

# Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

© Shutterstock

08 2025

AUGUST • GRATIS

PLUS

Tolle Rezepte,  
knifflige Rätsel,  
Rabatte und  
Gewinne

COVERSTORY

Fit trotz Hitze:  
Die besten Tipps  
für bewegte  
Sommertage

NATURHEILKUNDE

Still leiden war  
gestern – sprechen wir  
über Hämorrhoiden

GESUNDHEIT

Protein im Trend:  
Wie viel brauchen  
wir wirklich?

# Deine Apotheke

## 08 2025

### EDITORIAL

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Prognosen der Klimaforschung zeigen, dass Hitzewellen künftig noch häufiger, intensiver und langanhaltender ausfallen werden als in den vergangenen Jahrzehnten. Der Klimawandel fordert uns körperlich und seelisch. Mit ihm gehen auch gewisse Anpassungen unseres Lebens einher: Sport ist gesund, klar, aber was, wenn das Thermometer 30 °C und mehr anzeigt? Dann sollten Sie unsere Tipps ab Seite 38 lesen, wo es darum geht, wann Sie Ihr Work-out am besten durchführen und wie Sie Ihren Körper vorher und nachher bestmöglich unterstützen. Apropos unterstützen: Auch die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle. Besonders wichtig: Eiweiß. Denn Proteine sind essenziell für die Regeneration und den Erhalt der Muskulatur – gerade bei körperlicher Belastung. Doch wo steckt viel Eiweiß drin und kann man es auch übertreiben? Alle Antworten dazu finden Sie ab Seite 12. Wenn die Temperaturen steigen, hat das nicht nur Auswirkungen auf unseren Organismus, sondern beispielsweise auch auf die Lagerung und Wirkung von Medikamenten (s. S. 18). Ihre Apotheker:innen beraten Sie gerne dazu!

Schönen August und viel Spaß beim Lesen der neuen „DA“!



CAMILLA BURSTEIN, MA  
Chefin vom Dienst „DA“



Viele spannende Beiträge zum Thema Gesundheit finden Sie auch unter

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



## Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

### 6 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

PROTEIN-POWER

### 12 Sieben Fragen – sieben Antworten

Was ist dran am Eiweiß-Hype und wie hoch ist der tägliche Bedarf wirklich?

### 17 Apothekerschränkchen

Medizinische Helferleins im August

APOTHEKERKAMMER

### 18 Bei Hitze kühlen Kopf bewahren

Kompetente Beratung bei extremen Temperaturen

### 20 (k)ein Tabu

Epilepsie: Wenn das Gehirn aus dem Takt gerät

### 24 Panorama

Longevity: Suche nach dem Jungbrunnen

## MIKROBIOM

- 26 Der Kosmos in uns**  
Was unser Mikrobiom alles kann  
und wie wir es gezielt stärken

## LABORWERTE

- 30 Pankreasenzyme**  
Was die Zahlen über die  
Gesundheit aussagen

## Deine Naturheilkunde

### HÄMORRHOIDEN

- 32 Pflanzlich lindern statt leiden**  
Vorbeugung, Therapie und pflanzliche Helfer  
bei Hämorrhoidalproblemen

### HEILPFLANZEN

- 36 Aloe vera**  
Beschwerden lindern durch die Kraft der Natur

## Dein Lifestyle

### FIT TROTZ HITZE

- 38 Cool bleiben bei hohen Temperaturen**  
Nicht auf Sport verzichten:  
Worauf Sie bei großer Hitze achten sollten



# 42

### LIPPENKOSMETIK

- 42 Lippenstift mit Nebenwirkungen?**  
Was Sie neben Haltbarkeit und  
Pflegerwirkung noch beachten sollten

### TIERAPOTHEKE

- 45 Achtung, giftig!**  
So halten Sie Ihren kleinen Liebling gesund

### KOCHREZEPTE

- 46 Too easy**  
Donna Hays Alltagsküche mit Twist

- 48 Rätsel & Gewinnspiele**  
Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

- 51 Reisegewinnspiel**  
Das Hohe Salve Sportresort



# 38

## IMPRESSUM

**Medieninhaber** Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, Tel. 01/402 35 88, Fax 01/402 35 88-542, [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at) • **Geschäftsführer** DI Franz-Michael Coreth, Mag. Heinz Wlzek • **Chefredakteur** Mag. Andreas Feichtenberger, DW 26; Mag. pharm. Irene Senn, PhD (St. 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](mailto:redaktion@apoverlag.at), Tel. 01/402 35 88-26, Fax 01/402 35 88-543, [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at) • **Druck** mst druck:optimierer gmbh, Dr.-Arthur-Lemisch-Platz 7 – 2.OG | RAINERHOF, 9020 Klagenfurt am Wörthersee • **Erscheinungsweise** 12 x im Jahr. • **Gewinnspielbedingungen** Mit dem Einsenden der Rückantwort willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen betreffend das Gewinnspiel kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an [direktion@apoverlag.at](mailto:direktion@apoverlag.at) oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A widerrufen. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at) unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

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



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



ZELL VITA, STING AWAY & CO.

# Schüßler Salze bei Sommerhitze



**H**itze, Sonne und körperliche Aktivität fordern unseren Energiehaushalt enorm!

Zell Vita, ein Schüßler Komplexmittel mit sechs Schüßler Salzen, unterstützt den Körper in besonders energiezehrenden Situationen. Gerade in heißen Sommerphasen kann der Stoffwechsel überfordert sein. Man fühlt sich müde, abgeschlagen und manchmal auch schwindelig.

Zell Vita ist ein hilfreicher Begleiter für alle, die bei Sommerhitze, Sonne oder sportlicher Betätigung schnell an ihre Grenzen kommen.

## **Mineralstoffpflege im Sommer: Schwitzen ist gesund!**

Unser Körper produziert Schweiß, um bei Hitze die Temperatur zu regulieren – ein natürlicher und wichtiger Prozess. Schon Dr. Schüßler betonte, dass das Schwitzen nicht unterdrückt, sondern in gesunder Weise reguliert werden sollte.

## **DEOMIN Deo-Roll On, ohne Aluminium**

Moderne, hautfreundliche Deos unterbinden das Schwitzen nicht,

**Manche Menschen vertragen es schlecht, sich in der Sonne aufzuhalten – nicht wegen einer Sonnenallergie, sondern weil ihnen die Hitze einfach zu schaffen macht. Der Kreislauf gerät aus dem Gleichgewicht, der Kopf wird hochrot und man sucht schnell Schatten oder klimatisierte Räume auf.**

sondern regulieren die Hautflora, um unangenehmen Gerüchen vorzubeugen – ganz ohne Aluminium.

DEOMIN erfüllt diese Ansprüche: Die milde, vegane Formulierung enthält hochverdünnte Mineralstoffe, unterstützt die natürliche Hautfunktion und duftet angenehm dezent.

## **Insektenstiche? Sting Away!**

Im Sommer begegnen uns viele Insekten – ob beim Wandern, im Garten oder am Badeseesee. Besonders in der Dämmerung werden Mücken & Co. zur Plage.

Sting Away ist eine beruhigende Pflegecreme mit hoch verdünnten Mineralstoffen. Sie kühlt die Haut

nach Insektenstichen angenehm und lindert Juckreiz. Die Creme ist bereits für Säuglinge geeignet.

Sting Away sollte in keiner Familienapotheke fehlen – ideal für Ausflüge, Spielplatzbesuche oder Urlaube.

**Anwendungstipp: Am besten sofort nach dem Stich auftragen und mehrmals täglich anwenden.**

## **CouBeVen – Pflege bei Besenreisern und Couperose**

Haben Sie einen Beruf, bei dem Sie viel stehen oder sitzen müssen?

Feine, bläuliche Äderchen an Beinen oder im Gesicht – bekannt als



„Bei Stichen von Bienen oder Wespen, die starke allergische Reaktionen auslösen können, suchen Sie bitte umgehend ärztliche Hilfe.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger  
Apothekerin im Pinzgau

Besenreiser bzw. Couperose – sind weit verbreitet. CouBeVen enthält hoch verdünnte Mineralstoffe und kann bei regelmäßiger Anwendung das Hautbild sichtbar verbessern. Die Creme pflegt mit einer natürlichen Salbengrundlage auf Olivenbasis.

Einfach zwei- bis dreimal täglich großzügig einmassieren – regelmäßige Anwendung ist entscheidend für sichtbare Erfolge.

### Dusch'N Fun – Erfrischung für Haut & Haar

Das milde Mineralstoff-Duschgel eignet sich auch für empfindliche oder zu Ekzemen neigende Haut.

Ob als Duschgel, Schaumbad, Shampoo oder sogar als Rasier-

schaum – Dusch'N Fun reinigt sanft und pflegt intensiv.

### Soft Feet – Pflege für zarte Fußsohlen

Starke Hornhaut an den Fersen? Dann hilft Soft Feet. Die Creme reguliert bei täglicher Anwendung die Hornhautbildung und macht das ständige Raspeln überflüssig.

**Anwendungstipp:** Morgens und abends großzügig einmassieren. Bei stärkerer Verhornung abends dick auftragen, Baumwollsocken anziehen und über Nacht einwirken lassen. Schon nach wenigen Tagen zeigt sich eine deutliche Besserung. \_

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

 **Qualitätsprodukt  
aus Österreich**



**Adler Pharma**  
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

# SUMMER FEELING Hautpflege im Sommer



klima:aktiv



LEITBETRIEBE AUSTRIA



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

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



IHR AUGUST

IM FOKUS

## Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



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

GEWINNSPIEL

### Frauen haben anders Darm

Rumoren, Ziehen, Grummeln – kaum eine Frau, die solche Beschwerden nicht kennt. Geht es um das Thema Darmprobleme, sind Frauen Spitze: Sie leiden doppelt so häufig wie Männer, massive Einschränkungen im Alltag und Schmerzen sind die Folge. Darm-Expertin Prof. Dr. Julia Seiderer-Nack verrät in dem allerersten Darm-Guide speziell für Frauen, wie aus dem miesen ein wohliges Bauchgefühl wird. Sie zeigt, wie durch richtige Ernährung Beschwerden minimiert werden können.

von Julia Seiderer-Nack  
2025, GU Verlag, € 24,50  
ISBN: 978-3-8338-9675-0  
[www.gu.de](http://www.gu.de)



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

BEIFUSS

## Pollenstress im Hoch- sommer

Nach den Gräsern rückt nun eine eher unscheinbare Pflanze in den Fokus: der Gemeine Beifuß (*Artemisia vulgaris*). Wie Gänseblümchen, Löwenzahn oder Sonnenblume gehört er zur Familie der Korbblütler.

**A**nders als seine insektenbestäubten Verwandten kann Beifuß heftige allergische Beschwerden auslösen. Schon geringe Mengen (fünf Pollen pro Kubikmeter in der Luft) des Blütenstaubs können bei sensibilisierten Allergiker:innen heftige Reaktionen wie Niesen, Augenjucken, Atemnot oder sogar Asthma auslösen.

Der Pollenflug des Korbblütlers unterliegt kaum Schwankungen. „Die Saison verläuft jedes

NEU: „POLLEE“

## Einfach fragen und durchatmen!

Schnelle Hilfe bietet ab sofort „Pollee“, die neue digitale Assistentin des Österreichischen Polleninformationsdienstes. Der KI-gestützte Chatbot beantwortet rund um die Uhr alle Fragen zu Beifuß und anderen Pollen – qualitätsgesichert, personalisiert, kostenlos.

Ab sofort verfügbar unter [www.polleninformation.at](http://www.polleninformation.at) (Service) und [fragpollee.at](http://fragpollee.at)



Jahr wie ein Uhrwerk: Sie startet Anfang Juli und Mitte August gibt es einen ersten Peak“, erklärt Dr. Markus Berger, Leiter des Österreichischen Polleninformationsdienstes. „Die Klimaerwärmung hat keinen Einfluss auf Startdatum und Belastungsgipfel, weil die Pflanze nicht auf Temperatur, sondern auf Lichtwellenlänge reagiert – die sich nicht verändert.“ Sehr wohl aber hat sie Auswirkungen auf die Dauer der Saison. „Inzwischen geht der Pollenflug bis weit in den Oktober hinein mit einem zweiten Belastungsgipfel Mitte September.“ Relevante Belastungen wird es bis Ende September geben. Das allergene Potenzial von Beifuß ist sehr hoch – vor allem im Osten Österreichs stellt er ein wachsendes Problem dar.



## EINSAMKEIT

# Ein globales Gesundheitsrisiko

**Einsamkeit ist nicht nur eine subjektive Empfindung, sondern laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ein bedeutendes globales Gesundheitsproblem. Aktuelle Daten zeigen: Jede sechste Person weltweit ist betroffen, über 871.000 Todesfälle jährlich stehen im Zusammenhang mit chronischer Einsamkeit.**

**D**ie WHO zählt Einsamkeit heute zu den großen Gesundheitsrisiken – vergleichbar mit dem Rauchen von bis zu 15 Zigaretten täglich. Die psychischen und physischen Folgen reichen von Depression, Angst und Sucht bis zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfällen und erhöhter Sterblichkeit. „Diese Zahlen zeigen, wie ernst wir das Thema nehmen müssen. Einsamkeit wirkt oft leise – aber tief“, so Barbara Haid vom Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP).

## Vielschichtige Ursachen

Einsamkeit hat viele Gesichter und Ursachen: Chronische Krankheiten oder Mobilitätseinschränkungen, niedriges Einkommen und prekäre Wohnverhältnisse, geringe Bildung und eingeschränkte gesellschaftliche Teilhabe, Alleinleben oder Verlust naher Bezugspersonen, Migration, Sprachbarrieren oder Diskriminierung. Diese Faktoren können sich gegenseitig verstärken. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Jugendliche in Übergangsphasen, Alleinerziehende oder Menschen mit geringen sozialen Netzwerken. Das Thema sollte daher stärker ins öffentliche Bewusstsein gerückt und psychosoziale Angebote ausgebaut werden.



## BLUTSPENDE

## Kritische Lagerstände in Österreich

**A**lle 90 Sekunden wird in Spitälern eine Blutkonserve benötigt. 15.000 Stück davon sind notwendig, um Patient:innen im Sommer gut versorgen zu können. Aktuell fehlen noch mehr als 5.000 Blutspenden. „Blut ist das wichtigste Notfallmedikament und für viele Menschen in den Spitälern überlebenswichtig“, so Michael Opriesnig vom Österreichischen Roten Kreuz. Blut kann noch nicht künstlich hergestellt werden und ist nur 42 Tage haltbar. In Österreich werden 1.000 Blutkonserven am Tag benötigt: Doch gerade die Sommermonate stellen eine schwierige Phase für die Blutabführung dar. Viele Spender:innen sind auf Urlaub, aber auch nach der Ferienzeit müssen viele Personen aufgrund von Reisen in Risikogebiete (Stichwort Malaria) einige Zeit pausieren, bevor sie wieder Blut spenden dürfen. Dazu kommt, dass Blutspendeaktionen bei heißem Wetter schlechter besucht werden.

Grundsätzlich dürfen alle gesunden Menschen im Alter von 18 bis 70 Jahren – Erstspender:innen dürfen sich bis zum 60. Geburtstag anmelden – Blut spenden. Wer Blut spenden möchte, kann sich an die kostenlose Servicenummer des Österreichischen Roten Kreuz – unter 0800 190 190 – wenden. Unter [blut.at](http://blut.at) kann dann ein Termin bei einer Blutspendezentrale oder einer mobilen Blutspendeaktion gebucht werden.

cb

## KOLUMNE



## Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

### Welches uralte Rezept wurde neu entdeckt?

Oxymel – die Kombination aus Honig und Essig – gehört seit Jahrhunderten zum festen Repertoire der Traditionellen Europäischen Medizin. Bereits bei Hippokrates und Hildegard von Bingen zählt der süß-saure Sirup zu Heilmitteln gegen Verdauungsprobleme, Husten und zur Stärkung der Lebenskraft. Er dient dazu, Pflanzenwirkstoffe über längere Zeit aufzubewahren – und zwar ganz ohne Alkohol.

