Deine Apotheke

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

06 2025
JUNI • GRATIS

TOLLE SCHNÄPPCHEN AUS IHRER APOTHEKE

Exklusive Gutscheine im Heftinneren

COVERSTORY

Gesundheit im Gepäck: So bleibt Ihr Urlaub entspannt

NATURHEILKUNDE

Kleine Wehwehchen? Pflanzliche Helfer für aktive Sommertage

GESUNDHEIT

Gerüchteküche: Ernährungsmythen im Faktencheck

INHALT

Deine Apotheke 06 2025

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Sommer steht vor der Tür – mit all seinen wunderbaren Seiten wie zum Beispiel: Reisen, Sonne, Bewegung im Freien und Grillabende.

Einen festen Platz in jedem Urlaubsgepäck sollte eine Reiseapotheke haben. Ob für den Familienurlaub, die Wandertour oder den Städtetrip – wir zeigen Ihnen, was hineingehört und worauf Sie je nach Reiseziel achten sollten (ab S. 12).

Wer Sonne tankt, sollte stets auf ausreichenden Schutz achten. Aber wussten Sie, dass viele Sonnencremes Auswirkungen auf die Meere und ihre Bewohner haben können? Wir erklären Ihnen, auf welche Inhaltsstoffe Sie achten sollten – und welche Alternativen es gibt (s. S. 40).

Und wenn Sie sportlich aktiv werden: Bewegung ist gesund, doch manchmal kommt es zu kleinen Blessuren. Wir stellen Ihnen Heilpflanzen vor, die bei Sportverletzungen, Blasen & Co. helfen können (Seite 34).

Zwischen Grillabenden und Sommerdiäten tauchen sie immer wieder auf: gut gemeinte Ernährungstipps, die sich bei genauerem Hinsehen als Mythen entpuppen. Wir haben für Sie den Faktencheck gemacht (ab Seite 24).

Viel Freude beim Lesen und starten Sie gut in den Sommer!

CAMILLA BURSTEIN, MA
Chefin vom Dienst „DA“

Viele spannende Beiträge zum Thema Gesundheit finden Sie auch unter **www.DeineGutscheine.at**

Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

6 **Wissenswertes**
News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

REISEAPOTHEKE

12 **Unbeschwerter Urlaub**
Mit dieser Packliste sind Sie für alle Situationen gewappnet

18 **Panorama**
Inkontinenz: Stark trotz Schwäche

20 **(k)ein Tabu**
Wie Koloskopien Leben retten

FAKT ODER FAKE?

24 **Die zehn hartnäckigsten Mythen über Ernährung**
Fett macht fett? Karotten schärfen die Sehkraft? Die häufigsten „Weisheiten“ im Faktencheck

LABORWERTE

30 **Magnesium**
Was die Zahlen über die Gesundheit aussagen

© APOVERLAG, Shutterstock

34

42

Deine Naturheilkunde

VERLETZUNGEN

34 Sommerzeit ist Sportzeit
Die besten Heilpflanzen bei Verletzungen oder Überbeanspruchung

HEILPFLANZEN

38 Tausendgüldenkraut
Beschwerden lindern durch die Kraft der Natur

Dein Lifestyle

UV-SCHUTZ

40 Umweltbewusstes Sonnen
Welche Inhaltsstoffe problematisch sind & wie Verbraucher:innen den Eintrag verringern

SWEAT, SMILE, REPEAT!

42 Work it like Beyoncé!
Genau das Richtige, wenn Sie auf der Suche nach einem Gute-Laune-Sport-Programm sind

40

TIERAPOTHEKE

46 Zecken: Gefahr auf acht Beinen
So halten Sie Ihren kleinen Liebling gesund

47 Apothekerschränkchen
Medizinische Helferleins im Juni

KOCHREZEPTE

49 Die Kraft der Vielfalt
Die Grundprinzipien für mehr Gesundheit und Wohlergehen – verpackt in köstliche Rezepte

50 Rätsel & Quiz
Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

51 Gewinnspiel
Genießerhotel Sonnenhof: Wohlfühlmomente im Tannheimer Tal

IMPRESSUM

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

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

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

PEFC
PEFC/06-39-08

SCHÜSSLER SALZE FÜR FRAUEN

Natürlich im hormonellen Gleichgewicht

Eine stabile und ausgewogene hormonelle Balance begleitet Frauen durch alle Lebensphasen – von der ersten Monatsblutung bis über die Wechseljahre hinaus.

Gerät dieses fein abgestimmte System aus dem Gleichgewicht, kann das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigt werden. Mögliche Folgen sind unregelmäßige oder ausbleibende Blutungen, unerfüllter Kinderwunsch, Beschwerden wie Endometriose oder PMS, Schlafstörungen – und schließlich die Herausforderungen der Wechseljahre.

Das Schüßler-Komplexmittel Zell Euclim

Zell Euclim begleitet Frauen in allen Altersstufen durchs Leben, da es hormonelle Vorgänge reguliert. Es wurde auf frauenspezifische Probleme abgestimmt und findet bei Wechseljahrbeschwerden wie Hitzewallungen, Ein- und Durchschlafproblemen sowie bei Zyklusunregelmäßigkeiten und Periodenkrämpfen Anwendung.

Periodenkrämpfe

Periodenkrämpfe machen vor allem jungen Mädchen zu schaffen. Hier ist prophylaktisch auf eine regelmäßige Einnahme von Zell Euclim zu achten. Im akuten Bedarf bzw. in der ersten Zeit der Einnahme kann es sinnvoll sein, zusätzlich „Die heiße Sieben" dazu zu nehmen, bis der Körper die entsprechenden Mineralstoffreserven ausreichend aufgebaut hat.

Zyklusunregelmäßigkeiten

Unregelmäßige Monatsblutungen treten besonders häufig bei jungen Frauen auf, die über längere Zeit stark gefordert oder gestresst sind. In solchen Phasen kann die Periode zu früh oder verspätet einsetzen. Der Hormonhaushalt gerät aus dem Gleichgewicht und braucht Zeit, um sich wieder zu stabilisieren und zu seinem natürlichen Rhythmus zurückzufinden. Auch im späteren Lebensalter kann der Zyklus weiterhin unregelmäßig verlaufen. Für viele Frauen ist das belastend – nicht nur körperlich, sondern auch emotional. Oft schwingt die Sorge mit, ob das Ausbleiben der Periode womöglich auf eine ungewollte Schwangerschaft hinweist. Zell Euclim ist hier eine hilfreiche Unterstützung: Die speziell abgestimmte Kombination von 6 Schüßler Salzen trägt dazu bei, den weiblichen Zyklus auf sanfte Weise zu regulieren – und das in allen Lebensphasen.

Zell Euclim kann auch bei Nervosität, Stimmungsschwankungen und Schlafproblemen – etwa im Zusammenhang mit PMS – hilfreich sein.

Die Wechseljahre – Hitzewallungen

Zell Euclim begleitet die Frau durch die Zeit der hormonellen Umstellungsphase der Wechseljahre. Hitzewallungen sind hormonell bedingt und treten vermehrt während der Wechseljahre auf. Sie werden leichter oder verschwinden, wenn die Einnahme von Zell Euclim regelmäßig und über einen längeren Zeitraum erfolgt.

© Beigestellt

„Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke zu den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten beraten – ‚Die heiße Sieben' ist ein echter Allrounder."

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

„Die heiße Sieben"

Erste Hilfe bei Migräne, Koliken und Krämpfen

Schon seit jeher war „Die heiße Sieben" ein wertvoller Begleiter für Frauen in vielen Lebenslagen.

Magnesium phosphoricum ist wichtig für das vegetative Nervensystem. Als „Die heiße Sieben" ist es ein Erste-Hilfe-Mittel bei beginnender Migräne oder migräneartigen Kopfschmerzen. In Zeiten von nervlicher Anspannung, Lampenfieber und Stress unterstützt es und erleichtert das Einschlafen nach einem anstrengenden Tag.

Besonders bei Menstruationskrämpfen bringt „Die heiße Sieben" Linderung – sowohl akut als auch vorbeugend. In der Geburtshilfe wird sie geschätzt, da sie Wehen regulieren und Krampfzustände mildern kann.

Auch bei Magen-Darm-Koliken, Blähungen oder krampfartigen Bauchschmerzen – etwa nach zu fettigem Essen – zeigt sie ihre Wirkung. Sogar Verstopfungen können damit gelindert werden.

Anwendung: Ein Beutel wird in 250 ml frisch abgekochtem, heißem Wasser aufgelöst und in kleinen Schlucken möglichst heiß getrunken. Bei Bedarf kann eine zweite Tasse zubereitet werden.

Mehr Infos unter www.adler-pharma.at

FÜR DEIN WOHLBEFINDEN
Schüßler Salze für Frauen

Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

ZYKLUS-UNREGELMÄßIGKEITEN & WECHSELJAHR-BESCHWERDEN

Unterwegs und MIGRÄNE? Jetzt in Ihrer Apotheke

Zell Euclim
Periodenkrämpfe, Stimmungsschwankungen, Nervosität, Schlafstörungen, Hitzewallungen

Die heiße Sieben
Migräne, Menstruationskrämpfe, Magen-Darmkoliken, schmerzhafte Blähungen, Verstopfungen

Zell Euclim www.adler-pharma.at Die heiße Sieben

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

IHR JUNI

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin

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

NUR ONLINE

Jetzt mitmachen & gewinnen

Wer unter einer hochfunktionalen Angststörung leidet (HFA), wirkt nach außen kompetent, organisiert und perfekt – doch im Inneren sieht es ganz anders aus: Diese Angstgefühle führen oft zu tiefer Erschöpfung, Overthinking und übermäßigen Selbstzweifeln bis hin zu psychosomatischen Erkrankungen und Depression. Psychologin Dr. Lalitaa Suglani zeigt in „Wenn die Angst dich antreibt", wie wir diesen Teufelskreis ganzheitlich durchbrechen können.

Wenn die Angst dich antreibt
von Lalitaa Suglani
2025, Kailash, € 22,70
ISBN: 978-3-424-63275-0,
Alle Infos zu unserem Gewinnspiel unter:
www.deinegutscheine.at/lifestyle/buchtipps

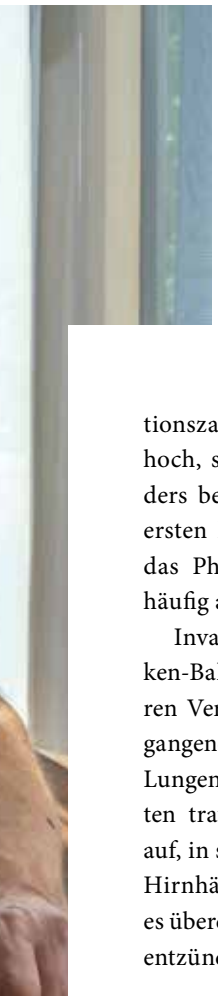
INVASIVE PNEUMOKOKKEN

Fallzahlen auf Rekordhöhe

Der bisherige Spitzenwert der invasiven Pneumokokken-Fälle aus dem Jahr 2023 wurde 2024 erneut übertroffen. Das zeigt der von der österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) veröffentliche Jahresbericht 2024. Diesmal wurden sogar etwa 200 Infektionen mehr registriert als im Jahr vor der Pandemie.

Wie bei vielen Infektionserkrankungen sind Personen höheren Alters besonders gefährdet. Am häufigsten erkrankten 2024 über 80-Jährige, gefolgt von den 75- bis 79-Jährigen. In der Gruppe der 10- bis 14-Jährigen wurden invasive Pneumokokken dagegen äußerst selten nachgewiesen. Die Infek-

© Shutterstock, Kailash



Pneumokokken können unterschiedliche Erkrankungen verursachen, darunter schwere und lebensbedrohliche Infektionen wie Lungenentzündung, Blutvergiftung oder Hirnhautentzündung.

tionszahlen sind aber nicht nur bei Senior:innen hoch, sondern auch bei den Jüngsten – besonders bei Kindern bis zum beziehungsweise im ersten Lebensjahr. Auch 2024 wiederholte sich das Phänomen, dass IPE bei Frauen weniger häufig auftreten als bei Männern.

Invasive Erkrankungen durch Pneumokokken-Bakterien (IPE) nehmen häufig einen schweren Verlauf. Laut AGES zeigten sie sich im vergangenen Jahr in fast zwei Drittel der Fälle als Lungenentzündung. Bei rund jedem/jeder Sechsten trat zusätzlich eine Sepsis (Blutvergiftung) auf, in seltenen Fällen entzündeten sich sogar die Hirnhäute. Bei Kindern unter fünf Jahren kommt es überdies immer wieder zu Nasennebenhöhlenentzündungen und Mittelohrentzündungen.

Vorbeugen besser als heilen

Im Unterschied zu anderen Infektionskrankheiten sind IPE grundsätzlich mit Antibiotika behandelbar. Doch selbst mit Antibiotika und Intensivmedizin bleibt die Sterblichkeit bei einer schweren Pneumokokken-Erkrankung hoch. Dazu kommen Resistenzen gegen einzelne Antibiotika, die mittlerweile auch in Österreich nachgewiesen wurden. Zwar könnten viele schwere Erkrankungen, die sich meist in Form schwerer Lungenentzündungen zeigen, durch vorbeugende Impfungen verhindert werden, dennoch ist die Impfquote niedrig. Das liegt unter anderem daran, dass die Impfstoffe selbst zu bezahlen sind. Im Hinblick auf die aktuellen Zahlen fordert der Österreichische Verband der Impfstoffhersteller (ÖVIH) erneut die Schaffung eines Erwachsenen-Impfkonzepts mit konkreten Zielen zur Durchimpfungsrate plus eine entsprechende Finanzierung.

In Ihrer Apotheke erhalten Sie eine ausführliche und individuelle Impfberatung, in der alle Ihre Fragen geklärt werden.

DIABETES-ECK

Wasser trinken – der unterschätzte Helfer bei Diabetes

Ausreichend Wasser zu trinken, ist für alle wichtig – für Menschen mit Diabetes aber ganz besonders. Denn Flüssigkeit hilft dem Körper nicht nur, den Zucker besser zu regulieren, sondern schützt auch Nieren und Kreislauf.

Warum ist Trinken so wichtig? Bei erhöhtem Blutzucker steigt die Urinausscheidung – es droht Flüssigkeitsverlust. Wasser unterstützt die Nierenfunktion und hilft, Zuckerüberschüsse auszuscheiden. Zu wenig Flüssigkeit kann den Blutzucker weiter erhöhen – ein Teufelskreis beginnt.

Wie viel ist genug? Als Richtwert gelten etwa 1,5 bis 2 Liter pro Tag – am besten Wasser oder ungesüßte Tees. Bei Hitze oder Sport braucht der Körper mehr Flüssigkeit.

Tipp: Ein großes Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen, vor jeder Mahlzeit und vor dem Schlafengehen hilft, regelmäßig zu trinken.

Und Achtung: Viele vermeintlich „gesunde" Getränke wie Smoothies oder Fruchtsäfte enthalten viel Zucker – sie lassen den Blutzucker schnell steigen.

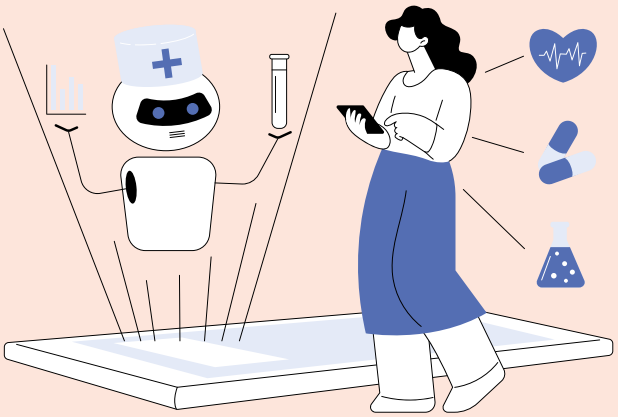
Einfache Maßnahme – große Wirkung: Wassertrinken gehört zur Diabetesvorsorge genauso wie Bewegung und Ernährung.

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

ÖDG Österreichische Diabetes Gesellschaft
helfen, heilen, forschen

CHATBOTS

KI gibt keine guten Gesundheitstipps



Viele Menschen wenden sich mittlerweile an KI-gestützte Chatbots, um medizinische Ratschläge einzuholen. Eine aktuelle Studie der Universität Oxford zeigt jedoch, dass diese Technologie nicht immer die erhofften Ergebnisse liefert.

Die Nutzung von KI-Chatbots zur Selbstdiagnose im Gesundheitsbereich nimmt zu, insbesondere in den USA, wo etwa jede/r sechste Erwachsene monatlich auf solche Dienste zurückgreift.

