

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

© Shutterstock

09 2025

SEPTEMBER • GRATIS

**TOLLE SCHNÄPPCHEN
AUS IHRER APOTHEKE**

**Exklusive
Gutscheine im
Heftinneren**

COVERSTORY

**Aktiv durch
den Spätsommer:
Rasche Hilfe bei
Zerrungen & Co.**



GESUNDHEIT

**Hyperhidrose:
Schweißdrüsen
außer Kontrolle**

LIFESTYLE

**Immunschutz für
Fellnasen: Die besten
Tipps für Ihr Tier**

NUR EINEN KLICK ENTFERNT

DeineGutscheine.at: Exklusive Rabatte aus Ihrer Apotheke

IHR PLUS

JEDEN MONAT NEU!

Viele Aktionen
entdecken und
Geld sparen



SPAREN LEICHT GEMACHT –
SCHNELL & DIGITAL

www.DeineGutscheine.at



EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der September bringt uns nicht nur goldene Spätsommertage, sondern für viele auch die Rückkehr in den Büroalltag nach der Urlaubszeit. Stundenlanges Sitzen, der Blick auf den Bildschirm gerichtet – da meldet sich schnell der Rücken, und die Motivation für Bewegung sinkt. Doch es geht auch anders! Ab Seite 40 zeigen wir Ihnen clevere Fitness-Übungen, die Sie direkt am Schreibtisch durchführen können. Keine Sorge, Sie müssen nicht im Anzug Liegestütze machen – versprochen! Apropos Bewegung: Wer sportlich aktiv ist, kennt das Risiko kleiner und größerer Blessuren. Ob Zerrung beim Laufen oder Prellung beim Fußball – Sportverletzungen gehören leider dazu. Die gute Nachricht: Mit der richtigen Erstversorgung und bewährten Präparaten aus der Apotheke sind Sie schnell wieder fit. Was wirklich hilft, erfahren Sie ab Seite 14.

Ein Thema, das viele betrifft, aber über das nur wenige sprechen: übermäßiges Schwitzen. Hyperhidrose kann den Alltag enorm belasten. Wir brechen das Tabu und zeigen Ihnen ab Seite 20, welche medizinischen Möglichkeiten es gibt. Und haben Sie schon einmal Kurkuma probiert? Die goldene Wurzel ist mehr als nur ein Trendgewürz – ihre entzündungshemmenden Eigenschaften machen sie zu einem echten Gesundheitsbooster. Wie Sie Kurkuma optimal nutzen und was es bei der Einnahme zu beachten gilt, lesen Sie ab Seite 24.

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

MAG. PHARM. IRENE SENN, PHD
Chefredakteurin (Stv.)



© APOVERLAG, Der Forsterhof/Benjamin Pfischer, beigestellt

IHR SEPTEMBER

DAS ZAHLT SICH AUS
**Die Rabatte &
Gewinnspiele
dieser Ausgabe**



13



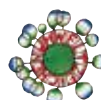
Viele weitere Gewinnspiele
finden Sie auch unter

www.DeineGutscheine.at

IMPRESSUM

Medieninhaber Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, Tel. 01/402 35 88, Fax 01/402 35 88-542, www.apoverlag.at • **Geschäftsführer** DI Franz-Michael Coreth, Mag. Heinz Wlzek • **Chefredakteur** Mag. Andreas Feichtenberger, DW 26; Mag. pharm. Irene Senn, PhD (si, Stv.), DW 930 • **Redaktion** Camilla Burstein, MA (cb), DW 38; Mag. pharm. Dr. Angelika Chlud (ac), DW 67; Mag. Christoph Hanak, MA (ch), DW 931; Mag. Ruth Maria Streibl, PhD (rs), DW 25; Silvana Strieder, MA, MSc (ss), DW 934; • **Lektorat** Rebecca Andel, MA, DW 60 • **Grafisches Konzept & Art Direktion** Kathrin Dörfelmayer, DW 68 • **Grafik** Julia Hofer, Dipl.-Ing. (FH) Christoph Schipp • **Anzeigen** Stefan Mitterer, MSc., DW 544, Sieglinde Pöschl, DW 983. Alle 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, redaktion@apoverlag.at, Tel. 01/402 35 88-26, Fax 01/402 35 88-543, www.apoverlag.at • **Druck** mst druck:optimierer gmbh, 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 oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A widerrufen. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter www.apoverlag.at unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

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



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



INHALT

Deine Apotheke

09 2025

RUBRIKEN ZUM SAMMELN

Laborwerte Seite 30



CAMILLA BURSTEIN, MA
Chefin vom Dienst „DA“

Heilpflanzen Seite 38



MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER
Apotheker aus Wien

Hund, Katze & Co. Seite 47



MAG. MED. VET. SONJA FRANZ
Tierärztin aus Wien



14

Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

8 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

SPORTVERLETZUNGEN

14 Gut versorgt ist schnell geheilt

Von Prellung über Verstauchung bis Blase –
die besten Tipps für eine rasche Regeneration

19 Erste Hilfe

Was tun bei einer Gehirnerschütterung?

20 (k)ein Tabu

Hyperhidrose: Schweiß, lass nach!

24 Panorama

Kurkuma – goldene Wurzel mit großer Wirkung

KINDERGESUNDHEIT

26 Wenn das Thermometer steigt

Was ist erhöhte Temperatur, ab wann ist es
Fieber und wie misst man am genauesten?



26

44



Deine Naturheilkunde

MUND- UND RACHENRAUM

34 Grüne Kraft gegen rote Schleimhäute

Gerbstoffe, Schleimstoffe oder ätherische Öle? Pflanzliche Helfer für Mund & Rachen

37 Apothekerschränkchen

Medizinische Helferleins im September



40



Dein Lifestyle

WORK'N'CHAIR-OUT

40 Fitness zwischen Bildschirm und Bürohocker

Ihr kompakter Guide für mehr Bewegung und Fitness am Arbeitsplatz

QUALITÄTSANSPRUCH

44 Vom Rohstoff zum Kosmetikprodukt

Von der Idee bis zur Zulassung – so viel Aufwand steckt in Ihrem Apothekenprodukt

KOCHREZEPTE

48 Nährstoffpower mit Genuss

Booster für Körper, Geist und Seele für die Frau ab 40

50 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

51 Reisegewinnspiel

Stilvolle Ruheoase: „Der Forsterhof“ in Algund (Südtirol)



Viele spannende Beiträge zum Thema Gesundheit finden Sie auch unter

www.DeineGutscheine.at

Kinder im Wachstum und beim Lernen unterstützen



Im Herbst gibt es oft einen Wachstumsschub, die Kinder konnten im Sommer Kraft schöpfen. Dieser Schub kann aber manchmal richtig wehtun. Wenn die Kinder über diese Schmerzen klagen, dann hilft Zell Juvebene.

Zell Juvebene – für gesundes Wachstum

Das Schüßler-Komplexmittel ZELL JUVEBENE wird bei Wachstumsstörungen mit Glieder- und Knochenschmerzen sowie verzögertem Wachstum im Kindes- und Jugendalter empfohlen.

Schon im Alter zwischen 4 und 10 Jahren klagen Kinder manchmal über diffuse, ziehende Schmerzen, die sie meist nicht lokalisieren können. Bei Jugendlichen zeigen sich Beschwerden meist konzentriert an den Fersen oder Kniegelenken. Auch bei verzögertem Wachstum wird Zell Juvebene empfohlen. Bei den betroffenen Kindern setzt die Pubertät etwas später ein, dann aber holen diese wieder auf und erreichen ihre normale Erwachsenengröße.

Kinder machen während der Schulzeit von der Volksschule bis zur Beendigung der Lehre oder Matura Entwicklungsphasen durch. Währenddessen können Wachstumsschmerzen und Erschöpfung auftreten. Konzentrationsschwächen und Lernschwierigkeiten erschweren den Schulalltag.

Die Anwendung von Zell Juvebene hilft während Entwicklungsschüben von Kindern sowie in der Pubertät. Die Schüßler Salze in Zell Juvebene unterstützen Knochen sowie Sehnen, Bänder und Muskulatur. Es hat somit besondere Bedeutung für körperliches Wachstum in jeder Form. Mit ZELL JUVEBENE können Sie daher Ihre Kinder ab dem Kleinkindalter bis zur Adoleszenz zwischen 16 bis 18 Jahren begleiten.

Zur Kombination mit Zell Juvebene empfiehlt sich die äußere

Anwendung der Gel.Creme Regidol.

Diese Creme wird lokal an den betroffenen Gelenken aufgetragen und reichlich in mehreren Schichten einmassiert, bis das Gewebe die Creme

nicht mehr aufnimmt. Diese Massage sollte wenn möglich zumindest 2-mal täglich durchgeführt werden. Sie unterstützt bei der Entspannung im Bereich der Sehnen, Bänder und Muskulatur.

Energie für Lernen und Konzentration

Man sollte meinen, dass Kinder noch jung, regenerationsfreudig und vital sind. Wer denkt daran, dass auch Kinder unter Erschöpfung und Müdigkeit leiden können und unter Umständen die Stärkung ihres Energiehaushaltes wichtig wäre? Überforderung stellt sich in unerwarteten Situationen ein und dann braucht es doch mehr Energie, als momentan zur Verfügung steht.



„Das Schüßler-Komplexmittel Zell Vita ist einfach anzuwenden und enthält eine gewichtete Mischung von 6 Schüßler Salzen in jeder Tablette.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

ZELL VITA hilft in dieser Zeit, die Energiereserven aufzubauen.

Zell Vita bringt die Energie, die zum Lernen benötigt wird, und fördert Konzentration und Lernleistung. Das gilt für Kinder ab der Volksschule und für Jugendliche gleichermaßen, ebenso für Studierende oder Erwachsene in ungewohnten Umschulungsprogrammen oder im anstrengenden Berufsalltag.

Konzentration wie auch Merkfähigkeit sind mit einer täglichen und ausreichenden Bereitstellung von Energie ursächlich verbunden. Ein gestresstes Nervenkostüm, Lampenfieber vor Schularbeiten oder Prüfungen können für Kinder und Jugendliche ganz besonders kräftezehrend wirken. Manchmal kommen sie so erschöpft nach Hause, dass

sie nichts essen können. Auch ständiger übler Mundgeruch weist auf einen Bedarf an Schüßler Salzen hin, welche im Zell Vita enthalten sind.

ZELL VITA für mehr Power

Die Schüßler Salze in Zell Vita stärken den Energiehaushalt, fördern Durchblutung und Stoffwechsel und bringen den Sauerstoff zu den Zellen. Gehirnfunktionen wie Lernleistung, Konzentration und Gedächtnis sowie Merkfähigkeit werden gestärkt.

Zell Vita unterstützt nachhaltig in allen anstrengenden Lebenslagen, wenn es konsequent eingenommen wird. _

Mehr Infos unter
www.adler-pharma.at

KINDER IM WACHSTUM UND BEIM LERNEN UNTERSTÜTZEN



Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

klima:aktiv



LEITBETRIEBE AUSTRIA



www.adler-pharma.at



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

IHR SEPTEMBER

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



Mitmachen und
1 von 3
Büchern
gewinnen!

GEWINNSPIEL

Wenn nicht jetzt, wann dann?

Hitzewallungen, Schlaflosigkeit und Gewichtszunahme machen Frauen in der Menopause zu schaffen. Mimi Lawrence kombiniert die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse mit praktischen Tipps. Zugeschnitten auf die Bedürfnisse berufstätiger Frauen und Mütter vermittelt sie leicht zugängliche Ansätze für Ernährung, mentale Gesundheit und körperliche Fitness. Statt sich auf oft teure Fitnesskonzepte zu stützen, setzt sie darauf, nachhaltige Gewohnheiten zu etablieren.

von Mimi Lawrence
2025, Fischer, € 19,-
ISBN: 978-3-7587-0026-2



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

KOPFLÄUSE

Mehr als nur Juckreiz

Kopfläuse sind nicht nur lästig. Eine aktuelle Studie aus dem Iran beleuchtet, wie sehr sich betroffene Mädchen durch einen Läusebefall psychisch und emotional beeinträchtigt fühlen.

Ein Kopflausbefall ist eine weit verbreitete und gut behandelbare Erkrankung – vor allem bei Kindern und Jugendlichen. Läuse sind kleine, flügellose Parasiten, die sich von menschlichem Blut ernähren und sich in den Haaren, besonders in der Nähe der Kopfhaut, aufhalten. Die Übertragung erfolgt fast ausschließlich durch direkten Kopf-zu-Kopf-Kontakt. Typisches Anzeichen ist starker Juckreiz auf der Kopfhaut. Eine schnelle Behandlung mit speziellen Läusemitteln verhindert die Weiterverbreitung.

Die Studie zeigte, dass Mädchen nicht nur unter dem Juckreiz litten, sondern auch unter Angst, Scham und sozialer Ausgrenzung. Viele Mädchen fühlten sich stigmatisiert und suchten eigene Wege, mit der Situation umzugehen – nicht immer hilfreich oder gesund. Die Forschenden zeigten, dass ein Läusebefall für Jugendliche manchmal weit mehr als ein kleines Ärgernis ist.

Wichtig zu wissen: Ein Kopflausbefall hat nichts mit mangelnder Hygiene zu tun und ist kein Grund zur Scham!



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Wie schmeckt Ihnen die rote Kraft der Natur?

Seit über 5.000 Jahren gilt der Granatapfel als Symbol für Liebe, Fruchtbarkeit und Gesundheit. Schon im Alten Orient verehrt, schätzte man ihn in Ägypten, Griechenland und Rom als Heilfrucht. Heute wissen wir: Seine Beliebtheit hat gute Gründe. Die roten Kerne liefern unter anderem Kalium, Kalzium, B-, C- und E-Vitamine sowie reichlich Antioxidantien. Besonders letztere machen den Granatapfel zu einem natürlichen Schutzschild gegen freie Radikale. Studien zeigen, dass Granatapfelsaft das Herz-Kreislauf-System unterstützen, den Blutdruck senken und sogar entzündliche Prozesse im Körper hemmen kann. Selbst bei Wechseljahrsbeschwerden oder frühen Alterszeichen (Anti-Aging-Wirkung) wird er als hilfreich beschrieben. Die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) schätzt den Granatapfel zudem für seine stoffwechselanregende und entzündungshemmende Wirkung. Sogar die Liebe profitiert: Die sinnliche Frucht soll die Libido steigern und fördert laut moderner Forschung die Durchblutung. Kein Wunder, dass sie planetarisch der Venus zugeordnet wird – der Göttin der Liebe.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



LÄUSE NERVEN. MACH SIE NYDA®!



