DW 25; Mag. pharm. Irene Senn, PhD (si), DW 25 • **Lektorat** Rebecca Andel, MA, DW 60 • **Grafisches Konzept & Art Direktion** Kathrin Dörfelmayer, DW 68 • **Grafik** Julia Hofer, Dipl.-Ing. (FH) Christoph Schipp • **Anzeigen** Stefan Mitterer, MSc., DW 544, Sieglinde Pöschl, DW 983. Alle 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, [redaktion@apoverlag.at](mailto:redaktion@apoverlag.at), Tel. 01/402 35 88-26, Fax 01/402 35 88-543, [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at) • **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](mailto:direktion@apoverlag.at) oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A widerrufen. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at) unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

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



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



ZELLDOLOR

# Die natürliche Hilfe bei Kopfschmerzen



Intensität und Häufigkeit dieser Schmerzen ist verschieden und auch die Einflüsse, die sie auslösen, sind vielfältig. In vielen Fällen beeinträchtigen Kopfschmerzen den Alltag erheblich, weshalb eine zielgerichtete Behandlung wichtig ist.

## **Zelldolor, das neue Komplexmittel**

Zelldolor wurde entwickelt, um unterschiedliche Formen von Kopfschmerzen wirksam zu mildern. Die sorgfältig abgestimmte Kombination von sechs Schüßler Salzen in einer Tablette spricht verschiedene Schmerzformen an und sorgt für eine gezielte Linderung. Dadurch können Betroffene wieder unbeschwerter ihren täglichen Aktivitäten nachgehen. Wenn man regelmäßig unter Kopfschmerzen leidet, kann man diese Schüßler Salz-Mischung als natürliche Vorsorge einnehmen.

### **Zelldolor wird zur Milderung von Kopfschmerzen verschiedenen Ursprungs angewendet:**

– Migräne ist durch einen periodisch wiederkehrenden, anfalls-

**Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden, die Menschen in ihrem Alltag erleben. Sie können in verschiedenen Formen auftreten und unterschiedliche Ursachen haben. Ob als drückender Spannungskopfschmerz, als stechender Schmerz während einer Migräne oder als klopfend-pochende Kopfschmerzen nach einem anstrengenden Arbeitstag – Kopfweh kennt fast jeder.**

artigen, pulsierenden, hämmern- oder pochenden halbseitigen Kopfschmerz gekennzeichnet. Darüber hinaus bestehen vegetative Begleitsymptome wie Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit sowie Sehstörungen. Während „Die heiße Sieben“ bei beginnender Migräne zu empfehlen ist, sollte Zelldolor zur Vorsorge langfristig eingenommen werden.

– Spannungskopfschmerzen sind die häufigste Form von Kopfschmerzen und äußern sich meist als ein drückender oder ziehender Schmerz, der beidseitig am Kopf

im Bereich der Stirn auftritt. Häufig werden sie als ein Gefühl beschrieben, als ob ein enges Band den Kopf umschließt. Die genauen Ursachen sind oft stressbedingt: Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich, langanhaltende schlechte Haltung oder auch emotionale Belastungen können diesen Schmerz auslösen.

– Clusterkopfschmerzen sind besonders intensive, einseitige Kopfschmerzen, die in wiederkehrenden Episoden auftreten. Sie äußern sich meist stechend, brennend oder bohrend rund um



„Bitte beachten Sie, dass bei anhaltenden oder besonders starken Beschwerden eine ärztliche Rücksprache empfehlenswert ist.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger  
Apothekerin im Pinzgau

Auge oder Schläfe. Begleitet werden sie oft von tränenden Augen, Rötungen oder verstopfter Nase. Die genauen Ursachen sind unklar, doch die Anfälle folgen oft einem bestimmten Rhythmus mit schmerzfreien Phasen dazwischen.

- **Kopfschmerz bei Jugendlichen (Schulkopfschmerz):** Hierbei handelt es sich um wiederkehrende Kopfschmerzen bei Jugendlichen, die in direktem Zusammenhang mit der Schule stehen. Ursachen können Stress, Leistungsdruck, zu lange Bildschirmzeit, Schlafmangel oder falsche Ernährung sein. Typisch sind Spannungskopfschmerzen oder Migräne, die besonders an Schultagen auftreten und in den Ferien oft nachlassen.

- **Kopfschmerz nach übermäßigem Alkoholkonsum:** Der Katerkopfschmerz ist ein aktueller Kopfschmerz und entsteht durch Alkoholkonsum. Generell können die Nachwirkungen einer feuchtföhlichen Nacht äußerst unangenehm sein. Die zeitverzögerten alkoholinduzierten Kopfschmerzen bedingen nämlich nicht nur körperliches Leiden, auch geistige Aktivitäten können negativ beeinflusst werden.

Zelldolor ist eine neue, natürliche Möglichkeit, Kopfschmerzen den Kampf anzusagen – für mehr Lebensqualität und Wohlbefinden im Alltag. —

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



Adler Pharma  
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

**KOPFSCHMERZEN?**  
**Zelldolor**  
Die natürliche Hilfe

Migräne • Spannungskopfschmerz • Clusterkopfschmerz • Schulkopfschmerz • Katerkopfschmerz

klima:aktiv



LEITBETRIEBE AUSTRIA



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



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

IHR MAI

IM FOKUS

## Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



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

NUR ONLINE

### Jetzt mitmachen & gewinnen

Zyklusbasiertes Training berücksichtigt die hormonellen Schwankungen, die in den verschiedenen Phasen des natürlichen Menstruationszyklus auftreten. Alle sportlich aktiven Frauen können das wirksam für sich nutzen. Frances Elisa Weber erklärt in ihrem Buch, wie sich die Leistungsfähigkeit von Frauen durch den Zyklus verändert und wie jede Frau ihr Training und ihre Ernährung entsprechend ihrer individuellen Physiologie anpassen und dadurch optimieren kann.

#### Eine Frage der Phase

von Frances Elisa Weber

2024, Komplett Media, € 22,70

ISBN: 978-3-8312-0630-8,

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

ADIPOSITAS

## Chronische Gehirn- veränderungen

**R**und 25 Prozent der Bevölkerung haben Adipositas – Tendenz steigend. „Eine bislang wenig beachtete, aber entscheidende Komponente bei der Adipositas ist die Kommunikation zwischen Gehirn und dem Rest des Körpers“, so Dr. Ruth Hanßen von der Uniklinik Köln. Adipositas verändere die Körper-Gehirn-Interaktion, wodurch die Signale falsch interpretiert werden, die das Gehirn vom Körper bekommt. Das äußere sich z. B. darin, dass Betroffene ein verändertes Sättigungsgefühl und ein verändertes Belohnungsgefühl (mit veränderter Dopamin-Ausschüttung) haben. „Betroffene essen dann zu viel, obwohl der Körper bereits genug Energie erhalten hat, da das Gehirn weiterhin ein Hungersignal sendet.“ Die früher postulierte Empfehlung, Menschen mit Adipositas müssten nur weniger essen und mehr Sport treiben, sei viel zu kurz gedacht – auch, dass nach einmal Abnehmen „alle Probleme gelöst seien“. „Adipositas ist mit chronischen Gehirnveränderungen verbunden“ – diese machten es sehr schwierig, Verhaltensweisen abzulegen.

cb

# 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 Stoffwechselveränderungen ein Zeichen dafür sein, dass dein Körper das Abnehmen verhindert.

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



Mehr Infos unter <https://deingewicht.at>

*Lilly*  
A MEDICINE COMPANY



## DIABETES-ECK

### Bewegung – der unterschätzte Schlüssel

**Viele denken bei Diabetes in erster Linie an Medikamente und Ernährung – dabei wird ein entscheidender Faktor oft übersehen: Bewegung. Regelmäßige körperliche Aktivität ist eine der wirksamsten Maßnahmen, um den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren, Folgeerkrankungen zu verhindern u. v. m.**

Bewegung senkt den Blutzuckerspiegel – und das auf ganz natürliche Weise. Muskeln benötigen Energie, und sie holen sich diese bevorzugt aus dem Zucker im Blut. Schon ein zügiger Spaziergang nach dem Essen kann helfen, den Blutzuckeranstieg abzufedern. Langfristig verbessert regelmäßige Bewegung die Insulinempfindlichkeit, reduziert das Gewicht und schützt Herz und Gefäße.

**8.750 Schritte am Tag – ein realistisches Ziel**  
Aktuelle Studien zeigen, dass Menschen mit Diabetes besonders von einem klaren, alltagstauglichen Bewegungsziel profitieren. 8.750 Schritte pro Tag – ca. eine Stunde zügiges Gehen – können bereits signifikante Verbesserungen im Stoffwechsel bewirken. Schrittzähler oder Fitnessuhren helfen dabei, ein Gefühl für die eigene Aktivität zu entwickeln und dranzubleiben. Die gute Nachricht: Schon mit kleinen Veränderungen können Sie viel erreichen, z. B. Treppe statt Lift.

Bewegung ist keine lästige Pflicht, sondern ein wirkungsvolles „Medikament“ ohne Nebenwirkungen. Und: Sie tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch der Seele. Wer es schafft, sie regelmäßig in den Alltag zu integrieren, legt einen entscheidenden Grundstein für ein gesundes Leben mit Diabetes.

**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  
heilen, heiles, forschen

## KOLUMNE



### Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

#### Kennen Sie die Venuswimper?

Zwischen Wiesenblumen oft übersehen, ist die Schafgarbe eine unserer vielseitigsten Heilpflanzen. Robust und anspruchslos wächst sie auf kargen Böden. Wer sie sammelt, sollte die Mittagszeit nutzen: Zwischen 11 und 13 Uhr ist ihr Gehalt an wertvollen Wirkstoffen am höchsten. Zu dieser Zeit strahlen ihre filigranen Blüten – daher Venuswimper – besonders intensiv, als wollten sie auf sich aufmerksam machen. Ihre heilenden Eigenschaften macht die Sanguis-Pflanze speziell für Frauen interessant, da sie die Kälte und Wärme des Blutes sowie die Blutqualität regulieren kann: Sie wirkt blutstillend, entzündungshemmend und krampflösend – eine echte Unterstützung bei Menstruationsbeschwerden. Bei verschiedenen Magen/Darm-Beschwerden sowie venösen und rheumatischen Leiden ist sie eine wertvolle Hilfe. Doch auch kulinarisch hat sie etwas zu bieten. Die jungen Blätter mit ihrer leicht würzigen Note eignen sich hervorragend für Salate und tragen durch die blutreinigende Wirkung zum Wohlbefinden bei. Ein Tee aus den getrockneten Blüten unterstützt die Verdauung und ist eine wohltuende Alternative zu herkömmlichen Kräutertees.

Die Schafgarbe zeigt: Heilpflanzen müssen nicht exotisch sein, um ihre Kraft zu entfalten. Manchmal liegt das Wertvollste direkt vor unserer Haustür.

**Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:**  
k.rahman@tem-fachverein.com  
Mag. pharm. Dr. Karin Rahman  
Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



NEUE ERKENNTNISSE

# Entstehung von allergischem Asthma



munications“ publizierten Ergebnisse könnten dazu beitragen, neue Therapien gegen allergisches Asthma zu entwickeln.

T-Helferzellen (Th2) spielen eine wichtige Rolle bei der Abwehr von Parasiten und unterstützen die Wundheilung. In manchen Fällen reagieren sie jedoch übermäßig stark auf eigentlich harmlose alltägliche Stoffe wie den Kot von Hausstaubmilben. Dies führt zu einer chronischen Entzündung, die schwere Erkrankungen wie allergisches Asthma auslösen oder verschlimmern kann.

Im Zuge der Studie gelang es den Forschenden, zwei Untergruppen dieser Th2-Zellen in den Lungen zu identifizieren und besser

*Hausstaubmilben gehören zu den häufigsten Auslösern allergischer Erkrankungen.*

zu definieren: Eine Gruppe löst besonders starke Entzündungen aus, indem sie Immunzellen aktiviert. Die andere bleibt über längere Zeit in der Lunge und kann die Erkrankung auch dann aufrechterhalten, wenn kein direkter Kontakt mit dem Allergen besteht. „Künftige Therapien müssen gezielt an den krankmachenden Th2-Zellen ansetzen, um die überschießende Reaktion zu stoppen, ohne das Immunsystem zu schwächen“, so Autor Matarr Khan. „Unsere Entdeckungen führen zu einem besseren Verständnis der Mechanismen hinter dieser Erkrankung und könnten dazu beitragen, gezielte Therapien gegen Allergien zu entwickeln.“ **cb**

**H**ausstaubmilben gehören zu den häufigsten Auslösern allergischer Erkrankungen. Schätzungen zufolge sind weltweit bis zu 130 Millionen Menschen betroffen. Besonders schwerwiegend ist allergisches Asthma.

