

# Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

10 2025

OKTOBER • GRATIS

IM HEFT UND UNTER  
DEINEGUTSCHEINE.AT

**Tolle Rabatte &  
Schnäppchen aus  
Ihrer Apotheke**

COVERSTORY

**Augen auf!  
So schützen Sie  
Ihr wichtigstes  
Sinnesorgan**

LIFESTYLE

**Unsichtbare Gefahr?  
So wirkt Feinstaub  
auf Haut und Haar**

GESUNDHEIT

**Ätherische Öle  
im Check: Was sie  
wirklich können**

**ORF nachlese**

**ORF FÜR ALLE**

# Jetzt die ORF nachlese abonnieren



**AKTUELL IM HEFT**



FOTO: 123RF / YULIAHURZHOS

Sie sparen **43%**

gegenüber dem Einzelheftkauf

SYMBOLFOTO

# und Geld sparen!

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



Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

**Goldener Herbst – mit starken Knochen, klarer Konzentration und den besten Heilpflanzen der Saison.**

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

AP01025

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

# Ja,

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

NAME / VORNAME

STRASSE / NR.

PLZ / ORT

TELEFON / E-MAIL

DATUM / UNTERSCHRIFT

Falls Marke zur Hand, bitte frankieren!

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

## EDITORIAL

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich würden Ihnen an dieser Stelle gerne weiterhin vom besten Sonnenschutz und der richtigen Reiseapotheke erzählen. Aber sehen wir den Tatsachen ins Auge: Der Herbst ist da. Natürlich birgt auch er schöne Seiten – es sich zu Hause gemütlich machen etwa, mit einem guten Buch oder einer spannenden Serie, einer Tasse Tee und einem wohligen Aromaöl in der Duftlampe.

Düfte haben die Macht, Erinnerungen zu wecken und Geborgenheit zu schenken. Doch sie können noch so viel mehr – was, das erfahren Sie ab Seite 24.

Auch unsere Augen reagieren auf den Wechsel der Jahreszeiten: Wind & Wetter, dazu lange Stunden am Bildschirm und trockene Heizungsluft fordern sie besonders. Wie Sie neben trockenen Augen auch andere häufige Augenerkrankungen erkennen und frühzeitig gegensteuern, lesen Sie ab Seite 14.

Wenn wir vom Herbst sprechen, werden viele im selben Atemzug leider auch an Husten, Schnupfen & Co. denken. Doch das muss nicht sein. Wie Sie Ihr Immunsystem am besten wappnen – und das sogar rein pflanzlich – lesen Sie ab Seite 32. Ebenfalls ein toller Immunbooster: Sport. Aber seien wir ehrlich: Draußen im grau-nass-kalten Wetter laufen gehen, ist gerade wenig reizvoll. Wir haben uns in dieser Ausgabe daher mit einem abwechslungsreichen und effektiven Indoor Workout befassen (S. 38) – dem Zirkeltraining. Probieren Sie es doch einmal aus!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der neuen „DA“!

CAMILLA BURSTEIN, MA  
Chefin vom Dienst „DA“

IHR OKTOBER

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



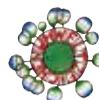
Viele weitere Gewinnspiele  
finden Sie auch unter

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

## IMPRESSUM

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

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



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



INHALT  
**Deine Apotheke  
10 2025**

**RUBRIKEN  
ZUM SAMMELN**

**Laborwerte  
Seite 30**



**CAMILLA BURSTEIN, MA**  
Chefin vom Dienst „DA“

**Heilpflanzen  
Seite 36**



**MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER**  
Apotheker aus Wien

**Hund, Katze & Co.  
Seite 48**



**DR. MED. VET. BIANCA REICHER**  
Tierärztin, Veterinärmedizinische Universität



14

*Deine Gesundheit*

KURZ & BÜNDIG

**8 Wissenswertes**

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

AUGENGESUNDHEIT

**14 Klare Sicht bewahren:  
So schützen Sie Ihre Augen**

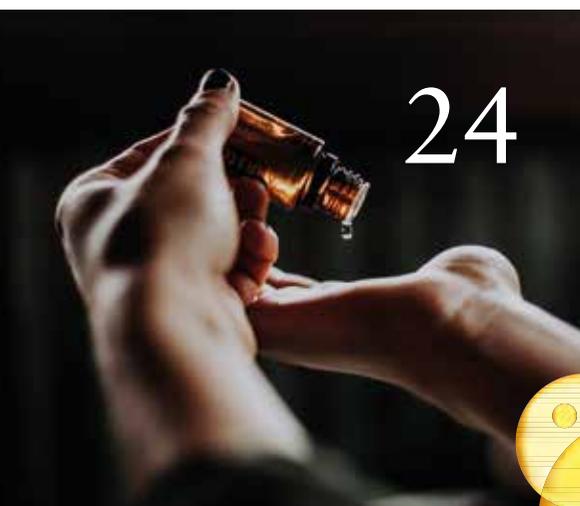
Häufige Augenerkrankungen frühzeitig erkennen & effektiv gegensteuern

**19 Apothekerschränkchen**

Medizinische Helferleins im Oktober

**22 (k)ein Tabu**

PMS & PMDS: Die Tage vor den Tagen



24

# 28



AROMATHERAPIE

## 24 Ätherische Öle: Mehr als dufte Träume

Die therapeutische Anwendung  
von Düften & ihre Wirkung

## 28 Panorama

Gesund durch den goldenen Herbst

## Deine Naturheilkunde

VORBEUGUNG

## 32 Pflanzlicher Turbo fürs Immunsystem

Die besten pflanzlichen Immunstimulanzien –  
sowohl vorbeugend als auch im Akutfall



# 32



# 38

## Dein Lifestyle

INTENSIV & EFFIZIENT

## 38 Willkommen im Zirkel der Harten

Zirkeltraining für Einsteiger:innen:  
So starten Sie richtig durch

LUFTVERSCHMUTZUNG

## 42 Belastung für Haut und Haar

Wie Feinstaubpartikel auf uns einwirken  
& wie Sie sich schützen

KOCHREZEPTE

## 46 Alltagsküche: Einfach, frisch, vielseitig

Unkomplizierte Rezepte mit Pfiff

## 49 Reisegewinnspiel

Relax & Wanderhotel Poppengut:  
Der Sehnsucht nach Urlaub nachgeben

## 50 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen



Viele spannende Beiträge zum  
Thema Gesundheit finden Sie auch unter

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

ZELL GASTRISOD

# Sanfte Hilfe bei Gastritis und Sodbrennen



**H**ier setzt das neue Schüßler Komplexmittel Zell Gastrisod an – eine sanfte, gut verträgliche Unterstützung für den Magen- und Speiseröhrenbereich. Dank der besonderen und gewichteten Zusammensetzung von vier Schüßler Salzen in einer Tablette wirkt das Präparat auf mehreren Ebenen: Es beruhigt gereizte Magenschleimhäute, kann eine Übersäuerung hemmen und lindert belastendes Sodbrennen im Magen sowie unangenehmes Brennen in der Speiseröhre.

## Wann wird Zell Gastrisod eingesetzt?

### Gastritis

Eine Gastritis ist eine Entzündung der Magenschleimhaut und geht mit Brennen, Druckgefühl oder Schmerzen nach dem Essen einher. Zell Gastrisod lindert entzündliche Prozesse in der Magenschleimhaut und hilft auf natürliche Weise bei Entzündungen. Es eignet sich sowohl bei akut auftretenden Problemen als auch begleitend bei wiederkehrenden oder chronischen Verläufen.

**Ein gesunder Magen trägt entscheidend zu unserem Wohlbefinden bei. Doch immer mehr Menschen leiden unter Beschwerden wie Sodbrennen, Gastritis oder allgemeinen Verdauungsproblemen. Die Ursachen sind vielfältig: Unregelmäßige Ernährung, säurehaltige Speisen oder eine gereizte Magenschleimhaut können das sensible Gleichgewicht des Verdauungssystems stören.**

So können die Beschwerden verringert werden und der Magen kann zur Ruhe kommen.

### Sodbrennen

Haben Sie ein zu fettes oder schwer verdauliches Festmahl hinter sich und Sodbrennen hat sich eingestellt? Fast alle kennen es: ein brennendes Gefühl, das vom Magen aufsteigt. Das stört das Wohlbefinden ordentlich. Gelegentliches Sodbrennen ist meist harmlos, wenn es jedoch fast täglich auftritt, ist das ein Hinweis auf eine Störung der Magensäurebalance. Zell Gastrisod wirkt regulierend und lindernd. Es

beruhigt die Magenschleimhaut, indem es die Magensäureproduktion reguliert, und hilft, das unangenehme Sodbrennen im Magen zu mindern.

### Schlundbrennen

Schlundbrennen bezeichnet ein Brennen, das bis in den oberen Bereich der Speiseröhre oder sogar in den Hals ausstrahlen kann. Das ist ein Zeichen dafür, dass die Schleimhaut der Speiseröhre angegriffen ist. Falsche Ernährung (sauer, süß), Übergewicht, enge Kleidung und Stress können Schlundbrennen begünstigen. Zell Gastrisod trägt dazu



„Schwangere Frauen leiden sehr oft an Schlundbrennen, welches bis zum Hals heraufsteigt. Gastrisod ist diesbezüglich ein wirksamer und natürlicher Helfer.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger  
Apothekerin im Pinzgau

bei, die empfindlichen Schleimhäute zu beruhigen, wieder aufzubauen und so die Beschwerden spürbar zu mildern. So können Betroffene wieder freier essen – ohne Angst vor unangenehmem Nachbrennen.

#### Bei allgemeinen Verdauungsbeschwerden

Nicht immer lassen sich Magenprobleme eindeutig zuordnen. Unspezifische Verdauungsbeschwerden wie Druck im Oberbauch, Völlegefühl oder eine leichte Reizbarkeit des Magens können den Alltag dennoch erheblich beeinträchtigen. Mit Gastrisod werden die Drüsen im Verdauungsbereich angeregt.

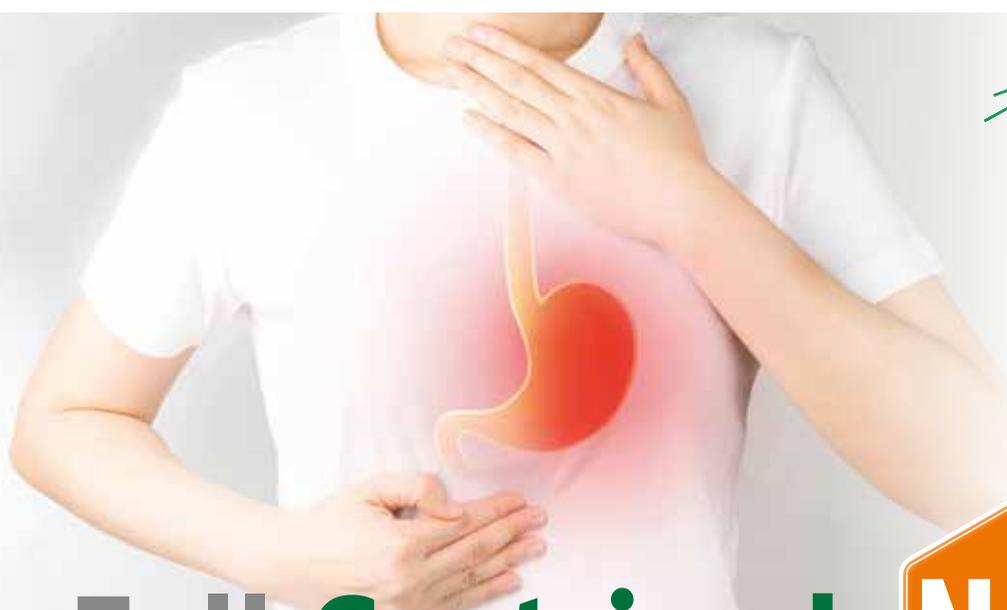
Ob bei akut auftretenden Problemen, bei wiederkehrenden Be-

schwerden oder zur Vorbeugung – Zell Gastrisod kann bei Gastritis, Sodbrennen, Schlundbrennen und anderen Verdauungsproblemen hilfreich eingesetzt werden. Mit Zell Gastrisod haben Sie eine sanfte Unterstützung zur Seite, die hilft, Beschwerden zu lindern und die Schleimhäute im Verdauungstrakt nachhaltig zu stärken. So können Sie das Essen wieder genießen und Ihren Alltag mit mehr Leichtigkeit gestalten. Wenn die Beschwerden über einen längeren Zeitraum immer wiederkommen, sollte unbedingt ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden! \_

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



**Adler Pharma**  
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH



# Zell Gastrisod

## bei Gastritis und Sodbrennen

**NEU**



**Schlundbrennen • Sodbrennen • Gastritis • Allgemeine Verdauungsbeschwerden**

klima:aktiv



LEITBETRIEBEAUSTRIA



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



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

IHR OKTOBER

IM FOKUS

## Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



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

GEWINNSPIEL

### # Health-Upgrade

In einer Minute einschlafen? Wie macht Kaffee effektiver wach? Schokolade als Stresskiller? Die Fakten zu alledem und noch vielem mehr gibt's bei Alina Walbrun, erfolgreiche Medfluencerin und angehende Ärztin. Sie hat eine Vision: Wer medizinisch durchblickt und kleine Hacks in den Alltag integriert, bleibt auf Dauer gesund. In ihrem Happy-Health-Guide redet sie Klartext. Walbrun gibt smarte, Top-Medizin-Hacks und Geheimrezepte fürs echte Leben.

von Alina Walbrun  
2024, Gräfe und Unzer Verlag, € 23,50  
ISBN: 978-3-8338-9466-4



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

ADIPOSITAS

## Mikroben als Abnehmhelfer?

Weltweit steigt die Zahl der Menschen mit Übergewicht – mit schweren Folgen für die Gesundheit. Betroffene sind oft sozialer Stigmatisierung ausgesetzt. Das „simple Rezept“ von mehr Sport und weniger Essen zum Abnehmen funktioniert nicht so einfach, wie man glauben mag. Übergewicht ist ein vielschichtiges Zusammenspiel des Stoffwechsels mit verschiedenen Hormonen, dem Mikrobiom und dem Nervensystem und Gehirn. Ein evolutionäres Überbleibsel aus Urzeiten, wenn die Nahrung knapp war: „Das Gehirn ist fest dazu entschlossen, an einem sogenannten ‚maximalen Gewicht‘ festzuhalten. Das ist genetisch bedingt“, so Julia Mader von der MedUni Graz.

### Macht der Mikroben

Mader untersucht mit ihren Kolleg:innen, wie sich das Darmmikrobiom auf Übergewicht auswirkt. Sie übertragen dazu die Darmmikroben von Personen ohne Übergewicht und solchen, die eine Magenbypass-Operation hinter sich haben, in Personen mit Übergewicht. Tierversuche zeigen bereits, dass dies zu einer Gewichtsabnahme führen kann.



## Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

### Haben Sie schon von der stillen Kraft des Olivenblattes gehört?

Natürlich denken wir beim Olivenbaum zuallererst an das köstliche Olivenöl, gewonnen aus den würzigen Früchten. Doch auch das Olivenblatt hat für die Gesundheit einiges zu bieten! In der Traditionellen Europäischen Medizin wurde es seit jeher zur Unterstützung von Herz, Kreislauf und Stoffwechsel genutzt. Besonders in der zweiten Lebenshälfte kann es Ihnen wertvolle Dienste leisten.

Der Pflanzenstoff Oleuropein, der im Olivenblatt in hoher Konzentration vorkommt, wirkt nachweislich antioxidativ, entzündungshemmend und reguliert den Blutdruck. Studien bestätigen: Ein standardisierter Extrakt kann helfen, Blutfette zu harmonisieren, Gicht und Arthrose entgegenzuwirken sowie das Immunsystem zu stärken. Auch im Anti-Aging-Bereich gibt es vielversprechende Ansätze. Doch die TEM sieht nicht nur den Einzelwirkstoff, sondern das Zusammenspiel aller Pflanzeninhaltsstoffe als heilsam an.

Eine Tinktur aus frischen oder getrockneten Olivenblättern unterstützt den Organismus sanft und nachhaltig. Manchmal reicht schon ein kleiner täglicher Impuls, um Körper und Kreislauf in Balance zu halten – das Olivenblatt kann ein solcher sein.

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

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

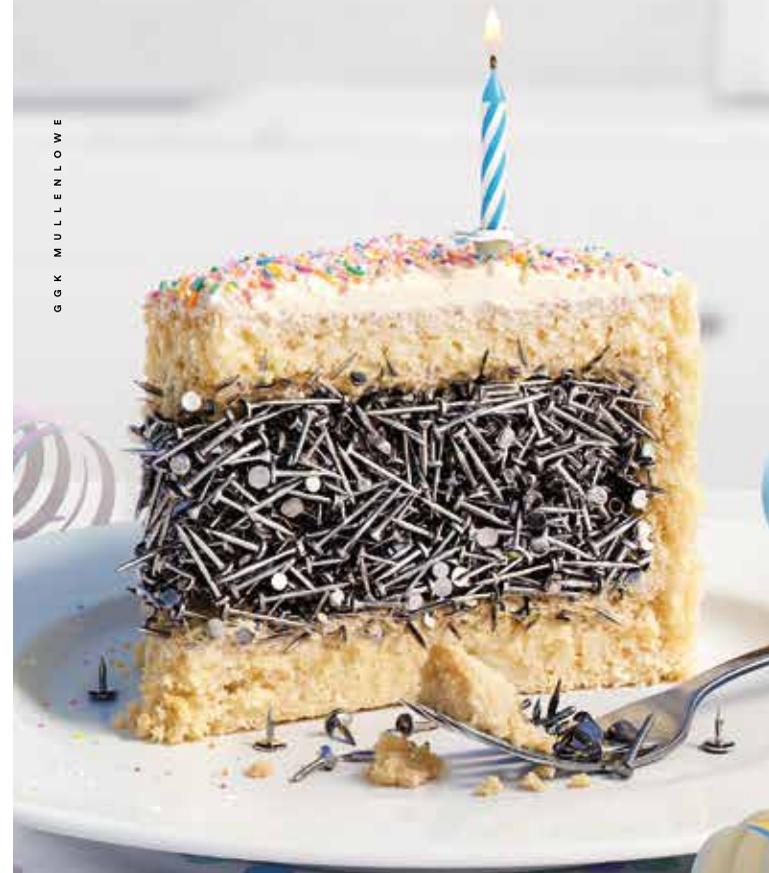
Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



# So fühlt sich das Leben für ein Schmetterlingskind an.

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

GGK MULLENLOWE



Hilfe für die Schmetterlingskinder.





## FORSCHUNG

## Krebs lässt gesunde Zellen für sich arbeiten

**K**rebszellen manipulieren Nachbarzellen für ihre eigenen Zwecke. Wie ein Forschungsteam der ETH Zürich herausgefunden hat, können sie benachbarte Zellen so umprogrammieren, dass diese dem Tumor beim Wachsen helfen. „Die Krebszellen nutzen eigentlich einen bei Verletzungen vorteilhaften Mechanismus für ihre Zwecke aus. Damit können sie zu einem bösartigen Tumor auswachsen“, so Studienleiterin Sabine Werner. Hautkrebszellen geben dazu ihre „Energiekraftwerke“ – die Mitochondrien – an gesunde Zellen weiter. Diese beginnen dann, mehr Energie und Wachstumsstoffe zu produzieren, die den Tumor schneller wachsen lassen. Die Ergebnisse wurden in der Fachzeitschrift „Nature Cancer“ veröffentlicht.

Die neuen Erkenntnisse bieten laut den Forschenden Ansatzpunkte für mögliche Therapien: Könnte ein bestimmtes Protein blockiert werden, würde der Mitochondrien-Transfer wohl nicht mehr funktionieren.



## DIABETES-ECK

### Niere schützen – bei Diabetes besonders wichtig

**Unsere Nieren leisten täglich Schwerstarbeit – doch bei Diabetes geraten sie schnell an ihre Grenzen. Fast jeder vierte Mensch mit Typ-2-Diabetes entwickelt eine sogenannte diabetische Nierenerkrankung. Das bleibt oft lange unemerkt – mit gefährlichen Folgen.**

#### Was passiert?

Hoher Blutzucker schädigt die feinen Gefäße in den Nieren. Es kommt zum „Eiweißverlust im Harn“ und zum Rückgang der Nierenfunktion. Wer das nicht rechtzeitig erkennt, riskiert Dialyse oder Transplantation – und hat ein deutlich höheres Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

#### Was hilft?

- Früh erkennen: 1 x jährlich Harn (Albumin) und Nierenwerte (s. S. 30) kontrollieren.
- Blutzucker & Blutdruck gut einstellen.
- Spezielle Medikamente: z. B. SGLT-2-Hemmer schützen nachweislich die Nieren.
- Wenig Salz, ausreichend trinken – keine Schmerzmittel ohne Rücksprache.

#### Fazit

Die Nieren melden sich erst spät, aber man kann viel tun, um sie zu schützen. Wer regelmäßig kontrolliert und auf Zucker, Blutdruck und Medikamente achtet, bleibt länger nierenfit.

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

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

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

# Apotheken identifizierten Risiko-Patient:innen

In Österreich waren Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Jahr 2023 für 35 Prozent aller Todesfälle verantwortlich. Sie waren damit die Haupttodesursache. Diabetes, überhöhte Blutfettwerte und Bluthochdruck sind die drei wesentlichen und beeinflussbaren Risikofaktoren.



Eine wissenschaftliche Studie aus Wien hat den Beweis erbracht, dass einfache Screeningtests in Apotheken Menschen mit unerkannten Herz-Kreislauf-Risikofaktoren identifizieren und zum Teil zum/zur Arzt/Ärztin bringen können. Die Ergebnisse der aktuellen Untersuchung von öffentlichen Apotheken und Klinischen Pharmakolog:innen der MedUni Wien sind jetzt in „Preventive Medicine Reports“ erschienen.

„Obwohl Herz-Kreislauf-Erkrankungen weltweit hauptsächlich zur Sterblichkeit beitragen, bleiben viele Menschen mit ihrem individuellen Risiko unerkannt. Das Ziel dieser Studie war es, den Anteil jener Personen mit einer solchen nicht erkannten Gefährdung unter den Kund:innen von öffentlichen Apotheken zu bestimmen“, erklären Thorsten Bischof (Universitätsklinik für Klinische Pharmakologie der MedUni Wien) und seine Co-Autor:innen, u. a. der Präsident der Wiener Apothekerkammer, Philipp Saiko.

Seit kurzem können in Apotheken einfache Blutuntersuchungen durchgeführt werden. Dazu zählen Cholesterintests und Bluttests auf den mittelfristigen Blutzuckerwert HbA<sub>1c</sub>. Wie effektiv solche Screening-Maßnahmen sind, konnte die Wiener Studie nun zeigen.

„Das Ziel dieser Studie war es, den Anteil jener Personen mit einer solchen nicht erkannten Gefährdung unter den Kund:innen von öffentlichen Apotheken zu bestimmen.“

**THORSTEN BISCHOF**  
UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR  
KLINISCHE PHARMAKOLOGIE  
DER MEDUNI WIEN



Gemeinsam.  
Kinder.Stärken.

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



# BALL DER PHARMAZIE



Unser Stargast:  
**Paul  
Pizzera**

Samstag, 17. Jänner 2026  
HOFBURG WIEN

**110 €**

**Frühbucherpreis bis 31.10.2025**

Informationen und Tickets erhalten Sie unter [www.ballderpharmazie.at](http://www.ballderpharmazie.at)



## WELTKOPFSCHMERZTAG

### Migräne – weit mehr als nur Kopfweg

**Migräne ist eine Erkrankung, die die Lebensqualität massiv beeinflusst. Aber es gibt Hoffnung – denn heute stehen mehr Möglichkeiten denn je zur Verfügung, Migräne wirksam zu behandeln.**

Die Bagatellisierung von Migräne ist ein weit verbreitetes Problem. Betroffene fühlen sich häufig nicht ernst genommen und verstanden. Deshalb werden die Schmerzattacken oft mittels Eigenmedikation behandelt. Dadurch steigt die Gefahr, einen sogenannten Medikamentenübergebrauchskopfschmerz oder eine chronische Migräne zu entwickeln. Auch Begleitsymptome wie Angst und Depressionen nehmen dann zu – ein Teufelskreis.

#### **Appell an Betroffene: Nicht aufgeben**

Betroffene, die vor Jahren bei einem Arzt/Ärztin waren, der/die ihnen nicht helfen konnte, haben oft resigniert. Viele Menschen finden sich jahrelang mit ihren Beschwerden ab, ohne erneut ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Der Appell: unbedingt (wieder) zum Arzt oder zur Ärztin gehen!

Die medizinische Forschung ruht nicht. Es gibt laufend neue Entwicklungen und neue Medikamente. Große Fortschritte gab es etwa bei der Migräneprophylaxe (Stichwort: CGRP-Antikörper).



KLARE SICHT BEWAHREN

# So schützen Sie Ihre Augen

Die Augen sind das Tor zu unserer Welt. Durchschnittlich 80 Prozent aller unserer Sinnesindrücke nehmen wir über das Sehen auf. Der Erhalt und die Verbesserung der Augengesundheit verdienen daher unsere besondere Aufmerksamkeit.

MAG. PHARM. CHRISTINA LACKINGER

Die besondere Bedeutung des Sehens im Vergleich zu den anderen Sinnen zeigt sich in vielen internationalen Studien. Unsere Augen waren noch nie so gefordert wie in der heutigen Zeit, wo sie stundenlang auf Bildschirme und Smartphones gerichtet sind. Umso wichtiger ist es, häufige Augenerkrankungen zu kennen und ihre Symptome frühzeitig zu identifizieren.

### Häufige Augenerkrankungen

- **Grauer Star (Katarakt):** Die Trübung der Augenlinse führt zu verschwommenem Sehen und einer Einschränkung der Sehfähigkeit. Der Beginn der Erkrankung ist meist schleichend und das Problem wird häufig verdrängt und zu spät erkannt. In den meisten Fällen tritt der Graue Star mit zunehmendem Alter auf.
- **Grüner Star (Glaukom):** eine Erkrankung, bei der der Augeninnendruck steigt oder es zu einer reduzierten Blutversorgung des Sehkörpers kommt. Das Resultat ist eine nachhaltige Schädigung des Sehnervs. Erhöhter Augendruck lässt sich mit Medikamenten behandeln.
- **Altersbedingte Makuladegeneration:** Diese fortschreitende Erkrankung betrifft den zentralen Teil der Netzhaut und kann zu schwerwiegenden Sehbehinderungen führen. Das zentrale Gesichtsfeld ist wie von einem grauen Schleier überzogen.
- **Diabetische Retinopathie:** Bei Diabetiker:innen kann es zu Schäden an den Blutgefäßen der Netzhaut kommen. Dies kann zu Sehverlust und Blindheit führen, wenn es nicht rechtzeitig behandelt wird.

### Volkskrankheit: Trockene Augen

Trockene Augen sind ein weit verbreitetes Problem. Ihre Ursachen sind vielfältig, ein ausschlaggebendes →

# BLIND VOR SCHMERZ

JETZT  
SPENDEN!



TRACHOM STOPPEN,  
AUGENLICHT RETTEN.

Trachom ist eine hochansteckende Krankheit. Macht jedes Blinzeln zur Qual und raubt das Augenlicht. Ist aber einfach und schnell heilbar. Mit Ihrer Unterstützung. Wenn Sie jetzt spenden. [licht-fuer-die-welt.at](http://licht-fuer-die-welt.at)

 **LICHT**  
FÜR DIE WELT

SCHÖN, DICH ZU SEHEN!

➔ bender Faktor ist jedoch meistens eine Veränderung der Tränenfilmzusammensetzung. Der Tränenfilm schützt unsere Augen und dient als Schmierstoff zwischen Lid und Augapfel. Bei Störungen reißt der Tränenfilm früher ab – das kann zu lästigen Beschwerden wie Jucken, Brennen, Rötung und Fremdkörpergefühl führen. Meist sind die Auslöser umweltbedingt, wie langer Aufenthalt in klimatisierten oder geheizten Räumen oder zu langes Arbeiten an Bildschirmen ohne Pausen. Der Mangel an verschiedenen Nährstoffen wie ungesättigten Fettsäuren oder Vitamin A kann auch eine Rolle spielen. Aber auch bestimmte Arzneistoffe können ein Trockenes Auge fördern. Dazu gehören zum Beispiel die Antibabypille, Betablocker oder bestimmte Antidepressiva.

### Hilfe aus der Apotheke

Zur Befeuchtung und Reizlinderung bei trockenen, beanspruchten Augen stehen verschiedene Tränenersatzflüssigkeiten sowohl in flüssiger als auch in Gel-form zur Verfügung. Sie können vorbeugend oder zur Behandlung von akuten Beschwerden eingesetzt werden. Diese Präparate enthalten filmbildende Substanzen, die den Tränenfilm stabilisieren. Hyaluronsäure wird hier am häufigsten verwendet. Diese körpereigene Substanz haftet sehr gut an der Augenoberfläche und wird ausgezeichnet vertragen. Hyaluronsäure wirkt außerdem antioxidativ, wundheilend und schützend auf die Hornhaut. Für leichte Beschwerden stehen auch weitere Wirkstoffe in wässrigen Tränenersatzmitteln zur Verfügung, fragen Sie Ihre/n Apotheker/Apothekerin.

