Deine Apotheke

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

© Shutterstock

07 2025
JULI • GRATIS

TOLLE SCHNÄPPCHEN AUS IHRER APOTHEKE

Exklusive Gutscheine im Heftinneren

COVERSTORY

Glow statt Sonnenbrand: Schönen Sommer mit gesunder Haut!

LIFESTYLE

Sonne, Strand – und Parasiten? So schützen Sie Ihren Vierbeiner

GESUNDHEIT

Alles dreht sich: Ursachen und Hilfe bei Schwindel

INHALT

Deine Apotheke 07 2025

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Here comes the sun, doo-doo-doo-doo." Schon die Beatles besangen die wohltuende Wirkung der Sonne. Sie bringt Wärme, Licht, ist essenziell für unsere Gesundheit und macht einfach gute Laune. Doch bei allem Genuss darf eines nicht vergessen werden: Die Sonne hat auch ihre Schattenseiten. Die meisten Menschen verwenden Sonnencreme viel zu sparsam – wussten Sie, dass Sie eigentlich eine Menge von 3 bis 4 Esslöffeln Creme auftragen sollten? Mehr Tipps und alles Wissenswerte zu Ihrem individuellen Hauttyp finden Sie ab Seite 14.

Einen besonders starken Sonnenschutz braucht auch tätowierte Haut. In Österreich trägt immerhin jeder Vierte bunte Verzierungen auf seinem Körper. Was Sie über Farben, Wundheilung und Allergien wissen sollten, haben wir ab Seite 43 für Sie zusammengestellt.

Wenn Sie ob der sommerlichen Temperaturen nicht ohnehin schon schwitzen, stellen wir Ihnen eine coole Trendsportart vor, die Sie zwar fordern wird, aber auch jede Menge Spaß macht: Jumping Fitness (s. S. 38).

Natürlich haben wir auch wieder sommerlich-frische Rezepte, knifflige Rätsel und spannende Events für Sie im Gepäck.

Schönen Sommer und viel Spaß beim Lesen!

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

10 **Apothekerschränkchen**
Medizinische Helferleins im Juli

SONNENSCHUTZ

12 **Auf der Sonnenseite**
Welcher Hauttyp Sie sind und was einen guten Sonnenschutz ausmacht

17 **Erste Hilfe bei Sonnenbrand**
Die besten Maßnahmen und Tipps

WUNDHEILUNG

18 **Gut versorgt ist halb geheilt**
Von Wundreinigung bis Narbenpflege – so sind Sie optimal versorgt

20 **(k)ein Tabu**
Drogensucht: Gefangen im Rausch

24 **Panorama**
Bluthochdruck: Die stille Gefahr

© APOVERLAG, Shutterstock

Deine Naturheilkunde

MAGEN-DARM-ERKRANKUNGEN

32 Wenn der Bauch rebelliert
Pflanzliche Hilfe bei Durchfall, Übelkeit, Erbrechen & Co.

HEILPFLANZEN

36 Hirtentäschel
Beschwerden lindern durch die Kraft der Natur

SCHWINDEL

26 Wenn die Welt ins Wanken gerät
Die möglichen Auslöser von funktionellem Schwindel und seine Behandlungsmöglichkeiten

LABORWERTE

30 Harnsäure
Was die Zahlen über die Gesundheit aussagen

Dein Lifestyle

JUMPING FITNESS

38 Springen Sie sich ins Schwitzen
Nicht nur für Kinder – wie Sie sich mit Seilspringen in Form bringen

TIERAPOTHEKE

41 Leishmaniose
So halten Sie Ihren kleinen Liebling gesund

NEUESTE FORSCHUNG

42 Gesundheitsrisiko Tattoo?
Wissenswertes zu Wundheilungsstörungen, Infektionen, Allergien und Krebsrisiko

KOCHREZEPTE

46 Salads every day
Knackig, aromatisch, saisonal – so gelingt Salat jeden Tag

48 Events, Rätsel & Quiz
Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

51 Reisegewinnspiel
Alpinhotel Keil: Bergluft, Bike & Wanderschuhe

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; Mag. pharm. Irene Senn, PhD (SI, Stv.), DW 930 · **Redaktion** Camilla Burstein, MA (cb), DW 38; Mag. pharm. Dr. Angelika Chlud (ac), DW 67; Mag. Christoph Hanak, MA (ch), DW 931; Mag. pharm. Verena Kimla (vk), DW 25; Silvana Strieder, MA, Msc (SS), DW 934 · **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

REISEAPOTHEKE

Mit Schüßler Salzen gut versorgt in den Urlaub

Mit einer Reiseapotheke sind Sie im Urlaub gewappnet, um leichte gesundheitliche Beschwerden selbst zu behandeln. Was sie beinhalten sollte, hängt stark vom Urlaubsland sowie von den Bedürfnissen der Reisenden ab. Sie wissen am besten, welche Medikamente Sie regelmäßig einnehmen müssen bzw. auf welche Mittel Sie bei gewissen Beschwerden zurückgreifen.

Wir haben hier Tipps für eine Schüßler-Reiseapotheke zusammengestellt. Insektenstiche, Koliken, Jetlag, eine anfangende Verkühlung? Mit der Schüßler-Reiseapotheke sind Sie gut versorgt.

Zell Calmin – Natürlich zur Ruhe kommen

Im Urlaub gerät der Tag-Nacht-Rhythmus oft aus dem Gleichgewicht – durch Anreise, Zeitverschiebung oder Reisestress. Das Ein- und Durchschlafen fällt schwer. Auch Kinder reagieren empfindlich auf die neue Umgebung. Zell Calmin unterstützt auf natürliche Weise bei leichten Schlafstörungen – in jedem Alter. Auch bei Jetlag hilft es, den Rhythmus wieder ins Gleichgewicht zu bringen, um besser ein- und durchzuschlafen.

Anwendung

Einige Tage vor der Reise stündlich eine Tablette im Mund zergehen lassen. Während der Reise die Dosierung laut Packungsbeilage anpassen und nach der Ankunft noch einige Tage fortsetzen.

„Die heiße Sieben" Sticks – wertvolle Begleiter auf Reisen

„Die Heiße Sieben" enthält das Schüßler Salz Nr. 7, Magnesium phosphoricum, und ist praktisch als Pulver in Sticks portioniert – ideal für den schnellen und korrekt dosierten Einsatz unterwegs.

Sie wirkt besonders schnell bei beginnender Migräne oder migräneartigen Kopfschmerzen, nervlicher Anspannung, Magen-Darm-Krämpfen, Verstopfung oder Menstruationskrämpfen. Als bewährtes Akutmittel sollte „Die Heiße Sieben" in keinem Reisegepäck fehlen.

Anwendung

Einen Stick entnehmen und das Pulver in einer Tasse mit frisch abgekochtem Wasser auflösen. Die Lösung anschließend so heiß wie möglich in kleinen Schlucken trinken.

Zell Immuferin – Abwehrkräfte stärken

Halsschmerzen von der Klimaanlage im Flugzeug oder eine beginnende Verkühlung im Urlaub? Zell Immuferin unterstützt die Abwehrkräfte, beugt einer Erkrankung vor und hilft Ihnen bei grippalen Infekten, wieder schnell auf die Beine zu kommen. Zell Immuferin ist für die ganze Fa-

© Beigestellt

„Pre and After Sun eignet sich besonders für sonnenempfindliche Haut, bei Sonnenallergie sowie für empfindliche Kinderhaut. Aber wichtig: Pre and After Sun ersetzt keinen Sonnenschutz."

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

milie geeignet. Die Tabletten einfach einzeln im Mund zergehen lassen.

Sting Away – bei Insektenstichen

Das kühlende Cremegel wird nach Insektenstichen, Insektenbissen, aber auch nach Hautirritationen, die von Brennnesseln und Quallen hervorgerufen werden, angewendet. Es lindert den Juckreiz, Schwellungen und Rötungen gehen zurück. Es kann bereits ab dem Säuglingsalter angewendet werden.

Pre and After Sun – Pflege für sonnenempfindliche Haut

Für viele Menschen bedeutet Sonnenlicht eine echte Herausforderung. Umso wichtiger ist es, die Haut gezielt auf Sonneneinstrahlung vorzubereiten. Pre and After Sun stärkt empfindliche Haut bereits vor dem ersten Sonnenbad. Das Gel enthält Aloe vera und OM24®, einen natürlichen Zellschutz, der die Haut bis zu 24 Stunden vor freien Radikalen schützt. Gleichzeitig unterstützt OM24® die Zellregeneration und beugt so vorzeitiger Hautalterung vor.

Pre and After Sun eignet sich besonders für sonnenempfindliche Haut, bei Sonnenallergie sowie für empfindliche Kinderhaut. Idealerweise wird das Gel schon einige Wochen vor dem ersten Sonnenbad regelmäßig angewendet, um die Haut optimal vorzubereiten. Auch nach dem Sonnenbad ist es eine wohltuende Pflege: Die Haut wird beruhigt und regeneriert.

Mehr Infos unter
www.adler-pharma.at

IHR JULI

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin

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

NUR ONLINE

Jetzt mitmachen & gewinnen

Den Wunsch nach einem langen Leben hegen wir alle. Doch allzu oft büßen viele Menschen im hohen Alter ihre gewohnte Lebensqualität ein. Die Longevity-Experten Prof. Dr. Limmroth und Dr. Wirtz schildern in „Der Longevity-Kompass", wie wir unsere physische, kognitive und emotionale Gesundheit positiv unterstützen und fit halten – um jede weitere Dekade in unserem Leben zu optimieren. Ein Mitmachprogramm, das zahlreiche Übungen und Tipps bereithält.

Der Longevity-Kompass
von Volker Limmroth & Gerd Wirtz
2025, Ullstein TB, € 15,50
ISBN: 978-3-548-07014-8,
Alle Infos zu unserem Gewinnspiel unter:
www.deinegutscheine.at/lifestyle/buchtipps

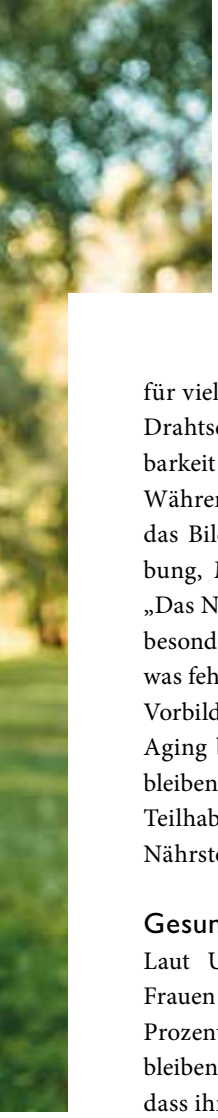
FRAUENGESUNDHEIT

Angst vor dem Älterwerden

Für Frauen ist Altern nicht nur ein biologischer Prozess, sondern ein gesellschaftliches Stigma. Während Männer mit zunehmendem Alter oft als attraktiver oder erfahrener gelten, leiden Frauen unter einem tief verankerten Altersbias.

Vermittelt unsere Gesellschaft ein bestimmtes Bild davon, wie Frauen im Alter auszusehen haben? Ja, sagen 81 Prozent der Frauen in einem aktuellen Frauengesundheitsreport von Pure Encapsulations®, für den 1.000 Frauen befragt wurden. 64 % dieser Frauen geben an, dass sie das Gefühl haben, immer jünger aussehen zu müssen, um als attraktiv wahrgenommen zu werden. 40 % fühlen sich durch Medienbilder von jungen, makellosen Frauen unter Druck gesetzt. Das zeigt: Altern ist

© Ullstein TB Verlag, Shutterstock, Illustration: STUDIO MARIN



Regelmäßige Bewegung, nährstoffreiche Ernährung, mentale Fitness und soziale Kontakte sind für das gesunde Altern wichtig.

für viele kein natürlicher Übergang, sondern ein Drahtseilakt zwischen Schönheitsdruck, Unsichtbarkeit und der Angst vor sozialer Ausgrenzung. Während die Jugend gefeiert wird, verschwindet das Bild der älteren Frau zunehmend aus Werbung, Medien und öffentlicher Wahrnehmung. „Das Narrativ des Alterns muss sich verändern – besonders für Frauen. Unser Report zeigt klar, was fehlt: Wertschätzung, Information und echte Vorbilder jenseits jugendlicher Ideale. Healthy Aging bedeutet nicht nur, körperlich gesund zu bleiben, sondern auch mentale Stärke, soziale Teilhabe und gesellschaftliche Anerkennung“, so Nährstoffexpertin Mag. pharm. Tina Werner.

Gesundes Altern

Laut Umfrage bedeutet gesundes Altern für Frauen vor allem, körperlich fit zu bleiben (53 Prozent) sowie geistig und emotional gesund zu bleiben (22 Prozent). 96 % der Frauen geben an, dass ihnen gesundes Altern wichtig ist – und das über alle Altersgruppen hinweg: Bereits 89 Prozent der 25- bis 34-Jährigen messen dem Thema hohe Bedeutung bei. Dennoch fühlen sich 64 % gesellschaftlich dazu gedrängt, im Alter jünger auszusehen. 96 % sind überzeugt, dass gängige Schönheitsideale der Gesundheit schaden.

Gleichzeitig verbinden 77 % Schönheit im Alter mit innerer Zufriedenheit und Selbstakzeptanz, 63 Prozent mit natürlichem Aussehen. 98 Prozent der befragten Frauen geben an, dass gesundes Altern auch bedeutet, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen. Um gesund zu altern, setzen sie auf regelmäßige Bewegung (67 %), nährstoffreiche Ernährung (61 %), soziale Kontakte (60 %) und mentale Fitness wie Lesen oder neue Hobbys (55 %). 91 % achten auf eine ausgewogene Ernährung und/oder gezielte Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des gesunden Alterns. „Frauen pendeln beim Thema Altern zwischen Selbstoptimierung und Unsichtbarkeit. Ich wünsche mir mehr ehrliche Bilder und mehr Stimmen, die sagen: Du bist genug – egal, wie alt du bist“, so Autorin und Podcasterin Mari Lang.

KOLUMNE

Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Was verrät unser Kopfhaar?

Die Traditionelle Europäische Medizin betrachtet das Kopfhaar nicht nur als schmückendes Detail, sondern als Spiegel des inneren Gleichgewichts. Denn unser Kopfhaar offenbart viel mehr, als uns bewusst ist: Es spiegelt Gesundheit, Kraft, Nährstoffversorgung und die Spuren des Lebens wider. Schon im alten Ägypten galten Haare als Zeichen von Vitalität und Lebensenergie! Wenn sie dünner, glanzlos und brüchig werden, liegt die Ursache oft tief: Stress, hormonelle Veränderungen oder Nährstoffmangel können das Gleichgewicht stören. Die TEM betrachtet die Ursachen des lästigen Problems und empfiehlt, die Haarwurzeln von innen zu stärken: mit Nährstoffen aus natürlichen Quellen wie Nüssen, Hirse und Kräutern. Auch Pflanzen wie Zinnkraut, Birkenblätter, Klettenwurzel und Brennnessel fördern die Gesundheit der Kopfhaut. Und dann gibt es noch einen fast vergessenen pflanzlichen Helfer: Bockshornklee – sowohl innerlich wie auch äußerlich. Schon im Mittelalter geschätzt, kann er die Wiederbelebung der Haarwurzel fördern. Wer sein Haar auf diese Weise unterstützt, fördert nicht nur das äußere Erscheinungsbild, sondern auch das innere Gleichgewicht.

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

MENSTRUATIONSBLUT

Die smarte Binde

Ein Zürcher Forschungsteam hat eine Binde entwickelt, die Krankheiten erkennt. Doch hat „MenstruAI“ das Potenzial, die Frauengesundheit zu revolutionieren?

„Menstruationsblut wurde bislang als Abfall betrachtet. Wir zeigen, dass es eine wertvolle Informationsquelle ist“, so der Entwickler Lucas Dosnon. Das Blut enthält demnach Hunderte von Proteinen, deren Konzentration in vielen Fällen mit jener im Blut aus den Venen vergleichbar ist. Krankheiten wie Entzündungen, gewisse Tumore oder Endometriose führen dazu, dass bestimmte Proteine im Blut messbar sind. Forschende sprechen dabei von Biomarkern.

Die neu entwickelte Binde erkennt drei solche Biomarker: CRP, CEA und CA-125. Der erste ist generell bei Entzündungen im Blut erhöht, der zweite typischerweise bei allen Krebsarten und der dritte kann bei hohen Werten auf Endometriose und Eierstockkrebs hindeuten. Die Forschenden statteten die Binde dafür mit Teststreifen aus, wie sie von Covid-Selbsttests bekannt sind. Kommt der Biomarker im Menstruationsblut mit einem spezifischen Antikörper auf dem Teststreifen in Kontakt, erscheint ein Farbstreifen. Dieser ist je nach Konzentration des entsprechenden Proteins in der Farbintensität unterschiedlich. In einer künftigen Studie soll getestet werden, wie alltagstauglich die neue Technologie ist. cb

DIABETES-ECK

LDL-Cholesterin – klein, aber gefährlich

Viele denken bei Diabetes zuerst an Zucker. Doch auch das Fett im Blut spielt eine zentrale Rolle – v. a. das sogenannte LDL-Cholesterin.