GCB NYD 240703

Wirkt gegen Läuse und Nissen.

- ✓ Nur 10 Minuten Einwirkzeit
- ✓ Effektiv nach nur einer Anwendung
- ✓ Anwendbar ohne Altersbeschränkung
- ✓ Für Schwangere und Stillende geeignet
- ✓ Mit Läusekamm

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich. www.nyda.at



GEFAHR MIKROPLASTIK

Plastikpartikel in der Lunge

Forscher:innen der MedUni Wien haben nun erstmals nachgewiesen, dass Mikroplastik bösartige Veränderungen in Lungenzellen auslösen kann, die mit der Entstehung von Krebs in Verbindung stehen. Die Ergebnisse wurden im Fachmagazin „Journal of Hazardous Materials“ publiziert.

Im Rahmen der Studie untersuchte das Forschungsteam, wie Mikroplastik mit verschiedenen Lungenzelltypen interagiert. Polystyrol beispielsweise ist ein in Gegenständen des Alltags weit verbreiteter Kunststoff, der unter anderem in Lebensmittelverpackungen und Einwegartikeln wie Joghurt- oder Coffee-to-go-Bchern vorkommt. Das überraschende Ergebnis der Forschungen: Gesunde Lungenzellen nehmen besonders kleine Partikel (0,00025 Millimeter) von Mikroplastik noch stärker auf als bereits bösartige Krebszellen – und reagieren mit biologischen Veränderungen. Konkret kam es in den gesunden Zellen nach Kontakt mit den Partikeln u. a. zu DNA-Schäden und oxidativem Stress. „Die nun vorliegenden Daten liefern erste Hinweise darauf, dass insbesondere gesunde Lungenzellen in einer Weise reagieren, die Anlass zur Sorge gibt“, so Co-Studienleiter Balazs Döme. Dies unterstreicht den Handlungsbedarf zur weiteren Forschung zu Langzeitfolgen sowie zur Reduzierung von Plastikmüll.

DIABETES-ECK

Obst – gesund, aber nicht grenzenlos



Obst gilt als gesund: Es liefert wichtige Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die Entzündungen hemmen und die Blutgefäße schützen. Doch bei Typ-2-Diabetes lohnt sich ein zweiter Blick: Denn Obst enthält auch natürlichen Zucker.

Auch wenn der Zucker aus Obst „natürlich“ ist: Er wirkt im Körper wie jeder andere Zucker. Besonders reifes oder verarbeitetes Obst (z. B. als Smoothie oder Saft) lässt den Blutzucker schnell ansteigen. Auch große Mengen können problematisch werden – vor allem bei empfindlichem Stoffwechsel. Die Empfehlung lautet daher: „In Maßen, nicht in Massen“. Die Österreichische Diabetes Gesellschaft empfiehlt 2 Portionen Obst pro Tag – idealerweise als Ganzes (nicht gepresst) und kombiniert mit Eiweiß oder gesunden Fetten (z. B. Joghurt, Nüssen). So steigt der Blutzucker langsamer.

Vorsicht bei ...

- Bananen, Weintrauben, Mangos: reich an Zucker
- Trockenfrüchten: hohe Zuckerkonzentration – eher wie Süßigkeiten behandeln
- Fruchtsäften und Smoothies: kaum Ballaststoffe, hoher Zuckergehalt

Welche Früchte sind besser geeignet?

- Beeren: weniger Zucker, viele Antioxidantien
- Äpfel und Birnen: in moderaten Mengen gut geeignet, vor allem mit Schale
- Zitrusfrüchte: erfrischend und relativ zuckerarm

Obst gehört zu einer ausgewogenen Ernährung – auch bei Diabetes. Entscheidend sind die Auswahl und die Menge. Wer bewusst genießt, kann von den positiven Inhaltsstoffen profitieren, ohne in die Zuckerfalle zu tappen.

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

ÖDG Österreichische Diabetes Gesellschaft
heilen, helfen, forschen

GÜRTELROSE

Die GRATIS-Impfungen kommen

Die Impfungen gegen Pneumokokken und Gürtelrose (Herpes Zoster) werden künftig für erwachsene Risikogruppen gratis sein. Das hat das Gesundheitsministerium kürzlich bekannt gegeben. Die beiden Immunisierungen sollen ab Ende 2025 bzw. im Lauf des Jahres 2026 schrittweise kostenlos verfügbar gemacht werden.

Ziel ist eine flächendeckende Umsetzung für alle Personen ab dem vollendeten 60. Lebensjahr sowie für definierte Risikogruppen mit chronischen Erkrankungen (etwa Krebs, Diabetes mellitus, schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen

etc.). Die Erweiterungen des kostenlosen Impfprogramms wurden auf Empfehlung des Nationalen Impfgremiums beschlossen. „Gesundheit darf kein Privileg sein. Wer sich schützen möchte, soll das auch können – unabhängig von Alter, Einkommen oder Wohnort“, so Gesundheitsministerin Korinna Schumann. „Gerade ältere Menschen und Risikogruppen profitieren enorm von einem frühzeitigen, kostenlosen Zugang zu diesen Impfungen.“

Die Impfung gegen Herpes Zoster („Gürtelrose“) schützt vor der akuten Erkrankung und zusätzlich auch vor den teils langanhaltenden, schwer behandelbaren Folgeerscheinungen wie chronischen Nervenschmerzen. Sie kann zudem viele Krankenstände verhindern und möglicherweise sogar das Risiko für die Entwicklung einer Altersdemenz senken.

Impfungen gegen Pneumokokken beugen schweren Krankheitsverläufen vor, die durch Pneumokokken-Bakterien verursacht werden – u.a. bakterielle Lungenentzündungen, Blutvergiftungen und Gehirnhautentzündungen. Diese Erkrankungen sind mit einer besonders hohen Sterblichkeit verbunden und treffen vor allem Ältere und Immungeschwächte.

„Gesundheit darf kein Privileg sein. Wer sich schützen möchte, soll das auch können – unabhängig von Alter, Einkommen oder Wohnort.“

KORINNA SCHUMANN
GESUNDHEITSMINISTERIN



Gemeinsam. Kinder.Stärken.

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



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!

Deine Gesundheit



14 Sportverletzungen richtig behandeln 26 Fieber bei Kindern



Mitmachen und
1 von 3
**DR. KOTTAS-
Teepaketen***
gewinnen!



GEWINNSPIEL

DR. KOTTAS feiert 230 Jahre Jubiläum

1795 als „Medicinische Kräuter Handlung“ in Wien gegründet, ist KOTTAS heute Österreichs führender Kräuterproduzent. 1965 entstanden die ersten DR. KOTTAS Filterbeuteltees. Mit aktuell ca. 70 Sorten zählt die Marke heute zu den beliebtesten in den Apotheken. Neu: der BIO-Jubiläumstee nach alter Familienrezeptur im edlen Redesign! Mehr Infos unter www.kottas.at

Gewinnen Sie 1 von 3 DR. KOTTAS Jubiläums-Teepaketen, bestehend aus DR. KOTTAS Jubiläumstee, DR. KOTTAS Abwehrkräftetee und DR. KOTTAS Grüntee im Gesamtwert von € 17,97.



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 „Kottas“ an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien senden. Einsendeschluss ist der 30.9.2025. 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.

09 2025
SEPTEMBER



TEXT VON
MAG. PHARM. VERENA KIMLA
Apothekerin in Niederösterreich

SPORTVERLETZUNGEN

Fachgerecht versorgt ist schnell geheilt

Auch wenn der Sommer auf die Zielgerade zusteuert, zieht es viele Menschen nach draußen, um die milden Tage auszunutzen und sich fit zu halten. Eine gute Entscheidung, denn Sport hat unzählige positive Effekte auf das körperliche und geistige Wohlbefinden. Werden die Grenzen der Belastbarkeit jedoch überschritten, kann dies zu Verletzungen führen.



AKUTMASSNAHMEN PECH-Regel

- **Pause:** Sofortige Einstellung der sportlichen Aktivität und Ruhigstellung des verletzten Körperteils
- **Eis:** Kühlen der Verletzungsstelle mit Eis (oder einem kalten Umschlag) zur Schmerzlinderung und Reduktion von Schwellungen
- **Compression:** Anlegen eines Druckverbands zur weiteren Reduktion von Schwellungen und Blutergüssen
- **Hochlagern:** Lagern des verletzten Körperteils über Herzhöhe, um die Blutzufuhr zu verringern und die Schwellung zu reduzieren

In Österreich ereignen sich pro Jahr rund 200.000 Sportunfälle, wobei die meisten beim Fußballspielen (ca. 47.000 Unfälle), beim alpinen Skilauf (ca. 24.000 Unfälle) sowie anderen Mannschaftssportarten mit Ball (ca. 20.000 Unfälle) auftreten.

Oft kommt es wegen falscher Trainingsgestaltung, unzureichendem Training der motorischen Fähigkeiten, ungeeigneter Ausrüstung und falschem Ehrgeiz zu Verletzungen. Auch wenn auf das Aufwärmen verzichtet wird, kann es zu Unfällen kommen; die Aufwärmphase ist besonders wichtig, um die Durchblutung der Muskulatur zu fördern und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Besonders im Leistungssport besteht die Gefahr, die Regenerationsphasen zu kurz zu gestalten, sodass es beim Sport zu Unachtsamkeiten und Ermüdung kommt, wodurch Fehler passieren.

Bei Pech hilft PECH

Wenn es zu einem Sportunfall kommt, ist es wichtig zu wissen, was zu tun ist. Eine einfache Orientierungshilfe für Erstmaßnahmen bei Sportverletzungen ist die sogenannte PECH-Regel, die die wichtigsten vier Akutmaßnahmen der Behandlung beschreibt: Pause, Eis, Kompression, Hochlagerung. Worauf man dabei besonders achten sollte, ist im *Kasten auf Seite 15* beschrieben.

Die Kältebehandlung hat dabei mehrere positive Effekte: Sie wirkt nicht nur schmerzlindernd und entzündungshemmend, sondern beugt auch einer stärkeren Schwellung vor.

Je geringer diese bleibt, desto schneller schreitet der Heilungsprozess voran.

Treten im Rahmen sportlicher Betätigung starke Blutungen im Bereich des Armes, des Beines oder am Kopf auf, muss ein Druckverband angelegt und schnellstmöglich ärztliche Hilfe organisiert werden. Der verletzte Körperteil muss dabei über Herzhöhe gehalten werden. Wichtig zu wissen: Ist die Verletzung sehr schwer, sollte der/die Sportler:in in Hinblick auf eine eventuell notwendige Operation nichts essen oder trinken.

Von Prellung bis Blase

Um einen Überblick zu erhalten und für die korrekte Erstversorgung von Sportverletzungen gut gerüstet zu sein, lohnt sich ein Blick auf die unterschiedlichen Arten der Verletzungen.

Bei einer Prellung entsteht ein von außen nicht sichtbares Hämatom (Bluterguss) durch direkte Gewalteinwirkung. Befindet es sich zwischen Knochen und Knochenhaut, liegt eine Knochenprellung vor, im Muskelgewebe spricht man von einer Muskelprellung. Wird ein Gelenk über den normalen Bewegungsumfang hinausbewegt – wie es bei einer Verstauchung der Fall ist – treten Zerrungen und Fasereintrisse auf. Häufig entsteht diese Verletzung beim „Umknöcheln“, vor allem bei Sportarten mit abruptem Stehenbleiben wie Tennis.

Direkte (Schlag, Tritt) und indirekte (ruckartige Bewegung, Verdrehung) Gewalteinwirkung oder Überlastungen können Risse in Sehnen, Muskeln und Bändern verursachen. Beispiele hierfür sind Kreuzbandriss oder Meniskusverletzungen. Ist die Gewalteinwirkung besonders groß, kommt es zu Knochenbrüchen.

Ein weit verbreitetes Phänomen, das man oft mit neuen Wanderschuhen erlebt, ist die Blasenbildung. Diese kann entstehen, wenn sich die obersten Hautschichten durch andauernden Druck oder Reibung von den darunterliegenden lösen und sich der entstandene Hohlraum mit Gewebsflüssigkeit und/oder Blut füllt. Ein guter Sitz von Schuhen und Socken ist also besonders wichtig, um Blasen vorzubeugen. Aber auch Hautpflege vor sportlicher Betätigung kann hier hilfreich sein: Anfällige Körperstellen sollten regelmäßig mit weißer Vaseline, Melkfett oder Hautöl eingerieben werden, um sie geschmeidig zu halten. Platzt eine Blase auf, sollte die Stelle desinfiziert und in der Erstversorgung abgedeckt werden. Die oberste Hautschicht soll zum Schutz vor Infektionen nicht entfernt werden.

Für eine gelungene Erstversorgung von Sportverletzungen ist die PECH-Regel hilfreich: Pause, Eis, Kompression, Hochlagerung.





Von Schürf- bis Quetschwunde

Schürfwunden entstehen durch raue, an der Haut entlangstreifende Gegenstände mit einhergehender Verletzung der äußersten Hautschicht. Da auch zahlreiche Nervenendungen freigelegt werden, schmerzen diese Wunden oft intensiv, bei großer Wärmeentwicklung durch Reibung können zusätzlich Verbrennungserscheinungen auftreten.

Zu Platzwunden kommt es durch starke Prellung des Gewebes meist dort, wo der Knochen direkt unter der Haut liegt, also z. B. am Schädel, Schienbein oder Knie. Sie sind oberflächlich, aber die Hautränder häufig zerfetzt. Platzwunden müssen in der Regel genäht werden.

Die geheimnisvolle Welt der Pflaster

Welche Art der Wundversorgung angewendet werden soll, hängt von der Art der Wunde ab. Man unterscheidet die trockene/traditionelle Wundversorgung mit Wundauflagen, die Wundsekret und Blut aufsaugen, von der feuchten Wundversorgung.

Unkomplizierte Wunden können grundsätzlich durch trockene Wundversorgung behandelt →

DESINFEKTION

Fundament für die Heilung

Wundreinigung und Desinfektion bilden die Basis aller weiterer Maßnahmen. Da eine schnelle Wundheilung nur bei sauberen Wunden möglich ist, sollten auch kleine Verletzungen stets gereinigt werden. Bei kleineren Verletzungen ist dies mit fließendem Leitungswasser in Trinkwasserqualität möglich, besser geeignet ist jedoch der Einsatz physiologischer Kochsalzlösung. Auch fertige Wundspüllösungen oder Wundsprays aus dem Erste-Hilfe-Set tun ihren Dienst. Oberflächliche Fremdkörper wie kleine Splitter oder Steinchen können mit einer (Splitter-)Pinzette entfernt werden.