Liegt ein Lipidmangel des Tränenfilms vor, kommen lipidhaltige (fetthaltige) Präparate zum Einsatz. Als effiziente Möglichkeit stehen auch Lidsprays zur Verfügung, die mit einem Abstand von etwa 10 cm auf die geschlossenen Augenlider aufgesprüht werden.

Aus dem Bereich der Pflanzenheilkunde ist der Augentrost (Euphrasia) ein beliebtes Heilmittel. Die reizlindernde und augenberuhigende Wirkung des Augentrostes ist schon seit Jahrhunderten aus der Volksheilkunde bekannt.

### Das Auge isst mit

Eine ausgewogene Ernährung, reich an Vitaminen und Mineralstoffen, ist wichtig für den Erhalt unserer Augengesundheit.

**Vitamin A** ist essenziell für den Sehprozess. Ein Mangel kann sich durch Blendempfindlichkeit, Trockenheit, Verlangsamung der Hell-Dunkel-Adaption und Nachtblindheit äußern. Lebensmittel, die beson-



*Eine ausgewogene Ernährung, reich an Vitaminen und Mineralstoffen in Form von Gemüse, Fisch, Saaten und Nüssen, ist wichtig für den Erhalt unserer Augengesundheit.*



### Tipp von Ihrer Apothekerin



MAG. PHARM. CHRISTINA LACKINGER,  
APOTHEKERIN AUS LINZ

#### Die richtige Anwendung von Augentropfen

- Augentropfen haben nach dem Öffnen eine begrenzte Haltbarkeit. Nach dem Öffnen am besten das Datum auf der Packung notieren.
- Vor der Anwendung Hände waschen oder desinfizieren.
- Die Anwendung erfolgt am besten im Liegen oder man legt den Kopf bei der Verabreichung in den Nacken.
- Das Auge kann nur einen Tropfen fassen. Daher ist die Anwendung von mehreren Tropfen pro Auge sinnlos.
- Werden verschiedene Augentropfen angewendet, wird ein Abstand von 10 bis 15 Minuten zwischen den Verabreichungen empfohlen. Bei der gleichzeitigen Anwendung von Augentropfen mit Augengelen oder Augensalben sollten Sie einen Abstand von 30 Minuten einhalten.

ders viel Vitamin A enthalten, sind Leber, Butter, Eier, Karotten und Spinat.

**Vitamin C** zählt zu den wichtigsten Antioxidantien in der Augenlinse und schützt vor reaktiven Sauerstoffverbindungen, die vor allem durch Sonnenlichtexposition entstehen. Acerola, Hagebutten, Sanddorn, Brokkoli, Paprika und verschiedene Kohlsorten sind besonders reich an Vitamin C.

**Vitamin E** reduziert ebenfalls oxidativen Stress. Eine ausreichende Versorgung schützt die Augenlinse vor durch freie Radikale verursachten Schäden und kann das Katarakt-Risiko senken. Vitamin-E-reiche Lebensmittel sind Nüsse, Samen, pflanzliche Öle und Avocados.

Auch **Omega-3-Fettsäuren** sind wichtig für die Augengesundheit. Gerade die Docosahexaensäure (DHA) ist ein wichtiger Baustein der Gehirn- und Nervenzellen sowie der Netzhaut. Daher sollten gerade Schwangere auf ihren DHA-Status achten. Omega-3-Fettsäuren finden sich z.B. in Hering, Makrelen, Lachs, Leinsamen und Walnüssen.

Die sogenannten **Carotinoide** zählen ebenso zu den wichtigsten Nährstoffen, die unsere Sehfähig- →

*Zur Befeuchtung und Reizlinderung bei beanspruchten, trockenen Augen stehen verschiedene Tränenersatzflüssigkeiten zur Verfügung.*



**WELEDA**

**ENTZÜNDETE,  
GEREIZTE AUGEN?  
VISIODORON EUPHRASIA®  
Augentropfen**



Bei katarrhalischen Entzündungen und Lidödemen

10 Stück  
Monodosen Augentropfen

Bei katarrhalischen Entzündungen und Lidödemen

10 ml  
Augentropfen





## SCHON GEWUSST? 20-20-20-Regel

**Gerade das lange Arbeiten vor Bildschirmen belastet die Augen sehr und kann zu Reizungen, Trockenheit und Ermüdung führen.**

Wir blinzeln normalerweise etwa 15 Mal pro Minute. Aber durch das Fixieren eines Bildschirms verringert sich diese Zahl ungefähr auf die Hälfte oder sogar noch darunter. Die Augen bewusst zu schließen oder sich kurz auf etwas anderes zu konzentrieren, reicht oft schon aus, um sie wieder zu entspannen und die Beanspruchung zu reduzieren. Dafür kann die 20-20-20-Regel hilfreich sein. Es wird empfohlen, alle 20 Minuten den Blick für 20 Sekunden auf ein Objekt zu richten, welches 20 Fuß (entspricht 6 Meter) entfernt ist. Die Augenmuskulatur wird dadurch entspannt und die Anzahl der Lidschläge erhöht.

➔ keit verbessern. Die beiden Carotinoide Lutein und Zeaxanthin reichern sich in der Augenlinse an. In der Makula lutea (dem gelben Fleck) haben sie eine wichtige Funktion. Sie fungieren als Lichtfilter und haben eine antioxidative Schutzfunktion. Empfohlene Lebensmittel sind hier z. B. Spinat, Rucola, Mangold, Brokkoli und Eigelb.

Zur Vorbeugung sowie als begleitende Therapie bei altersbedingter Makuladegeneration oder grauem Star wird häufig ein Carotinoid-Komplex empfohlen, der reich an Zeaxanthin und Lutein ist und durch Vitamin E, Vitamin C sowie Anthocyanidine (sekundäre Pflanzenstoffe) ergänzt wird.

### **Sonnenschutz für die Augen**

UV-Strahlen sind nicht nur für die Haut, sondern auch für die Augen schädlich. UV-A-Strahlen können der Netzhaut Schaden zufügen, indem sie tief in das Gewebe eindringen. UV-B-Strahlen dahingegen greifen die äußeren Schichten der Hornhaut an, was im schlimmsten Fall zu einem akuten Sonnenbrand der Hornhaut führen kann. Sogar ernsthafte Krankheiten wie Grauer Star oder Makuladegeneration können die Folge von starker UV-Belastung sein. Das Problem ist, dass sich viele Schäden schleichend über Jahre hinweg entwickeln und erst zu spät bemerkt werden. Daher ist Prävention besonders wichtig. Schützen Sie Ihre Augen mit einer Sonnenbrille mit 100% UV-Schutz und achten Sie beim Kauf auf die Kennzeichnung „UV400“. Zusätzlichen Schutz kann noch eine Kappe oder ein Sonnenhut bieten. Speziell bei Kindern sollte auf den richtigen Schutz geachtet werden, da Kinderaugen besonders empfindlich sind. Die Augenlinsen von Kindern können UV-Strahlen noch schlechter filtern. ■

# Apothekerschränkchen

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

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

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



24 Stunden für Sie erreichbar

Wenn's weh tut!

1450

Ihre telefonische Gesundheitsberatung



NEU

## Mood Formel von Pure Encapsulations®

– gute Stimmung in nur einer Kapsel

Manchmal fühlt sich der Alltag wie ein Balanceakt an – Termine, Verpflichtungen und Stress können uns aus dem Gleichgewicht bringen. Genau hier setzt die Mood Formel von Pure Encapsulations® an. Die einzigartige Formel kombiniert Pflanzenextrakte mit essenziellen B-Vitaminen – nur eine Kapsel täglich sorgt für gute Stimmung!

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



Mit Coupon um € 2,- günstiger!

## Optifibre® unterstützt die Darmtätigkeit auf natürliche Weise.

Bei Verdauungsproblemen wie Verstopfung, Durchfall oder Reizdarm bringt Optifibre® die Darmflora wieder sanft, aber effektiv ins Gleichgewicht.

- 100 % pflanzlich und frei von künstlichen Zusatzstoffen, Aromen und Süßungsmitteln
- Einfache Anwendung in Flüssigkeiten und Speisen – geschmacks-/geruchsneutral
- Auch für Stillende, Schwangere und Kinder ab 3 Jahren geeignet

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



Mit Coupon um € 2,- günstiger!

## Passedan®: Endlich erholsame Nächte

Anspannung, Nervosität und innere Unruhe können Schlafprobleme hervorrufen. Das Passionsblumenkraut der *Passiflora incarnata* unterstützt beim Einschlafen, denn durch die angenehme Ruhe tagsüber fällt das Einschlafen leichter: für mehr Ruhe am Tag und erholsame Nächte.

[www.schwabe.at/passedan/](http://www.schwabe.at/passedan/)

Pflanzliches Arzneimittel; PAS\_PR\_300\_2407\_L



AUS DER FORSCHUNG

# Omega 3 am Prüfstand

Viele kennen Omega 3 als Nahrungsergänzung für ein gesundes Herz (Stichwort: Cholesterin). Doch wussten Sie, dass es in aktuellen Studien auch positiv mit Entzündungsprozessen bzw. einer Verlangsamung des Alterungsprozesses in Verbindung gebracht wird? Lesen Sie hier, was dahintersteckt und worauf man achten sollte!

**O**mega-3-Fettsäuren stehen bereits seit längerem im Fokus der medizinischen Wissenschaft – nicht nur aufgrund ihrer positiven Effekte auf die Herzgesundheit. So zum Beispiel auch im Bereich der Alterungsforschung. Während teure Anti-Aging-Produkte und komplizierte „Longevity“-Strategien aktuell boomen, zeigte erst jüngst eine Studie der Universität Zürich, dass Omega-3-Fettsäuren die weitaus ein-



**„Omega 3 ist der Schlüssel für Herz, Entzündungen und gesundes Altern.“**

Dr. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch  
Nährstoffexperte

fachere Lösung darstellen. Denn auch sie können den biologischen Alterungsprozess verlangsamen: Nach drei Jahren hatten die Teilnehmenden deutlich „jüngere“ Zellwerte als jene, die kein Omega 3 erhielten. Neben diesem „Anti-Aging-Effekt“ zeigte sich auch ein positiver Nutzen für das Immunsystem.<sup>1</sup> Bei der Studie handelt es sich um die „Do-Health“-Studie, die größte Altersstudie Europas.

### **Auch bei Entzündungen**

Ein idealer Omega-3-Spiegel wird in immer mehr Untersuchungen positiv mit dem Entzündungsgeschehen im Körper in Verbindung gebracht.<sup>2,3</sup> Speziell im Hinblick auf entzündliche Erkrankungen wie Rheuma und Neurodermitis ist dies von Bedeutung. Der Schwerpunkt der Forschung liegt darin, zu untersuchen, wie und in welchem Ausmaß sich Omega-3-Fettsäuren auf Entzündungsvorgänge auswirken.

### **Omega-3-Unterversorgung**

Nun aber das Problem: Der österreichische Ernährungsbericht zeigt, dass weite Teile der Bevölkerung über die Nahrung nicht genug Omega 3 aufnehmen. Eine Unterversorgung kann sich etwa durch Folgendes äußern:

- Trockene Haut und Augen
- Müdigkeit und Konzentrationsprobleme
- Stimmungsschwankungen

**7 von 10 Menschen sind von Unterversorgung betroffen\***



Expert:innen raten daher zu einer zusätzlichen Zufuhr über hochwertige Omega-3-Präparate.

### **Empfehlung aus der Apotheke**

Das meistgekauftete Omega-3-Produkt in Österreichs Apotheken sind seit Jahren die Omega 3

complex Kapseln von Dr. Böhm®. Jetzt gibt es das heimische Qualitätsprodukt auch als rein pflanzliches Öl mit angenehmem Limettengeschmack. Es kombiniert hochwertiges Algenöl mit pflanzlichen Ölen aus Chia-, Lein- und Hanfsamen. Dank der hohen Dosierung der wesentlichen Omega-3-Fettsäuren EPA, DHA und ALA bietet schon ein Teelöffel täglich alle gesundheitlichen Vorteile von Omega 3. Darüber hinaus trägt es dank ALA auch als einziges Omega-3-Öl am Markt zu guten Cholesterinwerten bei.\*\*

**Gut zu wissen: Die beliebten Omega 3 complex Kapseln von Dr. Böhm® sind weiterhin erhältlich. —**

### **NEU AM MARKT Dr. Böhm® Omega 3 Öl complex**

- Einziges Omega-3-Öl für normale Cholesterinwerte\*\*
- 3.100 mg Omega 3 aus Algen-, Chia-, Lein- & Hanfsamenöl
- Angenehmer Limettengeschmack



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus Österreich. 

#### **Studienreferenzen**

- 1 Bischoff-Ferrari et al. Nat Aging 5, 376–385 (2025). <https://doi.org/10.1038/s43587-024-00793-y>
- 2 Kostoglou-Athassiou I et al. Mediterr J Rheumatol. 2020 Jun 30;31(2):190-194. doi: 10.31138/mjr.31.2.190. PMID: 32676556; PMCID: PMC7362115.
- 3 Dai Y, Chen Y et al. Front Nutr. 2023 Sep 7;10:1265928. doi: 10.3389/fnut.2023.1265928. PMID: 37743908; PMCID: PMC10512421.

\* Weltweite versorgungslücke bei Omega-3-Fettsäuren – BZfE

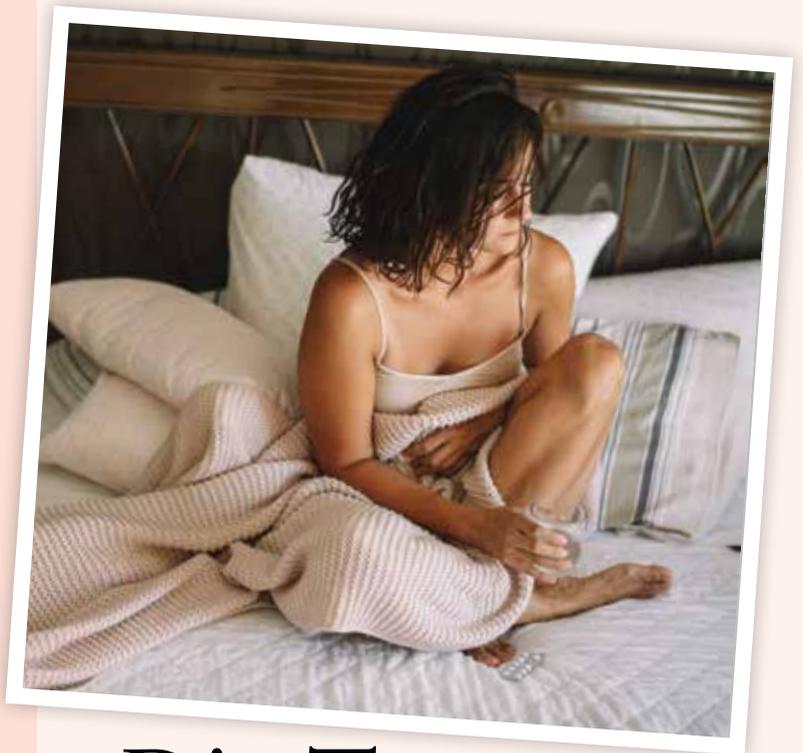
\*\* Die für die Wirkung notwendigen 2 g ALA sind bereits in der empfohlenen Tagesdosierung enthalten.

## SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

Keine falsche  
Scham – wir  
bringen die Dinge  
zur Sprache



# Die Tage vor den Tagen

**PMS ist der Sammelbegriff für eine Reihe zyklisch wiederkehrender körperlicher und psychischer Symptome. Sie treten in der zweiten Zyklushälfte vor Einsetzen der Periode auf und enden beim Eintreten der Regelblutung. Betroffene Frauen werden zu Unrecht von Außenstehenden oft nicht ganz ernst genommen und als überempfindlich abgestempelt.**

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Schätzungen zufolge leiden etwa 75 % der Frauen im gebärfähigen Alter an irgendeiner Form von PMS. Bei etwa 5–10 % der betroffenen Frauen treten jedoch so schwere Symptome auf, dass sie die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Zu den häufigsten Beschwerden zählen Kopf- und Unterbauchschmerzen, Migräne, Wassereinlagerungen, Gewichtszunahme und seelische Verstimmungen (s. Kasten). Schätzungen zufolge gibt es über 150 mögliche Symptome, die mit PMS in Verbindung gebracht werden. PMS ist bei

jeder Frau anders – einige leiden mehr unter körperlichen Beschwerden, andere eher unter emotionalen Symptomen, wieder andere unter beidem.

Die genaue Ursache von PMS ist noch nicht vollständig geklärt, aber es gibt mehrere Faktoren, die ursächlich sein können. Einerseits dürften hormonelle Schwankungen, Serotoninmangel, genetische und Lebensstilfaktoren eine Rolle spielen. Stress, schlechte Ernährung, Bewegungsmangel und Schlafstörungen können PMS-Symptome verstärken oder auslösen.

Übrigens: Hormonelle Veränderungen während des Menstruationszyklus können auch unser Immunsystem beeinflussen. Studien haben gezeigt, dass Frauen in der zweiten Hälfte ihres Zyklus anfälliger für Infektionen sein könnten.

### Schwerwiegende Form: PMDS

Eine besondere Form des PMS ist das PMDS (Prämenstruelles Dysphorisches Syndrom), von dem zwei bis acht Prozent betroffen sind. PMDS liegt vor, wenn mindestens fünf psychische Symptome (Wut, Reizbarkeit, Anspannung, Schlafstörungen etc.) in der überwiegenden Zahl der Zyklen des letzten Jahres bestanden haben. Typisch sowohl für PMS als auch für PDMS ist ein Beginn der Beschwerden nach der Ovulation 10 bis 14 Tage vor der Menstruation, die zunehmend schlimmer werden und spätestens am zweiten Tag der Blutung wieder verschwinden. Die genauen Ursachen sind multifaktoriell und noch nicht restlos geklärt. Unter anderem könnte eine genetisch bedingte Überempfindlichkeit gegenüber den Sexualhormonen Progesteron und Östrogen eine Rolle spielen. Neurotransmittersysteme, an denen Serotonin, Noradrenalin und Co. beteiligt sind, werden durch Schwankungen der Sexualhormone durcheinandergebracht. Durch die hormonelle Dysbalance kann auch die Prolaktinausschüttung erhöht sein, was Zyklusstörungen nach sich ziehen kann.

### Therapieoptionen

Die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten richten sich nach den individuellen Beschwerdebildern und dem Schweregrad der Erkrankung. Bei Frauen, die ohnehin verhüten möchten, können Kontrazeptiva die Symptome deutlich bessern. Schmerzmittel können zur Linderung von Krämpfen und Kopfschmerzen eingesetzt werden. Auch Calcium, Magnesium und Vitamin B6 sollen sich positiv auf

## Häufige Symptome bei PMS

### Körperlich

- Unterbauchschmerzen
- Abdominales Völlegefühl
- Verdauungsbeschwerden
- Brustspannen
- Ödemneigung
- Kopfschmerzen, Migräne
- Kreislaufbeschwerden

### Psychisch

- Reizbarkeit, erhöhte Impulsivität
- Müdigkeit, Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Depressivität, Antriebsverlust
- Konzentrationsstörungen
- Sozialer Rückzug
- Ängstlichkeit

*Während PMS in der Regel mit leichteren Beschwerden wie Stimmungsschwankungen und Unterbauchschmerzen einhergeht, ist PMDS eine schwerwiegendere Form des PMS, die sich u. a. in starken depressiven Symptomen zeigt.*

die Symptomatik bei PMS auswirken. Bei stark ausgeprägten psychischen Symptomen können Antidepressiva eingesetzt werden.

Abgesehen von einem gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, gutem Stressmanagement und viel Bewegung haben sich bei der pflanzlichen Therapie des prämenstruellen Syndroms Präparate mit Mönchspfeffer gut bewährt. Mönchspfefferextrakt senkt einen erhöhten Prolaktinspiegel und reguliert die Zykushormone. Die Einnahme sollte über mehrere Monate erfolgen. Auch Pflanzen wie Ingwer, Johanniskraut und Pfefferminze kommen zum Einsatz. Die traditionelle chinesische Medizin sieht die Ursache in einem gestörten Energiefluss (Qi) und empfiehlt Akupunktur, bestimmte Kräuter und Stressreduktion.



TEXT VON  
MAG. PHARM. VERENA KIMLA  
Apothekerin in Niederösterreich

Der Geruchssinn hat nicht nur praktische Aufgaben, wie uns über die Genießbarkeit von Nahrungsmitteln zu informieren oder vor

Rauch, Gas und anderen Gefahrenquellen zu warnen; durch eine subjektive Komponente beeinflussen Aromen auch Stimmung und Wohlbefinden. Das liegt daran, wie das Riechen funktioniert.

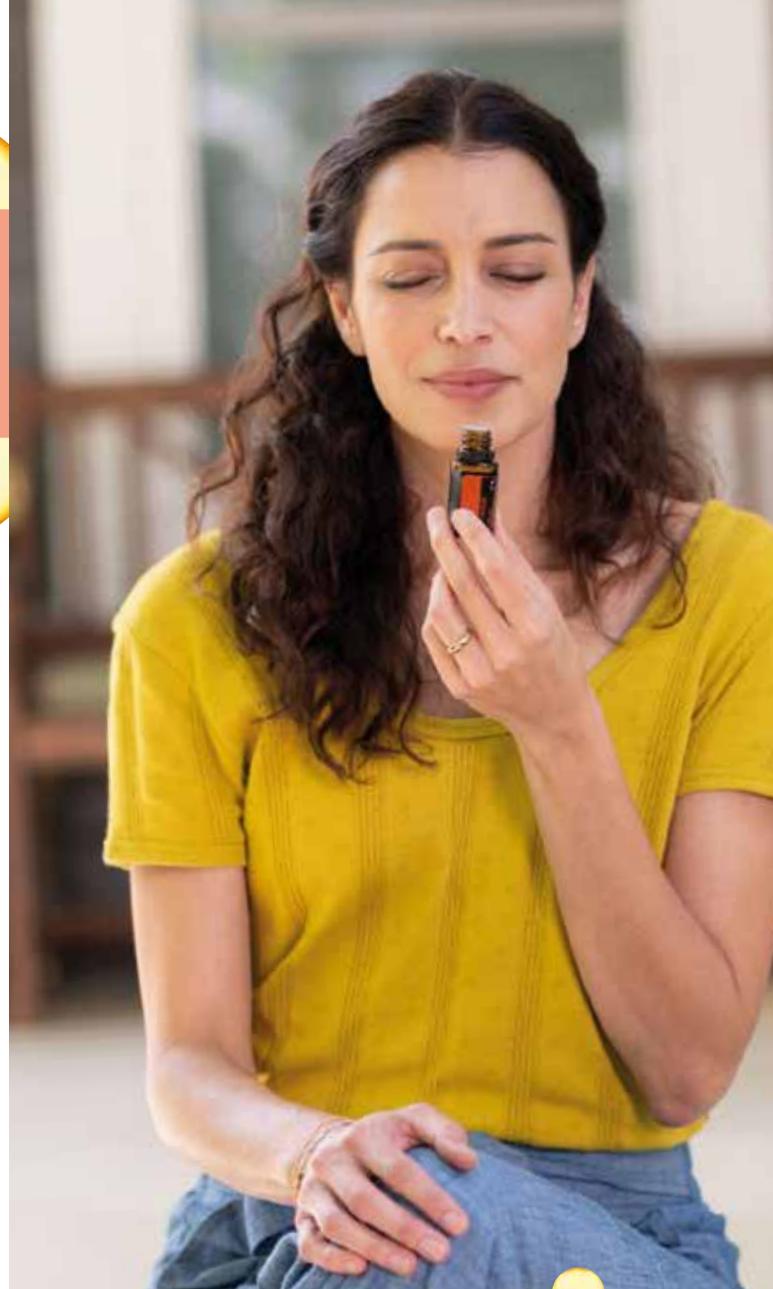
### Der Geruchssinn – die Autobahn ins Gehirn

Die Riechschleimhaut befindet sich am Dach der Nasenhöhle. In den Geruchssinneszellen (Riechzellen) liegen die Geruchsrezeptoren. Die Empfindlichkeit der Rezeptoren kann sich in der Schwangerschaft, während des Eisprungs oder bei Hunger verändern. Zudem können sich die Riechzellen nach einer gewissen Zeit an einen gebundenen Duftstoff adaptieren, wodurch er weniger intensiv wahrgenommen wird.

Bindet ein Duftstoff an den Rezeptor, wird er zum Riechkolben an der Unterseite des Gehirns weitergeleitet. Vom Riechkolben führt die Riechbahn u. a. zur Amygdala, die für die emotionale Bewertung des Riechens zuständig ist, zur Riechrinde und zum limbischen System (Hippocampus). Dort werden Gerüche in Verbindung mit bestimmten Ereignissen abgespeichert.

### Über ätherische Öle

Ätherische Öle wirken am schnellsten und intensivsten, wenn sie über die Schleimhäute (Atemwegsorgane, Magen-Darm-Trakt nach oraler Einnahme) aufgenommen werden, sie werden jedoch auch nach Auftragen bzw. Einreiben auf die Haut resorbiert. Sie sind leicht flüchtige, ölige Vielstoffgemische, die im Gegensatz zu fetten Ölen vollständig verdunsten.



## AROMATHERAPIE

# Mehr als dufte Träume

Gerüche sind nicht nur mit Emotionen, sondern auch mit Erinnerungen verknüpft. Der Duft von Sonnencreme lässt uns sehnsüchtig an den letzten Strandurlaub denken, der Geruch von Zimt und Nelken an Weihnachtsmärkte. Aber die therapeutischen Anwendungen von Aromen gehen weit darüber hinaus.

Der Begriff „echtes ätherisches Öl“ ist nicht geschützt und bietet keinerlei Reinheits- oder Qualitätsgarantie.

## WISSENSWERTES

### Rat zur Vorsicht

**Allergische Reaktionen auf ätherische Öle sind insgesamt recht selten (0,1–3,5%). Fachgesellschaften beurteilen das allergene Potenzial von ätherischen Ölen insgesamt als gering, wenn frische Qualitäten benutzt werden und optimale Lagerbedingungen herrschen. Durch das Auftragen von ätherischen Ölen in hohen Konzentrationen können jedoch Unverträglichkeitsreaktionen provoziert werden und eine Sensibilisierung stattfinden.**

Einige ätherische Öle (z. B. Kampferöl) können lokale Reizungen verursachen. Die Hauptsorge bei ätherischen Ölen scheint sich auf Fälle von Kontaktdermatitis zu beziehen, die meist von Aromatherapeut:innen berichtet wurden, die im Rahmen einer Aromatherapie-Massage längeren Hautkontakt mit Ölen hatten. Darüber hinaus wurde festgestellt, dass eine Hautreaktion auftritt, wenn ätherische Öle (insbesondere Zitrusöle) vor einer Sonnenexposition direkt auf die Haut aufgetragen werden. Vorsicht ist zudem bei Personen geboten, die schwanger sind oder versuchen, schwanger zu werden, die stillen oder die an Nieren- oder Lebererkrankungen, Asthma oder Epilepsie leiden.

**Generell gilt: Für die Aromatherapie sollten ätherische Öle ausschließlich aus der Apotheke bezogen werden – nur so ist ihre Qualität und Reinheit sichergestellt.**

Ätherische Öle wurden und werden intensiv beforscht. Ungefähr 40 Substanzen werden für die Aromatherapie verwendet. Zu den am häufigsten eingesetzten Produkten zählen Lavendelöl, Rosmarinöl, Majoranöl, Eukalyptusöl, Kamillenöl, Jasminöl, Pfefferminzöl, Zitronenöl, Ylang-Ylang-Öl und Geraniöl.

Einige ätherische Öle haben neuropharmakologische Eigenschaften: Sie sind z. B. schmerz- oder entzündungshemmend, angstlösend, antidepressiv und beruhigend. Eine Analyse zeigte, dass die Inhalation mit Lavendelöl das Stresslevel der Proband:innen signifikant reduzieren konnte, in einer weiteren wurde darüber hinaus dessen angstlösende Wirkung nachgewiesen.

### Beeindruckende Wirkungen ...

Zur Wirksamkeit von Eukalyptus-, Pfefferminz-, Latschenkiefer-, Fichten-, Thymian- und Campheröl bei banalen Erkältungskrankheiten und →



**Zu den am häufigsten eingesetzten Produkten zählen Lavendel-, Rosmarin-, Majoran-, Eukalyptus-, Kamillen-, Jasmin-, Pfefferminz-, Zitronen-, Ylang-Ylang- und Geraniöl.**



**Medizinische Aromatherapie kann sowohl als eigenständige Therapieform als auch komplementärmedizinisch angewandt werden.**

→ Infektionen der Atemwege liegen zahlreiche Wirksamkeitsbelege vor. Sie können Verkrampfungen der Bronchien lösen und Verflüssigung und Abtransport von Schleim fördern. Viele Bestandteile ätherischer Öle wirken im Laborversuch auch antibakteriell, u. a. gegen Bakterien, die den Atemtrakt befallen. Auch antivirale Eigenschaften gegen das Herpes-simplex-Virus, Dengue-Virus und Sars-CoV-2 wurden nachgewiesen. In welchem Ausmaß sich diese Erkenntnisse auf die praktische Anwendung beim Menschen im Rahmen der Aromatherapie übertragen lassen, ist jedoch nicht geklärt.