Eine Studie der Universität Oxford legt nahe, dass die Interaktion mit diesen Chatbots oft nicht zu guten Entscheidungen führt. Die Forscher:innen stellten fest, dass es häufig zu einem Kommunikationsproblem kommt: Die Nutzer:innen wissen nicht, welche Informationen sie den Chatbots geben müssen, um präzise Empfehlungen zu erhalten. Die Ergebnisse zeigten, dass die Chatbots die Teilnehmer:innen nicht nur weniger wahrscheinlich dazu brachten, relevante Gesundheitszustände zu erkennen, sondern auch dazu führten, die Schwere der erkannten Zustände zu unterschätzen. Adam Mahdi, Mitautor der Studie, betonte, dass die Antworten der Chatbots oft schwer zu interpretieren waren und sowohl gute als auch schlechte Empfehlungen enthielten. Der Experte empfiehlt, sich auf vertrauenswürdige Informationsquellen zu verlassen.

KOLUMNE

Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Haben Sie schon einmal das Waldbaden genossen?

In unserer digital geprägten Welt suchen viele Menschen Ruhe und Ausgeglichenheit in der Natur. Der Sommer bietet ideale Bedingungen, um durch Meditation unter Bäumen oder das Praktizieren von „Shinrin-yoku" – dem japanischen Waldbaden – innere Balance zu finden. Auch in der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) spielt der Aufenthalt im Wald seit jeher eine wichtige Rolle.
Waldbaden kann ein achtsamer Spaziergang sein, bei dem man aufmerksam die Farben der Bäume betrachtet, tief einatmet und dem sanften Rauschen der Blätter lauscht. Studien zeigen, dass bereits kurze Aufenthalte im Wald das Immunsystem stärken, Stresshormone reduzieren und die Vitalität steigern können.
Für Stadtbewohner bietet „Wildes Moos" eine einfache Lösung: Mooswände und -bilder bringen die beruhigende Waldatmosphäre ins eigene Zuhause oder Büro. Diese natürlichen Installationen verbessern die Raumakustik, fördern das Wohlbefinden und erhöhen die Konzentration.
Ob durch Naturerlebnisse oder naturnahe Gestaltung des Wohnraums – die Integration von Naturelementen in Alltag und Berufsleben trägt zur körperlichen und seelischen Gesundheit bei.

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

Illustration: STUDIO MARIN; Shutterstock

BEWUSSTER UMGANG

Weniger Alkohol, mehr vom Leben

Rund 370.000 Menschen in Österreich gelten als alkoholabhängig (5 Prozent), weitere 10 Prozent trinken in einem gesundheitsgefährdenden Ausmaß. Insgesamt sind etwa eine Million Österreicher:innen von riskantem Alkoholkonsum betroffen. Alkohol ist weltweit – nach Nikotin – die Substanz mit der höchsten Krankheitslast. Dabei gibt es keine ungefährliche Konsummenge: Das Risiko für Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychische Erkrankungen steigt mit der Menge des Alkoholkonsums. „Alkohol ist tief in unserer Alltagskultur verankert – gerade deshalb braucht es eine offene Diskussion und einen bewussteren Umgang", so Lisa Brunner von der ARGE Suchtvorbeugung. „Unser Ziel ist es, einen gesellschaftlichen Wandel zu unterstützen: weg vom gedankenlosen Konsum, hin zu reflektierten Entscheidungen. Dies bedeutet auch, Unterstützung in Anspruch zu nehmen, wenn man weniger trinken oder ganz aufhören möchte."

Kein Alkohol ist „sicher"

Es gibt keine sichere Alkoholmenge. Das bedeutet: Auch geringe Mengen können schaden – wenn auch in geringerem Ausmaß. Das Risiko für körperliche und psychische Erkrankungen (darunter Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depression) steigt mit der Menge und Häufigkeit des Alkoholkonsums. Entscheidend ist: Alkoholkonsum liegt auf einem Risikokontinuum: Mit zunehmender Menge und Häufigkeit steigt das Risiko für gesundheitliche Beeinträchtigungen. Auch die Entstehung einer Abhängigkeitserkrankung wird dadurch wahrscheinlicher.

Unter *www.dialogwoche-alkohol.at* finden Interessierte unter anderem hilfreiche Tools wie den anonymen Alkohol-Selbstcheck, ein Quiz, Tipps zum „Nein-Sagen" sowie das innovative digitale Selbsthilfeprogramm *www.alkcoach.at*.

cb

PANACEO

Beende das
Reizdarm-Drama!

Ganz natürlich mit
MED DARM-REPAIR

✓ **Lindert** Darmbeschwerden
✓ **Stärkt** die Darmwand

Jetzt – 20 % in Deiner Apotheke
Gültig von 01.05. – 30.06.2025

Österreichisches Medizinprodukt:
Gebrauchsanweisung beachten.

SONNENSCHUTZ

Endlich mal DICK auftragen

In Ihrer Apotheke erhalten Sie wertvolle Tipps zum Thema Sonnenschutz.

Dick auftragen: Das kommt zumeist nicht gut an. Bei der Sonnencreme dagegen ist es ein Muss. Die Wahl des passenden Sonnenschutzmittels beginnt mit dem richtigen Lichtschutzfaktor. Er gibt an, um wie viel länger die Haut nach Auftragen des Mittels der Strahlung ausgesetzt werden kann, bevor es zu einem Sonnenbrand kommt. Die Höhe des benötigten Lichtschutzfaktors hängt von verschiedenen Faktoren ab, vor allem vom individuellen Hauttyp und von der Sonnenintensität. Diese wiederum variiert vor allem je nach Tages- und Jahreszeit sowie geografischer Position. Daraus lässt sich die Zeit errechnen, die man gefahrlos in der Sonne verbringen kann. Ihre Apotheker:innen beraten Sie gerne. Die Devise lautet: Besser einmal dick auftragen als mehrmals dünn. Babys und Kleinkinder müssen besonders gut vor der Sonne geschützt werden.

Eine Tube pro Person und Woche

Aber wie dick trägt man Sonnenmilch auf? Dazu ein Apotheker-Tipp: Der Körper wird in zwölf Zonen eingeteilt – Kopf, Brust, Bauch, Rücken, Hüften und Gesäß, je zwei Ober- und Unterschenkel und zwei Arme. Auf jede dieser Körperzonen werden jeweils zwei fingerlange Cremestränge aufgetragen. Stirn, Nacken, Ohren und Füße nicht vergessen! Das bedeutet für den Sommerurlaub: Packen Sie eine Flasche (200 ml) Sonnenschutzmittel pro Person und Woche ein.

ÖSTERREICHISCHE APOTHEKERKAMMER

VORSICHT

Wechselwirkungen

Vor allem Kinder müssen vor zu viel Sonne geschützt werden. Aber auch Menschen, die bestimmte Arzneimittel einnehmen bzw. anwenden, sollten sich besonders vor der UV-Strahlung in Acht nehmen. Manche Arzneimittel können nämlich die Lichtempfindlichkeit erhöhen und die Haut dadurch sensibler gegenüber der Sonne machen – wie z. B. einzelne Antibiotika, Herz-Kreislauf-Medikamente, Johanniskraut oder bestimmte Schmerzmittel. Und wie geht man mit angefangenen Sonnenschutztuben vom Vorjahr um? Nicht mehr verwenden, sondern entsorgen!

© iStock/Orbon Alija

DA Deine Gesundheit

12 Reiseapotheke: Das muss mit
24 Ernährungsmythen im Check

GEWINNSPIEL

Magen-Darm- und Stoffwechselprobleme? Aboca!

Die natürlich wirksamen Produkte von Aboca unterstützen bei Magen-Darm-Problemen wie Sodbrennen oder Gastritis sowie bei veränderten Stoffwechselwerten (Cholesterin, Triglyceride, Blutzucker): **NeoBianacid**** schützt die Schleimhaut von Magen und Speiseröhre und wirkt so gegen Sodbrennen, Schmerzen und Säuregefühl. **Metarecod**** bringt gestörte Stoffwechselparameter wieder ins Gleichgewicht und unterstützt die Vorbeugung sowie Behandlung des metabolischen Syndroms.

„DA" verlost 1 von 3 Aboca-Paketen im Wert von jeweils € 103,80.

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

* **Gewinnspielinformation**
Um am Gewinnspiel teilzunehmen, einfach QR-Code scannen und Gewinnspielformular ausfüllen oder eine Postkarte mit dem Betreff „Aboca" an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien senden. Einsendeschluss ist der 30.6.2025. 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.

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

06 2025
JUNI

© Shutterstock, Hersteller

REISEAPOTHEKE

Unbeschwerter Urlaub

Vorbereitung ist die halbe Miete. Speziell dann, wenn man fernab von zu Hause medizinische Hilfe benötigt. Mit einer gut gepackten Reiseapotheke hat man eine Sorge weniger.

MAG. PHARM. CHRISTOPHER WAXENEGGER, MSC

Gewisse Medikamente sollten auf keiner Reise fehlen. Schließlich kann man im Vorhinein nie sicher sein, was auf einen zukommt. Ob Informationen zur optimalen Lagerung, kindgerechte Medikamente oder Impfempfehlungen: In der Apotheke erhalten Sie alles Nötige für unbeschwerte Urlaubstage.

Reiseimpfungen

Menschen, die gemäß den Empfehlungen des österreichischen Impfplans geimpft sind, haben für viele Urlaubsländer eine gute Grundimmunisierung. Bei einem Abstecher nach Afrika, Asien oder Südamerika können aber noch weitere Impfungen erforderlich sein. Reiseimpfungen dienen dem individuellen Schutz, sind für ausgewählte Länder empfohlen und manchmal sogar gesetzlich vorgeschrieben (z. B. Gelbfieber, Meningokokken). Derartige Impfungen müssen bei der Einreise in das entsprechende Land im internationalen Impfausweis gelistet sein. Neugierig geworden? Erkundigen Sie sich doch einfach bei Ihrem nächsten Besuch in der Apotheke, welche Reiseimpfungen für Ihre Destination empfohlen sind und wo Sie diese erhalten.

Gegen Reiseübelkeit vorsorgen

Bei Reiseübelkeit und Erbrechen werden klassischerweise Antihistaminika eingesetzt. Bei einer bekannten Anfälligkeit wird das Präparat ca. 30 Minuten vor Reiseantritt eingenommen. Die Wirkung hält etwa 3–6 Stunden an. Für den Akutfall eignen sich rasch freisetzende Arzneiformen wie Kaugummis und Kautabletten: Mit einem Wirkungseintritt ist innerhalb von zehn Minuten zu rechnen. Aufgrund der sedierenden Nebenwirkung sollte nach der Einnahme kein Fahrzeug gelenkt werden. Eine gut verträgliche Alternative sind Ingwer-Präparate. Interessante Studiendaten gibt es auch zum Einsatz von hochdosiertem Vitamin C. Es agiert als Gegenspieler von Histamin, welches bei Reiseübelkeit vermehrt ausgeschüttet wird. Wichtig für eine optimale Wirksamkeit scheint die hochdosierte (3 x 1.000 g) Anwendung in Form von Kautabletten bzw. Kaugummis etwa 30 Minuten vor Reisebeginn zu sein.

Montezumas Rache: Reisedurchfall

Reisedurchfall ist und bleibt das häufigste medizinische Problem auf internationalen Reisen. Akute Durchfallerkrankungen treten für gewöhnlich in den ersten zwei Wochen auf, meist zwischen dem dritten und neunten Urlaubstag. Besonders hoch ist das Risiko in den (sub-)tropischen Regionen der Erde. Zu den typischen Symptomen gehören mehrmals täglich wässrige Stuhlgänge, Bauchschmerzen und Übelkeit. Damit es gar nicht so weit kommt, sollte man allgemeine Hygienemaßnahmen beachten und nur durchgekochte und geschälte Lebensmittel verzehren („cook it, peel it or forget it"). Anders →

Erkundigen Sie sich doch einfach bei Ihrem *nächsten Besuch* in der *Apotheke*, welche *Reiseimpfungen* für Ihre *Destination* empfohlen sind und wo Sie diese erhalten.

© Shutterstock

→ als in Österreich ist Wasser aus der Leitung in vielen Ländern nicht trinkbar. Gerade in Äquatornähe empfiehlt es sich, auf abgekochtes oder in Flaschen verpacktes Trinkwasser zurückzugreifen, auch beim Zähneputzen. Hat Montezumas Rache dennoch zugeschlagen, ist es wichtig, den durchfallbedingten Flüssigkeits- und Elektrolytverlust auszugleichen. Hierfür sind zahlreiche Fertigpräparate in Pulverform verfügbar, die zuvor in Wasser oder Tee aufgelöst und nach jedem Stuhlgang getrunken werden. Für hartnäckige Fälle gibt es in der Apotheke Durchfallmittel wie Loperamid, welche die Darmbewegung verlangsamen und den Durchfall stoppen.

Schmerz- und Fiebermittel

Schmerzmittel zählen zur Grundausstattung jeder Reiseapotheke, vor allem bei Familienurlauben. Fachgesellschaften empfehlen die Wirkstoffe Paracetamol und Ibuprofen als Mittel der Wahl. Während Paracetamol gut verträglich ist und sogar in der Schwangerschaft eingesetzt werden kann, verfügt Ibuprofen über entzündungshemmende Eigenschaften, die zum Beispiel bei Zahnschmerzen, Blasen- oder Mittelohrentzündungen nützlich sind. Mit Aspirin sollte man in Gebieten mit Malaria, Dengue und Gelbfieber vorsichtig sein, da es das Blutungsrisiko erhöht. Naproxen eignet sich, wenn eine längere schmerzstillende Wirkung erwünscht ist.

ABC der Wundversorgung

Was für den einen ein unbedeutender Kratzer ist, kann sich bei Individualreisen fernab der Zivilisation rasch zu einer lebensbedrohlichen Infektion ausweiten. Doch auch bei Aktivurlauben in heimischen Gefilden ist es sinnvoll, eine Basisausstattung zur akuten Wundversorgung im Gepäck zu haben. Kleinere Wunden werden zunächst gereinigt und von groben Verschmutzungen befreit. Dies kann mit einer Pinzette oder durch das Spülen mit sauberem Wasser erfolgen. Das anschließende Auftragen eines Desinfektionsmittels beugt einer bakteriellen Besiedelung vor. Im nächsten Schritt wird die Wunde verschlossen und vor äußeren Einflüssen geschützt. Die Wahl des Materials richtet sich dabei primär nach dem Ausmaß der Blutung. So reicht bei kleinen Verletzungen üblicherweise ein Heft- oder Sprühpflaster, wohingegen bei gröberen Wunden gebrauchsfertige Wundschnellverbände bzw. Druckverbände zweckmäßiger sind. Für Brandverletzungen sind spezielle Brandpflaster mit einer kühlenden Gelschicht erhältlich, für Hautblasen dünne Hydrokolloidverbände. →

AUF EINEN BLICK

Das gehört in Ihre Reiseapotheke

Wichtig sind Arzneimittel gegen:

- Schmerzen bzw. Fieber (zum Einnehmen bzw. als Gel oder Salbe zum Auftragen)
- Durchfall
- Verstopfung
- Erkältung/Halsschmerzen/geschwollene Nasenschleimhäute
- Ohrenschmerzen
- ggf. Allergien
- Trockene Augen
- Sonnenbrand
- Hautreizungen
- Reiseübelkeit
- Insektenstiche

Einpacken sollten Sie auch:

- Fieberthermometer
- Pflaster
- Verbandsmaterial
- Schere
- Pinzette
- Zeckenkarte
- Erste-Hilfe-Set
- FFP2- oder chirurgische Masken
- Elektrolyte
- Desinfektionsmittel

Damit es gar nicht erst zu *Reisedurchfall* kommt, sollte man *allgemeine Hygienemaßnahmen* beachten und *nur durchgekochte und geschälte Lebensmittel* verzehren („cook it, peel it or forget it“).

© Shutterstock

ERSTE HILFE IN DER REISEAPOTHEKE

Optimale Wundversorgung

Um Wundinfektionen und bleibende Narben zu vermeiden, ist es wichtig, selbst kleine Wunden professionell, schnell und sauber zu versorgen. Ein Wundspray und ein Wundgel gehören daher in jede Haus- und Reiseapotheke.

Egal ob beim Abenteuerurlaub auf Safari oder beim Wanderurlaub in der Heimat: Kleine Verletzungen – wie Schürf- oder Schnittwunden, aber auch zum Beispiel Blasen an den Füßen – sind schnell passiert. Dabei ist es wichtig, dass Wunden immer desinfiziert werden und mit einem Gel feucht versorgt werden, denn das lässt sie schneller abheilen und hilft, unschöne Narben zu vermeiden. Entgegen der landläufigen Meinung verläuft die Wundheilung „trocken" an der Luft nicht besser.