In der TEM nährt der Honig die Körpersäfte, der Essig regt Kreislauf und Stoffwechsel an. Oft werden auch Heilkräuter und Gewürze wie Thymian, Salbei, Fenchel etc. mit eingelegt, sodass die Zubereitung je nach Zusammensetzung stärkend, beruhigend oder entlastend wirkt.

Oxymel bildet eine Brücke zwischen Volks- und Klostermedizin und vereint altes Heilwissen mit dem Wunsch vieler Menschen, sich bewusster und natürlicher zu stärken. In Studien zeigt sich außerdem, dass die Kombination aus Essig, Honig und Kräutern eine antioxidative und stoffwechselaktivierende Wirkung entfalten kann.

Oxymel als alkoholfreie Alternative zu Tinkturen ist einfach herzustellen, lange haltbar und individuell anpassbar – ob für die Hausapotheke oder als tägliches Morgenritual.

#### Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

[k.rahman@tem-fachverein.com](mailto:k.rahman@tem-fachverein.com)

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



## DIABETES-ECK



# Was Menschen mit Diabetes bei Hitze beachten sollten

**Der Sommer bringt Sonne, Ferien und Eis am Stiel – aber auch Herausforderungen für Menschen mit Diabetes. Hohe Temperaturen können den Stoffwechsel, die Wirkung von Medikamenten und sogar den Blutzuckerspiegel beeinflussen.**

Bei großer Hitze schwitzt der Körper mehr – dadurch verliert er Flüssigkeit, Mineralstoffe und manchmal auch die Kontrolle über den Blutzucker. Vor allem ältere Menschen merken oft zu spät, dass sie zu wenig trinken. Die Folge: Schwindel, Kreislaufprobleme – oder sogar eine gefährliche Überzuckerung.

### Was tun an heißen Tagen?

- Trinken, trinken, trinken – am besten Wasser oder ungesüßten Tee. Ideal sind 1,5 bis 2,5 Liter täglich.
- Medikamente richtig lagern: Insulin gehört in den Kühlschrank oder in eine Kühltasche – auch unterwegs.
- Tabletten wie Metformin, DPP-4- oder SGLT-2-Hemmer sollten kühl gelagert werden – am besten unter 25 °C. Hitze im Auto kann die Wirkung mindern.
- GLP-1- und GLP-1/GIP-Injektionen (z. B. Semaglutid, Tirzepatid): Diese modernen Medikamente sind hitzeempfindlich. Ungeöffnete Pens müssen im Kühlschrank gelagert werden (2–8 °C). Nach Anbruch dürfen viele Präparate bei Raumtemperatur aufbewahrt

werden – aber meist nicht über 30 °C und nur für begrenzte Zeit (z. B. 4–6 Wochen, Packungsbeilage beachten). Bei großer Hitze ist eine Kühltasche daher auch hier Pflicht – besonders auf Reisen!

- Blutzucker häufiger messen: Hitze kann die Wirkung von Medikamenten verändern – wer regelmäßig misst, kann rechtzeitig gegensteuern.
- Kühle Orte aufsuchen: Spaziergänge besser in den frühen Morgen- oder späten Abendstunden einplanen. Mittags ist Schatten Trumpf!
- Warnzeichen ernst nehmen: Trockene Haut, Schwindel, Konzentrationsprobleme oder Übelkeit können auf Flüssigkeitsmangel oder Überzuckerung hinweisen – dann bitte sofort reagieren!

### Auch die Apotheke hilft

Hier bekommen Sie praktische Tipps zur Medikamentenlagerung (s. S. 18), zur Reiseapotheke oder zur Vorbeugung von Flüssigkeitsmangel – individuell abgestimmt auf Ihre Therapie.

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

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

**ÖDG** Österreichische Diabetes Gesellschaft  
helfen, heilen, forschen



# Gemeinsam. Kinder.Stärken.

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



**ORF nachlese**

**ORF FÜR ALLE**

# Jetzt die ORF nachlese abonnieren



**AKTUELL  
IM HEFT**



FOTO: CHAMILLEWHITE/23RF

## und Geld sparen!

Sie  
sparen  
**43%**

gegenüber dem  
Einzelheftkauf

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



Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

**Die Natur ist die  
größte Apotheke.  
Ein Wegweiser  
durch die Welt der  
Naturheilmittel.**

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

AP00825

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

## Ja,

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

.....  
NAME / VORNAME

.....  
STRASSE / NR.

.....  
PLZ / ORT

.....  
TELEFON / E-MAIL

.....  
DATUM / UNTERSCHRIFT

Falls Marke  
zur Hand, bitte  
frankieren!

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

# Deine Gesundheit



12 Fragen und Antworten zu Protein 24 Für immer jung? 26 Das Mikrobiom



Jetzt € 3,-  
Rabatt auf  
Estromineral  
Serena und  
Nosweat®  
sichern!

## SCHWITZEN Ihre Helden für Tag und Nacht

Typische Beschwerden in den Wechseljahren umfassen unter anderem Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Veränderungen des Menstruationszyklus. Vor allem nächtliches Schwitzen kann den Schlaf erheblich stören und die Lebensqualität beeinträchtigen. Mit Estromineral Serena und der Kraft der Magnolie stark durch die Wechseljahre. Mit Nosweat® und der Kraft von Salbei gegen übermäßiges Schwitzen.

**Jetzt € 3,- Rabatt beim Kauf von Estromineral Serena und Nosweat® sichern – zeigen Sie einfach den QR-Code in Ihrer Apotheke vor!**

**Hinweis:** Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise. PZN 3244518, PZN 2726706



5\$KAT2506050825030001

In Kooperation mit  
**APOVERLAG**

\* Einlösbar von **1.8.** bis **30.9.2025** in teilnehmenden Apotheken. Gutschein nur bei Kauf der angegebenen Produkte innerhalb des angegebenen Zeitraums gültig. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen, Coupons oder Treuepässen. Pro Kauf kann nur ein Gutschein eingelöst werden. Gültig solange der Vorrat reicht. Keine Barablöse. Alle Angaben zu Preisen, Produkttexten, Produktbildern sind ohne Gewähr. Irrtümer sowie Druck- und Satzfehler vorbehalten.

08 2025  
AUGUST

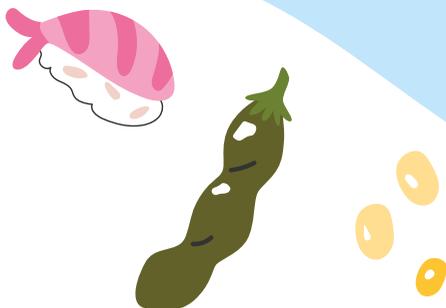
# Protein- POWER

## FRAGE 1

### Wie hoch ist der tägliche Proteinbedarf?

Wie viel Eiweiß der Körper pro Tag braucht, ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich und unterliegt erheblichen altersbedingten Schwankungen und Einflussfaktoren. So brauchen Säuglinge im ersten Lebensmonat 2,7 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Kraftsportler haben einen Bedarf von 1,6–1,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Für gesunde Erwachsene gilt ein Referenzwert von 0,8g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht für die Muskelerhaltung. In der Praxis empfiehlt die Diätologin erwachsenen Personen eine Eiweißzufuhr von mindestens 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht, sprich, eine 65 Kilogramm schwere Frau sollte täglich 65 Gramm Eiweiß zu sich nehmen.

Im Alter ist die Fähigkeit des Dünndarms, Eiweiß aufzunehmen, etwas eingeschränkt, daher empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung bei Senior:innen eine etwas höhere Eiweißzufuhr als bei jungen Erwachsenen.





TEXT VON  
MAG. NATASCHA GAZZARI  
Journalistin

## FRAGEN & ANTWORTEN

**Was ist dran am Eiweiß-Hype, der auf genussvolle Art und Weise zu starken Muskeln und einer schlanken Linie verhelfen soll? Die Linzer Diätologin, Ernährungswissenschaftlerin und Personal Trainerin Vanessa Plöckinger, BBS, beantwortet die wichtigsten Fragen rund um den Powerstoff Eiweiß.**

## ALLGEMEINES

# Was ist Protein eigentlich?

Protein wird umgangssprachlich als Eiweiß bezeichnet. Der Körper hat keinen Proteinspeicher, daher müssen die Körperzellen regelmäßig mit dem Nährstoff versorgt werden. Proteine (griechisch „Proton“ = das Erste, das Wichtigste) sind deshalb so wichtig, weil sie wahre Multitalente sind und im Körper vielfältige Aufgaben erfüllen: Strukturproteine dienen als Baustoff, geben den Zellen ihre Form und Geweben ihre Festigkeit. Funktionsproteine spielen beim Muskelaufbau, bei Sehnen und Bändern eine wichtige Rolle und sorgen u. a. dafür, dass sich die Muskeln zusammenziehen können. Proteine sind für den Körper auch wertvolle Energielieferanten (1 Gramm Protein enthält 4 Kilokalorien), die für eine längere Sättigung sorgen. Nicht zuletzt sind sie auch für ein gut funktionierendes Immunsystem von Bedeutung. Proteine sind in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Der Eiweißgehalt liegt bei tierischen Quellen meist höher als bei pflanzlichen. Pflanzliche Proteinquellen punkten jedoch mit einem niedrigen Fettgehalt und wertvollen Ballaststoffen. Ein weiterer Vorteil von pflanzlichen Eiweißquellen ist, dass sie kein Cholesterin und weniger harnsäurebildende Verbindungen, sogenannte Purine, enthalten. Am besten kann der Körper das aufgenommene Eiweiß verarbeiten, wenn verschiedene Proteinquellen gleichzeitig gegessen werden, z. B. Getreide mit Hülsenfrüchten, Haferflocken mit Skyr/Joghurt oder Linsen mit Reis.



„Viele greifen heute zu Proteinshakes und -riegeln, ohne zu wissen, was ihr Körper wirklich braucht“, erklärt Diätologin, Ernährungswissenschaftlerin und Personal Trainerin Vanessa Plöckinger.

© Shutterstock, beige stellt

## FRAGE 2

## Wo steckt besonders viel Eiweiß drin?

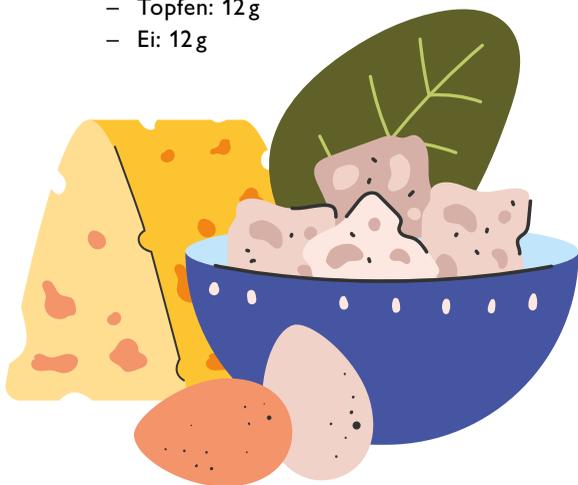
Wer seinen Körper gut mit Proteinen versorgen möchte, braucht keine angereicherten High-Protein-Produkte aus dem Supermarktregal. Wer weiß, welche Lebensmittel von Natur aus eiweißreich sind, kann den täglichen Bedarf ganz einfach decken. Folgende Lebensmittel zählen zu den Superstars unter den Eiweißlieferanten. Die Grammmangabe zeigt, wie viel Gramm Protein durchschnittlich in 100 Gramm des jeweiligen Lebensmittels enthalten ist.

### Pflanzliche Eiweißquellen:

- geröstete Sojabohnen: 37 g
- Erdnüsse: 28 g
- Walnüsse: 16 g
- Tofu: 16 g
- Haferflocken: 13 g
- Linsen, gegart: 9 g
- Erbsen, gegart: 7 g

### Tierische Eiweißquellen:

- Parmesan: 33 g
- Emmentaler: 29 g
- mageres Rindfleisch: 28 g
- mageres Hühnerfleisch: 27 g
- Forelle: 23 g
- Topfen: 12 g
- Ei: 12 g



Ohne das richtige Training führt eine erhöhte Eiweißzufuhr nicht zu Muskelwachstum. Wer seine Muskeln aufbauen möchte, sollte auf effektives Krafttraining in Verbindung mit einer ausgewogenen Zufuhr von Eiweiß und Kohlenhydraten setzen.



## FRAGE 3

## Wie viel Gramm Eiweiß pro Mahlzeit sind ideal?

Der Körper kann nur eine gewisse Menge an Proteinen verwerten. Der Eiweißanteil sollte pro Mahlzeit 40 Gramm nicht übersteigen, da größere, auf einmal aufgenommene Mengen nicht mehr so effektiv genutzt werden können. Die Empfehlung liegt bei ca. 30 Gramm Protein pro Mahlzeit.

Ideal ist es, wenn dem Körper mit jeder Mahlzeit Eiweiß zugeführt wird. Abhängig vom individuellen Bedarf sind drei bis fünf Mahlzeiten, sprich drei Hauptmahlzeiten und evtl. zwei kleine Zwischenmahlzeiten, empfehlenswert.



#### FRAGE 4

## Sind „High-Protein“-Produkte sinnvoll?

Kurz gesagt: Nein! Die Lebensmittelindustrie wirbt im letzten Jahrzehnt mit „High-Protein“, „Proteinquelle“ und „reich an Protein“. So hat sich der Trend vom Fitnessstudio auf viele Bereiche der Lebensmittelproduktion ausgeweitet. Aus ernährungsphysiologischer Sicht sind „High-Protein-Produkte“ überflüssig. Wichtig ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung – man sollte also möglichst naturbelassene und wenig verarbeitete Lebensmittel in den täglichen Speiseplan einbauen. So bekommt man genug Protein und zusätzlich spart man Geld, da die High-Protein-Produkte sehr häufig viel teurer sind. Viele Produkte sind außerdem hochverarbeitete Lebensmittel, z. B. Chips und Protein-Schokoriegel.

#### GUT ZU WISSEN

## Was gilt als „High-Protein“?

Lebensmittel dürfen die Angabe „Proteinquelle“ tragen, wenn mindestens 12 Prozent des Energiegehalts aus Protein stammen. Bei Angaben wie „High-Protein“ müssen mindestens 20 Prozent des Energiegehalts aus Protein sein. Das ist z. B. bei Pudding der Fall, der 80 kcal und 10 g Protein enthält. Mit 4 kcal pro Gramm Protein liegt der Proteinanteil (40 kcal) bei 50 Prozent des Energiegehalts.



#### FRAGE 5

## Können Proteinprodukte das Muskeltraining ersetzen?

Ohne das richtige Training führt eine erhöhte Eiweißzufuhr leider nicht zu Muskelwachstum. Wer seine Muskeln aufbauen möchte, sollte auf effektives Krafttraining in Verbindung mit einer ausgewogenen Zufuhr von Eiweiß und Kohlenhydraten setzen. Werden zu wenige Kohlenhydrate aufgenommen, nutzt der Körper Muskeleiweiß zur Energiegewinnung. Folglich kommt es zu einem Abbau der Muskulatur und nicht zum gewünschten Muskelaufbau. Besonders effizient wird der Muskelaufbau durch die essenziellen Aminosäuren Valin, Leucin und Isoleucin gefördert. Sie werden im Vergleich zu anderen Aminosäuren leichter und schneller in die Muskeln transportiert und können mit zunehmender körperlicher Belastung direkt von der Muskulatur zu Energiebereitstellung genutzt werden. Protein-Produkte allein lassen die Muckis also leider nicht wachsen.