Ein Forschungsteam der MedUni Wien hat im Rahmen einer Studie nun Immunzellen untersucht, die an der Entstehung von allergischen Erkrankungen beteiligt sind. Die aktuell im Fachjournal „Nature Com-



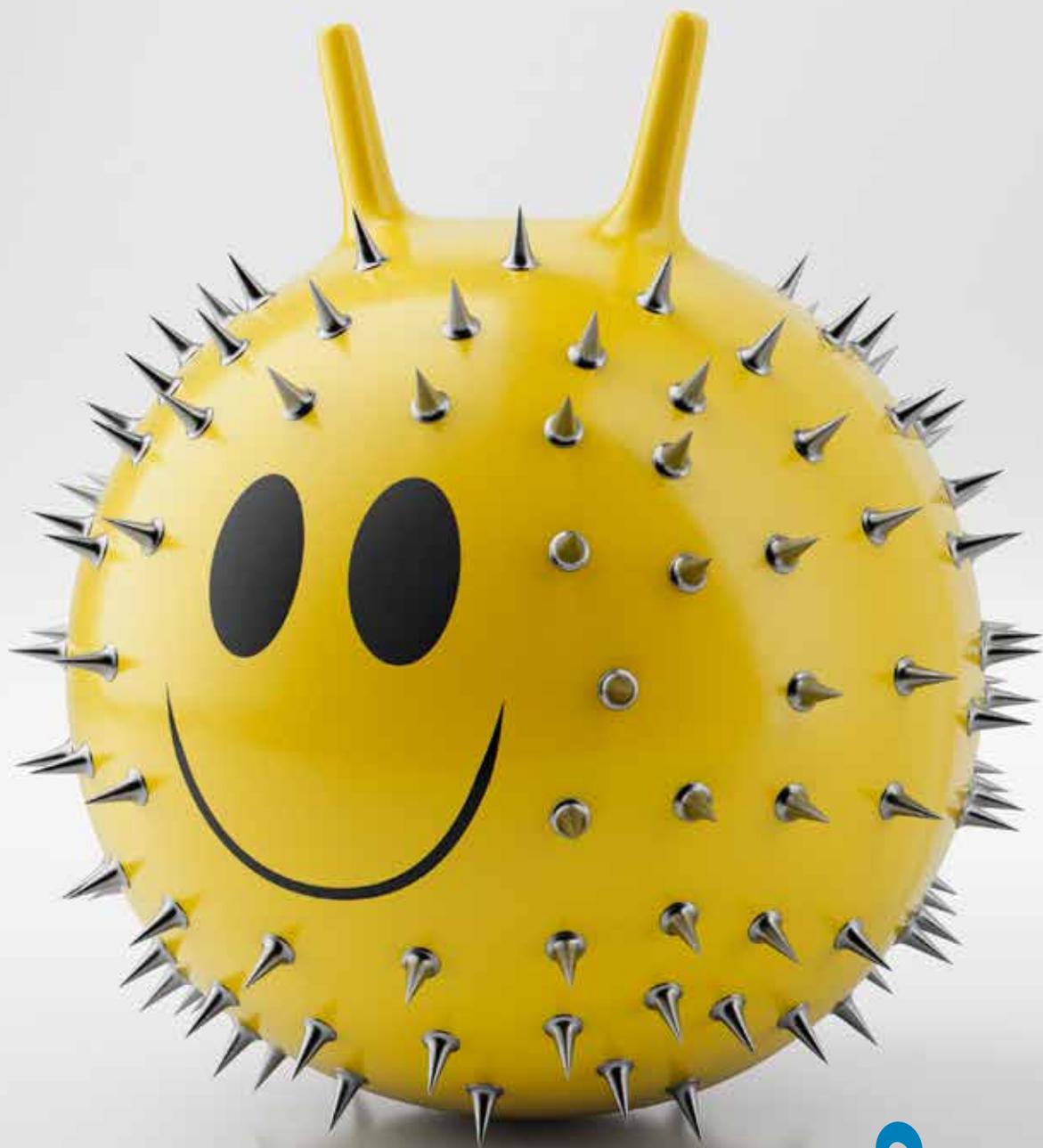
## WIR GEBEN KINDERN WIEDER EIN ZUHAUSE

SPENDEN UNTER [WWW.PROJUVENTUTE.AT](http://WWW.PROJUVENTUTE.AT)  
SPENDENKONTO: IBAN: AT61 2040 4000 4040 4600



# So fühlt sich das Leben für ein Schmetterlingskind an.

Schmetterlingskinder leben mit einer unheilbaren, schmerzvollen Hauterkrankung. Bitte spenden Sie unter [schmetterlingskinder.at](http://schmetterlingskinder.at)



G G K M U L L E N L O W E



  
**debra**  
Hilfe für die Schmetterlingskinder.

# Deine Gesundheit



12 Danke, Mama! 16 Körperdysmorphie Störungen 22 Gesunde Schilddrüse



## BUCHTIPP

### Stark durch die Klimakrise

**Immer heißere Sommer, schneelose Winter, bedrohliche Unwetter: Der Klimawandel fordert uns körperlich und seelisch.**

Hitzewellen sind auch in unseren Breiten immer üblicher geworden und fordern ihren gesundheitlichen Tribut: Das gilt nicht nur für Senior:innen – sondern auch für Schwangere und Babys. Pollenallergien dauern mittlerweile fast das ganze Jahr an. UV-Strahlen prasseln stärker auf uns ein und erhöhen unser Risiko für Hautkrebs. Mückenstiche, die man in unseren Breiten bislang nur lästig fand, bergen nach und nach echtes Krankheitspotenzial. Doch wir sind diesen Veränderungen nicht hilflos ausgeliefert. Wie wir uns körperlich und psychisch gegen den Klimawandel und seine Folgen wappnen können, erklärt ein neuer Ratgeber.

#### **Klimaresilienz**

von Christina Berndt 2025, C. Bertelsmann, € 22,70, ISBN 978-3-570-10573-3  
Erhältlich unter [www.buchaktuell.at](http://www.buchaktuell.at)

05 2025

MAI

WEIL MAMA DIE BESTE IST ...

# Muttertagsgeschenke aus der Apotheke

Der Muttertag steht vor der Tür – ein schöner Anlass, um die wichtigste Frau in unserem Leben zu würdigen. Viele greifen hier ganz automatisch zum klassischen Blumenstrauß – schön, aber vergänglich. Warum nicht einmal etwas schenken, das länger hält und gleichzeitig Gesundheit und Wohlbefinden guttut? Wir haben die besten Tipps für Sie.



TEXT VON  
CAMILLA BURSTEIN, MA  
DA-Redakteurin





Der Muttertag ist ein besonderer Tag, um all den Müttern, Großmüttern und Mutterfiguren „Danke“ zu sagen – für ihre Liebe, Fürsorge und

all die kleinen (und großen) Dinge, die sie für uns tun. Seit rund 100 Jahren wird der Muttertag in Österreich gefeiert – immer am zweiten Sonntag im Mai. Doch die Geschenkfindung ist oft nicht so einfach. Schön und sinnvoll soll die kleine Aufmerksamkeit sein – wo könnte man also besser fündig werden als in der Apotheke?

### Fit im Kopf und stark im Herzen

Mit zunehmendem Alter rückt für viele Mütter die eigene Gesundheit noch mehr in den Fokus – besonders, wenn es um Herz, Kreislauf und geistige Fitness geht. Ihre Apotheke bietet durchdachte Nahrungsergänzungsmittel, die gezielt vorbeugen und stärken.

Für ein gesundes Herz-Kreislauf-System sind Omega-3-Fettsäuren (s. S. 20) eine bewährte Unterstützung. Sie können zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks beitragen und helfen, die Blutfettwerte im Gleichgewicht zu halten. Auch Coenzym Q10, ein körpereigener Stoff, spielt eine wichtige Rolle für die Energieversorgung der Herzmuskelzellen – besonders in Kombination mit Vitamin E oder Selen.

Für die geistige Leistungsfähigkeit gibt es spezielle Kombinationen mit Ginkgo biloba, Vitamin-B-Komplexen, Magnesium und Lecithin, die die Konzentrationsfähigkeit fördern und das Gedächtnis unterstützen können – ideal für alle, die mental fit bleiben möchten.

### Pflege für jeden Hauttyp

Jede Haut ist anders – und jede Mutter hat ihre ganz eigenen Bedürfnisse, wenn es um Pflege geht. In der Apotheke finden Sie hochwertige Hautpflegeprodukte, die weit mehr bieten als nur Feuchtigkeit. Ob sensible, reife, trockene oder anspruchsvolle Haut – hier gibt es für jede Hautsituation die passende Lösung. Viele unterschätzen, wie intensiv die UV-Belastung auch jetzt im Mai schon sein kann. Deshalb gehört ein guter Sonnenschutz unbedingt zur täglichen Pflegeroutine – nicht nur im Sommerurlaub.

### Strahlend schön

Schönheit kommt von innen – und genau hier setzen hochwertige Nahrungsergänzungsmittel an. Viele Müt-

### DIY-TIPP

## Zarter Lippenbalsam

Für samtweiche Lippen – ideal für Handtasche und Nachttisch.

#### Zutaten:

- 1 TL Bienenwachs (Pellets oder gerieben)
- 2 TL Sheabutter oder Kakaobutter
- 1 TL Mandelöl
- Optional: 1 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Minze oder Orange)

*Alle Zutaten im Wasserbad schmelzen, gut verrühren, in kleine Döschen füllen und fest werden lassen.*

ter wünschen sich gesunde, kräftige Haare, feste Fingernägel und eine glatte, strahlende Haut.

Besonders beliebt sind Produkte mit einer Kombination aus Biotin, Zink, Selen und Vitamin C, die die Zellgesundheit unterstützen und das Bindegewebe stärken. Kollagenpräparate können die Hautelastizität verbessern und erste Anzeichen der Hautalterung mildern. Ergänzt werden diese oft durch Hyaluronsäure (*mehr dazu ab S. 36*).

Für Haare und Nägel empfehlen sich Produkte mit einem Komplex aus Kieselerde, Hirseextrakt, B-Vitaminen und Aminosäuren, die das Wachstum fördern und brüchige Strukturen regenerieren können. Ein individuell zusammengestelltes, schön verpacktes Beauty-Package macht garantiert Freude.

### Entspannende Momente

Pflegeprodukte wie duftende Badezusätze, Körperöle oder Handcremes zaubern Wellness-Feeling in den Alltag. Besonders beliebt: Sets mit Lavendel, Zitrusfrüchten oder Rose – für echte Entspannungsmomente. Wärmernde Massageroller, Aromatherapieprodukte oder hochwertige Öle sorgen für kleine Auszeiten. Auch individuell zusammengestellte Kräutertees für innere Ruhe, einen gesunden Schlaf oder neue Energie sind ein liebevolles Geschenk mit Wirkung – ganz nach den Bedürfnissen Ihrer (Groß-)Mutter. →

# Was sich Mamas und Omas wirklich wünschen

VON HERZEN ALLES GUTE

PSSSSSSST!

Unsere Tipps können Sie auch mit etwas Glück gewinnen! ;)



1

Gewinnen Sie **1 von 5 Eucerin®-Sets**



2

Gewinnen Sie **1 von 5 canal®-Sets**



3

Gewinnen Sie **1 von 3 Haut Haare Nägel** von Dr. Böhm\*



4

Gewinnen Sie **1 von 10 Ginkgo Lecithin plus** von Dr. Fischer\*



5

- 1 \_ Für einen rosig strahlenden Teint** Unterstütze deine Haut bestmöglich mit der Eucerin Hyaluron-Filler + Elasticity Rosé Tagespflege mit LSF30 um € 43,50, [www.eucerin.at](http://www.eucerin.at). **2 \_ Für schöne gepflegte Nägel** Set mit Profi-Sandblattfeile zum präzisen Feilen der Nägel und mit dem Ölpflegestift abschließend pflegen. Set-Preis € 12,90, [www.canal-instrumente.at](http://www.canal-instrumente.at). **3 \_ Apothekentipp bei brüchigen Nägeln** Die Nährstoffkombination für feste Nägel von innen. 60 Tabletten um € 19,90, [www.dr-boehm.at](http://www.dr-boehm.at). **4 \_ Erwecke deine natürliche Energie!** Die gezielte Kombination, reich an Antioxidantien, unterstützt den Energiestoffwechsel und hilft, die Zellen vor oxidativen Stress zu schützen! um € 39,95, [www.supradyn.at](http://www.supradyn.at). **5 \_ Nährstoffe für's Gehirn** Ginkgo Lecithin plus Dr. Fischer 500 ml dem wohlschmeckenden Tonikum für geistige Fitness, im Wert von € 25,90., [www.pharmonta.at](http://www.pharmonta.at). **6 \_ Wir unterstützen, was Mütter stark macht – ihr Herz** Natur-Nahrung Herz & Kreislauf 1x täglich stärkt die Herz-Gesundheit auf natürliche Weise um € 31,90 [www.volopharm.com](http://www.volopharm.com) **7 \_ Silizium Kolloid im praktischen Pumpspender** Für gesundes Bindegewebe, schöne Haut, Haare und Nägel sowie eine gute Regenerationsfähigkeit von Knochen und Gelenken um € 44,90, [www.vivus-natura.eu](http://www.vivus-natura.eu). **8 \_ Mikronährstoffe für Mamas** Frauen meistern zahlreiche Herausforderungen. Mit den hochwertigen Mikronährstoffen von Pure Encapsulations® bist du gut gewappnet. All-in-one mit 23 Nährstoffen (60 Kapseln, um € 32,30) und Eisen Complex (30 Kapseln, um 26,10), [www.purecaps.net](http://www.purecaps.net). **9 \_ Für mehr Wohlbefinden in den Wechseljahren** MENODOR.® vereint Pflanzenextrakte wie Rotklee, Salbei, Yamswurzel & Mönchspfeffer zur Unterstützung der hormonellen Balance um € 37,90 (60 Kapseln), [www.nordshop.at](http://www.nordshop.at). **10 \_ Innovative und wohltuende Hautpflege** Das DERMASENCE Hautpflege-Set besteht aus einer leichten,

Gewinnen Sie  
**1 von 10  
Herz &  
Kreislauf**  
von Volopharm\*



6

Gewinnen Sie  
**1 von 3  
MENODOR.**<sup>®</sup>  
von NORD-  
pharma\*



9

Gewinnen Sie  
**1 von 3  
orthomol hair  
solution**<sup>®</sup>



11

Gewinnen Sie  
**ein Silizium  
Kolloid**  
von Vivus  
Natura\*



7

Gewinnen Sie  
**1 von 3  
Dermasence-  
Sets**<sup>®</sup>



10

Gewinnen Sie  
**1 von 5  
Pure-Sets**  
von pure  
encapsulations<sup>®</sup>\*



8

Gewinnen Sie  
**1 von 4  
Weleda-  
Sets**<sup>®</sup>



12

ölfreien Sonnenschutz-Gelcreme mit sehr hohem UV-Schutz, einer verwöhnenden und kühlenden Aloe-vera-Maske sowie einem hochwirksamen Anti-Aging-Pflegefluid um € 75,-, [www.dermasence.de](http://www.dermasence.de). **11\_ Orthomol Hair Solution** Spürbar wirksam bei Haarausfall<sup>2</sup> und für dichteres, volleres Haar mit Applikator (100 ml) um € 45,99, [www.orthomol.com](http://www.orthomol.com). **12\_ Verschenke Wohlfühlmomente zum Muttertag!** Das Mandarino di Capri Geschenkset mit dem frisch-aromatischen Duft roter Mandarine verwöhnt die Sinne und sorgt für Summer-Vibes – für deine Mama oder dich! Set um € 9,95, [www.weleda.at](http://www.weleda.at).