Wann ist eine Wunddesinfektion sinnvoll?

Da eine Kontamination der Wunde rasch zu einer Infektion führen kann, sollte jede Wunde, auch wenn sie optisch nicht verschmutzt ist, mit einem Wundspray desinfiziert werden. Ist die Wunde dennoch verunreinigt, sollte diese möglichst rasch mit fließendem Trinkwasser ausgewaschen werden, wobei Fremdkörper wie kleine Steinchen oder Splitter idealerweise mit einer sauberen Pinzette entfernt werden. Anschließend wird die Wunde mit einem Wunddesinfektionsspray großzügig desinfiziert, um Erreger abzutöten, die Wundinfektionen verursachen können und damit auch die Wundheilung verzögern.

Wie kann die Wundheilung gefördert werden?

Hydrogele haben sich in der Wundbehandlung als State of the Art etabliert und fördern die Wundheilung. Ein Wundgel versorgt die Wunde mit Feuchtigkeit und bildet eine Schutzschicht gegen Bakterien und Verunreinigungen. Durch seinen kühlenden und Juckreiz-lindernden Effekt ist octenisept® Gel auch ideal bei leichten Verbrennungen, Sonnenbrand oder Insektenstichen.

octenisept® – Die Nr. 1 in der Wundversorgung*

Das Wund- und Schleimhautantiseptikum octenisept® ist seit über 30 Jahren im klinischen Einsatz gegen Bakterien, Pilze und behüllte Viren – inkl. antibiotikaresistenter Problemkeime wie MRSA. Der antiseptische Wirkstoff Octenidin ist sehr gut verträglich, farblos und schmerzfrei. octenisept® und octenisept® Gel sind perfekt aufeinander abgestimmt, um die Wunde zu desinfizieren und die Wundheilung optimal zu fördern.

**WUNDE DESINFIZIEREN.
WUNDHEILUNG FÖRDERN.**

- Schnell und umfassend keimtötend (octenisept®: 1 Min.)
- Schutz vor Infektionen
- octenisept® Gel hilft, die Narbenbildung zu reduzieren
- octenisept® Gel kühlt und lindert Juckreiz – ideal bei Sonnenbrand, Verbrennungen und Insektenstichen
- Auch für Kinder und Babys geeignet
- Anwendung während der Schwangerschaft und in der Stillzeit möglich
- Farblos und schmerzfrei

Nr. 1
Wundversorgung aus Ihrer Apotheke*

JETZT RABATT SICHERN!
QR-Code scannen, Gutschein downloaden und beim Einkauf in Ihrer Apotheke vorzeigen.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

*IQVIA, 06B3 – Wunddesinfektion 2022.
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

© Hersteller

Stechmücken gibt es fast auf der ganzen Welt. Manche Arten sind nicht nur lästig, sondern für den Menschen gefährlich, weil sie lebensbedrohliche Erkrankungen übertragen.

Tipp von Ihrem Apotheker

MAG. PHARM. CHRISTOPHER WAXENEGGER, MSC

So genießen Sie den Urlaub und sind bestens gewappnet:

- Kau- und Schmelztabletten, Direktgranulate und Kaugummis als praktische Arzneimittel für unterwegs
- Kindgerechte Darreichungsformen berücksichtigen
- Medikamente im Handgepäck verstauen
- An Dauermedikamente denken
- Sonnenschutz nicht vergessen (Hals-Nasen-Ohren-Bereich wird gerne vernachlässigt)
- Alternativen für hitze- und feuchtigkeitsempfindliche Arzneiformen finden
- Bescheinigungen und medizinische Dokumente griffbereit

Sommer, Sonne, Sonnenbrand

In mediterranen Gegenden oder auf Bergen erreicht die Sonne eine ungeahnte Kraft und schnell kommt es zum Sonnenbrand. Das muss nicht sein. Denken Sie schon beim Packen an Sonnenschutzprodukte aus Ihrer Apotheke – idealerweise mit hohem Lichtschutzfaktor. Mehr dazu ab S. 40 und in der nächsten „DA – Deine Apotheke“!

Mückenschutz

Die lästigen Plagegeister gibt es mit Ausnahme der Antarktis und einiger abgelegener Inseln auf der ganzen Welt. Manche Arten sind für den Menschen gefährlich, weil sie lebensbedrohliche Erkrankungen übertragen. Das bekannteste Beispiel ist die durch die Anopheles-Mücke übertragene Malaria. Ein wirksamer Insektenschutz sorgt also nicht nur für einen ruhigen Schlaf, sondern ist eine effektive Maßnahme, um sich vor diversen Tropenkrankheiten zu schützen. Auf die Haut aufgetragene Repellenzien erschweren die Ortung des Wirts und reizen die Sinnesorgane der Insekten. DEET gilt weltweit als das wirksamste Mittel gegen Stechinsekten und wird von der WHO für tropische Gebiete empfohlen. Je höher der Wirkstoffgehalt, desto stärker die insektenabweisende Wirkung. Der Effekt lässt sich verstärken, indem man die Kleidung vor Reiseantritt zusätzlich mit einem Permethrin-haltigen Insektizid besprüht. Wird die Kleidung unterdessen gewaschen, muss man sie erneut imprägnieren.

Malariaprophylaxe

Ob die präventive Einnahme von verschreibungspflichtigen Medikamenten Sinn macht oder es nicht besser ist, bei Bedarf welche in der Reiseapotheke zu haben, hängt davon ab, wie hoch das Malariarisiko im Urlaubsland ist. Auch hier kann Ihnen die Apotheke Ihres Vertrauens Auskunft geben. Wichtig ist, dass diese Medikamente ergänzend zum Mückenschutz eingesetzt werden und nicht stattdessen, da sie zwar die Vermehrung der Krankheitserreger im Körper verhindern, jedoch nicht deren Übertragung beim Stich.

© Shutterstock, beigestellt

ALLTÄGLICHE PROBLEME MIT INKONTINENZ

Möglichkeiten des Hautschutzes

Harn- und Stuhlinkontinenz ist ein weit verbreitetes Problem und nimmt durch das steigende Lebensalter der Bevölkerung stetig zu. Eine der dabei am häufigsten auftretenden Komplikationen sind Schädigungen der Haut, die mitunter sehr schmerzhaft sein können.

Durch die viele Feuchtigkeit (Urin) und das saure Milieu (flüssiger Stuhlgang) leiden die Oberhaut (Epidermis) und die Lederhaut (Dermis) und es kommt zu feuchtigkeitsbedingten Hautschädigungen und dadurch zu ausgedehnten, oberflächlichen Verletzungen der Haut.

Bei inkontinenten Patientinnen und Patienten sind zwei Punkte sehr wichtig:

- Die Regulation der Inkontinenzquelle und somit eine Verbesserung der Lebensqualität oder im besten Fall die Aufhebung der Inkontinenz.
- Der zweite Punkt gilt der Prophylaxe. Ist die Haut Urin oder Stuhlgang ausgesetzt, sollte sie durch entsprechende Produkte wie z. B. Cavilon bereits im Vorfeld vor einer Läsion geschützt werden.

3M™ Cavilon™ Langzeit-Hautschutz-Creme ist klinisch erprobt, um Inkontinenz-assoziierte Dermatitis (IAD) zu vermeiden und zu behandeln. Zusätzlich lindert die Creme analen Juckreiz und spendet trockener Haut Feuchtigkeit. Die hoch ergiebige Creme wird durch Waschen nicht entfernt, weshalb ein häufiges Wiederauftragen nicht notwendig ist. Die Aufnahmefähigkeit von Inkontinenzeinlagen bleibt in der Anwendung der Creme erhalten.

Cavilon Langzeit-Hautschutz-Creme kann bei Säuglingen, Kindern und Erwachsenen eingesetzt werden. So können auch Babys und Kleinkinder mit Windeldermatitis bedenkenlos mit unserem Produkt behandelt werden.

Die Creme darf nicht auf infizierter Haut (bspw. Mykosen) angewendet werden.

Sollten Sie an einer Hautschädigung durch Stuhl- oder Urininkontinenz leiden, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Apothekerin oder Ihren Apotheker.

Für zusätzliche Informationen scannen Sie einfach den QR-Code!

FACTBOX

3M™ Cavilon™ Langzeit-Hautschutz-Creme.

- Schützt die Haut bis zu 24 Stunden vor Stuhl, Urin und anderen Körperflüssigkeiten
- Schutz und Pflege intakter und geschädigter Haut
- Schnell trocknend, hochergiebig
- Spendet Feuchtigkeit
- Abwaschfest
- Frei von Parabenen, Alkohol und Duftstoffen
- Ermöglicht die Haftung von Pflastern und klebenden Verbänden
- pH-hautneutral und hypoallergen
- Beeinträchtigt nicht die Aufnahmefähigkeit von Inkontinenzhilfsmitteln
- Nicht auf infizierte Haut auftragen

© Hersteller

Inkontinenz: Stark trotz Schwäche

Man spricht selten darüber – und doch betrifft es mehr Menschen, als man denkt: Unfreiwilliger Harnverlust zählt zu den häufigsten, aber am meisten tabuisierten Beschwerden. Die gute Nachricht: Sie sind Ihrem Schicksal nicht machtlos ausgeliefert, es gibt zahlreiche Maßnahmen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

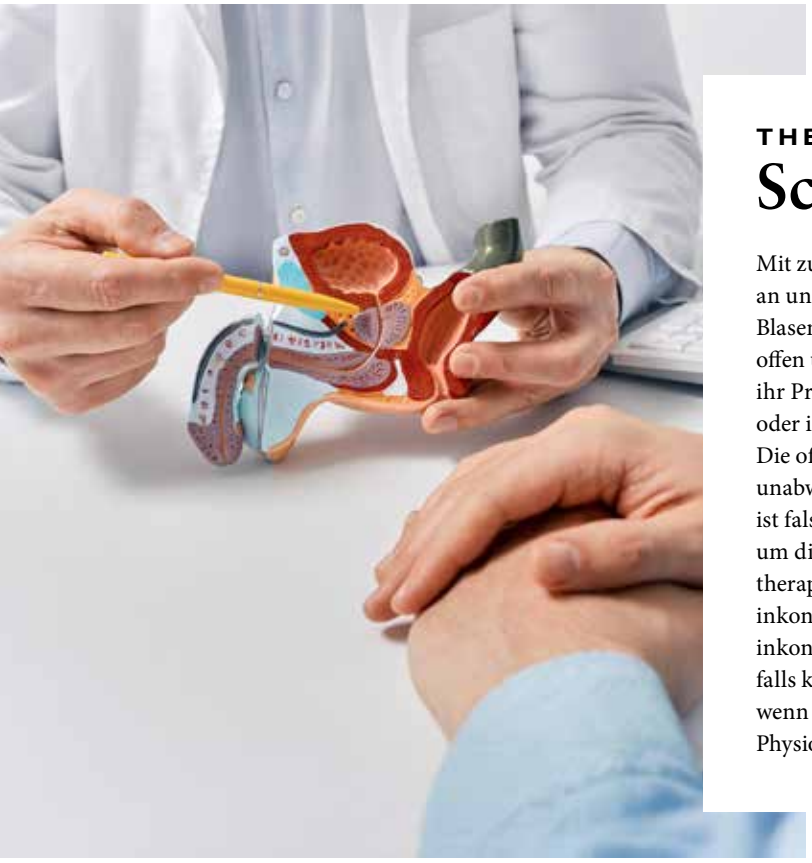
1 Blasenschwäche: Viele Ursachen

Unfreiwilliger Harnverlust, im Volksmund oft als „Blasenschwäche“ bezeichnet, ist ein sehr weit verbreitetes Leiden. Schätzungen gehen davon aus, dass jede 4. Frau und jeder 10. Mann im Laufe des Lebens von diesem Problem betroffen sind. Unfreiwilliger Harnabgang kann viele Ursachen haben, viele davon lassen sich beheben. Entzündungen, hormonelle Veränderungen bzw. Hormonmangel oder vergrößerte Prostata, aber auch Medikamente können die Ursache dafür sein bzw. die Beschwerden verstärken. Ebenso kann es nach einer Schwangerschaft durch eine Schwächung der Beckenbodenmuskulatur zu unfreiwilligem Harnverlust kommen.

2 GESCHWÄCHT
Formen der Inkontinenz

- **Dranginkontinenz:** Unfreiwilliger Harnabgang verbunden mit starkem Harndrang trotz funktionierenden Harnröhrenverschlusses. Ursachen: Krankhafte Zustände im Bereich von Blase, Harnröhre oder erschwerte Blasenentleerung, z. B. durch eine vergrößerte Prostata.
- **Stressinkontinenz:** Harnverlust bei defektem Harnröhrenverschluss. Harnabgang oft beim Husten, Niesen, Heben schwerer Lasten oder beim Treppensteigen. Ursache: geschwächte Beckenbodenmuskulatur, z. B. nach Schwangerschaft und Geburt, hormonelle und altersbedingte Veränderungen, beim Mann vor allem nach Verletzungen des Schließmuskels.
- **Weitere, seltenere Formen:** Reflexinkontinenz, Überlaufinkontinenz und Extraurethrale Inkontinenz

© Shutterstock



THERAPIE

Scham fehl am Platz

Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, an unfreiwilligem Harnverlust oder Schwierigkeiten bei der Blasenentleerung zu leiden. Und doch spricht kaum jemand offen über Inkontinenz. Viele Betroffene ziehen sich aus Angst, ihr Problem könnte in der Öffentlichkeit, im Freundeskreis oder in der Familie bemerkt werden, zurück und vereinsamen. Die oft gehörte Annahme, dass die Blasenschwäche im Alter unabwendbar ist und dass man nichts dagegen tun kann, ist falsch. Der Arztbesuch ist ein erster wichtiger Schritt, um die Ursachen der Inkontinenz erkennen und wirksame therapeutische Maßnahmen setzen zu können. Für die Stressinkontinenz, aber auch bei der Behandlung der Dranginkontinenz stellt gezieltes Beckenbodentraining, gegebenenfalls kombiniert mit Elektrotherapie und Biofeedback, wenn möglich unter Anleitung und Kontrolle eines/einer Physiotherapeuten/in, eine sehr gute Behandlungsmethode dar.