LDL-Cholesterin ist mitverantwortlich für die gefährlichsten Spätfolgen der Zuckerkrankheit: Herzinfarkt und Schlaganfall. Es lagert sich in den Wänden der Blutgefäße ab – besonders dann, wenn durch erhöhten Blutzucker bereits eine Entzündung besteht. So entstehen „verkalkte“ Gefäße (Arteriosklerose), die Herz, Gehirn oder Beine schlechter durchbluten. Menschen mit Typ-2-Diabetes haben ein doppelt so hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – auch wenn der Zucker gut eingestellt ist.

Was sagt der Zielwert?

- Wer keine zusätzlichen Risiken und eine kurze Diabetesdauer hat, sollte unter 100 mg/dl bleiben. Bestehen weitere Risikofaktoren, dann sollte der Wert bereits unter 70 mg/dl liegen.
- Mit Herzkrankheiten oder Gefäßproblemen sollte er sogar unter 55 mg/dl liegen.

Was hilft beim Senken?

- Ernährung: weniger tierische Fette, mehr Pflanzenöle, Ballaststoffe und Fisch
- Bewegung: senkt LDL, steigert das „gute“ HDL
- Medikamente: Statine & Co. sind gut erforscht, senken LDL wirksam und schützen das Herz.

Blutzucker gut – Cholesterin auch gut?

Leider nein. Viele Patient:innen mit Diabetes haben trotz guter Zuckerwerte zu hohe LDL-Werte oder eine Störung in der Zusammensetzung des Cholesterins – oft unbemerkt. Deshalb ist die regelmäßige Kontrolle sehr wichtig.

LDL mag klein sein – aber es hat große Wirkung. Wer bei Diabetes auf seine Blutfette achtet, schützt sein Herz und gewinnt Lebensjahre.

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

ÖDG Österreichische Diabetes Gesellschaft
heilen, heilen, forschen

© iStock/undefined,Shutterstock

MÄNNERGESUNDHEIT

Krebsrisiko und Taillenumfang

Zur Einschätzung des Krebsrisikos übergewichtiger Männer könnte künftig anstatt des bekannten Body-Mass-Index (BMI) der Taillenumfang herangezogen werden.

Laut einer Studie der Medizinischen Universität Innsbruck unter schwedischer Beteiligung konnte gezeigt werden, dass der Taillenumfang genauer als der BMI das Krebsrisiko anzeigt. Rund 340.000 Daten von Patient:innen wurden für die Untersuchung ausgewertet.

Dabei zeigte sich, dass Männer, die einen um elf Zentimeter größeren Taillenumfang haben, ein um 25 Prozent höheres Risiko für übergewichtsbedingten Krebs aufweisen. Für Studienleiter Josef Fritz (MedUni Innsbruck) ist die Verteilung des Körperfetts und insbesondere der Hinweis auf das Bauchfett wesentlich – der BMI sage nämlich nichts darüber aus. „Das abdominale Fett, das sich um die Bauchorgane ansammelt, ist stoffwechselaktiv und steht mit weiteren gesundheitlichen Nachteilen wie Insulinresistenz, Entzündungen und erhöhten Blutfettwerten in Verbindung“, so der Wissenschaftler. Krebsarten wie Speiseröhren-, Magen-, Dickdarm-, Rektum-, Leber-, Gallengangs-, Gallenblasen-, Bauchspeicheldrüsen-, Brust-, Gebärmutterschleimhaut-, Eierstock- und Schilddrüsenkrebs können erwiesenermaßen in Zusammenhang mit Übergewicht stehen.

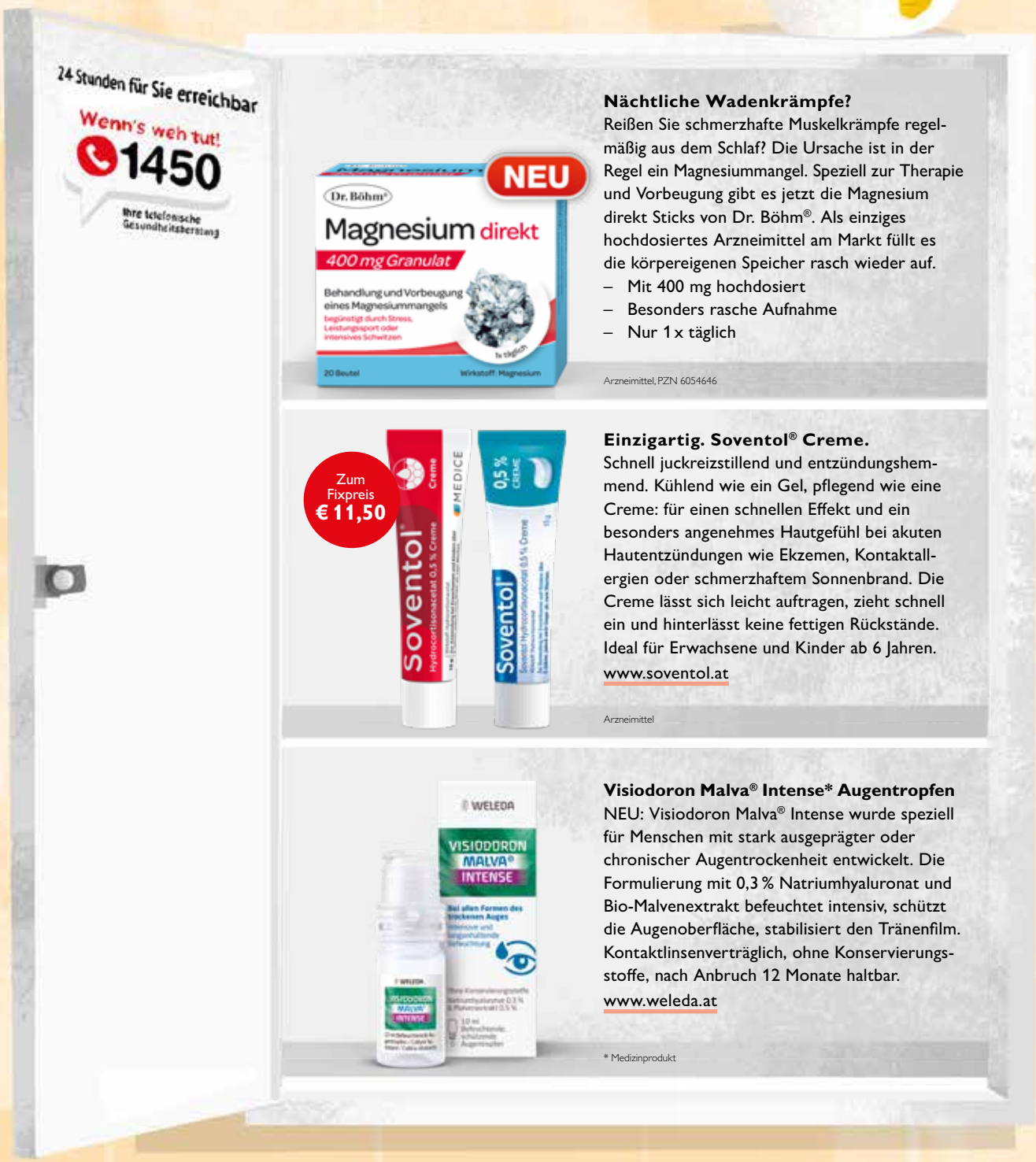
Männer neigen, eher dazu, *Fett viszeral* (direkt um die *Bauchorgane*) zu speichern, während *Frauen* mehr *subkutanes Fett* (unter der Haut) an der *Taille* und *peripheres Fett* ansammeln.

Bei Frauen konnte dieser eindeutige Unterschied zwischen BMI und Taillenumfang nicht festgestellt werden. Das Krebsrisiko fiel bei den Vergleichswerten gleich aus. cb

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.



Nächtliche Wadenkrämpfe?
Reißen Sie schmerzhafte Muskelkrämpfe regelmäßig aus dem Schlaf? Die Ursache ist in der Regel ein Magnesiummangel. Speziell zur Therapie und Vorbeugung gibt es jetzt die Magnesium direkt Sticks von Dr. Böhm®. Als einziges hochdosiertes Arzneimittel am Markt füllt es die körpereigenen Speicher rasch wieder auf.

- Mit 400 mg hochdosiert
- Besonders rasche Aufnahme
- Nur 1 x täglich

Arzneimittel, PZN 6054646

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

Visiodoron Malva® Intense* Augentropfen
NEU: Visiodoron Malva® Intense wurde speziell für Menschen mit stark ausgeprägter oder chronischer Augentrockenheit entwickelt. Die Formulierung mit 0,3 % Natriumhyaluronat und Bio-Malvenextrakt befeuchtet intensiv, schützt die Augenoberfläche, stabilisiert den Tränenfilm. Kontaktlinsenverträglich, ohne Konservierungsstoffe, nach Anbruch 12 Monate haltbar.
www.weleda.at

* Medizinprodukt

Illustration: Kaja Paradiek, begestellt

Deine Gesundheit DA

12 Sonne smart genießen 18 Wundheilung 26 Schwindel und seine Ursachen

GEWINNSPIEL

Wen jucken schon Gelsen? Dich nicht!

Der HARTMANN Insektenstichheiler für die ganze Familie lindert Juckreiz und Schwellungen nur mittels Wärme, ganz ohne Chemie und ist auch für Schwangere bestens geeignet. Durch die Lichtfunktion ist die Stichstelle selbst bei schlechten Lichtverhältnissen und im Dunkeln optimal sichtbar. Dank der 3 Programme sorgt der Sensitiv-Modus für eine sanftere, aber dennoch wirksame Anwendung an sensiblen Stellen sowie für empfindliche Personen. Das kompakte Design macht den HARTMANN Insektenstichheiler zum perfekten Begleiter für unterwegs und zu Hause. Mehr Infos unter www.hartmanndirect.at

„DA“ verlost drei HARTMANN Insektenstichheiler im Wert von je € 39,90

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 „Hartmann“ an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien senden. Einsendeschluss ist der 31.7.2025. 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.

07 2025
JULI

© Hartmann

HAUTSCHUTZ IM SOMMER

Auf der Sonner

Gerade im Sommer ist unsere Haut intensiver UV-Strahlung ausgesetzt. Warum es wichtig ist, zu wissen, welcher Hauttyp man ist, was einen guten Sonnenschutz ausmacht und welche Maßnahmen wirklich helfen – darüber haben wir mit Dermatologin Dr. Tamara Kopp gesprochen.

Der Sommer ist da – und mit ihm die Lust, endlich wieder Sonne zu tanken. Wärme und Licht heben die Laune, bringen den Kreislauf in Schwung und sorgen für die Produktion von lebenswichtigem Vitamin D. Doch bei aller Freude über helle Tage und gebräunte Haut dürfen wir eines nicht vergessen: UV-Strahlung ist unsichtbar, aber nicht harmlos. Sie kann unsere Haut nachhaltig schädigen – und im schlimmsten Fall sogar krank machen.

Typ-Sache

Je nach Hauttyp reagiert unsere Haut ganz unterschiedlich auf Sonne. Menschen mit sehr heller Haut, rötlichen Haaren und Sommersprossen haben meist einen besonders niedrigen Eigenschutz. Ihre Haut beginnt schon nach wenigen Minuten in der Sonne zu erröten. Dunklere Hauttypen verfügen über mehr körpereigenes Melanin, das als natürlicher Schutzfilter dient. Dennoch sind auch sie keineswegs immun gegen UV-Schäden – und diese können schwerwiegende Folgen haben: Sonnenbrände, vorzeitige Hautalterung, Pigmentstörungen und im schlimmsten Fall Hautkrebs.

In Österreich erkranken jährlich rund 1.500 Menschen an schwarzem Hautkrebs, dem malignen Melanom. Noch häufiger treten helle Hautkrebsformen wie Basaliome oder Spinaliome auf. Früherkennung ist daher essenziell. „Verdächtig sind vor allem neu auftretende oder sich verändernde Pigmentflecken, asymmetrische Formen, unregelmäßige Ränder oder Farbunterschiede“, warnt Dr. Kopp und verweist auf die ABCDE-Regel. Diese hilft →

TEXT VON
ANGELIKA KRAFT
Journalistin

nseite

WISSENSWERTES
Mallorca-Akne

Ein besonders unangenehmes Hautproblem, das vor allem in der Urlaubssaison für Irritation sorgt, ist die sogenannte „Mallorca-Akne". Dabei handelt es sich um eine Form der Sonnenallergie, die durch eine Kombination aus UV-Strahlung und bestimmten Inhaltsstoffen in Sonnenschutzmitteln entsteht – etwa Emulgatoren oder Fette. Die Folge sind juckende Pusteln, Knötchen und Rötungen, vor allem an Schultern, Oberarmen und Dekolleté. Betroffen sind häufig junge Frauen mit eher fettiger Haut. Wer zu dieser Reaktion neigt, sollte möglichst fettfreie Produkte ohne Duftstoffe verwenden und bereits einige Tage vor dem Sonnenurlaub mit einer gezielten Hautpflege beginnen. In der Akutphase helfen kühlende Gels und – in schweren Fällen – kurzfristig auch antiallergische Mittel.

UV-Strahlen treffen *unsere Haut* das *ganze Jahr* über. Selbst bei *bewölktem Himmel* oder *im Schatten* sind bis zu *80 Prozent* der *UV-Strahlung* wirksam. In der warmen Jahreszeit, besonders zwischen *April und September*, ist ihre *Intensität* besonders *hoch*.

© Shutterstock

NUR EINEN KLICK ENTFERNT

DeineGutscheine.at: Exklusive Rabatte aus Ihrer Apotheke

SPAREN LEICHT GEMACHT – SCHNELL & DIGITAL

www.DeineGutscheine.at

dabei, verdächtige Merkmale zu identifizieren, die auf Hautkrebs hinweisen können *(siehe Infokasten)*. „Wer unsicher ist, sollte unbedingt eine Hautärztin oder einen Hautarzt aufsuchen. Eine jährliche Kontrolle ist besonders für Menschen mit vielen Muttermalen oder familiärer Vorbelastung empfehlenswert."

Hau(p)tsache geschützt

Spätestens jetzt wird klar: Sonnenschutz ist keine Frage des Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Die effektivste Maßnahme ist die Wahl der passenden Sonnencreme. „Dazu ist es zunächst erforderlich, den eigenen Hauttyp zu kennen", erklärt Dr. Kopp. „Der Hauttyp II zum Beispiel zeichnet sich durch helle Haut, blonde Haare und blaue oder grüne Augen aus. Solche Menschen können etwa 10 bis 20 Minuten ohne Schutz in der Sonne verbringen, bevor sie einen Sonnenbrand bekommen." Der Lichtschutzfaktor (LSF) in der Sonnencreme verlängert die Zeit, in der man sich relativ gefahrlos in der Sonne aufhalten kann.

„Für den gesamten Körper benötigt ein Erwachsener drei bis vier Esslöffel Creme. Das klingt nach viel, ist aber tatsächlich nötig, um den angegebenen Schutz zu gewährleisten."

DR. TAMARA KOPP
DERMATOLOGIN IM ÄRZTEZENTRUM
JUVENIS MEDICAL CENTER

„Wichtig zu wissen ist, dass der LSF ausschließlich vor den kurzwelligen UVB-Strahlen schützt, die Sonnenbrand verursachen", so Dr. Kopp, „nur Produkte mit dem ‚UVA'-Symbol im Kreis schützen zusätzlich vor den langwelligen UVA-Strahlen, die tiefer in die Haut eindringen und zu vorzeitiger Hautalterung und Hautkrebs führen können."

Doch nicht nur der Lichtschutzfaktor, sondern auch die Menge ist entscheidend: „Die meisten Menschen verwenden Sonnencreme viel zu sparsam", berichtet Dr. Kopp. „Für den gesamten Körper benötigt ein Erwachsener drei bis vier Esslöffel Creme. Das klingt nach viel, ist aber tatsächlich nötig, um den angegebenen Schutz zu gewährleisten." Außerdem sollte man alle zwei Stunden nachcremen – auf alle Fälle aber bei starkem Schwitzen und nach dem Schwimmen oder Abtrocknen. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Creme als „wasserfest" deklariert ist, denn kein Produkt bleibt dauerhaft stabil auf der Haut. „Nachcremen erhält den Schutz, verlängert ihn aber nicht", betont Dr. Kopp.

Schließlich sollte auch die Konsistenz der Sonnencreme auf den jeweiligen Hauttyp abgestimmt werden. Fettige oder zu Akne neigende Haut verträgt leichte, ölfreie Gele oder Fluids besser als reichhaltige Cremen. Trockene Haut profitiert dagegen von nährenden Lotionen, die Feuchtigkeit binden und die Hautbarriere stärken. „Empfindliche Hauttypen, die zu Irritationen oder Allergien neigen, sollten auf alkohol- und parfümfreie Produkte zurückgreifen", empfiehlt die Hautärztin.

Filter – chemisch oder mineralisch?

Eine häufig gestellte Frage in der Praxis von Dr. Kopp ist die des Filters. „Sonnencremen enthalten entweder chemische oder mineralische Filter, manchmal auch eine Kombination aus beiden", erläutert sie. Chemische Filter absorbieren die UV-Strahlen und wandeln sie in harmlose Wärme um. Sie sind meist leichter und angenehmer in der Textur. „Beachten sollte man jedoch, dass diese Sonnencremen eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad aufgetragen werden müssen, weil sie etwas Zeit benötigen, um in die oberste Hautschicht einzudringen", so Dr. Kopp.