Da eine schnelle Wundheilung nur bei sauberen Wunden möglich ist, sollten auch kleine Verletzungen stets gereinigt werden.



Kühlende Gele eignen sich gut zur lokalen Behandlung von Zerrungen und Prellungen und können Schmerzen und Schwellungen lindern.

➔ werden, allerdings bildet sich unter einer solchen Wundauflage Schorf, welcher den Heilungsprozess verzögern kann. Ein weiterer Nachteil ist das potenzielle Verkleben mit der Wundauflage.

Von Pflastern zu unterscheiden sind Kompressen, die aus Verbandmull oder Vliesstoff bestehen und über keine eigene Klebefläche verfügen, weswegen sie fixiert werden müssen. Zu diesem Zweck stehen klebende und nicht klebende Fixierbinden zur Verfügung. Für die Erstversorgung von Sportverletzungen sind Verbandpäckchen gut geeignet, da die Wundauflage bereits mit einer Mullbinde versehen ist.

Schnittwunden können mit Wundverschlussstreifen („Klammerpflastern“) versorgt werden. Wichtig ist die Anwendung auf der trockenen Haut, da die Streifen sonst nicht kleben. Sie werden im rechten Winkel zur Wunde angebracht. Um ein Auseinanderklaffen zu verhindern, müssen sie so angebracht werden, dass sie die Wundränder zusammenziehen; das erreicht man durch Zusammendrücken der Wunde.

Wunderwuzzi feuchte Wundversorgung

Hydroaktive Wundauflagen haben den großen Vorteil, dass sie ein feuchtes Wundklima schaffen, das der Wundheilung förderlich ist. Sie verkleben auch nicht mit der Wunde und sind daher prädestiniert für die

Anwendung bei Schürfwunden. Da sie wasserabweisend und atmungsaktiv sind, können sie beim Duschen und Baden verwendet und mehrere Tage auf der Wunde belassen werden. Für infizierte Wunden sind sie allerdings nicht geeignet.

Hydrokolloide können Flüssigkeit spenden oder absorbieren und sind vor allem als Blasenpflaster bekannt. Sie können mehrere Tage auf der Wunde verbleiben, bis sie sich von selbst ablösen, was bei Blasen durchaus angenehm ist.

Sprühpflaster sind nur für kleine, oberflächliche Schnitt- und Schürfwunden geeignet, die nicht mehr bluten oder nassen. Sie überziehen die Wunde mit einem atmungsaktiven, wasserfesten Film, der sich von selbst auflöst und bei häufig bewegten Stellen hilfreich ist.

Schwellungen, Stauchungen, Schmerzen

Die Schmerzen stumpfer Verletzungen wie Prellung, Stauchung oder Zerrung können grundsätzlich mit Schmerzmitteln behandelt werden. Empfehlenswert ist die lokale Behandlung, beispielsweise mit kühlend wirkenden Gelen. Aber Vorsicht: Lassen Sie sich über die Anwendungshinweise beraten, da es sonst zu Nebenwirkungen kommen kann.

Darüber hinaus stehen auch einige Heilpflanzen zur Verfügung: Zubereitungen mit Arnikablüten oder Beinwell helfen äußerlich bei Zerrungen, Prellungen und Verstauchungen. Zu Hause kann mit Arnika-haltigen Topfenwickeln oder essigsaurer Tonerde gekühlt werden. ■

NOTFALL?

Wann Sie unbedingt ärztliche Hilfe benötigen

Bewusstseinsstörungen, Schwindel, Übelkeit, starke Schmerzen, große, stark blutende Wunden oder instabile Extremitäten sind ein medizinischer Notfall. Verständigen Sie sofort einen Arzt/eine Ärztin! Aber auch bei leichteren Beschwerden, die sich nach mehreren Tagen nicht gebessert haben, ist es ratsam, eine/n Orthopädin um Rat zu fragen.

Was tun bei einer Gehirnerschütterung?

Jede Kopfverletzung sollte ärztlich abgeklärt werden. Auf welche Symptome man achten sollte und was ein/e Ersthelfer:in tun kann, erfahren Sie hier.

VON LANA VOGT, BAKK. PHIL.



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

Bei einer Gehirnerschütterung handelt es sich um eine Verletzung des Gehirns, genauer gesagt um eine leichte Form des Schädel-Hirn-Traumas. Die häufigsten Ursachen sind Stürze, Sportverletzungen, Schläge oder Stöße auf den Kopf. Beim Aufprall stößt das Gehirn gegen die Schädelwand und es kann zu mikroskopisch kleinen Blutungen im Gehirn kommen. Dabei können einzelne Gehirnzellen absterben oder vorübergehend in ihrer Funktion gestört werden. Folgeschäden sind bei einer Gehirnerschütterung jedoch nicht zu erwarten.



Ob es sich wirklich nur um eine leichte Gehirnerschütterung handelt, entscheidet letztlich der Arzt/die Ärztin.

Wie sehen die Symptome aus?

Eine Gehirnerschütterung muss nicht mit äußerlich sichtbaren Verletzungen wie Blutungen einhergehen. Symptome einer Gehirnerschütterung können sofort nach dem Unfall auftreten – oder erst mehrere Stunden später. Möglich sind:

- Eine kurz andauernde Bewusstlosigkeit
- Schwindel und Benommenheit
- Übelkeit und Erbrechen
- Leichte Kopfschmerzen
- Lichtempfindlichkeit

– Gedächtnislücke in Bezug auf den Unfall

Man kann davon ausgehen, dass es sich nur um eine leichte Gehirnerschütterung handelt, wenn keine Bewusstlosigkeit, Erbrechen oder Erinnerungslücken auftreten.

Was können Ersthelfende tun?

Der oder die Ersthelfende betreut das Unfallopfer, bis die Rettungskräfte eintreffen. Ist die betroffene Person bewusstlos, atmet und hat einen Puls, bringt der/die Ersthelfende sie in die

stabile Seitenlage. Zeitgleich werden die Rettungskräfte unter der Nummer 144 verständigt.

Wenn das Unfallopfer bei Bewusstsein ist, sollte man versuchen, es zu beruhigen. Zeitgleich wird der/die Verunfallte mit leicht erhöhtem Oberkörper bequem gelagert und zugedeckt. Teilen Sie dem/der Betroffenen mit, was Sie tun. Unterstützen Sie die zu versorgende Person dabei, falls sie erbrechen muss. Außerdem sollten Sie als Ersthelfende:r auch in diesem Fall die Rettungskräfte verständigen. ■

SERIE

ZUM SAMMELN

(K) EIN TABU

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



Hyperhidrose: Schweiß, lass nach!

Die Sommer werden heißer und dauern immer länger – der Klimawandel ist längst spürbar, auch auf der Haut. Mit immer häufigeren Hitzewellen wächst für viele Menschen das alltägliche Unbehagen durch starkes Schwitzen. Für die einen ist es ein temporäres Sommerproblem, für andere – insbesondere bei Hyperhidrose – eine ganzjährige Herausforderung.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Was die meisten von uns als lästig empfinden, erfüllt eine zentrale Aufgabe: Schweiß reguliert unsere Körpertemperatur und schützt uns vor Überhitzung. Die Schweißdrüsen sondern eine salzhaltige Flüssigkeit ab, die auf der Hautoberfläche verdunstet und damit für Abkühlung sorgt. Jeder Mensch besitzt etwa 2 Millionen Schweißdrüsen. Besonders viele befinden sich an den Handinnenflächen, den Fußsohlen und auf der Stirn. Eine andere Art von Drüsen befindet sich unter den Achseln und im Genitalbereich. Sie sondern neben Wasser und Salzen ein fetthaltiges Sekret aus. Dieses ist zunächst geruchlos und beginnt erst zu riechen, wenn es auf die Bakterien an der Hautoberfläche trifft. Wann und in welchem Ausmaß die Schweißdrüsen aktiv werden, regelt das vegetative Nervensystem. An durchschnittlichen Tagen verliert der Mensch auf diesem Weg etwa 0,5 bis 0,7 Liter Flüssigkeit, an heißen Sommertagen können es 2 bis 3 Liter sein. Stress, bestimmte Erkrankungen,

Übergewicht, der Wechsel bei Frauen sowie bestimmte Arzneimittel kurbeln die Schweißproduktion an. Etwa 1 bis 2 Prozent der Bevölkerung leiden unter übermäßigem Schwitzen ohne erkennbare Ursache: die sogenannte Hyperhidrose.

Hyperhidrose

Bei einer primären Hyperhidrose treten die Beschwerden ohne Ursache auf. Dann sind vor allem Handflächen, Fußsohlen, Achseln, Stirn und Kopf immer wieder feucht bis nass. Die Betroffenen schwitzen anfallsartig, meist an bestimmten Stellen – seltener sind Schweißattacken am ganzen Körper. Nachts haben die Betroffenen keine Beschwerden. Wer immer wieder tropfnass ist und meist am ganzen Körper schwitzt, dazu noch andere Beschwerden hat, leidet möglicherweise an einer sekundären Hyperhidrose. Sie tritt entweder bei einer körperlichen Veränderung und Belastung oder bei psychischen Erkrankungen auf. Eine starke Hyperhidrose erzeugt einen erheblichen Leidensdruck. Betroffene schämen sich für ihre nassgeschwitzte Kleidung. Bei stark ausgeprägter Hyperhidrose können neben Antitranspirantien und medikamentöser Therapie auch Botox-Injektionen (sie blockieren die Nervenimpulse zu den Schweißdrüsen) zum Einsatz kommen. Außerdem gibt es auch eine Reihe von Entspannungstechniken, die die nervliche Überaktivität regulieren können.

Nachtschweiß

Häufige und heftige nächtliche Schweißausbrüche sind immer ein Grund, einen Arzt/eine Ärztin aufzusuchen, vor allem, wenn andere Beschwerden wie Schmerzen, Fieber, Gewichtsverlust dazukommen. Vielfach sind hormonelle Schwankungen verantwortlich. Eine Reihe von Medikamenten gehört ebenfalls zu den möglichen Verursachern. Typisch ist Nachtschweiß bei einigen Infektionskrankheiten. Das können eine Virus-Grippe oder eine Herzzinnenhautentzündung sein. Auch Autoimmunerkrankungen wie Rheumatoide Arthritis und Gefäßentzündungen können sich in Nachtschweiß äußern. Tuberkulose und neurologische Erkrankungen sowie Schlafapnoe kommen ebenfalls infrage.

Schwitzen Männer mehr?

Eine australische Studie hat ergeben, dass das Geschlecht einen viel geringeren Einfluss auf die Schweißproduktion hat als bisher angenommen. Viel entscheidender sei die Körpergröße und -form: Kleinere Menschen schwitzen weniger als größere.

TIPPS

Was Sie tun können

- Auf Kaffee, Alkohol und scharf gewürzte Speisen verzichten.
- Viel trinken – bevor der Durst da ist!
Im Alter lässt das Durstgefühl nach, viele Senior:innen trinken zu wenig.
- Aluminiumhaltige Antitranspirantien
- Lockere, luftige Kleidung aus Baumwolle oder Leinen
- Eiskalte Getränke bringen den Körper ins Schwitzen, besser lauwarm.
- Homöopathie: *Sambucus nigra* (Schwarzer Holunder)

Tee-Rezept bei übermäßigem Schwitzen

Zutaten:

- 30 g Salbeiblätter
- 20 g Schachtelhalm
- 20 g Melissenblätter
- 15 g Eichenrinde
- 15 g Pfefferminze

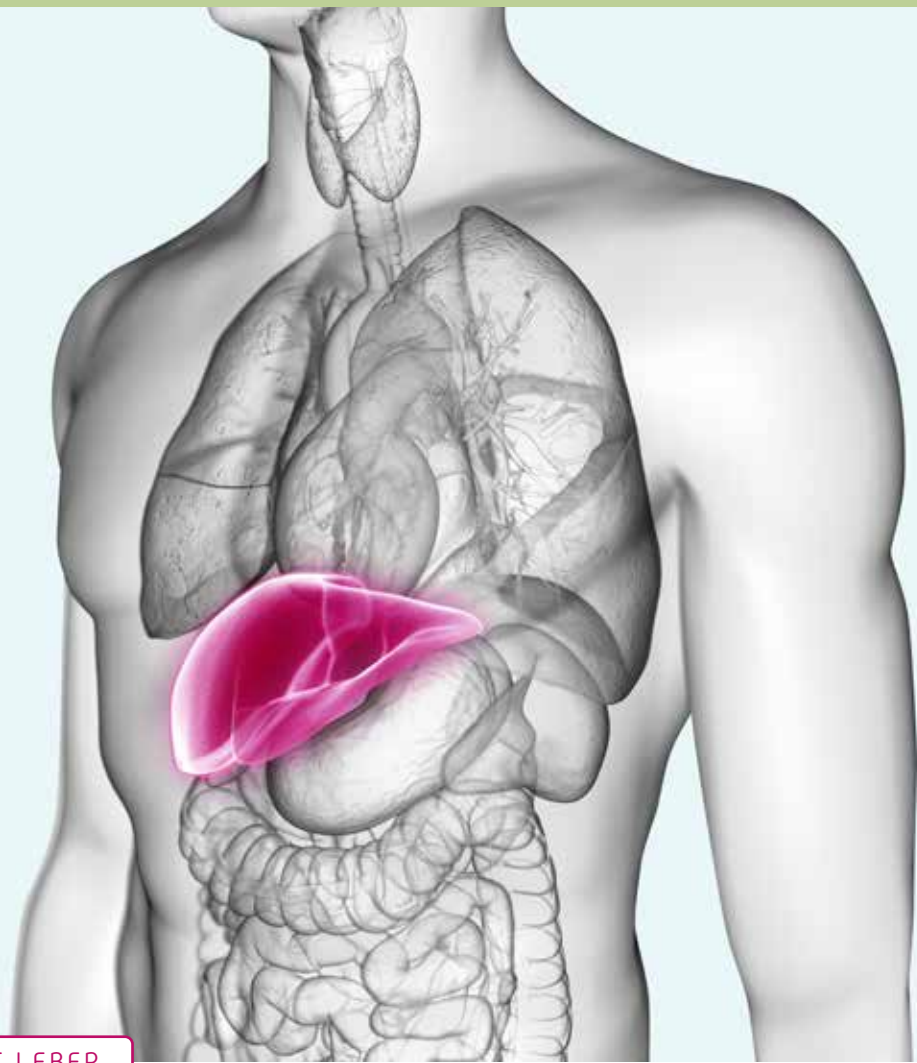
Zubereitung:

1 EL auf 250 ml Wasser – 10 Minuten ziehen lassen. 2–3 Tassen/Tag lauwarm trinken.

Wussten Sie, dass eine verminderte (Hypohidrose) oder fehlende Schweißproduktion (Anhidrose) gefährlich sein kann, da die Wärmeregulierung des Körpers gestört ist?