Dichte Blase g'sunder Darm

Wiener Kontinenz-Tag

im Rahmen der Welt-Kontinenz-Woche 2025

Eintritt frei

25. Juni 2025
10.00 – 16.30 Uhr

Wiener Rathaus, Festsaal
(Eingang Lichtenfelsgasse 2)

Vorträge rund um Blasen-, Darm- und Beckenbodengesundheit +++ Persönliche Beratung durch erfahrene Fachkräfte +++ Erlernen von wirksamen Beckenboden-Übungen +++ Glücksrad mit schönen Preisen +++ und Vieles mehr +++ Moderation: Ingrid Wendl

Mehr Infos unter
www.kontinenzgesellschaft.at

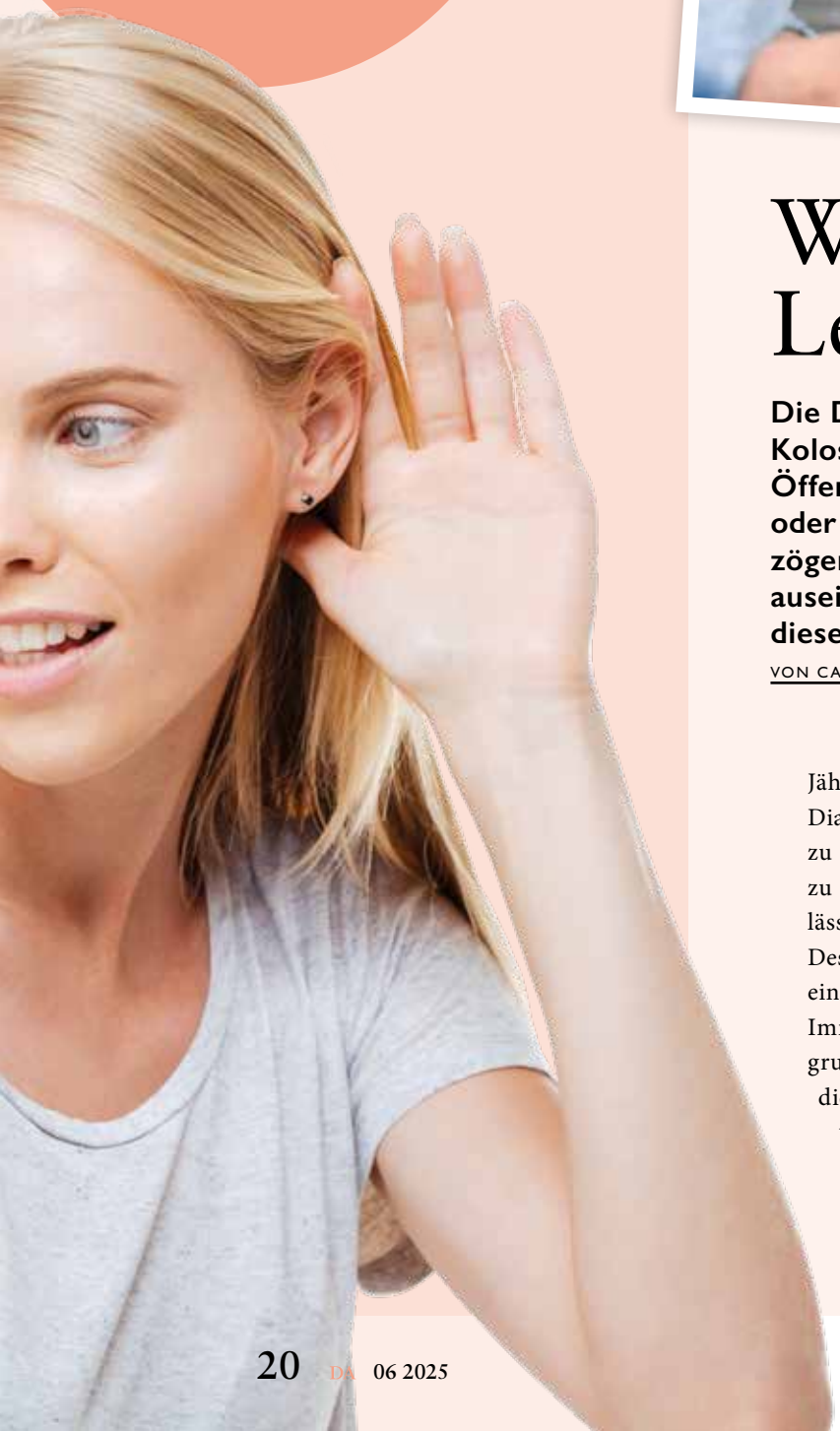
Veranstalter: Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ) in Kooperation mit der Wiener Gesundheitsförderung (WiG)

Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich

WiG Wiener Gesundheitsförderung | Für die Stadt Wien

SERIE
ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU
Keine falsche Scham – wir bringen die Dinge zur Sprache



Wie Koloskopien Leben retten

Die Darmspiegelung – medizinisch als Koloskopie bezeichnet – gilt in der Öffentlichkeit häufig als unangenehmes oder gar peinliches Thema. Viele Menschen zögern, sich mit dem eigenen Darm auseinanderzusetzen. Dabei kann genau diese Untersuchung Leben retten.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Jährlich erhalten etwa 5.000 Menschen in Österreich die Diagnose Darmkrebs. Darmkrebs gehört damit zwar zu den häufigsten Krebsarten in Österreich, aber auch zu den vermeidbarsten: Bei frühzeitiger Entdeckung lässt er sich sehr gut behandeln oder sogar verhindern. Deshalb sollte die Koloskopie kein Tabu sein, sondern ein selbstverständlicher Teil der Gesundheitsvorsorge. Immer noch besteht massiver Aufholbedarf, da aufgrund von unbegründeten Ängsten und Vorurteilen die Untersuchungen zu wenig in Anspruch genommen werden.

Auch mögliche Anzeichen von Darmkrebs-Vorstufen wie ungewollter Gewichtsverlust werden oftmals nicht ausreichend ernst genommen.

© Shutterstock

Warum Vorsorge?

Darmkrebs entwickelt sich meist schleichend aus gutartigen Darmpolypen, die über Jahre hinweg wachsen, bevor sie bösartig werden. Sie verursachen in der Regel keine Beschwerden – weshalb sie oft unentdeckt bleiben. Über 90 % der Darmkrebserkrankungen waren einmal solche gutartigen Polypen. Eine Koloskopie ermöglicht es jedoch, solche Veränderungen frühzeitig zu erkennen und zu entfernen, bevor sie sich zu Krebs entwickeln können.

Grundsätzlich kann ab dem 50. Lebensjahr im Abstand von zehn Jahren kostenlos eine Koloskopie als Vorsorgeuntersuchung zur Früherkennung von Darmkrebs in Anspruch genommen werden. Zwar steigt das Risiko mit dem Alter, aber erste Polypen können schon früher auftreten. Auf Basis der Evidenz rät das „Nationale Screening Komitee auf Krebserkrankungen" in Österreich zur Darmkrebsvorsorge mittels Koloskopie ab 45 und nicht wie bisher ab 50.

Eine Studie der MedUni Wien aus dem Vorjahr konnte zeigen, dass die Häufigkeit für bestimmte, mit einem besonders hohen Krebsrisiko verbundene Darmpolypen vor allem bei jüngeren Männern in den letzten Jahren gestiegen ist. Als mögliche Ursachen hierfür nennen Expert:innen insbesondere Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, Übergewicht und Diabetes.

Ablauf

1. Vorbereitung

Zwei bis drei Tage vor dem Eingriff beginnt die Vorbereitung. Zunächst wird auf leicht verdauliche Kost umgestellt, am Vortag ist dann meist nur noch Flüssignahrung erlaubt. Am Abend vor der Untersuchung (und ggf. am Morgen des Termins) wird ein Abführmittel eingenommen, um den Darm vollständig zu entleeren. Diese Vorbereitung ist für viele der unangenehmste Teil – aber entscheidend für eine erfolgreiche Untersuchung.

2. Der eigentliche Eingriff

Die Untersuchung findet ambulant statt, meist in einer Facharztpraxis oder Klinik. Der/die Patient:in bekommt auf Wunsch ein leichtes Beruhigungs- oder Schlafmittel (Sedierung). Dann wird ein flexibles Endoskop mit Kamera vorsichtig durch den After in den Dickdarm eingeführt. Der Arzt/die Ärztin untersucht die Darmschleimhaut und kann auffällige Stellen sofort entfernen oder Gewebeproben entnehmen. Die Untersuchung dauert ca. 20 bis 30 Minuten.

WISSENSWERTES

Risikofaktoren kennen und frühzeitig testen

- Risikofaktoren für Darmkrebs sind u. a. familiäre Vorbelastung, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung (viel rotes Fleisch, wenig Ballaststoffe), Rauchen und Alkoholkonsum.
- Die Koloskopie ist sicher und schmerzfrei.
- Eine weitere Möglichkeit ist der immunologische fäkale Okkultbluttest (iFOBT), ein nicht-invasiver Stuhltest zur Früherkennung von verborgenem Blut im Stuhl, das ein Hinweis auf Darmkrebs oder fortgeschrittene Polypen sein kann.

„Zu den Risikofaktoren zählen unter anderem entzündliche Darmerkrankungen, Rauchen, regelmäßiger Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch sowie eine ballaststoffarme Ernährung und Übergewicht. Oftmals treten dabei Symptome wie Blut im Stuhl, Verstopfung, Durchfall oder Krämpfe auf."

PRIM. UNIV.-DOZ. DR. CLAUDIA RINTELEN-DENK
HÄMATOLOGIN, ONKOLOGIN & INTERNISTIN,
KLINIK HIETZING

3. Nach der Koloskopie

Nach der Untersuchung kann es vorübergehend zu Blähungen oder leichtem Unwohlsein kommen. Wurde eine Sedierung verabreicht, sollte man am selben Tag kein Auto fahren. Stellen Sie sicher, dass Sie eine Begleitperson für den Weg nach Hause haben. Die Ergebnisse erhalten Sie meist direkt im Anschluss oder nach wenigen Tagen.

Keine Angst

Die Koloskopie ist ein kurzer Eingriff mit großer Wirkung. Wer sie regelmäßig wahrnimmt, hat beste Chancen, Darmkrebs zu vermeiden oder ihn in einem frühen, heilbaren Stadium zu entdecken. Der wichtigste Schritt ist, die Scheu zu überwinden und offen mit dem Thema umzugehen. Gesundheit beginnt mit Vorsorge – und Darmkrebsvorsorge sollte dabei genauso selbstverständlich sein wie ein Zahnarztbesuch.

VERSTOPFUNG

Warum Abführmittel nicht die Lösung sind

Jede/r Siebte ist zumindest gelegentlich von Verstopfung betroffen – mitsamt den leidigen Begleiterscheinungen wie schmerzhaftem Pressen oder dem Gefühl einer unvollständigen Entleerung. Auf Abführmittel greifen Apotheker:innen nur sehr ungern zurück. Lesen Sie hier, welche pflanzliche Lösung stattdessen empfohlen wird.

Es gibt viele Gründe, warum der Darm plötzlich streikt – zum Beispiel Stress, Flüssigkeitsmangel oder auch die altersbedingte hormonelle Umstellung in den Wechseljahren. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr bzw. nur unter starkem Pressen. Das kann so weit gehen, dass es zu schmerzhaften Hämorrhoiden kommt. Und selbst wenn Betroffene es schaffen, sich zu erleichtern, bleibt häufig das unangenehme Gefühl einer unvollständigen Entleerung zurück.

„EIN PFLANZLICHES PRÄPARAT AUS DER APOTHEKE ÜBERZEUGT BEI HARTEM STUHL UND VERSTOPFUNG."

Mag. Dirk Meier
Nährstoffexperte

Abführmittel nur in Ausnahmefällen

Abführmitteln stehen sowohl Betroffene als auch Pharmazeut:innen skeptisch gegenüber. Zu groß ist die Sorge vor einem Gewöhnungseffekt. In den meisten Fällen lässt sich die Darmtätigkeit aber ohnehin mit deutlich sanfteren Methoden wieder in Schwung bringen – nämlich mit einer ausreichenden Flüssigkeits- und Ballaststoffzufuhr.

Wie helfen Ballaststoffe?

Anders als ihr Name vermuten lässt, sind Ballaststoffe keineswegs eine „Last". Tatsächlich haben sie die Fähigkeit, große Mengen an Wasser aufzunehmen. Durch diesen Quelleffekt regen sie die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Wer bereits ein Problem mit hartem Stuhl hat, sollte auf eine Kombination mehrerer Ballaststoffe setzen. Denn in richtiger Dosierung

© Getty Images

Entgeltliche Einschaltung

ergänzen sie sich gegenseitig in ihrer Wirkung. Auch eine Studie zeigt: „Eine Ballaststoffmischung erzielt deutlich bessere Effekte auf die Stuhlkonsistenz als etwa ein einzelner Ballaststoff.*

Effektive Unterstützung bietet in diesem Zusammenhang eine pflanzliche Innovation: Dr. Böhm® Darm aktiv ist eine ideal dosierte 5-fach-Kombination pflanzlicher Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel. Das fruchtige Trinkpulver sorgt insbesondere dank des enthaltenen Flohsamens für folgenden 3-fach-Effekt:

1. Der Stuhl wird weicher, wodurch die Darmentleerung erleichtert wird.
2. Die Gleitfähigkeit wird erhöht, wodurch der Stuhl leichter den Darm passieren kann.
3. Die Darmbewegung wird auf natürliche Weise angeregt.

Darmtätigkeit anregen – leicht gemacht

Die Anwendung von Dr. Böhm® Darm aktiv lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren: Je nach Bedarf 1–2 Sachets täglich in einem Glas Wasser auflösen, ein paar Mal umrühren und trinken.

Gut zu wissen: Das Präparat macht angenehm satt und ist fast frei von Kalorien.

GETESTET IN DER APOTHEKE

PKA club Produkt-Test Sehr gut Note: 1,9 10/2023

Bestnote „Sehr gut“ für Dr. Böhm® Darm aktiv

Auch die Fachwelt ist überzeugt von Dr. Böhm® Darm aktiv. Beim unabhängigen Produkttest von Apothekenangestellten wurde das Ballaststoff-Präparat mit der Bestnote „Sehr gut“ ausgezeichnet. Unter anderem mit folgenden Ergebnissen:

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

* Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.

Dr. Böhm®

LÖSUNG BEI HARTEM STUHL

NEU mit fruchtigem Geschmack

Pflanzlich

Nahrungsergänzungsmittel

Zur Anregung der Darmtätigkeit

Sie haben immer wieder harten Stuhl? Dafür gibt es jetzt eine pflanzliche Lösung: **Darm aktiv von Dr. Böhm®**. Das natürliche Getränk mit 5 speziellen Ballaststoffen sorgt für einen normalen Stuhlgang* – so wie es eigentlich sein sollte.

- Angenehm weicher Stuhl dank *Flohsamen
- Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- **Jetzt auch für Kinder ab 4 Jahren: Dr. Böhm® Darm aktiv Junior & Co**

JETZT

Gratis-Probe in Ihrer Apotheke holen*

*In allen an der Aktion teilnehmenden Apotheken. Gültig solange der Vorrat reicht.

ALLGEMEINES

Gerüchte-Küche

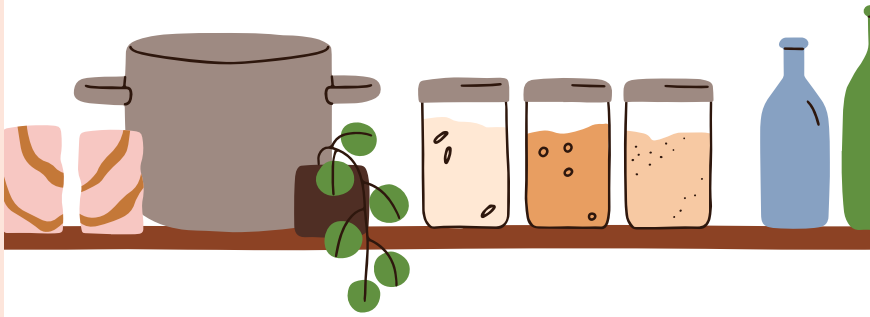
Ernährungsweisheiten bestehen aus einer spannenden Mischung: ein bisschen Wahrheit, ein bisschen Halbwissen, veraltete Studien, überlieferte Informationen und nicht zuletzt auch etwas Wunschdenken. Wer möchte nicht glauben, dass ein spezieller Drink den Körper reinigt oder ein bestimmter Müsliriegel beim Abnehmen hilft?

Ernährung ist ein hoch-emotionales Thema. Es betrifft jeden Menschen – mehrmals täglich. Was wir essen, hat mit Genuss zu tun, mit Gesundheit, mit Moral, mit Kultur und mit Identität. Kein Wunder also, dass Meinungen dazu so leidenschaftlich vertreten werden. Und weil sich die Wissenschaft laufend weiterentwickelt, sorgt jede neue Erkenntnis für Verwirrung: Was gestern noch galt, ist heute widerlegt – oder wird zumindest hinterfragt. Die Folge? Viele Menschen wissen nicht mehr, was sie noch glauben sollen. Zwischen Keto, Clean Eating, zuckerfrei und Intervall-Fasten verliert man schnell die Orientierung.

Wichtig: „die eine" richtige Ernährung gibt es nicht. Sie ist individuell – und soll vor allem eines: uns guttun. Viel wichtiger ist ein gesunder Mix aus Frische, Vielfalt und Genuss. Wer sich bunt, frisch und ausgewogen ernährt, auf seinen Körper hört und sich nicht von jedem neuen Food-Trend verunsichern lässt, liegt meist goldrichtig. Mythen helfen selten – Wissen dagegen umso mehr.

So erkennt man Ernährungsmythen

1. Klingt zu gut, um wahr zu sein? Ist es meist auch.
2. Wird mit Angst oder Versprechen gearbeitet? Vorsicht!
3. Ist die Quelle seriös (z. B. Universität, Fachgesellschaft)?
4. Gibt es Studien oder nur persönliche Erfahrungen?
5. Widersprechen Fachleute? Dann besser noch mal nachlesen.



Die ZEHN hartnäckigs MYTHEN über Ernäh

Fett macht fett, Essen nach 18 Uhr auch. Zitrusfrüchte enthalten am meisten Vitamin C und wer Karotten isst, wird zum Adlerauge. Solche und ähnliche Aussagen begegnen uns ständig – bei der Kaffeepause mit den Arbeitskolleg:innen, in sozialen Netzwerken und in Frauenzeitschriften. Manche davon scheinen plausibel, andere hingegen klingen wie moderne Märchen. Aber warum halten sich viele dieser Mythen so hartnäckig?