## FRAGE 6

## Darf es doch ab und zu ein Eiweiß-Shake sein?

Auch Menschen, die aufgrund ihres Alters oder bei Leistungssport einen höheren Proteinbedarf haben, können diesen über herkömmliche proteinreiche Lebensmittel decken, wenn sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung achten. Wenn es schnell gehen muss, sind Eiweißshakes eine Möglichkeit, den Bedarf rasch und unkompliziert zu decken. Shakes werden am häufigsten nach Belastungen zur Regenerationsförderung eingesetzt. Diese balanzierten Kohlenhydrat-Eiweiß-Mischungen eignen sich als schneller Snack und gute Ergänzung zur Deckung des täglichen Eiweißbedarfs. Es müssen aber nicht immer gekaufte Proteinshakes sein – ein ganz einfaches Rezept finden Sie auf Seite 37.

*Aus ernährungsphysiologischer Sicht sind „High-Protein-Produkte“ überflüssig. Wichtig ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung – sprich, man sollte möglichst naturbelassene und wenig verarbeitete Lebensmittel konsumieren.*

## FRAGE 7

## Wann ist es zu viel des Guten?

Eine chronische Protein-Unterversorgung führt bei Erwachsenen u. a. zu Gewichtsverlust, Leistungseinschränkungen, einer Verringerung der Muskel- und Fettmasse, zur Abnahme der Albuminkonzentration im Blutplasma und zum Auftreten von Ödemen. Doch auch eine Überversorgung mit Eiweiß kann für den Körper problematisch werden. So kann zu viel Protein den Nieren schaden, besonders dann, wenn bereits eine eingeschränkte Nierenfunktion diagnostiziert wurde. Daher ist bei einer erhöhten Proteinzufuhr ausreichendes Trinken – mindestens 30 ml Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht – sehr wichtig. Die obere Grenze der Proteinzufuhr für Erwachsene, bei der keine unerwünschten Wirkungen zu erwarten sind, liegt bei 2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht am Tag. Bei hoher Eiweißzufuhr (mehr als 200 Gramm pro Tag) kann die Harnstoffkonzentration im Blutplasma ansteigen, insbesondere dann, wenn zusätzlich eine eingeschränkte Flüssigkeitszufuhr, starkes Schwitzen oder eine erniedrigte Urinproduktion vorliegen.

# Apothekerschränkchen

Jede Jahreszeit fordert uns auf andere Weise. Mit diesen Produkten meistern Sie die Hürden leichter!

**Achtung: Alle mit Button gekennzeichneten Produkte finden Sie zu vergünstigten Preisen unter [www.DeineGutscheine.at](http://www.DeineGutscheine.at) – exklusive Marken aus Ihrer Apotheke zum Vorteilspreis!**

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



24 Stunden für Sie erreichbar

Wenn's weh tut!  
 **1450**

Ihre telefonische  
Gesundheitsberatung



Mit  
Coupon  
um € 3,-  
günstiger!

## Mit Estromineral Serena und der Kraft der Magnolie stark durch die Wechseljahre

Für eine erholsame Nacht und eine bessere Schlafqualität! Estromineral Serena mit Magnolienextrakt, Calcium, Magnesium und Vitamin D3 wurde speziell für unangenehme Begleiterscheinungen in den Wechseljahren (z. B. Schlafstörungen, innere Unruhe etc.) entwickelt. Lactose- und glutenfrei!

Nahrungsergänzungsmittel; Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



## 23 Nährstoffe für die tägliche Basisversorgung

All-in-one von Pure Encapsulations® liefert eine umfassende Basisversorgung mit 23 sorgfältig ausgewählten Nährstoffen, abgestimmt auf moderne Ernährungsbedürfnisse. Ab einer Kapsel täglich wird der Körper optimal unterstützt – ohne unnötige Zusatzstoffe und in geprüfter Qualität, die über die gängigen Standards hinausgeht.

[www.purecaps.net](http://www.purecaps.net)

Nahrungsergänzungsmittel; Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



Mit  
Coupon  
um € 3,-  
günstiger!

## Mit Nosweat® für eine normale Schweißbildung, Tag und Nacht.

Starkes Schwitzen kann viele Ursachen haben und betrifft oft Personen in besonderen Lebens- oder Stresssituationen. Eine Kapsel Nosweat® enthält 120 mg wässrigen Trockenextrakt aus Salbeiblättern (*Salvia officinalis*) und trägt zu einer normalen Schweißbildung bei. Lactose- und glutenfrei!

Nahrungsergänzungsmittel; Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



## KLIMAKRISE

# Bei Hitze kühlen Kopf bewahren

**Die Apotheken verstärken ihre Beratungstätigkeit zum Thema Hitze und Gesundheit.**

**D**ie Prognosen der Klimaforschung zeigen es deutlich: Hitzewellen werden künftig noch häufiger, intensiver und langanhaltender ausfallen als in den vergangenen Jahrzehnten. Österreich ist besonders betroffen, denn der Temperaturanstieg ist hierzulande bereits jetzt doppelt so hoch wie im globalen Durchschnitt. Bei Hitze besonders gefährdet sind ältere Menschen, chronisch Kranke, Schwangere, Kleinkinder und all jene, die regelmäßig Medikamente einnehmen, deren Wirkung sich bei Hitze verändern kann.

Österreichs mehr als 7.000 Apothekerinnen und Apotheker stehen

bereit, die Menschen bestmöglich auf die Folgen der Hitze vorzubereiten und die gesundheitlichen Risiken zu minimieren. Täglich suchen rund 600.000 Personen Beratung in der Apotheke. Diese niederschwellige und ohne Termin oder längere Wartezeit verfügbare Beratungskompetenz soll laut Apothekerkammer noch besser genutzt werden. Apotheken könnten künftig als Hitze-Erstanlaufstellen für die Bevölkerung fungieren.

## Neue Richtlinien für Beratung

Als eine zentrale Maßnahme hat die Apothekerkammer neue Beratungs-



„Die Hitzewellen werden in Österreich zunehmen, daher ist es umso entscheidender, dass wir die Menschen im Umgang mit diesen Veränderungen optimal unterstützen.“

**ULRIKE MURSCH-EDLMAYR**

PRÄSIDENTIN DER ÖSTERREICHISCHEN APOTHEKERKAMMER

leitlinien zum Thema Hitze für Apothekerinnen und Apotheker entwickelt. „Die Hitzewellen werden in Österreich zunehmen, daher ist es umso entscheidender, dass wir die Menschen im Umgang mit diesen Veränderungen optimal unterstützen“, sagt Ulrike Mursch-Edlmayr, sie ist Präsidentin der Österreichischen Apothekerkammer.

Denn klar ist: Wenn die Temperaturen steigen, hat das nicht nur Auswirkungen auf den Organismus, sondern auch auf die Wirkung von Medikamenten. Manche Medikamente können die körpereigene Temperaturregulation stören, zu einem erhöhten Flüssigkeitsverlust führen oder den Blutdruck stark senken. Mit ihrem Beratungsschwerpunkt Hitze fördert die Apothekerschaft die Gesundheit der Patientinnen und Patienten und erspart dem Gesundheitssystem gleichzeitig die Folgekosten von Fehlern bei der Medikation. ■

**ÖSTERREICHISCHE  
APOTHEKERKAMMER**

# Hitze-Tipps für den Alltag



**Viel trinken**  
Mind. 2 Liter Wasser



**Leichte, lockere Kleidung tragen**



**Anstrengung vermeiden**



**Wohnung kühl halten**



**Leicht essen**



**Im Schatten bleiben**

## **Auf Risikogruppen achten:**

Kinder, ältere Menschen, Schwangere und Personen mit chronischen Erkrankungen

## **Hitze-assoziierte Beschwerden:**

- Verwirrtheit, Abgeschlagenheit, Krampfanfälle
- Körpertemperatur über 39 °C
- Anhaltende Übelkeit, Erbrechen, Durchfall trotz Flüssigkeitszufuhr
- Kreislaufprobleme trotz Ruhe und Flüssigkeit

**Bei Fragen zu Hitze und Gesundheit: Sprechen Sie mit Ihren Apothekerinnen und Apothekern!**

**SERIE**

ZUM SAMMELN

**(K)EIN TABU**

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



## Wenn das Gehirn aus dem Takt gerät

**Der erste epileptische Anfall tritt meist unerwartet auf und ist für Betroffene sowie deren Angehörige ein Schock. Epilepsien gehören jedoch zu den häufigsten chronischen Erkrankungen des zentralen Nervensystems – und sind gut behandelbar.**

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Epilepsie (lat.: epilepsia = Anfall) ist ein Oberbegriff für verschiedene Funktionsstörungen des Gehirns, die anfallsartig auftreten. Normalerweise gibt es im Gehirn ein Gleichgewicht zwischen Nervenzellen, die aktivieren (anregen), und solchen, die beruhigen (hemmen). Bei Epilepsie ist dieses Gleichgewicht gestört – das führt zu übermäßiger Aktivität. Je nachdem, ob ein einzelnes Hirnareal oder die gesamte Hirnrinde betroffen ist, kommt es zu sensiblen, sensorischen und/oder motorischen Störungen. Schätzungen zufolge erleiden bis zu 4% aller Menschen zumindest einmal im Leben einen epileptischen Anfall. Die Häufigkeit einer manifesten Epilepsie liegt bei 0,5–1%. Betroffene haben eventuell eine Vorgeschichte mit Krampfneigung während Kindheit und Jugend (z. B. Fieberkrämpfe).

Das Spektrum der Anfälle variiert erheblich: Es reicht von nur wenigen Sekunden dauernden motorischen und sensiblen Phänomenen über Aussetzer (Absenzen) und Abläufe mit Zuckungen von Armen und Beinen bis zu komplexeren Bewegungs- und Bewusstseinsphänomenen samt klassischen toni-

schen-klonischen Anfällen (komplette Versteifung gefolgt von Zuckungen).

Wichtig zu wissen: Ohne ärztliche Behandlung nimmt die Zahl der epileptischen Anfälle zu und kann nach einiger Zeit die normalen Gehirnfunktionen beeinträchtigen. Das Unfall- und Verletzungsrisiko auf der Straße und im Wohnbereich durch Stürze steigt an. Im beruflichen Umfeld sollten deshalb keine Tätigkeiten ausgeführt werden, die Erkrankte und andere gefährden könnten.

## Behandlung

Epilepsien werden von der International League Against Epilepsy (ILAE) auf drei Ebenen klassifiziert: Anfallstyp, Epilepsietyp und Epilepsie-Syndrom. Die Auswahl der anfallssuppressiven Medikamente orientiert sich u.a. am Anfallstyp. Zum Einsatz kommen Wirkstoffe wie Carbamazepin, Lamotrigin, Levetiracetam und Valproinsäure.

Die kombinatorische Therapie mit zwei oder mehr Antiepileptika ist wegen der häufigen Wechselwirkungen heikel und gehört in die Hände erfahrener Neurologinnen und Neurologen.

## Richtig reagieren

Ein epileptischer Anfall kann beängstigend wirken. Wer weiß, was zu tun ist – und was besser nicht –, kann viel zur Sicherheit der betroffenen Person beitragen. Doch wie erkennt man einen Anfall? Das einfachste Zeichen ist die Augenstellung. Sind die Augen beim Anfallsbeginn aus dem Wachzustand geschlossen, spricht das eher für einen nicht-epileptischen Anfall. Beim epileptischen Anfall sind die Augen offen, starr, leer oder verdreht.

### 1. Bewahren Sie Ruhe –

#### schützen Sie die betroffene Person

- Entfernen Sie gefährliche Gegenstände in der Umgebung.
- Legen Sie etwas Weiches unter den Kopf (z. B. eine Jacke).

### 2. Halten Sie die Person nicht fest

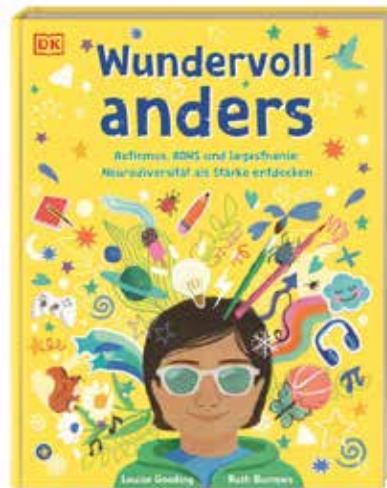
### 3. Messen Sie die Zeit

Ein Anfall dauert in der Regel ein bis zwei Minuten.

### 4. Nach dem Anfall

- Bringen Sie die Person, falls bewusstlos, in die stabile Seitenlage.
- Bleiben Sie bei ihr, sprechen Sie ruhig mit ihr und sorgen Sie für eine ruhige Umgebung.

## BUCHTIPP



## Die wunderbare Vielfalt unserer Gehirne

Jedes Gehirn ist anders und das ist gut so! Aber wie funktioniert unser Gehirn überhaupt und wie unterscheiden sich neurodivergente von sogenannten „normalen“ Gehirnen? Dieses Buch über Diversität zeigt in vier bunt und abwechslungsreich gestalteten Kapiteln, warum Anderssein normal ist – und nichts, wofür man sich schämen muss! Es erklärt ADHS, Autismus und LRS, aber auch Epilepsie, Tourette, Rechenschwäche und andere Abweichungen und zeigt die besonderen Stärken neurodivergenter Gehirne an berühmten Persönlichkeiten wie Mozart oder dem Rekordschwimmer Michael Phelps.

### Wundervoll anders

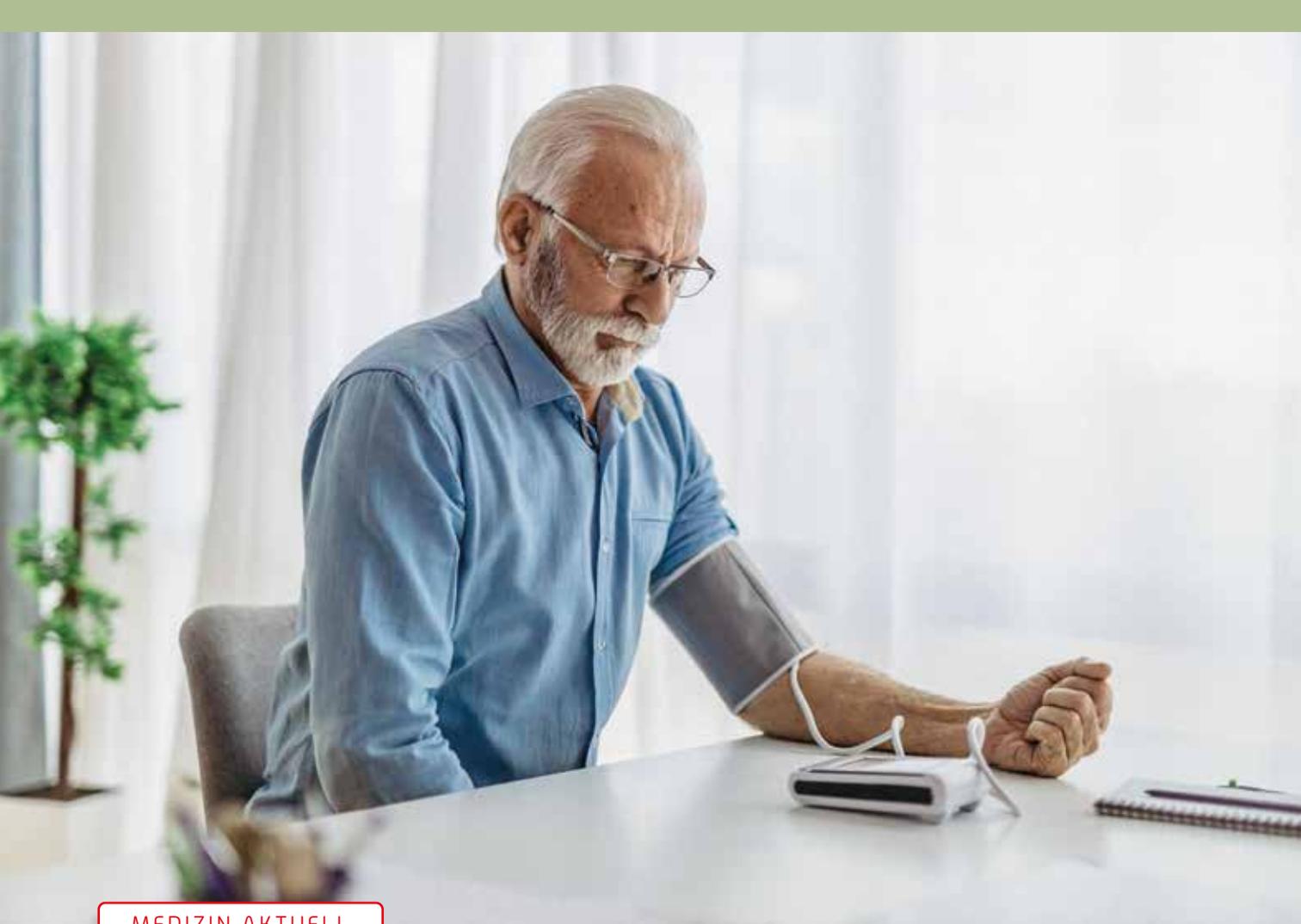
von Louise Gooding, 2025, DK, 16,- Euro

ISBN: 978-3-8310-5110-6

<https://www.dorlingkindersley.de>

## Wann Sie den Notruf 112 wählen sollten:

- Der Anfall dauert länger als fünf Minuten.
- Es kommt zu mehreren Anfällen hintereinander, ohne dass die Person zwischendurch aufwacht.
- Die betroffene Person verletzt sich.
- Es ist der erste bekannte Anfall.
- Die Atmung ist gestört oder das Bewusstsein kehrt nach dem Anfall nicht zurück.