Pflanzliche Helfer

Zur erfolgreichen und schonenden Bekämpfung von übermäßigem Schwitzen hat sich der Einsatz der Arzneipflanze Salbei bewährt. Die wichtigsten Wirkstoffe des Salbeis sind die Gerbstoffe (vor allem die Rosmarinsäure), die in den Blättern der Pflanze enthalten sind. Der allseits bekannte Wiesensalbei enthält weniger Wirkstoffe und wird pharmazeutisch nicht verwendet. Innerlich wird Salbei als Tee (2–3 Tassen täglich, lauwarm), als Kapseln oder Dragees angewendet, äußerlich als Waschungen oder Fußbäder.



SCHWERPUNKT LEBER

Abnehmkursen: Stoffwechsel gezielt ankurbeln

Viele denken, dass die Leber ausschließlich für die Entgiftung zuständig ist. Tatsächlich ist sie aber auch der Stoffwechsel-Motor unseres Körpers.

Die meisten kennen die Leber als das Organ, das schädliche Stoffe aus dem Körper filtert. Weniger bekannt ist aber, dass sie Fette aus der Nahrung verarbeitet, speichert, in Energie umwandelt und an den Körper weitergibt. Gerade wenn man also plant, eine Diät oder eine Abnehm-Kur zu machen, sollte man am besten schon einen Blick auf die Lebergesundheit werfen. Denn alle Bemühungen können vergebens sein, wenn der Stoffwechsel nicht richtig funktioniert.

Überlastete Stoffwechselzentrale?

Wenn die Leber durch einen falschen Ernährungsstil, Medikamente oder Schadstoffe überlastet ist, kann sie ihre wichtigsten Funktionen (Entgiftung und Stoffwechsel) nicht mehr optimal ausüben. Ersichtlich wird das etwa im Blutbefund. Sind hier die Leberwerte erhöht, kann das darauf hindeuten, dass die Leber ihre Stoffwechselfunktion nicht ideal erfüllt. So kann das Abnehmen schon erschwert werden, bevor man überhaupt damit begonnen hat. Die gute Nach-

richt: Man kann selbst tätig werden, um die Leber zu entgiften – und zwar mit einer ganz bestimmten Heilpflanze ...

Heilkraft für die Leber

Die Wissenschaft hat mittlerweile zahlreiche Belege für die Wirksamkeit der Mariendistel beim Entgiften und beim Ankurbeln des Stoffwechsels. Ihr Wirkstoff Silymarin unterstützt dabei, geschädigte Leberzellen wieder zu regenerieren und hält gleichzeitig neue Schadstoffe davon ab, in die Leber zu gelangen.

Wichtig zu wissen: Die Mariendistel ist kein Abnehm-Mittel! Da aber nur eine gesunde Leber ihrer Stoffwechselfunktion voll nachkommen kann, macht es Sinn, die Mariendistel im Vorfeld einer Schlankheitskur einzusetzen. Hinzu kommt, dass bei einer Diät vermehrt Giftstoffe im Körper freigesetzt werden, bei deren Verarbeitung die Leber ohnehin jegliche Hilfe brauchen kann.



SO FUNKTIONIERT EINE MARIENDISTEL-KUR

Nehmen Sie für eine Dauer von 12 Wochen täglich ein hochwertiges Mariendistel-Präparat ein. Wie bei vielen Heilpflanzen braucht auch die Mariendistel bzw. ihr Wirkstoff Silymarin einige Zeit, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Durch die hervorragende Verträglichkeit stellt eine längerfristige Einnahme kein Problem dar.

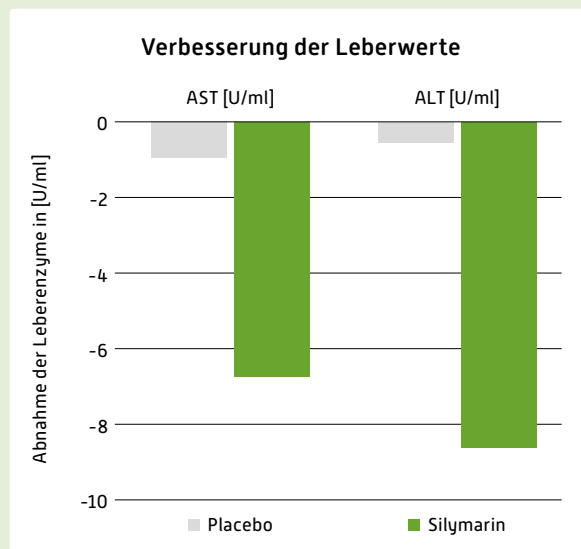
Setzen Sie auf Arzneimittel-Qualität

Gerade online sind Mariendistel-Präparate zu teils sehr günstigen Preisen oder mit übertriebenen Wirkversprechen erhältlich. Expert:innen sind einer Meinung: Ein hochwertiges pflanzliches Arzneimittel wie Dr. Böhm® Mariendistel sollte immer die erste Wahl sein, wenn es darum geht, die Leberfunktion zu verbessern. Im Vergleich zu Produkten aus dem Onlinehandel kann hier in jedem Fall von einer sinnvollen Dosierung sowie höchsten Reinheits- und Sicherheitsstandards in der Produktion ausgegangen werden. —



DURCH STUDIEN BESTÄTIGT

Mit ihrem Wirkstoffkomplex Silymarin ist die Mariendistel ein wahres Wunder der Natur. Ihre positiven Effekte zeigen sich unter anderem in einer placebo-kontrollierten Studie. Erhöhte Leberwerte wie ALT oder AST deuten auf eine Schädigung der Leber hin. Unter der Gabe von Silymarin (Mariendistel) konnten die Werte wesentlich gesenkt werden.



TIPP ZUR ENTGIFTUNG DER LEBER

Dr. Böhm® Mariendistel

- Normalisiert die Leberwerte
- Regeneriert geschädigte Leberzellen
- Hilft auch bei Fettleber

-20%
Rabatt*



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

Qualität aus
Österreich.

* Gültig für 30/60 Stk. von 1. bis 30.9.2025 in teilnehmenden Apotheken.



1

CURCUMA LONGA

Besondere Inhaltsstoffe

Kurkuma oder Gelbwurz stammt ursprünglich aus Indien und gehört zur Familie der Ingwergewächse. Die Pflanze hat unterirdische knollenartige Wurzelstücke (Rhizome), die kräftig gelb-orange gefärbt sind. Die heilsame Wirkung von Kurkuma beruht vor allem auf den sogenannten Curcuminoiden – insbesondere dem leuchtend gelben Curcumin. Dazu kommen ätherische Öle, Stärke und spezielle Polysaccharide. Wissenschaftlich nachgewiesene Effekte von Kurkuma sind unter anderem:

- Förderung der Gallenproduktion und Leberfunktion
- Entzündungshemmung, zum Beispiel bei Gelenk- und Darmerkrankungen
- Antioxidative Wirkung (Schutz der Zellen)
- Mögliche krebshemmende Eigenschaften
- Stimmungsaufhellende Effekte

Kurkuma - Gelb, stark, gesund

Ob als Heilmittel oder Gewürz: Kurkuma blickt auf eine lange Geschichte zurück. Schon in alten indischen Schriften wurde sie erwähnt. Heute ist Kurkuma nicht nur aus der (asiatischen) Küche nicht mehr wegzudenken – auch als Heilpflanze besitzt sie überzeugende Eigenschaften.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA



HEILPFLANZE FÜR DIE VERDAUUNG

Anwendung und Verträglichkeit

Kurkuma kann als Tee, Pulver, Tinktur oder in Kapsel- und Extraktform eingenommen werden. Für einen Tee nimmt man ca. 0,5–1 g Pulver pro Tasse, 2–3-mal/Tag. Noch wirksamer sind standardisierte Präparate, da Curcumin kaum wasserlöslich ist und vom Körper nur schwer aufgenommen wird. Daher wird es in einigen Produkten mit Pfefferextrakt (Piperin) oder Liposomen/Mizellen kombiniert, um die Aufnahme zu verbessern. Die Anwendung wird ab 18 Jahren empfohlen. Bei Gallensteinen oder Gallenwegserkrankungen sollte es nicht eingenommen werden. Wichtig: Kurkuma kann die Wirkung von einigen Medikamenten verstärken (z.B. Diabetesmedikamente, Blutverdünner) – fragen Sie Ihren Arzt/Ärztin.



AYURVEDA

Altes Heilwissen

In der Ayurveda, dem über 2.000 Jahre alten ganzheitlichen Heilsystem aus Indien, gilt Kurkuma als eine der wichtigsten Heilpflanzen überhaupt. Sie wird dort seit Jahrhunderten für Körper, Geist und Seele eingesetzt. Kurkuma gehört zu den sogenannten „Rasayanas“ – also den regenerierenden und verjüngenden Substanzen der Ayurveda. Laut der ayurvedischen Lehre wirkt sie ausgleichend auf alle drei Doshas (Lebensenergien), wird aber besonders bei innerer Hitze, Hautproblemen, überschüssigem Schleim oder entzündlichen Erkrankungen empfohlen.



GENUSS MIT WIRKUNG GOLDEN MILK

Die Goldene Milch (engl. Golden Milk) ist nicht nur ein Trendgetränk – sie ist auch wohltuend bei Verdauungsbeschwerden. Einfach 250 ml Milch in einem Topf erwärmen und 1/2 TL Kurkumapulver, 1/4 TL Zimt sowie eine Prise Pfeffer einrühren. Auf kleiner Hitze 3–5 Minuten sanft ziehen lassen und gelegentlich umrühren. Nach Belieben süßen und heiß genießen – ideal am Abend oder nach dem Essen!

Gelenke
und Darm



ganz
meine
Natur

Franziska van Almsick
Franziska van Almsick

Fotocredit: Fabian Hensel

Mich und meinen Körper unterstützen – mit der Kraft der **Kurkuma-Wurzel** und des **indischen Weihrauchs**.

Überlegene Bioverfügbarkeit durch patentierte Mizellentechnologie



Apothekenexklusiv

Dr. Loges Österreich GmbH,
Mayrwiesstraße 25, 5300
Hallwang, www.loges.at

DR. LOGES 
ganz meine Natur



BUCHTIPP

Kindermedizin von A-Z

Im lang ersehnten Nachfolgebuch des Bestsellers „Wenn der Rotz läuft und der Pups drückt“ dreht sich alles um die Gesundheit der Kinder von 4 bis 12 Jahren. Der KidsDoc beantwortet die vielen neuen Fragen der Eltern und erklärt alles Wissenswerte zu den typischen Kinderkrankheiten sowie zur kindlichen Entwicklung bis zur Pubertät. Auf seine ganz eigene humorvolle und direkte Art verbindet er medizinisches Wissen mit alltagstauglichen Tipps sowie viel Einfühlungsvermögen in die Gedankenwelt seiner kleinen und größeren Patient:innen. Spannend, humorvoll, empathisch, medizinisch korrekt UND für Eltern verständlich.

Wenn die Laus juckt und der Zahn wackelt – Kindermedizin von 4 bis 12 Jahren jetzt verständlich

2024, GU, 20,90 Euro
ISBN 978-3-8338-9072-7
www.gu.de



Wenn da Thermom steigt



S
neter



TEXT VON
MAG. PHARM. IRENE SENN, PHD
Pharmazeutin & Chefredakteurin (Stv.)

KINDERGESUNDHEIT

Mit dem Herbst und dem neuen Schuljahr beginnt auch die Zeit, in der Kinder wieder anfälliger für Infekte werden. Häufiges Symptom: Fieber. Zur Bestimmung der Körpertemperatur gibt es verschiedene Möglichkeiten. Was gilt es bei den verschiedenen Messmethoden zu beachten?

Fieber ist grundsätzlich eine sinnvolle physiologische Reaktion im Rahmen der Immunabwehr. Bei Säuglingen und Kindern kommt Fieber besonders häufig vor. Häufige Auslöser sind Erkältungen, Grippe oder Kinderkrankheiten wie Masern, Mumps oder Windpocken sowie Schutzimpfungen. Auch ein Sonnenstich oder ausgeprägter Flüssigkeitsmangel kann zu einer erhöhten Körpertemperatur (Hyperthermie) führen. Häufig sieht man dem Kind das Fieber an, etwa durch rote Wangen, ansonsten blasse Haut und wässrige, „glasige“ Augen. Meist leiden die Kleinen auch an Appetitlosigkeit und Durst und sind etwas weinerlich und müde.

Definitionsgemäß spricht man ab einer Körperkern-temperatur von 38,5°C von Fieber; bei Babys unter drei Monaten schon ab 38,0°C. Als hohes Fieber gilt eine Temperatur ab 39,0°C, sehr hohes Fieber besteht über 41°C. Bei Temperaturen zwischen 37,5 und 38,5°C spricht man von einer „erhöhten Temperatur“ (subfebriler Bereich). Für die Messung der Körpertemperatur kommen einige Methoden infrage. →

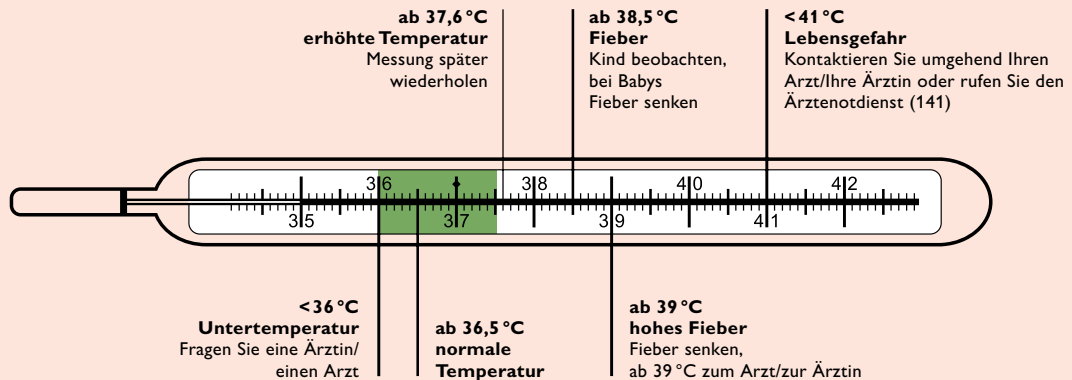
FIEBER BEI KINDERN

Was ist eine erhöhte Temperatur, ab wann ist es Fieber?