**\* Einfach QR-Code scannen und Gewinnspielformular ausfüllen – viel Glück!**

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, einfach QR-Code scannen, gewünschtes Produkt auswählen und Gewinnspielformular ausfüllen oder eine Postkarte mit jeweiligem Betreff (Fettdruck im Gewinnspiel-Button) an Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien senden. Einsendeschluss ist der 31.5.2025. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

**\*\* Nahrungsergänzungsmittel:** Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

- 1 Nahrungsergänzungsmittel: Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.
- 2 Nicht krankheitsbedingter Haarausfall

## SERIE

ZUM SAMMELN

(K) EIN TABU

Keine falsche  
Scham – wir  
bringen die Dinge  
zur Sprache

# Körperdysmor Quälende „Hä

Jeder kennt gelegentliche Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen – seien es zwei Kilo zu viel, eine schiefe Nase oder ein Bad-Hair-Day. Personen, die jedoch unter einer körperdysmorphen Störung leiden, haben ein subjektives Gefühl der Hässlichkeit oder sogar Missgestaltung. Die Beschäftigung mit vermeintlichen Makeln beansprucht das gesamte Denken.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Warum Betroffene einer körperdysmorphen Störung jedoch einen besonders großen Leidensdruck haben und ob eine überkritische Selbstwahrnehmung eine Krankheit unserer Gesellschaft ist, haben wir Psychologin Hilde Winkler gefragt.

**DA** *Wie unterscheiden sich körperdysmorphe Störungen von alltäglichen Selbstzweifeln oder einem schlechten Tag vor dem Spiegel?*

**MAG. HILDE WINKLER** Bei einem schlechten Tag oder bei kleineren Selbstzweifeln bzgl. des eigenen Aussehens können wir uns beispielsweise in der Früh in den Spiegel schauen, uns normal wahrnehmen und trotzdem unserer Morgenroutine nachgehen.

Bei der körperdysmorphen Störung liegt eine Wahrnehmungsverzerrung vor – so fühlen sich manche Patient:innen tatsächlich mit ihrem kleinen Makel, der für Außenstehende oft kaum erkennbar ist, äußerst unattraktiv bis hin zu entstellt. So ist beispielsweise die Morgenroutine stark ritualisiert. Kontrollverhalten hinsichtlich des eigenen Aussehens, meistens vor dem Spiegel, folgen von in der Früh bis zum Abend und sind geprägt von Leidensdruck und enormen Zeitaufwand.

**DA** *Inwiefern?*

**WINKLER** Personen mit KDS beschäftigen sich übermäßig mit ihrem Aussehen. Die Sorgen und Gedanken kreisen (oft mit zwanghaftem Charakter) über

# phie Störungen: sslichkeit“

einen kleinen Makel und werden als äußerst belastend wahrgenommen. Das geht so weit, dass sich Betroffene sogar für ihr Aussehen und für ihre subjektiv wahrgenommene Verunstaltung schämen. Mögliche Reaktionen aus diesem Leidensdruck sind sich wiederholende Verhaltensweisen wie z.B. Selfies zur Kontrolle zu machen, übermäßige Körperpflege, Rückversicherungen einholen usw. bis hin zur Vermeidung, sich in die Öffentlichkeit zu begeben. In Folge ziehen sich die Betroffenen zunehmend aus ihrem sozialen Umfeld zurück und normalen Verpflichtungen nachzugehen fällt zunehmend schwer.

Diese Wahrnehmungsverzerrungen beziehen sich dabei häufig auf Körperteile wie Nase, Gesichtsform, Reinheit der Haut, Zähne, Haut oder auch die gesamte Körperform. Häufig steht dabei nicht nur ein Körperteil im Fokus, sondern gleich mehrere.

**DA** *Gibt es gesellschaftliche Entwicklungen, die dazu führen, dass immer mehr Menschen eine überkritische Selbstwahrnehmung haben? Welche Rolle spielt Social Media?*

**WINKLER** In sozialen Medien werden häufig Bilder von scheinbar perfekten und makellosen Menschen oder Gesichtern verbreitet, die jedoch mittels Filter und Bildbearbeitungen manipuliert worden sind. Dies kann zu unrealistischen Schönheitsidealen führen und zu einem geringeren Selbstwertgefühl beitragen.

Neue Studien zeigen inzwischen, dass es einen Zusammenhang zwischen der Häufigkeit des Vergleichs des eigenen Aussehens mit dem von Personen, denen man in sozialen Medien folgt, und der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper gibt. Dieses Forschungsfeld ist jedoch relativ neu und braucht sicher noch mehr qualitativ hochwertige wissenschaftliche Arbeiten.

**DA** *Gibt es bestimmte Risikogruppen, die häufiger betroffen sind?*

**WINKLER** Zumeist beginnt die körperdysmorphe Störung in jungen Jahren (Durchschnittsalter bei ca. 17 Jahren). In ca. 80% der Fälle tritt diese Störung in der Pubertät auf – also in einer sehr vulnerablen Entwicklungsphase, in der die Pubertierenden generell eher von Selbstunsicher-



„Das ständige Nachdenken über die eigene Optik wird aufgrund der Zeitaufwändigkeit und Intensität als qualitativ oder unangenehm erlebt.“

**MAG. HILDE WINKLER**  
PSYCHOTHERAPEUTIN, KLINISCHE PSYCHOLOGIN,  
GESUNDHEITSPSYCHOLOGIN AUS WIEN

heit geprägt sind. Dabei sind junge Frauen etwas häufiger davon betroffen als junge Männer.

**DA** *Welche Strategien gibt es, um das eigene Körperbild positiv zu beeinflussen und einer KDS vorzubeugen?*

**WINKLER** Eine frühzeitige Erkennung der körperdysmorphe Störung, psychoedukative Maßnahmen und die Förderung eines gesunden Selbstwertes tragen sicher zu einer Vorbeugung einer KDS bei. Wenn gerade Jugendliche sich übermäßige Sorgen über ihr eigenes Aussehen machen oder soziale Situationen aufgrund ihres Aussehens vermeiden, kann das bereits ein Warnzeichen für körperdysmorphe Symptome sein. In diesem Fall sollte rechtzeitig professionelle Hilfe gesucht werden. Die kognitive Verhaltenstherapie ist eine mögliche Therapieform, die auch mit Expositionsübungen arbeitet.

**DA** *Danke für das Gespräch.* ■



MEDIZIN AKTUELL

# Omega 3 bremst den Alterungsprozess

**Eine aktuelle Studie kommt zu einem sensationellen Ergebnis: Omega-3-Fettsäuren können das biologische Altern messbar verlangsamen. Was bedeutet das für Ihre Zellgesundheit – und wie finden Sie das richtige Omega-3-Produkt?**

**A** ltern ist mehr als graue Haare und Falten. Auch unsere Zellen verändern sich mit den Jahren – und zwar messbar. Die Wissenschaft nutzt dafür sogenannte Alterungsmarker, die sich im Erbgut ablesen lassen. Je schneller diese Marker sich verändern, desto schneller altern unsere Zellen. Das betrifft nicht nur das Hautbild, sondern auch das Immunsystem, die Muskeln und sogar unser Gehirn.

Doch die gute Nachricht: Unser Lebensstil kann diesen Prozess beeinflussen. Neben gesunder Ernährung und Bewegung spielt ein Nährstoff eine besondere Rolle – Omega 3.

## **Studie: Omega 3 hält Zellen länger jung**

Eine Langzeitstudie<sup>1</sup> mit über 700 älteren Erwachsenen hat untersucht, wie sich Omega 3 auf das biologische Altern auswirkt. Die Teilnehmer

nahmen täglich 1 Gramm Omega-3-Fettsäuren aus Algen oder Fisch zu sich. Nach drei Jahren war das Ergebnis eindeutig:

- 1. Langsamerer Alterungsprozess:** Die Zellwerte entsprachen einem biologischen Alter, das vier Monate jünger war als bei der Vergleichsgruppe ohne Omega 3.
- 2. Weniger Infekte und Stürze:** Die Probanden hatten 13% weniger

Infekte und standen auch stabiler im Leben (10% weniger Stürze).

**3. Effektive Kombination mit Vitamin D und Bewegung:** Teilnehmer, die zusätzlich Vitamin D einnahmen und Krafttraining machten, reduzierten ihr Risiko für Gebrechlichkeit um 39% und für Krebs um 61%.

### Omega 3 wirkt vielseitig

Besonders die beiden wichtigsten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA unterstützen zahlreiche Prozesse im Körper. Sie können ihm helfen, besser mit Entzündungsgeschehen umzugehen und leisten einen Beitrag zu normalen Blutfettwerten, was auch dem Herz-Kreislauf-System gut tut.

Außerdem sind sie für das Gehirn essenziell: DHA ist ein bedeutender Bestandteil der Nervenzellen und wichtig für das Gedächtnis – auch im fortgeschrittenen Alter.

### Achtung: Nicht jedes Omega-3-Produkt vorteilhaft

Gerade jetzt, wo immer mehr Produkte den Markt überschwemmen, ist ein objektiver Vergleich nötig. Vor dem Kauf sollten Sie unbedingt auf folgende Punkte achten:

- **Irreführende Mengenangaben:** Viele Produkte werben zwar mit „hohen Dosierungen“, tatsächlich ist damit jedoch oft die „Tagesdosis“ gemeint. Wer nicht genau hinschaut, muss dann teils viele Teelöffel Öl oder Kapseln pro Tag zu sich nehmen, um überhaupt einen Effekt zu erzielen.
- **Herkunft zählt:** Hochwertige Omega-3-Produkte stammen aus nachhaltigem Wildfang. Achten Sie auf geprüfte Herkunft und Qualitätssiegel.

- **Natürliches Konzentrat vs. Fischöl:** Es empfiehlt sich, auf natürliche Omega-3-Konzentrate (in Kapselform) zu setzen. Diese sind im Gegensatz zu reinem Fischöl frei von unerwünschten gesättigten Fettsäuren, die entzündungsfördernd wirken können. Ein hochwertiges Konzentrat enthält mindestens 80% Omega-3-Fettsäuren und bis zu viermal mehr EPA & DHA als reines Fischöl. Ein verlässlicher Indikator für Qualität ist neben dem hohen Omega-3-Gehalt auch die Schadstofffreiheit des Fischöls. Hochwertige Konzentrate werden speziell gereinigt, um Schwermetalle und andere Rückstände zu entfernen. Allerdings ist die Herstellung eines Konzentrates ein aufwendiger, mehrstufiger Prozess, den viele Anbieter aus Kostengründen meiden. —



#### Studie belegt

### OMEGA 3 BREMST DEN ALTERUNGSPROZESS

„Omega 3 unterstützt nicht nur Herz und Gehirn, sondern trägt auch dazu bei, die Zelleralterung messbar zu verlangsamen. Studien zeigen, dass eine regelmäßige Omega-3-Zufuhr den biologischen Alterungsprozess positiv beeinflussen kann.“

Dr. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch  
Nährstoffexperte

### PRODUKT-TIPP: DER OMEGA-3-GOLDSTANDARD

**Die Omega-3-Kapseln von Dr. Böhm® enthalten hochwertiges Fischöl-Konzentrat mit einem Omega-3-Gehalt von 89% und werden aus Wildfang in unbelasteten Gewässern gewonnen.**

#### Dr. Böhm® Omega 3 complex Kapseln

- Höchste Omega-3-Dosierung am Markt
- Leicht zu schlucken
- Kein Aufstoßen oder Fischgeruch

Qualität aus Österreich.



Nahrungsergänzungsmittel

1 Bischoff-Ferrari et al. Individual and additive effects of vitamin D, omega-3 and exercise on DNA methylation clocks of biological aging in older adults from the DO-HEALTH trial. Nat Aging (2025).

TEXT VON  
ANGELIKA KRAFT  
Journalistin



**K**lein, aber oho! Die Schilddrüse hat einen enormen Einfluss auf unser Wohlbefinden, obwohl wir ihr oft nicht die Aufmerksamkeit schenken, die sie verdient. Sie reguliert nicht nur den Stoffwechsel, sondern beeinflusst zahlreiche weitere Körperfunktionen. Doch was, wenn diese unscheinbare Drüse aus dem Gleichgewicht gerät? Werfen wir einen genaueren Blick auf die Schilddrüse, ihre Hormone und was passiert, wenn sie nicht richtig funktioniert.

### Große Verantwortung

Die Schilddrüse ist eine schmetterlingsförmige Drüse, die direkt im Hals unterhalb des Kehlkopfes an der Vorderwand der Luftröhre sitzt. Sie wiegt nur etwa 20 Gramm, doch ihre Aufgabe ist enorm: Sie produziert Hormone, die für den Stoffwechsel, das Wachstum und die Entwicklung des Körpers unverzichtbar sind. Die Hauptfunktionen der Schilddrüse hängen von zwei wichtigen Hormonen ab: Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3). Beide steuern den Energieumsatz, beeinflussen die Körpertemperatur und sind entscheidend für die Funktion von Herz, Muskeln und Nerven.

Der Körper benötigt manchmal mehr, manchmal weniger Schilddrüsenhormone. Je nach Bedarf erhöht oder vermindert das Thyroidea-stimulierende Hormon (TSH) den Hormonspiegel im Blut. Diese Hormone sind zum Teil auch an sogenannte Transporteweiße gebunden. Wird mehr T3 und T4 benötigt, werden sie von diesen Eiweißen abgespalten und stehen dann zur freien Verfügung.