Eines der am häufigsten untersuchten ätherischen Öle ist Teebaumöl. Vor allem in der Zahnheilkunde und in der Dermatologie ist es gut untersucht. Es gibt Hinweise, dass Mundspülungen mit Teebaumöl die Bildung von Dentalplaques hemmen und Gele bei Zahnbettentzündungen die Standardtherapie unterstützen können.

### Kopf- und Regelschmerzen

Gut untersucht ist jedenfalls die Wirksamkeit von Pfefferminzöl bei Spannungskopfschmerzen: Wurde Pfefferminzöl alle 15 Minuten auf Stirn und Schläfen aufgetragen, linderte es die Schmerzen deutlich besser als ein Placebo-Öl. Die Anwendung des Öls zeigte sich dabei genauso wirksam wie 1.000 mg Paracetamol. Dies basiert wahrscheinlich darauf, dass Menthol die Kälterezeptoren in der Haut aktiviert und

dadurch ein anhaltendes Kältegefühl auslöst, das Schmerzreize blockieren kann.

Die US-amerikanische Veterans Health Association kommt nach Sichtung von 26 Studien zu dem Ergebnis, dass Aromatherapie vermutlich gegen Regelschmerzen hilfreich sein kann. Dabei wurden Rosenöl, Lavendelöl, Thymianöl, Pfefferminzöl, Ingweröl und Nelkenöl untersucht. Eine mögliche Wirksamkeit besteht außerdem bei Wehenschmerzen, bei der Blutdrucksenkung, Stress, Depressionen und Schlaf.

### Liebling Lavendelöl

In einer Studie wandten 635 junge Mütter für zehn Tage nach der Entbindung entweder reines Lavendelöl, synthetisches Lavendelöl oder eine inerte Substanz als Badezusatz an. Frauen, die im Badezusatz mit reinem Lavendelöl badeten, zeigten eine Tendenz zu sinkenden Post-partum-Beschwerden.

In einer Metaanalyse zeigte sich die inhalative Therapie speziell mit Lavendelöl (als Einzel- oder Kombinationsaroma) bei chronischen Schlafstörungen effektiv; auch Stress, Depressionen und Angstsymptome schienen sich zu verringern. Einzelaromen waren wirksamer als Mehrkomponentenaromen. ■

### SELBSTGEMACHT

#### Kalte Kompresse

Gegen Kopfschmerzen, die durch übermäßige Reizung entstehen, wirkt zum Beispiel Lavendelduft. Geben Sie dafür 3 Tropfen Lavendelöl in eine Duftlampe – die Duftmoleküle verteilen sich nach und nach im Raum. Besonders gut hilft auch eine kalte Kompresse: Befeuchten Sie ein dünnes Baumwolltuch mit kaltem Wasser. Mischen Sie 4 Tropfen Pfefferminzöl mit 2 Tropfen Lavendelöl und träufeln Sie die Mischung auf das Tuch. Legen Sie das Tuch auf die Stirn und ziehen es ganz glatt. Lassen Sie es so, bis Besserung eintritt.

**WICHTIG: Pfefferminzöl nicht bei Kindern unter drei Jahren anwenden, da das Öl eine Atemdepression auslösen kann – es besteht Erstickenungsgefahr!**



# Lymphdiaral®

## Zur Unterstützung des Lymphsystems

### Lymphdiaral® Drainagesalbe bei:

- Störungen des Lymphabflusses (Lymphödem)
- Schwellungen und Entzündungen der Lymphknoten

### Lymphdiaral® Basistropfen bei:

- Infektneigung
- Schwellungen der Lymphknoten und Mandeln

# Gesund durch den goldenen Herbst

In der Übergangszeit schwanken die täglichen Temperaturen stark – morgens kühl, mittags warm, abends feucht. Genau diese Wechsel belasten den Körper und machen ihn anfälliger für Viren. Wir zeigen Ihnen die besten Tipps, wie Sie gesund durch die Erkältungszeit kommen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

# 1



## Was hilft bei grippalen Infekten?

Grippale Infekte – umgangssprachlich „Erkältung“ – sind akute Infektionen der oberen Atemwege, meist ausgelöst durch Rhinoviren. Sie sind nicht zu verwechseln mit der echten Grippe (*Influenza*, s. Punkt 4).

Inhalationen können die Atemwege beruhigen und den Schleim lösen. Gegen Hustenreiz und Halsschmerzen helfen warme Tees, Bonbons und Hustensäfte. Nasenspülungen mit isotonischer Salzlösung befreien die Nase sanft und schonend. Auch abschwellende Nasensprays können für kurze Zeit angewendet werden.

In Ihrer Apotheke gibt es eine Vielzahl rezeptfreier Präparate, die die Symptome lindern können.



VITAMINE & CO.

## Was auf den Tisch kommen sollte

Trinken Sie ausreichend viel, ca. 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag, um die Schleimhäute der Atemwege zu befeuchten. Zum Hintergrund: Über Schleimhäute gelangen Viren meist in unseren Körper. Funktioniert diese Schutzschicht einwandfrei, verringert sich auch die Gefahr von Infektionen. Wer sich darüber hinaus noch abwechslungsreich mit viel Obst, Gemüse, mit Vollkornprodukten, Fisch und pflanzlichen Ölen ernährt, tut auch dem Immunsystem viel Gutes. Unser Stoffwechsel braucht Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in ausreichender Menge. Ohne diese sogenannten Kofaktoren funktionieren manche Enzyme, sprich Biokatalysatoren, nicht richtig und das Immunsystem wird geschwächt. Nahrungsergänzungsmittel sollten Sie nach Rücksprache mit Ihrem/Ihrer Apotheker:in einnehmen.



## VORBEUGUNG

# Hygiene? Hand drauf!

Viele Dinge des täglichen Lebens, mit denen wir in Berührung kommen, wie z. B. Griffe der Einkaufswagen, Türklinken oder Lichtschalter, sind mit Keimen belastet. Die einfachste Maßnahme ist daher, gleich nach dem Nachhause-Kommen und auf jeden Fall vor dem Essen die Hände gründlich zu waschen. Ideal ist pH-neutrale Flüssigseife, um die Haut nicht zu sehr auszutrocknen. Sie sollten darauf achten, nicht nur die Handflächen aneinander zu reiben, sondern auch zwischen den Fingern und die Fingerkuppen gründlich zu waschen.



## GRIPPE INFLUENZA IMPFEN

Die echte Grippe wird durch Influenzaviren übertragen und kann vor allem bei Menschen mit Vorerkrankung, bei Senior:innen oder bei Schwangeren zu schweren Komplikationen führen. Hier reicht es nicht aus, das Immunsystem zu trainieren. Lassen Sie sich gegen Grippe impfen, am besten rechtzeitig im Oktober oder November.

Jetzt zum  
Sonderpreis  
in Ihrer  
Apotheke!



JETZT SPAREN!

## Grippostad® Heißgetränk – Stoppt die Erkältung

Erkältungen beginnen häufig im Nasen-Rachen-Bereich. Verantwortlich für die verschiedenen Erkältungssymptome sind Viren, die über die Atemwege in unseren Körper gelangen. Die Übertragung erfolgt im Allgemeinen durch winzig kleine Flüssigkeitströpfchen, die ein bereits erkälteter Mensch beim Husten, Niesen oder Sprechen in großen Mengen in der Luft verteilt. Typische erste Anzeichen eines Infektes sind rinnende Nase und Niesen, aber auch Husten, Kopf- und Gliederschmerzen und erhöhte Temperatur. Das Grippostad® Heißgetränk bietet schnelle Hilfe bei Fieber und Schmerzen bei grippalen Infekten und Erkältungskrankheiten.

- Gegen Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber
- Mit Paracetamol und Vitamin C
- Schmeckt angenehm nach Zitrone
- Für Asthmatiker, Bluthochdruck-Patienten und Diabetiker\* geeignet
- Für Veganer geeignet

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

\* außer Analgetika-Asthma und Diabetiker mit Niereninsuffizienz

**Hinweis:** Arzneimittel; über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. 287\_GRI\_0825  
Wirkstoff: Paracetamol

**SERIE**

ZUM SAMMELN

**LABORWERTE**

**Was die Zahlen über die Gesundheit aussagen**



# Nierenwerte

**Die Niere ist in erster Linie für die Elimination von wasserlöslichen Giftstoffen und Abbauprodukten sowie die Regulation des körpereigenen Wasser- und Elektrolythaushaltes verantwortlich. Welche Werte sind im Auge zu behalten?**

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

**REFERENZWERTE**

**Kreatinin:** 20- bis 30-Jährige 21–27 mg/kg/24 h, über 90-Jährige 6–13 mg/kg/24 h

**Serumkreatinin:** Männer < 50 0,8–1,25 mg/dl, Frauen 0,7–1,1 mg/dl

**Harnstoff:** 1,7–8,3 mmol/l (entsprechend 10–50 mg/dl)

**Cystatin C:** Männer zwischen 0,5 und 0,95 mg/l; Frauen zwischen 0,55 und 0,95 mg/l

Die Niere ist ein Ausscheidungsorgan, täglich filtriert sie sage und schreibe 180 Liter Primärharn zu ca. 1,5 Litern Endharn. Abgesehen davon ist die Niere auch ein Produktionsort von Hormonen. Wichtig zu wissen: Die glomeruläre Filtrationsrate (GFR) ist die wichtigste Größe zur Abschätzung der Nierenfunktion.

**FRÜHERKENNUNG**

## Welche Nierenwerte sind nun relevant?

**Kreatinin**

Die Kreatinin-Clearance zeigt, wie gut die Nieren filtern. Ein erhöhter Kreatininspiegel im Blut tritt erst auf, wenn die Nierenfunktion (die glomeruläre Filtrationsrate, GFR) um mehr als die Hälfte gesenkt ist – dazwischen spricht man vom „kreatininblinden Bereich“. Deshalb ist Kreatinin allein nicht geeignet, um Nierenerkrankungen frühzeitig zu erkennen. Der Wert wird bei Verdacht auf Nierenerkrankungen, Hypertonie, Diabetes mellitus (s. Seite 10) und vieles mehr untersucht.

**Harnstoff**

Harnstoff ist ein Endprodukt des Eiweiß- und Aminosäurestoffwechsels. Die Bestimmung des Harnstoffs im Blut ist ein eher unspezifischer Parameter, um die Filterfunktion der Nieren zu begutachten – da er Einflussfaktoren wie z. B. der täglichen Proteinzufuhr unterworfen ist. Harnstoff wird jedoch als Parameter bei der Dialyseüberwachung und Verlaufskontrolle der Niereninsuffizienz herangezogen.

**Cystatin C**

Cystatin C ist ein Marker für die glomeruläre Filtrationsrate und hat eine größere diagnostische Sensitivität als Serumkreatinin. Cystatin C kann schon eine geringe Einschränkung der GFR im „kreatininblinden Bereich“ nachweisen, was ein Hinweis auf Autoimmunerkrankungen oder Niereninsuffizienz sein kann.



# Deine **DA** Naturheilkunde



32 Heilpflanzen für Ihr Immunsystem



## **SELBSTGEMACHT** **Wind- und** **Wetterbalsam**

Diese Wind- und Wettersalbe ist besonders gut für die Hände und die Gesichtshaut geeignet. Sowohl Mandelöl als auch Bienenwachs unterstützen das Rückfetten bei trockener und spröder Haut. Johanniskrautöl und Ringelblumenblüten wirken antimikrobiell, fördern die Regeneration der Hautzellen und reduzieren eventuell vorhandene Hautrötungen. Johanniskrautöl wirkt zudem entzündungshemmend.

### **Zutaten für einen Tiegel**

35 ml Mandelöl  
10 ml Johanniskrautöl  
1 EL Ringelblumenblüten  
5 g Bienenwachs

*Alle Zutaten in einen Topf geben und erwärmen. Nicht zu heiß werden lassen, sonst frittiert das Öl die Blüten und zerstört ihre Inhaltsstoffe. Wenn das Bienenwachs geschmolzen ist, den Topf noch zehn Minuten bei niedriger Hitze auf dem Herd belassen. Über Nacht stehen lassen und am nächsten Tag nochmals erwärmen. Das entzieht den Ringelblumenblüten ihre Inhaltsstoffe. In flüssigem Zustand in einen Tiegel abfiltrieren. Zweimal täglich vorbeugend oder zur Behandlung trockener Hautstellen auftragen.*

**10 2025**  
OKTOBER

## VORBEUGUNG

# Pflanzlicher Turbo fürs Immunsystem

**E**in intaktes Immunsystem kann helfen, Krankheitserreger und somit Erkältungen und grippale Infekte zu bekämpfen, Krankheitsverläufe und -symptome zu verkürzen bzw. abzumildern sowie deren Häufigkeit zu reduzieren. Es gibt ein paar grundsätzliche Tipps, um das Immunsystem zu stärken. Dazu gehört, sich körperlich fit zu halten, indem man in Bewegung bleibt – vor allem auch an der frischen Luft. Man sollte Stress möglichst vermeiden, da hierbei Hormone ausgeschüttet werden, welche die Abwehrkräfte schwächen können.

Ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen, ausreichend Ballaststoffen, genügend Flüssigkeit und ein Augenmerk auf frisch Gekochtes anstatt verarbeiteten Lebensmitteln und Fast Food ist ebenso wichtig. Weiters sollte auf eine grundlegende Hygiene geachtet werden, indem in die Ellenbeuge geniest und gehustet wird, nicht in die Hände, um Keime nicht zu verbreiten. Außerdem ist es wichtig, die Hände regelmäßig mit Seife zu waschen und dabei auch die Handrücken nicht zu vergessen. Guter und ausreichender Schlaf unterstützt das Immunsystem, da hier seine Regeneration erfolgt.