Gemäß der Definition liegt Fieber vor, wenn die Körperkerntemperatur 38,5 °C oder höher beträgt.

Achtung: Bei Säuglingen in den ersten Lebenswochen spricht man bereits ab 38 °C von Fieber!

Wann immer Sie beunruhigt sind und sich Sorgen machen, wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin/Ihren Kinderarzt.



➔ Einfache Kontaktthermometer

Mit herkömmlichen Kontaktthermometern (Glasthermometer oder digitale Fieberthermometer) kann die Temperatur unter der Zunge (oral), unter der Achsel (axillär) oder im After (rektal) gemessen werden.

Die genauesten Messwerte liefert die rektale Messung: Die gemessenen Werte kommen der tatsächlichen Körperkerntemperatur am nächsten und dienen als Richtschnur für die Definition von Fieber. Es reicht aus, die Spitze des Thermometers etwa 1 bis 2 cm in den After einzuführen. Babys werden dazu am besten auf den Rücken gelegt und ihre Beine hochgehalten. Ältere Kinder liegen meist lieber auf dem Bauch.

Obwohl die rektale Messung in puncto Präzision quasi „Goldstandard“ ist, empfinden viele Kinder diese Art der Fiebermessung als unangenehm und man stößt häufig auf entsprechend große Gegenwehr. Etwa ab dem Vorschulalter kann auch oral gemessen werden, wobei die Spitze des Thermometers hinten im Mund unter der Zunge platziert wird. Zu beachten ist, dass die oral gemessene Temperatur etwa 0,3 bis 0,6 °C niedriger liegt als der rektale Vergleichswert. Die Temperaturmessung unter der Achsel gilt als am wenigsten genau: Im Mittel liegen die Werte etwa 0,5 bis 1 °C unter der rektalen Temperatur; größere Abweichungen können bei falscher Platzierung auftreten.



Generell gilt: Fiebersenkende Maßnahmen sind erst bei Fieber ab 38,5 °C notwendig.

Ohrthermometer

Gerade bei kleinen Kindern muss das Fiebermessen schnell vonstattengehen und sollte mit wenig Aufwand verbunden sein. Mit Ohrthermometern wird die vom Trommelfell abgegebene Wärme mittels Infrarot-Technologie ermittelt. Die Messung dauert gerade mal drei Sekunden.

Bei korrekter Anwendung sind die Messwerte des Thermometers recht genau, allerdings kann diese Messmethode Ungeübten schwerfallen. Wichtig ist, dass der Messfühler direkt in Richtung Trommelfell zeigt. Das schafft man, indem man das Ohr des Kindes etwas nach hinten-oben zieht. Die erhaltenen Messergebnisse liegen meist etwa 0,3 bis 0,5°C unter der eigentlichen Körperkerntemperatur. Bei Säuglingen unter sechs Monaten ist der Gehörgang noch sehr eng, sodass Ohrthermometer häufig unzuverlässige Werte liefern. In diesem Alter empfiehlt sich weiterhin die rektale Messung als genaueste Methode.

Stirnthermometer

Die Messung der Temperatur über die Stirn oder Schläfe ist eine weitere sehr angenehme und schnelle Methode. Moderne Stirnthermometer arbeiten meist kontaktlos und messen die Infrarotstrahlung, die von der Hautoberfläche abgegeben wird. Die neueste Generation dieser Geräte kann die Temperatur in nur 1 bis 3 Sekunden erfassen, was besonders bei unruhigen oder schlafenden Kindern von großem Vorteil ist. Einige Hersteller bieten zudem zusätzliche Funktionen wie Fieberalarm, Speicherung der letzten Messungen oder farbcodierte Displays (grün = normal, gelb = erhöht, rot = Fieber). Diese Geräte bieten somit eine gute Orientierungshilfe und eignen sich für eine erste Einschätzung. Bei auffälligen Werten empfiehlt sich eine Kontrollmessung mit einem präziseren Verfahren: Zeigt also eine Messung erhöhte Werte an, kann diese beispielsweise mit einer rektalen Messung verifiziert werden.

Grundsätzlich ist zu empfehlen, im Krankheitsverlauf bei einer einmal gewählten Messmethode zu bleiben – so sind die Werte am besten miteinander vergleichbar. ■

„ERSTE HILFE“

Fieber bei Babys und Kleinkindern

- Ausreichende und regelmäßige Flüssigkeitszufuhr (nach Möglichkeit alle 30 Minuten)
- Allgemeinzustand beobachten und auf ungewöhnliche Veränderungen achten
- Bettruhe
- Zuwendung und Aufmerksamkeit
- Leichtverdauliche Speisen

So fühlt sich das Leben für ein Schmetterlingskind an.

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



debra
Hilfe für die Schmetterlingskinder.



SERIE

ZUM SAMMELN

LABORWERTE

**Was die
Zahlen über
die Gesundheit
aussagen**



Cortisol

Cortisol ist als „Stresshormon“ bestens bekannt. Es erfüllt zusätzlich aber noch viele andere Aufgaben: So ist es u. a. auch an der Regulation des Wachstums und zahlreichen Stoffwechselvorgängen beteiligt.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

REFERENZWERTE

1 bis 15 Jahre	69–630 nmol/l
16 bis 18 Jahre	66–800 nmol/l
ab 19 Jahre	119–618 nmol/l

24-Stunden-Urin: 21 bis 150 µg/l



Genaugenommen ist Cortisol ein Steroidhormon, welches in der Nebennierenrinde gebildet wird. Nach seiner Reise durch die Blutbahn wird es von der Leber abgebaut und schließlich über den Urin ausgeschieden. Die wichtigste Aufgabe des Cortisols ist die Bereitstellung von Energie, während es gleichzeitig den Energieumsatz des Körpers drosselt. Dieser Vorgang spielt vor allem in fordernden Situationen (Anstrengung oder psychischer Stress) eine Rolle, daher wird Cortisol umgangssprachlich auch als „Stresshormon“ bezeichnet.

Ist zu viel Cortisol im Blut, können sich Symptome wie erhöhte Infektanfälligkeit, hoher Blutdruck, Schlafstörungen, Angstzustände, Konzentrationsstörungen, gesenkte Libido, Muskelabbau, Hemmung der Glückshormonbildung oder auch Neigung zu Übergewicht zeigen.

DIAGNOSE & REDUKTION

Wann wird der Cortisolspiegel bestimmt?

Die Werte sind vor allem bei Stress, Unterzuckerung oder in der Schwangerschaft erhöht. Zu beachten ist übrigens, dass die Cortisolwerte im Laufe des Tages Schwankungen unterliegen! Der Cortisolspiegel ist auch für die Diagnose und Kontrolle von Erkrankungen der Nebenniere bedeutsam, z. B.: Morbus Cushing, Morbus Addison oder Adrenogenitales Syndrom.

Wussten Sie, dass erhöhte Cortisolspiegel in den Wechseljahren auch die Regulation von Gewicht und Fettverteilung bzw. auch die Fettzusammensetzung in den Gefäßen beeinflussen kann? Cortisol kann durch eine bewusste Vorbereitung von gesunden Mahlzeiten (s. S. 48), durch regelmäßige, moderate Bewegung und durch die Anwendung von Entspannungsmethoden gesenkt werden.





SELBSTGEMACHT

Die Kraft der Kräuter kennen und nutzen

Seit Jahrhunderten wird im Alpenraum das Wissen über heilsame, wohltuende und wohlschmeckende Kräuter von Generation zu Generation weitergegeben und erfreut sich gerade heute wieder wachsender Beliebtheit. Auch wenn der goldene September es nicht vermuten lässt, aber die Herbst- und damit Erkältungszeit steht bald wieder vor der Tür. Wie wäre es also mit einer wohltuenden Abwehrstärkungstinktur?

Abwehrstärkungstinktur

3 Teile frische Kapuzinerkresse sowie 1 Teil frischen Kren klein schneiden, in ein Glas geben und mit Korn übergießen, sodass die Pflanzen gut bedeckt sind. Mindestens 4 Wochen im Schatten ziehen lassen, dann abseihen und in eine dunkle Flasche füllen. Zur Prophylaxe im Herbst eine dreiwöchige Kur machen und jeden Morgen 10 Tropfen einnehmen; bei beginnender Erkältung ebenfalls täglich 10 Tropfen.

Schulstart ohne Erkältung?

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



Pünktlich zu Schulbeginn kommt es vor, dass Kinder samt Eltern mit lästigem Schnupfen und Husten nach Hause kommen. Was hat es damit auf sich, dass im Herbst gefühlt alle in der Familie krank werden? Antworten darauf liegen einerseits in der Umstellung von warmen auf kalte Temperaturen und dem damit einhergehenden Rückzug in Innenräume: Wenn nicht gelüftet wird, halten sich Viren und Bakterien in der Raumluft auf und werden auf diesem Weg übertragen. Andererseits tragen Kinder die Virenlast etwas länger im Körper als Erwachsene, sodass man sich häufig im Klassenzimmer wieder ansteckt. Aber Fehlzeiten zu Beginn des Schuljahres will man möglichst kurz halten. Ein Drahtseilakt. Das Auffangnetz heißt Phytotherapie.

Erkältungsverlauf:

Unterschiedliche Phasen

Eine klassische Erkältung verläuft in Phasen und beginnt häufig mit Halsschmerzen, gefolgt von Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen, begleitet von Husten und manchmal erhöhter Temperatur. Während des Erkältungsverlaufs fühlt man sich abgeschlagen, müde und ist laufend auf der Suche nach dem nächsten Taschentuch. Wer den Zeitpunkt für langes Krank-



Kapland-Pelargonie: *Pelargonium sidoides*

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

sein sehr unpassend findet und die Dauer der Erkältung verringern möchte, kann sich mit klassischen Hausmitteln und mit Phytotherapie etwas Gutes tun. Rasches Eingreifen gleich zu Beginn hilft dem Immunsystem dabei, sich vor einer Sekundärinfektion durch zum Beispiel Bakterien zu schützen.

Flüssigkeit und Heilpflanzen: Erste Hilfe bei Erkältung

Bei einem grippalen Infekt, einer Erkältung ohne bakterielle Krankheitserreger, können Hausmittel für angenehme Linderung sorgen. Vielleicht kennen Sie den Tipp, auf einem Salbeiblatt zu kauen, wenn ein Halsinfekt ansteht. Oder Sie haben auch schon Thymian bei Husten verwendet. Innerhalb der Phytotherapie gibt es viele wirksame Arzneipflanzen, die entzündungshemmende, antivirale und schleimlösende Eigenschaften mit sich bringen. Weitere Beispiele sind Eichenrinde, Schafgarbe oder Walnussblätter. Da grundsätzlich bei Erkältungen die Flüssigkeitszufuhr den Körper wesentlich unterstützt, kann zum Beispiel auf Erkältungstees aus der Apotheke zurückgegriffen werden. Außerdem gibt es aus der Kraft der Pflanze auch fertige Arzneimittel, zum Beispiel als Tropfen, Tabletten oder als Granulat zum Schlucken für unterwegs.

Pflanze unter die Lupe genommen

Unter den Erkältungspflanzen steht die Wurzel der Kapland-Pelargonie, *Pelargonium sidoides*, ganz oben auf der Liste der Top-10-Phytopharmaka. Diese Pelargonienart wurde ausgiebig untersucht

DAS SAGT DIE EXPERTIN



Das Potenzial der Pflanzen für die Gesundheit sieht auch Univ.-Doz. DDr. Ulrike Kastner, Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde in Maria Enzersdorf. Wir haben sie gefragt, welche Erfahrungen sie in ihrem Beruf mit der Phytotherapie täglich macht.

„In der Pädiatrie nehmen pflanzliche Arzneimittel einen wichtigen Stellenwert in der Therapie von milden bis moderaten Krankheitsbildern ein. Gerade bei viralen Infekten der Atemwege stellt die Phytotherapie einen multimodalen Ansatzpunkt dar. Das Vielkomponentengemisch vieler pflanzlicher Extrakte wirkt an unterschiedlichen Stellen der Pathogenese und kann so den Verlauf der Infekte mildern. Viele Anwendungen besitzen bereits eine lange Tradition und werden von Kindern sehr gut angenommen. Die Kraft der Pflanzen, die uns die Natur schon seit jeher zur Verfügung stellt, sollte auch weiterhin ein fixer Bestandteil der Behandlungsoptionen bleiben. Dies bedarf gerade im Bereich der Kinderheilkunde weiterhin einer interdisziplinären Zusammenarbeit zwischen Industrie und Forschung, um die Therapie für Kinder auch in Zukunft sicher und wirksam zu gestalten.“

und enthält antivirale, antibakterielle und schleimlösende Stoffeigenschaften, die auch schon für die Behandlung von Kindern bestätigt wurden. Die Wurzel der Pflanze wird für das Arzneimittel zu einem Spezialextrakt verarbeitet, der ab den ersten Erkältungssymptomen die Abwehr des Körpers sehr wirksam unterstützen kann. Als besonders positiv hat sich die Wirkung des Extraktes auf die Bronchien erwiesen. Er kann daher bei Husten kraftvoll mithelfen. Es wurde sogar gezeigt, dass der Wurzelextrakt aus der Kapland-Pelargonie die Dauer der Erkältung um einige Tage verkürzen kann. —



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

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

MUND- UND RACHENRAUM

Grüne Kraft gegen rote Schleimhäute



Was kaum einem bewusst ist: Der Verdauungstrakt beginnt in der Mundhöhle, da hier bereits die ersten Verdauungsvorgänge stattfinden. Sie ist mit Schleimhaut ausgekleidet, welche sich entzünden und unangenehme Beschwerden entwickeln kann. Je nach Lokalisation spricht man von Stomatitis, Gingivitis oder Pharyngitis. Für die Behandlungen dieser Beschwerden stehen uns einige Pflanzen zur Verfügung, die im Folgenden vorgestellt werden.