### Aus dem Takt

Produziert die Schilddrüse zu viele oder zu wenige Hormone, kann das zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen führen – und die kommen gar



## SCHILDDRÜSE

# Kleines Organ mit großer Wirkung

**Unsere Schilddrüse ist ein wahres Multitalent, das viele Körperfunktionen reguliert, für den richtigen Stoffwechsel sorgt und sich so auf die gesamte Gesundheit auswirkt. Doch wenn das kleine Organ aus dem Gleichgewicht gerät, kann es schnell zu Problemen kommen. Wir zeigen, welche Symptome auf eine Erkrankung hinweisen und was Sie tun können, um die Gesundheit Ihrer Schilddrüse zu fördern.**

Die Schilddrüse produziert Hormone, die für den Stoffwechsel, das Wachstum und die Entwicklung des Körpers unverzichtbar sind.

#### WISSENSWERTES

## Die Schilddrüse in Zahlen

**Ein Blick auf die aktuellen Zahlen zeigt, wie es um die Schilddrüsengesundheit in Österreich steht:**

- Rund 1,5 Millionen Menschen sind von einer Schilddrüsenerkrankung betroffen.
- Die Häufigkeit von Schilddrüsenerkrankungen steigt mit dem Alter, besonders Frauen über 50 Jahren leiden darunter.
- Etwa fünf bis zehn Prozent der Frauen haben eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose).
- Die Schilddrüsenentzündung Hashimoto ist weit verbreitet. Schätzungen zufolge sind etwa 500.000 Menschen betroffen, mit steigender Tendenz.
- Schilddrüsenkrebs ist eine der am schnellsten wachsenden Krebsarten, mit jährlich rund 500 Neuerkrankungen.

nicht einmal so selten vor. Schätzungen gehen davon aus, dass jeder fünfte Erwachsene von einer krankhaften Schilddrüsenveränderung betroffen ist:

- **Hypothyreose (Unterfunktion):** Bei einer Schilddrüsenunterfunktion produziert die Schilddrüse zu wenig Thyroxin und Trijodthyronin. Das führt zu einem verlangsamten Stoffwechsel, was sich durch Symptome wie Müdigkeit und Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, Gewichtszunahme trotz gleichbleibender Ernährung, kalte Hände und Füße sowie trockene Haut und brüchige Nägel bemerkbar machen kann. Die Unterfunktion kann verschiedene Ursachen haben, das

Vorliegen einer Hashimoto-Thyreoiditis ist eine davon. Frauen sind dabei häufiger betroffen als Männer.

- **Hyperthyreose (Überfunktion):** Die Schilddrüsenüberfunktion bildet gewissermaßen das Gegenstück zur Unterfunktion. Es kommt zu einer Überproduktion von Schilddrüsenhormonen, was eine Reihe von Symptomen hervorruft: Nervosität und innere Unruhe, ungewollter Gewichtsverlust, Schlafstörungen, Zittern und erhöhter Puls. Zu den häufigsten Ursachen für eine Überfunktion gehört Morbus Basedow.
- **Struma:** Dies ist eine der häufigsten Schilddrüsenerkrankungen, bei der es sich um eine Schilddrüsenvergrößerung handelt, die von kleinen, kaum sichtbaren Knötchen bis hin zu deutlich sichtbaren Schwellungen (Kropf) reichen kann. Die Behandlung richtet sich nach der Beschaffenheit des Strumas sowie den individuellen Beschwerden des Patienten/der Patientin.
- **Hashimoto-Thyreoiditis:** Die häufigste Autoimmunerkrankung der Schilddrüse ist die Hashimoto-Thyreoiditis, bei der das Immunsystem Antikörper gegen die eigene Schilddrüse bildet, was zu einer chronischen Entzündung bis hin zur vollständigen Zerstörung des Organs führen kann. Häufig geht die Erkrankung mit einer Schilddrüsenunterfunktion einher. Eine ursächliche Behandlung von Hashimoto-Thyreoiditis gibt es derzeit nicht.
- **Morbus Basedow:** Dies ist eine weitere Autoimmunerkrankung, bei welcher der Körper Antikörper gegen bestimmte Bestandteile der Schilddrüse bildet. In vielen Fällen führt Morbus Basedow zu einer Schilddrüsenüberfunktion sowie zu einem verstärkten Wachstum des Organs. Dies geht häufig mit sichtbaren Schwellungen der Augen (Exophthalmus) einher. Auch hier ist eine Behandlung bislang nicht möglich. →

**Besonders bei familiären Vorbelastungen ist eine regelmäßige Untersuchung der Schilddrüsenwerte wichtig, um frühzeitig handeln zu können.**



Die *wichtigsten Jodlieferanten* sind *Seefische und Meerestiere*. Wie wäre es zum Beispiel mit *Seelachs* (reich an Jod und Omega-3), mit *Quinoa* (liefert pflanzliches Eiweiß, Eisen und Zink), *Brokkoli und Blattspinat* (eine gute Eisen- und Zinkquelle) und *Paranüssen* (sehr hoher Selengehalt)?

### → Jodmangel – die unterschätzte Gefahr

Schilddrüsenerkrankungen können durch eine Vielzahl von Faktoren ausgelöst werden. Genetische Prädispositionen spielen eine Rolle, aber auch Umweltfaktoren wie Stress oder eine ungesunde Ernährung können das Gleichgewicht der Schilddrüse stören.

Ein häufiger Grund für Schilddrüsenerkrankungen ist ein Mangel an Jod. Dieses lebensnotwendige Spurenelement kann vom Körper nicht selbst erzeugt werden und muss daher über die Nahrung zugeführt werden. Das Jod gelangt dann über den Darm ins Blut bis in die Schilddrüse. Dort wird es nach mehreren Zwischenschritten in die Schilddrüsenhormone eingebaut. Da Österreichs Böden eher jodarm sind, galt es lange Zeit als Jodmangelgebiet. Als Gegenmaßnahme wird Speisesalz seit 1963 Jod zugesetzt und als „jodiertes Speisesalz“ verkauft.

### Hilfe für die Schilddrüse

Die gute Nachricht lautet: Sie können etwas tun, um Ihre Schilddrüse gesund zu halten. Hier sind einige praktische Tipps, die Ihnen helfen, Ihre Schilddrüse zu stärken:

### KINDERWUNSCH

#### Kaum bekannter Zusammenhang

Sowohl eine Schilddrüsenüberfunktion als auch eine -unterfunktion können die Empfängnis negativ beeinflussen und bewirken, dass das lang ersehnte Wunschkind ausbleibt.

Denn die Schilddrüsenhormone steuern alle wichtigen Vorgänge im Körper, auch die Fruchtbarkeit und Fortpflanzung. Man schätzt, dass etwa zehn Prozent der ungewollt kinderlosen Frauen von einer Schilddrüsenstörung betroffen sind.

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung (Rezepte s. S. 48). Schilddrüsenfreundliche Nährstoffe wie Jod, Selen, Zink und Eisen spielen eine wichtige Rolle für die Funktion der Drüse. Besonders Seefische wie Seelachs, Kabeljau und Schellfisch, bestimmtes Gemüse (Brokkoli, Spinat und



Rote Rüben), Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse sind gute Quellen. Extra-Tipp: Ein täglicher Löffel Leinsamen kann nicht nur das Herz gesund halten, sondern auch die Schilddrüse unterstützen.

Neben der richtigen Ernährung ist es wichtig, Stress zu vermeiden, denn Hektik und Anspannung können ein häufiger Auslöser für hormonelle Ungleichgewichte sein und auch die Schilddrüse reagiert empfindlich darauf. Entspannungsübungen wie Yoga, Meditation oder Spaziergänge können helfen, den Hormonhaushalt zu stabilisieren.

Auch regelmäßige Bewegung fördert die Durchblutung und sorgt so für einen reibungslosen Stoffwechsel. Sie trägt auch dazu bei, dass der Körper die Schilddrüsenhormone besser nutzt.

Und schließlich hilft ausreichend Schlaf, das Risiko für Schilddrüsenerkrankungen zu senken, denn die Schilddrüsenhormone spielen bei der Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus' eine Rolle. Schlafmangel kann den Hormonhaushalt stören und langfristig zu Schilddrüsenproblemen führen. Achten Sie darauf, jede Nacht genügend Schlaf zu bekommen – sieben bis acht Stunden wären ideal.

## Regelmäßige Kontrolle

Wenn Sie Anzeichen einer Schilddrüsenerkrankung – ständige Müdigkeit und Konzentrationsstörungen bei Unterfunktion beziehungsweise Nervosität und zu hoher Puls bei Überfunktion – bemerken, ist es wichtig, diese abklären zu lassen, vor allem bei familiärer Vorbelastung. Schilddrüsenerkrankungen sind oft schwer zu erkennen, da die Symptome sehr allgemein sein können. Ein Bluttest kann Aufschluss darüber geben, ob Ihre Schilddrüse richtig funktioniert. Besonders Frauen über 40 sollten regelmäßig ihre Schilddrüsenwerte überprüfen lassen. Eine frühzeitige Diagnose ist wichtig, da sich die Symptome auch mit anderen Erkrankungen überschneiden können und deshalb oft zu spät erkannt werden.

## Auf Signale hören

Die Schilddrüse mag klein sein, aber ihre Funktion ist von enormer Bedeutung für unser Wohlbefinden. Eine gesunde Schilddrüse trägt zu einem ausgeglichenen Hormonhaushalt bei und wirkt sich positiv auf viele Körperfunktionen aus. Wer auf die Signale seines Körpers hört und regelmäßig seine Schilddrüsenwerte überprüft, kann möglichen Problemen frühzeitig entgegenwirken. ■

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

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



## NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL VON KINDERWUNSCH BIS STILLZEIT

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

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

Erhältlich  
in der  
Apotheke!

Gynial - ein familiengeführtes Unternehmen  
aus Österreich

# Apothekerschränkchen

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

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



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

Minus  
**10%**  
 auf Ihren  
 Einkauf



## 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](http://www.medigel.at)

Medizinprodukt

Minus  
**15%**  
 auf Ihren  
 Einkauf



## Aboca Metarecod\*

**Cholesterin? Triglyceride? Blutzucker?**  
 Die Antwort: Aboca Metarecod\*. Das zu 100% natürliche Produkt trägt dazu bei, das Gleichgewicht veränderter Stoffwechsellparameter wiederherzustellen und unterstützt die Behandlung des metabolischen Syndroms sowie die Verringerung des Bauchumfangs.

[www.aboca.com/at](http://www.aboca.com/at)

\*Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

4 x 200 ml:  
**€ 4,-**  
 günstiger



## RESOURCE® TRINKNAHRUNG

### Für mehr Kraft, Energie und Eiweiß

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

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

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



# 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

**SERIE**

ZUM SAMMELN

**LABORWERTE**

**Was die  
Zahlen über  
die Gesundheit  
aussagen**



# Testosteron

**Testosteron ist das männliche Sexualhormon, das vor allem in den Hoden, zu einem geringen Teil auch in den Nebennieren, gebildet wird. Testosteron ist jedoch nicht, wie man meinen würde, nur für die Sexualität wichtig ...**

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

**REFERENZWERTE**

Männer 10–41,6 nmol/l  
Frauen 0,7–2,6 nmol/l



Testosteron ist zuständig für die Entwicklung der männlichen Geschlechtsorgane und die Steuerung der Sexualfunktionen. In der Pubertät führt das Hormon auch zur Ausbildung männlicher Merkmale wie Behaarung, tiefere Stimme und markantere Gesichtszüge. Außerdem ist Testosteron verantwortlich für die Samenproduktion und das sexuelle Verlangen (Libido).

Da Testosteron neben der Sexualität für viele weitere Vorgänge im Körper zuständig ist, kann ein Defizit zu Beschwerden und Erkrankungen wie etwa Leistungsschwäche, chronische Müdigkeit, Blutarmut usw. führen.

Bei Frauen wird Testosteron in den Eierstöcken gebildet und kann ein Ausbleiben des Zyklus oder eine „Vermännlichung“ bewirken. Die Testosteronwerte schwanken im Tagesverlauf (bei Frauen auch mit dem Zyklus) und sind morgens meist höher als abends; daher werden oft mehrfach Blutproben entnommen.

**ABKLÄRUNG****Abweichende Werte**

**Testosteron wird unter anderem bei Verdacht auf Impotenz, auf Unterfunktion der männlichen Keimdrüsen, auf Tumore der Nebennierenrinde, auf adrenogenitales Syndrom, bei Störungen der Pubertätsentwicklung oder auch bei Frauen mit männlichem Behaarungsmuster, Akne und Haarausfall untersucht.**

Der Testosteronspiegel kann zu hoch sein, wenn das Hormon von Tumoren, etwa der Hoden, Eierstöcke oder Nebennierenrinden, übermäßig produziert wird – oder aber, wenn es als Dopingmittel von außen zugeführt wird. Zu niedrig kann der Testosteronspiegel unter anderem bei Alkoholismus, starker Gewichtsabnahme, Stress, Schädigungen der Hoden, bei Einnahme der Pille oder Erkrankungen wie Morbus Addison sein.





### **SELBSTGEMACHT**

## **Umschlag bei nässendem Ekzem**

Walnussblätter enthalten ebenso wie Eichenrinde Gerbstoffe. Sie reagieren mit Proteinen der Haut und bilden mit diesen Komplexe. Dadurch entsteht eine Schutzschicht, die die Haut unempfindlicher gegenüber Reizungen macht und eine Regeneration begünstigt. Kamille wirkt wundheilungsfördernd, antimikrobiell und hautberuhigend (bei einer Allergie gegen Korbblütler sollte auf Kamillenblüten verzichtet werden).