Mineralische Filter hingegen wirken sofort, indem sie eine Art Schutzschild auf der Haut bilden, das Sonnenstrahlen wie kleine Spiegel reflektiert. Da diese Sonnencremen kleine Partikel wie Zink-

© Shutterstock, JUVENIS Medical Center

oxid oder Titandioxid enthalten, hinterlassen sie auf der Haut oft einen sichtbaren weißen Film, werden aber trotzdem häufig bevorzugt. Dr. Kopp weiß, warum: „Mineralische Filter sind besonders für empfindliche oder allergiegefährdete Haut geeignet, da sie weniger irritierend sind. Chemische Filter können angenehmer in der Anwendung sein, bergen aber bei manchen Menschen ein höheres Allergierisiko." Umweltaspekte spielen ebenfalls eine Rolle: Einige chemische Filter werden im Zusammenhang mit Korallenriffen kritisch gesehen, weshalb mineralische Produkte als umweltfreundlichere Alternative gelten. →

Spezielle *UV-Schutzkleidung*, besonders für *Kinder*, bietet *zusätzlichen Schutz*, auch im Wasser. Wichtig: *regelmäßig nachcremen* und *Schattenpausen* einlegen.

WISSENSWERTES

ABCDE-Regel

Die ABCDE-Regel ist ein wertvolles Hilfsmittel zur Selbstuntersuchung von Muttermalen, um Hautkrebs, insbesondere schwarzen Hautkrebs (malignen Melanom), frühzeitig zu erkennen. Wenn eines oder mehrere dieser Merkmale beobachtet werden, sollte man unbedingt eine Hautärztin oder einen Hautarzt aufsuchen, um eine genaue Untersuchung durchzuführen.

A – Asymmetrie
Ein gesundes Muttermal ist meist symmetrisch. Wenn ein Muttermal eine unregelmäßige Form hat, kann dies ein Warnzeichen sein.

B – Begrenzung
Unregelmäßige, unscharfe oder verwischte Ränder eines Muttermals können ein Hinweis auf einen möglichen Hautkrebs sein.

C – Color (Farbe)
Ein unauffälliges Muttermal hat meist eine einheitliche Farbe. Sind verschiedene Farben, dunkle Flecken oder eine Mehrfarbigkeit zu erkennen, sollte das kontrolliert werden.

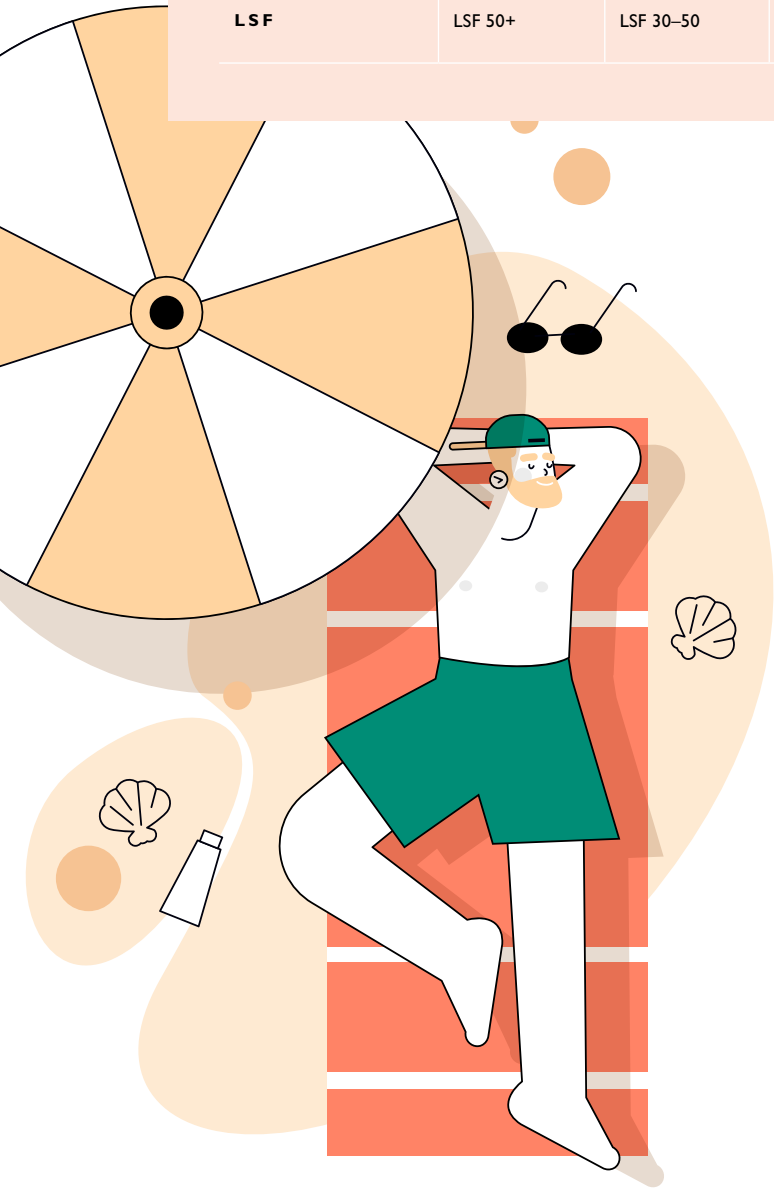
D – Durchmesser
Muttermale, die größer als fünf Millimeter sind, sollten besonders regelmäßig vom Hautarzt untersucht werden.

E – Entwicklung
Veränderungen des Muttermals – etwa in Größe, Form, Farbe oder Erhabenheit – sollten ebenfalls beobachtet und vom Arzt/von der Ärztin untersucht werden.

EIGENSCHUTZZEIT
Welcher Hauttyp sind Sie?

Der individuelle Hauttyp bestimmt, wie lange Sie sich ungeschützt in der Sonne aufhalten können – und welcher Sonnenschutz nötig ist. Die gängigste Einteilung erfolgt in sechs Typen. Unabhängig vom Hauttyp gilt: Immer großzügig auftragen und regelmäßig nachcremen!

HAUTTYP	1	2	3	4	5 & 6
NATÜRLICHE HAUTFARBE	sehr hell/ Sommersprossen	hell	hellbraun	bräunlich/olive	dunkelbraun/ schwarz
AUGENFARBE	blau	blau/grün	meist braun	braun	dunkelbraun
HAARFARBE	rötlich	blond	hell- bis mittelbraun	dunkelbraun	dunkelbraun/ schwarz
SONNENBRAND	sofort	schnell	selten	kaum	kaum
EIGENSCHUTZ	unter 10 Min.	10–20 Min.	20–30 Min.	45 Min.	über 60 Min.
LSF	LSF 50+	LSF 30–50	LSF 25–30	LSF 20–25	LSF 15+ (auch dunkle Haut braucht UV-Schutz)



→ Rundum-Schutz

Wer wirklich auf Nummer sicher gehen will, schützt seine Haut nicht nur mit Sonnencreme, sondern auch mit Kleidung und Verhaltensregeln. Leichte, langärmelige Stoffe, ein breitkrempiger Sonnenhut und eine Sonnenbrille mit UV-Schutz sind einfache, aber effektive Maßnahmen – vor allem bei längerer Sonneneinstrahlung. Spezielle UV-Schutzkleidung, besonders für Kinder, bietet zusätzlichen Schutz, auch im Wasser.

Langfristig kann nur die Kombination aus Hautbewusstsein, Sonnencreme und Gesundheitsvorsorge verhindern, dass die Sonnenseite des Lebens zur Gefahr wird. Wer früh beginnt, seine Haut konsequent zu schützen, beugt nicht nur Hautkrebs vor, sondern sorgt auch für ein jugendliches Hautbild bis ins hohe Alter. Denn eines ist sicher: Die Haut vergisst nie!

Hauttyp II beispielsweise hat *helle Haut, blonde Haare* und *blaue oder grüne Augen.* Menschen mit diesem Hauttyp bekommen nach *rund 10 bis 20 Minuten ohne Schutz* einen *Sonnenbrand.*

© Shutterstock

ERSTE HILFE

Erste Hilfe bei Sonnenbrand

Wie man einen Sonnenbrand lindern kann und wann es an der Zeit ist, einen Arzt/eine Ärztin aufzusuchen.

VON LANA VOGT, BAKK. PHIL.

Füreinander da sein und im Notfall helfen! Erste-Hilfe-Maßnahmen können über Leben und Tod entscheiden. In Österreich ist grundsätzlich jeder Mensch dazu verpflichtet, im Ernstfall Erste Hilfe zu leisten – daher sollte man an einem Erste-Hilfe-Kurs teilnehmen und auch regelmäßig sein Wissen auffrischen.

Die typischen Anzeichen eines Sonnenbrands kennt jede/r: schmerzhafte Hautrötungen, spannende und berührungsempfindliche Haut, Brennen, Juckreiz, Hitzegefühl. Kommt auch noch Blasenbildung dazu, handelt es sich um eine Verbrennung 2. Grades. Diese sollte ärztlich abgeklärt werden. Öffnen Sie die Blasen auf keinen Fall selbst! Verbrennungen 3. Grades sind selten und zeichnen sich durch eine Zerstörung und Ablösung der obersten Hautschichten aus. Diese sind immer ein Fall für die Rettung, da ein Kreislaufversagen möglich ist.

Was hilft?

Ein leichter Sonnenbrand 1. Grades kann gut in Eigenregie behandelt werden. Der/die Betroffene sollte sich in den Schatten begeben, viel Wasser trinken und die Hautstellen kühlen – um eine Unterkühlung zu vermeiden, sollte das Wasser lauwarm sein. Auch kühlende Umschläge (aber kein Eis!) und feuchtigkeitsspendende Lotionen sind hilfreich. Verzichten Sie auf reichhaltige Cremes und fetthaltige Wund- und Heilsalben – diese können für einen Wärmestau sorgen. Besser: leichte, wasserhaltige Pflegeprodukte (achten Sie auf das Zeichen „O/W“ auf der Verpackung). Es gibt zahlreiche After-Sun-Produkte sowie Brand- und Wundgele in der Apotheke, die speziell auf die Bedürfnisse sonnenverbrannter Haut angepasst sind.

Bei stärkeren Schmerzen oder Fieber können rezeptfreie Arzneimittel aus der Apotheke eingesetzt werden. Geeignete Wirkstoffe mit schmerzlindernden, fiebersenkenden und entzündungshemmenden Eigenschaften sind Ibuprofen oder Acetylsalicylsäure (ASS). Über eine weitere medikamentöse Behandlung entscheidet der Arzt/die Ärztin. Diese Ratschläge richten sich an Erwachsene. Mit Babys und Kleinkindern sollte bei einem Sonnenbrand eine Ärztin/ein Arzt aufgesucht werden. Diese/r entscheidet dann, ob bzw. welche Medikamente eingesetzt werden.

WANN ZUM ARZT?

Lassen Sie sich ärztlich beraten, wenn:

- Die Rötung einen großen Bereich umfasst
- Sie starke Schmerzen haben
- Sie Fieber oder Schüttelfrost haben
- Es zur Blasenbildung kommt
- Babys oder Kleinkinder betroffen sind

Erste-Hilfe-Tipps

- Bringen Sie die/den Betroffene/n in den Schatten und bedecken Sie ihre/seine Haut mit leichter, lichtdichter Kleidung.
- Kühlen Sie die jeweiligen Hautstellen mit feuchten Umschlägen, vermeiden Sie dabei aber eine Unterkühlung.
- Geben Sie der/dem Betroffenen Wasser zu trinken; so kann man den Heilungsprozess von innen unterstützen.
- Verwenden Sie geeignete After-Sun-Produkte.
- Bei Blasenbildung sollte ein Arzt/eine Ärztin konsultiert werden – am besten gleich ein Dermatologe/eine Dermatologin.

Schürfwunden sind oberflächliche Hautverletzungen – sie bluten meist wenig, sollten aber gründlich gereinigt werden, um Entzündungen zu verhindern.

WUNDHEILUNG

Gut versorgt ist halb geheilt

Kleine Missgeschicke passieren schnell. In diesem Beitrag erfahren Sie, wie Wundheilung abläuft und worauf es bei der Narbenpflege ankommt.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Ihr Schnitt in der Küche ist danebengegangen oder Sie sind mit dem Werkzeug beim Heimwerken abgerutscht? Haben Sie sich im Garten am Rosenbusch gestochen oder sich am Schotterweg das Knie aufgeschlagen? Oder hat die liebe Katze Sie ihre Krallen spüren lassen?

Schnitte, Kratzer oder Schürfwunden gehören oft zum Alltag. Auch wenn viele dieser Verletzungen harmlos sind, ist ihre richtige Versorgung entscheidend, um Infektionen zu vermeiden und die Heilung zu fördern.

Reinigen und desinfizieren

Während wir gerade erst auf eine Verletzung aufmerksam geworden sind, leitet unser Körper schon die erste Phase der Wundheilung ein. Die Blutgerinnung wird aktiviert und führt innerhalb von etwa zehn Minuten zur Blutstillung. Stark verschmutzte Wunden wie beispielsweise Schürfwunden, an denen viel Sand anhaftet, sollten nun vorsichtig mit lauwarmem Trinkwasser gereinigt werden. Anschließend folgt die Wunddesinfektion.

Meist ist die einmalige Anwendung bei der ersten Wundversorgung ausreichend. Sollte sich die Wunde leicht röten, kann sie für zwei bis maximal sechs Tage weiter desinfiziert werden. Klingen die Symptome nicht ab oder verstärken sich, muss ein Arzt/eine Ärztin aufgesucht werden. Wichtig ist auch, bei der Wundversorgung auf ausreichende Hygiene zu achten. Gründliches Händewaschen und/oder das Tragen von Einmalhandschuhen verringern das Infektionsrisiko.

Abdecken und schützen

Sobald die Blutung gestillt ist, beginnt der Körper, die Wunde zu reinigen. Dafür wird eine Flüssigkeit abgesondert, mit der abgestorbene Zellen, Bakterien und Schmutzpartikel vom Wundgrund an die Oberfläche transportiert werden. Wenn die Flüssigkeit gerinnt und vertrocknet, bildet sich der Wundschorf, was vor allem bei oberflächlichen Wunden wie Schürfwunden gut zu beobachten ist. Um das Infektionsrisiko zu minimieren, sollte die Wunde nach der Reinigung und Desinfektion mit Verbandsmaterialien abgedeckt werden, die eine gute Aufnahmefähigkeit besitzen.

Pflaster sind multifunktional

Pflaster gibt es inzwischen in unterschiedlichsten Formen und Größen. Während der einfache Fingerschnitt meist unkompliziert mit einem gängigen Streifenpflaster versorgt werden kann, werden Pflaster im Gelenkbereich oft als störend empfunden. Hier schaffen elastische Pflaster, die sich der Bewegung anpassen, oder Sprühpflaster Abhilfe. Sprühpflaster sollten jedoch nicht auf schmutzige oder blutende Wunden gesprüht werden und auch bei Verbrennungen sind sie ungeeignet. Es lohnt sich, verschiedene

Gewinnen Sie
1 von 5 MediGel® Reisesets*

GEWINNSPIEL

Optimal versorgt mit dem MediGel® Reiseset

Sie sind auf Reisen und es passiert ein kleines Hoppala? Mit dem MediGel® Reiseset versorgen Sie Wunden wie z. B. Schürf-, Schnitt-, Kratz- oder Risswunden schnell und effektiv!

Optimal aufeinander abgestimmt reinigt der Wundreinigungsspray die Wunde, MediGel® reduziert den Spannungsschmerz, das Infektionsrisiko und die Narbenbildung und das Pflaster schützt die Wunde. MediGel® ist für die ganze Familie geeignet und perfekt für jede Haus- und Reiseapotheke! Mehr Infos unter www.medigel.at

„DA" verlost fünf MediGel® Reisesets im Wert von jeweils € 16,–.

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 „MediGel" an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien senden. Einsendeschluss ist der 31.7.2025. 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.

MediGel® Wund- und Heilgel und MediGel® Wundreinigungsspray sind Medizinprodukte. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

© Shutterstock, Medice

Pflastertypen zu Hause zu haben, um das Pflaster optimal an die Verletzung anpassen zu können.

Wundversorgung

Sobald eine Wunde nicht mehr stark nässt, beginnt die Phase der Gewebeneubildung. Die Wunde beginnt nun, sich selbst vor Bakterien und Fremdmaterial zu schützen, sollte aber noch vor stärkerer mechanischer Reizung bewahrt werden. Wundsalben unterstützen diese Heilungsphase, indem sie entzündungshemmend wirken, dafür sorgen, dass die Wunde nicht mit dem Verbandsmaterial verklebt und die Wundränder geschmeidig bleiben. Auch in der letzten Heilungsphase sind Wundsalben nützlich. Sie unterstützen die Regeneration und Narbenbildung, indem sie die Wunde feucht halten.