TEXT VON
ANGELIKA KRAFT
Journalistin

ten rung

MYTHOS 1
Kohlenhydrate machen dick

Brot, Pasta und Kartoffeln sind böse Dickmacher …
… Kohlenhydrate sind unser wichtigster Energielieferant – vor allem für unser Gehirn. Es macht jedoch einen Unterschied, welche Kohlenhydrate wir essen. Vollkornprodukte sowie bestimmte Gemüsesorten wie Kartoffeln, Kürbis und Hülsenfrüchte sättigen lange, liefern Ballaststoffe und stabilisieren den Blutzuckerspiegel. Weißmehl, Zucker & Co. dagegen lassen ihn schnell ansteigen und wieder abfallen – Heißhunger lässt grüßen. Nicht die Kohlenhydrate sind das Problem, sondern die Art und Menge. Vollkornbrot, ja! Drei Semmeln mit Marmelade, nein danke!

MYTHOS 2

Fett macht fett

Fett ist schlecht für den Körper und macht dick …
… Unser Körper braucht Fett für die Zellstruktur, für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K) und als Energielieferant. Aber Fett ist nicht gleich Fett. Gesunde Fette, etwa aus Nüssen, Fisch oder pflanzlichen Ölen, liefern die gesunden ungesättigten Fettsäuren. Transfette aus Fast Food, Chips und Fertigprodukten dagegen erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wie immer macht die Dosis das Gift. Und: Besser zu den gesunden ungesättigten Fettsäuren greifen.

Low Carb, Superfoods, Light-Produkte – Ernährung scheint heute komplizierter zu sein denn je. Zwischen Influencer-Tipps, Großmutters Weisheiten und scheinbar wissenschaftlichen Studien ist es gar nicht so leicht, den Überblick zu behalten. Kein Wunder, dass sich zahlreiche Mythen hartnäckig halten.

MYTHOS 3

Nach 18 Uhr soll man nichts mehr essen

Wer abends noch etwas isst, lagert automatisch Fett ein …
… Der Körper hat keine innere Uhr, die nach 18 Uhr das Essen automatisch auf die Hüften schiebt. Entscheidend ist die gesamte Kalorienbilanz über den Tag hinweg – also wie viel Energie wir aufnehmen und wie viel wir verbrauchen. Abends ein leichtes Essen oder ein kleiner Snack ist völlig in Ordnung. Problematisch wird es nur, wenn man sich nachts noch eine Familienpizza einverleibt – aber das gilt auch um 13 Uhr. Wer abends gerne isst, sollte auf leicht verdauliches setzen, das belastet den Schlaf nicht und liefert trotzdem Nährstoffe.

MYTHOS 4

Detox hilft beim Entgiften

Detox-Tees, -Säfte und -Kuren reinigen unseren Körper von Schlacken …
… Unser Körper ist ein wahres Detox-Wunder. Leber, Nieren, Darm und Haut erledigen die Entgiftung ganz von allein – jeden Tag. Eine spezielle Reinigung ist nicht notwendig. „Schlacken" im Sinne von angesammelten Giftstoffen gibt es medizinisch gesehen nicht. Wer sich eine Auszeit von Zucker, Koffein oder Alkohol gönnt, tut seinem Körper etwas Gutes – aber nicht, weil man ihn entschlackt, sondern weil man bewusster lebt.

MYTHOS 5

Dunkles Brot ist gesünder als helles

Dunkles Brot ist aus Vollkorn und damit gesünder als Weißbrot …
… Nicht jedes dunkle Brot ist automatisch ein Vollkornbrot. Die Farbe kann täuschen – oft wird sie durch Zuckercouleur oder Malzextrakt erzielt. Entscheidend ist nicht die Farbe, sondern die Zutatenliste: Nur wenn „Vollkornmehl" auf der Zutatenliste steht, handelt es sich wirklich um ein ballaststoffreiches und nährstoffreiches Produkt. Weißbrot aus reinem Auszugsmehl enthält deutlich weniger Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe und sättigt auch weniger lange. Nicht die Farbe, sondern die Zutatenliste garantiert, dass es sich um echtes Vollkornbrot handelt.

Achten Sie beim Honigkauf auf die Herkunftsangabe, idealerweise stammt er von österreichischen Imker:innen. Zuletzt gab es Medienberichte über Honig aus „EU- und Nicht-EU-Ländern", der mit industriellem Zuckersirup gestreckt wurde.

MYTHOS 6

Honig ist gesünder als Zucker

Honig enthält nur „natürlichen Zucker" und ist daher viel gesünder als „normaler" weißer Zucker …
… Zucker hat keinen guten Ruf – und das zurecht. Immerhin gilt er als Hauptverursacher vieler Gesundheitsprobleme. Aber auch Honig besteht hauptsächlich aus Zucker (Fructose & Glucose) und hat damit ähnlich viele Kalorien wie Haushaltszucker. Zucker bleibt Zucker – egal, ob weiß, braun oder „natürlich", egal ob aus Honig, Agavendicksaft, Datteln oder Kokosblütenzucker. Auch hier macht die berühmte Dosis das Gift.

7

MYTHOS 7

Zitrusfrüchte enthalten am meisten Vitamin C

Orangen, Zitronen und Grapefruits sind wahre Vitamin-C-Bomben …
… Zitrusfrüchte enthalten tatsächlich Vitamin C – bei Orangen sind es etwa 50 Milligramm pro 100 Gramm. Es gibt jedoch viele heimische Obst- und Gemüsesorten, die deutlich mehr davon liefern: Ein roter Paprika etwa bringt es auf den dreifachen Vitamin-C-Gehalt einer Orange. Ebenfalls viel Vitamin C enthalten schwarze Ribisel, Brokkoli und Karfiol, Sanddorn und Hagebutten. Das Beste daran: Viele dieser Vitamin-C-Stars wachsen bei uns in Österreich – ganz ohne Flugreise aus dem Süden. Zitrusfrüchte sind gesund – aber nicht die Spitzenreiter beim Vitamin-C-Gehalt.

Wussten Sie, dass fast alle Zitrusfrüchte von nur drei Urarten abstammen? Zitronen, Orangen und Co. sind Kreuzungen/Mutationen aus den drei Wildarten: Zitronatzitrone, Mandarine und Pampelmuse (Grapefruits).

8

MYTHOS 8

Kaffee ist ungesund und entwässert

Kaffee entzieht dem Körper Wasser und belastet das Herz-Kreislauf-System. Um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, sollte man zu jeder Tasse Kaffee ein Glas Wasser trinken …
… Zahlreiche Studien zeigen mittlerweile, dass moderater Kaffeekonsum (drei bis fünf Tassen täglich) keineswegs ungesund ist – im Gegenteil: Kaffee liefert Antioxidantien, kann das Risiko für Typ-2-Diabetes, Parkinson und Lebererkrankungen senken und wirkt sogar leicht entzündungshemmend. Und auch, dass Kaffee entwässert, wurde bereits entkräftet. Koffein hat zwar einen harntreibenden Effekt, dieser ist bei regelmäßigen Kaffeetrinker:innen jedoch kaum relevant. Kaffee ist gesund und entwässert den Körper nicht. Er muss daher auch nicht durch zusätzliches Wasser ausgeglichen werden.

MYTHOS 9

Eier erhöhen den Cholesterinspiegel

Eier sind eine Cholesterin-Bombe. Man sollte daher nicht mehr als zwei Eier pro Woche essen…

… Es stimmt, dass der Eidotter viel Cholesterin enthält. Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen jedoch, dass das Cholesterin aus der Nahrung nur einen geringen Einfluss auf den Cholesterinspiegel im Blut hat. Der Körper reguliert die Cholesterin-Produktion selbst: Wer viel Cholesterin isst, produziert weniger – und umgekehrt. Laut österreichischer Ernährungspyramide sind für gesunde Menschen bis zu drei Eier pro Tag unbedenklich.

Studien legen nahe, dass ein proteinreiches Frühstück den Blutzuckerspiegel über den Tag stabiler hält. Schlank macht Frühstücken per se aber nicht. Die Kalorienbilanz muss über den ganzen Tag stimmen.

MYTHOS 10

Wer Karotten isst, sieht besser

Karotten verbessern die Sehkraft, wenn man nur genug davon isst …

… Hätten Sie gewusst, dass dieser Mythos auf den Zweiten Weltkrieg zurückgeht? Die britische Royal Air Force behauptete, dass ihre Piloten wegen ihres Karottenkonsums bessere Nachtsicht hätten, um den wahren Einsatz von neuer Radar-Technologie zu verschleiern. Tatsache ist, Karotten enthalten viel Beta-Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A (auch als Retinol bekannt). Und Vitamin A spielt tatsächlich eine wichtige Rolle für die Sehkraft – insbesondere für das sogenannte Dämmerungssehen. Allerdings: In unseren Breiten ist ein Mangel an Vitamin A äußerst selten. Wer ausreichend bunt und abwechslungsreich isst – besonders gute Retinol-Lieferanten sind neben Karotten zum Beispiel Spinat, Kohl, Salat oder Leber – braucht keine Karotten-Überdosis. Karotten unterstützen die Augengesundheit, sie machen aber leider niemanden zum Adlerauge.

SERIE
ZUM SAMMELN

LABORWERTE

Was die Zahlen über die Gesundheit aussagen

Magnesium

Magnesium ist einer der wichtigsten Mineralstoffe im Körper. Es spielt bei vielen intrazellulären Prozessen eine wichtige Rolle. Magnesium ist für die Funktion der Muskeln, aber auch für unser Herz von zentraler Bedeutung.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Es gibt über 300 Enzyme, die durch Magnesium aktiviert werden. Magnesium ist wichtig bei der Nervenleitung, der Muskelarbeit, der Regulierung des Blutgefäßdurchmessers, des Herzrhythmus und bei vielen anderen Vorgängen. In der Muskelzelle wirkt Magnesium als „Gegenspieler" des Kalziums. Bei einem Magnesiummangel kann zu viel Kalzium in die Muskelzelle eindringen und es kommt zu einer unkontrollierten Kontraktion, also zur Verkrampfung der Muskeln. Besonders kritisch wird diese Situation bei Magnesiumverlust an der Herzmuskelzelle, wo Magnesium als Energiefaktor gleichsam als Motor den Zellbetrieb fördert. Magnesium wird über die Nahrung aufgenommen, es steckt unter anderem in Bananen, Milch, Vollkornprodukten und Gemüse wie Grünkohl – die absoluten Stars unter den Magnesiumquellen sind allerdings Kerne und Samen wie Mandeln, Sonnenblumenkerne, Cashewnüsse, Kürbiskerne, Leinsamen und Sesam.

Als Schätzwert für eine angemessene Zufuhr empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 300 mg pro Tag für Frauen bzw. 350 mg pro Tag für Männer. Hobby- und Berufssportler:innen haben oft einen zwei- bis dreifach höheren Magnesiumbedarf.

DEFIZIT

Was bedeuten abweichende Werte?

Niedrige Magnesiumwerte im Blut finden sich beispielsweise bei Alkoholismus, Magen-Darm-Erkrankungen (Morbus Crohn etc.), bei Diabetes mellitus oder auch bei Schilddrüsenunterfunktion. Auch Medikamente zur Entwässerung, die z. B. bei Bluthochdruck oder Herzproblemen verschrieben werden, können zu einem höheren Magnesiumverlust führen. Erhöhte Werte sind dagegen extrem selten.

NORMALWERTE

Männer (im Blut bestimmt): 1,8–2,6 mg/dl
Frauen (im Blut bestimmt): 1,9–2,5 mg/dl

© Shutterstock

Deine Naturheilkunde

34 Pflanzliche Helfer bei Sportverletzungen

SELBSTGEMACHT

Löwenzahn-Bitterpulver

Wer Leber, Galle & Co. etwas Gutes tun will, sollte mehrmals pro Woche Bitterstoffe zu sich nehmen. Wie wäre es mit dem Löwenzahn-Bitterpulver?
Es eignet sich zum Beispiel gut für Reisen – nehmen Sie es ein, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie das Essen nicht so gut vertragen und Ihre Leber etwas Unterstützung braucht. Sie können es direkt (ca. eine Messerspitze voll) zu sich nehmen oder eine Prise über fertige Speisen geben.

Zutaten
Löwenzahnwurzeln –
so viele Sie möchten!

Die gesammelten Löwenzahnwurzeln reinigen und möglichst klein hacken, anschließend gut trocknen lassen. Nun mit der Küchenmaschine pulverisieren und in sterile Gläser abfüllen. Das Pulver hält sich für ungefähr ein halbes Jahr.

© Shutterstock

06 2025
JUNI

MEHR GENUSS STATT SÄURE IM ÜBERSCHUSS

Woher kommt Sodbrennen?

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

MENSCH • MEDIZIN • PFLANZE

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

Noch schneller geht es kaum – auch beim Essen nicht. Obwohl es einen merklichen Trend dazu gibt, sich ausgewogen und gesund zu ernähren, stoßen wir im Alltag an unsere Grenzen. Denn Zeitnot kennt wohl jede/r. Wer Job und Familie erfolgreich jonglieren möchte, kommt nicht umhin, sich an die rasende Schnelllebigkeit anzupassen. Aber ein rascher Verzehr von Mahlzeiten und fetthaltigen Speisen kann schon mal zu Verdauungsproblemen führen: Reflux und saures Aufstoßen, also Sodbrennen, sind somit zweifelsohne eine Folge von Stress.

Magen und Speiseröhre bei Sodbrennen

Bei der Verdauungsstörung Sodbrennen passieren zwei Dinge: Zunächst baut sich im Mageninhalt verstärkt Magensäure auf. Diese fließt zurück nach oben in die Speiseröhre, wo sie eigentlich nicht hingehört. Das wird medizinisch als „Reflux" bezeichnet. Dabei kommt es zu den brennenden Schmerzen hinter dem Brustbein. Dazu folgt im nächsten Schritt bei Sodbrennen, dass die Schleimhaut in der Speiseröhre angegriffen wird. Die gereizte Speiseröhre „brennt", was sehr un-

©iStock/Jay Yuno, Shutterstock, Mag. Cornelia Grasl

Feigenkaktus: ***Opuntia ficus-indica***

TIPP! **Wer Beschwerden mit Pflanzen und Mineralstoffen wirkungsvoll behandeln möchte, fragt in der Apotheke nach. Apotheker:innen können geeignete Medizinprodukte empfehlen.**

DAS SAGT DER EXPERTE

Das Potenzial der Pflanzen für die Gesundheit sieht auch Dr. Dieter Ableitner, Internist und Gastroenterologe in Eibiswald. Wir haben ihn gefragt, welche Erfahrungen er in seinem Beruf mit der Phytotherapie macht:

„Gerade in meinem Fachgebiet, der Inneren Medizin und Gastroenterologie, lässt sich eine Vielzahl der Erkrankungen auch mit phytotherapeutischen Methoden gut behandeln. Nicht immer ist eine klassische medikamentöse Behandlung nötig. Klärt man den Patienten/die Patientin ausreichend gut auf, so kann durch eine Kombination aus Lifestyle-Modifikation und Phytotherapeutika oft ein ebenso gutes Ergebnis erzielt werden, was die Linderung von Beschwerden betrifft. In den letzten Jahren wurden gerade zur Therapie von Verdauungsstörungen eine Vielzahl von pflanzlichen Arzneimitteln entwickelt. In meiner Ordination wende ich viele dieser Mittel routinemäßig an, was von den Menschen auch dankend angenommen wird, da das Vertrauen in die Pflanzenheilkunde seitens der Patient:innen sehr groß ist."

angenehm sein kann und den Genuss beim Essen mindert. Das geht sogar so weit, dass die Magensäure im Rachen zu Heiserkeit führen kann.

Was hilft gegen Sodbrennen?

Idealerweise wäre grundsätzlich ein bewusstes Zeitnehmen beim Essen, damit die Verdauung im Magen normal ablaufen kann, die beste Prävention. Auf fetthaltige und säurefördernde Speisen zu verzichten, ist ebenfalls ein guter Tipp. Daneben gibt es auch Arzneipflanzen, die bei Sodbrennen unterstützen können.

Heilpflanzen: Hilfsmittel bei Sodbrennen

Der Feigenkaktus zeigt sich dabei als sehr nützlich. Seine Inhaltsstoffe legen sich wie ein Schutzfilm auf die Speiseröhre und lindern damit deutlich jene Entzündungsprozesse, die bei Sodbrennen durch den Säureangriff entstehen. Der Extrakt aus dem Feigenkaktus bietet einen natürlichen Schutz für die angegriffene Schleimhaut der Speiseröhre. Feigenkaktus ist selbst kein Säurepuffer. Es gibt ihn aber in Kombination mit Mineralstoffen, die die Magensäure neutralisieren, zum Beispiel in Form eines Medizinprodukts.