### **Zutaten**

- 30 g Walnussblätter
- 30 g Stiefmütterchenkraut
- 20 g Eichenrinde
- 20 g Kamillenblüten

*Die grob zerkleinerten Bestandteile in eine Schüssel geben, gut vermischen und in lichtgeschützte Teebeutel oder Teedosen abfüllen. Bei Bedarf 2 Esslöffel der Mischung in 150 ml Wasser einige Minuten aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen.*

*Die Mischung 4- bis 5-mal täglich als Umschlag verwenden: Ein Stück Stoff mit der Abkochung tränken und lauwarm 30 Minuten auf die betroffene Stelle auflegen. So oft durchführen, bis das Ekzem getrocknet ist. Eine Anwendung darf nur bei kleinflächigen Ekzemen erfolgen.*



Zu den Symptomen der Psoriasis zählen gerötete, schuppige Flecken, die sich scharf von der umgebenden Haut abgrenzen und oft stark jucken.

## SCHUPPENFLECHTE & NEURODERMITIS

# Wenn die Haut rebelliert

Es gibt viele verschiedene entzündliche, juckende und schuppige Hauterkrankungen, die sehr belastend sein können. Zu den häufigsten zählen Schuppenflechte und Neurodermitis. Eine adäquate Behandlung ist von großer Wichtigkeit, um den Leidensdruck der Betroffenen zu mindern und ihre Lebensqualität zu verbessern, dabei können zusätzlich zur Standardtherapie pflanzliche Mittel zur Anwendung kommen.



TEXT VON  
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER  
Apothekerin in Wien

**P**soriasis, auch Schuppenflechte genannt, ist eine Autoimmunerkrankung, die in mehr oder weniger starken Schüben auftritt. Mit einer guten Therapie lässt sich die Erkrankung gut kontrollieren, aber nicht heilen. Zu ihren Symptomen zählen gerötete, schuppige Flecken, die sich scharf von der umgebenden Haut abgrenzen und oft stark jucken, dabei handelt es sich um sogenannte Plaques. Diese treten vor allem an den Ellenbogen, Knien und unter den Kopfharen auf. Auch Nägel, Lymphknoten und Gelenke können betroffen sein. Ursache der Erkrankung ist eine gestörte Immunantwort im Körper, wobei vor allem die Keratinozyten, also die hornbildenden Zellen der Haut, betroffen sind. Dabei kommt es zu einer Entzündungsreaktion und die Keratinozyten vermehren sich schneller als im Normalfall, daher werden die betroffenen Hautstellen dick und schuppig. Zu einem Krankheitsausbruch beitragen bzw. einen Schub fördern können psychischer Stress, Medikamente, Nikotin, Alkohol sowie Infektionen und Reizungen der Haut. Mithilfe von Aufzeichnungen mittels eines Tagebuches kann versucht werden herauszufinden, was Symptome verstärkt oder Schübe auslöst. Um diesen dann vorzubeugen, sollte auf gute Hautpflege geachtet, ein guter Lebensstil geführt und Stress vermieden werden, auch sollte man sich nicht davor scheuen, sich psychische Unterstützung zu suchen. Behandelt werden kann die Psoriasis topisch, das bedeutet, dass Medikamente wie Cremen oder Salben auf die Haut aufgetragen werden oder systemisch, dabei werden Medikamente eingenommen oder auch gespritzt. Eine weitere Therapieoption ist die Lichttherapie.

### **Rote, rissige Haut: Neurodermitis**

Bei der Neurodermitis, auch atopische Dermatitis/atopisches Ekzem genannt, handelt es sich ebenso um eine chronische, in Schüben verlaufende Erkrankung, bei der sich die Haut entzündet und ihre Schutzfunktion verliert. Durch eindringende Keime und reizende Stoffe kann es dann zu schweren Hautinfektionen kommen. Bei der Erkrankung reagiert das Immunsystem häufig überempfindlich auf normale Umwelteinflüsse. Neurodermitis ist oft mit extremem Juckreiz verbunden. Zu den Auslösern können

viele Faktoren wie Kontakt mit hautreizender Kleidung, häufiges Waschen mit Seife oder Kontakt mit Reinigungsmitteln, Tabakrauch, bestimmte Lebensmittel, Hitze, Schwüle, Kälte oder psychischer Stress gehören. Die genauen Ursachen der Erkrankung sind jedoch noch nicht bekannt. Neurodermitis weist Symptome wie trockene, rote, rissige und vor allem juckende Haut auf. Es können auch Schuppen, nässende Bläschen (s. *Tipp S. 29*) oder Knötchen hinzukommen. Bei Kindern und Jugendlichen treten die Beschwerden vor allem an den Innenseiten der Knie und Ellenbogen auf, bei Säuglingen kann Milchschorf als Frühform von Neurodermitis auftreten, wobei Wangen, Kopfhaut und die Außenseiten von Armen und Beinen betroffen sind. Bei Erwachsenen sind oft die Beugefalten der Knie und Ellenbogen, Gesicht, Nacken, Hals sowie Hände und Handgelenke betroffen. Auch bei dieser Erkrankung kommen topische und systemische Therapien zur Anwendung. →



*Neurodermitis, auch atopische Dermatitis oder atopisches Ekzem genannt, weist Symptome wie trockene, rote, rissige und vor allem juckende Haut auf.*

*Psoriasis-Plaques* treten vor allem an den *Ellenbogen, Knien* und *unter den Kopfhaaren* auf. Bei leichter und mittelschwerer Psoriasis können *Cremen oder Salben* mit *Capsaicin*, dem Wirkstoff des *Cayennepfeffers*, zur Anwendung kommen.



## → Pflanzen bei Psoriasis

### **Wehrauch, Leinöl & Co.**

Zur Unterstützung der Standardbehandlung können folgende Pflanzen zur Anwendung kommen. Wehrauch (1) kann aufgrund seiner entzündungshemmenden und immunsuppressiven Wirkung gute Dienste leisten und wird eingenommen. Zur topischen Anwendung können Blutwurz oder Hopfen (2) verwendet werden, da diese entzündungshemmend wirken und erstere auch juckreizlindernde Eigenschaften aufweist. Zweiterer wirkt wachstumshemmend auf die Hautzellen. Salicylsäure, welche ursprünglich aus der Weidenrinde gewonnen wurde, heute aber synthetisch hergestellt wird, wirkt keratolytisch. Das bedeutet, dass Hornhaut und Plaques aufgelöst werden. Zusätzlich wirkt sie entzündungshemmend.

Zur innerlichen und äußerlichen Anwendung eignen sich Leinöl sowie Nachtkerzen-, Borretsch- und Schwarzkümmelöl (3). Weiters kann Capsaicin, der Wirkstoff des Cayennepfeffers, bei leichter und mittelschwerer Psoriasis zur Anwendung kommen. Er wird als Creme oder Salbe verwendet und reduziert Schuppen und Juckreiz. Für die Behandlung offener Hautstellen oder des Gesichts ist er nicht geeignet.

## Pflanzen bei Neurodermitis

### Eichenrinde, Ringelblume & Co.

Bei der Behandlung von Neurodermitis kommen je nach vorherrschenden Symptomen verschiedene Pflanzen zum Einsatz. Nässt die Haut, können Pflanzen mit Gerbstoffen zur Anwendung kommen, welche zusammenziehend und austrocknend wirken, wie Eichenrinde, Schwarz- und Grüntee oder die Zaubernuss, auch Hamamelis (4) genannt. Weiters sind Pflanzen geeignet, die juckreizlindernd, entzündungshemmend, abschwellend und heilungsfördernd wirken, etwa Kamille, Salbei oder Zistrose.

Steht die Entzündung im Vordergrund, können die oben genannten Pflanzen, aber auch Stiefmütterchen, Aloe vera oder Ringelblume (5) Anwendung finden. Gegen Juckreiz kommen unter anderem Stiefmütterchen, Aloe vera, Borretsch, Nachtkerze, Hamamelis, Pfefferminze sowie Schwarz- (6) und Grüntee zum Einsatz. Bei trockener Haut leisten Borretsch, Nachtkerze, Ringelblume und Kamille gute Dienste.

Die bei beiden Krankheiten genannten Pflanzen kommen großteils äußerlich zur Anwendung und werden z. B. als Extrakt oder Tinktur in Cremes und Salben eingearbeitet. Bei Neurodermitis ist besonders darauf zu achten, dass Grundlagen mit möglichst wenigen Zusatzstoffen wie Emulgatoren etc. verwendet werden, da Neurodermitiker:innen häufig allergisch reagieren. Weiters können auch Waschungen, Auflagen oder aufgesprühte Lösungen angewendet werden.

Öle aus Lein, Borretsch, Nachtkerze und Schwarzkümmel können auch innerlich eingesetzt werden, um die Barrierefunktion der Haut zu stärken und vor Austrocknung zu schützen oder einen entzündungshemmenden und juckreizstillenden Effekt zu erzielen. Eine Einnahme ist sowohl in Form von Kapseln als auch Öl als solches möglich. Bezüglich Nebenwirkungen und der Anwendung in der Schwangerschaft, Stillzeit und bei Kindern lassen Sie sich am besten in Ihrer Apotheke beraten.

*Nässt die Haut, können Pflanzen mit Gerbstoffen zur Anwendung kommen, welche zusammenziehend und austrocknend wirken, z. B. Schwarz- und Grüntee, Eichenrinde oder Zaubernuss.*



**SERIE**

ZUM SAMMELN

**HEILPFLANZEN**

**Beschwerden  
lindern durch die  
Kraft der Natur**



# Senna

**Sennesblätter und -früchte werden in der europäischen Medizin seit dem Mittelalter wegen ihrer zuverlässigen abführenden Wirkung geschätzt. Ihre Anwendung erfordert jedoch Sorgfalt – sowohl bei der Dosierung als auch in der Dauer der Einnahme.**

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

**BOTANISCHER STECKBRIEF**

(*Senna alexandrina* Mill.)

Die Alexandrinische Senna gehört zur Familie der Hülsenfrüchtler und stammt ursprünglich aus Nordostafrika sowie dem Nahen Osten. Die einjährige, buschig wachsende Pflanze bildet gefiederte, paarig angeordnete Blätter mit lanzettlich-ovalen Fiederblättchen. Sie trägt leuchtend gelbe Schmetterlingsblüten, die in kurzen, traubigen Blütenständen angeordnet sind. Nach der Blüte entwickeln sich flache, bohnenartige Hülsenfrüchte. Ihr botanischer Name „*Senna alexandrina*“ verweist auf den historischen Exporthafen Alexandria, über den die Pflanze nach Europa gelangte.



Sennesblätter und -früchte kamen spätestens im 11. Jahrhundert über die arabische Medizin nach Europa und werden seither wegen ihrer ausgeprägten abführenden Wirkung in der Kräuterkunde geschätzt.

Bis heute kommen sowohl die Blätter als auch die Früchte zum Einsatz. Verantwortlich für die Wirkung sind sogenannte Anthranoide, auch Sennoside genannt. Diese Substanzen hemmen im Dickdarm die Rückresorption von Wasser und Elektrolyten, wodurch das Stuhlvolumen zunimmt und die Darmtätigkeit angeregt wird. Etwa acht Stunden nach der Einnahme führt dies zu einem weichen, breiigen Stuhlgang.

Die Anwendung empfiehlt sich vor allem bei kurzfristiger Verstopfung oder unterstützend bei der Heilung von Hämorrhoiden und Analfissuren – Beschwerden, bei denen ein weicher Stuhl entscheidend für die Regeneration ist.

Die Früchte gelten als milder wirksam als die Blätter und finden sich häufig in Fertigpräparaten wie Granulaten, Fruchtwürfeln oder Dragees. Die Blätter hingegen werden überwiegend als Tee verwendet.

**ANWENDUNG****Sennesblätter einnehmen**

Wichtig bei der Anwendung von Senna ist eine sorgfältige Dosierung. So wird ein Tee aus den Blättern in der Regel nur einmal täglich, am besten abends vor dem Schlafengehen, aus etwa 1 g – dies entspricht ca. 1 Teelöffel Pflanzenmaterial – zubereitet. Eine höhere Dosierung kann zu unerwünschten Nebenwirkungen wie Übelkeit, Durchfall und starken Bauchkrämpfen führen. Grundsätzlich sollten Sennesblätter und -früchte – ob als Tee oder in Fertigpräparaten – nur über einen begrenzten Zeitraum von ein bis zwei Wochen angewendet werden. Bei längerer Einnahme kann es zu einem Verlust von Elektrolyten kommen, was den Darm auf Dauer träger macht und die Beschwerden einer chronischen Verstopfung verstärken kann.



# Dein Lifestyle



36 Hautpflege im Wechsel 40 Online-Hass 44 Yoga mit Gewichten



## ONLINE-TREND

### Abendroutine mit Cognitive Shuffling

**Wenn Sie im Bett liegen und anfangen zu grübeln – über den Tag, Probleme oder kommende Aufgaben – bleibt Ihr Gehirn im aktiven „Denkmodus“. Das verhindert das Einschlafen.**

Beim Cognitive Shuffling wird die Gedankenspirale durchbrochen, damit das Gehirn zur Ruhe kommt.

Sie nehmen ein einfaches, neutrales Wort – z. B. „Strand“. Dann lassen Sie Ihren Geist freie Assoziationen zu diesem Wort finden, z. B. Sand, Sonnenschirm, Wasser, Sonne, Liege, Möwe, Muschel etc. Stellen Sie sich diese Bilder nacheinander kurz vor, wie bei einer gedanklichen Diashow – ohne Zusammenhang. Sobald Sie merken, dass Sie anfangen, über etwas Bestimmtes nachzudenken oder Geschichten zu spinnen, wechseln Sie das Wort und wiederholen den Vorgang.

**TIPP** Wenn Sie dabei einschlafen – perfekt. Wenn nicht: kein Stress. Ziel ist weniger, sofort einzuschlafen, sondern das Gehirn sanft in den Ruhemodus zu bringen.

05 2025

MAI

H

ormonhaushalt und Haut stehen in einem engen Wechselspiel. Wie eng dieses Verhältnis ist, wird in den Wechseljahren

deutlich. Durch das Absinken des Östrogenspiegels geht die Produktion von Kollagen und Elastin zurück. Allein in den ersten vier Jahren der Wechseljahre sinkt der Kollagengehalt um etwa 30 Prozent, anschließend um etwa 2 Prozent pro Jahr. Die Haut verliert an Spannkraft und Elastizität. Die Epidermis verdünnt sich um bis zu 50 Prozent und Gefäße können nun vermehrt durch die Hautoberfläche scheinen.