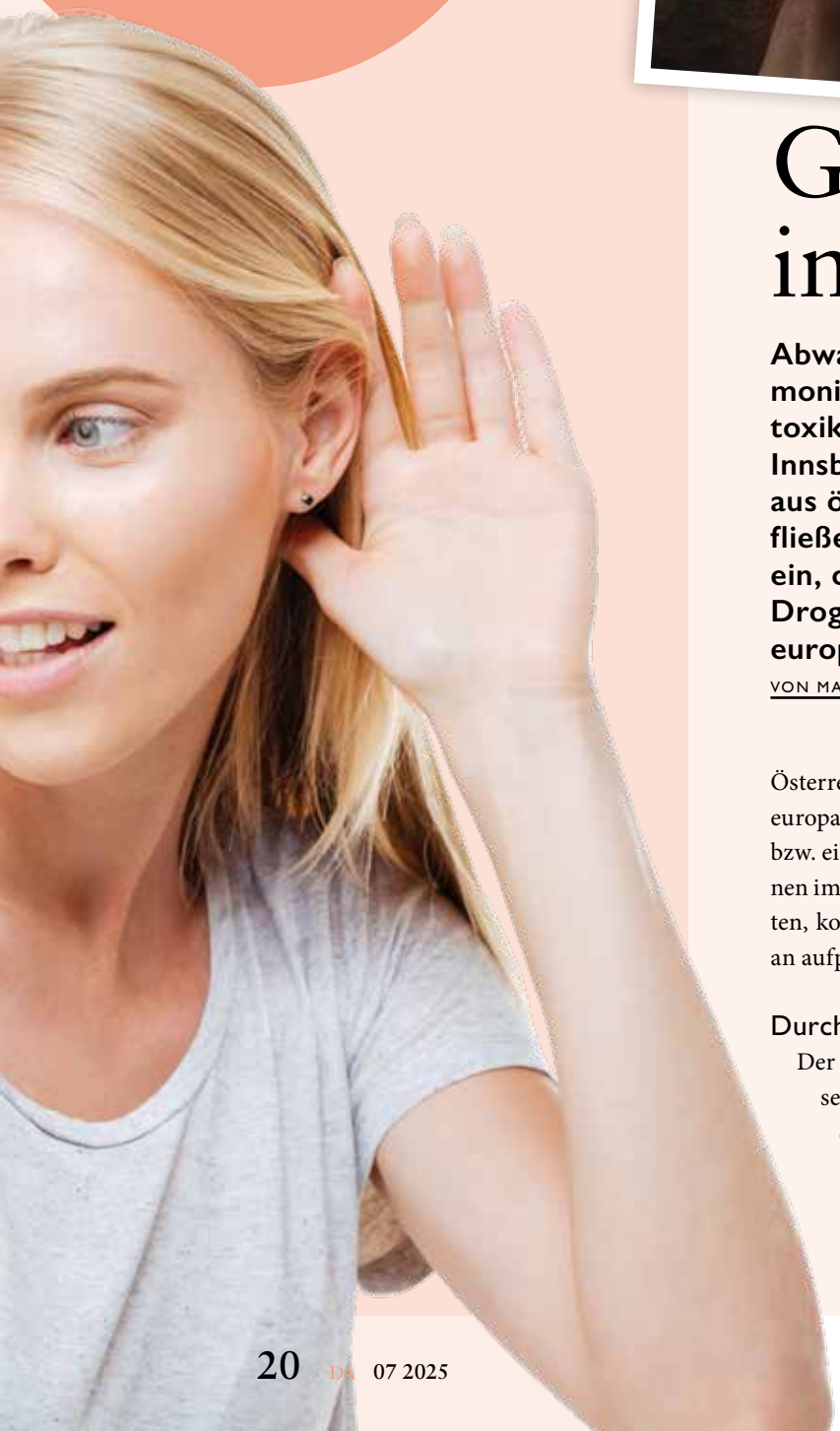
Die Narbenpflege soll verhindern, dass Narben wulstig werden und Schmerzen bereiten. Gute Pflege lässt die Narbe etwas verblassen, indem sie die Durchblutung anregt oder das Gewebe geschmeidig macht. Übrigens: Auch ältere Narben sprechen noch auf eine Narbenpflege an.

Nicht jede *Wunde* lässt sich allein zu Hause versorgen – es gibt *klare Warnzeichen*, bei denen *ärztliche Hilfe* erforderlich ist. Dazu gehören: tiefe, *klaffende* oder *stark blutende Wunden*, stark *verschmutzte Verletzungen*, Wunden durch *Tierbisse*, Anzeichen einer *Infektion* oder *Verbrennungen höheren Grades.*

Blasen entstehen meist durch anhaltende Reibung oder eine Verbrennung. Sie sollten nicht aufgestochen werden.

SERIE
ZUM SAMMELN

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



Gefangen im Rausch

Abwasseranalysen können das Drogenmonitoring unterstützen: Das forensisch-toxikologische Labor der Medizin Uni Innsbruck liefert seit 2016 Analysedaten aus österreichischen Kläranlagen. Sie fließen in die jährliche SCORE-Studie ein, die Muster im Konsum von illegalen Drogen, Alkohol und Nikotin in 75 europäischen Städten auswertet.

VON MAG. PHARM. VERENA KIMLA

Österreich liegt hinsichtlich seines Drogenkonsums europaweit im Mittelfeld. So trinkt eine Einwohnerin bzw. ein Einwohner aus einer der 17 untersuchten Regionen im Schnitt täglich ein Glas Wein, raucht vier Zigaretten, konsumiert 0,07 Joints sowie rund ein Milligramm an aufputschenden Drogen.

Durch den Verordnungsdschungel

Der Begriff „illegale Drogen" fasst verschiedene Klassen psychotroper (also bewusstseinsverändernder) Substanzen zusammen, deren Erwerb, Besitz, Handel und Herstellung nach dem Suchtmittelgesetz verboten ist. Dieses unterscheidet nach Menge und Klassifizierung zwischen Sucht-

© Shutterstock

giften, psychotropen Stoffen (z. B. Benzodiazepine) und Drogenausgangsstoffen.

Suchtgifte unterliegen aufgrund ihrer psychoaktiven Wirkung und des damit verbundenen Missbrauchs- und Gesundheitsrisikos den strengsten Kontrollmaßnahmen. Zu dieser Gruppe zählen u. a. Cannabis, Rohopium und Opiate, Kokablätter und Kokain, Amphetamin, Designerdrogen wie z. B. Ecstasy oder diverse Halluzinogene.

Spice und Badesalz

Europaweit sind synthetisch hergestellte psychoaktive Stoffe im Umlauf, die auch als „Legal Highs" oder neue psychoaktive Substanzen (NPS) bezeichnet werden. Häufig erhalten die Produkte, denen jegliche Deklaration fehlt, eine imaginäre Zweckbestimmung, z. B. als Raumbedufter, Kräutermischung oder Badesalz. Durch Veränderung der chemischen Struktur werden immer neue Verbindungen synthetisiert. So hinken die nationalen und internationalen Gesetze den NPS hinsichtlich eines Verbotes hinterher. In Österreich werden aktuell nur wenig NPS konsumiert, allerdings besteht das Risiko, dabei versehentlich synthethische, oft sehr starke Cannabinoide aufzunehmen.

Konsumerfahrungen

Konsumerfahrungen mit illegalen Drogen finden sich in Österreich am häufigsten in Bezug auf Cannabis. So gaben 30 bis 40 Prozent der 15- bis 24-Jährigen an, schon einmal Cannabis konsumiert zu haben. Etwa 5 bis 6 Prozent haben Erfahrung mit Ecstasy, Kokain und Amphetamin, rund 1 bis 2 Prozent mit Opioiden. Der Konsum illegaler Substanzen beschränkt sich aber meist auf eine kurze Lebensphase.

Von diesem „Probierkonsum" ist der risikoreiche/problematische Drogenkonsum zu unterscheiden. Aktuell konsumieren etwa 39.000 Personen risikoreich Opioide, meist in Kombination mit anderen illegalen Drogen, Alkohol oder Psychopharmaka. Etwa 40 Prozent der Betroffenen leben in Wien, etwas über drei Viertel sind Männer. Nur 8 Prozent sind jünger als 25 Jahre. Die Zahl der Personen, die Opioide vorwiegend intravenös konsumieren, wird auf bis zu 13.700 geschätzt, der Anteil der unter 25-Jährigen ist jedoch seit Jahren konstant. Allerdings steigen die direkt drogenassoziierten Todesfälle seit 2020 deutlich. Im Jahr 2022 verstarben 248 – vorwiegend junge – Menschen aufgrund von Drogen.

Opioidabhängigkeit – HIV und Hepatitis

Die Sterblichkeit Opioidabhängiger gegenüber jener der Gesamtbevölkerung gleichen Geschlechts und Alters ist um das 10- bis 20-Fache erhöht. Dafür verantwortlich sind nicht nur tödliche Überdosierungen, AIDS und andere Infektionskrankheiten, sondern auch andere Faktoren, die mit dem Drogenkonsum einhergehen, wie Gewalt, Suizid und prekäre Lebensbedingungen. Laut der Austrian HIV Cohort Study infizierten sich rund 15 Prozent der Teilnehmenden über intravenösen Drogenkonsum. Nur etwa jede vierzehnte Person mit intravenösem Drogengebrauch ist mit HIV infiziert, fast jede/r Zweite mit Hepatitis C (je nach Datenquelle aber auch bis zu 79 Prozent), jede/r Fünfte mit Hepatitis B.

Ein Drittel der Suchtmittelabhängigen – die sich bereits in Behandlung befinden – leidet gleichzeitig an mehreren psychischen Erkrankungen, v. a. an Depressionen, Persönlichkeitsstörungen und Angststörungen.

Wege aus der Sucht

Opioidabhängigkeit ist eine chronische Erkrankung und erfordert eine nachhaltige, teilweise lebenslange Therapie. Österreichweit befanden sich 2023 über 27.000 Personen in Substitutionsbehandlung. Diese Therapie eröffnet den Erkrankten den Zugang zum Gesundheitssystem und trägt daher zur Verbesserung ihres Gesundheitszustandes bei. Durch die Einnahme zugelassener Medikamente werden sie aus der Abhängigkeit des illegalen Drogenmarktes gelöst, was zur Reduktion der drogenbezogenen Delikte beiträgt. Auch die psychosoziale Lage der Erkrankten wird verbessert und die soziale Rehabilitation erleichtert.

PRÄVENTION

Die beste Therapie

In Oberösterreich, Salzburg und Tirol startete 2022 das bundesländerübergreifende Modellprojekt „baseCamp mobil", das u. a. Infogespräche, Unterstützung und Beratung zu Suchtthemen und zum Lebensalltag, Informationen zu Safer Use und Safer Sex, Spritzentausch sowie HIV- und Hepatitis-C-Screenings anbietet. Durch das Wiener Pilotprojekt „Suchthilfe vor Ort" erhalten Klient:innen mit problematischem Substanzkonsum oder einer substanzbezogenen Abhängigkeit in vier Einrichtungen der Wiener Wohnungslosenhilfe bedarfsorientierte suchtspezifische Hilfe.

MIGRÄNE

Diese Heilpflanze vertreibt die Kopfschmerzen

Pochende Kopfschmerzen, Lichtempfindlichkeit, Übelkeit – wer unter Migräne leidet, erlebt Kopfschmerz auf einem völlig anderen Level. Für Bettina Klein* beginnt es meist hinter dem Auge: dumpf, bohrend, bald unerträglich. Ist der Schmerz erst da, ist der Tag gelaufen. Kein Gespräch mehr möglich, keine Arbeit, kein Alltag.

Mit dieser Erfahrung ist sie nicht allein. Jede vierte Frau und etwa jeder neunte Mann in Österreich leidet regelmäßig unter Migräne. Während manche nur wenige Attacken im Jahr erleben, sind andere mehrmals monatlich betroffen. Die Lebensqualität leidet enorm – auch wegen der ständigen Angst vor dem nächsten Anfall.

Mehr als nur Kopfschmerz

Migräne zählt nicht zu den klassischen Spannungskopfschmerzen, sondern ist eine neurologische Erkrankung mit komplexem Erscheinungsbild. Meist halbseitig, häufig begleitet von Licht- und Geräuschempfindlichkeit, Übelkeit und dem Bedürfnis nach Rückzug. Die Attacken können bis zu 72 Stunden dauern.

Genetik und das „Migränehirn"

Was genau Migräne verursacht, ist wissenschaftlich noch nicht vollständig geklärt. Doch eines ist sicher: Genetische Veranlagung spielt eine wichtige Rolle, denn in vielen Familien tritt Migräne gehäuft auf. Wenn die Veranlagung besteht, können sogenannte Trigger wie Hormonschwankungen (z. B. in Pubertät oder Wechseljahren), Schlafmangel, Stress, Wetterumschwünge oder unregelmäßige Mahlzeiten die gefürchteten Anfälle auslösen.

Man spricht in diesem Zusammenhang auch vom „Migränehirn". Dieses liebt Routine. Schon kleine Störungen im Tagesablauf können das System aus dem Gleichgewicht bringen. Ein geregelter Schlaf-Wach-Rhythmus, feste Essenszeiten und ausreichend Erholung helfen daher, Migräneanfällen vorzubeugen. Auch ein Migränetagebuch kann sinnvoll sein, um persönliche Muster zu erkennen.

Prävention statt Schmerzmittelspirale

Wenn der Anfall da ist, greifen viele zu Schmerzmitteln – oft in hoher Dosierung und manchmal häufiger

© Getty Images; * Name von der Redaktion geändert

als empfohlen. Doch genau darin liegt die Gefahr: Wer dauerhaft zu viele Schmerztabletten einnimmt, riskiert medikamenteninduzierte Kopfschmerzen. Ein Teufelskreis beginnt.

Gezielte Vorbeugung – etwa mit pflanzlichen Arzneimitteln – ist daher ein zentraler Bestandteil einer ganzheitlichen Migränebehandlung.

Mutterkraut wissenschaftlich belegt

Eine vielversprechende Option zur Prophylaxe bietet die Heilpflanze Mutterkraut. Ihre Wirkung wurde in mehreren Studien belegt. Die enthaltenen Wirkstoffe – insbesondere das sogenannte Parthenolid – können zu einer umfassenden Prophylaxe beitragen:

1. Deutliche Reduktion der Migräne-Anfallshäufigkeit (-67 %)[1]
2. Weniger Begleiterscheinungen (z. B. Übelkeit, Erbrechen)[2]
3. Generell mildere Migräne-Attacken[1]

Mit Dr. Böhm® Mutterkraut forte („Migräne Kopfschmerz“) steht in Apotheken ein pflanzliches Arzneimittel zur Verfügung, das speziell für die Migräneprophylaxe entwickelt wurde. Jede Filmtablette enthält die höchstzulässige Dosierung von 200 mg Mutterkraut. Die Tabletten sind gut verträglich und zur langfristigen Einnahme geeignet. Dies ist besonders wichtig, denn wie bei vielen anderen Heilpflanzen ist auch bei Mutterkraut die konsequente Anwendung der Schlüssel zum Erfolg.

WENIGER MIGRÄNE, MEHR LEBENSQUALITÄT

„Ich habe vieles ausprobiert, aber nichts hat dauerhaft geholfen. Seit ich Mutterkraut von Dr. Böhm® nehme, kommt die Migräne seltener und auch weniger heftig. Endlich ist mein Alltag wieder planbar. Das ist ein echtes Stück Lebensqualität.“

Bettina Klein*, 32 Jahre

1 Johnson ES et al. Efficacy of feverfew as prophylactic treatment of migraine. Br Med J (Clin Res Ed) 1985; 291 (6495): 569–73.;
2 Murphy JJ et al. Randomised double-blind placebo-controlled trial of feverfew in migraine prevention. Lancet 1988; 2 (8604): 189–92.;

Dr. Böhm®

PFLANZLICH

GEGEN MIGRÄNE

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

Qualität aus Österreich.

Migränekopfschmerz effektiv vorbeugen.

Migränepatienten greifen häufig zu Schmerzmitteln oder Triptanen. Regelmäßig eingenommen können diese zu Schmerzmittel-induziertem Dauerkopfschmerz führen. **Dr. Böhm® Mutterkraut forte** zur Vorbeugung von Migränekopfschmerz setzt bereits an, bevor der Schmerz entsteht und kann dabei helfen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

- Zur langfristigen Vorbeugung von Migränekopfschmerz
- Höchste zugelassene Dosierung am Markt
- Ideal auch für Triptan-Verwender, um die Häufigkeit der Akutmedikation zu reduzieren

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA® Österreich OTC Offtake seit 2012

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

Bluthochdruck: Die stille Gefahr

Ein gesunder Blutdruck ist wichtig, um die richtige Durchblutung der Organe sicherzustellen, und trägt wesentlich zur langfristigen Gesundheit bei. Viele Faktoren, wie das Alter, hormonelle Veränderungen, aber auch Umweltbedingungen und Lebensstil, haben große Auswirkungen auf den Blutdruck.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

1 Kennen Sie Ihren Blutdruck?

Etwa jeder vierte Mensch in Österreich hat zu hohen Blutdruck – doch die Hälfte weiß das gar nicht. Deshalb gilt er als „stiller Killer", Symptome treten nur in seltenen Fällen auf bzw. wenn der Blutdruck sehr hoch ist oder bereits Folgeschäden verursacht hat. Diese reichen von steigendem Risiko für einen Herzinfarkt oder andere Herzerkrankungen über ein erhöhtes Risiko, einen Schlaganfall oder eine Hirnblutung zu erleiden, bis hin zu Erkrankungen der Nieren, Augen oder Beingefäße.