B

ei der Stomatitis handelt es sich um die Entzündung der Mundschleimhaut, welche verbunden mit Mundgeruch, Appetitlosigkeit und Mundschleim-

hautblutungen auftreten kann. Unter Gingivitis versteht man akute oder chronische Zahnfleischentzündungen, wobei dieses geschwollen sein kann und schnell zu bluten beginnt. Häufig verursachen Zahnfleischentzündungen keine Schmerzen, sondern werden beim Zähneputzen durch Blut an der Zahnbürste oder im Waschbecken bemerkt. Von einer Pharyngitis spricht man, wenn es sich um eine Entzündung der Rachenschleimhaut mit Symptomen wie Halsschmerzen und Schluckbeschwerden handelt. All diesen Beschwerden gemeinsam sind Symptome wie Rötungen, entzündliche Veränderungen und meist Schmerzen. Verursacht werden können sie durch Krankheitserreger wie Viren, Bakterien oder Pilze, mangelnde Mundhygiene, Medikamente, Alkohol- oder Nikotinmissbrauch oder Fehl- bzw. Mangelernährung. Bei Beschwerden dieser Art können Pflanzen, welche Gerbstoffe, Schleimstoffe oder ätherische Öle beinhalten, grundsätzlich hilfreich sein.

Schleimstoffdrogen

Zubereitungen aus Schleimstoffdrogen legen einen reizlindernden Schutzfilm über die trockene, wunde Schleimhaut, was zu einer schmerzlindernden, abheilenden Wirkung führt. Zu den Schleimstoffdrogen zählen Eibisch, Käsepappel, Isländisch Moos und Spitzwegerich.

Der Eibisch enthält in seinen Wurzeln und Blättern eine große Menge an Schleimstoffen, welche sich an die Schleimhaut in Mund, Rachen und Hals anhaften und dort schleimhautberuhigend und heilungsfördernd wirken, vor allem die Wurzel hat einen stark reizlindernden Effekt. Bei der Malve, auch Käsepappel genannt, kommen sowohl die Blätter als auch Blüten zum Einsatz. Diese enthalten unter anderen bis zu 10 % Schleimstoffe und zusätzlich Gerbstoffe. Die Schleimstoffe legen sich schützend über die Schleimhaut, wodurch es zu einer Reizlinderung und Linderung von etwaigen Entzündungen kommt. Die enthaltenen Gerbstoffe unterstützen diese Wirkungen. Beim Isländisch Moos handelt es sich um eine Flechte, welche reizlindernde Schleimstoffe beinhaltet. Diese legen sich wohltuend über die gereizte Schleimhaut und schützen sie vor weiteren Angriffen, wodurch sich die Schleimhaut schneller erholen kann und eine effektive

PROPOLIS



Heilkraft aus dem Bienenstock

Propolis wird von der Honigbiene produziert und dient zum Stopfen von Ritzen und Rissen im Bienenstock, außerdem hält sie den Bienenstock keimfrei, damit sich keine Krankheiten unter den Tieren ausbreiten können. Sie eignet sich aufgrund ihrer entzündungshemmenden und antimikrobiellen Effekte ebenfalls zur Behandlung von Schleimhautentzündungen, Wunden im Mundraum sowie Aphthen.

Linderung zustande kommt. Der Spitzwegerich wird als Ganzes mit Ausnahme der Wurzel verwendet und hat durch seine Schleimstoffe ebenfalls eine lindernde Wirkung auf gereizte Schleimhäute.

Gerbstoffdrogen

Diese wirken adstringierend (zusammenziehend), entzündungshemmend, wundheilungsfördernd, antiseptisch und schmerzlindernd. Zu den bewährten Pflanzen zählen unter anderem Rhabarber, Schwarztee oder Zaubernuss.

Die Rhabarberwurzel beinhaltet unter anderem Gerbstoffe und wirkt entzündungshemmend →



→ und antibakteriell, weshalb Extrakte aus der Wurzel bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut sowie Zahnfleisch- und Schleimhautproblemen durch Prothesen verwendet werden. Dabei kommen vor allem Pinselungen zum Einsatz. Schwarzteetee muss mindestens fünfzehn Minuten ziehen, damit die Gerbstoffe aus den Blättern gelöst werden. Diese besitzen eine entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung, weswegen sie bei Schleimhautentzündungen verwendet werden können. Hamamelis, auch Zaubernuss genannt, hat ebenso adstringierende sowie entzündungshemmende, blutstillende und wundheilungsfördernde Eigenschaften.

Ätherische Öldrogen

Zu ihnen zählen zum Beispiel Nelke, Kamille und Salbei, welche antivirale, antibakterielle, antimykotische (gegen Pilze) und entzündungshemmende Effekte aufweisen.

Nelken kommen in Form ihrer getrockneten Blütenknospen, welche das typisch riechende ätherische Öl beinhalten, zur Anwendung. Eine der im Öl enthaltenen Substanzen ist Eugenol, welches das Wachstum von Bakterien, Pilzen und Viren hemmt, leicht schmerzstillend und betäubend wirkt. Somit lindern Nelken und Nelkenöl Entzündungen im Mund- und Rachenbereich. Die Kamille kann bei Schleimhautbeschwerden aller Art zur Anwendung kommen. Verwendet werden die Blütenköpfe, welche unter anderem ätherische Öle und Schleimstoffe beinhalten. Diese wirken entzündungshemmend, beruhigend sowie reizlindernd. Es gibt einige

Die in der Käsepappel (1) enthaltenen Schleimstoffe legen sich *schützend* über die Schleimhaut. Hamamelis (Zaubernuss) (2) hat *adstringierende* sowie *entzündungshemmende Eigenschaften*. Die Inhaltsstoffe des sogenannten „Echten Salbeis“ (3) wirken ebenfalls *beruhigend* auf die Schleimhaut.

Salbeiarten, von denen der sogenannte „Echte Salbei“ zur arzneilichen Verwendung kommt. Angewandt werden seine getrockneten Blätter, welche wiederum ätherisches Öl beinhalten. Die Inhaltsstoffe wirken antientzündlich, beruhigend auf die Schleimhaut sowie gegen Bakterien und Pilze.

Die oben genannten Pflanzen können in unterschiedlichster Form zur Anwendung kommen. Dazu zählen Tees zum Trinken oder Gurgeln bzw. Spülen, Lutschtabletten, Mund- und Rachensprays, Gele und Cremen zum Auftragen oder Pinselungen. Bezüglich der Anwendung der oben genannten Pflanzen bei Kindern sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit, zu Fragen hinsichtlich etwaiger Neben- und Wechselwirkungen und natürlich zu Fragen bzgl. der für Ihr Anliegen richtigen Arzneipflanze bzw. Darreichungsform fragen Sie am besten in Ihrer Apotheke nach. ■

Apothekerschränkchen

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

Achtung: Alle mit Button gekennzeichneten Produkte finden Sie zu vergünstigten Preisen unter www.DeineGutscheine.at – exklusive Marken aus Ihrer Apotheke zum Vorteilspreis!

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



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



Kaloba® bei Erkältung für die ganze Familie

Mit der Wurzelkraft der Kapland-Pelargonie bekämpft Kaloba® die meisten Erkältungsviren direkt: z. B. Rhinoviren, Corona- und Influenza-Viren werden durch das pflanzliche Erkältungsmittel gehemmt. Kaloba® lindert die Symptome und verkürzt die Krankheitsdauer. Als Granulat praktisch für unterwegs.

www.schwabe.at/kaloba

KAL_PR_300Z_DA_2507_L



D3 K2 Mg-Loges® – neu in Österreich!

Ob Alltag oder Sport – wer auf Leistung setzt, braucht Nährstoffe: Vitamin D3, K2, Magnesium und B5 unterstützen Knochen, Muskeln und Energiehaushalt – ideal kombiniert in nur 2 Kapseln täglich. Mit hochwertigem Magnesiumcitrat. Vegetarisch, laktose- und glutenfrei – für deine aktive Balance.

www.loges.at

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



Reloxan®: Natürlicher Schutz bei Sodbrennen

Die Kautabletten neutralisieren die Magensäure und schützen die Speiseröhre vor Sodbrennen. Reloxan® mit Feigenkaktus-Extrakt wirkt natürlich und setzt bereits beim Kauen die positiven Effekte gegen Sodbrennen frei. Das Präparat ist ideal für unterwegs.

<https://www.schwabe.at/reloxan/>

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt und Apotheker. REL_PR300_2504_L

SERIE

ZUM SAMMELN

HEILPFLANZEN

Beschwerden lindern durch die Kraft der Natur



Linde

Unter den heimischen Bäumen nimmt die Linde einen besonderen Platz ein – allen voran als geschätzte Heilpflanze. Ihre Blüten finden seit Jahrhunderten Anwendung in der Kräuterkunde, vor allem zur Linderung von Erkältungsbeschwerden.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF

(*Tilia cordata* Mill. / *Tilia platyphyllos* Scop.)

Die Sommer- (*Tilia platyphyllos*) und Winterlinde (*Tilia cordata*) gehören zur Familie der Malvengewächse (*Malvaceae*) und sind in Europa weit verbreitet. Beide Arten können über 30 Meter hoch werden und ein Alter von mehreren Jahrhunderten erreichen. Sie tragen herzförmige Blätter mit gesägtem Rand und doldenartig angeordnete, gelblich-weiße Blüten. Ein besonderes Merkmal ist das verwachsene, blattartige Tragblatt, das den Blütenstand wie ein Segel begleitet und zur Fruchtverbreitung dient. Während ihrer Blütezeit im Juni und Juli ist die Linde eine wahre Bienenweide – sie liefert reichlich Nektar und Pollen und lockt damit zahlreiche Insekten an.

Die Linde zählt zu den in Mitteleuropa tief verwurzelten Heilpflanzen – sowohl in mythologischer als auch in medizinischer Hinsicht. Als sogenannte Dorflinde prägt sie bis heute zahlreiche Ortskerne und alte Burganlagen – traditionell als Ort für Feste, Tänze und gemeinschaftliche Entscheidungen. Unter der Gerichtslinde fanden früher Versammlungen statt, bei denen auch Urteile gefällt wurden. Der Ausdruck eines „linden“ bzw. „gelinden“ Urteils geht auf diese Praxis zurück und steht bis heute für Milde und Nachsicht.

In der Pflanzenheilkunde werden die Lindenblüten – bestehend aus Tragblatt und Blüten – traditionell im Juni und Juli gesammelt und rasch getrocknet. Sie enthalten wertvolle Inhaltsstoffe wie Schleimstoffe, Flavonoide und sogenannte Phenolcarbonsäuren. In der Phytotherapie gilt die Linde vor allem als bewährtes, schweißtreibendes Mittel bei fieberhaften Erkältungen. Die Wirkung wird hauptsächlich den Flavonoiden und der Hydroxyzimtsäure zugeschrieben. Gemeinsam mit der Wärme eines frisch zubereiteten Tees unterstützt sie das Schwitzen und hilft, das Fieber zu senken.

Lindenblütentee überzeugt nicht nur durch seine milde Wirkung, sondern auch durch seinen angenehmen Geschmack – weshalb er seit Jahrhunderten gerne auch Kindern verabreicht wird. Die enthaltenen Schleimstoffe beruhigen zudem gereizte Schleimhäute und lindern Beschwerden wie Heiserkeit oder Halskratzen. Damit ist der Lindenblütentee ein klassischer Erkältungstee – mit zusätzlichem Ruf als sanft beruhigendes Hausmittel.

TEE

Linde richtig anwenden

Für einen klassischen Lindenblütentee werden ein bis zwei Teelöffel getrocknete Blüten mit kochendem Wasser übergossen und nach zehn Minuten abgeseiht. Zwei- bis viermal täglich getrunken, kann der Tee schweißtreibend, hustenlindernd und entspannend wirken.



DA Dein Lifestyle



40 Work-n-Chair-Out 44 Kosmetikherstellung 48 Rezepte: Best Female Food



TIPP

Abendliches Dankbarkeitsritual

Oft verlieren wir die Wertschätzung für das bereits Vorhandene. Nehmen Sie sich jeden Abend kurz vor dem Schlafengehen zwei bis drei Minuten Zeit, um die Dinge, für die Sie dankbar sind, in einem Notizbuch festzuhalten. Dieses einfache Ritual kann nicht nur die Qualität Ihres Schlafes verbessern, sondern auch zu einem gesteigerten Gefühl von Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit beitragen.

Effektives Stressmanagement

Die letzten Jahre haben eine neue Dimension der Belastung eröffnet, die uns alle betrifft – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Beruf. Es ist wichtig, Stress in seinen Ursprüngen und Auswirkungen zu verstehen. „Drück mal Pause“ stattet Sie mit drei verschiedenen Strategien (der natürliche, der achtsame, der moderne Weg) aus, die Ihnen dabei helfen, sich selbst vor Überlastung zu schützen.

Drück mal Pause

von Richard Staudner, 2024

ISBN: 978-3-2000-9861-9

www.richardstaudner.at/buch

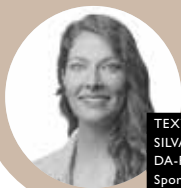
09 2025
SEPTEMBER

Kniebeugen während der Arbeit bringen den Kreislauf in Schwung, kräftigen die Bein- und Gesäßmuskulatur und verbessern die Konzentrationsfähigkeit.



WORK-N-CHAIR-OUT

Fitness zwischen Bildschirm und Bürohocker



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

Ob im Büro, vor dem Fernseher oder im Auto bzw. den Öffis: Menschen sitzen zu viel und in den letzten Jahren nahmen die Sitzzeiten alarmierend zu. Die meisten von uns verbringen laut einer neuen deutschen Studie mehr als zehn Stunden am Tag sitzend. Wie gefährlich das ist und was „Vielsitzer:innen“ aktiv dagegen tun können, erfahren Sie hier.

Zahlen lügen nicht: Jede/r zweite Erwachsene in Österreich bewegt sich zu wenig, das hat eine Erhebung der Med-Uni Wien ergeben. Eine neue deutsche Studie hat ermittelt, dass im Durchschnitt sage und schreibe 613 Minuten jährlich im Sitzen verbracht werden. Das sind an einem Werktag mehr als zehn Stunden und damit fast zwei Stunden mehr als noch vor zehn Jahren. Die Ergebnisse dieser repräsentativen Umfrage Anfang August machten auch deutlich, dass lediglich 30% der „Vielsitzer:innen“ das lange Sitzen mit ausreichend körperlicher Aktivität kompensieren können. „Dieser gefährliche Trend muss dringend gestoppt werden. Wir brauchen einen gesellschaftlichen Wandel, der vom Sitzen wegführt und einen Alltag ermöglicht, in dem Bewegung erlaubt, unterstützt und sogar belohnt wird“, erklärt der Sportwissenschaftler Prof. Ingo Froböse.