Auch die Zufuhr von Vitamin C stimuliert die Abwehrkräfte. Dieses ist reichlich enthalten in Acerola, Hagebutten, Sanddorn und schwarzen Johannisbeeren. Acerola enthält sehr viel Vitamin

**Einen Monat nach Schulbeginn und mit Beginn der kühleren Jahreszeit ist es ratsam, sein Immunsystem zu wappnen bzw. immunsystemunterstützende Präparate für den Ernstfall zu Hause zu haben, um sich vor lästigen Erkältungen und Infektionen zu schützen bzw. diese schneller wieder loszuwerden.**

C sowie Provitamin A, Vitamin B1 und B2. Konsumiert wird Acerola hauptsächlich in Form von Saft oder Pulver, da die frische Frucht sehr empfindlich und daher schwierig aus den Herkunftsländern zu transportieren ist. Hagebutten sind die Früchte der Heckenrose, haben einen hohen Gehalt an Vitamin C und stärken die allgemeine Abwehr. Bei der Teezubereitung bleibt das Vitamin C erhalten. Diese erfolgt folgendermaßen: 2 bis 5 g Hagebuttenschalen pro Tasse aufkochen und 30 Minuten ziehen lassen. Johannisbeeren sind vor allem reich an Vitamin C und B-Vitaminen. Die Früchte am besten frisch einnehmen oder den ungesüßten Saft mit heißem Wasser aufgießen und trinken. Sanddorn hat →



TEXT VON  
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER  
Apothekerin in Wien

## VITAMIN D Weniger Sonne, mehr Risiko

**Vitamin D übernimmt im Körper viele Aufgaben – eine der wichtigsten: die Unterstützung unseres Immunsystems.**

- Der Körper bildet Vitamin D nur bei direkter Sonneneinstrahlung auf unbedeckter Haut (v.a. Gesicht & Unterarme).
- Ab Oktober reicht die UV-Strahlung in unseren Breitengraden nicht mehr aus – eine gezielte Zufuhr über Nahrung oder Präparate kann dann sinnvoll sein.
- Der Tagesbedarf liegt laut DGE bei ca. 800 I.E. (20 µg) für Erwachsene – eine Blutuntersuchung gibt Aufschluss über den aktuellen Vitamin-D-Status.

Gerade im Herbst und Winter wird es kritisch. Weil Sonnenlicht fehlt, kann der Körper kaum noch eigenes Vitamin D über die Haut bilden. Ein Mangel ist in der dunklen Jahreszeit weit verbreitet – besonders bei älteren Menschen, Personen mit dunkler Hautfarbe oder wenn man sich viel in Innenräumen aufhält.

*Auch die Zufuhr von Vitamin C stimuliert die Abwehrkräfte. Dieses ist reichlich enthalten in Acerola, Hagebutten, Sanddorn und schwarzen Johannisbeeren. Hagebutten sind die Früchte der Heckenrose, haben einen hohen Gehalt an Vitamin C und stärken die allgemeine Abwehr. Bei der Teezubereitung bleibt das Vitamin C erhalten.*

→ viel Vitamin C und andere Vitamine und ist quasi wie eine Multivitaminkapsel vom Strauch. Er wird als Sanddornelixier verwendet.

Pflanzliche Immunstimulanzien können sowohl vorbeugend als auch mit Beginn einer Erkältung zur Anwendung kommen. Sie erhöhen die Reaktionsbereitschaft des Immunsystems, um Krankheitserreger und die verursachten Beschwerden zu bekämpfen. Pflanzliche Immunmodulatoren können die Immunreaktion steigern. Bestimmte Heilpflanzen dürfen nicht prophylaktisch, sondern nur im Akutfall eingenommen werden, da sie ansonsten zum gegenteiligen Effekt führen können, wie der Rote Sonnenhut. Es ist auch wichtig, Immunstimulanzien nicht bei Erkrankungen mit Beteiligung des Immunsystems einzusetzen, wie bei HIV, Tuberkulose, MS, Krebs oder Autoimmunkrankheiten. Im Folgenden werden ein paar häufig eingesetzte Pflanzen vorgestellt.

### **Echinacea purpurea – Roter Sonnenhut**

Der Rote Sonnenhut zählt zu den Immunmodulatoren. Er sollte nach der Ernte nicht getrocknet werden, da seine Bestandteile so ihre Wirkung verlieren, stattdessen wird aus den frischen Pflanzen ein Presssaft hergestellt, welcher weiterverarbeitet wird. Daher hat Tee keinen abwehrstärkenden Effekt. Seine Inhaltsstoffe wirken antiviral, da sie das Eindringen der Viren in die Zellen blockieren und deren Vermehrung verhindern. Außerdem wird die unspezifische Immunabwehr gesteigert. Auch Bakterien und Pilze können abgewehrt werden. Echinacea kann somit zur unterstützenden Behandlung chronisch wiederkehrender Harnwegsinfekte und Atemwegserkrankungen eingesetzt werden. Da-

bei kann der Sonnenhut sowohl den Ausbruch als auch das Vollbild der Erkältung verhindern und die Genesung erfolgt schneller. Begonnen werden sollte mit der Einnahme beim Einsetzen der ersten Symptome mit einer höheren Dosis über zwei bis drei Tage, dann wird die Therapie einige Tage mit niedrigerer Dosierung weitergeführt. Aufgrund der möglichen immunsystembremsenden Wirkung bei längerer Anwendung sollten Echinaceapräparate maximal zwei Wochen gefolgt von mindestens zwei Wochen Pause verwendet werden. In der Schwangerschaft und bei Korbblütlerallergie sollte Echinacea vermieden werden.

### **Pelargonium sidoides – Kapland-Pelargonie – Umckaloabo**

Diese Pflanze wirkt immunstimulierend, regt die Bildung von Abwehrzellen an, ist antiviral und antibakteriell und hat zusätzlich eine schleimlösende Wirkung. Sie verbessert rasch die Symptomatik von Erkältungskrankheiten und verkürzt die Krankheitsdauer um zwei bis drei Tage. Außerdem wirkt sie gut bei akuten und chronischen Infektionen der Atemwege und des Hals-Nasen-Ohren-Bereichs. Typische Symptome wie Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Fieber, Gliederschmerzen und Abgeschlagenheit bessern sich rasch. Zur Anwendung kommen Fertigpräparate, welche aus der Wurzel der drei Jahre alten Pflanze gewonnen werden, da

Die Inhaltsstoffe der Echinacea purpurea (1) steigern die spezifische Immunabwehr. Auch Pelargonium sidoides (2) regt die Bildung von Abwehrzellen an. Cistus (3) kann sowohl zur Vorbeugung als auch im Akutfall zur Anwendung kommen.





## Tipp von Ihrem Apotheker

VON MAG. PHARM. PHILIPP RIEDER  
MAUT TURM APOTHEKE, TIMELKAM



### Abwehrkräfte steigern

„Wenn im Herbst das Badetuch gegen die vielzitierte Übergangsjacke getauscht wird, ist es auch Zeit für unser Immunsystem, sich auf aufkeimende Erreger einzustellen. Um schnell und effizient reagieren zu können, benötigt es „Treibstoff“ in Form von Nährstoffen: Vitamin C aus Acerola und Sanddorn oder Vitamin D aus Fisch und Ölen unterstützen die Abwehrkraft, aber auch Zink ist in dieser Funktion durch die Wirkung auf die weißen Blutkörperchen essenziell. Auch pflanzliche Wirkstoffe aus Echinacea, Cistrose, Kapland-Pelargonie, Zinnkraut u. v. m. wirken in den unterschiedlichsten Bereichen gegen eine annähernde oder bereits bestehende Erkältung. Die Abwehrkraft steigern wir ganz natürlich durch eine ausgewogene Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressmanagement.“

mit diesem Alter der Pflanze die Wirkstoffe optimal ausgereift sind. Nicht verwendet werden sollte Pelargonium in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei erhöhter Blutungsneigung und schweren Leber- und Nierenerkrankungen.

### Cistus – Zistrose

Die Zistrose wirkt immunsystemstärkend und verhindert das Eindringen von Viren in die Körperzellen. Dadurch kann Erkältungen vorgebeugt werden bzw. deren Dauer verkürzt werden. Somit kann die Zistrose sowohl zur Vorbeugung als auch im Akutfall zur Anwendung kommen. Sie kann als Tee oder in Form von Fertigpräparaten eingenommen werden, wobei letztere aufgrund des höheren Wirkstoffgehalts zu bevorzugen sind. Wer trotzdem den Tee anwenden möchte, sollte pro Tasse 1,5g Zistrosenblätter oder -kraut verwenden, mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Bei dieser Pflanze sind keine Nebenwirkungen und Gegenanzeigen bekannt. ■

# Für alle, die MEHR wollen!

## Dekristolvit<sub>3</sub>



- › Unterstützt das Immunsystem
- › Ist wichtig für Knochen und Muskeln

### Vitamin D

- › trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- › trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- › trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei

Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung verwenden. Die angegebene empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Erzeugnis außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern!

Nähere Informationen unter: [www.dermapharm.at](http://www.dermapharm.at)

Vertrieb in Österreich:

**Dermapharm GmbH**



**SERIE**

ZUM SAMMELN

**HEILPFLANZEN**

**Beschwerden  
lindern durch die  
Kraft der Natur**



# Hamamelis

**Die aus Nordamerika stammende Hamamelis, auch Virginische Zaubernuss genannt, beeindruckt mit ihrer frühen Blüte bereits im Jänner und ist längst ein beliebter Zierstrauch in europäischen Gärten.**

**Weniger bekannt ist, dass sie zugleich ein wirksames Heilmittel bei Hautproblemen darstellt.**

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

## **BOTANISCHER STECKBRIEF**

(*Hamamelis virginiana* L.)

Die Virginische Zaubernuss gehört zur Familie der Zaubernussgewächse (*Hamamelidaceae*) und stammt aus Nordamerika. Sie wächst meist als Strauch oder als kleiner Baum. Die eiförmigen, am Rand gewellten Blätter erinnern an Haselblätter und verfärben sich im Herbst leuchtend gelb bis rot. Bemerkenswert ist ihre Blütezeit: Bereits im Jänner/Februar erscheinen die gelben bis rötlichen, bandförmigen Blütenblätter. Typisch sind zudem ihre holzigen Kapsel Früchte, die sich im Sommer explosionsartig öffnen und die Samen mehrere Meter weit schleudern.



Hamamelis gelangte im 18. Jahrhundert aus Nordamerika über England nach Europa. Der gebräuchliche Name „Zaubernuss“ leitet sich vom englischen „witch hazel“ („Hexenhasel“) ab. Englische Siedler gaben der Pflanze diesen Namen, da sie in ihrer Blattform an die Haselnuss erinnert und zudem als Wünschelrute zur Wassersuche verwendet wurde.

Für die Anwendung dienen sowohl die getrockneten Blätter als auch die Rinde, die auf ähnliche Weise genutzt werden. Verantwortlich für die heilenden Eigenschaften sind vor allem die enthaltenen Gerbstoffe in Kombination mit dem ätherischen Öl. Die Gerbstoffe verbinden sich mit den Hautproteinen, wodurch die Haut weniger empfindlich auf Reize reagiert und bestehende Irritationen gelindert werden. Entsprechend findet Hamamelis äußerlich als Abkochung, Tinktur oder Destillat Anwendung – etwa bei kleinflächigen Hautentzündungen, Hämorrhoiden, Krampfadern oder auch als Rasierwasser. Besonders in den USA hat Hamameliswasser, das je nach Vorschrift aus Zweigen oder aus Blättern und Zweigen durch Destillation gewonnen wird, eine lange Tradition und bildet die Grundlage vieler hautberuhigender Rezepturen.

Äußerlich angewandt gilt Hamamelis als gut verträglich. Innerlich sollte sie, falls überhaupt, nur kurzfristig in Form einer Mundspülung bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut verwendet werden.

## **GERBSTOFFE**

### **Hamamelis richtig anwenden**

Für Umschläge werden 5 bis 10 g, für eine Gurgellösung hingegen 2 bis 4 g Rinde oder Blätter pro Anwendung verwendet. Da sich die Gerbstoffe nur schwer in Wasser lösen, sollte der wässrige Auszug stets als Abkochung zubereitet werden, indem man das Ganze etwa 10 Minuten sanft köcheln lässt.





**NEU!**  
Thermacare  
Treuepass-  
Aktion von  
22.9.2025 bis  
31.12.2026



**JETZT NEU**

## Treuepunkte sammeln und tolle Prämien erhalten

Mit dem Apotheken-Treuepass vom APOVERLAG sammeln Sie bei jedem Einkauf Treuepunkte und lösen diese gegen attraktive Prämien ein – so lohnt sich Ihr Besuch in der Apotheke gleich doppelt.

Ob digital oder klassisch in Papierform – mit dem Treuepass sammeln Sie beim Kauf bestimmter Produkte oder bei Erreichen eines definierten Umsatzes in teilnehmenden Apotheken wertvolle Treuepunkte, die im Gegenzug für attraktive Boni und exklusive Vorteile eingelöst werden. Ihren aktuellen Sammel-Fortschritt können Sie bequem online abfragen. Nutzen Sie gleich unsere erste Aktion und erhalten Sie beim Kauf von vier ThermoCare®-Produkten ein weiteres Produkt GRATIS.

**Weitere Infos zum Treuepass und zur Aktivierung finden Sie unter [www.DeineGutscheine.at](http://www.DeineGutscheine.at)**



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



Zirkeltraining kann sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit verschiedenen Gewichten und Geräten durchgeführt werden. Dieses Mal konzentrieren wir uns auf letzteres – Übungen aus dem CrossFit.

**INTENSIV & EFFIZIENT**

# Willkommen im *ZIRKEL* ...



**Wollen Sie wissen, was eines der vielen Gesundheits-Geheimnisse von Filmstar Angelina Jolie ist? Natürlich nicht nur die gesunde Ernährung, sondern – Sie haben es richtig erraten – Zirkeltraining! Warum und wie Sie am besten mit CrossFit-Übungen starten, erfahren Sie in diesem Beitrag.**

**D**ie US-Schauspielerin Angelina Jolie trainiert Medienberichten zufolge fünfmal pro Woche zwei Stunden lang mit einem Personal Trainer. Auf dem Programm stehen Yoga, Thaiboxen, Lauf- und Konditionstraining, Krav Maga und – Zirkeltraining. Letzteres ist eine hochintensive, effektive Trainingsform, die Kraft, Ausdauer und Flexibilität verbessert, den gesamten Körper stärkt und vielen oft mehr Spaß macht als isoliertes Gewichtestemmen in der Kraftkammer. Wer im Gegensatz zu Jolie aber keinen Personal Trainer zur Hand hat, der erfährt auch hier das Wichtigste rund um den „Zirkel der Harten“, inklusive Erklärung der CrossFit-Übungen!