Pflanze unter die Lupe genommen: Feigenkaktus

Der Feigenkaktus zählt zu den Kakteen und heißt botanisch Opuntia ficus-indica. Die fleischigen Kaktusblätter zeichnen sich dadurch aus, dass sie beim Anschneiden ein Gel aus dem Inneren zutage bringen. Dieses enthält wertvolle Schleimstoffe, die bei säurebedingten Magenproblemen effektvoll eingesetzt werden können. Ursprünglich heimisch ist der Feigenkaktus auf dem amerikanischen Kontinent, wo er für seine essbaren Früchte, die Kaktusfeigen, geschätzt wird. Essbar sind daneben auch die Kaktusblätter, die in Mexiko unter dem Namen „Nopal" als Gemüse serviert werden.

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

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

VERLETZUNGEN

Sommerzeit ist Sportzeit

Ob Wandern, Laufen, Radfahren, Rudern, Tennisspielen oder andere Sportarten – jetzt in der warmen Jahreszeit verlegen viele ihre Aktivitäten nach draußen und sind generell aktiver, was jedoch mit der einen oder anderen Verletzung oder Überbeanspruchung einhergehen kann. Im Folgenden werden einige Pflanzen vorgestellt, die Unterstützung und Abhilfe bieten können.

Beim Sport kann es schnell passieren, dass im Eifer die Muskeln oder Gelenke überbeansprucht werden, vor allem, wenn es sich um ungewohnte Bewegungen handelt. Auch kleinere Verletzungen wie Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen gehören immer wieder dazu. Eine weitere unangenehme Erscheinung sind schmerzhafte Blasen, welche z. B. durch neue Schuhe oder auch durch Bewegung, wie beim Rudern an den Händen, entstehen können. Insbesondere bei Verletzungen sollten zunächst Erste-Hilfe-Maßnahmen wie Kühlen, Ruhigstellen bzw. Hochlagern der verletzten Gliedmaße (PECH-Regel) eingeleitet werden. Zur Heilung und Vorbeugung können auch einige pflanzliche Präparate Anwendung finden, die wir Ihnen hier näher vorstellen wollen.

Beinwell (1)

Der Beinwell wird bereits seit 2.000 Jahren zur Behandlung von Knochenbrüchen, Verrenkungen und Gelenkbeschwerden eingesetzt. Anwendung finden dabei Extrakte aus seiner Wurzel, welche aus sogenannten pyrrolizidinalkaloidarmen Sorten hergestellt und durch bestimmte Verfahren weitgehend von dieser Substanz befreit wurden, da diese eine schädigende Wirkung auf die Leber hat. Daher sollte Beinwell nie selbst geerntet und verarbeitet sowie nicht eingenommen werden. Der Beinwell hat aufgrund seiner enthaltenen Gerb- und Schleimstoffe sowie Allantoin entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften. Seine Anwendung erfolgt in Form von Salben, Pasten oder Umschlägen bei Sportverletzungen wie zum Beispiel Prellungen, Verstauchungen oder Quetschungen.

Arnika

Diese Pflanze besitzt entzündungshemmende und antiseptische Eigenschaften, weswegen sie zur Behandlung von unkomplizierten Sportverletzungen wie blauen Flecken, Verstauchungen, Zerrungen, Prellungen und Quetschungen verwendet wird. Zum Einsatz kommen dabei Extrakte aus den Blüten, welche zu Gelen, Balsamen und Salben verarbeitet werden. Weiters werden verdünnte Tinkturen oder wässrige Auszüge angewendet. Arnika ist bei offenen Wunden nicht geeignet und es besteht die Möglichkeit einer Sensibilisierung, wodurch es zu allergischen Reaktionen wie gereizte, gerötete Haut, Schwellungen oder Bläschenbildung kommen kann. Außerdem sollte Arnika nicht eingenommen werden, da er vor allem in größeren Mengen zu Übelkeit, Magen- und Kopfschmerzen oder Herzklopfen bis hin zu Herzrhythmusstörungen führen kann.

TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien

Campher, Menthol und Latschenkiefer (2)

Campher wird aus dem ätherischen Öl des Kampferbaums gewonnen und bei Muskel- und Gelenkschmerzen verwendet. Er wird in Salben, Cremen oder Gele eingearbeitet und hat einen durchblutungsfördernden und kühlenden Effekt. Menthol, welches aus Minzöl gewonnen wird, hat ebenfalls kühlende Eigenschaften und wirkt schmerzlindernd sowie durchblutungsfördernd, leicht betäubend und entspannend auf die Muskulatur. Bei der Latschenkiefer kommt das ätherische Öl zur Anwendung, welches aus ihren Nadeln gewonnen wird. Es wirkt durchblutungsfördernd, wärmend und lindernd bei Muskelverspannungen und Schmerzen.

Cayennepfeffer (3)

Der Cayennepfeffer – auch kurz Chili genannt – wird in Form seiner getrockneten Früchte verwendet. Daraus gewonnene Extrakte beinhalten verschiedene Scharfstoffe, wobei insbesondere das Capsaicin wichtig für dessen Wirkung ist. Als Pflaster, Salbe oder flüssige Zubereitung auf die Haut aufgebracht, wirkt er gegen Muskelschmerzen sowie Verspannungen. Sein Inhaltsstoff wirkt, indem ein Rezeptor, der zur Wahrnehmung von Schmerzen führt, unempfindlich gemacht wird. Dieser Rezeptor leitet auch Hitzesignale über die Haut in das Gehirn weiter. Durch diese Signale erwärmt und rötet sich die Haut dort, wo die Zubereitung aufgetragen wird. So kommt es zu einer verstärkten Durch- →

Als *Pflaster, Salbe* oder *flüssige Zubereitung* auf die Haut aufgebracht, wirkt *Cayennepfeffer* gegen *Muskelschmerzen* sowie *Verspannungen*. Durch *Hitzesignale* erwärmt und rötet sich die Haut dort, wo die Zubereitung aufgetragen wird. So kommt es zu einer *verstärkten Durchblutung*, wodurch *sportbedingte Muskelschmerzen* und *Verspannungen* gelindert werden.

© Shutterstock

→ blutung, wodurch sportbedingte Muskelschmerzen und Verspannungen gelindert werden. Dabei setzt die wärmende Wirkung sofort, die schmerzstillende Wirkung mit etwas Verzögerung ein. Wichtig zu beachten ist, sich nach dem Auftragen einer Zubereitung gut die Hände zu waschen oder Handschuhe zu benützen. Außerdem sollte eine Berührung mit den Augen oder der Nase vermieden werden. Chilipräparate sind nicht für Kinder geeignet und sollten auch nicht auf verletzte oder gereizte Haut aufgetragen werden.

Hirschtalg

Bei verschiedenen Sportarten sind gewisse Körperstellen von erhöhter Reibung betroffen, wodurch Blasen entstehen können oder die jeweilige Stelle aufgerieben wird. Beispielsweise bilden sich beim Rudern häufig Blasen an den Händen, beim Wandern an den Füßen oder man holt sich einen „Wolf“ beim Laufen. Hier hilft die

Bei *verschiedenen Sportarten* sind *gewisse Körperstellen* von *erhöhter Reibung* betroffen, wodurch Blasen entstehen können oder die jeweilige Stelle aufgerieben wird. Hier hilft die Anwendung von *Hirschtalg*, da er sich wie eine *Schutzschicht* auf die Haut legt und so die *Bildung von Blasen* und *Wundreiben* verhindert.

RINGELBLUMENSALBE

Von der Blüte zur Salbe

Bei kleineren Wunden und leichten Verbrennungen 2- bis 3-mal täglich auf die Wunden oder irritierten Hautstellen auftragen.

Zutaten für Ringelblumensalbe

- 90 g Olivenöl (alternativ auch Mandel- oder Jojobaöl)
- 10 g Bienenwachs
- 1 Handvoll Ringelblumenblüten (getrocknet oder frisch)

Öl in einem Topf erwärmen, Bienenwachs und Blumen dazugeben und 10 Minuten auf der Wärmequelle lassen. Das Öl sollte nicht zu heiß werden (ca. 80 °C). Mischung vom Herd nehmen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag wieder leicht erwärmen. Im noch flüssigen Zustand in Tiegel abfüllen. 2- bis 3-mal täglich auf irritierte Hautstellen auftragen.

Anwendung von Hirschtalg, da er sich wie eine Schutzschicht auf die Haut legt und so die Bildung von Blasen und Wundreiben verhindert. Bei Hirschtalg handelt es sich um einen weiß-grauen, spröden Talg, welcher aus ausgeschmolzenem Fett von Hirschen gewonnen wird. Hirschtalg wird zur Vorbeugung von Blasen verwendet und meist mit anderen Wirkstoffen wie Ringelblume, Kamille oder Aloe vera zu Cremen oder Stiften verarbeitet. Bei intensiver Belastung kann mit der Anwendung schon einige Tage im Vorfeld begonnen werden, bei kürzerer Belastung reicht das Auftragen kurz davor.

Ringelblume (4)

Ist es zu spät und es sind Blasen entstanden, welche zu allem Überfluss auch noch aufgerissen sind, kommt die Ringelblume zum Einsatz. Arzneiliche Verwendung finden ihre Blüten, welche z. B. in Salben, Cremes und Tinkturen weiterverarbeitet werden. Ihre Inhaltsstoffe haben antientzündliche Effekte und fördern Wundverschluss und -heilung. Daher ist sie gut geeignet, um aufgerissene Blasen zu behandeln, wobei diese zuvor desinfiziert werden sollten. Bei einer Allergie gegen Korbblütler ist eine Kreuzreaktion mit der Ringelblume zwar möglich, jedoch unwahrscheinlich. ■

© Shutterstock

SERIE
ZUM SAMMELN

HEILPFLANZEN
Beschwerden lindern durch die Kraft der Natur

Tausend-güldenkraut

Bereits in der Antike nutzte man Tausendgüldenkraut als kräftigendes Mittel für die Verdauung. Heute wird es darüber hinaus auch für seine appetitanregende Wirkung geschätzt.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF

(*Centaurium erythraea* Rafn)
Das Tausendgüldenkraut gehört zur Familie der Enziangewächse und ist in Europa, Nordafrika und Westasien heimisch. Die zierliche zweijährige Pflanze wächst aufrecht mit einem vierkantigen, unverzweigten Stängel. Ihre gegenständig angeordneten Blätter sind lanzettlich bis eiförmig und sitzen direkt am Stängel. In den oberen Blattachseln entwickeln sich rispenartige Blütenstände mit kleinen, fünfzähligen, rosafarbenen Blüten.
Der wissenschaftliche Name bezieht sich auf die heilkundigen Kentauren der griechischen Mythologie, die die Pflanze zur Wundheilung verwendet haben sollen.

Tausendgüldenkraut wird seit mindestens 2.000 Jahren zur Unterstützung der Verdauung eingesetzt. Die Pflanze enthält reichlich Bitterstoffe, die über eine reflektorisch gesteigerte Speichel- und Magensaftproduktion sowohl den Appetit als auch die Verdauung anregen. Zusätzlich wirkt das Kraut leicht krampflösend. Fachgesellschaften empfehlen es daher bei Appetitlosigkeit sowie bei krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt.

Bei regelmäßiger Anwendung wird Tausendgüldenkraut auch eine stärkende Wirkung nachgesagt – insbesondere nach fieberhaften Erkrankungen gilt es traditionell als bewährtes Mittel zur Kräftigung. Studien zufolge zeigen wässrige Auszüge außerdem entzündungshemmende, fiebersenkende und leicht schmerzstillende Eigenschaften. In der Volksheilkunde wird es darüber hinaus zur Förderung der Wundheilung eingesetzt. Das Kraut gilt als sehr gut verträglich – bei bestehenden Magengeschwüren sollte jedoch auf seine Anwendung verzichtet werden.

SO GEHT'S!

Tausendgüldenkraut richtig anwenden

Da ein Großteil der Wirkung über die Bitterrezeptoren auf der Zunge vermittelt wird, sollte das Kraut idealerweise als Tee oder Tinktur verwendet werden. Die empfohlene Tagesdosis des Tees liegt bei 6 g des getrockneten Krautes, verteilt auf zwei bis drei Tassen pro Tag. Zur Appetitanregung wird der Tee etwa 30 Minuten vor dem Essen getrunken, bei Verdauungsbeschwerden nach dem Essen.

© Shutterstock

DA Dein Lifestyle

40 Umweltbewusstes Sonnen 42 Dance Work-out 48 Gesunde Rezepte

1 von 3 Oberarm-Blutdruck-messgeräten* gewinnen!

GEWINNSPIEL

Frauenherzen schlagen anders

Wie Frauen schon immer wussten, fühlt sich ein weibliches Herz anders an. Nun ist es auch wissenschaftlich bewiesen: Frauenherzen unterscheiden sich anatomisch von Männerherzen. Wussten Sie zum Beispiel, dass Frauen kleinere Herzen und Arterien haben als Männer – und dass ihre Herzen auch in Ruhe schneller schlagen? Dass sich ein Herzinfarkt bei Frauen mit anderen Symptomen äußern kann als bei Männern? Bluthochdruck betrifft jede zweite Frau in den Wechseljahren, Forscher vermuten als Hauptursache dafür den Rückgang des Östrogenspiegels. Hypertonie ist ein bedeutender Risikofaktor für die Herz-Kreislauf-Gesundheit bei Männern wie bei Frauen.
Mehr Infos unter www.hartmanndirect.at

„DA" verlost 1 von 3 Veroval Compact Plus Blutdruckmessgeräten im Wert von jeweils € 64,90.

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

* **Gewinnspielinformation**
Um am Gewinnspiel teilzunehmen, einfach QR-Code scannen und Gewinnspielformular ausfüllen oder eine Postkarte mit dem Betreff „Veroval" an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien senden. Einsendeschluss ist der 30.6.2025. 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.

06 2025
JUNI

© Shutterstock, Hartmann

TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin

UV-SCHUTZ

Umwelt-bewusstes Sonnen

Die Haut vor der Sonne zu schützen ist wichtig, um Sonnenbränden, Hautkrebs und vorzeitiger Hautalterung vorzubeugen. Gleichzeitig sind gerade Sonnenschutzmittel nicht immer umweltfreundlich. Welche Möglichkeiten haben umweltbewusste Verbraucher:innen?

Am Strand, im Freibad, beim Radfahren oder Wandern, Sonnenschutzmittel kommen bei den meisten Menschen zumindest in der warmen Jahreszeit regelmäßig zur Anwendung. Bei richtigem Gebrauch schützen sie die Haut zuverlässig vor der schädigenden ultravioletten (UV)-Strahlung der Sonne. Dafür verwenden sie Filtersubstanzen, die in zwei Gruppen unterteilt werden: Organisch-chemische Filter wandeln UV-Strahlen auf der Haut in Wärmeenergie um. Mineralische Filter reflektieren das Sonnenlicht.

Viele Sonnenschutzmittel enthalten ausschließlich chemische Filter oder Kombinationen aus chemischen und mineralischen Filtern. Produkte mit rein mineralischen Filtern finden sich vor allem im Bereich der Naturkosmetik oder in Sonnencremes für Kinder. Mineralische Filter gelten häufig als gesundheitlich und ökologisch verträglichere Variante unter den UV-Filtern. Ihr wesentlicher Nachteil ist der sogenannte „Weißeleffekt", den viele Verbraucher:innen als „unschön" empfinden. Er entsteht durch die deckende Schicht, die mineralische Filter auf der Haut bilden. Umgehen lässt sich der „Weißeleffekt", wenn die Filterpartikel auf Nanogröße verkleinert werden, da sie sich so besser in die Produkte einarbeiten lassen. Dass Nanoteilchen gesunde Haut durchdringen können, gilt derzeit als unwahrscheinlich. Wenig bekannt ist jedoch, wie sich Nanopartikel auf geschädigter Haut oder in der Umwelt verhalten und welche Auswirkungen sie im menschlichen Organismus haben könnten. Verbraucher:innen, die vorsorglich auf Produkte mit Nanoteilchen verzichten möchten, erkennen diese beim Blick auf die Inhaltsangaben. Hier sind die Filter mit dem Zusatz „(nano)" gekennzeichnet.