MEDIZIN AKTUELL

# Damit der Druck nicht steigt ...

**Damit die Blutdruckwerte nicht über den Normbereich klettern, sollte man frühzeitig etwas tun. Eine einzigartige Formel mit Olivenblatt-Extrakt und Kalium bietet natürliche Unterstützung.**

**E**rhöhter Blutdruck hat sich längst zur österreichischen Volkskrankheit entwickelt. Lange Zeit bleibt er unerkannt, da seine Symptome nicht eindeutig zuordenbar sind. Schätzungen zufolge hat jede/r Fünfte in Österreich einen erhöhten Blutdruck. Bei der Gruppe der Menschen über 65 Jahre sind mittlerweile sogar 60 bis 70 Prozent betroffen.<sup>1</sup> Die langfristigen Folgen können schwerwiegend sein, da Bluthoch-

druck zu dauerhaften Schäden an den Blutgefäßen und Organen (z.B. Herz, Gehirn, Nieren) führen kann. Hierzulande ist er die führende Ursache für vorzeitige Sterblichkeit und der größte Risikofaktor für Herzinfarkte und Schlaganfälle.

## **Maßnahmen für den Blutdruck**

Im ersten Schritt empfiehlt Ihr Arzt oder Ihre Ärztin für den Blutdruck meist sogenannte „Lebensstilmaß-

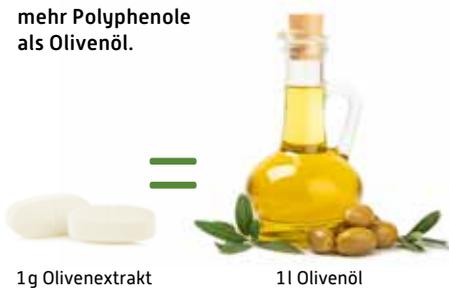
nahmen“. Typische Ratschläge sind, beim Kochen weniger Salz zu benutzen, sich regelmäßig zu bewegen oder weniger rotes Fleisch (z.B. Schwein) zu essen. Dieses enthält Fettsäuren, die im Übermaß gefäßverengend und entzündungsfördernd wirken. Ersetzen kann man es etwa mit Fischgerichten. Denn die im Fisch enthaltenen wertvollen Omega-3-Fettsäuren machen die Blutgefäße elastischer und können so zu einem niedrigeren Blutdruck

beitragen. Viele Betroffene können aber all diese Änderungen oft nur langsam in den Alltag integrieren oder möchten noch mehr für den Blutdruck tun. Hier eignen sich vor allem pflanzliche Wirkstoffe. Diese können unterstützend bei hochnormalem Blutdruck (Werte von 130/85 bis hin zu 139/89) oder nach ärztlicher Rücksprache auch ergänzend zu einer bereits bestehenden Blutdruckmedikation eingenommen werden. Apotheker:innen empfehlen hier die Dr. Böhm® Blutdruckformel.

### Doppelt effektiv

In der Dr. Böhm® Blutdruckformel steckt die Kraft von zwei effektiven Wirkstoffen: Olivenblatt-Extrakt und Kalium. Den gesundheitsfördernden Effekt von Olivenöl kennen bereits viele – die wenigsten wissen aber, dass gerade die Inhaltsstoffe der Olivenblätter einen positiven Effekt auf den Blutdruck haben. Die Olivenblätter selbst enthalten nämlich deutlich mehr an sogenannten Oliven-Polyphenolen.

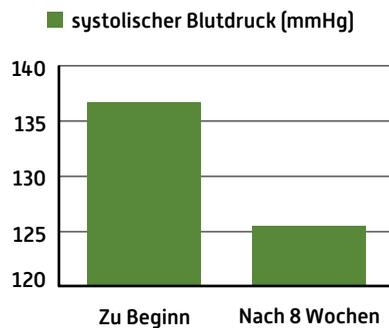
**Polyphenole? Sie sind die Wirkstoffe aus Oliven und Olivenblättern. Erstaunlicherweise enthalten Olivenblätter deutlich mehr Polyphenole als Olivenöl.**



Und je höher dieser Anteil ist, desto höher ist auch der positive Effekt auf den Blutdruck. Wissenschaftliche Studien haben klar gezeigt, dass die Einnahme eines Olivenblatt-Extraktes messbare Effekte auf den Blutdruck hat.<sup>2</sup>

Kalium wiederum hat die Eigenschaft, den blutdruckerhöhenden

### Effekt auf den systolischen Blutdruck mit 1g Olivenblatt-Extrakt täglich<sup>2</sup>



Effekt von Natrium (aus dem Speisesalz) zu reduzieren. Zudem ist es auch für alle Muskelkontraktionen im Körper mitverantwortlich – so auch für die des Herzens. Nicht zuletzt aufgrund dieser gesundheitlichen Vorteile wurde die empfohlene tägliche Aufnahme von Kalium von 2.000mg auf 4.000mg erhöht. Die natürlichen Blutdruckformel-Tabletten aus der Apotheke sind sehr gut verträglich und können auch über einen längeren Zeitraum angewendet werden. Anwender:innen und Apotheker:innen sind gleichermaßen überzeugt. —



Nachgefragt beim Experten

### WARUM SOLLTE MAN BLUTHOCHDRUCK NICHT AUF DIE LEICHTE SCHULTER NEHMEN?

„Bluthochdruck belastet unser Herz und unsere Gefäße – ohne, dass wir es merken. Wenn der Druck in den Arterien dauerhaft zu hoch ist, muss das Herz noch mehr leisten, als es ohnehin schon tut. Der hohe Druck führt dazu, dass die Gefäßwände mit der Zeit versteifen. Dadurch steigt das Risiko, dass die Arterien dem Druck nicht mehr standhalten und reißen.“

Dr. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch  
Nährstoffexperte

### TIPP FÜR EINEN NORMALEN BLUTDRUCK

#### Dr. Böhm® Blutdruckformel

- Pflanzliche Formel für einen normalen Blutdruck
- Wissenschaftlich belegte Wirkung von Olivenblatt-Extrakt
- Ideale Ergänzung auch bei bestehender Blutdruckmedikation

Qualität aus Österreich.



Nahrungsergänzungsmittel

<sup>1</sup> Ablasser C. et al. Gemeinsame Jahrestagung der Österreichischen Gesellschaft für Hypertensiologie 2017:54  
<sup>2</sup> Perrinjaquet-Moccetti et al.: Phytotherapy Research 2008; 22 (9): 1239-42.

# Longevity: Suche nach dem Jungbrunnen

## 1

### ALTERSFORSCHUNG Von Mäusen und Menschen

In der Altersforschung beginnen viele Experimente zunächst an Lebewesen wie Fadenwürmern oder Fruchtfliegen. Weil sie so kurz leben, lassen sich bei ihnen Alterungsprozesse schnell beobachten und erforschen. Viele Erkenntnisse aus diesen Studien können später auch in Versuchen mit Säugetieren bestätigt werden – vor allem an der Hausmaus. Bei Mäusen lassen sich zahlreiche biologische Mechanismen der Alterung bereits nachweisen. Allerdings: Die Übertragung von Erkenntnissen aus dem Tiermodell auf den Menschen bleibt eine große Herausforderung in der Forschung.



Kaum etwas treibt den Menschen so sehr um wie die Hoffnung auf ein langes und vor allem gesundes Dasein. Aber was steckt hinter unserer Alterung? Welche Anti-Aging-Maßnahmen sind wissenschaftlich fundiert und was nur Marketingversprechen?

VON CAMILLA BURSTEIN, MA



#### AUTOPHAGIE

### „Recyclingprogramm“

Damit unsere Körperzellen gesund bleiben, müssen sie ständig für Ordnung sorgen. Dabei hilft ihnen ein Recyclingprozess, der „Autophagie“ genannt wird. Mit Autophagie können Zellen schädliche oder nicht mehr funktionsfähige Bestandteile entsorgen – zum Beispiel falsch gefaltete Eiweiße, eingedrungene Krankheitserreger oder kaputte Zellteile. Diese werden abgebaut und oft sogar wiederverwertet. Wenn dieser Prozess gestört ist, kann das die Entstehung verschiedener Alterskrankheiten begünstigen. Umgekehrt vermuten Forschende, dass eine besonders aktive Autophagie dazu beitragen kann, den Alterungsprozess zu verlangsamen und die Zellen länger gesund zu halten. Forschungen zeigen, dass beispielsweise kurzfristige Kalorienrestriktion und Intervallfasten die Autophagie anregen können.



SPERMIDIN & CO.

## Wirkstoffe gegen das Altern

Großes Interesse besteht derzeit an Spermidin. Diese organische Verbindung kommt in allen Körperzellen vor: Mit zunehmender Stoffwechselrate steigt die Spermidinkonzentration im Körper, während sie im Alter abnimmt. Interessant ist, dass bei Menschen, die ein sehr hohes Alter erreichen, vergleichsweise hohe Spermidinpiegel im Blut zu finden sind. Spermidin kann auch über die Nahrung zugeführt werden (z. B. Weizenkeime, getrocknete Sojabohnen, gereifte Käsesorten wie Parmesan, Kürbiskerne, Pilze und Hülsenfrüchte). Spermidin regt nachweislich die Prozesse der Autophagie an. Außerdem neutralisieren Antioxidantien (z.B. Vitamin C, Vitamin E, Coenzym Q10) freie Radikale, die Zellen schädigen und den Alterungsprozess beschleunigen können.



### FAZIT

#### EINFACHSTE MASSNAHMEN

Das eine Wundermittel gibt es bislang nicht. Jedoch gibt es einige vielversprechende Hypothesen und potenzieller Targets. So könnten Krankheiten zukünftig nicht mehr isoliert behandelt werden, sondern der Alterungsprozess per se therapiert werden. Bis dahin hält man sich am besten an Hippokrates' Empfehlung (ca. 400 v. Chr.): „Wer seine Lebenszeit verlängern will, der sei mäßig mit allem, atme reine Luft, treibe täglich Hautpflege und Körperübung, halte den Kopf kalt, die Füße warm und heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei.“

Gewinnen Sie  
**1 von 3  
spermidin-  
PLUS-  
Sets\***



## GEWINNSPIEL Ihr PLUS für die Zellen

**spermidinPLUS entwickelt hochwertige Spermidin-Produkte für Vitalität, Gedächtnis, ein starkes Immunsystem sowie Better-Aging.**

Ein hoher natürlicher Spermidin Gehalt aus Weizenkeimextrakt in all unseren spermidinPLUS-Produkten zeichnet die ideal dosierten Spezialformeln aus und unterstützt die Zellen bei der Reinigung. Spermidin Longevity (60 Kapseln), die Slow-Aging-Formel für Energie und Vitalität zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress, sowie Spermidin Kollagen Komplex (30 Sticks/Monatskur) für Zellen, Bindegewebe, Haut und Nägel. Mehr Infos unter [www.spermidin-plus.at](http://www.spermidin-plus.at)

**„DA“ verlost drei spermidinPLUS-Packages im Wert von jeweils € 102,80.**



### Mitspielen & gewinnen

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

#### \* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, einfach QR-Code scannen und Gewinnspielformular ausfüllen oder eine Postkarte mit dem Betreff „spermidinPLUS“ an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien senden. Ein-schluß ist der 31.8.2025. 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.



TEXT VON  
ANGELIKA KRAFT  
Journalistin

# Der Ko

## MIKROBIOM

Auf und in unserem Körper leben Billionen winziger Mikroorganismen – die meisten davon in unserem Darm. Das sogenannte „Mikrobiom“ beeinflusst viele Prozesse in unserem Körper. Gerät dieses empfindliche System aus dem Gleichgewicht, kann das vielfältige Auswirkungen haben. Die gute Nachricht: Wir können unser Mikrobiom gezielt stärken. Wie das geht, verrät Gastroenterologe Prof. Dr. Alexander Moschen.

# smos in uns

**E**in nervöses Kribbeln vor dem Vorstellungsgespräch. Ein flaes Gefühl bei Liebeskummer. Eine unbändige Lust auf Schokolade, wenn der Tag mies war. Unser Bauch spürt, was wir fühlen – und er spricht mit uns. Nicht mit Worten, sondern mit Signalen: Völlegefühl, Unruhe, Grummeln, Trägheit oder Heißhunger. Längst weiß die Forschung, dass hinter diesen Reaktionen mehr steckt als bloße Verdauung. Im Innersten unseres Körpers lebt ein verborgenes Universum: das Mikrobiom. Es beeinflusst nicht nur, wie wir Nahrung aufnehmen, sondern auch, wie wir denken, schlafen, leben. Wer ihm Gutes tut, stärkt nicht nur den Darm, sondern das ganze Ich.



## BAUCHSCHMEICHLER Fünf Lebensmittel für ein gesundes Mikrobiom

- **Kimchi & Sauerkraut:** Fermentiertes Gemüse liefert natürliche Milchsäurebakterien, die unsere Darmflora lieben.
- **Naturjoghurt & Kefir:** Beide enthalten lebende Kulturen, die sich positiv auf das Gleichgewicht im Darm auswirken können.
- **Haferflocken:** Vollgepackt mit löslichen Ballaststoffen – das Lieblingsfutter guter Bakterien.
- **Knoblauch & Zwiebeln:** Sie wirken präbiotisch und fördern das Wachstum nützlicher Mikroorganismen.
- **Bananen:** Vor allem reif ein echter Hit! Sie enthalten Inulin, einen wertvollen natürlichen Ballaststoff.

### Unser zweites Gehirn

Unser Darm – oft als „zweites Gehirn“ bezeichnet – beherbergt einen faszinierenden Mikrokosmos, den wir bis heute nur teilweise verstehen: das Mikrobiom. „Das Mikrobiom ist ein integrativer Bestandteil unserer Physiologie“, sagt Prof. Dr. Alexander Moschen, Vorstand der Kepler Universitätsklinik für Innere Medizin. „Man könnte sogar sagen, es ist ein eigenes Organ.“ Gemeint ist damit die Gesamtheit der rund hundert Billionen Mikroorganismen – vor allem Bakterien, aber auch Viren und Pilze –, die unseren Körper besiedeln. Den Großteil davon finden wir im Darm, aber auch Haut, Schleimhäute, Mundraum und Atemwege sind Lebensräume für diese winzigen Mitbewohner. →

## → Was das Mikrobiom alles kann

Doch warum ist das Mikrobiom so bedeutend? „Die Mikroorganismen übernehmen zentrale Aufgaben in unserem Körper“, erklärt Prof. Dr. Moschen. „Sie sind zum Beispiel an der Verdauung beteiligt und helfen bei der Verwertung von Nährstoffen.“ Ohne ihre Hilfe könnten wir bestimmte Ballaststoffe gar nicht nutzen. Außerdem produzieren sie kurzkettige Fettsäuren – kleine Energielieferanten, die nicht nur den Darmzellen zugutekommen, sondern auch entzündungshemmend wirken können.