Mit dem sinkenden Östrogenspiegel wird auch die körpereigene Lipidproduktion zurückgefahren und die Hautschutzbarriere wird schwächer. Fremdstoffe und Erreger können tiefer in die Haut eindringen und Mikroentzündungen auslösen. Die Haut verliert deutlich mehr Feuchtigkeit und trocknet schneller aus. Parallel dazu kommt es zu einer Abnahme des „Jugendlichkeitshormons“ DHEA, wodurch die körpereigene Hyaluronsäureproduktion stark gedrosselt wird. Die Haut verliert ihre Fähigkeit, Wasser in hohen Mengen zu binden, Volumen und Festigkeit der Haut nehmen ab. Die Konturen sowie die Haut selbst werden schlaffer.

### Trocken bis fettig

Trockene Haut und Spannungsgefühle zählen zu den häufigsten Hautproblemen in den Wechseljahren. Viele Frauen bemerken zudem, dass die Haut an „Glow“ verliert. Das liegt zum einen an der Abnahme der Hyaluronsäureproduktion, aber auch an der langsamer ablaufenden Bildung neuer Hautzellen. Zudem wird die Durchblutung der Haut schlechter und die Nährstoffversorgung sinkt.

Andere Frauen erleben jedoch auch das komplette Gegenteil. Plötzlich ist die Haut deutlich fettiger als bisher. Die Poren vergrößern sich, Unreinheiten nehmen zu oder es entwickelt sich eine Akne. Zurückzuführen ist das auf ein neues Hormonverhältnis. Durch das starke Absinken der weiblichen Hormone kann es zu einem erhöhten Spiegel männlicher Hormone kommen. Diese sogenannten Androgene regen nicht nur die Aktivität der Talgdrüsen stark an, sondern haben auch Auswirkungen auf das Haar. Frauen können zum Beispiel bemerken, dass die Haare deutlich schneller fetten als →



### TIPP

## Umwelteinflüsse

In den Wechseljahren wird die Haut oft empfindlicher und kann auf Umwelteinflüsse wie Hitze, Kälte, trockene Luft, UV-Strahlung, Feinstaub, Duftstoffe oder Zusatzstoffe in Waschmitteln und Kosmetika mit Missempfindungen wie Juckreiz, Brennen, Stechen, Spannen oder Schmerzen reagieren. Bei der Auswahl von Pflegeprodukten kann es deshalb sinnvoll sein, auf Präparate mit möglichst wenigen, aber bewährten Inhaltsstoffen zu achten. Produkte, die Parfüms oder Duftstoffe enthalten, sollten vermieden werden.

**In den Wechseljahren verändert sich der Hormonhaushalt grundlegend, was auch die Haut zu spüren bekommt. Trockenheit und unangenehme Spannungsgefühle, aber auch Akne und deutlich fettigere Haut können Frauen zu schaffen machen. Vieles lässt sich mit der passenden Pflege in den Griff bekommen.**

# So bewahren Sie

# den „Glow“



TEXT VON  
DIPL.-ING. CARINA STEYER  
Medizinjournalistin



Viele Frauen leiden unter trockener Haut und Spannungsgefühlen in den Wechseljahren. Andere erleben jedoch auch das komplette Gegenteil: Plötzlich ist die Haut deutlich fettiger als bisher.



## ERFOLGSFORMEL

## Pflegewirkstoffe für die Wechseljahre

Unter den Wirkstoffen haben sich einige besonders gut für die Zeit der Wechseljahre bewährt. Dazu zählen:

- Kollagen und Hyaluronsäure: Beide können den körpereigenen Rückgang bis zu einem Grad ausgleichen, wenn sie als Pflegeprodukt aufgetragen werden. Hyaluronsäure sorgt zudem dafür, dass der Glow zurückkommt und die Haut jugendlicher sowie praller erscheint.
- Niacinamid gehört zur Gruppe der B-Vitamine und unterstützt die Feuchtigkeitsbalance der Haut. Es wirkt hautberuhigend, mildert Falten und stimuliert die Produktion hauteigener Lipide.
- Vitamin C bringt den Teint zum Strahlen. Es regt die Zellerneuerung und die hauteigene Kollagenproduktion an.
- Phytoöstrogene sind keine medizinischen Wirkstoffe, sondern sekundäre Pflanzenstoffe. Pflanzen nutzen sie vor allem für die „Kommunikation“ und den Austausch mit ihrer Umwelt. Für die Hautpflege sind sie geeignet, da Phytoöstrogene eine ähnliche Struktur wie das menschliche Östrogen haben. Sie sind dadurch in der Lage, an speziellen „Andockstellen“ der Haut zu binden und den Kollagenstoffwechsel positiv zu beeinflussen. Phytoöstrogene werden oft aus Soja oder Yams-Wurzeln gewonnen.
- „Bio-Botox“: Als sogenanntes „Bio-Botox“ kommen das Peptid Argireline oder Parakresse zum Einsatz. „Bio-Botox“ nutzt dieselben Rezeptoren wie Botox, reduziert die Aktivität des Muskels aber lediglich leicht. Das Ergebnis ist ein frischeres Aussehen und eine leicht reduzierte Falteniefe.



**Hyaluronsäure hilft in den Wechseljahren, die Haut mit ausreichend Feuchtigkeit zu versorgen, Spannkraft zu erhalten und Trockenheitsfältchen zu mildern.**

➔ gewohnt und häufigere Haarwäschen notwendig sind. Als belastend erleben es viele Frauen, wenn das hormonelle Ungleichgewicht zu Haarausfall führt und das Haar deutlich dünner als früher ist.

### Regelmäßig pflegen

Grundsätzlich gilt: Regelmäßige Pflege wird mit den Wechseljahren noch wichtiger. Ist die Haut trocken und spannt, haben sich reichhaltige Cremes bewährt, die die Hautschutzbarriere stärken und weiterem Feuchtigkeitsverlust vorbeugen. Bei unreiner, fettiger Haut oder Akne sollten leichte Gesichtscremes bevorzugt werden, die vor allem Feuchtigkeit spenden. Ob getrennte Tages- und Nachtcremes verwendet werden, ist Geschmacksache. Sinnvoll ist die Trennung, wenn die Haut gezielt mit Wirkstoffen versorgt werden soll. So sollte eine Tagespflege die Haut bestmöglich vor Umwelteinflüssen schützen und entweder bereits einen UV-Schutzfilter enthalten oder durch ein geeignetes Sonnenschutzpräparat ergänzt werden. Am Abend steht das Beruhigen der Haut und die Versorgung mit Nährstoffen im Vordergrund.

Eine gute Ergänzung für die tägliche Gesichtspflege sind Seren. Sie enthalten bis zu dreimal so viele Wirkstoffe wie eine Gesichtscreme und können aufgrund ihrer Formulierung besonders gut in die Haut eindringen. Empfohlen wird, das Serum nach der Reinigung und vor der Gesichtscreme aufzutragen. ■



Von  
Dermatolog\*innen  
entwickelt  
—  
In Ihrer Apotheke  
erhältlich

JEDE ZEIT HAT IHRE PFLEGE

# DERMASENCE Chrono retare versorgt und regeneriert die Haut ab 45 Jahren

In den Wechseljahren durchlebt der Körper große Veränderungen, die auch unsere Haut beeinflussen. Bei etwa 64 Prozent der Frauen zeigt sich verstärkt Hauttrockenheit, eine verringerte Barrierefunktion, **Verlust von Elastizität sowie Fältchenbildung.**

**F**ür die Haut in und nach der Menopause – die DERMASENCE Chrono retare-Serie ist eine innovative, revitalisierende Anti-Aging-Feuchtigkeitspflege während und nach der Menopause. Von der Reinigung über die Tagespflege bis hin zur Nachtpflege: Intelligente, speziell ausgerichtete Formulierungen bieten Schutz und Regeneration, Hydratation und Hautglättung – und versorgen die Haut intensiv mit Lipiden. Eine genau auf die Bedürfnisse in dieser Lebensphase zugeschnittene, medizinische Tiefenpflege. —



Für weitere Infos QR-Code  
scannen und mehr erfahren!  
[www.dermasence.de](http://www.dermasence.de)

## DIE WIRKANSÄTZE DER CHRONO RETARE-SERIE

- Feuchtigkeits- und Lipidmangel reduzieren: Eine Kombination aus hochwertigen Ölen und feuchtigkeitsspendenden Wirkstoffen gleicht Lipid- und Feuchtigkeitsmängel aus.
- Haut glätten und Spannkraft verbessern: Verschiedene Anti-Aging-Wirkstoffe regen unter anderem die Kollagenproduktion an und polstern so Falten von innen heraus auf.
- Hautregeneration anregen und Zellen schützen: Die natürliche Regenerationsfähigkeit wird angekurbelt und Hautzellen vor oxidativem Stress geschützt.

# „Das Beschränken des Medienkonsums reicht nicht aus“



In der Serie „Adolescence“, die zu einem globalen Hit wurde, wird in die Psyche eines 13-jährigen geblickt. Die Geschichte des Außenseiters scheint einen Nerv getroffen zu haben. Wir haben über das darin thematisierte Phänomen toxische Männlichkeit und „Incels“ mit Melinda Tamás gesprochen, einer renommierten Expertin für Extremismusprävention und Radikalisierung.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

# A

ktuell ist die Geschichte des britischen Teenagers Jamie in aller Munde. Obwohl fiktiv, bewegt die Handlung Millionen Menschen, weil ein sehr reales Problem dahinter steckt. Sogar in britischen Schulen soll sie nun gezeigt werden. Der „Horror aller Teenager-Eltern“ ist vielerorts zu lesen. Was steckt dahinter? Grund genug, bei Expertin Melinda Tamás nachzuhaken ...

*DA Serienprotagonist Jamie begeht eine schreckliche Tat, weil er gemobbt und als „Incel“ bezeichnet wird. Können Sie den Begriff näher erklären?*

**MELINDA TAMÁS, MA** Der Begriff „Incel“ steht für „involuntary celibate“, also unfreiwillig zölibatär lebende Personen. Ursprünglich als Selbsthilfegruppe gedacht, hat sich die Incel-Community in einigen Bereichen zu einer misogynen Subkultur entwickelt – also einer frauenfeindlichen Gruppierung, in der Frauen systematisch abgewertet und für die eigene Unzufriedenheit verantwortlich gemacht werden. Laut der Anti-Defamation League (ADL) sind Incels „heterosexuelle Männer, die Frauen und die Gesellschaft für ihren Mangel an romantischem Erfolg verantwortlich machen“.

Die Incel-Bewegung entstand ursprünglich in Nordamerika, ist aber längst ein globales Online-Phänomen geworden. Ihre Inhalte verbreiten sich weltweit – von US-Foren über Telegram-Kanäle bis in europäische Jugendzimmer.

*DA Der Junge sagt, er sei hässlich, sucht aber die Bestätigung seiner Therapeutin. Er hat wenige gleichaltrige Bezugspersonen, insbesondere keine weiblichen, interessiert sich aber sehr für das andere Geschlecht. Das Internet ist sein Zufluchtsort. Ist dies typisch für Incels?*

**TAMÁS** Ja, solche Merkmale finden sich bei vielen, die sich selbst als Incels bezeichnen. Sie fühlen sich oft einsam, haben ein geringes Selbstwertgefühl und den Eindruck, dass sie keinen Platz in der Gesellschaft finden – besonders wenn es um Nähe, Beziehungen oder Anerkennung geht. Viele ziehen sich ins Internet zurück und suchen dort nach Menschen, denen es ähnlich geht.

In manchen dieser Online-Gruppen – etwa in der sogenannten „Manosphere“ – treffen sie dann auf Influencer, die ihre Wut verstärken, gezielt Feindbilder aufbauen und dabei vor allem Frauen die Schuld für ihre Probleme geben. Laut dem Canadian Museum for

Human Rights verbreiten einige dieser Communities sogar ganz offen Hass gegen Frauen.

*DA Was hat es mit der „80/20-Regel“ auf sich?*

**TAMÁS** Die sogenannte 80/20-Regel, die in Incel-Foren häufig diskutiert wird, basiert auf dem Pareto-Prinzip. Dieses besagt ganz allgemein: Ein kleiner Teil ist oft für einen großen Teil des Ergebnisses verantwortlich – zum Beispiel: 20 % der Menschen besitzen 80 % des Geldes oder man trägt 20 % seiner Kleidung 80 % der Zeit. Incels übertragen dieses Prinzip auf Beziehungen und glauben in diesem Kontext, dass 80 % der Frauen nur an den attraktivsten 20 % der Männer inte- →



„In manchen dieser Online-Gruppen – etwa in der sogenannten ‚Manosphere‘ – treffen Burschen auf Influencer, die ihre Wut verstärken, gezielt Feindbilder aufbauen und dabei vor allem Frauen die Schuld für ihre Probleme geben.“

**MELINDA TAMÁS, MA**  
MENSCHENRECHTSKONSULENTIN, TRAINERIN, AUTORIN,  
FORSCHERIN UND UNIVERSITÄTSLEKTORIN  
IM BEREICH DER POLITISCHEN BILDUNGSARBEIT.

„Offene Kommunikation, kritisches Denken und ein unterstützendes Umfeld – sowohl in der Familie als auch in der Gesellschaft – sind die wirksamsten Schutzfaktoren. Wer zu Hause und in der Gesellschaft gehört und ernst genommen wird, ist weniger anfällig für gefährliche Einflüsse von außen – online wie offline.“

MELINDA TAMÁS, MA  
WWW.MELINDATAMAS.COM

➔ ressiert sind, was ihrer Meinung nach dazu führt, dass der Großteil der Männer von romantischen Beziehungen ausgeschlossen wird. Das erzeugt Frust und das Gefühl, ausgeschlossen zu sein. Diese Interpretation ist jedoch stark vereinfacht, sehr verzerrt – und wissenschaftlich nicht belegt.