2 ZIELWERTE Neue Empfehlungen

Als erhöhter Blutdruck gelten in Zukunft Werte ab 120 mmHg systolisch. Die Europäische Gesellschaft für Kardiologie (ESC) veröffentlichte letzten Herbst neue Leitlinien beim ESC-Jahreskongress.

- Nicht-erhöht: < 120/< 70 mmHg
- Erhöht: 120–139/70–89 mmHg
- Bluthochdruck (Hypertonie): ≥ 140/90 mmHg

Die neue Zwischenkategorie „erhöht" soll zeigen, „dass Menschen nicht über Nacht von einem ‚normalen' Blutdruck zu einer Hypertonie wechseln. In den meisten Fällen ist das ein langsamer Übergang. Manche Personengruppen, zum Beispiel jene mit einem höheren Risiko für das Entstehen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, könnten schon von einer intensiven Behandlung profitieren, bevor sie die traditionelle Grenze zur Hypertonie erreichen", so Dr. Bill McEvoy von der Universität von Galway. Wichtig ist, seine Werte zu kennen und regelmäßig zu überprüfen.

© Shutterstock, iStock/amriphoto, Hartmann

4

GEWUSST?

Pollen belasten Herz-Kreislauf-System

Eine hohe Pollenkonzentration kann laut einer Studie bei Allergiker:innen den Blutdruck erhöhen. Der Effekt war bei Frauen und übergewichtigen Personen deutlich stärker ausgeprägt als bei anderen Menschen. Schweizer Forschende konnten mit der in der Fachzeitschrift „Environmental Health" veröffentlichten Studie erstmals aufzeigen, dass ein Effekt von Pollen auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen besteht. Besonders problematisch: Die Pollensaison wird durch den Klimawandel immer länger und intensiver.

4

MENOPAUSE

FRAUEN IM WECHSEL

Viele Frauen entwickeln im Zuge der Wechseljahre erstmals Bluthochdruck – eine häufige, aber oft unterschätzte Folge hormoneller Umstellungen. „Wenn Frauen in die Wechseljahre kommen, verdoppelt sich ihr Risiko, einen Bluthochdruck zu entwickeln. Mehr als die Hälfte von ihnen entwickelt in den ersten Jahren nach der Menopause eine Hypertonie", so Dr. Christa M. Bongarth, Chefärztin Kardiologie in der Klinik Höhenried.

HARTMANN
Hilft. Pflegt. Schützt.

Bluthochdruck betrifft jede 2. Frau in der Menopause!*

Überprüfen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck!

Herzgesundheit für SIE:
Eine Initiative von Veroval® Blutdruckmessgeräten

Hier erfahren Sie mehr.

* Lima et al, Hypertension in Postmenopausal Women, Curr Hypertens Rep. 2012 June ; 14(3): 254-260.

Viele Betroffene haben eine Odyssee von Arztbesuchen hinter sich, bis sie schlussendlich die Diagnose funktioneller Schwindel erhalten.

SCHWINDEL

Wenn die Welt ins Wanken gerät

Schwindel ist kein eigenständiges Krankheitsbild, sondern ein Leitsymptom sehr verschiedener Erkrankungen. Von funktionellem Schwindel spricht man, wenn keine organische Ursache feststellbar ist. Das ist bei 30–50 % der Schwindelpatient:innen der Fall. Ängste, ungelöste Konflikte und psychosoziale Stressfaktoren gelten als mögliche Auslöser.

VON MAG. PHARM. IRENE SENN, PHD

© iStock, Shutterstock

Schwindelsyndrome sind weit verbreitet. Erhebungen zufolge leiden 20–30 % der gesamten Weltbevölkerung im Laufe ihres Lebens einmal an einer Schwindelerkrankung. Damit zählt das Symptom zu den häufigsten Gründen für einen Arztbesuch. „Bei annähernd der Hälfte der Schwindelpatient:innen kann keine organische Ursache festgestellt werden", so Dr. Gerald Wiest, Leiter der Spezialambulanz für Schwindel und Gleichgewichtsstörungen, Klinik für Neurologie am AKH Wien.

Lange Odyssee zur Diagnose

Schwindel ist ein häufiges und unspezifisches Symptom, hinter dem sich ganz unterschiedliche Krankheitsbilder verbergen können. Bevor die Diagnose „funktioneller Schwindel" gestellt wird, müssen alle organischen Ursachen ausgeschlossen werden. Das ist eine große Herausforderung, da es eine enge Zusammenarbeit zwischen mehreren Disziplinen erfordert. Viele Betroffene haben eine Odyssee von Arztbesuchen hinter sich, bis sie schlussendlich die Diagnose erhalten.

Für die Diagnose müssen folgende fünf Kriterien erfüllt sein:

1. Anhaltender Schwindel an den meisten Tagen über min. drei Monate, wobei die Symptome während eines Tages über Stunden, aber nicht zwingend über den ganzen Tag hinweg anhalten müssen
2. Die Symptome treten spontan auf, können aber durch eine aufrechte Körperposition, aktive oder passive Körperbewegungen und durch sich bewegende visuelle Stimuli verstärkt werden.
3. Den Symptomen können akute oder chronische vestibuläre, psychologische oder andere Störungen vorausgehen, gleichzeitig bestehen und/oder sie überdauern.
4. Die Symptome verursachen eine deutliche Belastung oder funktionelle Beeinträchtigung.
5. Die Beschwerden sind durch eine andere Erkrankung nicht besser erklärbar.

Verstärkte Selbstbeobachtung stört die Balance

Funktioneller Schwindel steht häufig in Zusammenhang mit psychischen Störungen. „Angsterkrankungen, depressive Störungen und sogenannte Anpassungsstörungen sind mit diesem Krankheitsbild häufig vergesellschaftet", so Wiest. Begünstigend scheinen auch zwanghafte Persönlichkeitsmuster zu sein. Sehr häufig entsteht diese Art von Schwindel durch eine verstärkte Selbstbeobachtung der Balance. Durch eine gestörte Wahrnehmung verschiedener Sinne kommt es zu einem Verlust der Körpersicherheit im Raum und damit einhergehend zu Gleichgewichtsstörungen und Gangunsicherheiten. Die Betroffenen beschreiben ihre Wahrnehmung oft als Schwank- oder Benommenheitsschwindel. Schwindelattacken sind hingegen selten.

Situationsbezogene Schwindelsymptomatik

Typisch ist, dass die Schwindelsymptomatik in immer denselben Situationen auftritt, bspw. in Menschenmengen, Supermärkten oder Restaurants. Die Folge ist dann häufig ein Vermeidungsverhalten und sozialer Rückzug. Die Betroffenen verlassen oft das Haus nicht mehr oder nur mehr in Begleitung. →

Viele *Betroffene* erleben eine *Verschlimmerung* der *Schwindelsymptomatik* bei *größeren Menschenansammlungen*, in *Supermärkten* oder *Restaurants*.

→ Zu Hause sind die Symptome hingegen meist weniger stark ausgeprägt oder gar nicht vorhanden. Und auch Ablenkung spielt offenbar eine Rolle. Viele Patient:innen berichten, dass die Beschwerden komplett verschwinden, wenn sie sich sportlich betätigen oder sich in Gesellschaft befinden. Auch morgens erleben viele eine subjektive Besserung.

Häufiges Phänomen: Sekundärer funktioneller Schwindel

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass es sehr oft Triggerpunkte gibt, die eine funktionelle Schwindelerkrankung auslösen. Häufig gibt es in der Vorgeschichte einen gutartigen Lagerungsschwindel, der sich dann bessert. In der Folge entwickeln die Betroffenen eine Unsicherheit, die sich über Wochen und Monate erstrecken kann. „Das ist ein Phänomen, das wir sehr häufig beobachten", so Wiest. Es gibt zunächst eine organisch bedingte vestibuläre Erkrankung. Aber die Schwindelbeschwerden bleiben nach Behandlung der ursprünglichen Erkrankung weiter bestehen. Sie sind dann organisch nicht mehr erklärbar und gehen sekundär in einen funktionellen Schwindel über.

Viele *Schwindelpatient:innen* profitieren von *Entspannungsverfahren* wie *autogenem Training*, *Yoga*, *Tai-Chi* und anderen *sportlichen Betätigungen*.

Therapeutische Optionen

Werden die Schwindelsyndrome zielgerichtet und entsprechend der diagnostischen Zuordnung behandelt, so kann bei der Mehrzahl der Patient:innen ein guter Therapieerfolg erreicht werden. „Organisch bedingte Schwindelsyndrome sind heute relativ gut behandelbar. Wir haben für fast alle Krankheitsbilder physikalische Manöver, operative Techniken oder auch medikamentöse Therapieoptionen zur Verfügung."

Die Behandlung einer funktionellen Schwindelsymptomatik gestaltet sich hingegen oft schwieriger und vor allem langwierig. Das große Problem ist, dass diese Erkrankung sehr stark zur Chronifizierung neigt. Wenn feststeht, dass es sich um einen funktionellen Schwindel handelt, gilt es, die Patient:innen zunächst von der Angst zu befreien, an einer organischen Erkrankung zu leiden und ihnen klarzumachen, dass der Mechanismus dieser Erkrankung eine zu starke Selbstbeobachtung ist. Diese Einsicht und die Bereitschaft, daran etwas zu ändern, sind jedoch unbedingt notwendig. Die Behandlung basiert dann im Wesentlichen auf den drei Säulen Psychoedukation, Psychotherapie und Psychopharmakotherapie.

Viele Schwindelpatient:innen profitieren von Entspannungsverfahren wie autogenem Training, Yoga, Tai-Chi und anderen sportlichen Betätigungen. Auch mit Gleichgewichtstraining werden oft gute Erfolge erzielt. Die Betroffenen bekommen dadurch ein besseres Körpergefühl und eine Bestätigung, dass ihre vestibulären und spinalen Reflexe intakt sind. Das ist ein Reinforcement und zeigt den Patient:innen: Mein Körper funktioniert. Erst wenn ich meine Aufmerksamkeit auf den Körper lenke, wird alles unsicher.

Daneben kommen je nach Ausprägung der Beschwerden und Begleiterkrankungen verhaltenstherapeutische Maßnahmen zur Anwendung. Mitunter ist auch eine psychotherapeutische Behandlung indiziert, um die Ursache zu therapieren.

Als medikamentöse Therapieoptionen kommen verschiedene Arten von Antidepressiva zum Einsatz – insbesondere bei gleichzeitig bestehenden Angsterkrankungen oder depressiven Störungen. Beliebt sind bei Patient:innen auch homöopathische Komplexmittel aus der Apotheke und pflanzliche Präparate.

© iStock. EcoWing

BUCHTIPP

Für sicheres Gleichgewicht und neue Balance im Leben

Die Welt dreht sich, der Boden schwankt. Schwindel bringt uns körperlich und seelisch aus der Balance. Der HNO-Arzt Dr. Uso Walter zeigt in diesem Buch zusammen mit der Journalistin und Ärztin Lucia Schmidt, welche Ursachen es für Störungen des Gleichgewichtssinns gibt und wie man diese behandeln kann. Ist es das Ohr, ein niedriger Blutdruck oder die Halswirbelsäule? Eine schnelle Diagnose ist oft schwierig, denn die Schwindelarten und Ursachen für Schwindelgefühle sind vielfältig. Dieser Ratgeber für Gesundheit bietet praktische Hilfe bei Schwindel mit leicht durchführbaren Übungen.

Endlich schwindelfrei
von Dr. med. Uso Walter
und Dr. med. Lucia Schmidt
2025, EcoWing, € 24,–
ISBN: 978-3-71100-340-9
Erhältlich unter www.buchaktuell.at

Alarmsymptome

Heftige Drehschwindelattacken mit Erbrechen, vor allem wenn diese erstmalig auftreten, sind immer ein Alarmsymptom. Und auch wenn neben der Schwindelsymptomatik andere Beschwerden wie Sprachstörungen, Doppelbilder, Koordinationsprobleme, Schwäche- oder Taubheitsgefühl auftreten, sind das immer Warnhinweise, dass eine neurologische Ursache dahintersteckt. ■

Natürliche Hilfe bei Schwindel

Flimmern vor den Augen, zittrige Knie und alles schwankt oder dreht sich – Menschen mit Kreislaufbeschwerden oder Blutdruckproblemen kennen die Symptome nur zu gut.

Betroffene vertrauen hier auf die Schwindel- und Kreislauftropfen von Apozema®. Ihre spezielle Formel mit Brechnuss, Kokkelskörnern und Mistel eignet sich bei:

- Schwindelgefühl
- Kreislaufbeschwerden
- Stark wechselndem Blutdruck

APOZEMA® homöopathisch. natürlich. sicher.

Homöopathische Arzneispezialität – über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

SERIE
ZUM SAMMELN

LABORWERTE

Was die Zahlen über die Gesundheit aussagen

Harnsäure

Gicht ist eine Stoffwechselkrankheit, bei der es zu Ablagerungen von Harnsäurekristallen im Gewebe kommt. Rund 2,8 % der Männer und 0,4 % der Frauen sind von der „Wohlstandskrankheit“ betroffen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

REFERENZWERTE

Männer: 3,6–8,2 mg/dl (Blut)
Frauen: 2,3–6,2 mg/dl
24-Stunden-Urin: bis 0,9 g

Harnsäure ist das Endprodukt des Purinstoffwechsels. Purin wird hauptsächlich durch Fleisch – v. a. mit Innereien – aufgenommen. Wenn der Körper dies verarbeitet, entsteht ein Abfallprodukt: die Harnsäure. Im Normalfall wird Harnsäure über die Nieren mit dem Urin ausgeschieden. Wenn wir zu viel Harnsäure im Blut haben, kristallisiert sie aus, lagert sich ab und ruft Entzündungsreaktionen hervor – es kommt zum Gichtanfall. Besonders betroffen von Harnsäure-Ablagerungen sind die Gelenke des großen Zehs und wenig durchblutete Weichgewebe wie Sehnen und Knorpel. Patient:innen, die einen Gichtanfall erleiden, klagen über starke Schmerzen, die von den stark geröteten und geschwollenen Gelenken ausgehen und teilweise von Fieber begleitet werden.

Wann wird der Harnsäurewert bestimmt?

Oft wird der Harnsäurewert routinemäßig bei Blutuntersuchungen ermittelt. Speziell wird er gemessen zur Diagnostik und Verlaufskontrolle bei Gicht sowie als Kontrolle bei Nierenversagen. Harnsäure wird im Blutserum und im Urin (24-Stunden-Sammelurin) bestimmt.

HYPERURIKÄMIE

Was bedeuten erhöhte Werte?

Werden erhöhte Werte bei Ihnen festgestellt, sollten Sie Gewicht reduzieren und auf eine purinarme Ernährung mit ausreichend Flüssigkeit achten. Auch ein übermäßiger Konsum von Fruchtzucker und Alkohol kann die Harnsäurekonzentration im Blut ansteigen lassen, ebenso wie Fasten und radikale Diäten. Bei einem Serumharnspiegel zwischen 8 und 9 mg/dl erleiden 25 % der Betroffenen einen Gichtanfall. Es gibt allerdings auch Patient:innen, die Gichtattacken bei relativ geringem Harnsäurespiegel erleiden, während andere sogar bei sehr hohen Werten keinerlei Beschwerden haben. Nierensteine beobachtet man bei 40 % der Patient:innen mit Werten über 9 mg/dl, z. B. bei einer Tumortherapie mit Zytostatika.

© Shutterstock

DA Deine Naturheilkunde

32 Pflanzliche Abhilfe bei Magen-Darm-Infektionen

GARTEN

Die Kraft der Heilkräuter

Der Salzburger Apotheker-Kräutergarten feiert heuer seinen 30. Geburtstag. Auch diesen Sommer gibt es wieder kostenlose Kräutergarten-Führungen.

Bereits 30 Jahre ist es her, dass der Salzburger Apotheker-Kräutergarten ins Leben gerufen wurde. Betreut wird er vom Team der Salzburger Apothekerkammer – wie etwa von Mag. pharm. Margarete Olesko, Präsidentin der Salzburger Apothekerkammer (links im Foto), und Mag. pharm. Sonja Gaube, Vizepräsidentin der Salzburger Apothekerkammer (rechts) – sowie dem Team des Botanischen Gartens der Universität Salzburg. Auf dem 300 m² großen Areal findet man ein Kaleidoskop aus verschiedenen Arznei- und Heilpflanzen. Besucher:innen können sich auch diesen Sommer selbst ein Bild von der wunderbaren Pflanzenwelt machen. Fünf Salzburger Pharmazeut:innen führen bei freiem Eintritt durch das Gelände und laden dazu ein, die Faszination der Salzburger Kräuter-Apotheke selbst zu erleben. Die Führungen finden noch bis 12. August statt. Zum 30. Geburtstag gibt es zudem das Buch „Die Salzburger Kräuter-Apotheke“, das in Apotheken erhältlich ist.

© Neumayr Fotografie – Christian Leopold

07 2025
JULI

TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien

HEILPFLANZEN FÜR MAGEN & DARM

Wenn der Bauch rebelliert

© Shutterstock

Irgendwann trifft es praktisch jede/n einmal und man fängt sich einen lästigen Magen-Darm-Infekt mit den typischen Symptomen Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen und Durchfall ein. Häufig stecken dahinter hochansteckende Viren, welche „die Runde machen", aber auch Bakterien, z. B. im Rahmen einer Lebensmittelvergiftung, können die Auslöser sein.