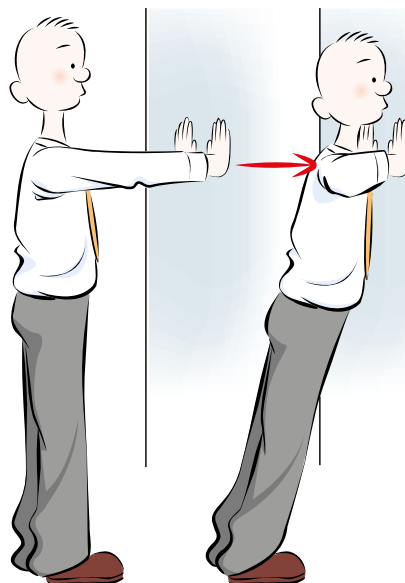
Die Dosis macht das Gift

Die aktuelle Sitzkultur hat viele negative Auswirkungen auf die Gesundheit. „Langes Sitzen verlangsamt unseren Stoffwechsel und erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs und psychische Erkrankungen – selbst bei regelmäßiger Bewegung. Studien zeigen: Erst ab einer Stunde moderater bis →



Langes Sitzen wird von Expert:innen seit Jahren als gesundheitsschädlich eingestuft. Dagegen hilft ausreichend Bewegung – auch im Büro.

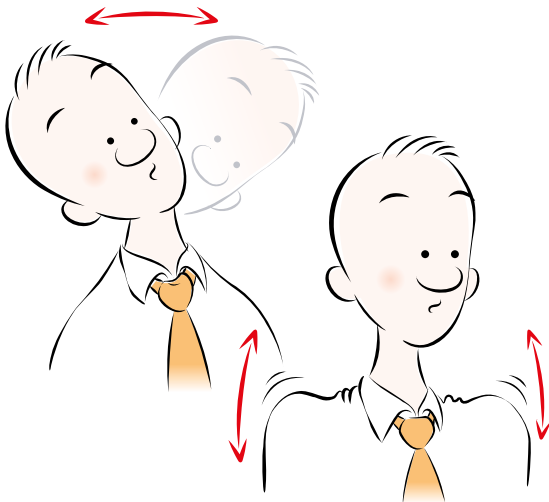
„RÜCKENWIND“ FÜRS BUSINESS



Liegestütze

Ausgangsposition: Jeder kennt sie, die meisten hassen sie – die Liegestütze. Dabei zählen sie zu den effektivsten Ganzkörperübungen. Für diese einfachere Variante stellen Sie sich vor eine feste Wand, mit etwa einer Armlänge Abstand entfernt.

Ausführung: Strecken Sie die Arme zur Wand aus, Ellbogen beugen, Rücken gerade halten, Körper zur Wand senken, bis die Stirn fast die Wand berührt. Drücken Sie sich dann wieder zurück in den Stand – 15–20 Mal!



Nacken & Schultern lockern

Ausgangsposition: Stellen Sie sich für diese Lockerungsübungen am besten aufrecht hin, Rücken gerade.

Ausführung: Blick geradeaus, heben und senken Sie ca. 12 Mal locker die Schultern. Anschließend rollen Sie die Schultern vor bzw. zurück, so oft Sie wollen. Danach stellen Sie sich wieder aufrecht hin und beugen den Kopf langsam vor und zurück bzw. abwechselnd auf die rechte und die linke Seite – Schultern tief lassen!



Der Verdreher

Ausgangsposition & Ausführung: Wenn Sie nicht schon wieder auf einem Sessel sitzen wollen, können Sie diese Übung auch im Stehen ausführen! Wenn Sie sitzen bleiben, dann bitte in aufrechter Position auf dem vorderen Drittel des Sessels. Drehen Sie sich dann langsam und ohne Kraft auf die linke und später rechte Seite. Der Kopf dreht sich locker mit. Im Stehen halten Sie die Knie leicht gebeugt. Die Übung kann helfen, Verspannungen zu lindern und Flexibilität zu fördern.



Bewegung und Sport sind nach wie vor die besten (Präventions-) Maßnahmen, um gesund und glücklich zu altern. Für „Vielsitzer:innen“ bekommt das Training noch eine wichtigere Bedeutung, wie eine neue Studie zeigt.

➔ intensiver Aktivität täglich kann man die gesundheitlichen Nachteile des übermäßigen Sitzens ausgleichen“, erklärt Dr. Birgit Sperlich vom JMU-Institut für Sportwissenschaft.

Sitzen hat aber auch negative Gesundheitsfolgen für den gesamten Bewegungsapparat: Rückenprobleme, Muskelverspannungen, Nacken- und Schulterbeschwerden, Hüftprobleme und Muskelverkürzungen sind keine Seltenheit. Bewegung im Alltag sowie ein strukturiertes Ausdauer- und Krafttraining zählen zu den effektivsten Strategien, um all dem entgegenzuwirken.

Planks statt Powerpoint

Mit Bewegung und Sport lassen sich die negativen Folgen des langen Sitzens verringern. Wichtig sind auch regelmäßige Unterbrechungen während der täglichen Büroarbeit. Dafür braucht man nicht einmal Sportgewand und muss auch nicht ordentlich schwitzen. Denn es gibt sogar effektive und ganz einfache Übungen für zwischendurch (siehe



Abbildungen). Aktive Pausen, viel Bewegung im Alltag (Treppen steigen statt Lift), Sport in der Freizeit und ein ergonomischer Arbeitsplatz mit Stehschreibtisch oder höhenverstellbaren Stühlen können helfen, die Sitzzeiten zu reduzieren und Ihre Gesundheit zu fördern.

Weitere Tipps

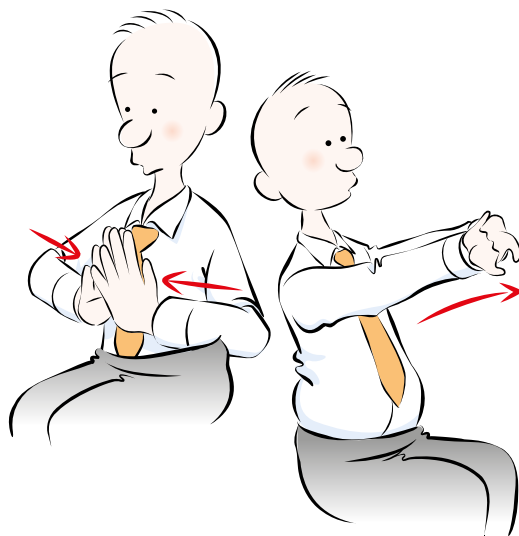
Neben den einfachen und kurzen Fitnessübungen für den Büroalltag sollten Sie eines noch unbedingt integrieren: Dehnen! Stretching kann Verspannungen lösen, die Beweglichkeit verbessern und die Durchblutung fördern. Viele Muskeln und Bänder sind vom langen Sitzen verkürzt. Am häufigsten betroffen ist der Hüftstrecker. Das sind die Muskeln, die die Hüfte beugen und den Oberschenkel nach vorne ziehen. Gezielte Dehnübungen können sogar Schmerzen im unteren Rücken vorbeugen. Der Ausfallschritt ist eine dieser Übungen: Dabei wird ein Bein im rechten Winkel nach vorne gebeugt, der Fuß steht am Boden. Das andere Bein ist ausgestreckt nach hinten und der Fußrücken liegt auf dem Boden. Das Becken wird nach vorne geschoben, um die Dehnung im vorderen Hüftbereich des hinteren Beins zu spüren. Achten Sie auf korrekte Ausführung, angenehmes Spannungsgefühl und ruhige Atmung. Bei Schmerzen kontaktieren Sie am besten einen Arzt oder eine Ärztin. Ansonsten viel Spaß beim Bewegen – Ihr Körper wird es Ihnen im Alter noch danken. ■



Brustkorb öffnen

Ausgangsposition: Auch diese Übung können Sie im Sitzen (aufrecht am vorderen Drittel des Sessels) oder im Stehen (aufrechter Körper) durchführen.

Ausführung: Versuchen Sie, so aufrecht wie möglich zu bleiben, bewegen Sie dann die Arme langsam zurück. Zum einen sollten Sie merken, wie sich der Brustkorb dadurch öffnet und zum anderen entsteht im Schulter- und Armbereich eine leichte Dehnung, die je nach Höhe intensiviert werden kann. Halten Sie die Übung rund 10 Sekunden.



Tipp für die Tippsler:innen

Ausführung: Wer viel vor dem Bildschirm sitzt und stundenlang auf Tastaturen herumtippt, der sollte den Fingern und Händen zwischendurch eine Erholung gönnen. Strecken Sie die Arme aus, spreizen Sie mehrmals die Finger und ballen Sie anschließend die Fäuste – das aktiviert! Zusätzlich können Sie wiederholt Handflächen und Unterarme (Bild links) sowie Finger (Bild rechts) sanft dehnen.

KOSMETIKHERSTELLUNG

Vom Rohstoff zum Kosmetikprodukt

Jedes Kosmetikprodukt besteht aus einer Vielzahl einzelner Rohstoffe. Nur wenn diese sich optimal ergänzen, kann ein Produkt den Sprung von der Entwicklung in die Produktion schaffen. Bevor es jedoch im Regal landet, müssen strenge gesetzliche Vorgaben erfüllt werden.

Der Kosmetikmarkt ist groß und heiß umkämpft. Wollen Unternehmen dauerhaft am Markt bestehen, müssen sie in Forschung, Innovation und Qualitätssicherung investieren. Dabei geht es nicht nur um die Erfindung neuer Kosmetika, sondern auch um die Verbesserung bereits bestehender Produkte. Geraten Wirkstoffe in die Kritik, liegt es im Interesse der Hersteller, diese auszutauschen. Nicht immer gelingt die Umstellung eins zu eins auf einen anderen Wirkstoff, manchmal müssen die Rezepturen völlig verändert werden.

Je komplexer ein Produkt und seine Wirkung, umso länger dauert in der Regel die Entwicklung. Oft macht erst die Gesamtformulierung am Ende den Effekt aus. So schützt das Fluorid einer Zahnpasta nur vor Karies, wenn es für den Zahn verfügbar ist. In einer falschen Formulierung kann es zu unwirksamem Calciumfluorid





TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin

werden, der Schutz für den Zahn ist damit nicht mehr vorhanden. Ein Balanceakt kann auch die Einarbeitung von Anti-Aging-Wirkstoffen sein. Wirkstoffe wie die Alpha-Hydroxysäure (AHA) benötigen eine leicht saure Umgebung, um ihre Wirkung zu entfalten. Ist das gesamte Produkt aber zu sauer, kann es Hautreizungen verursachen.

Schritt für Schritt

Bis aus vielen verschiedenen Roh- und Wirkstoffen ein vermarktungsfähiges Kosmetikprodukt entsteht, können bis zu zehn Jahre vergehen. Dabei arbeiten sich Unternehmen in der Regel Schritt für

Schritt nach vorne: Den Anfang machen Auswahl und Entwicklung von Wirkstoffen. Sie werden zu einer Basisrezeptur verarbeitet, die später auf Stabilität, Haltbarkeit, Wirkstoffgehalt und technische Eigenschaften geprüft wird. Hier geht es auch darum, das Produkt unter simulierten Umweltbedingungen zu testen. Wie verhält es sich, wenn es Hitze, Kälte oder Licht ausgesetzt wird? Was passiert, wenn bei Transportprozessen Erschütterungen einwirken? Ausgebildete Sicherheitsbewerter:innen müssen die Unbedenklichkeit der Inhaltsstoffe und des Gesamtprodukts prüfen und dokumentieren.

Dabei wird berücksichtigt, auf welche Art und wie oft das Kosmetikum verwendet wird.

Meistert die Basisrezeptur alle Tests erfolgreich, kann mit der Kreation und Zugabe von Gerüchen und Düften begonnen werden. Oft arbeiten Unternehmen hier mit Testpersonen

WAS DENKEN SIE? Gerücht oder Wahrheit

„Eigenmarken sind Produkte bekannter Markenhersteller nur mit anderer Optik“: Hierbei handelt es sich um ein Gerücht, das sich hartnäckig hält. Es ist aber dennoch falsch. Eigenmarken von Handelsunternehmen werden in eigenen Produktionsstätten erzeugt oder über Drittlieferanten eingekauft, die die Produkte bekannter Marken „nachbauen“.



Bei der Qualitätssicherung geht es nicht nur um die Erfindung neuer Kosmetika, sondern auch um die Verbesserung bereits bestehender Produkte.

zusammen, die die spätere Zielgruppe repräsentieren. Anschließend folgt der Betriebsversuch. Das Produkt wird noch einmal hinsichtlich Stabilität, Produktkennzahlen und mikrobiologischer Qualität getestet, bevor es in Produktion gehen kann.

Hochwertige Kosmetik

In der EU unterliegt die Entwicklung und Herstellung von Kosmetikprodukten einer strengen Gesetzgebung, die im Wesentlichen durch die EU-Kosmetikverordnung geregelt wird. Hiernach sind Kosmetikproduzenten dazu verpflichtet, zu jedem Kosmetikprodukt sogenannte Produktdossiers zu erstellen. In diesen müssen Zusammensetzung, Ausgangsstoffe, Herstellungsmethoden, unerwünschte Effekte, Wirksamkeit, Sicherheitsbewertung und Informationen zum Gutachter dargelegt werden. Ist das Kosmetikprodukt im Handel erhältlich, müssen die Produktdossiers regelmäßig aktualisiert wer- ➔

→ den. Hersteller sind zudem verpflichtet, durch Verbraucher:innen gemeldete gesundheitsbezogene Reklamationen zu dokumentieren und zu bewerten. Alle Unterlagen müssen zur Einsicht bereitgehalten werden und werden vonseiten der Behörden regelmäßig überprüft. Diese Vorgaben gelten in allen Mitgliedsstaaten, sodass Konsument:innen sicher sein können, dass ein Produkt immer die gleichen Qualitätsanforderungen erfüllt wie im Heimatland.