Zunehmend rückt auch der Stoffwechsel ins Zentrum der Forschung. Immer mehr Hinweise deuten darauf hin, dass das Mikrobiom Einfluss auf Körpergewicht, Blutzuckerregulation und Fettverwertung nimmt. Bestimmte Zusammensetzungen der Bakteriengemeinschaften könnten demnach Übergewicht begünstigen – oder umgekehrt auch davor schützen. Auch die Psyche ist stärker betroffen, als lange angenommen wurde: Einige Bakterien produzieren Botenstoffe, die offenbar unsere Stimmung beeinflussen – als Teil der sogenannten Darm-Hirn-Achse. Kein Wunder also, dass Verdauungsbeschwerden und psychisches Unwohlsein häufig gemeinsam auftreten.



„Das Mikrobiom ist ein integrativer Bestandteil unserer Physiologie. Man könnte sogar sagen, es ist ein eigenes Organ innerhalb des Organismus.“

**PROF. DR. ALEXANDER MOSCHEN**  
VORSTAND DER KEPLER UNIVERSITÄTSKLINIK  
FÜR INNERE MEDIZIN

Schließlich steht auch noch unser Immunsystem in engem Kontakt mit dem Mikrobiom. Es wird durch den ständigen Austausch darauf trainiert, zwischen harmlosen und schädlichen Reizen zu unterscheiden. So hilft das Mikrobiom, Krankheitserreger in Schach zu halten. Forschende sehen sogar Verbindungen zu Allergien und Autoimmunerkrankungen: Ein stabiles, ausgewogenes Mikrobiom scheint mitentscheidend dafür zu sein, wie gelassen oder überempfindlich unser Immunsystem auf Umweltreize reagiert. „Ohne ein funktionierendes Mikrobiom wäre ein gesunder Organismus nicht denkbar“, bringt es Prof. Dr. Moschen auf den Punkt.

## Wenn das Gleichgewicht kippt

Und was passiert, wenn das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht gerät – ein Zustand, den Fachleute als „Dysbiose“ bezeichnen? „Das kann weitreichende gesundheitliche Folgen haben“, warnt der Gastroenterologe. „Vor allem das Immunsystem reagiert dann eventuell überempfindlich oder zu schwach.“ Die möglichen Konsequenzen: häufigere Infekte, chronische Entzündungen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Auch Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Adipositas, Reizdarmsyndrom oder Depressionen werden heute zunehmend mit einem gestörten Mikrobiom in Verbindung gebracht. Es geht also nicht um ein Randphänomen – sondern um eine zentrale Grundlage unserer Gesundheit.

## Mikrobiom pflegen = Gesundheit fördern

Die gute Nachricht: Unser Mikrobiom lässt sich auf vielfältige Weise unterstützen – allen voran durch die richtige Ernährung. „Unser Mikrobiom liebt kulinarische Vielfalt“, sagt Prof. Dr. Moschen. „Je bunter und abwechslungsreicher der Speiseplan, desto besser für die Mikrobiom-Gemeinschaft.“ Wer regelmäßig frisches, saisonales Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte sowie Vollkornprodukte isst, schafft beste Voraussetzungen für ein stabiles, gesundes Mikrobiom. Stark verarbeitete Lebensmittel und ein hoher Zuckerkonsum hingegen wirken sich eher ungünstig aus. Doch nicht nur, was wir essen, beeinflusst unser Mikrobiom – auch wie wir leben, spielt eine zentrale Rolle. Ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung und ein achtsamer Umgang mit Stress zählen zu den wichtigsten Faktoren. Vor allem körperliche Aktivität wirkt gleich mehrfach positiv: Sie bringt die Verdauung in Schwung und scheint darüber hinaus die Vielfalt der Darmflora direkt zu fördern.

## Hilfe aus der Apotheke

Ein Begriff, der in den vergangenen Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen hat, ist jener der Pro- und Präbiotika. Während Präbiotika unverdauliche Nahrungsbestandteile



**Probiotika enthalten lebende Mikroorganismen, die das Mikrobiom positiv beeinflussen können. Wichtig ist jedoch: Die Wirkung ist individuell – sowohl das Präparat als auch die Dosierung sollten zur persönlichen Situation passen.**

sind, die gezielt das Wachstum nützlicher Darmbakterien fördern, enthalten Probiotika lebende Mikroorganismen, die das Mikrobiom positiv beeinflussen können. „Zwar siedeln sich diese Bakterien nicht dauerhaft im Darm an, doch zahlreiche Studien zeigen, dass sie dennoch eine förderliche Wirkung auf die Darmgesundheit und das Immunsystem haben können“, erklärt Prof. Dr. Moschen. „Gerade Menschen mit empfindlichem Magen oder gelegentlichen Verdauungsproblemen machen damit oft gute Erfahrungen.“ Wichtig ist jedoch: Die Wirkung ist individuell – sowohl das Präparat als auch die Dosierung sollten zur persönlichen Situation passen. Gleichzeitig spricht sich der Experte für ärztliche Begleitung aus: „Bei bestehenden oder chronischen Beschwerden sollte in jedem Fall eine medizinische Abklärung erfolgen – hier kann eine gezielte Therapie notwendig sein.“

Auch spezielle Darmkuren, erhältlich in der Apotheke, setzen auf die schrittweise Stärkung der Darmgesundheit. Dabei kommen oft pflanzliche Kombinationen zum Einsatz – etwa mit Flohsamenschalen, Erlenrinde oder beruhigenden Heilkräutern wie Kamille –, häufig in Ergänzung zu Pro- und Präbiotika. Ergänzend bieten Apotheken Mikrobiom-Tests an, die meist online ausgewertet werden und ein individuelles Darmprofil erstellen. Sie ersetzen zwar keine medizinische Diagnose, können aber erste Anhaltspunkte liefern, ob eine weiterführende Behandlung beim Facharzt/ bei der Fachärztin sinnvoll ist.

#### MIKROBIOM-ABC

### Diese Begriffe sollte man kennen

- **Mikrobiom:** Die Gesamtheit aller Mikroorganismen, die in und auf unserem Körper leben
- **Darmflora:** Veralteter Begriff für das Mikrobiom im Darm
- **Probiotika:** Produkte mit lebenden Mikroorganismen zur Unterstützung des Mikrobioms
- **Präbiotika:** Nahrungsbestandteile, die das Wachstum nützlicher Darmbakterien fördern
- **Dysbiose:** Ungleichgewicht im Mikrobiom – oft mit Beschwerden verbunden

### **Kleine Veränderungen mit großer Wirkung**

Wer seinem Mikrobiom etwas Gutes tun will, muss nicht alles auf einmal ändern. Schon kleine Schritte – ein bunter Gemüseteller, eine kurze Sporteinheit oder ein achtsamer Umgang mit Stress – können viel bewirken.

Klar ist: Das Mikrobiom ist mehr als nur ein Trendbegriff – es ist ein zentrales Element unserer Gesundheit. Es lohnt sich, ihm mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Wer achtsam isst, Stress reduziert und dem Mikrobiom mit guten Bakterien, Ballaststoffen und einem aktiven Lebensstil Gutes tut, wird oft reich belohnt: mit mehr Energie, einem stärkeren Immunsystem – und mit einem Gefühl der inneren Balance. Ganz tief von innen heraus. ■

**SERIE**

ZUM SAMMELN

**LABORWERTE**

**Was die  
Zahlen über  
die Gesundheit  
aussagen**



# Pankreas- enzyme

**Die Bauchspeicheldrüse ist die größte Verdauungsdrüse und gibt täglich ca. zwei Liter Sekret in den Zwölffingerdarm ab. Ist sie geschädigt, treten vermehrt Pankreasenzyme ins Blut über. Doch auf welche Werte ist hier genau zu achten?**

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

**REFERENZWERTE**

Amylase: < 100 U/l (Serum)

Lipase: < 13–60 U/l (Serum)

Elastase: > 200 µg/g (Stuhl)

Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) hat zahlreiche Stoffwechsel- und Verdauungsfunktionen zu erfüllen: Sie steuert das Insulin- und Glukagon-Gleichgewicht und sorgt für die vielfältigen Verdauungsvorgänge im Darmtrakt.

**Amylase**

Amylase ist ein Verdauungsenzym, das ausschließlich in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Es spaltet Mehrfachzucker im Darm und macht somit die über die Nahrung zugeführten Kohlenhydrate wie Zucker oder Mehl für den Körper verwertbar. Der Wert ist ca. 20 Stunden nach Schmerzbeginn bei einer Pankreatitis am höchsten.

**Lipase**

Lipase ist ein Enzym, das vom Pankreas gebildet wird und der Verdauung von Fetten dient. Es ist länger nachweisbar und ermöglicht so auch länger zurückliegende Schädigungen der Bauchspeicheldrüse – v. a. bei alkohol-induzierten Formen der Pankreatitis. Der Lipasewert ist aber kein spezifischer Marker der Bauchspeicheldrüse und kann somit auch auf andere Schädigungen hindeuten.

Am unangenehmsten macht sich der Mangel an Lipase bemerkbar, da er zu Fettstühlen führt. Diese sind charakteristischerweise äußerst übelriechend, voluminös und von leicht gelblicher Farbe.

**Elastase**

Elastase ist ein spezifischer Marker, der meist durch eine Stuhlprobe ermittelt wird und der Bestimmung der exokrinen Pankreasfunktion dient. Erniedrigte Werte weisen darauf hin, dass die Produktion von Verdauungsenzymen in der Bauchspeicheldrüse beeinträchtigt ist.

Erhöhte Konzentrationen im Serum sprechen für eine akute Entzündung des Organs.

**ABWEICHENDE WERTE****Pankreatitis?**

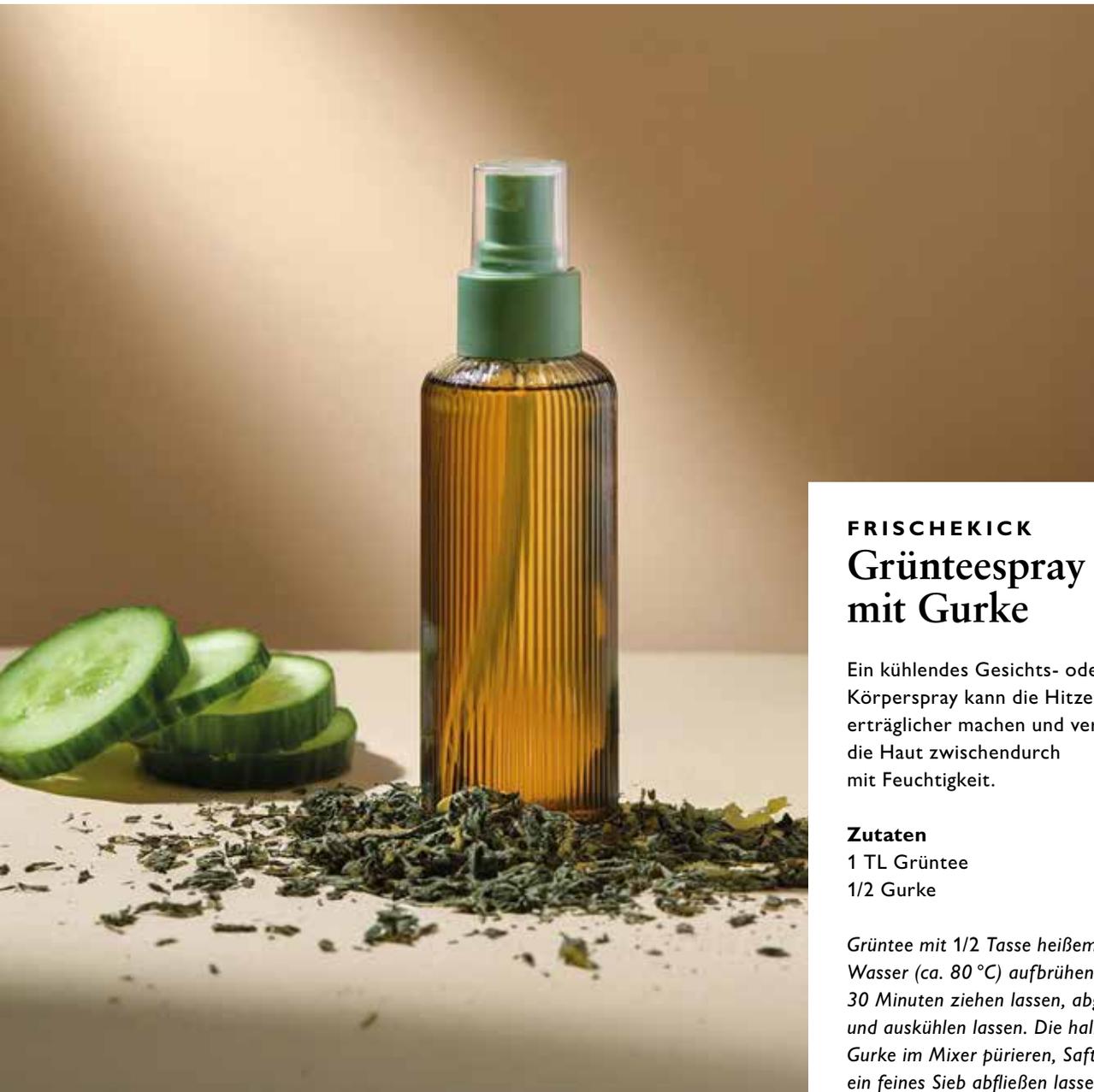
Die Pankreasenzyme werden v. a. bei Verdacht auf eine Schädigung des Pankreas bestimmt. Erhöhte Amylase- und Lipasewerte sind oft ein Hinweis auf eine akute Pankreasentzündung (Pankreatitis). Betroffene leiden meist unter starken Schmerzen im Oberbauch. Der Schmerz strahlt bei 50 % der Personen sogar in den Rücken aus. Treten die Entzündungen immer wieder auf, spricht man von einer chronischen Pankreatitis. Im schlimmsten Fall büßt das Organ mit der Zeit einen Teil seiner Funktion ein und es kommt zu einer Pankreasinsuffizienz.



# Deine Naturheilkunde



32 Hämorrhoidalprobleme pflanzlich lindern



## FRISCHEKICK Grünteespray mit Gurke

Ein kühlendes Gesichts- oder Körperspray kann die Hitze erträglicher machen und versorgt die Haut zwischendurch mit Feuchtigkeit.

### Zutaten

1 TL Grüntee  
1/2 Gurke

Grüntee mit 1/2 Tasse heißem Wasser (ca. 80 °C) aufbrühen. 30 Minuten ziehen lassen, abgießen und auskühlen lassen. Die halbe Gurke im Mixer pürieren, Saft durch ein feines Sieb abfließen lassen. Beide Flüssigkeiten in die Sprühflasche füllen und schütteln. Wirkt erfrischend, belebend, abschwellend für Gesicht und Beine und spendet Feuchtigkeit.

08 2025  
AUGUST



TEXT VON  
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER  
Apothekerin in Wien



## HÄMORROIDEN

# Pflanzlich lindern statt leiden

Hämorrhoidalleiden sind in der Bevölkerung weit verbreitet, trotzdem wird aus Scham kaum über dieses Thema gesprochen.

Das soll hier geändert werden, da sie sehr störend sein und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen können. Hämorrhoidalprobleme haben verschieden Ursachen und erzeugen Symptome wie Schmerzen, Juckreiz, Brennen und Blutungen. Hier erhalten Sie einen Überblick zum Thema Vorbeugung und Therapie.