DA *Online finden sich immer mehr Profile, die von „male“ und „female energy“ fantasieren. Auch ein gewisser Andrew Tate hat vielen Burschen in den sozialen Medien seine Vorstellung von „wahrer“ Männlichkeit gepredigt. Wie verbreitet und gefährlich ist diese „Kultur“?*

TAMÁS Die Verbreitung von Influencern wie Andrew Tate ist besorgniserregend – insbesondere mit Blick auf deren Wirkung auf junge Männer. Tate gilt als einer der prominentesten Vertreter einer digitalen Kultur, die Frauen systematisch abwertet und ein Männlichkeitsbild vermittelt, das auf Dominanz und Kontrolle basiert. In seinen Inhalten spricht er Frauen die Gleichwertigkeit und Gleichberechtigung ab und stellt sie als weniger wertvoll dar. Solche Haltungen werden als misogyn bezeichnet – also als zutiefst frauenfeindlich oder frauenverachtend. Entsprechende Botschaften können das Denken und Verhalten junger Männer prägen und dazu beitragen, dass Frauenfeindlichkeit und sogar Gewalt gegen Frauen als normal oder gerechtfertigt erscheinen.

DA *Welche Rolle spielen psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Persönlichkeitsstörungen in der Radikalisierung junger Menschen?*

TAMÁS Psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Persönlichkeitsstörungen können in bestimmten Fällen eine Rolle bei Radikalisierungsprozessen junger Menschen spielen, insbesondere wenn sie mit sozialer Isolation, Ausgrenzung oder Perspektivlosigkeit einhergehen. Eine Studie des Universitäts-

klinikums Ulm ergab, dass bei etwa einem Viertel der untersuchten Patient:innen mit extremistischen Einstellungen Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen diagnostiziert wurden.

Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass psychische Erkrankungen nicht zwangsläufig zu Radikalisierung führen. Viele Betroffene mit ähnlichen Diagnosen entwickeln keine extremistischen Tendenzen.

Radikalisierung ist ein komplexer Prozess, der von einer Vielzahl individueller, sozialer und gesellschaftlicher Faktoren beeinflusst wird. Dazu zählen unter anderem das soziale und gesellschaftliche Umfeld, Ausgrenzungs- und Diskriminierungserfahrungen, die Adoleszenz, Ideologien oder der Zugang zu extremistischen Netzwerken. Psychische Erkrankungen können in diesem Kontext als ein Risikofaktor unter vielen betrachtet werden. Daher sollten Präventions- und Interventionsmaßnahmen stets multidimensional angelegt sein.

DA *Gibt es Warnsignale für Angehörige? Worauf sollten Eltern von Jugendlichen achten? Reicht es, den Online-Medienkonsum zu beschränken?*

TAMÁS Es gibt keine eindeutige „Checkliste“ für Radikalisierung – jedes Kind ist anders, jede Geschichte individuell. Dennoch gibt es Anzeichen, auf die Eltern achten sollten, denn bestimmte Verhaltensveränderungen erfordern Anlass zur Aufmerksamkeit: etwa plötzliche Isolation, aggressives Auftreten, politisierendes Reden („alles ist politisch“), ein abrupter Wechsel des Freundeskreises oder die intensive Beschäftigung mit extremistischen Inhalten im Internet.

Es ist wichtig, das Gesamtbild zu betrachten – nicht jedes auffällige Verhalten ist ein Warnsignal, und nicht jedes Warnsignal führt zur Radikalisierung. Pauschale Einschätzungen oder vorschnelle Urteile helfen hier nicht weiter.

Auch das bloße Beschränken des Medienkonsums reicht oft nicht aus. Jugendliche brauchen Raum für Diskussion, Zweifel und Orientierung. Entscheidend ist, dass Eltern mit ihren Kindern im Gespräch bleiben, ein echtes Interesse an deren Gedanken und Gefühlen zeigen und auch unbequeme Themen nicht scheuen.

Offene Kommunikation, kritisches Denken und ein unterstützendes Umfeld – sowohl in der Familie als auch in der Gesellschaft – sind die wirksamsten Schutzfaktoren. Wer zu Hause und in der Gesellschaft gehört und ernst genommen wird, ist weniger anfällig für gefährliche Einflüsse von außen – online wie offline.

DA *Herzlichen Dank für das Gespräch.* ■

## SERIE

ZUM SAMMELN

TIERAPOTHEKE

So halten Sie  
Ihren kleinen  
Liebling gesund



# Zahnhygiene bei Hund & Katz'

**Hunde und Katzen können genauso wie Menschen unter Schmerzen und Entzündungen im Maulbereich leiden. Oftmals jahrelang, ohne dass der/die Besitzer:in etwas merkt. Das Tier frisst anscheinend normal. Das Einzige, das oft auffällt, ist der Mundgeruch.**

VON DR. MED. VET. MICHAELA D'ALONZO

## GEFÄHRLICHER ZAHNBELAG

Studien haben gezeigt, dass mehr als 80 Prozent aller Hunde und Katzen über drei Jahren an Parodontitis leiden. Neben Mundgeruch und Zahnstein können aber auch Entzündungen des Zahnfleisches (Gingivitis) und der Mundschleimhaut auftreten. Bakterien aus entzündetem Zahnfleisch können in den Blutkreislauf gelangen und andere Organe schädigen!



## Zahnreinigung

Eine ungenügende Mundhygiene kann bei Hunden und Katzen mit der Zeit zu erheblichen Problemen führen. Die Reste von Futtermitteln zwischen den Zähnen sind ideale Nährböden für Bakterien. Diese vermehren sich stark, was Mundgeruch und Zahnbeläge fördert. Der Zahnbelag (Plaque) besteht aus einer Unmenge an Bakterien, die sich sehr schnell vermehren und – angereichert durch Mineralstoffe aus dem Speichel – zu festem Zahnstein werden. Dieser tritt in den Farben Gelb, Ocker, Braun oder Grau auf und haftet für gewöhnlich zuerst gut sichtbar an der Außenfläche der Fang- und Backenzähne.

Wird der Zahnstein nicht entfernt – was der Tierarzt bzw. die Tierärztin in der Regel unter Narkose machen muss –, entsteht durch den mechanischen Druck und die Bakterien in der Mundhöhle oft eine Entzündung des Zahnfleisches. Diese beginnt mit einer deutlich sichtbaren Rötung. Die Zahnfleischentzündung kann weiter fortschreiten, bis schließlich der gesamte Zahnhalteapparat betroffen ist.

VON KLEIN AN

## Zahnhygiene ist die beste Vorbeugung

Zähneputzen ist die wirksamste Maßnahme zur Plaque-entfernung – auch beim Tier. Es gibt Zahnputzbehelfe wie kleine Fingerlinge, normale Zahnbürsten mit weichen Borsten oder sogar Ultraschallzahnbürsten, die sowohl vollkommen lautlos als auch ohne jegliche Vibrationen die Zähne effektiv reinigen. Führen Sie einige Minuten lang sanfte, kreisende Bewegungen auf möglichst allen Zähnen und Zahnoberflächen durch.

Damit diese Prozedur zu etwas Alltäglichem wird, sollten bereits Hunde im Welpenalter und nach Möglichkeit auch junge Katzen daran gewöhnt werden. Nach erfolgter Reinigung wird das Tier belohnt – der Hund z.B. mit einem Spaziergang, die Katze mit ihrem Lieblingsspielzeug.

## YOGA MIT GEWICHTEN

# Kraftvolles Yoga ist in

Die erste „Yogawelle“ ist während der Wiener Moderne bei uns aufgetreten – und geblieben. Yoga ist längst ein globales Phänomen, das durch westliche Einflüsse immer wieder neue Stile hervorgebracht hat. Besonders gefragt ist Yoga mit Gewichten. Wir haben es für Sie getestet!

**D**as traditionelle indische Yoga ist ca. 2.500 Jahre alt. Darstellungen von Yogaposen reichen sogar noch weiter zurück. In Europa hat sich Yoga spätestens im 19. Jahrhundert mit den ersten Sanskrit-Übersetzungen etabliert. Einer der ältesten und bekanntesten Yoga-Stile ist das Hatha Yoga. „Hatha“ (Sanskrit) bedeutet übersetzt Kraft. Den Körper kräftigen und mit der Seele in Balance bringen ist das Ziel. Dafür werden Körperübungen (Asanas) mit Atemübungen (Pranayama) und Meditationen verbunden. Eine weitere beliebte Yoga-Richtung ist das Ashtanga Yoga, hier steht die Verbindung von Bewegung und Atmung im Fokus. Die Übungen sind körperlich anspruchsvoll und stärken Kraft und Kondition. Das Yin Yoga hingegen ist ein ruhigerer Stil mit langsamen Bewegungen als Ausgleich zum stressigen Lebensalltag.

## Mehr als 90 verschiedene Arten

Der Historiker Mark Singleton hat einmal in einem Interview gesagt: „Yoga wird immer zu dem, was Menschen gerade brauchen.“ Kein Wunder, dass es mittlerweile mehr als 90 Yoga-Arten gibt. Wer es

ausgefallener mag, für den gibt es z.B. auch Power Yoga, akrobatisches Yoga, Lachyoga, Nacktyoga oder Tantra Yoga.

Für heute bleiben wir aber bei Yoga mit Gewichten – für eine ehemalige Fußballspielerin wie mich ist das bereits Horisonterweiterung genug. Also dann: Rein in die Leggings und los gehts ins nächste Yogastudio!

## Der herabschauende Hund

„Ihr könnt euch Gewichte für die Beine, zwei Hanteln, ein Widerstandsband, einen Ball und zwei Blöcke aus dem Regal holen“, erklärt Trainerin Karin P. Die Gewichtsmanschetten binden wir uns gleich an die Fußgelenke und schlüpfen mit beiden Beinen in das Widerstandsband, das bei den Knien befestigt wird. Mit dem Beat des ersten ruhigen Songs geht es auch schon los. Wir legen uns auf den Rücken und beginnen erst mal richtig in den Bauch zu atmen und unseren Körper zu spüren. Bis hierhin gefällt mir die Stunde. „Jetzt heben wir die Hüfte in die Höhe, die Knie drücken leicht gegen das Widerstandsband, Po zusammenkneifen und kein Hohlkreuz. Beim Anheben ausatmen, beim Runtergehen →



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

*Yoga mit Gewichten ist eine abwechslungsreiche Alternative zu klassischen Yoga-Richtungen. Das Training mit Ball, Widerstandsband, Hanteln und Gewichtsmanschetten fördert zudem den Muskelaufbau und die Koordination.*

→ einatmen“, erklärt Karin. 20 Wiederholungen später wechseln wir auf den Bauch. Zuerst heben wir uns vom Boden ab und strecken Arme, Beine und Rücken durch, bis unser Körper ein Tipi bildet – oder, in Yoga-Sprache, die Hund-Position einnehmen. Nach ein paar Sekunden klappen wir das Tipi wieder zusammen, gehen langsam in eine Yoga-Plank-Position und legen uns auf die Matte zurück, um die Übung in der Kobra-Stellung zu beenden. Dabei wird der Oberkörper durch die Arme hochgestreckt, während die ersten Schweißperlen ihren Weg über die Schläfen hinunterfinden, immer zum richtigen Beat der Musik natürlich. Um die Planks zu erschweren, kommen bei den Wiederholungen die Blöcke für die Arme zum Einsatz.

### Ganz schön & schwer

Für die nächste Übung im Stehen bewaffnen wir uns mit den kleinen, hellrosa Hanteln. Karins nächste Übung freut besonders ehemalige Ballerinas. „Zweite Position, also hüftbreit stehen, Zehen schauen zur Seite, und in die Knie gehen. Am tiefsten Punkt pulsen wir. Puls! Puls! Puls! Die Arme sind seitlich ausgestreckt. Noch zehn, neun, acht ...“ Den Rest höre ich gar nicht mehr, weil ich zum einen mit dem Gleichgewicht kämpfe und mich zum anderen ärgere, vor 15 Minuten noch ein Bild

Der Historiker *Mark Singleton* hat in einem Interview einmal gesagt: „Yoga wird immer zu dem, was Menschen gerade brauchen.“ Kein Wunder, dass es heute mehr als *90 verschiedene Yoga-Richtungen* und min. *2.100 Asanas* gibt.

#### BENEFITS

### Yoga mit Gewichten

**Aus sportwissenschaftlicher Sicht ist das Ganzkörper-Work-out eine große Empfehlung! Es beansprucht die wichtigsten Muskelgruppen, bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, fördert die Koordination, Beweglichkeit und geistige Gesundheit, baut Stress ab und verbessert unter anderem:**

- Stimmung
- Konzentration
- Körperhaltung
- Selbstbewusstsein
- Schlafqualität
- Herzgesundheit
- Lungenfunktion
- Verdauung
- Immunfunktion
- Atemübungen stärken das Nervensystem



von den „zuckersüßen“ Hanteln an eine Fußball-Freundin geschickt zu haben.

„Es darf ein bisschen brennen!“, sagte die enthusiastische Trainerin, während mindestens eine Person mit der richtigen Atmung kämpft. Nach dem Ballett folgen Bizeps und Trizeps-Curls im halben Spagat, inklusive Gewichte. „Puls! Puls! Puls! Es darf auch gezittert werden!“ Währenddessen gleicht meine Matte einem Erdbeben, das selbst die Seele zum Beben bringt. Die anschließende Übung im Sitzen wäre fast eine echte Erholung, wenn da nicht der Ball wäre, den wir für die Bauchmuskelübung rechts und links abwechselnd halten müssen, mit in der Luft weggestreckten Beinen – logisch.