Für Magen-Darm-Infektionen gibt es je nach Auslöser verschiedene Übertragungswege, dazu gehört hauptsächlich die fäkal-orale Infektion, wobei die Erreger über Nahrungsmittel und Getränke, Gegenstände, von Mensch zu Mensch oder auch durch Kontakt zu Tieren übertragen werden können.

Magen-Darm-Erkrankungen vorbeugen

Um sich gegen Magen-Darm-Infektionen zu schützen, sollte auf eine sorgfältige Hygiene geachtet werden. Dazu zählt gründliches, regelmäßiges Händewaschen vor allem nach dem Toilettengang sowie vor der Speisenzubereitung und dem Essen. Besonders wichtig ist gute Hygiene im Umgang mit erkrankten Personen. Weiters sollten folgende Dinge bei der Speisenzubereitung beachtet werden: Lebensmittel wie Eier, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte sollten durchgegart bzw. -gebraten werden. Die Kühlkette sollte lückenlos eingehalten werden. Auch in der Küche ist Hygiene sehr wichtig, wobei regelmäßiges und gründliches Händewaschen, besonders zwischen verschiedenen Arbeitsschritten, notwendig ist. Außerdem sollten vor allem →

→ Messer und Bretter gründlich gereinigt und Geschirrtücher, Schwämme etc. regelmäßig gewechselt werden.

Sanfte Unterstützung und klare Grenzen

Erwischt es einen doch einmal, spricht man von Durchfall (Diarrhoe), wenn mehr als drei Stuhlgänge pro Tag auftreten, wobei der Stuhl wenig Konsistenz aufweist und in größerer Menge abgegeben wird. Da dabei vermehrt Flüssigkeit und Elektrolyte ausgeschieden werden und somit dem Körper verloren gehen, ist in erster Linie auf eine entsprechende Zufuhr zu achten. Vor allem Säuglinge, Kleinkinder und ältere Menschen können davon bedrohlich betroffen sein, wobei hier ein Arzt/eine Ärztin oder Krankenhaus aufzusuchen ist, da je nach Schweregrad eine Infusion nötig werden kann. Insbesondere bei blutigen Durchfällen in Verbindung mit Fieber oder Schüttelfrost, bei längerer Dauer als drei bis vier Tagen und einer angespannten Bauchdecke muss ebenso dringend ärztlicher Rat eingeholt werden.

Beliebte *Pflanzen*, die bei *Übelkeit* und *Erbrechen* zur Anwendung kommen können, sind *Kamille*, *Käsepappel*, *Süßholzwurzel* und *Pfefferminze*.

In diesen Fällen (ausgenommen eine Dauer über drei bis vier Tage) sollten keine durchfallstoppenden Medikamente eingenommen werden, da möglicherweise Durchfallerreger im Spiel sind, die schnell ausgeschieden werden sollten.

Während einer Durchfallerkrankung ist es sinnvoll, scharfe Speisen, Gewürze, Kaffee oder Rohkost zu vermeiden. Es sollte viel getrunken und „Schonkost" gegessen werden. Dazu eignen sich geriebene Äpfel, zerdrückte Bananen, gekochte Karotten, Reis-, Hafer- oder Weizenschleimsuppe sowie trockenes Brot oder Zwieback.

Pflanzliche Hilfe bei Durchfall

Von pflanzlicher Seite können gegen Durchfall Quellstoffe und Schleimstoffdrogen zum Einsatz kommen, wie Floh- oder Leinsamen, welche (Bakterien-)Gifte oder zu viel Flüssigkeit binden und Schleimhäute schützen. Pektin, das beispielsweise in Äpfeln und Karotten enthalten ist, leistet ebenso gute Dienste, da es ebenfalls die Schleimhaut schützt und Krankheitserreger sowie Gifte bindet. Zudem wird das Wachstum krankmachender Keime gehemmt und der Darminhalt eingedickt. Gerbstoffe, welche in Heidelbeeren, Schwarzem Tee oder Brombeer- und Himbeerblättern vorkommen, wirken adstringierend (zusammenziehend), sekretionshemmend (weniger Flüssigkeit gelangt in den Darm) und keimhemmend. Durch die adstringierende Wirkung wird die Darmschleimhaut abgedichtet und der Stuhlgang normalisiert sich wieder. Gerbstoffe wirken außerdem entzündungshemmend, antibakteriell und austrocknend. Kommen Heidelbeeren zum Einsatz, ist darauf zu achten, diese getrocknet zu verwenden, da frische Heidelbeeren eine abführende Wirkung besitzen. Wird Schwarztee verwendet, sollte man diesen mindestens 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, damit die Gerbstoffe in das Teewasser übergehen. Sogenannte Adsorbentien wie pflanzliche Kohle besitzen eine große Oberfläche und ein hohes Bindevermögen, wodurch Gifte, Gärungsprodukte und Bakterienabbauprodukte gebunden und ausgeschieden werden. Da diese aber auch Vitamine, Enzyme und Medikamente binden, sollten sie nicht länger als eine Woche verwendet werden und es sollte zu anderen Medikamenten

© Shutterstock

SELBSTGEMACHT

Teemischung bei Erbrechen

Das Menthol der Pfefferminze wirkt betäubend auf die Magenschleimhaut und macht sie unempfindlicher gegenüber Irritationen. Melisse beruhigt den nervösen Magen und wertet den Tee geschmacklich auf. Kamille entspannt die Muskulatur im Magen-Darm-Trakt.

Zutaten
40 g Pfefferminzblätter
30 g Melissenblätter
20 g Kamillenblüten

So wird's gemacht
Die grob zerkleinerten Bestandteile in einer Schüssel gut mischen und in eine Teedose füllen. Pro Tasse 1 Esslöfffel der Teemischung 5 Minuten ziehen lassen. Bei Beschwerden können Sie 2- bis 3-mal täglich eine Tasse trinken. Bei Reflux und Sodbrennen sollten Sie auf Pfefferminze verzichten.

ein Einnahmeabstand von mindestens vier Stunden eingehalten werden.

Nach einer überstandenen Durchfallerkrankung empfiehlt es sich, Bakterienpräparate, sogenannte Probiotika, einzunehmen, um eine gesunde Darmflora wiederherzustellen.

Pflanzliche Hilfe bei Übelkeit und Erbrechen

So wie Durchfall Krankheitserreger aus dem Körper schleusen soll, kommt es im Rahmen von Magen-Darm-Infektionen auch, oft zu Beginn, zu Übelkeit und Erbrechen, um etwaige Keime wieder loszuwerden. Bei Alarmzeichen wie zusätzlichen starken Brust-, Kopf-, Augen- oder Herzbeschwerden sollte sofort ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht bzw. die Rettung alarmiert werden.

Kommen *Heidelbeeren* zum Einsatz, ist darauf zu achten, diese *getrocknet* zu verwenden, da *frische Heidelbeeren* eine *abführende Wirkung* besitzen.

Beliebte Pflanzen, die bei Übelkeit und Erbrechen zur Anwendung kommen können, sind Kamille, Käsepappel, Süßholzwurzel und Pfefferminze. Die Kamille enthält ätherische Öle und Schleimstoffe, welche entzündungshemmend, krampflösend, reizlindernd und beruhigend auf den Magen wirken. In den Blüten und Blättern der Käsepappel befinden sich Schleimstoffe, die sich beruhigend auf die Magenschleimhaut legen und reizlindernde Effekte aufweisen. Da durch die Schleimstoffe die Aufnahme anderer Medikamente beeinträchtigt werden kann, sollte auch hier ein Einnahmeabstand von circa vier Stunden eingehalten werden. Die Süßholzwurzel hat beruhigende, krampflösende und entzündungshemmende Eigenschaften und schützt die Magenschleimhaut. Pfefferminze wirkt mit ihren Inhaltsstoffen krampflösend, entzündungshemmend und brechreizlindernd. Aufgrund der ähnlichen, sich teilweise überschneidenden, teilweise ergänzenden Wirkungen werden diese Pflanzen häufig in Kombination angewendet.

Fragen Sie Ihre/n Apotheker/in je nach Beschwerden nach dem für Sie richtigen Präparat bzw. Tee und lassen Sie sich auch über etwaige Nebenwirkungen oder Gegenanzeigen beraten. ■

SERIE
ZUM SAMMELN

HEILPFLANZEN
Beschwerden lindern durch die Kraft der Natur

Hirtentäschel

Hirtentäschelkraut hat in der europäischen Pflanzenheilkunde seit Jahrhunderten seinen festen Platz. Seine blutstillenden und leicht harntreibenden Eigenschaften wurden in der Volksmedizin vielfältig genutzt – etwa bei kleinen Verletzungen, Nasenbluten oder starker Menstruation.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF

(*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik.)
Das Hirtentäschel gehört zur Familie der Kreuzblütler und kommt in gemäßigten Zonen auf Äckern und Wiesen vor. Die einjährige Pflanze wächst aus einer grundständigen Rosette und bildet einen aufrechten, meist unverzweigten Stängel. Die kleinen, weißen Kreuzblüten erscheinen an lang gestielten Trauben. Nach der Blüte bilden sich die typischen, umgekehrt herzförmigen Schötchen, die an mittelalterliche Umhängetaschen der Hirten erinnern. Diese Form gab der Pflanze ihren deutschen Namen. Auch die botanische Bezeichnung Capsella bursa-pastoris weist auf diese Ähnlichkeit hin: *Capsella* bedeutet Kapsel, *bursa* steht für Tasche, und *pastoris* bedeutet Hirte.

Hirtentäschelkraut wird in der traditionellen europäischen Pflanzenheilkunde seit Langem wegen seiner blutstillenden und leicht harntreibenden Eigenschaften geschätzt. Bereits Hippokrates und später auch mittelalterliche Kräuterkundige wie Hieronymus Bock beschrieben vielfältige Anwendungen der Pflanze.

In der Volksmedizin kommt Hirtentäschelkraut äußerlich bis heute zum Einsatz – etwa in Form von Umschlägen bei kleinen Verletzungen zur Blutstillung oder als mit Tee getränkte Tamponade bei Nasenbluten. In der Frauenheilkunde hat sich das Kraut zudem bei starker Menstruation bewährt. Flavonoide, Proteine und adstringierende Pflanzenstoffe sollen helfen, übermäßige Blutungen zu regulieren.

Tierversuche zeigen, dass Hirtentäschelkraut eine kontrahierende Wirkung auf die Gebärmutter haben kann. Eine placebokontrollierte Studie ergab, dass die Kombination von Hirtentäschelkraut und Mefenaminsäure die Blutungsmenge stärker reduzierte als das Medikament allein. Weitere wissenschaftliche Untersuchungen zur Wirksamkeit sind jedoch erforderlich.

Die ebenfalls enthaltenen Kaliumsalze dürften für die leicht harntreibende Wirkung verantwortlich sein. Nebenwirkungen sind bislang keine bekannt.

ZUBEREITUNG

Hirtentäschelkraut richtig anwenden

Für einen Tee übergießt man 3 bis 5 g getrocknetes Hirtentäschelkraut mit heißem Wasser und lässt ihn etwa 10 Minuten ziehen. Bis zu vier Tassen täglich sind möglich. Für Umschläge oder Nasentamponaden werden ca. 10 g möglichst frisches Kraut mit 100 ml kochendem Wasser übergossen und 15 Minuten ziehen gelassen.

© Shutterstock

Dein Lifestyle DA

38 Jumping Fitness 42 Gesundheitsrisiko Tattoo? 46 Salatrezepte für jeden Tag

MULTITALENT

Magnesium und Sport

Magnesium ist einer der wichtigsten Mineralstoffe im Körper. Es ist unverzichtbar für den Energiehaushalt, die Nervenfunktion, stabile Knochen und Zähne sowie das reibungslose Funktionieren der Muskeln. Als Schätzwert für eine angemessene Zufuhr empfehlen Fachgesellschaften 300 mg pro Tag für Frauen bzw. 350 mg pro Tag für Männer. Der Tagesbedarf verändert sich mit körperlicher Bewegung oder Stresssituationen nach oben. Hobby- und Berufssportler:innen haben durchs Schwitzen oft einen 2- bis 3-fach höheren Magnesiumbedarf.
Erste typische Anzeichen für ein Defizit können Appetitlosigkeit, Müdigkeit, allgemeine Schwäche, Nervosität, Kopfschmerzen, Krämpfe in den Waden, Zehen oder Füßen, Muskelzuckungen an Augen- und Mundwinkeln oder das sogenannte „Restless-Legs-Syndrom“ sein. Ihre Apothekerin/Ihr Apotheker berät Sie gerne zu einem passenden Magnesiumpräparat.

© Shutterstock

07 2025
JULI

SPRINGEN Sie sich ins Schwitzen

BENEFITS

Alle Vorteile von Seilspringen

Neben den körperlichen und mentalen Benefits profitiert vor allem auch Ihre Geldbörse, denn Seilspringen ist günstig und überall machbar!

- Ganzkörpertraining, das Arme, Schultern, Rumpf & Beine beansprucht
- Hoher Kalorienverbrauch: 10 Min. können so effektiv sein wie 30 Min. Joggen & sind gelenkschonender!
- Fördert Koordination, Balance & Ausdauer
- Für Anfänger:innen bis Profis optimal geeignet
- Springseil lässt sich einfach transportieren & verstauen

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

JUMPING FITNESS

Fit werden ganz ohne Fitnessstudio? Ein einfaches, kostengünstiges und vor allem zeitsparendes Work-out für zwischendurch? Dann wäre Seilspringen für Sie vielleicht genau das Richtige! Wie, warum und wozu eigentlich, das erfahren Sie in diesem Beitrag.

Das Seilspringen gehörte bei vielen in der Kindheit zum Standard-Spielrepertoire. Egal ob alleine oder mit den Freund:innen: Seil her und los ging es! In der Schulpause fanden damit sogar kleine Wettbewerbe statt. Wer springt am häufigsten ohne Fehler? Welches Dreier-Team bleibt am längsten im Rennen? Damals war Seilspringen ein lustiger Zeitvertreib. Heute könnte das Kinderspiel bei manchen nicht nur nostalgische Erinnerungen wecken, sondern Sie sportlich wieder in Form bringen.

Im Boxsport ist Seilspringen seit Jahrhunderten fixer Bestandteil des Trainings. Boxlegenden wie Muhammad Ali verbesserten damit Ausdauer, Schnelligkeit und ihre Beinarbeit. Der berühmte „Ali Shuffle", ein schneller und rhythmischer Fußwechsel, für den der Schwergewichtsboxer berühmt war, wäre ohne Seilsprungtraining vielleicht niemals entstanden.

„Float like a butterfly"

Zugegeben, um so leichtfüßig wie Ali zu werden, bräuchte es wohl mehr als „nur" ein tägliches „Rope Skipping", wie das Seilspringen in den USA genannt wird. Es gibt aber Athlet:innen, die Alis schnellen Füßen Konkurrenz machen könnten. Denn seit den 70er-Jahren gab es zunächst in den USA und heute bereits weltweit richtige internationale Wettbewerbe und einige beeindruckende Rekorde: Die meisten Sprünge in einer Minute schaffte 2020 der Japaner Shūhei Nishida mit 228 Sprüngen. In China wurde 2011 ein Rekord mit den meisten Personen, die gleichzeitig ein einziges Seil überspringen, aufgestellt: 300 Springer:innen! In den USA schaffte Joey Motsay in 24 Stunden sage und schreibe 151.409 Sprünge.

Die richtige Seillänge

Falls Sie sich also total ins Seilspringen reinsteigern möchten, gäbe es einige Rekorde, die Sie knacken könnten. Beginnen wir aber vielleicht erst einmal mit Ihrem persönlichen Rekord – und der richtigen Länge des Seils. Damit Ihre neue Freizeitbeschäftigung auch Spaß macht, ist eine optimale Seillänge entscheidend. Ein zu langes oder zu kurzes Seil stört den Rhythmus und erhöht die Fehlerquote. Als Faustregel gilt: Stellen Sie sich mit beiden Füßen mittig auf das Seil. Ziehen Sie das Seil an den Griffen am Körper entlang nach oben. Sind die Seilgriffe anschließend ca. bei Ihren Achselhöhlen, haben Sie die richtige Länge erwischt. Prinzipiell kann die Seillänge bei Anfänger:innen auch gerne etwas länger sein, sind Sie →

© Shutterstock

TOP-5

Jump Rope-Übungen

- **Auf einem Bein**
  Bei dieser Übung geht es darum, mit jedem Bein einzeln z. B. 2 bis 3 Minuten zu hüpfen und dabei das jeweils andere Knie leicht angewinkelt zu halten. Sie können auch so lange auf einem Fuß springen, bis Sie ein Brennen im Bein verspüren, dann wechseln Sie auf das andere Bein. So wird der Gleichgewichtssinn trainiert.
- **Im Laufschritt**
  Diese Variante benötigt ein gutes Rhythmusgefühl und eine hohe Schlagfrequenz. Versuchen Sie im Laufschritt durch das Seil zu springen und dabei am besten am Stand zu bleiben. Pro Sprung wechseln Sie sozusagen den Absprungfuß. Je nach Höhe der Frequenz wird sowohl Schnelligkeit als auch Koordination trainiert.
- **Mit Umdrehungen**
  Viel Schnelligkeit und Sprungkraft braucht es auch bei dieser Übung. Das Seil soll zweimal pro Hüpfer unter den Füßen durchgeschwungen werden. Dazu müssen die Sprünge nun doppelt so hoch sein.
- **Bei angezogenem Knie**
  Wie beim Ein-Bein-Sprung, aber der Oberschenkel ist im Sprung waagerecht. So wird der Hüftbeuger herausgefordert.
- **Mit gekreuzten Armen**
  Hier nur beim Drüberspringen die Arme mit dem Seil jedes Mal kreuzen und danach wieder entkreuzen. Das trainiert unter anderem die Schulterbeweglichkeit.