# G

rundsätzlich vorab: Hämorrhoiden hat jeder, da es sich dabei um einen Gefäßpolster handelt, der ringförmig das Rektum umgibt und zur Feinabdichtung des Afters beiträgt. Sind diese vergrößert und treten Schmerzen oder andere Symptome auf, spricht man von Hämorrhoidaliden. Je nach Ausprägung werden vier Schweregrade unterschieden, wobei sie vor allem im frühen Stadium gut behandelt werden können. Zu den Symptomen, die auf Hämorrhoidalbeschwerden hindeuten, gehören hellrotes Blut auf dem Stuhl oder Toilettenpapier, Juckreiz, Brennen, Nässen, Fremdkörper- oder Druckgefühl in der Analgegend, ein Gefühl der unvollständigen Entleerung nach dem Stuhlgang, Abgang von Schleim oder Stuhl bei Blähungen und im fortgeschrittenen Stadium starke Schmerzen.

Es sollte bereits zu Beginn ein Arzt/eine Ärztin aufgesucht werden, da zum einen die Lebensqualität stark beeinträchtigt sein kann und zum anderen Ursachen wie Tumoren, Fissuren, Thrombosen oder dermatologische Auslöser ausgeschlossen werden sollten. Ursache für Hämorrhoidalprobleme ist ein erhöhter Druck im Analkanal, der durch folgende Gründe entstehen kann: Chronische Verstopfung und damit einhergehendes Pressen beim Toilettengang, häufiger Durchfall, da sich die Hämorrhoidalpolster vergrößern, um den Stuhl zurückzuhalten, Bewegungsmangel und vorwiegend sitzende Tätigkeiten, häufiges Heben schwerer Lasten, wodurch es zu einem erhöhten Druck im Bauchraum kommt, Schwangerschaft durch Lockerung des Bindegewebes, genetische Ursachen oder Bindegewebsschwäche.

### **Ursachen beseitigen**

Das A und O ist es, die Ursachen wenn möglich zu vermeiden oder ihnen entgegenzuwirken. Vor allem bei Verstopfungen können neben ausreichendem Trinken sowie Bewegung auch Pflanzen Abhilfe schaffen, welche reich an Ballaststoffen sind. Dazu gehören beispielsweise Lein- und Flohsamen. Diese enthalten Quellstoffe, welche unter Aufnahme von Wasser quellen und so zu einer Volumenzunahme des Stuhls und weiter zu einem Dehnungsreflex des Darms führen, was wiederum die Darmperistaltik anregt. Die Wirkung setzt nicht sofort, sondern nach ein paar Tagen ein und reguliert den Stuhlgang sanft, ohne den Darm zu reizen. Wichtig ist es, dabei →



### **HYGIENE**

## **Nicht übertreiben**

In unserem Schritt befindet sich ein Milieu aus Schweiß, Duftstoffen aus Duftdrüsen, Bakterien, Resten von Toilettenpapier und anderen Dingen. Enge Hosen und synthetische Unterwäsche stauen Hitze und Schweiß. Viele Menschen versuchen, diesen Geruch durch Seifen, Öle oder andere Pflegeprodukte und häufiges Reinigen zu behandeln. Durch zu viel Waschen wird nicht nur alles schlimmer, es können auch Krankheiten entstehen. Lassen Sie möglichst nur Wasser oder wenn es sein muss pH-neutrale Seife an Ihren Po. Abstand sollten Sie auch von feuchtem Toilettenpapier nehmen. Die Tücher hinterlassen leider nicht nur ein sauberes Gefühl und Duftnoten, sondern sehr häufig auch Reizungen, Ekzeme oder sogar allergische Reaktionen. Auch hier gilt: keine übertriebene Reinigung, nur Wasser und weiches Toilettenpapier.

*Bei Verstopfungen können beispielsweise Lein- und Flohsamen hilfreich sein. Diese enthalten Quellstoffe, die zu einer Volumenzunahme des Stuhls und weiter zu einem Dehnungsreflex des Darms führen.*



→ immer ausreichend zu trinken, um Verstopfungen durch Wasser, das dem Darm entzogen wird, zu vermeiden. Werden Leinsamen angewandt, verwendet man 2–3-mal täglich 1–2 Esslöffel ganze oder gequetschte Samen mit je 150 ml Flüssigkeit pro Esslöffel. Leinsamen können auch ins Müsli gegeben oder als Mehl über Speisen gestreut werden. Da die Aufnahme von anderen Medikamenten gestört werden kann, sollte ein Einnahmeabstand von ein bis zwei Stunden eingehalten werden. Bei Flohsamen kommen häufig nur die Samenschalen zur Anwendung, da diese die Schleimstoffe beinhalten. Da sie mehr Wasser binden können, ist ihre Anwendung einfacher, weil weniger eingenommen werden muss. Hier lautet die Dosierung 1 Teelöffel Flohsamen(schalen) in 200 ml Wasser einnehmen und rasch zwei Gläser Wasser nachtrinken. Auch hier ist ein Einnahmeabstand zu anderen Medikamenten einzuhalten.

### **Symptome lindern**

Zur lokalen Behandlung kommen vor allem Salben, Cremen, Zäpfchen und Sitzbäder zur Anwendung. Bei Sitzbädern hat sich die Eichenrinde bewährt. Diese enthält Gerbstoffe, welche adstringierend, also zusammenziehend wirken und sowohl juckreizstillende als auch leicht entzündungshemmende Effekte aufwei-

**Anwendung in Form von Salben oder Cremen findet beispielsweise Hamamelis (links), auch Zaubernuss genannt. Diese wirkt gegen Juckreiz auf Haut und Schleimhäuten und dämmt Entzündungen ein. Um ein Sitzbad herzustellen, kann ein flüssiger Eichenrindenextrakt oder die Eichenrinde (rechts) selbst verwendet werden. Den Sud in eine Sitzbadewanne oder ähnliches gießen und mit Wasser so weit auffüllen, bis der Po bedeckt ist.**

sen. Dadurch kommt es zu einer Verfestigung der oberen Gewebsschichten, wodurch kleine Blutgefäße abgedichtet und Blutungen gestillt werden. Außerdem wirkt sie juckzeitlindernd. Um ein Sitzbad herzustellen, kann ein flüssiger Eichenrindenextrakt oder die Eichenrinde selbst verwendet werden. Wird die Rinde für ein Sitzbad herangezogen, werden zwei bis drei Esslöffel auf einen Liter Wasser verwendet. Die Rinde wird mit kaltem

Wasser übergossen, zum Sieden erhitzt und für fünf Minuten gekocht. Nach dem Abseihen wird der Sud in eine Sitzbadewanne oder ähnliches gegossen und mit Wasser so weit aufgefüllt, bis der Po bedeckt ist. Die empfohlene Temperatur beträgt dabei 38°C und die Dauer 15 Minuten. Diese Sitzbäder werden am besten alle zwei Tage wiederholt.

Anwendung in Form von Salben oder Cremen findet beispielsweise Hamamelis, auch Zaubernuss genannt. Diese wirkt gegen Juckreiz auf Haut- und Schleimhäuten und dämmt Entzündungen ein. Wie bei der Eichenrinde beruht die Wirkung auf Gerbstoffen und hat somit ähnliche Effekte. Hamamelis-salben werden am besten zweimal täglich und nach jedem Stuhlgang aufgetragen. Weiters kommen Extrakte aus der Rosskastanie zur Anwendung, welche die Spannkraft der Gefäßwände unterstützt, Juckreiz lindert und gefäßabdichtend wirkt. Zudem

wird Kamille verwendet, welche entzündungshemmend sowie schmerz- und juckreizlindernd wirkt, oder Ringelblume mit ihren entzündungshemmenden Effekten. Einige dieser Pflanzen bzw. deren Auszüge oder Extrakte werden auch als Tinktur, Teeauszug oder Zäpfchen verwendet.

Zur innerlichen Behandlung haben sich Präparate mit Flavonoiden wie Diosmin und Hesperidin bewährt. Dabei handelt es sich um sekundäre Pflanzenstoffe aus verschiedenen Pflanzen, welche in Form von Tabletten eingenommen werden, wobei zu Beginn der Therapie bzw. im Akutfall zuerst für ein paar Tage eine erhöhte Dosis eingenommen wird, welche dann wieder auf die Standarddosis reduziert wird. Diese lindern Hämorrhoidalbeschwerden, da sie die zu starke Dehnbarkeit und gesteigerte Durchlässigkeit der Gefäßwände verringern. Auch Rosskastanie und rotes Weinlaub können in Form von Tabletten oder Granulaten zur Anwendung kommen, da sie gefäßabdichtend und entzündungshemmend wirken.

Fragen Sie am besten Ihre/n Apotheker/Apothekerin, welches Präparat bzw. welche Anwendungsform am besten zu Ihren Beschwerden passt und lassen Sie sich zu diesem Thema beraten. ■



## Tipp von Ihrer Apothekerin

VON MAG. PHARM. VERENA KIMLA  
TRUMAU-APOTHEKE



### Das können Sie tun

„Neben dem Vermeiden von Risikofaktoren sind auch Lebensstilmaßnahmen entscheidend. Betroffene sollten ihre Ernährung auf eine vollwertige Kost mit vielen Ballaststoffen und einer hohen Flüssigkeitszufuhr von 1,5–2,0 Liter umstellen. Auch diverse Heilpflanzen wie z. B. Hamamelis, Eichenrinde, Flavonoide oder Leinsamen können bei leichten Beschwerden ihren Beitrag leisten. Diverse Heilpflanzenextrakte können sowohl innerlich als auch äußerlich angewandt werden und wirken je nach Droge adstringierend, also zusammenziehend, wundheilungsfördernd, gefäßabdichtend und juckreizstillend. Bei fortdauernden oder sich verschlechternden Hämorrhoidalbeschwerden sollte eine Anwendung nur begleitend zu einer ärztlichen Therapie erfolgen.“

# Vergiss Hämorrhoiden und Verstopfung!



ANULP2410



Medizinprodukt

Medizinprodukt

Die wirkungsvolle Produktlinie  
zur natürlichen Linderung.

In Ihrer Apotheke erhältlich!  
**www.anulind.at**

**ANULIND®**

**GERMANIA**  
PHARMAZEUTIKA

**SERIE**

ZUM SAMMELN

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

# Aloe vera

**Schon Kleopatra soll auf die Kraft der Aloe vertraut haben. Bis heute gilt ihr Gel als bewährtes Mittel, um Haut zu beruhigen und kleine Verbrennungen zu pflegen. Auch bei Insektenstichen oder leichten Hautreizungen kann es wohltuende Unterstützung bieten.**

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

**BOTANISCHER STECKBRIEF***(Aloe vera (L.) Burm. f.)*

Aloe vera gehört zur Familie der Affodillgewächse und stammt aus Ost- und Südafrika. Heute ist sie jedoch in (sub-)tropischen Regionen weltweit sowie im Mittelmeerraum weit verbreitet. Die mehrjährige, sukkulente Pflanze bildet eine Rosette aus dickfleischigen, spitzen Blättern mit einem weich gezähnten Blattrand. Aus der Mitte der Rosette wächst ein hoher, rispenförmiger Blütenstand mit gelben oder orangefarbenen Blüten. Aloe („Alloeh“ arabisch = bitterer Saft) liefert zum einen den bitteren gelben Milchsafte, der beim Abschneiden und schrägen Lagern der Blätter austritt, zum anderen das klare Aloe-vera-Gel aus dem Wasserspeichergewebe im Blattinneren.

Aloe vera wird bereits seit der Antike genutzt und soll unter anderem Kleopatra und Nofretete zur täglichen Hautpflege gedient haben. Auch ihre medizinische Anwendung ist seit dieser Zeit dokumentiert. Das Gel aus den fleischigen Blättern wird traditionell zur Behandlung von leichten Verbrennungen, Schnittwunden, Akne, Insektenstichen und Ekzemen eingesetzt. Verantwortlich dafür sind entzündungshemmende, antimikrobielle und wundheilungsfördernde Eigenschaften. Besonders das enthaltene Polysaccharid Acemannan wirkt zusätzlich immunstärkend und antiviral.

Klinische Studien bestätigen die wundheilungsfördernde Wirkung von Aloe vera. So konnte eine randomisierte, dreifach verblindete Studie zeigen, dass Aloe-vera-Gel ergänzend zur Standardpflege die Entstehung von Druckgeschwüren bei Patient:innen in orthopädischen Abteilungen signifikant verringern kann. Auch in der Tiermedizin wird Aloe vera erfolgreich zur Behandlung von Hautwunden eingesetzt.

Früher wurde auch der gelbliche Milchsafte der Aloe als starkes Abführmittel genutzt. Aufgrund seiner drastischen und potenziell gesundheitsschädlichen Wirkung gilt diese Anwendung heute jedoch als überholt und wird nicht mehr empfohlen.

**RETTET BEI SONNENBRAND****Aloe vera richtig anwenden**

Aloe-vera-Gel kann mehrmals täglich dünn auf die betroffene Hautstelle aufgetragen werden. Dabei sollte ein Produkt mit möglichst hohem Aloe-vera-Gehalt gewählt werden. Besonders angenehm ist die Anwendung bei leichten Sonnenbränden, da das Gel gleichzeitig kühlend wirkt. Um selten auftretende allergische Hautreaktionen auszuschließen, sollte das Gel anfangs allerdings nur auf einer kleinen Hautstelle aufgetragen werden.





## REZEPT

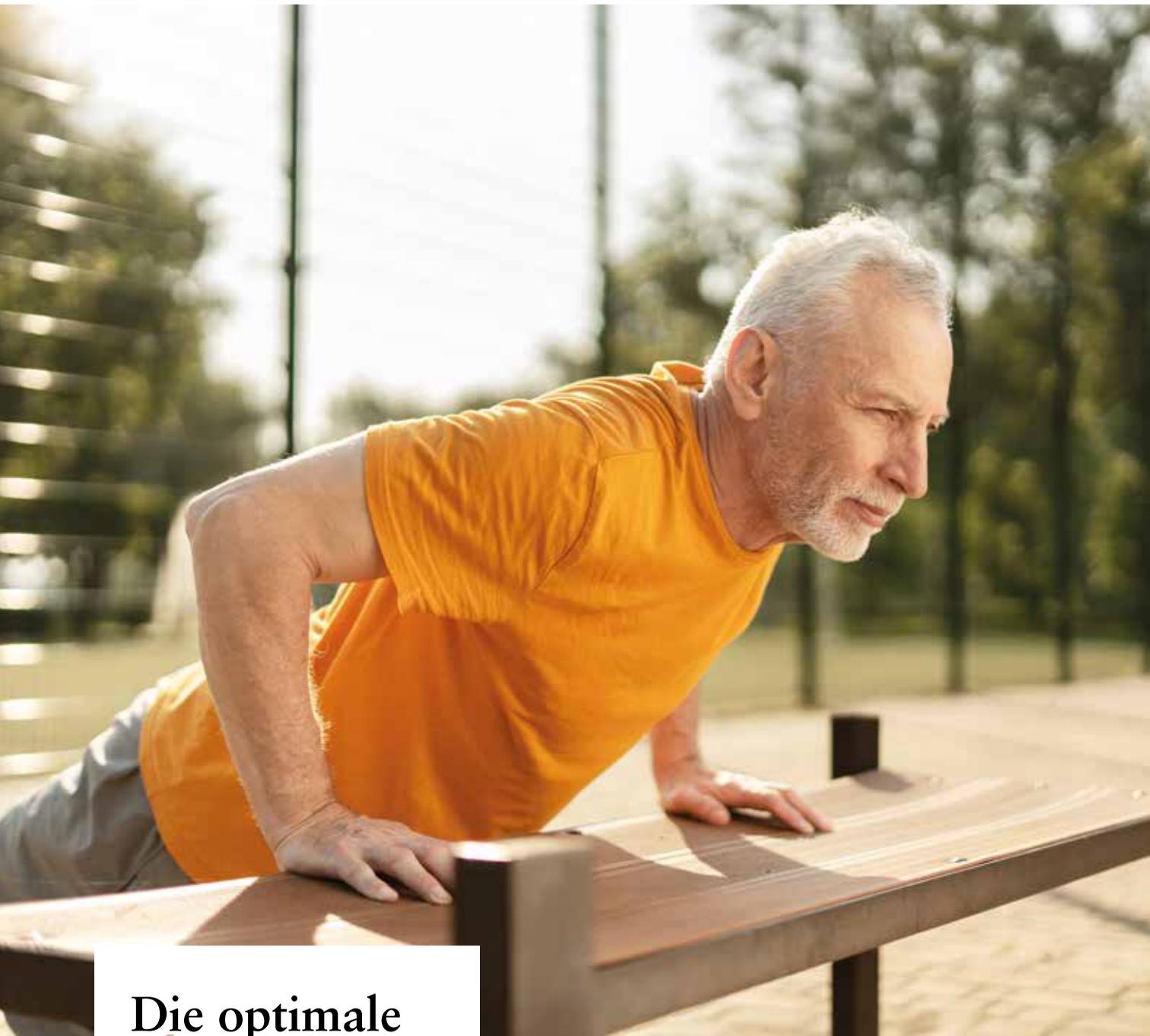
### Proteinshake selbst herstellen

Eiweiß ist für unseren Körper unverzichtbar (s. S. 12). Für einen Proteinshake braucht es jedoch keine gekauften Pulver, erklärt Ernährungswissenschaftlerin und Personal Trainerin Vanessa Plöckinger, BBS. Sie verrät, wie Sie den Shake ganz einfach und mit wenigen Zutaten selber machen können: Folgende Zutaten in einen Mixer geben, pürieren und genießen!