## **Warum und wie – Zirkeltraining?**

Das Tolle am Zirkeltraining ist, dass sich jede/r individuell den Schwerpunkt sowie die Übungen, die Dauer und die Intensität des Zirkels erstellen kann. Überlegen Sie sich also gerne vorab, welche Muskelgruppen Sie trainieren bzw. welche Übungen Sie bei Ihrem Zirkel einbauen wollen. z.B.: Schwerpunkt auf Kondition oder Kraft, eine Mischung aus beidem oder Fokus auf Beine, Arme oder nur Rumpf etc.?  
Für unseren Zirkel nehmen wir ein bisschen was von allem und starten mit fünf Ganzkörperübungen aus dem CrossFit. Jede Übung wird 30 bis 45 Sekunden ausgeführt. Danach folgt eine Pause von 30 bis →

# ... der *HARTEN*

AUF EINEN BLICK

## Die Vorteile von Zirkeltraining

- **Ganzkörpertraining**  
Ob Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Koordination – im Zirkeltraining lassen sich all diese Eigenschaften einbauen, verbinden und gleichzeitig hocheffizient trainieren.
- **Kalorienverbrauch**  
Durch die Ganzkörper-Belastung und das Intervalltraining werden deutlich mehr Kalorien verbrannt als bei klassischen Work-outs. Grund dafür ist auch der „Nachbrenneffekt“.
- **Körpermitte stärken**  
Die Ganzkörperübungen stärken die Körpermitte und sorgen für einen kräftigen Core. Gut gegen Rücken- und Haltungsprobleme.
- **Fortschritte auf allen Ebenen**  
Sie werden eine kontinuierliche Verbesserung bemerken. Bei manchen Stationen werden Sie mehr Wiederholungen schaffen und sich stärker fühlen. Irgendwann verlängern Sie sogar die Rundenanzahl oder die Stationsdauer ganz freiwillig. Denn durch das Training verschieben Sie nicht nur physische, sondern auch psychische Grenzen und wachsen über sich hinaus.
- **Abwechslung garantiert**  
Jedes Work-out wird individuell gestaltet und bietet neue Herausforderungen und Reize. Folgend auf eine Trainingswoche mit Bein-Schwerpunkt kann eine Woche mit Fokus auf Oberkörper und Arme gelegt werden. Statt mit viel Gewicht und Kraft können die Übungen auch schnell durchgeführt werden. Ob in der Gruppe oder allein – das Training ist abwechslungsreich und die Übungen werden an das Niveau der Athlet:innen angepasst.
- **Perfekt für wenig Zeit**  
Normalerweise planen Athlet:innen zwei bis drei Stunden für ihr Ganzkörpertraining im Gym ein: Auf- und Abwärmen, Warten auf das freie Trainingsgerät, Pausen zwischen den Sätzen, Dehnen etc. Das hochintensive, funktionelle Zirkeltraining hingegen kann bereits in 30 bis 45 Minuten absolviert werden.



*Zirkeltrainings sind nicht nur abwechslungsreich, effektiv und zeitsparend, sondern machen auch Spaß. Egal ob in der Gruppe oder allein, die Übungen können individuell gestaltet werden.*

→ 60 Sek. und ein Wechsel zur nächsten Übung. Nach der ersten Runde können Sie den Zirkel je nach Motivation und Kondition noch zwei bis drei Mal wiederholen – jeweils mit voller Power. Im Fachjargon sagt man: fünf Stationen zu je 30 bis 45 Sek. mit 3 bis 4 Sätzen. Wichtig ist es, sich vor dem Start aufzuwärmen – alle Gelenke kreisen, gut mobilisieren, die großen Muskelgruppen kurz dynamisch dehnen sowie das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen, z. B. mit 10- bis 20-minütigem lockeren Radfahren, Laufen, Seilspringen oder Hampelmännern, um den Körper an die bevorstehende Belastung zu gewöhnen.

### **Zirkeltraining für Einsteiger:innen: So starten Sie richtig durch**

#### **1. Box-Springen**

Als erste Übung könnten Sie Box-Springen versuchen. Zum einen, weil Sprünge Osteoporose vorbeugen und die Knochen stärken, und zum anderen, weil diese Übung Ihre ganze Körperkraft, Kondition und Koordination beansprucht. Falls Ihnen die Box zu hoch ist, legen Sie sie einfach um. Wichtig: Versuchen Sie, in die Mitte der Box zu springen, damit Sie nicht umkippen. Lassen Sie sich Zeit, konzentrieren Sie sich auf den Sprung und nehmen Sie die Arme und Hände mit, so bekommen Sie mehr Schwung und könnten sich im Notfall abstützen.

#### **2. Battle Rope**

Die Battle-Rope-Übung ist wortwörtlich ein Kampf mit dem Seil! Versuchen Sie, im schulterbreiten Stand leicht in die Knie zu gehen (siehe Bild links unten), nehmen Sie in jede Hand ein Seil und schwingen Sie dieses abwechselnd oder zwischendurch auch gerne zeitgleich rauf und runter. Je höher und stärker, desto besser und effektiver. Die Seile sollten Wellen am Boden formen. Versuchen Sie, auch diese Übung 30 bis 45 Sekunden durchzuhalten. Wenn Ihnen das zu leicht oder zu schwer ist, adaptieren Sie die Zeit bei allen Übungen so, wie es für Sie passt!

#### **3. Rumpfübung „Russian Twist“**

Nein, der Russian Twist ist kein neuer Cocktail, sondern eine wichtige Übung, um den Bauch, die seitliche Rumpfmuskulatur und auch den Rückenstrecker zu stärken. Diese Übung wird hier nirgendwo bildlich dargestellt, deshalb folgt eine detaillierte Beschreibung. Nehmen Sie sich dazu eine Gewichtsscheibe oder ein anderes Gewicht – den Schwierigkeitsgrad können Sie durch dieses Gewicht selbst beeinflussen. Setzen Sie sich damit leicht nach hinten gelehnt auf eine Matte, Hände mit Gewicht vor die Brust halten, Beine leicht angewinkelt, die Füße auf den Fersen aufgestellt und den Rücken durchgehend gerade halten. Bewegen Sie dann den Oberkörper inkl. Gewicht abwechselnd auf die rechte und linke Seite, ohne den Boden zu berühren. Der Unterkörper bleibt stabil. Wichtig: Bewegungen kontrolliert, langsam und ohne Schwung ausführen. Kontrollierte Atmung.

#### **4. Ringe-Bizepscurl**

Für die nächste Übung brauchen Sie Ringe (siehe S. 38) oder im Notfall ein Fitnessband oder eine Langhantel. Nehmen Sie die Ringe in die Hand, lehnen Sie sich mit ausgestreckten Armen nach hinten, ziehen Sie sich dann aus der schrägen Position nach oben und bringen die Ringe kontrolliert zur Brust oder zum Kopfbereich – danach senken Sie sie wieder langsam ab. Mit der Langhantel: reine Bizepscurls, Stange zur Brust heben.

#### **5. Wall Balls**

Wall Balls (oberstes Bild li.) sind sowohl im CrossFit als auch im HYROX eine der Kernübungen. Wichtig ist der Abstand zur Wand. Stellen Sie sich am besten eine Armlänge von Ihrem Wall-Ball-Ziel entfernt hin, halten Sie den ausgewählten Medizinball auf Brusthöhe und gehen dann gemeinsam mit dem Ball in eine tiefe Hocke. Oberkörper so gerade wie möglich halten. Dann mit Schwung aus der Hocke aufstehen, strecken und den Medizinball mit den Armen zu Ihrem ausgewählten Wall-Ball-Ziel an der Wand werfen. Während der Ball wieder nach unten fällt, auffangen und direkt mit hinunter in die Hocke gehen und die Übung somit wiederholen. Zur Orientierung: Im HYROX bei den Profis wiegt der Ball bei den Männern 9kg, bei Frauen 6kg. Die Höhe des Ziels beträgt 3,05 m (Männer) bzw. 2,75 m (Frauen). Anfänger:innen sollten mit max. 3kg starten. ■



**P**ollen, Blütenstaub, Sandpartikel aus der Wüste, Feinstaub ... – Die Luft um uns herum enthält unzählige Partikel unterschiedlichster Größe und Herkunft. Sichtbar sind sie in der Regel nicht, aber sie haben Auswirkungen auf den menschlichen Körper. Trefen Feinstaubpartikel auf Zellen, lösen sie Stress und Entzündungen aus. Bekannt ist, dass eine anhaltende hohe Feinstaubbelastung über Monate und Jahre zu Herz- und Lungenerkrankungen, Krebs und Atemwegsproblemen führen kann. Kurzfristig hohe Feinstaubbelastungen beeinflussen den Blutdruck und den Herzrhythmus und führen nachweislich zu mehr Notfalleinweisungen in Spitäler aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Insgesamt erhöht Feinstaub die Sterblichkeit.

Weitaus weniger gut untersucht ist, wie die Haut als größtes und in direktem Austausch mit der sie umgebenden Umwelt stehendes Organ auf Feinstaubbelastungen reagiert. Von anderen Umwelteinflüssen wie der UV-Strahlung weiß man, dass sie ein wichti-

## **Frische Luft ist gesund, gerade in Ballungsräumen und Großstädten aber auch mit Feinstaub belastet. Dieser beschleunigt die Hautalterung, schädigt das Haar und trägt zum Haarausfall bei. Wie kann man sich schützen?**

ger Grund dafür sind, dass die Haut an überwiegend unbedeckten Körperstellen wie dem Gesicht oder den Händen schneller altert als an Körperstellen, die meist von Kleidung bedeckt sind. Neuere Studien weisen darauf hin, dass das auch für die Feinstaubbelastung gilt. So konnten Forscher:innen vom Leibniz-Institut für umweltmedizinische Forschung in Düsseldorf nachweisen, dass die Hautalterung deutlich zunimmt, wenn Menschen anhaltend hoher Luftverschmutzung ausgesetzt sind.

### **Gesichtsreinigung schützt**

Treffen Feinstaubpartikel auf die Haut, kommt es zur Bildung freier Radikale. Diese greifen die Struktur der Hautzellen an und schädigen sie. Die Folgen sind keine Unbekannten: Die Haut verliert schneller an Spannkraft und Elastizität, es kommt zur Bildung von Falten und Pigmentflecken. Wie sehr, konnte das Team aus Düsseldorf ebenfalls zeigen. Sie haben den Hautzustand von Frauen aus Regionen mit erhöhter Luftschadstoffkonzentration mit dem von Frauen aus ländlichen Gebieten mit niedriger Belastung verglichen. Das Ergebnis: Eine erhöhte Luftschadstoffkonzentration führt zu 20 Prozent mehr Pigmentflecken im Gesicht.

Als beste Schutzmaßnahme gegen die Auswirkungen von Feinstaubpartikeln gilt derzeit die regelmäßige und sanfte Reinigung der Haut. Mitunter wird deshalb auch das Duschen am Abend statt am →





WISSENSWERTES

## Was ist Feinstaub?

Feinstaub besteht aus einer Mischung aus festen Partikeln und kleinen Tröpfchen. Er entsteht bei der Verbrennung fossiler Brennstoffe wie Benzin und Diesel, Kohle, Öl und Biomasse, aber auch im Bergbau, bei Bautätigkeiten und der Herstellung von Baustoffen wie Zement, Keramik und Ziegeln. Expert:innen unterteilen die Partikel anhand ihrer Größe zusätzlich in zwei verschiedene Kategorien. Für die Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit macht das keinen Unterschied. Beide Partikelgrößen gelten als Hauptschadstoffe der Luft.

LUFTVERSCHMUTZUNG

# Belastung für Haut und Haar

→ Morgen empfohlen. Das Gesicht sollte in jedem Fall zweimal täglich, am Morgen und am Abend, gereinigt werden. Das gilt auch, wenn kein Make-up getragen wird.

### Schäden wegcremen?

Inwieweit Kosmetika die negativen Auswirkungen hoher Feinstaubbelastungen stoppen können, ist bislang unklar. Dennoch gibt es inzwischen eine große Auswahl an Pflegeprodukten, die versuchen, gezielt gegen die negativen Folgen von Feinstaub und die Auswirkungen von freien Radikalen anzugehen. Im Handel finden sie sich zumeist unter den Begriffen „Anti-Pollution“ oder „Anti-Polluaging“.

Typische Inhaltsstoffe, auf die die Hersteller bei diesen Produkten setzen, sind Antioxidantien, Hyaluronsäure, Polysaccharide, Grüntee-Extrakt oder Algen. Gegen die negativen Folgen von freien Radikalen hat sich zudem der Einsatz von Antioxidantien bewährt. Am Morgen aufgetragen, helfen sie, die Zellen zu schützen. Am Abend unterstützen sie die Regeneration der Haut.

Wichtig sind außerdem Inhaltsstoffe, die beim Aufbau des Hydro-Lipidmantels unterstützen. So kann die Haut ihrer Aufgabe als Barrierefunktion besser nachkommen und verhindern, dass Schadstoffpartikel in tiefer gelegene Hautschichten eindringen.

### Kopfbedeckung tragen

Auch an den Haaren und der Kopfhaut gehen hohe Feinstaubbelastungen nicht spurlos vorüber. Freie Radikale schädigen Proteine und Lipide, wodurch das Haar an Glanz verliert, die Haarelastizität abnimmt und/oder die Kopfhaut austrocknet, gereizt reagiert oder juckt. Ist die Kopfhaut zu trocken, fehlt es dem Haar an Fett und Feuchtigkeit. Es wirkt trocken, stumpf

#### TIPP

### Hautgesund ernähren

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle, wenn es um ein gesundes Hautbild geht. Auch gegen die Schäden von freien Radikalen kann man versuchen, mit der Ernährung entgegenzuwirken. Besonders gut geeignet: rote Beeren, Nüsse und gesunde Öle. Zusätzlich kann ein gesunder Lebensstil die Haut unempfindlicher gegenüber Umwelteinflüssen machen.



*Als beste Schutzmaßnahme gegen die Auswirkungen von Feinstaubpartikeln gilt derzeit die regelmäßige und sanfte Reinigung der Haut. Duschen Sie abends statt am Morgen. Das Gesicht sollte zweimal täglich gereinigt werden – auch, wenn kein Make-up getragen wird.*

und strohig. Eine wichtige Rolle spielt die Feinstaubbelastung zudem in puncto Haarausfall. So konnten Wissenschaftler:innen aus Korea nachweisen, dass ein hoher Anteil an Feinstaub und Dieselpartikeln in der Luft dafür sorgt, dass der Gehalt eines für das Haarwachstum notwendigen Proteins ( $\beta$ -Catenin) sinkt. Auch weitere Proteine, die am Haarwachstum und Haarausfall beteiligt sind, wurden durch Feinstaub und Dieselpartikel weniger gebildet. Dabei zeigte sich eine deutliche Dosis-Wirkung-Beziehung: Je höher der Feinstaub- und Schadstoffgehalt der Luft, umso stärker reduziert sich die Menge der für das Haarwachstum und den Haarerhalt wichtigen Proteine.