© Shutterstock, beigestellt

Problematische Inhaltsstoffe

Unter den chemischen Filtern sind es vor allem Octinoxat und Oxybenzon, die im Fokus der Aufmerksamkeit stehen, wenn es um die Umwelt geht. Sie werden für das Korallensterben mitverantwortlich gemacht und sind in der Lage, das Erbgut von Fischen, Algen, Muscheln, Seeigeln und Korallen zu schädigen. Einige Länder haben den Verkauf entsprechender Sonnenschutzmittel aus Umweltschutzgründen verboten. Dazu zählen Hawaii, der Pazifikstaat Palau, die US-Inselstadt Key West, die Jungferninseln, thailändische Nationalparks, die Karibikinsel Bonaire sowie einige Touristenregionen in Mexiko. In manchen Regionen dürfen Sonnenschutzmittel mit Octinoxat und Oxybenzon zudem nicht mehr verwendet werden oder es stehen weitere Inhaltsstoffe auf der Verbotsliste.

Schätzungsweise 14.000 Tonnen Sonnencreme gelangen pro Jahr in die Weltmeere. Neben schädlichen UV-Filtern werden dabei auch Mikroplastik und flüssige Kunststoffe, die als Binde- und Füllmittel oder als Filmbildner eingesetzt werden, in die Umwelt eingetragen. Problematisch ist aber nicht nur das Baden im Meer, bei dem Sonnencreme abgewaschen wird. Eine wichtige Eintrittspforte sind Abwässer und Klärschlamm aus Kläranlagen. Beim Duschen oder Waschen von Kleidung in der Waschmaschine werden die meisten UV-Filter nicht gelöst und verdünnt, sondern verbleiben im Abwasser und lagern sich im Klärschlamm ab.

Eintrag reduzieren

Dennoch gilt: Der Schutz der Haut hat hohe Priorität und ein vollständiger Verzicht auf UV-Filter in Kosmetika und Sonnencremes ist nicht möglich. Es gibt jedoch einige effektive Möglichkeiten, um den Eintrag in die Umwelt zu verringern. Dazu zählt, die starke Sonneneinstrahlung der Mittagsstunden zu vermeiden und Aufenthalte im Freien in die Morgen- und späten Nachmittagsstunden zu legen. Die benötigte Menge an Sonnenschutzmittel wird dadurch geringer. Eine zusätzliche Reduzierung ist durch den Aufenthalt im Schatten möglich.

Bekleidung ist eine weitere wichtige Komponente geeigneter Sonnenschutzmaßnahmen. Wie gut Textilien schützen, hängt von der Webdichte der Stoffe und ihren Farben ab: Je dichter das Gewebe, umso höher ist der Schutz. Leichte Stoffe aus Baumwolle oder Viskose lassen mehr UV-Strahlung durch als Kleidungsstücke aus Polyester oder Polyester-Mischstoffen. Je kräftiger die Farben, umso besser ist der Schutz. Geht es um den Umweltaspekt, schneidet Kleidung aus Naturfasern am besten ab. Synthetische Badebekleidung mit UV-Schutz kann einen hohen Schutzfaktor für die Haut haben, verliert aber auch regelmäßig Fasern, die als Mikroplastik in den Meeren landen können.

Schätzungsweise *14.000 Tonnen Sonnencreme* gelangen *pro Jahr* in die *Weltmeere*. Einige *Wirkstoffe* werden für das *Korallensterben* mitverantwortlich gemacht und sind in der Lage, das *Erbgut von Fischen, Algen, Muscheln*, Seeigeln und *Korallen* zu *schädigen*.

Tipp von Ihrer Apothekerin

VON MAG. PHARM. ULRIKE WALTHER
APOTHEKERIN IN KALSDORF

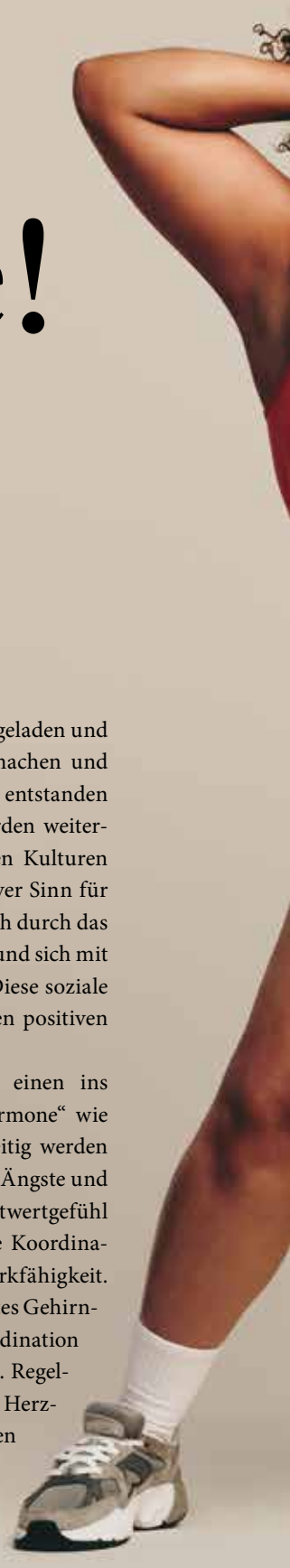
Kinder besonders schützen

„Die UV-Belastung nimmt von Jahr zu Jahr zu. Bei unzureichendem Schutz verursacht sie unsichtbare, aber langfristige Schäden der Haut. 50–80 % der Hautschäden entstehen bereits während unserer Kindheit! Darum sollte gerade bei Kindern auf hohen Schutz geachtet werden. Sonnenschutzmittel enthalten UVA/UVB-Filter, die die UV-Strahlung absorbieren, streuen oder reflektieren. Bleibt die Haut nach dem Eincremen weißlich, dann ist das gut, denn es ist ein natürlicher mechanischer Schutz. Für Kinder eignen sich besonders Sprays, da damit der Eincreme-Vorgang rasch fertig ist. Auf Lippen, Wangen und Ohren sollte ein Sunblocker aufgetragen werden, da diese Stellen am schnellsten verbrennen können."

SWEAT, SMILE, REPEAT!

Work it like Beyoncé!

Sie suchen noch nach dem passenden Gute-Laune-Sport-Programm? Dann wäre Tanzen bestimmt das Richtige! Sich zur Musik zu bewegen, bringt nicht nur körperliche und mentale Vorteile, sondern lässt die Kilos purzeln und dient sogar der Prävention von Herzkrankheiten & Co.



Musik aufdrehen, Rhythmus fühlen – und fünf, sechs, sieben, acht! Los geht's mit dem Wippen zur Melodie. Tanzen macht Spaß, ist gesund und ganz nebenbei eine der vielfältigsten Bewegungsformen, die es gibt. Für manche ist es ein Sport, für andere eine Form der Therapie und sogar eine Kunstgattung.

Von Höhlenmalereien bis TikTok

Dank gut erhaltener Darstellungen tanzender Figuren auf Höhlenmalereien in Indien oder Afrika vermuten Forscher:innen, dass Tanzen bereits in der Steinzeit Teil von Ritualen, Bräuchen und Feierlichkeiten war oder als Kommunikationsmittel diente.

In der Antike tanzte man zu Ehren der Götter. Im Mittelalter schwang sogar der Adel auf Hofbällen das Tanzbein. Im 18. Jahrhundert entstand der weltberühmte Wiener Walzer, der bis heute jedes Jahr ein Highlight des Wiener Opernballs ist.

In den vergangenen Jahren entstand auf der Videoplattform TikTok ein ganz neuer Tanztrend. Nutzer:innen suchen sich einen Ausschnitt aus einem gerade populären Song aus, tanzen dazu eine kurze, ganz einfache Choreografie und filmen sich dabei. Das Video wird auf TikTok hochgeladen und andere können die Tänze sehen, mitmachen und sich selbst wieder dabei filmen. Daraus entstanden richtige Challenges, Tanzelemente wurden weiterentwickelt, oft sogar von verschiedenen Kulturen inspiriert, und es entstand ein kollektiver Sinn für Gemeinschaft. Nutzer:innen können sich durch das Tanzen auf TikTok kreativ ausdrücken und sich mit anderen auf der Plattform verbinden. Diese soziale Interaktion ist nur eine von zahlreichen positiven Auswirkungen des Tanzens.

Die Bewegung zur Musik bringt einen ins „Hier und Jetzt" und setzt „Glückshormone" wie Dopamin und Serotonin frei. Gleichzeitig werden Stress-Hormone wie Cortisol abgebaut, Ängste und Depressionen gelindert und das Selbstwertgefühl gestärkt. Tanzen fördert aber auch die Koordination, das Rhythmusgefühl und die Merkfähigkeit. Vor allem im Alter dient es als regelrechtes Gehirnjogging, verbessert Balance und Koordination und verringert dadurch das Sturzrisiko. Regelmäßige Tanzeinheiten bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung, stärken das Herz und senken den Blutdruck. Aus diesem Grund werden →

TEXT VON
SILVANA STRIEDER, MA, MSC.
DA-Redakteurin &
Sportwissenschafterin

BENEFITS

Warum Sie viel öfter tanzen sollten

Tanzen macht vor allem eins: Spaß! Sie sind schlecht gelaunt, gestresst oder angespannt? Dann nehmen Sie sich kurz Zeit, drehen Sie Ihr Lieblingslied laut auf und tanzen Sie einfach drauflos. Egal wo, wie oder auf welchem Niveau – innerhalb weniger Sekunden spüren Sie die positiven Auswirkungen auf den Körper und den Geist.

Körperlich
- Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung
- Durchblutung wird angeregt
- Förderung der Balance
- Bessere Koordination
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Muskulatur wird gestärkt
- Höhere Knochendichte
- Kann beim Abnehmen helfen
- Bessere Körperwahrnehmung

Geistig
- Verbessert die Stimmung
- Baut Stress ab (Freisetzung von Endorphinen)
- Fördert Konzentration & Gedächtnis
- Kann zu mehr Bewegung motivieren
- Unterstützt soziale Interaktion

© Shutterstock

Durch *Bewegung* und *Sport* fühlt man sich *stärker, sicherer* – und im Falle des Tanzens auch eleganter. *Alter* oder *körperliche Voraussetzungen* spielen dabei *keine Rolle*.

→ Tanzkurse sogar von einigen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme gefördert. Tanz ist Ausdruck der Emotionen und Kreativität. In kaum einer anderen Sportart darf man sich so frei und kreativ austoben.

Fünf lustige Fakten & neue Forschung

Könnten Sie sich vorstellen, fünf Tage durchzutanzen? Die längste Tanzmarathonzeit liegt bei sagenhaften 123 Stunden! Wussten Sie, dass Tanzen im antiken Griechenland Teil der militärischen Ausbildung war? In Japan gibt es einen Tanz-Roboter. Die Angst vor dem Tanzen in der Öffentlichkeit heißt Chorophobie. Flamingos tanzen, um ihre Partner zu beeindrucken.

Laut dem britischen Neurowissenschaftler Peter Lovatt hilft Tanzen auch bei Parkinson, Krebs und Herzkrankheiten. Tanzen in der Disco sei sogar gesünder als Yoga. Lovatt war selbst Tänzer und forscht seit Jahren auf dem Gebiet der Tanzwissenschaften. Egal ob Paartanz, im Tanzkurs oder auf der Tanzfläche in einem Club, für ihn haben Tanz- und Bewegungsarten unterschiedliche positive Auswirkungen auf den Körper. „Und dies im sozialen, mentalen, im emotionalen und im körperlichen Bereich."

Zuletzt faszinierte er in einem Interview der Süddeutschen Zeitung (SZ Magazin/Lars Reichardt) mit der Aussage, dass Disco-Musik fantastisch für das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen ist. „Es macht glücklich. Wenn alle zum gleichen Beat grooven, entsteht außerdem soziale Bin-

TOP 3 DANCE-APPS

An das Smartphone, fertig, Endorphin-Kick!

YouTube
App Store + Play Store
Am einfachsten erhält man Dance-Tutorials auf der Online-Plattform YouTube. Dort gibt es neben zahlreichen Gratis-Lehrvideos auch einige kostengünstige Kanäle für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene, z. B. MadFit (Work-outs zu aktuellen Songs), EmkFit (Cardio Dance mit Humor) Pamela Reif (kurze Tanz-Specials).

STEEZY
App Store + Play Store
Besonders bei Tanzfans extrem beliebt ist die App Steezy Studio. Darauf findet man über 1.000 Kurse in den Tanzrichtungen Hip Hop, Afro, K-Pop, Dancehall, Heels und vielen mehr. Ein richtiger Allrounder mit Tanzfokus auf Kardio. Für Tänzer:innen auf mittlerem bis fortgeschrittenem Niveau.

Dancebit
App Store + Play Store
Die Tanz-Fitness-App Dancebit zielt darauf ab, beim Abnehmen und Fitwerden zu helfen. Sie bietet 28-Tage-Programme mit täglichen Tanz-Workouts von 5 bis 12 Minuten an. Die Work-outs (Hip Hop, Dance Aerobic etc.) lassen sich an das individuelle Fitnesslevel anpassen und einfach in den Alltag integrieren.

***Tanzen* hilft bei *Parkinson*, *Krebs* und *Herzkrankheiten*. Das erforschte der *britische Neurowissenschaftler* Peter Lovatt. Disco sei laut ihm gesünder als Yoga.**

dung. (…) Disco hilft gegen Depressionen, Angstzustände und einige psychische Erkrankungen."

Welcher Tanzstil für welches Ziel?

Wer die Fettverbrennung so richtig ankurbeln und den Fokus auf Ausdauer legen will, der sollte unbedingt Zumba, Afro Dance oder Dance Aerobic ausprobieren. Die schnellen Schrittfolgen treiben den Puls und den Kalorienverbrauch in die Höhe.

Für mehr Körpergefühl, Haltung und Achtsamkeit hilft Ballett bzw. ein Barre-Work-out sowie Modern- oder Jazz Dance. Hierbei geht es vor allem um Eleganz, Körperkontrolle und Haltung. Die fließenden Bewegungen sollen richtig gefühlt werden.

Wer es lieber schnell und koordinativ anspruchsvoll möchte, für den stehen Hip Hop, Urban Styles oder Locking bzw. House am Programm.

Mehr Selbstbewusstsein und feminine Power bieten Stile wie Burlesque, Heels Class oder Dancehall.

Wer zu zweit tanzen will, sollte sich Salsa, Tango, Walzer oder andere Standard- und lateinamerikanische Tänze anschauen. Bei der Vielfalt an Tanzstilen ist bestimmt für jede/n das Richtige dabei!

LA MAIENA MERAN RESORT

Dolce far niente

Mit dem Umbau der Rezeption, der Nörder Bar und des Sensa Spas beweist Familie Waldner abermals ihr Gespür für Extravaganz und urbanen Lifestyle. Umgeben von Zypressen und Palmen blüht im La Maiena Meran Resort das mediterrane Leben.

Südtirol zählt zu den Top-Weinregionen Europas und die neue Nörder Bar bietet einen einzigartigen Rahmen für edle Tropfen und einen geselligen Abend. Sie ist neben der Rezeption das Herzstück des Hotels und gleichzeitig Kommunikations-Hotspot.

Gute Aussichten sind von der Panorama-Sauna „Bella Vista" mit Blick über die Kurstadt garantiert. Die Saunameister machen jeden Aufguss zum Erlebnis. Zusätzliches Saunavergnügen wartet in der Bergsauna, der Bio-Kräutersauna und dem Aroma-Kräuter-Dampfbad. Danach warten großzügige, kuschelige Ruheräume mit traumhaftem Panoramablick.

Kulinarischer Genuss

Wer sich im Urlaub ein besonderes Gourmeterlebnis gönnen möchte, ist bei Executive Chef Matthias Wenin an der richtigen Adresse. Er setzt bei seinen Menüs auf regionale Qualität und zaubert mit dem Küchenteam geschmackvolle Kunstwerke auf die Teller. Die Mitgliedschaften bei den Vereinigungen Belvita und Genießerhotels sind ein Qualitätsversprechen.

La Maiena Meran Resort
Belvita & Genießerhotel
Familie Waldner
Nörderstraße 15, 39020 Marling bei Meran, Italien
+39 0473 447000
info@lamaiena.it, www.lamaiena.it

© La Maiena Meran Resort

SERIE
ZUM SAMMELN

TIERAPOTHEKE
So halten Sie Ihren kleinen Liebling gesund

Zecken: Gefahr auf acht Beinen

Mit dem Frühling beginnt wieder die Zeckensaison, die Parasiten lauern im Gras oder auf Sträuchern auf ihre Wirte, von deren Blut sie sich ernähren. Zeckenstiche sind zwar per se nicht gefährlich, allerdings können die Blutsauger Krankheitserreger übertragen, die bei Hunden ernste bis lebensbedrohliche Erkrankungen hervorrufen können.