#### Zutaten für 1 Portion:

- 125 g Magertopfen
- 250 ml Wasser
- 25–50 g feine Haferflocken (je nach Konsistenz)
- 200 g Beeren oder Obst nach Wahl
- 1 TL Zimt oder Kardamom (optional)
- 1 EL Kakaopulver (optional)

Dieser Eiweißshake liefert 20,6 g Eiweiß (mit 125 g Magertopfen und 25 g Haferflocken).



## Die optimale Trainingszeit

Outdoor-Sportler:innen sollten ihr Training in den frühen Morgenstunden oder am Abend abhalten. Dadurch vermeiden Sie die pralle (Mittags-) Sonne samt Ozonbelastung – und damit einhergehende Kreislaufprobleme. Planen Sie Ihr Training an schattigen Plätzen oder verlegen Sie es, wenn möglich, an besonders heißen Tagen auch einmal nach drinnen.

**Yoga im Park, Beachvolleyball im Freibad, mit dem Bike eine Runde radeln oder neben dem Fluss entlang joggen. Im Sommer zieht es die Menschen in die Natur – und viele wollen dabei trotz großer Hitze nicht auf Bewegung und Sport verzichten. Worauf Sie achten sollten, um Ihren Körper auf die hohen Temperaturen vorzubereiten, erfahren Sie hier!**



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

## 2 Viel und regelmäßig Wasser trinken!

Das Erste am Morgen: ein Glas Wasser! Ohne dürften Sie (wenn es nach uns geht) nicht einmal Ihr Haus verlassen. Denn eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist die Basis für einen funktionierenden Körper – vor allem, wenn Sie bei Hitze trainieren und schwitzen werden. Ideal sind Wasser oder isotonische Getränke. Letzteres können Sie auch einfach selbst herstellen: 600ml Wasser, 400ml Apfel-/O-Saft und 1/2 TL Salz.

### FIT TROTZ HITZE

# Cool bleiben bei hohen Temperaturen

## 4 Leichte und luftige Sportkleidung

Ein wichtiger Teil eines erfolgreichen Trainings ist die passende Sportausrüstung. Atmungsaktive, helle und leichte Sportkleidung hilft Ihrem Körper, Hitze besser zu regulieren. Funktionsmaterialien helfen dabei, Feuchtigkeit nach außen zu leiten, wohingegen Baumwolle vermieden werden sollte, da es Schweiß speichert. Eine Kappe und eine Sonnenbrille schützen zusätzlich gegen die Sonne.



## 3 Sonnenschutz ist Pflicht

Wenn sich ein Outdoor-Training nicht vermeiden lässt, dann vergessen Sie neben der regelmäßigen Flüssigkeitszufuhr nicht auf den Sonnenschutz! Schweiß kann den Schutz verringern, deshalb ist ein wasserfestes Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor wichtig. Schultern, Nacken, Ohren, Lippen und Gesicht brauchen Ihre besondere Aufmerksamkeit, denn sie sind der Sonne am meisten ausgesetzt – am besten 20 Minuten davor auftragen und regelmäßig nachcremen. Auf den Sonnenschutz gerne auch den Insektenspray geben, um lästige Stiche zu vermeiden.





## → Dehnen auch bei Hitze nicht vergessen

Nach einem anstrengenden Training freuen sich viele vor allem auf ein kaltes Getränk und eine Dusche. Zuvor sollten Sie sich aber unbedingt noch Zeit für ein kurzes Dehnprogramm nehmen! Das hilft der beanspruchten Muskulatur zu entspannen und die Beweglichkeit zu erhalten. Sanfte und ruhige Dehnübungen mit gleichmäßiger, langsamer Atmung helfen bei der Regeneration, ohne den Körper zu überfordern.

## 7 Magnesium und Salz gegen Krämpfe

Im Sommer verliert der Körper mehr Flüssigkeit und damit wichtige Mineralstoffe wie Magnesium und Salz – pro Liter Schweiß etwa 1 g Natrium! Natrium ist das zentrale Elektrolyt im Schweiß und ohne ausreichenden Ausgleich drohen Muskelkrämpfe, Leistungsabfall, Schwindel und Kopfschmerzen. Deshalb darf ein isotonisches Getränk (siehe Punkt 2) beim Sport nicht fehlen. Doch auch ein Magnesiummangel führt zu Muskelkrämpfen. Dagegen helfen vor allem Supplemente oder Lebensmittel wie Nüsse und Samen, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Obst (z. B. Bananen) oder grünes Gemüse.

## 6 Auf den Körper hören

Über Grenzen zu gehen, gehört im Sport dazu. Hitze stellt Ihren Kreislauf aber auf die Probe. Versuchen Sie deshalb noch genauer auf Ihren Körper und seine Warnsignale zu hören. Fühlen Sie sich plötzlich schwach oder schwindelig, sollten Sie das Training abbrechen, um Überanstrengung und ernste Folgen zu vermeiden. Lieber einen Gang runter schalten, Pausen einlegen und trinken!





## Leicht essen, clever regenerieren

Ein Bier nach dem Training trägt bedauerlicherweise nicht zur Erholung Ihres Körpers bei – denn Alkohol hemmt die Regeneration.

Ein Proteinshake (siehe Seite 37) hilft schon eher, um die kleinen Gewebeschäden in der Muskulatur zu reparieren. Je nach Sportart brauchen Sie ca. 1,5g Proteine/kg Körpergewicht am Tag.

Die Proteine müssen jedoch nicht sofort nach dem Sport hinzugefügt werden – der Körper kann über Stunden gut verwerten. Wer keinen Shake will, kann Eiweiß in Form von Fleisch, Fisch, Tofu, Milchprodukten, Eiern, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen oder bestimmten Gemüsesorten zu sich nehmen. Schwer verdauliche Mahlzeiten belasten jedoch den Kreislauf zusätzlich – setzen Sie stattdessen auf leichtes, frisches Essen. Wassermelone mit (griechischem) Joghurt ist zum Beispiel ein erfrischender und proteinreicher Snack.

Ideal sind auch andere wasserreiche Lebensmittel wie Gurken, Tomaten oder Blattgemüse bzw. leichte Energielieferanten wie Reis, Quinoa oder Hirse. Das Wichtigste ist und bleibt aber: Immer viel Wasser trinken!



Gewinnen Sie  
**1 von 24**  
**Moskito**  
**Guard® Sprays\***  
von Dietrich  
Pharma

GEWINNSPIEL

## Moskito Guard®: Wirksamer Schutz vor lästigen Insekten

Der DEET-freie und tropentaugliche Insektenschutzspray schützt Erwachsene und Kinder (+2) verlässlich vor Gelsen, Zecken und Sandfliegen. Die angenehm riechende Spray-Lotion für die Haut (75 ml, enthält 20% Icaridin) ist auch für Schwangere und Personen mit empfindlicher Haut sehr gut geeignet und schützt bis zu 8 Stunden. Seit März ist auch der Mosquito Guard® Textilspray (100ml) verfügbar und bietet zusätzlichen Schutz durch Imprägnieren der Textilien. Mehr Infos findest du unter: [www.dietrichpharma.at](http://www.dietrichpharma.at).

**„DA“ verlost 24x Moskito Guard® (75 ml)  
Insektenschutz-Lotion für die Haut  
im Wert von € 11,90 pro Stück.**



### 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 „Moskito“ an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien senden. Einsendeschluss ist der 31.8.2025. 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.

Lippenstifte bestehen zum größten Teil aus Ölen, Fetten und Wachsen. Sie sind für die Konsistenz des Stiftes verantwortlich und bestimmen maßgeblich, wie hoch die Pflegewirkung ausfällt. Über die Anteile der einzelnen Komponenten kann das Endprodukt verändert werden. So enthält zum Beispiel ein besonders haftfähiger Lippenstift wenig Öl und viele Wachs. Ist ein Lippenstift sehr weich, ist das ein Zeichen für einen hohen Ölanteil. Die Pflegewirkung ist dadurch besser, geht aber zulasten der Haltbarkeit.

Ergänzend zu den Hauptkomponenten finden sich unter den Inhaltsstoffen in vielen Produkten Vitamin-komplexe und Aloe-Vera-Extrakt. Sie haben hautglättende Eigenschaften, beugen Feuchtigkeitsverlusten vor und bewahren die Lippen vor Austrocknung. Auch Ceramide werden gerne eingesetzt. Sie eignen sich besonders gut für die Pflege trockener und spröder Lippen, da sie Feuchtigkeit in der Haut binden. Parfümöle und Aromen sorgen für einen angenehmen Geruch.

Bis zu diesem Punkt unterscheiden sich Lippen- und Pflegestifte kaum. Um die gewünschte Farbkraft eines Lippenstiftes zu erreichen, müssen noch Farbstoffe und Pigmente zugesetzt werden. Oft handelt es sich um unlösliche organische Farbpigmente und Eisenoxide. Mitunter enthalten besonders haftfähige Lippenstifte auch leicht flüchtige Substanzen, die den Farbfilm erst stabilisieren müssen. Das endgültige Farbeergebnis wird in diesem Fall erst einige Zeit nach dem Auftragen sichtbar.

### **Bedenkliche Inhaltsstoffe**

Durch den Auftrag auf die Lippen lässt sich die Aufnahme von Lippenstiften in den Körper nicht vermeiden. Die Anforderungen an die Inhaltsstoffe sind in der Europäischen Union deshalb grundsätzlich hoch. Dennoch finden sich auch hierzulande Inhaltsstoffe, die von Expert:innen als kritisch betrachtet werden. Dazu gehört Titandioxid, dessen Aufnahme in den Magen-Darm-Trakt mit einer erbgutverändernden Wirkung in Verbindung gebracht wird. Das Einatmen von Titandioxid wirkt lungenkrebserrregend. In der EU wurde der Einsatz in Lebensmitteln sowie die Verwendung von Titandioxid in Nano-Größe in Sonnenschutzsprays deshalb bereits verboten. In Kosmetikprodukten ist die Verarbeitung derzeit noch zulässig. Wer auf entsprechende Produkte verzichten →



### **DIY-LIPPENSTIFT**

## **Schöne Lippen ohne Risiko?**

Menschen, die täglich Lippenstift tragen, nehmen pro Jahr etwa fünf Lippenstifte zu sich. Wer auf Nummer sicher gehen und bedenkliche Inhaltsstoffe vermeiden möchte, kann einen Lippenstift auch selbst herstellen.

#### **Folgende Zutaten werden benötigt:**

- 1 TL Sheabutter oder Kakaobutter
- 1 TL Mandelöl, Jojobaöl oder Kokosöl
- 1 TL Bienenwachs
- 1/4 bis 1/2 TL Lebensmittelfarbe in Pulverform

#### **So funktioniert's**

Sheabutter, Öl und Bienenwachs im Wasserbad schmelzen. Anschließend das Farbpulver einrühren und in einen Tiegel oder eine Lippenstift-Hülse abfüllen.

**Lange Haltbarkeit, gute Pflegewirkung und eine schöne Farbe sind die Hauptkriterien, die an Lippenstifte gestellt werden. Die meisten Produkte erfüllen diese Anforderungen, enthalten aber auch bedenkliche Inhaltsstoffe.**

# Lippenstift mit

# Nebenwirkungen?



TEXT VON  
DIPL.-ING. CARINA STEYER  
Medizinjournalistin



LIPPENKOSMETIK

© iStock/Coifee and Milk, iStock/Katerina Siperova

*Lippenpflegeprodukte können über den Mund aufgenommen werden. Obwohl die EU hohe Standards setzt, ist der Einsatz von bedenklichem Titandioxid in Kosmetik noch erlaubt. Titandioxid steht im Verdacht, erbgutschädigend zu wirken und ist als CI 77891 gekennzeichnet.*



#### BALSAM, GLOSS & CO.

## Was unterscheidet sie vom Lippenstift?

### Lippenbalsam

Hier stehen Pflegewirkung und Schutz im Vordergrund. Die Produkte sind transparent und hinterlassen allenfalls einen leichten Glanz.

### Getönte Lippenpflege

Wie beim Lippenbalsam steht die Pflegewirkung im Vordergrund. Durch die Zugabe von Pigmenten verleihen die Produkte den Lippen eine leichte bis stärkere Tönung, die jedoch deutlich weniger haltbar ist als ein Lippenstift.

### Lipgloss

Verleihen den Lippen einen starken Glanz, entweder als transparentes Produkt oder in Kombination mit sanften bis kräftigen Farben. Für eine pflegende Wirkung werden Vitamine und Öle zugesetzt.

→ möchte, erkennt die Verwendung von Titandioxid in der Inhaltsstoffliste unter der Abkürzung CI 77891.

Nicht gesundheitlich, aber mitunter ethisch bedenklich ist der Inhaltsstoff Mica. Als glitzerndes Pigment ist es ein weitverbreiteter Inhaltsstoff in dekorativer Kosmetik, der für ein strahlendes Ergebnis und eine höhere Deckkraft der Produkte sorgt. Gewonnen wird Mica als Mineral aus Böden in Indien, Madagaskar, China und den USA. Etwa ein Viertel des weltweit verwendeten Mica stammt aus Indien, wo der Abbau mitunter in illegalen Minen unter sehr schlechten Arbeitsbedingungen und durch Kinderarbeit erfolgt. Auf Make-up-Produkten ist Mica in der Inhaltsstoffliste als MICA aufgeführt. Woher das jeweilige Mica stammt, kann über die Hersteller in Erfahrung gebracht werden.