Was *Profiboxer:innen* können, können auch Sie: fit werden durchs *Seilspringen! Schnell, günstig, effektiv, ortsunabhängig, gelenkschonender* und vielleicht sogar spannender als klassisches Joggen in der Sommerhitze. *Seilspringen* ist längst mehr als ein *Aufwärmtraining.*

→ jedoch bereits erfahren und möchten nur noch mehr Schnelligkeit ins Springen reinbekommen, dann darf das Seil auch etwas kürzer ausfallen. Moderne Springseile sind zum Glück meist verstellbar.

Viele hatten aber wahrscheinlich vor Jahren das letzte Mal ein Seil in ihren Händen. Deshalb keine Panik, wenn es beim ersten Versuch noch etwas hakt oder Ihnen nach einer Minute die Puste ausgehen sollte. Wichtig ist wie bei allem, dass Sie konstant am Ball bzw. am Seil bleiben. Am nächsten Tag klappt es vielleicht bereits mit zwei Minuten, die Woche danach mit fünf, und ehe Sie sich versehen, haben Sie sich für einen der Wettbewerbe angemeldet. Seilspringen ist ein toller und vielfältiger Sport, der alleine oder in Gesellschaft, mit Musik zum Ausgleich oder als kurzes, knackiges HIIT-Work-out (z. B.: 10 Sek. schnell, 20 Sek. langsam springen) durchgeführt werden kann. Neben der Vernetzung beider Gehirnhälften freut sich der Körper über den Endorphin-Boost, die Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems, die gestärkte Körperspannung und die Osteoporose-Vorbeugung. Wenn Sie sich unsicher sind, ob Seilspringen für Sie wirklich geeignet ist, dann lassen Sie das Training ärztlich absegnen. Ansonsten steht Ihrem Sprung in einen sportlichen und hoffentlich aufregenden Sommer nichts mehr im Weg. ■

© Shutterstock

SERIE
ZUM SAMMELN

TIERAPOTHEKE

So halten Sie Ihren kleinen Liebling gesund

Die „Mittelmeerkrankheit“

Mit dem geliebten Vierbeiner beim Sonnenuntergang am Strand spazieren – was gibt es Schöneres? Doch gerade bei einer Reise in südliche Länder kann die ernstzunehmende Krankheit Leishmaniose die Freude trüben.

VON MICHAELA HÖSELE

GEFAHRENZONE

Bei der Leishmaniose handelt es sich um einzellige Blutparasiten *(Leishmania Infantum)*, die über einen Stich der verbreiteten Sand- oder auch Schmetterlingsmücke übertragen wird. Die gefürchteten Mücken kommen im Mittelmeerraum, z. B. in Italien, Frankreich, Spanien, Griechenland und der Türkei vor, aufgrund der Erderwärmung nun aber auch vereinzelt in Mitteleuropa.

Anzeichen und Behandlung

Nach einem Einstich der Mücke schleusen sich die Parasiten in Gewebszellen ein, wo sie sich unbemerkt vermehren können. Schritt für Schritt arbeiten sie sich voran und greifen sämtliche Organe wie zum Beispiel Milz oder Leber an. Auch die Lymphbahnen und das Knochenmark leiden unter einem derartigen Befall. Der Mensch kann sich ebenfalls mit der Leishmaniose infizieren.

Die ersten Symptome, die auf die Erkrankung hinweisen, zeigen sich erst Jahre nach der Infektion mit den Blutparasiten. Die häufigsten Symptome umfassen etwa schuppige Hautstellen, Haarausfall, Trägheit, Lahmheit und Apathie, Durchfall und Erbrechen, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Fieber oder auch übermäßigen Krallenwuchs. Mit einer medikamentösen Behandlung ist es möglich, die Entwicklung der Parasiten zu hemmen und die Symptome zu lindern, damit das Tier ein hohes Alter erreicht. Bleibt die Erkrankung jedoch unerkannt und unbehandelt, können die Folgen gravierend sein. Neben der ärztlichen Behandlung ist es ratsam, bei der Fütterung weitestgehend auf Purin zu verzichten und das Immunsystem des Hundes mit Futterzusätzen in Form von Nahrungsergänzungsmitteln bestmöglich zu stärken.

VORSICHTSMASSNAHMEN

Die richtige Prophylaxe

- Zur Abwehr der Sandmücken empfehlen sich Halsbänder oder Spot-ons.
- Impfung: Leider gibt es keinen Impfstoff, der eine Infektion mit Leishmanien verhindert, aber einen Impfstoff, der das Risiko einer aktiven Infektion und einer Leishmaniose-Erkrankung deutlich reduziert.
- Besuch endemischer Gebiete mit dem eigenen Vierbeiner vermeiden. Ist dies nicht möglich, sollte sich der Hund nach Einbruch der Dämmerung im Haus aufhalten.

© Shutterstock

Jedes Tattoo kann eine allergische Reaktion hervorrufen, auch wenn bereits Tätowierungen vorhanden sind.

TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin

NEUESTE FORSCHUNG

Gesundheits-risiko Tattoos?

In Österreich trägt jede/r Vierte zumindest ein Tattoo. Gesundheitliche Bedenken haben die wenigsten. Risikolos ist der Trend dennoch nicht. Wundheilungsstörungen, Infektionen, Allergien und ein erhöhtes Krebsrisiko zählen zu den derzeit bekannten möglichen Folgen.

Tätowierungen sollen lange halten, möglichst ein Leben lang. Damit das gelingt, muss die Farbe in ausreichender Tiefe in die Haut eingebracht werden. Zielregion ist die Lederhaut, die dritte der menschlichen Hautschichten. Mit etwa 10.000 Stichen pro Minute durchdringt die Tätowiernadel die Haut und erzeugt damit medizinisch betrachtet eine großflächige Verletzung. Der Körper reagiert darauf, indem er umgehend seinen natürlichen Wundheilungsprozess startet. Im Detail bedeutet das: Die Blutung wird gestoppt, Fremdkörper werden abgewehrt und abtransportiert. Anschließend wird die Regeneration der Hautbarriere gestartet.

Mikroorganismen wie Bakterien, Viren oder Pilze haben in dieser Zeit gute Karten. Sie können die Hautbarriere durch die vielen kleinen Wunden leichter überwinden und für Entzündungen und Infektionen sorgen. Hygienische Bedingungen während des Stechens, eine gute Wundversorgung und Nachbehandlung sind deshalb wichtig und helfen, das Risiko für Wundheilungsstörungen und Infektionen stark zu reduzieren. Auftreten können sie trotzdem. In diesem Fall ist eine medizinische Abklärung und Behandlung notwendig, um Narben und das Ausbreiten der Infektion zu verhindern.

Transport im Körper

Tätowierfarben sind Vielstoffgemische, die aus vielen verschiedenen Einzelsubstanzen bestehen. Als Pigmente werden zum Beispiel schwarze Ruße und weißes Titandioxid eingesetzt. Bunte Tätowierungen entstehen durch organische Pigmente, die sich durch eine hohe Farbbrillanz auszeichnen. Auch Permanent Make-up zählt offiziell zu den Tätowierungen und nutzt besonders häufig Eisenoxide.

Ob und wenn bzw. in welchem Ausmaß die vielen einzelnen Stoffe einer Tätowierfarbe auf die Haut und die menschliche Gesundheit einwirken, ist bisher kaum untersucht. Klar ist jedoch: Anders als häufig vermutet, bleibt die Farbe nach dem Stechen eines Tattoos nicht ausschließlich im Motivbereich „haften".

Im Rahmen der natürlichen Abwehr identifiziert der menschliche Körper die Bestandteile der Tätowierfarbe als Fremdkörper. Das Immunsystem wird aktiviert und kleinere →

© Shutterstock

Tipp: Nach dem *Stechen* eines *Tattoos* kann es sinnvoll sein, *Sport* und *körperliche Anstrengung* zu *reduzieren*, um unnötige Verletzungen zu vermeiden. So wird das *körpereigene Abwehrsystem* geschont und während der *Heilungsphase* nach der *Tätowierung* nicht zusätzlich *belastet*.

TATTOO-ALLERGIE

Das sollten Sie wissen

- Jedes Tattoo kann eine allergische Reaktion hervorrufen, auch wenn bereits Tätowierungen vorhanden sind.
- Eine allergische Reaktion kann nach dem Stechen eines neuen Tattoos auch bei bereits vorhandenen Tattoos auftreten.
- Zu den häufigsten Auslösern der Tattoo-Allergie zählen Konservierungsmittel, Pigmentabbauprodukte oder Verunreinigungen aus der Pigmentherstellung.
- Anzeichen einer Tattoo-Allergie – Juckreiz, Hautentzündungen, Bläschenbildung – sollten immer medizinisch abgeklärt werden.

→ Farbpigmente, lösliche Bestandteile und Hilfsstoffe werden über das lymphatische System abtransportiert. Sie gelangen in die Lymphknoten, wo sie nachgewiesen und dauerhaft abgelagert werden können. Denkbar ist zudem, dass ein Weitertransport in andere Organe erfolgt. Was hier passiert, ist vollkommen unklar. Möglich ist, dass durch Abbauprozesse oder Reaktionen Stoffwechselprodukte entstehen, die ihrerseits gesundheitsgefährdende Eigenschaften haben.

Erhöhtes Krebsrisiko

Für Aufmerksamkeit haben in jüngster Vergangenheit Studien gesorgt, die einen Zusammenhang zwischen Tätowierungen und der Entstehung von Krebs nachweisen konnten. Im Detail geht es hierbei vor allem um Krebs des Lymphsystems, das sogenannte Lymphom. So konnte eine Studie aus Schweden zeigen, dass ein Tattoo die Wahrscheinlichkeit, an einem Lymphom zu erkranken, um 21 Prozent erhöht. Zur Überraschung der Forscher:innen war die Größe der Tätowierung für das Krebsrisiko unerheblich. Noch wissen sie nicht warum, haben aber eine Vermutung: Die Verletzung der Haut durch die Tätowiernadeln und die nachfolgende immunologische Reaktion lösen unabhängig von der Größe des Tattoos eine leichte Entzündung im Körper aus. Diese kann die Entstehung von Krebs begünstigen. Ob dieser Zusammenhang nur für Lymphdrüsenkrebs besteht oder

© Shutterstock

auch bei anderen Krebsarten vorliegt, wollen die schwedischen Wissenschaftler:innen in weiteren Studien überprüfen.

Schwer kontrollierbar

Tätowierungen sind ein ungebrochener Trend und kommen nicht nur zur individuellen Körpergestaltung, sondern auch in der Medizin zum Einsatz. Eines der häufigsten Anwendungsgebiete ist die Brustwarzenrekonstruktion nach einer Brustentfernung. Tätowiermittel sollten somit möglichst sicher und frei von gesundheitsschädigenden Substanzen sein.

Seit 2022 ist der Einsatz von Stoffen mit vermuteter oder bekannter gesundheitsschädigender Wirkung sowohl in Tätowiermitteln als auch in Permanent Make-up in der Europäischen Union beschränkt bis verboten. Dazu zählen unter anderem alle Stoffe, die als krebserzeugend, die DNA der Zellen schädigend (mutagen) oder reproduktionstoxisch eingestuft wurden. Zusätzlich wurden Höchstkonzentrationen für Verunreinigungen in Tätowierfarben festgelegt. Hierzu zählen zum Beispiel krebserzeugende aromatische Amine in organischen Färbemitteln, bestimmte Konservierungsstoffe und Spuren von Schwermetallen. Auch eine mikrobielle Kontamination durch Bakterien oder andere Keime kann problematisch sein und birgt die Gefahr einer systemischen Infektion.

Problematisch ist jedoch: Es gibt keine verbindliche Sicherheitsbewertung einzelner Tätowiermittel und auch keinen Zulassungsprozess. Verantwortlich für die Sicherheit der Farben sind die Hersteller und Inverkehrbringer. Empfohlen wird deshalb, mit der/dem Tätowiererin/Tätowierer über die verwendeten Farben zu sprechen und ein Foto von den Inhaltsangaben zu machen. Letzteres kann im Fall einer Allergie hilfreich sein. Zudem ist auf dem Etikett die Produktnummerierung zur Rückverfolgung der Farben aufgedruckt. ■

Medizinisch betrachtet verursacht eine *Tätowiernadel* eine *großflächige Verletzung*. Mikroorganismen wie *Bakterien*, *Viren* oder *Pilze* haben in dieser Zeit gute Karten. Sie können die *Hautbarriere* durch die vielen kleinen Wunden *leichter überwinden* und für *Entzündungen* und *Infektionen* sorgen.

4-STERNE-SUPERIOR-HOTEL STEINER

Urlauben für Klein und Groß

Im Sommer die Natur beim Wandern entdecken, auf der Alm die Tiere beobachten und Quality Time mit seinen Liebsten verbringen. In diesem Vorzeigehotel werden alle Stückeln in Sachen Familienurlaub gespielt.

Während die Kleinen im Hallenbad plantschen, möchten die größeren Kinder nach draußen und was erleben. Sozusagen ein Kinderspiel, wenn man im Hotel Steiner den Urlaub verbringt. Neben dem Familien-Schwimmbad können die Kinder auf dem Indoor-Waldspielplatz Klettermöglichkeiten, Rutschen, Schaukeln und den Ninja Warrior Parcours nutzen, um sich richtig auszutoben. Weitere Highlights sind Malatelier, Holzwerkstatt und Karaoke-Raum.

Im lichtdurchfluteten Panorama-Hallenbad trifft man sich als Familie immer wieder. Außerdem können Eltern in völliger Ruhe eine Auszeit im Rooftop-Spa genießen. Highlight ist der Infinity-Pool mit Blick auf die umliegende Berglandschaft.

Wo im Winter munteres Pistentreiben herrscht, offenbaren sich in der warmen Jahreszeit herrliche Wanderwege zu Almen und Hütten zum Einkehren, in allen Varianten und für jeden Anspruch. Außerdem lädt Obertauern zum Trailrunning und Mountainbiken. ■

4-Sterne-Superior-Hotel Steiner****S Obertauern
Familie Steiner, Römerstraße 45
A-5562 Obertauern
Tel: +43 (0)6456 / 7306, Fax: +43 (0)6456 / 747045
info@hotel-steiner.at, www.hotel-steiner.at

© Hotel Steiner/Heldentheater

Knackig, aromatisch, sai

Jeder Tag ist ein Salattag: egal ob warm oder kalt, leicht oder deftig, ruckzuck gemacht oder spektakulär. Wir haben hier zwei Rezepte für Sie, die perfekt für die hochsommerlichen Temperaturen sind. Viel Spaß beim Nachkochen!

Tomaten tonnato mit Kapern

FÜR 4 | 6 PERSONEN

2–3 EL in Salz eingelegte kleine Kapern (abgespült und abgetropft), 3 EL natives Olivenöl extra, 1,5 kg Ochsenherztomaten, 1 Handvoll Rucola, gewaschen und getrocknet, 2 TL gereifter Balsamico-Essig

THUNFISCHCREME
2 Eier, 1 Dose (185 g) Thunfisch in Olivenöl, 1 TL Dijonsenf, abgeriebene Schale und Saft von 1 Biozitrone, 1 Knoblauchzehe, je ¼ TL Salzflocken und sehr grob gemahlener schwarzer Pfeffer, 60 ml neutrales Öl (z. B. Rapsöl)

ZUM ABSCHLUSS
40 g Parmesan, gehobelt, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Für die Thunfischcreme Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die Eier darin 5 Minuten kochen. Unter fließend kaltem Wasser abschrecken und pellen. Die Eier mit Thunfisch (inklusive Öl) und allen übrigen Zutaten im Standmixer pürieren.
2. Die Kapern trocken tupfen und auf mittlerer Hitze im Olivenöl 4–6 Minuten erhitzen, bis sie ihre Farbe ändern und sich öffnen. Abgießen, dabei das Öl auffangen.
3. Die Tomaten mit einem scharfen Messer quer in maximal 5 mm dicke Scheiben schneiden.
4. Die Thunfischcreme auf einem großen Servierteller verstreichen. Die Tomatenscheiben dekorativ darauf verteilen, wie bei Vitello tonnato oder Carpaccio. Den Rucola darüberstreuen.
5. Erst kurz vor dem Servieren das Kapernbratöl in einer kleinen Schüssel mit dem Balsamico verquirlen, sodass ein Polka-Dot-Muster entsteht. Das Dressing über die Tomaten träufeln und alles mit Kapern und Parmesan bestreuen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Fotos: © DK Verlag/ Rochelle Eagle, Rezepte: Alice Zaslavsky

sonal

BUCHTIPP

Holen Sie sich Ihre Portion Grün!