Wie auf der Haut gilt: Entfernen lassen sich Feinstaubpartikel nur durch eine gründliche Haarwäsche. Mehr als einmal täglich wird das Waschen der Haare jedoch nicht empfohlen. Besser ist es, Haare und Kopfhaut durch Hüte oder Kappen vor unerwünschten Ablagerungen zu schützen. Ein positiver Nebeneffekt: Im Sommer schützen sie zeitgleich vor den negativen Folgen der UV-Strahlung. ■

Eucerin®

# Trockene Haut, Juckreiz?

**Beruhigt**  
Empfindliche Haut



**Wirkt**  
Gegen trockene Haut



**Lindert**  
Juckreiz



# 20% RABATT

**Auf Eucerin® Körperpflegeprodukte\***

**Aktionszeitraum: 01.10. – 29.11.2025**

\*Aktion gültig beim Kauf von Eucerin® Körperpflegeprodukten. Inklusive Hand- & Fußpflegen. Ausgenommen Körperreinigungen, Gesicht, Haare, Deo, Lippe & Sonne. Nicht mit anderen Aktionen & Geschenk-Pflegesets kombinierbar. Gültig in teilnehmenden Apotheken.

# Alltagsküche: Einfach, frisch, vielseitig

Die Anforderungen, die das moderne Leben an uns stellt, sind oft ganz schön anstrengend. Dennoch: Eine selbst zubereitete Mahlzeit ist eine Investition in unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Mit einfachen Zutaten, die sich zumeist schon in Ihrem Vorratsschrank befinden, und saisonalen Varianten bringen auch Sie Schwung in Ihre Alltagsküche. Viel Spaß beim Nachkochen!

## Gerösteter Kohlsprossensalat mit Apfel, Bröseltopfen & Tahini-Dressing

Zutaten für 4 Personen

Dauer: 35 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeit: einfach

*Salat: 350 g Kohlsprossen, 1 Dose Kichererbsen, Olivenöl zum Beträufeln, 50 g Parmesan zum Bestreuen, 1 TL Honig zum Beträufeln, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Baharat-Gewürzmischung (optional)*

*Dressing: 2 TL Senf, 4 TL Tahini, 2 TL Honig (alternativ: Ahornsirup), 4 TL Apfelessig, 10 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer nach Geschmack,*

*Dazu: 1 Radicchio-Herz, 200 g Rucola (alternativ: Frisée-Salat), 1-2 Äpfel, 100 g Bröseltopfen, Saaten als Topping*

- 1 Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- 2 Die Kohlsprossen in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 5 Minuten vorkochen. Dann abseihen und gemeinsam mit den abgetropften Kichererbsen aus der Dose auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech geben. Die Gewürzmischung mit dem Olivenöl, Honig und Zitronensaft gut vermengen und die Kohlsprossen und Kichererbsen darin marinieren. Das klappt am besten mit den Händen. Den Parmesan darüberreiben und alles in den heißen Ofen schieben. Ca. 15 bis 18 Minuten goldbraun rösten.
- 3 Dazwischen den Radicchio und den Rucola waschen, trocken tupfen und in eine große Salatschüssel geben.
- 4 Alle Zutaten für das Dressing cremig verrühren und nach Belieben abschmecken. Die Äpfel in Scheiben schneiden und alles gemeinsam in der Salatschüssel mit dem Dressing vermischen. Mit dem Bröseltopfen und den Saaten toppen.





## BUCHTIPP

# Unkomplizierte Ideen mit Pfiff

Neben Arbeit, Kindern, Verpflichtungen und wohlverdienter Freizeit täglich schnell etwas Frisches kochen, das auch noch gesund ist und vor allem gut schmeckt? Mit „Mei liabste Speis“ wird genau das im Alltag möglich. Dieses Kochbuch bietet eine Reihe bewährter Grundrezepte, etwa für Nudeln, Strudel, Kartoffelteig, Spätzle oder Polenta, und dazu jeweils eine Menge kreativer und doch unkomplizierter Ideen mit Pfiff für süße und pikante Variationen oder originelle Weiterentwicklungen. So lassen sich im Handumdrehen aus wenigen einfachen Zutaten immer wieder neue Gerichte zaubern.

**Mei liabste Speis:**  
**Einfach frisch kochen.**  
**Jeden Tag.**

2025, Tyrolia-Verlag, € 29,-  
ISBN: 978-3-7022-4305-0  
[www.tyrolia.at](http://www.tyrolia.at)



## Grüne Scherennudeln mit Erbsen & Ricotta

**Zutaten für 4 Personen**

**Dauer: 20 Minuten**

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Schwierigkeit: einfach**

*Grüne Scherennudeln: 320 g Mehl, 60–80 ml Wasser, 130 g Pesto, grün*

*Sauce: Olivenöl zum Braten, 1 Frühlingszwiebel, 3 EL Nudelwasser, 100 g Ricotta, 50 g Parmesan, 150 g Erbsen, 100 g Babyspinat, ½ TL Abrieb einer Bio-Zitrone*

*Dazu: frischer Parmesan, blanchierte Erbsenschoten zum Bestreuen*

- 1 Für die grünen Scherennudeln einen Topf Wasser mit reichlich Salz zum Kochen bringen.
- 2 Die Zutaten für die Nudeln zu einem glatten Teig kneten, das geht schnell. Mit einer Schere kleine Stücke abschneiden und diese so lange kochen, bis sie im Wasser aufschwimmen. Das dauert etwa 3 Minuten.
- 3 Inzwischen in einer Pfanne die gehackte Frühlingszwiebel in etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Ricotta mit 3 EL vom Kochwasser zugeben und zu einer cremigen Sauce aufkochen.
- 4 Den Parmesan sehr fein reiben und in die Sauce geben. Die Erbsen, den Babyspinat und die Zitronenzesten zugeben. Die abgeseihten Scherennudeln direkt in die Pfanne geben – schwenken und mit frischem Parmesan und blanchierten Erbsenschoten servieren.

**SERIE**

ZUM SAMMELN

TIERAPOTHEKE

**So halten Sie  
Ihren kleinen  
Liebling gesund**

# Hunde im Seniorenalter

Als Hundehalter:innen wünschen wir uns alle, dass unsere Lieblinge so lange wie möglich an unserer Seite bleiben. Mit etwas Glück können unsere Hunde durch liebevolle Fürsorge und moderne medizinische Versorgung heute ein stattliches Alter erreichen.

VON DR. MED. VET. BIANCA REICHER

**WAS HEISST HIER ALT?**

Das ist gar nicht so einfach zu beantworten, denn die Lebenserwartung von Hunden ist je nach Rasse sehr unterschiedlich. Grundsätzlich gilt: Je kleiner ein Hund ist, desto länger ist seine Lebenserwartung – und daher gilt er auch erst später als Senior. So gelten Riesenrassen schon ab etwa sieben Jahren als alt, kleine Rassen hingegen erst ab etwa elf Jahren.

**Beschwerden im Alter**

Hunde haben im Seniorenalter mit ähnlichen Veränderungen zu kämpfen wie Menschen. Mit steigendem Alter wird das Immunsystem schwächer, verschiedene Organe wie z. B. Herz und Lunge können vermehrt Probleme machen. Auch eine der menschlichen Demenz sehr ähnliche Erkrankung kann bei alten Hunden auftreten. Außerdem wird der Bewegungsapparat gebrechlicher, denn die Muskulatur wird schwächer und häufig treten orthopädische und neurologische Erkrankungen auf. Besonders oft leiden ältere Hunde dabei an Arthrosen und Rückenschmerzen. Regelmäßige tierärztliche Kontrollen sind wichtig, um alle auftretenden Probleme so früh wie möglich zu erkennen. Einigen Erkrankungen kann glücklicherweise mit Medikamenten entgegengewirkt werden, andere fordern jedoch eine umfassendere Behandlung. Gerade bei körperlicher Schwäche und Schmerzen kann die sogenannte Physikalische Medizin für den Patienten eine große Verbesserung der Lebensqualität bringen.



UMFASSENDE VORSORGE

**Hohe Lebensqualität erhalten**

- Hunde im Seniorenalter sollen weiterhin regelmäßig dem Haustierarzt/der Haustierärztin vorgestellt werden, um gesundheitliche Probleme frühzeitig erkennen und behandeln zu können.
- Im gehobenen Alter sind Hunde meist weniger aktiv, viele entwickeln mit der Zeit dann Übergewicht. Dieses stellt eine sehr große Belastung für den ganzen Körper dar. Daher sollte auch im Alter noch auf ein gesundes Körpergewicht geachtet werden!
- Tierärztinnen und Tierärzte mit entsprechender Spezialisierung in Physikalischer Medizin können durch Bewegungstherapien und schmerzlindernde Behandlungen helfen, Ihren Hunde-Senior lange alltagsfit zu halten.



„DA – Deine Apotheke“ verlost **2 Nächte\*** für 2 Personen im Hotel Poppengut



## GEWINNSPIEL

# Der Sehnsucht nach Urlaub nachgeben

**In Hinterstoder liegt eine besondere Herbstmagie in der Luft: Hier genießt man eine wohltuende Auszeit – ganz ohne den Stress langer Flugreisen. Goldene Herbsttage und frische, klare Nächte verbinden sich mit herzlicher Gastfreundschaft.**

**D**as Relax & Wanderhotel Poppengut ist ein bezaubernder Rückzugsort, liebevoll geführt von Familie Kniewasser. Eingebettet im Stodertal am Fuße des majestätischen Toten Gebirges wartet hier eine Naturvielfalt, die einen ganz unwillkürlich in ihren Bann zieht: Idyllische Wanderwege treffen auf abwechslungsreiche Bike-Strecken. Wassererlebnisse geben sich mit Outdoor-Abenteuern die Hand. Die Stille des malerischen Schiederweihers ist immer nur einen Spaziergang



entfernt – und lässt einen schnell die Sorgen des Alltags vergessen. Hier ist die Erholung, die tiefe Regeneration, nach der man sich während der Herbstzeit so sehnt, zu Hause.

## AusZeit ist PoppengutZeit

Die Zeit in der Natur ist das eine – wohl nichts auf der Welt lässt einen so gekonnt zur Ruhe kommen, wie sie es schafft. Und doch runden die durchdachten Feinheiten des Poppenguts die herbstliche Erholung perfekt ab: Die Zimmer eröffnen einen herrlichen Blick auf die umliegenden Berge und versprechen ein gemütliches Ambiente, um sich ganz wie zu Hause zu fühlen. Im liebevoll gestalteten Garten mit Außenpool und Hüttensauna wartet nicht nur Entspannung, sondern auch eine Oase mit erfrischenden Momenten der Erholung. Die vielfältigen Wellness-Angebote laden dazu ein, eine wohltuende Auszeit zu genießen. Ganz der Philosophie des Hauses entsprechend: „AusZeit ist PoppengutZeit“. Obendrauf legt Familie Kniewasser samt Team ihren ausgeprägten Sinn für herzliche Gastfreundschaft. Und die Chefin persönlich entführt ihre Gäste mit regionalen Köstlichkeiten auf eine Reise der Sinne: Von traditionellen österreichischen Spezialitäten bis hin zu internationalen Gerichten ist für jeden Geschmack etwas dabei. Der Herbsturlaub ist hier also vieles – vor allem aber facettenreich und unvergesslich. ■

Relax & Wanderhotel Poppengut  
Mitterstoder 20, 4573 Hinterstoder  
Tel: +43 (0) 7564 5268  
info@poppengut.at  
[www.poppengut.at](http://www.poppengut.at)

### \* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Poppengut“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.10.2025. 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.

RÄTSEL & QUIZ

# Zum Knobeln & Gewinnen

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



GEWINNSPIEL

## Brückenrätsel mit „Reloxi“

Finden Sie jeweils ein gemeinsames Brückenwort, das sowohl mit dem linken als auch mit dem rechten Wort sinnvolle Begriffe ergibt. In den fettgedruckten Kästchen der Brückenwörter finden Sie dann von oben nach unten gelesen das Lösungswort.

**Gewinnen Sie einen von 100 Plüschkakteen von Reloxan® bei Sodbrennen: Schnelle Linderung. Natürlicher Schutz.**

Reloxan® ist zweifach wirksam: schnelle Neutralisierung von überschüssiger Magensäure durch mineralische Säurepuffer und beruhigender Schutzfilm aus Feigenkaktusextrakt, der die Schleimhaut der Speiseröhre schützt.

- Erhältlich in Minz- oder Fruchtgeschmack.
- Praktisch für unterwegs, gut verträglich und vegan.

Medizinprodukt. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. REL\_PR\_400Zeichen\_APO\_L

G	A	R	T	E	N					A	U	F	G	A	B	E		
			T	A	K	T							E	N	T	E		
U	N	T	E	R						F	O	R	M					
				E	I	S	E	N					L	I	N	I	E	
		R	E	C	H	T	S							F	A	L	L	
				E	D	E	L						P	I	L	Z		
S	C	H	N	E	E						K	A	M	M	E	R		
	A	U	T	O								V	E	R	T	R	A	G
	K	I	N	D	E	R						P	L	A	T	Z		
	A	B	E	N	D							Z	E	I	C	H	E	N

**\* Gewinnspielinformation**

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff Brückenrätsel und dem richtigen Lösungswort an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.10.2025. 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.

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

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



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



Gewinnen Sie  
**2 Tickets\***  
 für die Kernöl-  
 amazonen in  
 Wien, Linz oder  
 Graz!

GEWINNSPIEL

## Kernölamazonen – 20 Jahre Liebe und Kernöl

20 Jahre! So lange gibt es bereits die Kernölamazonen. Da sie sich aber so fühlen, als wären sie gerade einmal selbst so alt geworden, beschließen die beiden, wie auch schon bei ihrem ersten Programm, ihr rotes Köfferchen zu packen und ihre Liederliebesreise von damals zu wiederholen. Schnell stellen sie fest, dass zwanzig Jahre nicht spurlos an ihnen vorübergegangen sind und dass sich, nicht nur in der Liebeswelt, vieles um sie herum verändert hat. Nur ihr Piano Sklave ist immer noch der Alte. Aber: Darf er überhaupt noch so genannt werden? Finden die beiden adäquate männliche Leckerlis und was bleibt vom alten Glanz der „Sexbomb“? Auf der musikalischen Reise durch die Welt finden die beiden genau das heraus. Frech, berührend und bissig, aber immer treffsicher und charmant.

**„DA“ verlost je 2 Tickets für die Kernölamazonen am 23.11. im Orpheum Wien, am 30.11. im Linzer Landes Musiktheater oder am 10.12. in der Komödie Graz.**

**\* Gewinnspielformation**

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Kernölamazonen“ und Ihrem Wunschort an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.10.2025. 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.

# WAS, WENN DER KÖRPER SELBST DAS ABNEHMEN VERHINDERT?



Scan me!



[deingewicht.at](https://deingewicht.at)

Bei Adipositas können komplexe Faktoren wie Stoffwechselstörungen, fehlendes Sättigungsgefühl und erhöhter Hunger Zeichen dafür sein, dass eine biologische Resistenz dein Abnehmen verhindert.

**Adipositas ist eine Krankheit.  
Es ist in Ordnung, um Hilfe zu bitten.**

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