### Optische Trickkiste

Mit dem richtigen Lippen-Make-up kann nicht nur die Lippenfarbe verändert werden. Auch die Lippenform lässt sich mit dem richtigen Vorgehen optisch beeinflussen. Zu beachten sind lediglich ein paar Grundregeln:

- Um schmale Lippen optisch zu vergrößern, wird mit einem Lipliner der äußere Konturenrand der Lippen nachgezogen. Bei den Farben wird empfohlen, zu Nude-Tönen zu greifen. Gut geeignet sind auch farbige Lipgloss-Produkte oder ein transparenter Lipgloss, der nach dem Lippenstift aufgetragen wird. Der Glanz lässt die Lippen fülliger erscheinen.
- Sollen volle Lippen optisch verkleinert werden, wird der innere Lippenkonturenrand mit einem Lipliner nachgezogen und der Mundwinkel mit Lipliner aufgefüllt. Der Lipliner sollte dafür eine Nuance heller sein als der Lippenstift. Die Farbwahl des Lippenstifts ist recht flexibel. Sowohl helle als auch dunkle, kühle und matte Farben können eingesetzt werden. Lediglich Lipgloss sollte vermieden werden.
- Mit zunehmendem Alter wird die Lippenfarbe oft heller oder fahler. Um dem Gesicht wieder mehr Frische zu verleihen, sind Pink-, Rosa-, Beeren- oder Apricot-Töne eine gute Wahl.
- Damit Lipliner-Linien weniger hart wirken, können sie mit einem Wattestäbchen leicht verwischt werden.
- Wird die Lippenstiftfarbe mit losem Gesichtspuder fixiert, wirkt die Lippenfarbe matter und natürlicher. Ein weiterer positiver Effekt ist die Fixierung der Farbe auf den Lippen. ■

## SERIE

ZUM SAMMELN

TIERAPOTHEKE

### So halten Sie Ihren kleinen Liebling gesund



## Achtung, giftig!

**Für Hunde und Katzen sind viele alltägliche Dinge giftig, darunter bestimmte Lebensmittel, Pflanzen und Chemikalien. Selbst vermeintlich harmlose Dinge wie Weintrauben können für unsere Vierbeiner gefährlich werden.**

VON MAG. VET. MED. SONJA FRANZ

### GEFAHR IM GARTEN

Mineralische Dünger und insbesondere Rasendünger mit zugesetztem Unkrautvernichter sollten Haustierbesitzer:innen besser vermeiden. Ihr Haustier könnte zu viel davon aufnehmen, indem es die salzigen Körner nascht. Giftige Gartenpflanzen sind u. a. Efeu, Oleander, Rhododendron oder Thuja.

### Pfoten weg

- Schokolade und Kakao: Beides enthält das für Hunde giftige Theobromin. Je dunkler die Schokolade ist, desto höher ist der Kakaoanteil und damit das Vergiftungsrisiko.
- Birkenzucker (Xylitol): Er ist in Kaugummis und Bonbons enthalten und schon in kleinen Mengen hochgiftig.
- Schmerzmittel und andere Medikamente: Unter anderem werden die Wirkstoffe Aspirin, Diclofenac und Paracetamol von Hunden und Katzen nicht vertragen.
- Rosinen, Trauben: Beides kann bei Hunden durch Oxalsäure Nierenschäden hervorrufen.
- Zwiebel/Knoblauch: Ihre Inhaltsstoffe zerstören die roten Blutkörperchen, daher keine Essensreste füttern!
- Macadamia- und Walnüsse: Sie enthalten relativ viel Phosphor und sind zudem für Hunde grundsätzlich zu fett.
- Kaffee: Kaffee greift das Nervensystem an.
- Knochen: Sie verursachen harten Kot mit Verstopfungsgefahr. Splitter bergen Verletzungsgefahr.
  - Zigaretten: Schon wenige Stummel können schwere Vergiftungen auslösen.
  - Fette Lebensmittel (Speck, Butter etc.): Diese belasten die Bauchspeicheldrüse.

### WARNIGNAL

### Die häufigsten Anzeichen bei Vergiftungen

- (Blutiger) Durchfall und Erbrechen
  - Zittern und Krämpfe
  - Fieber oder Untertemperatur
  - Schwächeanfälle oder Tobsuchtsanfälle
  - Übermäßiger Speichelfluss
  - Punktförmige Blutungen an den Schleimhäuten (Maul).
- Bei Verdacht auf eine Vergiftung bei einem Hund ist schnelles Handeln unerlässlich. Sofort den/die Tierarzt/-ärztin oder Tierklinik kontaktieren, um weitere Anweisungen zu erhalten!

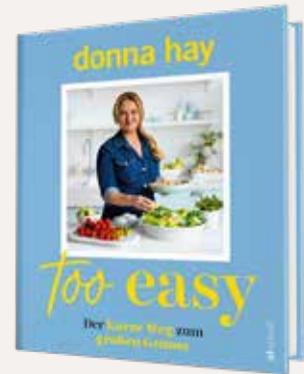


# Banh Mi mit Fleischbällchen und süßer ChilisaUCE

für 4 Personen

700 g Hühnerfaschiertes, 140 g frische Semmelbrösel, 13 g Korianderblätter (gehackt), 2 EL fein geriebener Ingwer, 60 ml süße ChilisaUCE (plus mehr zum Servieren), 2 TL fein geriebene Limettenschale, Meersalzflocken, 100 g Sesamsamen (zum Panieren), Olivenöl extra vergine (zum Bestreichen), frisches Baguette, Mayonnaise, Gurkenscheiben, Karottenstreifen, Korianderblätter, längliche rote Chilischote in Ringen und Limettenstücke (zum Servieren)

- 1 Faschiertes, Semmelbrösel, Koriander, ChilisaUCE, Ingwer, Limettenschale und Salz gründlich miteinander vermengen. Die Sesamsamen in einen tiefen Teller geben.
- 2 Die Faschiertemasse zu 12 Bällchen formen und jedes in den Sesamsamen wälzen, bis sie rundum damit bedeckt sind.
- 3 Den Airfryer 4 Minuten auf 200 °C vorheizen.
- 4 Den heißen Korb mit Öl einfetten. Die Bällchen portionsweise hineingeben und mit zusätzlichem Öl bestreichen. 8 Minuten backen, bis sie gar sind.
- 5 Zur Fertigstellung die Schnittflächen der Baguettes mit Mayonnaise bestreichen. Mit Gurke, Karotte, Fleischbällchen, Koriander und Chili belegen. Mit etwas zusätzlicher süßer ChilisaUCE und Limettenstücken servieren.



## BUCHTIPP

### Kreativküche – aus dem Ärmel geschüttelt

Mit möglichst wenig Aufwand zu frischen, abwechslungsreichen und alltagstauglichen Gerichten – das ist Donna Hays Mission. Getreu diesem Motto bringt Australiens bekannteste Kochbuchautorin in „Too Easy“ jede Menge frischen Wind in die Alltagsküche. Goldbraune Knusprigkeiten aus der Heißluftfritteuse, clever komponierte One-Pot-Menüs, Mahlzeiten aus dem Backofen, knackiges Gemüse, großartige, im Handumdrehen zubereitete Desserts sowie zusammengewürfelte Gerichte aus einem klug bestückten Vorrat – Donna Hays Ideen sind so simpel wie genial.

#### Too Easy – Der kurze Weg zum großen Genuss

von Donna Hay  
2025, AT Verlag, € 37,–  
ISBN: 978-3-03902-279-3  
[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)



## Erbsen-Schinken-Salat mit Halloumi-Chips

für 4 Personen

300 g Halloumi (mit einem Gemüseschäler gehobelt), 60 g Butter, 500 g Tiefkühl-Erbsen, 2 TL fein geriebene Zitronenschale, Meersalz und zerstoßener schwarzer Pfeffer, 24 g Minzeblätter, 150 g Rucolablätter, 8 Scheiben roher Schinken, getoastete Brotscheiben und Zitronenstücke (zum Servieren)

- 1 Den Backofen auf 160°C vorheizen.
- 2 Für die Halloumi-Chips den Halloumi auf einem mit Backpapier belegten Blech ausbreiten und 10–12 Minuten backen, bis die Chips goldgelb und knusprig sind.
- 3 Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Butter hineingeben und darin zerlassen.
- 4 Erbsen, Zitronenschale, Salz und Pfeffer unterrühren. Alles 2–3 Minuten garen, bis die Erbsen gar sind.
- 5 Dann mit einer Gabel etwa die Hälfte der Erbsen zerdrücken. Minze und Rucola untermischen.
- 6 Die Brotscheiben auf Servierteller legen. Erbsen, Schinken und Halloumi darauf verteilen und mit Zitronenstücken servieren.

# Alltagsküche mit Twist

Sie wünschen sich frische Inspiration für die Lieblingsspeisen – schnell, unkompliziert und trotzdem raffiniert? Diese Rezepte von Donna Hay bringen frischen Schwung auf Ihren Teller. Viel Spaß beim Nachkochen!

RÄTSEL & QUIZ

# Zum Knobeln, Grübeln und Gewinnen

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

WORTSUCHRÄTSEL

## Jetzt haben wir den Buchstabensalat!

In diesem Buchstabengitter haben sich 16 Wörter versteckt. Die Begriffe können waag- und senkrecht, diagonal, vor- und rückwärts im Gitter angeordnet sein. Wenn Sie ein Wort gefunden haben, kreisen Sie es mit einem Stift ein.

Mikrobiom  
Lippenstift  
Pankreas  
Flohsemen

Alterung  
Protein  
Muskulatur  
Blutspende

Schokolade  
Pollenflug  
Epilepsie  
Hitze

Autophagie  
Arzneimittel  
Farbpigmente  
Probiotika

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

SUDOKU

## Zahlen auf der Spur

Die Regeln sind einfach: Eine Zahl von eins bis neun darf in jedem 3x3-Quadrat und in den Zeilen und Spalten der im Quadrat angeordneten neun 3x3-Quadrate nur einmal vorkommen.

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

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



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



Gewinnen Sie  
**2 x 2**  
**Tickets\***  
 für Sommernachtstraum!

GEWINNSPIEL

## Sommernachtstraum: Ein Polterabend mit Poltergeist, Elfen und Kobolden

Eine Komödie von William Shakespeare in einer Bearbeitung von Michael Niavarani

In Michael Niavaranis Sommernachtstraum wird es unheimlich und zauberhaft: Puck, der Poltergeist, ist am Werk, wenn sich Liebende ewiges Begehren versprechen und sich dann andauernd in jemand anderen verschauen. Und wenn Puck, der uns das Leben schwer macht, Liebeshormone verteilt, kann es schon sein, dass sich eine Frau die Augen reibt und fragt: „Hab ich gerade mit einem Esel geschlafen?“ Da streiten die Elfenkönigin und der Elfenkönig um ihr adoptiertes Kind und siehe da, die Elemente spielen verrückt. Alles wie im echten Leben. Und wenn eine unbegabte Schauspieltruppe im Wald die Tragödie von „Pyramus und Thisbe“ probt, wird es unfreiwillig komisch. Ein Happy End für alle Liebenden ist garantiert.

Infos unter: [www.theaterimpark.at](http://www.theaterimpark.at)

**„DA – Deine Apotheke“ verlost 2 x 2 Tickets für die Vorstellung am 28.8.2025, 19:30 Uhr, THEATER IM PARK, Wien.**

\* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Sommernachtstraum“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 22.8.2025. 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  
ATUA-  
Spielen\***  
gewinnen!



**GEWINNSPIEL**

# Das große Sommer-Kreuzworträtsel

Herzlich willkommen auf den Inseln der polynesischen Gottheiten. Bei „ATUA“ wird Runde um Runde das eigene Paradies erweitert – solange man genug Kokosnüsse hat. Wer holt bis zum Schluss das Beste aus seinen Ressourcen heraus und baut die Insel mit der meisten Harmonie? Füllen Sie das untenstehende Kreuzworträtsel vollständig aus, schicken Sie uns das Lösungswort und gewinnen Sie mit etwas Glück 1 von 3 „ATUA“ von Schmidt Spiele.

Stoßauf-fänger a. Wagon	deutlich, nicht beschönigend	häufig	arabischer Staat	Bedauern	engl. Fürwort	Nusskonfekt	chem. Z. f. Zirkonium	auch genannt	biblische Stadt	Abk.f.: In-ternat. Luftver-kehrsver-band	französ. persönliches Fürwort
			5	Detail							
		großer Abstand	4	Begriff der Sprachlehre				Tropen-vogel	unglatt, kratzig		
Spreng-stoff (Kurzwort)	Raspel				KFZ-Kz.BH Malters-burg, Bgld.		Südseein-sel				
gleich-mäßig	8		lateinisch: und	Abk. f. Kohlen-hydrat-einheiten	Versiche-rung: Prä-mienzu-schlag			chem.Z.f. Calcium	Männer-kurzname		Biergefäß
Schmoll-mund	Heiterkeit	6	Skandal				Austern-produkt	Ausruf des Er-staunens		Abk. f. Register-tonne	
					engl.: Öl	ägypti-scher Sonnen-gott	gr. Mytho-logie: Göttin des Epime-theus			11	
vieta-namesische Stadt			jüngster Seemann an Bord	Einge-weihter	Ehrenab-zeichen			9	engl.: Ich	Abk. f. Turbinen-schiff	
Abk.f.e. Längen-maß		sizilianischer Ge-heim-bund	7			Küchen-kraut	röm. Zahlzei-chen f.: 1000	Erhöhung im Gelände	Hafenan-lage	Lebens-hauch	
ital.: mein		Abk. f.: oder	2	Abk. f. Ge-wichts-einheit		engl. Biersorte	Abk. f. Opus		Abk. f. Bundes-kriminal-amt, nord. Tier		amer. Kuckuck
Zustim-mung (Kurzwort)	10	Garnitur				engl.: eins	französ.: in	Wurfseil d. Cowboys			
		Schwung, Elan			Fremd-wortteil: auf			schul-freier Zeit-raum			
Gestalt d. Artussage			1			Gesell-schafts-tanz				KFZ-Kz.BH Mistel-bach, NO	

**Lösungswort:**

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

**\* 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](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.8.2025. 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.



„DA – Deine Apotheke“ verlost **3 Nächte\*** für 2 Personen im DZ inkl. Verpflegung



## GEWINNSPIEL: DAS HOHE SALVE SPORTRESORT

# Aktivsein, Auftanken und Aufblühen

**Ein tiefer Atemzug. Klare Bergluft. Der Blick auf die Kitzbüheler Alpen lässt die Gedanken zur Ruhe kommen und schafft Platz für das, was wohltuend ist: Bewegung, Energie und Entspannung.**

Wer seinen Urlaub im Das Hohe Salve Sportresort verbringt, erlebt eine Power-Auszeit, die neue Kraft für den Alltag schenkt. Das Resort liegt direkt am Fuße der Hohen Salve am Eingang ins Brixental. Mit der innovativen, sportwissenschaftlich fundierten Move & Relax Philosophie kommen Körper und Geist wieder auf Kurs.

### Move & Relax

Bei der Move & Relax Philosophie bilden drei Säulen das Fundament: Bewegung, Regeneration und ausgewogene



Ernährung – individuell abgestimmt und spürbar wirksam. Ob ambitionierte Sportler:innen, Aktivurlauber:innen oder Menschen, die einfach wieder zu Vitalität und innerer Balance finden möchte: Im Das Hohe Salve Sportresort beginnt jeder dort, wo er

steht, und entwickelt sich Schritt für Schritt weiter. Die Gäste erwartet ein professionelles Trainingsumfeld mit moderner Ausstattung, individueller Betreuung und präziser Diagnostik.

### Berge als Trainingspartner

Die umliegenden Berge laden zu Outdooraktivitäten in der Natur ein: Laufen, Wandern, Biken – auf Forstwegen, Höhenpfaden oder anspruchsvollen Trails. Gravel-, E- und Mountainbiker:innen finden perfekte Bedingungen zwischen Wildem Kaiser, Kitzbüheler Alpen und Brixental. Golfer:innen nutzen die Nähe zu acht regionalen Golfplätzen.

Nach intensiver Bewegung braucht der Körper gezielte Erholung. Im Relax Bereich steht dafür alles bereit: Saunen, Pools, wohltuende Massagen und individuell abgestimmte Behandlungen helfen, Verspannungen zu lösen, den Geist zur Ruhe zu bringen und neue Kraft zu schöpfen.

In der BLACKROLL® Regenerationslounge erfahren Gäste, wie sie einfache Tools in Kombination mit fachkundiger Anleitung effektiv für die Erholung nutzen können.

### Genuss, der gut tut

Im Das Hohe Salve Sportresort ist Ernährung ein zentraler Bestandteil des Wohlfühlkonzepts – genussvoll, bewusst und alltagstauglich. In der Energy Küche treffen frische, regionale Zutaten auf nährstoffreiche Vielfalt und durchdachte Rezeptideen. ■

Das Hohe Salve Sportresort  
Meierhofgasse 26, 6361 Hopfgarten  
+43 (0) 5335 24 20  
welcome@hohesalve.at  
[www.dashohesalve.at](http://www.dashohesalve.at)

#### \* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Hohe Salve“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.8.2025. 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.