Salat kann so vielfältig sein! Mit 80 kreativen Rezepten, ob warm oder kalt, leicht oder herzhaft, bringen Sie Farbe und Geschmack auf den Teller. Alice Zaslavsky (Instagram @aliceinframes) zeigt Ihnen, wie Sie alltägliches Gemüse in außergewöhnlichen Geschmack verwandeln können. Für sonnige Tage gibt es erfrischende Salate mit sonnengereiftem Gemüse wie gegrillte Zucchini mit Labneh und Chili-Öl. An kühleren Tagen sorgen nährende Salate für Wohlfühl-Genuss. Auch eine Liste mit schier unendlicher Dressing-Inspiration findet sich im Buch.

Salads every day
von Alice Zaslavsky
2025, DK Verlag, € 25,70
ISBN: 978-3-8310-5068-0
www.dorlingkindersley.de

Chinakohlsalat mit süßscharfem Mohn-Dressing

FÜR 4 | 6 PERSONEN

500 g Rotkohl (in feine Streifen geschnitten), 500 g Chinakohl (in feine Streifen geschnitten), ½ kleine rote Zwiebel (in feine Streifen geschnitten), 2 süßsaure Äpfel (in feine Streifen, geschnitten und mit Zitronensaft benetzt)

HONIG-MOHN-DRESSING
½ kleine rote Zwiebel (fein gehackt oder gerieben), 2 TL scharfer Senf, 125 ml Apfelessig, 2 EL flüssiger Honig, 2 TL Mohnsamen, 1 TL Salzflocken, 125 ml neutrales Öl, z. B. Traubenkern- oder Sonnenblumenöl, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUM ABSCHLUSS
1 Handvoll Petersilienblätter (in feine Streifen geschnitten)
2 EL winzige Schnittlauchröllchen

1. Für das Dressing alle Zutaten in ein Schraubdeckelglas geben und kräftig durchschütteln – wie einen Cocktail. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken und im Schraubdeckelglas beiseitestellen, damit die Aromen sich entfalten und der Mohn etwas aufquillt.
2. Rotkohl, Chinakohl, Zwiebel und Äpfel in einer großen Schüssel vermengen. Das Dressing noch einmal durchschütteln und die Hälfte über den Salat gießen. Sorgfältig untermengen. Nach Belieben mehr Dressing zufügen oder den Rest im Kühlschrank lagern und anderweitig verwenden.
3. In eine Servierschüssel umfüllen und mit Petersilie und Schnittlauch bestreut 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.

Gewinnen Sie **2 x 2 Tickets*** für Franzi & Soph!

GEWINNSPIEL

Historientheater: Franzi & Soph

Nach der Erfolgsproduktion „Zita kehrt heim“ gibt es ein neues Historientheater von Elisabeth-Joe Harriet: Die Geschichte des Paares Erzherzog Franz Ferdinand von Österreich-Este und Sophie Herzogin von Hohenberg.

Dies ist die wahre Geschichte einer verbotenen Liebe im Hause Habsburg, die sich gegen alle Widrigkeiten durchsetzen konnte. Erzherzog Franz Ferdinand, ein Mann, der weder auf seine Liebe noch auf die Krone verzichten wollte und sich gegen die Ehegesetze des habsburgischen Hofes durchsetzen konnte. Das Historientheater ist erlebbar gemachte Geschichte an Originalschauplätzen. Vorverkauf unter: www.pretix.eu/EJH/FRASO

„DA – Deine Apotheke“ verlost 2 x 2 Tickets für So., 27.7. (11.30 Uhr) in Schloß Eckartsau.

* **Gewinnspielinformation**
Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Franzi & Soph“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 18.7.2025. 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.

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

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

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

© Katharina Schiffl | Maximilian Kempe

SUCHRÄTSEL

Jetzt haben wir den Buchstabensalat!

In diesem Buchstabengitter haben sich 12 Wörter versteckt. Die Wörter können waagrecht, senkrecht, diagonal, vorwärts und rückwärts angeordnet sein. Kreisen Sie die gefundenen Worte mit einem Stift ein.

Taille
Sonnencreme
Transformation
Narbenpflege
Cannabis
Schwindel
Gicht
Übelkeit
Darm
Seilspringen
Leishmaniose
Tattoo

O	E	G	E	L	F	P	N	E	B	R	A	N
T	M	T	G	L	S	I	C	N	Q	U	O	U
T	H	R	I	E	N	U	X	V	Ö	P	J	F
A	J	Ö	G	I	I	U	N	C	I	A	N	M
G	H	R	I	S	A	H	E	K	F	W	N	E
T	A	W	C	H	J	I	G	N	U	S	E	A
R	M	Z	H	M	I	E	N	G	W	G	B	M
A	K	E	T	A	B	L	I	N	D	P	R	Ü
N	E	X	N	N	A	K	R	Ä	I	A	R	E
S	U	T	R	I	B	A	P	R	D	O	I	A
F	Ö	W	A	O	C	Z	S	U	K	P	R	D
O	J	R	D	S	D	G	L	U	U	Q	O	A
R	Ü	R	S	E	E	A	I	D	G	V	Z	E
M	T	A	C	A	F	A	E	C	F	A	E	L
A	W	Ü	H	O	G	T	S	K	D	W	S	L
T	V	A	W	A	H	E	A	I	E	X	A	I
I	O	F	I	E	I	M	C	T	Z	E	C	A
O	A	G	N	A	J	E	A	Ü	T	A	H	T
N	M	A	D	E	K	R	P	O	B	O	E	A
L	A	S	E	A	L	C	E	T	T	Ü	O	O
K	I	I	L	Q	M	N	N	B	D	B	I	E
Y	A	B	J	Q	N	E	M	P	H	E	O	F
Ö	S	A	M	S	D	N	H	I	F	L	D	R
E	Ä	N	B	L	N	N	S	Q	W	K	A	S
Z	D	N	V	I	V	O	Q	E	V	E	X	S
D	Ä	A	B	Z	Y	S	R	F	V	I	C	B
D	R	C	B	Z	E	D	U	Q	R	T	X	A

Gewinnen Sie **2 Festivalpässe*** für die Tage der Transformation!

GEWINNSPIEL

Tage der Transformation

Zum nunmehr vierten Mal finden die „Tage der Transformation" im Stift Melk statt – diesmal von 29. bis 31. August 2025 unter dem thematischen Dach „Achtung".

In Zeiten, in denen das gesellschaftliche Klima von Tag zu Tag rauer wird und die weltpolitischen Grenzüberschreitungen immer bedrohlicher erscheinen, liegt der Sprung zum Alarmismus nahe. Künstler:innen, Wissenschafter:innen, Autor:innen und Aktivist:innen untersuchen den Grenzgang zwischen Alarmismus und Achtsamkeit. Die deutsche Bestseller-Autorin Asal Dardan, Expertin für Erinnerungsarbeit, hält die Eröffnungsrede. Aktivistin und Ex-Skirennläuferin Nicola Werdenigg spricht anhand ihrer Erfahrungen über Selbstermächtigung in Machtmissbrauchs-Systemen. Kabarettist Hosea Ratschiller wird zum Dreh- und Angelpunkt einer perspektivenreichen Talkshow, bei der „Protagonist:innen des Wandels" ihre Ideen für eine bessere Zukunft präsentieren. Der deutsche Schauspieler Samuel Koch *(im Bild)* wird Peter Turrinis legendäres Einpersonenstück „Endlich Schluss" im Rahmen einer szenischen Lesung performen. Weitere Infos, Programm und Tickets unter: www.globart.at

„DA – Deine Apotheke" verlost 2 x Festivalpässe (Wert je 210 Euro) für die „Tage der Transformation" (29.–31.8.2025). Inkludiert sind die Teilnahme an allen Vorträgen, Workshops und Konzerten sowie der Eintritt in den Stiftspark und in die Ausstellung im Gartenpavillon.

* **Gewinnspielinformation**
Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Transformation" an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.7.2025. 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.

Mitmachen und **1 von 3 Gloomies-Spielen*** gewinnen!

GEWINNSPIEL

Das große Sommer-Kreuzworträtsel

Füllen Sie das untenstehende Kreuzworträtsel vollständig aus und tragen Sie das Lösungswort in den vorgesehenen Kästen ein. Zu gewinnen gibt es 3 x „Gloomies™. Bei diesem Ravensburger-Spiel schlüpfen Sie im Dunkel der Nacht in die Rollen von Garten-Gloomies und pflanzen strahlende Blüten. So wird die Spielschachtel zum galaktischen Blumenbeet. Dann steht die Blumenernte an – wer hat den grünsten Daumen und sammelt die prächtigste Blütenpracht? Für 2–4 Spieler:innen ab 10 Jahren.

siebenstellige Zahl	unbeständig, widersprüchlich	Kfz-Z. BH Leoben	Baumwollgewebe		frech	9	Abk.f. Europ. Zahlungsunion		Kurzwort f. Unterseeboot	Abk.f. Corporate Identity	kleiner Stoß		Geschäftsstelle		Estland: Eigenname	lat.: Sache
			4				Tier zur Paarung									
			KFZ-Kz. BH Baden		Auszubildender						die Sonne betreffend		dem Wind abgewandte Schiffseite			8
amer. TV Nachrichtensender	5	Geschäftszimmer				6		geometrischer Körper		gespaltene Haarspitzen						
					hinweisendes Wort		Faserpflanze						Abk. f. einen Bibelteil			Papstkandidaten
Hülsenfrucht		französischer Filmpreis	Abk. für heilig	spezielle Ernährung		3				französischer Maler		Unterwäsche				
Klaps							modrig		Gesichtsverkleidung						Rechtsbeistand	
				Tropenvogel		slawischer Männername						flüssiges Nahrungsmittel	chem.Z.f. Aluminium	amerik. Nachrichtendienst		
Endpunkt eines Rennens			Ruinenstadt in Guatemala						Abk.f. eine Himmelsrichtung		biblisches Himmelsbrot		7			
			10			Abk.f.: brutto für netto		Zehnteilwert		11				Abk.f. Mittelalter		
Vereinsregel modern	2		Abk.f. Kommerzialrat		akad. Grad (Rechtswissenschaft)			chem.Z.f. Sauerstoff	französischer Artikel		Abk.f. Sportclub		Frühlingsmonat			
		Gemüseart			12					Widerhall			1			
Verhüllung								Brandrückstand						chem. Z. f. Titan		

Lösungswort:

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

* **Gewinnspielinformation**
Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff Kreuzworträtsel und dem richtigen Lösungswort an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.7.2025. 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.

© Ravensburger

„DA“ verlost
3 Nächte*
für 2 Personen
samt Verpflegung im
Alpinhotel Keil

GEWINNSPIEL: ALPINHOTEL KEIL

Bergluft, Bike und Wanderschuhe

Wer nach dem Wandern abends mit müden Beinen, rundum zufrieden und mit einem kühlen Drink auf der Sonnenterrasse sitzt, weiß: Das Alpinhotel Keil ist genau der richtige Ort. Umgeben von drei Naturparks und mitten in den Dolomiten trifft hier aktiver Genuss auf lässigen Rückzug.

Wer ins Pustertal reist, will nicht einfach nur Natur sehen, sondern sie spüren. Direkt vor der Tür warten Kronplatz, Pragser Wildsee und stille Seitentäler auf Entdecker:innen mit Wanderschuhen oder E-Bike. Das Alpinhotel Keil liegt mittendrin und ist der ideale Ausgangspunkt für alles, was draußen Spaß macht. Als zertifiziertes Bike-Hotel stellt das Haus ein umfassendes Infrastrukturpaket bereit: mit Werkstatt, Depot, Waschanlage und hauseigenem Verleih.

Ein vielseitiges Wochenprogramm ergänzt das Angebot: Geführte Wanderungen und Radtouren, Aquagym, Meditationen sowie regelmäßige Saunaaufgüsse sorgen für Bewegung und Erholung gleichermaßen. Und auch Familien kommen in Fahrt – ganz ohne stundenlanges Planen. Die maßgeschneiderten Programme für Kinder und Teens garantieren spannende Erlebnisse.

Alpenküche mit Charakter

Im Alpinhotel Keil wird Kulinarik nicht einfach serviert – sie wird gelebt. Bei „alpInspiration“ steht das Kocherlebnis im Mittelpunkt: In der offenen Küche entstehen aus regionalen Zutaten kreative Gerichte – direkt vor den Augen der Gäste. Es duftet, es zischt, es wird angerichtet. Hier schmeckt man die Alpen und sieht, wie viel Handwerk und Herz darin stecken. „vitAlpina“ denkt Genuss noch einen Schritt weiter – in Richtung Leichtigkeit. Morgens ein gesunder Start mit frischen Säften, Obst und feinen, ausgewogenen Kompositionen. Abends kleine Überraschungen, die Wohlbefinden und Geschmack verbinden.

Auf den Berg, rein ins Wasser

Nach einem Tag voller Höhenmeter – ob zu Fuß oder auf dem Bike – wartet im „animAlpina Spa“ genau das Richtige: Ruhe, Wärme und ein Indoor-Outdoor-Rooftop-Panoramapool. Zum Spa-Bereich gehören eine finnische Sauna, eine Biosauna, ein Dampfbad, eine Infrarotkabine sowie ein Whirlpool.

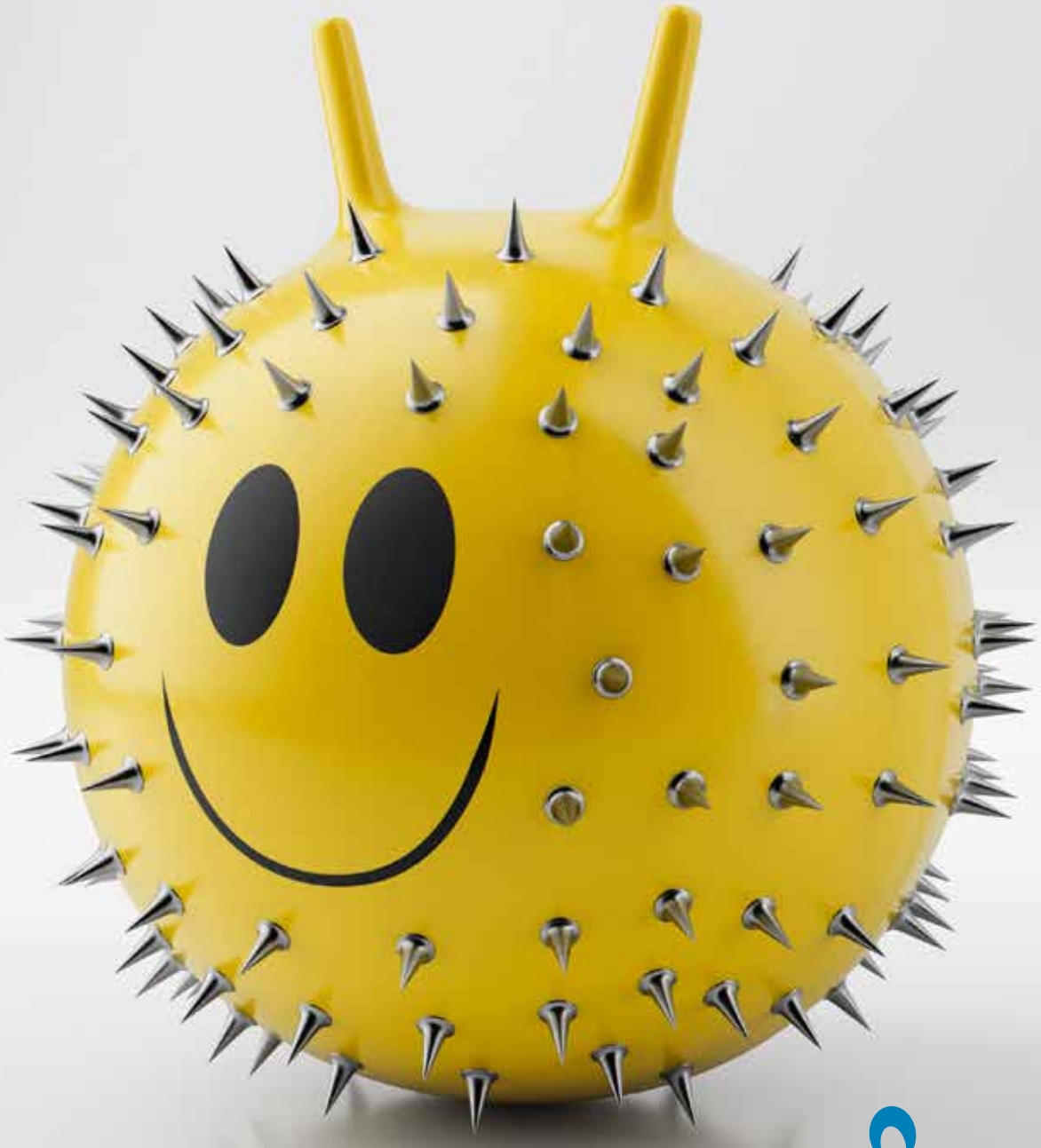
Alpinhotel Keil
Hans v. Perthalerstraße 20
39030 Olang, Südtirol
+39 0474 496716
info@alpinhotel.it
www.alpinhotel.it

© Genießerhotel Sonnenhof/Christian Schneider

*** Gewinnspielinformation**
Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Alpinhotel“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.7.2025. 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.

So fühlt sich das Leben für ein Schmetterlingskind an.

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



ÖSTERREICHISCHES SPENDEN GÜTESIEGEL 05433 WWW.OSGS.AT

debra
Hilfe für die Schmetterlingskinder.

GGK MULLENLOWE