VON DR. MED. VET. ELISABETH REINBACHER

DIE ZECKENSAISON WIRD LÄNGER

Durch die milden Winter treten Zecken in manchen Gebieten Österreichs bereits ganzjährig auf, außerdem finden sich neben den heimischen Zeckenarten auch exotischere Arten, denen es bisher zu kalt bei uns war. Sie ernähren sich vom Blut von Säugetieren. Haben sie sich vollgesogen, lassen sie sich selbst wieder fallen.

Zeckenstiche sind, sofern sie sich nicht entzünden, harmlos. Die eigentliche Gefahr besteht darin, dass Zecken Überträger von Infektionskrankheiten wie Borreliose, Anaplasmose, Babesiose, Ehrlichiose und FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) sein können. Die Krankheitserreger gelangen beim Saugakt in den Körper des Hundes und können schwere Symptome verursachen oder unbehandelt sogar tödlich enden.

Von Zecken übertragene Krankheiten

Die Babesiose, auch Hundemalaria genannt, wird durch Einzeller (Babesien) verursacht. Diese befallen die roten Blutkörperchen und zerstören sie. Die damit einhergehende Blutarmut und Organschäden können ohne Behandlung zum Tod führen. Die Borreliose ist eine bakterielle Erkrankung, betroffene Hunde zeigen Fieber, Appetitlosigkeit und Gelenkschmerzen. Auch die Anaplasmose wird durch Bakterien verursacht und geht mit einer Zerstörung der Blutplättchen und einer Blutungsneigung einher. Bei der Ehrlichiose, einer weiteren bakteriellen Infektion, können Fieber, Blutungen, Atemnot, Lahmheiten oder Gehirnentzündungen auftreten. Hunde erkranken im Vergleich zu Menschen selten an FSME, betroffene Hunde zeigen hohes Fieber, Schmerzen, Verhaltensänderungen, Lähmungserscheinungen und epileptiforme Anfälle.

ZECKENSCHUTZ

Wichtigste Maßnahme

- Zeckenschutzmittel sollten kontinuierlich über die gesamte Zeckensaison angewendet werden. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Tierarzt/Ihrer Tierärztin, welche Präparate dafür geeignet sind.
- Absuchen von Hunden nach dem Aufenthalt im Freien, Zecken sofort sachgerecht (z. B. mit einer Zeckenzange oder einem Zeckenhaken) entfernen. Benutzen Sie dafür keinen Alkohol, Öl oder Nagellack.
- Die Wirkung von Kokos- oder Teebaumöl, Knoblauch oder Bernsteinketten als Zeckenschutz ist wissenschaftlich nicht belegt und kann nicht empfohlen werden.

© Shutterstock

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 vergünstigen Preisen unter www.DeineGutscheine.at – exklusive Marken aus Ihrer Apotheke zum Vorteilspreis!

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

Reloxan® in zwei Geschmacksrichtungen: Natürlicher Schutz bei Sodbrennen
Die Kautabletten neutralisieren die Magensäure und schützen die Speiseröhre vor Sodbrennen. Reloxan® mit Feigenkaktus-Extrakt wirkt natürlich und setzt bereits beim Kauen die positiven Effekte gegen Sodbrennen frei. Das Präparat ist ideal für unterwegs.
www.schwabe.at/reloxan/

REL_PR300_2504_L

Einzigartig. Soventol® Creme.
Schnell juckreizstillend und entzündungshemmend. Kühlend wie ein Gel, pflegend wie eine Creme: für einen schnellen Effekt und ein besonders angenehmes Hautgefühl bei akuten Hautentzündungen wie Ekzemen, Kontaktallergien oder schmerzhaftem Sonnenbrand. Die Creme lässt sich leicht auftragen, zieht schnell ein und hinterlässt keine fettigen Rückstände. Ideal für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren.
www.soventol.at

Arzneimittel

ThomaDUO – Nichts wirkt schneller dank Coffein-Booster
Zur Linderung von akuten, mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen in Verbindung mit Nacken- und Schulterbeschwerden (KoNaSchu), Regelschmerzen oder Zahnschmerzen
- Einziges Ibuprofen mit Coffein in Österreich
- Vegan, laktosefrei, glutenfrei und zuckerfrei
- Leicht zu schlucken
- Schnellere und stärkere Wirkung (als 400 mg Ibuprofen allein)

Arzneimittel; MAT-AT-2500462-1.0-05/2025

Illustration: Kaja Paradiek, Beigestellt

Quinoasalat mit roter Paprika

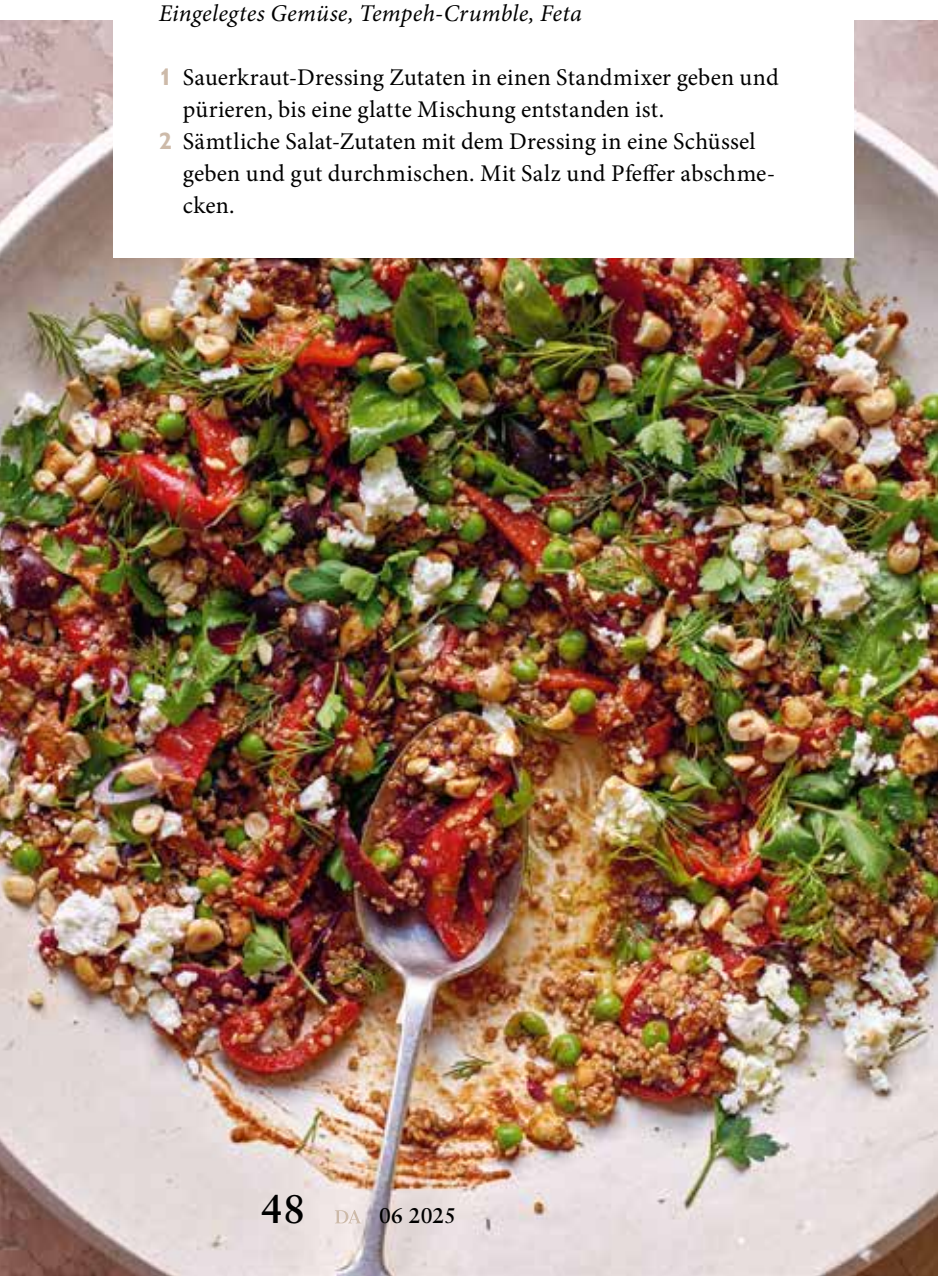
Zubereitungszeit: 10 Minuten | für 2 Personen
10–15 g Ballaststoffe, 7 Pflanzen

Für den Salat
120 g Quinoa (gekocht), 160 tiefgefrorene Erbsen (aufgetaut), 70 g Oliven (halbiert), 2 geröstete rote Paprika aus dem Glas (dünn geschnitten), 60 g Haselnüsse (grob gehackt), 2 EL Sauerkraut, Salz und Pfeffer

Für das Sauerkraut-Dressing
15 g Basilikum, 1 gerösteter roter Paprika aus dem Glas, 1 1/2 EL Sauerkraut, plus 1 1/2 EL Lake, 1 EL Olivenöl nativ, Prise Salz und Pfeffer

Toppings
Eingelegtes Gemüse, Tempeh-Crumble, Feta

1. Sauerkraut-Dressing Zutaten in einen Standmixer geben und pürieren, bis eine glatte Mischung entstanden ist.
2. Sämtliche Salat-Zutaten mit dem Dressing in eine Schüssel geben und gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



BUCHTIPP

6 Prinzipien für eine gesunde Ernährung

Der international anerkannte Ernährungsexperte Tim Spector hat die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu gesunder Ernährung ausgewertet und in seinem 2023 erschienenen Sachbuch „Nahrung fürs Leben" umfassend beschrieben. Nun fasst er in seinem ersten, soeben erschienen Kochbuch seine sechs Grundprinzipien für mehr Gesundheit und Wohlergehen übersichtlich zusammen, die dann im zweiten Teil in über 100 alltagstauglichen Rezepten praktische Anwendung finden.

Nahrung fürs Leben – Das Kochbuch
von Tim Spector
2025, Dumont, € 32,90
ISBN: 978-3-7558-2009-3
Erhältlich bei Buchaktuell in 1090 Wien oder unter www.buchaktuell.at

© Dumont: Issy Croker

Die Kraft der Vielfalt

Gesund und pflanzenbasiert essen ist zu kompliziert? Ganz und gar nicht! Wir haben hier für Sie Rezepte, die die neuesten Erkenntnisse aus der Ernährungswissenschaft praktisch umsetzen. Guten Appetit!

Erbsensuppe mit knusprigen Kapern und Kichererbsen

Zubereitungszeit:
25 Minuten | für 4 Personen
10–15 g Ballaststoffe,
6 Pflanzen

Für die Suppe
1 Dose Kichererbsen (400 g, abgetropft und trocken getupft), 4 EL Kapern, 2 EL Olivenöl nativ extra plus etwas mehr zum Beträufeln, 1 Zwiebel (fein gehackt), 2 Stangen Sellerie (fein gehackt), 550 g tiefgefrorene Erbsen, 1 EL Miso, 4 eingelegte grüne Chilis (grob gehackt, plus 1 EL Lake), Salz und Pfeffer

Toppings
Kefir, frische oder tiefgefrorene Kräuter Saatenmischung

1. Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Die Kichererbsen mit 1 EL Olivenöl vermengen, salzen und pfeffern und auf dem Blech verteilen. 10 Minuten im Ofen backen. Das Blech vorsichtig aus dem Ofen nehmen und die Kapern hinzugeben. Durchmischen und für weitere 10–15 Minuten in den Ofen geben, bis die Kapern und Kichererbsen knusprig sind und aufplatzen.
3. Das restliche Olivenöl (2 EL) in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebel und Sellerie 4–5 Minuten darin anbraten, bis sie weich und goldbraun werden. 800 ml kochendes Wasser hinzugeben, aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen.
4. Erbsen, Miso und Chilis zugeben und 5 Minuten weiterköcheln lassen. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen, anschließend würzen und in der Küchenmaschine glatt pürieren.
5. Die Erbsensuppe mit Kichererbsen sowie Kapern bestreuen und mit Olivenöl und etwas Chili-Lake beträufelt 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.

GEWINNSPIEL

Kriminal-Komödie „Ein Fall für Pater Brown“

Wieder einmal wird Pater Brown strafversetzt, weil seine kriminalistischen Ambitionen beim Bischof auf wenig Gegenliebe gestoßen sind. Gerade erst auf der Isle of Man angekommen, überschlagen sich die Ereignisse: ein gescheiterter Mordversuch an seiner Haushälterin, kurz darauf ein Erstochener im Pfarrhaus, ein Geheimgang – und schon nimmt der neue Fall den priesterlichen Hobby-Ermittler voll in Anspruch. Ein Muss für alle Fans spannender Kriminalgeschichten!
Termine und Infos: www.unsertheater.at

„DA“ verlost 2 Karten (+ Glas Sekt) wahlweise für die Vorstellung am SA, 21.6. (18 Uhr) oder SO, 22.6. (16 Uhr) im Festsaal der Kaasgraben-Kirche, 1190 Wien.

* **Gewinnspielinformation**
Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Pater Brown“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 16.6.2025. 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 3 x 3-Quadrat und in den Zeilen und Spalten der im Quadrat angeordneten neun 3 x 3-Quadrate nur einmal vorkommen.

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

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

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

© Bernhard Mayr

„DA“ verlost
2 Nächte*
für 2 Personen
im DZ mit
Genießerpension

GEWINNSPIEL: GENIESSERHOTEL SONNENHOF

Wohlfühlmomente im Tannheimer Tal

Mitten im schönsten Wandergebiet Tirols liegt das 4-Sterne-Superior-Genießerhotel Sonnenhof von Familie Müller. Dank der Ost-West-Ausrichtung zählt das Tannheimer Tal zu den sonnenverwöhntesten Tälern des Landes.

Eines der beliebtesten Ausflugsziele ist der glasklare, tiefblaue Vilsalpsee – nur einen Steinwurf vom Hotel entfernt. Nicht zuletzt laden 31 bewirtschaftete Almen und Hütten in der Region zur gemütlichen Einkehr ein. Für herrliche Runden im Tal wurden neue E-Mountainbikes angeschafft, solche mit Tiefeinstieg machen die Fahrten besonders gemütlich.

Natur erleben

Wer die Berge lieber zu Fuß entdeckt, kann an den vom Hotel angebotenen geführten Wanderungen mit einem erfahrenen Bergführer teilnehmen. Gut zu wissen: Für Gäste des Sonnenhofs ist im Sommer die Nutzung der Bergbahnen im gesamten Tannheimer Tal inklusive. Wanderrucksack und Stöcke gibt’s ebenfalls kostenlos zum Ausleihen.

Zum Kraxeln ist es auch nicht weit, je nach Skills gibt es Klettersteige, Sportklettergärten und einen Kletterwald. Drei Golfplätze in der Nähe und zahlreiche Strecken für Mountain- und Gravelbiker sowie ein Pumptrack bieten sportliche Abwechslung.

Und zu guter Letzt: Für Wasser-Fans geht es zur Fitness mit Tanja, die bei Aqua Gym mit knackigen Beats für beste Laune sorgt.

Nach einem Aktiv-Tag wartet die tägliche Nachmittagsjause, einmal in der Woche wird auf der Panorama-Terrasse gegrillt!

Genuss & Gourmet

Neben dem Wirtshaus Das Müllers und der ¾-Verwöhnpension ist das Gourmetrestaurant Alps & Ocean, das als erstes im Tannheimer Tal mit vier Falstaff-Gabeln ausgezeichnet wurde, die Leidenschaft der Brüder und Küchenchefs Patrick und Rainer Müller. Gastgeberin Christina Müller sorgt gemeinsam mit Schwägerin Madlen Müller für die Umsorgung der Gäste im Haus.

Zum Ausklang des Tages laden außerdem Weinverkostungen mit Gastgeber & Sommelier Rainer Müller ein. Mit Leidenschaft und Gespür trug er rund 1.200 außergewöhnliche Raritäten und Jahrgänge zusammen, die Gault Millau zur „Weinkarte des Jahres 2022“ adelte.

Genießerhotel Sonnenhof ****s
Familie Müller
Füssener-Jöchle-Straße 5, 6673 Grän
+43 (0)5675 6375
post@sonnenhof-tirol.com
www.sonnenhof-tirol.com

*** Gewinnspielinformation**
Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Sonnenhof“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.6.2025. 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.

© Genießerhotel Sonnenhof/Christian Schneider

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

Homöopathische Arzneispezialität. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Nebenwirkungen lesen Sie die Gebrauchsinformation oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Rezeptfrei/apothekenpflichtig. Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH · D-35394 Giessen · info@pascoe.de
Zweigniederlassung Österreich · Fischhof 3 · A-1010 Wien · Tel.: 01/533 16 88 · Fax: 01/533 56 08 · info@pascoe.at

www.pascoe.at