Sichere Kosmetik erkennen

Ebenfalls gesetzlich geregelt ist, welche Anforderungen ein Produkt erfüllen muss, damit es überhaupt in der EU vertrieben werden darf. Verbraucher:innen haben dadurch die Möglichkeit, „schwarze Schafe“ zu erkennen. Besonders wichtig ist das bei Einkäufen über das Internet:

- Jedes Kosmetikprodukt muss mit Firmenname und -adresse, Mindestinhalt, Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für den Gebrauch sowie der Produktionsnummer versehen sein.
- Konsument:innen müssen wissen, wie lange ein Kosmetikprodukt verwendet werden kann. Ausgenommen von dieser Regelung sind nur Einwegprodukte, Spraydosen oder nicht verderbliche Produkte wie zum Beispiel Parfüm.
- Alle Inhaltsstoffe eines Produkts müssen auf der Verpackung aufgedruckt werden. Die Auflistung erfolgt in Abhängigkeit ihrer Menge im Produkt. An erster Stelle steht somit der Inhaltsstoff mit dem größten Anteil. Damit Allergiker:innen Inhaltsstoffe unabhängig von der Sprache der Etiketten verstehen können, erfolgt die Angabe nach dem international einheitlichen System der International Nomenclature of Cosmetic Ingredients, kurz INCI.
- Seit 2004 dürfen Kosmetikprodukte in der EU nicht mehr an Tieren getestet werden. Das Inverkehrbringen von Kosmetikprodukten, deren Bestandteile oder Kombinationen von Bestandteilen sowie Fertigprodukte, die an Tieren getestet wurden, ist seit 2013 verboten. Für Rohstoffe gilt diese Regelung seit 2009.

Hält sich ein Hersteller nicht an diese Vorgaben, wird geraten, das Produkt aus Sicherheitsgründen nicht zu verwenden. ■



In der EU unterliegt die Entwicklung und Herstellung von Kosmetikprodukten einer strengen Gesetzgebung. Ebenfalls gesetzlich geregelt ist, welche Anforderungen ein Produkt erfüllen muss, damit es überhaupt vertrieben werden darf.

VERBRAUCHSZEITRAUM

Wie lange ist mein Produkt haltbar?

Das Haltbarkeitsdatum von Kosmetikprodukten wird auf zwei verschiedene Arten angegeben: Produkte, die ungeöffnet weniger als 30 Monate haltbar sind, müssen mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum versehen werden. Dieses ist wie bei Lebensmitteln als Datumsangabe aufgedruckt. Bei vielen Kosmetikprodukten beginnt die Zeit erst zu laufen, wenn die Verpackung zum ersten Mal geöffnet wurde. Hier ist das Haltbarkeitsdatum mit dem Symbol eines geöffneten Tiegels aufgedruckt.

SERIE

ZUM SAMMELN

TIERAPOTHEKE

So halten Sie
Ihren kleinen
Liebling gesund



Immunsystem stärken

Wenn es draußen regnet und kühler wird, machen Erkältungen mit Husten und Halsweh auch nicht vor den geliebten Vierbeinern halt. Die Waffe gegen Bakterien, Viren & Co. ist ein gut gestärktes Immunsystem.

VON DR. MED. VET. SONJA FRANZ

AUF GENÜGENDE SCHLAF ACHTEN

Wichtig für das Immunsystem ist es auch, dass ein Hund genügend Ruhestunden bekommt: Hunde sollten im optimalen Fall täglich 18 bis 20 Stunden schlafen. Haben die Vierbeiner keinen Rückzugsort, wo sie in Ruhe schlummern können, kann das neben Verhaltensproblemen ebenso zu einer Abwehrschwäche führen.



Sanft vorbeugen

Weiß man, dass der Hund zu Erkältungen neigt, kann man mit komplementärmedizinischen Mitteln vorbeugen. Homöopathisch zum Beispiel mit Echinacea D6 oder einem antiviralen Komplexmittel mit dem pflanzlichen Wirkstoff *Vincetoxicum hirundinaria*, das bei den ersten Anzeichen einer Erkältung das Immunsystem stimuliert und der Entzündung der Schleimhäute entgegenwirkt. Hunde und Katzen erhalten davon 20–40 Tropfen oder zwei bis drei Tabletten drei Mal täglich. Die Tabletten kann man dazu am besten zerkleinern und mit einer Spritze mit Wasser direkt ins Maul geben. Auch Kräutermischungen können bei Haustieren kurweise zur Boosterung des Immunsystems eingesetzt werden.

Eine andere Möglichkeit ist die Gabe einer Schüssler Salze-Immunkur: z.B. mit Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12, Nr. 6 Kalium sulfuricum D6 und Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6.

Man kann die Tabletten in etwas Wasser auflösen und den Brei unters Futter geben oder mit einer kleinen Spritze ohne Nadel direkt ins Maul träufeln. Verabreicht man die Tablette direkt, empfiehlt es sich, die Tablette in die Lefze zu schieben.

BEHANDLUNG

Akute Soforthilfe

Hat der Hund bereits typische Erkältungssymptome wie Husten, Würgen und Appetitlosigkeit, kann man kurzzeitig Salbei- oder Käsepappeltee, Efeupräparate sowie ein Rachenspray, zum Beispiel mit dem Wirkstoff Benzylaminhydrochlorid, einsetzen. Der Wirkstoff wirkt schmerzstillend und entzündungshemmend. Bessern sich die Symptome nach wenigen Tagen jedoch nicht, sollte man eine/n Tierarzt/-ärztin zur genaueren Abklärung und Behandlung aufsuchen.



Nährstoffpower mit Genuss

Das Leben ab 40 steckt voller neuer Möglichkeiten – mit diesen Rezepten lässt sich diese Lebensphase aktiv und energiegeladen genießen. Viel Spaß beim Nachkochen!



Buchweizen-Bowl mit Birne

Für 1 Person

10 Min. Zubereitung

15 Min. Garen

Nährwert pro Portion:

ca. 365 kcal, 13 g E, 15 g F, 50 g KH

50 g Buchweizen, 250 ml ungesüßte Hafermilch, 1 reife, aber feste Birne (ca. 150 g; ersatzweise Apfel), 1 EL Walnusskerne (nach Belieben), 2 EL Kürbiskerne, 1 TL Leinöl, ¼ TL Zimtpulver, 1 TL Honig

- 1 Buchweizen in einem Sieb waschen, bis das Wasser klar ist. 200 ml Hafermilch in einem Topf aufkochen. Buchweizen einrühren und bei mittlerer Hitze 12–15 Min. köcheln lassen. Wenn die Buchweizen-Hafermilch-Mischung zu trocken ist, noch 50 ml Hafermilch nachgießen.
- 2 In der Zwischenzeit die Birne waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Falls verwendet, die Walnusskerne grob hacken.
- 2 Buchweizen in eine Schale geben. Mit Birnenwürfeln, Kürbiskernen, Leinöl und nach Belieben Walnusskernen toppen. Mit Zimt bestäuben und mit Honig beträufeln.

TIPP Reich an Mangan, Magnesium, Phosphor, Kupfer, Zink, Eisen, Vitamin B1, B2, B3, B6 und Folsäure



BUCHTIPP Booster für Körper, Geist und Seele

Dass Frauen nicht einfach „kleine Männer“ sind, gewinnt nicht nur in der Medizin, sondern auch in der Ernährung zunehmend an Bedeutung. Insbesondere während der Wechseljahre ist eine an die Bedürfnisse des weiblichen Körpers angepasste Nährstoffzufuhr die Grundlage für ein gutes Körpergefühl und ein hohes Energielevel. Prof. Dr. Katja Lotz, Expertin für personalisierte Ernährung, führt anschaulich in die verschiedenen Phasen der Wechseljahre ein und erklärt, welche Nährstoffe jeweils besonders wichtig sind. Um Frauen in jeder Phase optimal zu versorgen, bietet das Buch auch Rezepte mit praktischen Hinweisen auf wichtige Nährstoffe.

Best Female Food
Gut versorgt ab 40 –
Das individuelle Ernährungs-
programm für Frauen
von Prof. Dr. Katja Lotz
2025, GU, € 31,50
ISBN: 978-3-8338-9683-5
www.gu.de



Couscous-Salat mit Kichererbsen

Für 1 Person |
15 Min. Zubereitung | 15 Min. Garen

Nährwert pro Portion:
ca. 450 kcal, 12 g E, 15 g F, 65 g KH

100 g Perl-Couscous, Salz, 50 g Kirschtomaten, 100 g Salatgurke, ½ gelbe oder orange Paprika (ca. 75 g), 50 g Kichererbsen (aus der Dose), 1 Zitrone, 2 EL Olivenöl, 1 TL Honig, ¼ TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen), 50 g Granatapfelkerne, ½ Bund frische Minze (ca. 15 g)

- 1 Den Perl-Couscous in 200 ml kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung in 12–15 Min. garen. Dann in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen die Kirschtomaten waschen und halbieren. Gurke waschen. Paprikahälfte waschen, von Kernen und weißen Trennwänden befreien. Gurkenstück und Paprika in 1 cm große Würfel schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Aus der Zitrone etwa 50 ml Saft auspressen.
- 3 Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Honig, ½ TL Salz und Pfeffer verrühren. Couscous, Gemüse, Kichererbsen, Granatapfelkerne und Dressing in einer Schüssel vermengen. Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Den Salat mit Minze bestreuen und genießen.

TIPP Reich an Vitamin C, Eisen und Folsäure

RÄTSEL & QUIZ

Zum Knobeln und Gewinnen

Denksport ist gesund! Versuchen Sie unsere Rätsel zu lösen, haben Sie Spaß, die Lösung zu finden, und helfen Sie ganz nebenbei Ihrem Gedächtnis, fit zu bleiben.



Gewinnen Sie
**2 x 2
Tickets***
für 5/8erl
in Ehr'n!

GEWINNSPIEL

5/8erl in Ehr'n

Das siebente Studioalbum der legendären Wiener Band 5/8erl in Ehr'n scharrt in den Startlöchern.

„BURN ON“ löst als Volkserkrankung das Burn-out ab: Unsere Gesellschaft ist im Dauerstress. 5/8erl in Ehr'n drehen den Spieß um und liefern mit BURN ON! eine Sound-Therapie. Der Wiener Soul dient dabei als Schmerzmittel gegen den überfordernden Alltag unserer Zeit. Die 8erl bewegen sich dabei in einem beinahe unerschlossenen Terrain der österreichischen Musiklandschaft: zwischen der Wehmut, ewigem Raunzen und zwanghafter Kabarett-Blödelei musizieren die 8erl in ihrer eigenen Welt, wo die Zuhörer:in mit Anmut, Tiefgang und Humor beschenkt wird. Die Italiener:innen haben dafür ein Wort: Sprezzatura – Haltung, die den Anschein der Leichtigkeit/Mühelosigkeit auch bei der Bewältigung schwieriger Probleme vorgibt. Infos unter www.5achterl.at

„DA“ verlost 2x2 Tickets für „5/8erl in Ehr'n“ am 14.9.2025 im THEATER IM PARK Wien.

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „5/8erl“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 10.9.2025. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

SUDOKU

Zahlen auf der Spur

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

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

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



Hier geht's zu den Lösungen

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



„DA – Deine Apotheke“ verlost
3 Nächte*
für 2 Personen
mit Frühstück im
Der Forsterhof

Mutter-Tochter-Duos Christine und Magdalena Erlacher – dank der zeitlos-stilvollen Fusion aus Tradition und Zeitgeist, die sich in der Architektur und im Interieur widerspiegelt.

Die Grenze zwischen Außen und Innen ist fließend, die Terrassen und der Garten mit Infinity-Outdoorpool scheinen eine selbstverständliche Ergänzung der Räumlichkeiten innerhalb des Hotels zu sein. Dabei wurde beim Bau mit Betrieben aus der Region zusammengearbeitet und ausschließlich einheimische Materialien verwendet, um dem Nachhaltigkeitsgedanken gerecht zu werden.

Umweltbewusstsein spielt auch in der Kulinarik eine wichtige Rolle: Zum Forsterhof gehört eine eigene Landwirtschaft, welche vom Vater-Sohn-Duo der Familie Erlacher bewirtschaftet wird. Regionale, saisonale und hauseigene Delikatessen werden während langer Frühstückszeiten serviert – wer ein Stück vom Urlaubsglück mit nach Hause nehmen möchte, kann vor Ort Marmeladen, Apfelsaft und andere Spezialitäten aus der hoteleigenen Landwirtschaft kaufen.

Spannend: Im Forsterhof wird bewusst auf private Rückzugsorte gesetzt. Kein Wellnessbereich für alle, dafür: umsorgt werden, Ruhe spüren, sich treiben lassen – ganz individuell. Saunaliebhaber:innen empfehlen wir unsere Suite Marie mit privater Hydro-Soft-Sauna und viel Raum zum Entspannen. ■

Forsterhof | Familie Erlacher
Brauhausstraße 45
39022 Algund/Forst
Südtirol – Italien
www.forsterhof.com

GEWINNSPIEL: DER FORSTERHOF

Stadt, Land, Pool

Der Forsterhof bei Meran, stilvolle Ruheoase und familiäres Schmuckstück. Die unverwechselbare Schönschrift eines Mutter-Tochter-Duos.

Nähe Meran, im sonnigen Dorf Algund, vereint Der Forsterhof harmonisch die schönsten Seiten von Stadt- und Landleben inmitten des Meraner Landes. Dem Natur- und Kulturreichtum Südtirols können sich Gäste des Suites&Breakfast-Hotels in all seiner Vielfalt unmittelbar von ihrer Vier-Sterne-Unterkunft aus hingeben: vom Museumsbesuch und Schlendern in den Gärten von Schloss Trauttmansdorff über Wander- und Biketouren zu Seen und malerischen Aussichtspunkten bis hin zu kulinarischen Ausflügen.

2019 neu eröffnet, trägt das Hotel die unverwechselbare Schönschrift des



* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Forsterhof“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.9.2025. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.



Eucerin®

**Füllen Sie
die Elastizität
Ihrer Haut auf**

Anti-Age Nachfüllungen

+30%
ELASTIZITÄT*



JETZT AUCH ALS NACHFÜLLUNG

NEU



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

10€ RABATT

Beim Kauf von 2 Eucerin® Gesichtspflegeprodukten**

Aktionszeitraum: 01.09. – 30.09.2025

**Aktion gültig beim Kauf von 2 Eucerin® Gesichtspflege- und Reinigungsprodukten. Ausgenommen Lippe & Sonne. Nicht mit anderen Aktionen & Geschenk-Pflegesets kombinierbar. Mindestwert 40€. Gültig in teilnehmenden Apotheken.