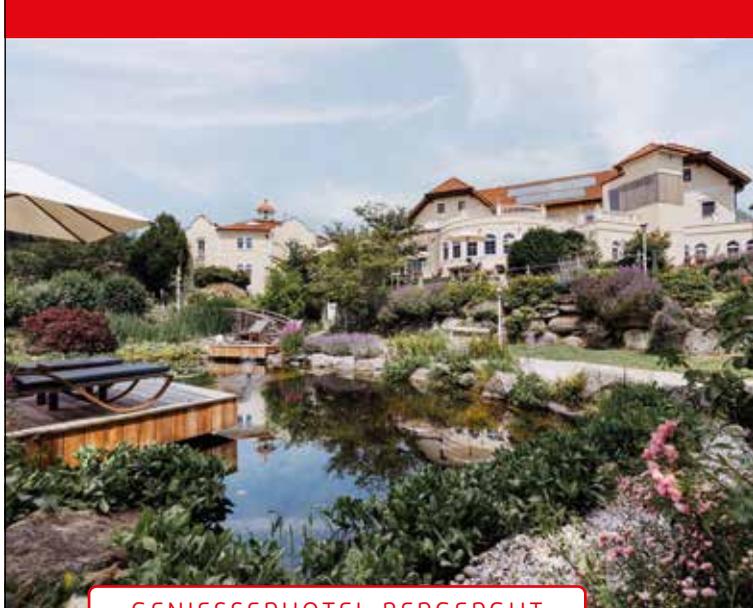
Das Schattenboxen mit Gewichten im Anschluss ist bislang meine Lieblingsübung: „Box! Box! Box!“ Wenn ich das nächste Mal Stress habe, rufe ich nicht die Boxer an, sondern die Yogi-Mädls! Unglaublich, wie stark die Frauen sind.

### Fazit

Beim Abwärmen auf der Matte wird mir eines völlig klar: Yoga mit Gewichten ist anstrengend! Wer es lockerer angehen will, kann die Intensität reduzieren und die einfacheren Übungen der Trainerin übernehmen. Damit macht Yoga mit Gewichten sogar einer Ex-Kickerin sehr viel Spaß. Namaste! ■



© Shutterstock



GENIEßERHOTEL BERGERGUT

## Vom Waldbad in den WaldSPA

**Keine Kinder, keine Buffets und keine Standard-Zimmer – im Bergergut gibt es aber viel Natur, Individualität und auch einen nagelneuen Wellnessbereich.**

„Wir sind und bleiben ein ganz persönlich geführter Familienbetrieb und wollen mit dem neuen Wellnessbereich die Urlaubszeit, speziell für Paare, noch attraktiver gestalten“, so Gastgeberin Eva-Maria Pürmayer. Die Handwerksbetriebe der Region verbanden den In- und Outdoorpool, installierten im idyllisch angelegten Garten eine Holz-Außensauna und viele kuschelige Entspannungsplätze. Die neue Saunalounge punktet auch mit einem SOLEUM Tee- & Sole-Dampfbad samt Kräutern aus dem hoteleigenen Garten. Einen besonderen Platz zum Relaxen bieten die Liegen am Seerosen-Biotop inmitten des Lavendel-Gartens.

### Genussmomente

Thomas Hofer, 3-Haubenkoch und Gastgeber im Bergergut, wurde erneut unter die „100 best chefs“ (Rolling Pin) gewählt. Am Morgen beginnt für Hotelgäste beim servierten Frühstück der kulinarische Hochgenuss. Der krönenden Tagesabschluss ist das Dinner aus der 3-Haubenküche: Je nach Lust und Laune wählen die Gäste zwischen dem 5- oder 8-Gänge-Menü oder einem der drei „Topf- & Brett“-Gerichten. ■

**4-Sterne-Superior Genießerhotel Bergergut**  
4170 Afiesl 7, Tel. 0043 7216/4451  
bergergut@romantik.at, [www.romantik.at](http://www.romantik.at)

© Genießerhotel Bergergut

# Leichte Küche für eine starke Schilddrüse

Eine schilddrüsengesunde Ernährung ist ein wesentlicher Baustein für die Unterstützung und Regulierung der Schilddrüsenfunktion – und dabei muss der Genuss nicht zu kurz kommen. Guten Appetit!

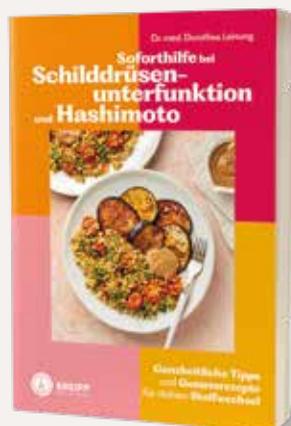
## Asiatischer Hühner-Reisnudelsalat

40 Minuten | 2–3 Personen | Schwierigkeitsgrad: einfach | mit Geflügel

200 g Hühnerbrustfilet, Salz, Pfeffer, 1 EL Sonnenblumenöl, 100 g Reisnudeln, je 1 rote und gelbe Paprika, 1 kleine Karotte, 50 g Mungobohnensprossen, 1 kleine rote Zwiebel, 1 Bund Koriander, 1 Limette, 1 Knoblauchzehe, 2 cm Ingwer, 3 EL Sesamöl, 2 EL Reissessig, 1 TL Honig

- 1 Hühnerbrustfilet abspülen und trocken tupfen. Leicht salzen und pfeffern. Das Sonnenblumenöl in einer Grillpfanne erhitzen und das Hühnerfleisch auf beiden Seiten jeweils 5 Minuten gar braten. Dann abkühlen lassen und in Streifen schneiden.
- 2 Reisnudeln nach Packungsanweisung zubereiten, abtropfen und abkühlen lassen.
- 3 Paprika halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Karotte schälen und raspeln. Mungobohnensprossen in ein Sieb geben. Abspülen und verlesen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Alle vorbereiteten Zutaten, bis auf den Koriander, in einer Schüssel mischen.
- 4 Die Limette auspressen. Den Saft in eine Schale geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Ingwer schälen und dazureiben. Sesamöl, Reissessig und Honig dazugeben. Alles verquirlen und mit dem Salat vermischen. Auf Teller verteilen und mit Koriander bestreut servieren.





## BUCHTIPP Hormon- Balance auf dem Teller

Schilddrüsen-Expertin Dr. med. Dorothea Leinung weiß, wie sehr die Diagnose Schilddrüsenunterfunktion oder Hashimoto verunsichern kann und welche negativen Auswirkungen die Erkrankung für Betroffene hat. In diesem Buch hat sie deshalb ihr Wissen aus über 20 Jahren medizinischer Erfahrung zusammengetragen: praktische Soforthilfe-Tipps, das wichtigste medizinische Hintergrundwissen und über 80 unkomplizierte und genussvolle Rezepte für eine gesunde Schilddrüse. Die Rezepte sind speziell darauf abgestimmt, der Schilddrüse genau die Nährstoffe zu liefern, die sie für eine gesunde Hormonproduktion benötigt. Von Selen, Zink, Eisen und Jod über wertvolle Proteine bis hin zu entzündungshemmenden Lebensmitteln.

**Soforthilfe bei Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto**  
von Dorothea Leinung  
2025, Kneipp Verlag, € 19,-  
ISBN: 978-3-7088-0863-5  
Erhältlich bei Buchaktuell unter  
[www.buchaktuell.at](http://www.buchaktuell.at)



### Kurkuma-Garnelen auf Süßkartoffel-Püree

30 Minuten | für 2 Personen |  
Schwierigkeitsgrad: einfach |  
mit Meeresfrüchten

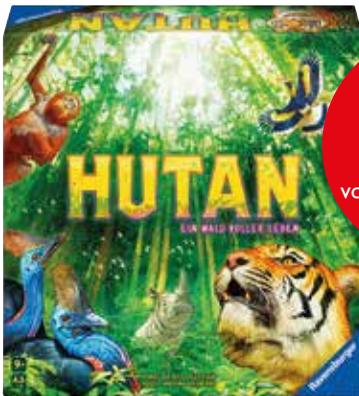
600 g Süßkartoffeln, Salz, 10 Riesengarnelen, 2 EL Kokosöl, Salz, Pfeffer, 1 TL Kurkumapulver, ½ TL Knoblauchpulver, 1 Prise geriebene Muskatnuss, 1 EL Butter, 100 ml Mandeldrink, 2 Rosmarinzwige oder andere Kräuter zum Garnieren

- 1 2 Liter Wasser in einem Kochtopf zum Kochen bringen. Die Süßkartoffeln schälen und in große Stücke schneiden. Mit etwas Salz ins kochende Wasser geben und in etwa 20 Minuten garkochen.
- 2 Währenddessen bei den Garnelen Kopf, Schale und Darm nach Belieben entfernen. Dann die Garnelen nochmals kalt abspülen und trocken tupfen. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen mit etwas Salz, Pfeffer, Kurkuma und Knoblauch würzen, dann etwa 6–8 Minuten auf mittlerer Hitze gar braten.
- 3 Sind die Süßkartoffeln weich, diese in ein Sieb abgießen. Mit Muskatnuss, Butter und Mandeldrink in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren, bis eine seidige Konsistenz entsteht.
- 4 Süßkartoffelpüree mit Garnelen anrichten und das beim Braten entstandene Gewürzöl über die Mahlzeit träufeln. Mit Rosmarin oder anderen Kräutern garniert servieren.

RÄTSEL & QUIZ

# Zum Knobeln, Grübeln und Gewinnen

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



Gewinnen Sie  
**1 von 3  
Spielen\***  
von Ravensburger!

GEWINNSPIEL

## HUTAN – ein Wald voller Leben

Ein Wald voller Leben: HUTAN ist Indonesisch und bedeutet so viel wie „Urwald“. Die Spielenden schlüpfen in die Rolle von Abenteurer:innen und erschaffen ihr eigenes kleines Paradies, indem sie farbenfrohe Blumen pflanzen, riesige Bäume wachsen lassen und die verschiedensten Wildtiere anlocken. Immer wieder nehmen sie sich Karten aus der Auslage und vervollkommen damit ihren Teil des Waldes. Aber aufgepasst, jede Entscheidung will gut überlegt sein! [www.ravensburger.de](http://www.ravensburger.de)

**„DA – Deine Apotheke“ verlost 3x „HUTAN – Ein Wald voller Leben“-Spiele von Ravensburger für ein bis vier Spieler:innen ab 9 Jahren**

**\* Gewinnspielinformation**

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Hutan“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.5.2025. 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.

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

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



**Hier geht's zu den Lösungen**

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



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

## Panoramablick mit mediterraner Küche

Die Hauptrolle in der Küche spielen Fisch und Meeresfrüchte, u. a. die berühmten Kvarner Scampi, herausragende Olivenöle und weiße wie schwarze Trüffel aus dem nahen Istrien, luftgetrockneter Pršut-Schinken, Käse von der Insel Pag, Lamm von der Insel Cres oder Wildspargel. Die spannende Verschmelzung der leichten, mediterranen Küche mit österreichischen Einflüssen sorgte von Anfang an für große Beliebtheit unter den Gästen. Den grandiosen Panoramablick von der Restaurantterrasse, die förmlich über dem Wasser zu schweben scheint, gibt es dazu als Draufgabe.

Der Sommer zeigt sich hier an der Opatija-Riviera selbst an seinem Höhepunkt nicht ganz so heiß wie im Süden des Landes. Die Natur ist üppig grün, genährt von kurzen, sich rasch wieder auflösenden Regengüssen. Im prachtvollen, von der diplomierten Gärtnerin Katica gepflegten Miramar-Hotelgarten gedeihen rund 75 verschiedene Pflanzen, darunter 25 Kamelien.

Besonders beliebt unter den Gästen sind die Entdeckungsfahrten und Kulturtrips mit der „Tornado Blue“: Das 14 Meter lange Holzschiff diente viele Jahre als Fischerboot und steht nun als gepflegtes Ausflugsschiff zur Verfügung. ■

Hotel Miramar  
Ulica Ive Kaline 11  
HR- 51410 Opatija  
Tel: +385 / 51 / 28 00 00  
Fax +385 / 51 / 28 00 28  
info@hotel-miramar.info  
[www.hotel-miramar.info](http://www.hotel-miramar.info)

Geöffnet von März bis Jänner.

### GEWINNSPIEL: HOTEL MIRAMAR

# Sommer im k. u. k. Kurort an der Adria

Nur rund zwei Autostunden von der österreichischen Grenze entfernt liegt Opatija (Abbazia), das legendäre Seebad der österreichisch-ungarischen Monarchie. Mit seinen prachtvollen Parks, Grandhotels und Villen präsentiert es sich als eine architektonische Miniaturausgabe von „Wien am Meer“.

Das Hotel Miramar liegt direkt am Meer am 12 km langen Uferpromenadenweg „Lungomare“, knüpft an diese langjährige Tradition an und bietet seinen Gästen vielfältige Urlaubserlebnisse. Das 4-Sterne-S-Hotel bietet alle Annehmlichkeiten eines Wellnessresorts: Ein miteinander verbundener Innen- und Außenpool (200m<sup>2</sup>) mit beheiztem Meerwasser im exklusiven Wellness-Schlössl sowie ein Hallenbad garantieren von Frühling bis in den Winter ungetrübte Bade Freude. Dampfbäder, Sauna, Infrarotkabine,



Außen-Whirlpool sowie ein umfangreiches Spektrum von Beauty- und Relaxbehandlungen runden das Angebot ab.

#### \* Gewinnspielinformation

Der Gutschein ist gültig von Mai 2025 bis Mai 2026. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Miramar“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.5.2025. 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.



**Eucerin**<sup>®</sup>

**Mehr Elastizität  
Weniger  
Pigmentflecken**

Klinisch bestätigt

in **4** Wochen\*

**+30%**  
ELASTIZITÄT\*



**LSF 30**



\* Klinische Studie über 12 Wochen mit 40 TeilnehmerInnen, Selbsteinschätzung, Verbesserung nach 4 Wochen, Verwendung der Elasticity Tagespflege LSF 30

**20% RABATT**

**AUF EUCERIN<sup>®</sup> ANTI-AGE PRODUKTE\***

**Aktionszeitraum: 22.04. – 31.05.2025**

\*Nicht mit anderen Aktionen & Geschenk-Pflegesets kombinierbar. Gültig in teilnehmenden Apotheken.