

# Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

Künstlich generiert

11 2025

NOVEMBER • GRATIS

TOLLE SCHNÄPPCHEN  
AUS IHRER APOTHEKE

Exklusive  
Gutscheine im  
Heftinneren

COVERSTORY

**50+ und fantastisch!  
Stark, bewusst & vital  
durch die Lebensmittel**

LIFESTYLE

**Eiskalt aktiv:  
So kommen Sie fit  
durch den Winter**

GESUNDHEIT

**Was unsere Gefäße  
täglich leisten – und  
wie wir sie schützen**

NUR EINEN KLICK ENTFERNT

# DeineGutscheine.at: Exklusive Rabatte aus Ihrer Apotheke

## IHR PLUS

JEDEN MONAT NEU!

Viele Aktionen  
entdecken und  
Geld sparen



SPAREN LEICHT GEMACHT –  
SCHNELL & DIGITAL

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



## EDITORIAL

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Herz-Kreislauf-Erkrankungen belegen in Österreich seit Jahren Platz 1 der Todesursachen. Sehr oft ist eine unzureichende Sauerstoffversorgung des Herzmuskels für die ernstesten Folgen verantwortlich. Grund genug, sich einmal genau das „Straßennetz“ unseres Körpers anzusehen. Wie Sie Ihre Gefäße gesundhalten, lesen Sie ab Seite 24.

Gehören Sie auch schon zu dem Club 50+? Wenn es zwickt und zwackt, wird das Älterwerden oft als Manko betrachtet. Warum sich ein Perspektivenwechsel lohnt, wie Sie Ihre Gesundheit in die Hand nehmen und jetzt so richtig durchstarten, erfahren Sie ab Seite 12.

Für jede Altersgruppe sind im Herbst leider Infekte der Atemwege ein Thema. Breitet sich eine Entzündung der Nasenschleimhaut in die Nebenhöhlen aus, wird das sehr unangenehm – man spricht hier von einer Sinusitis. Doch keine Sorge, wir stellen Ihnen einige Heilpflanzen vor, die die Beschwerden effektiv lindern (S. 32). Oft macht uns jedenfalls der vermehrte Aufenthalt in Räumen mit trockener Heizungsluft für Infekte anfälliger. Deshalb: Nichts wie raus!

„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Ausrüstung“. Dieses Sprichwort fasst unseren Beitrag auf S. 42 wohl am besten zusammen. Denn auch im Winter kann und soll weiter trainiert werden. Wie, das erklärt Ihnen meine Kollegin Silvana Strieder.

Bleiben Sie gesund und haben Sie viel Spaß beim Lesen der DA –  
Deine Apotheke.

CAMILLA BURSTEIN, MA  
Chefin vom Dienst „DA“

IHR NOVEMBER

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



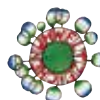
Viele weitere Gewinnspiele  
finden Sie auch unter

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

## IMPRESSUM

**Medieninhaber** Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, Tel. 01/402 35 88, Fax 01/402 35 88-542, [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at) • **Geschäftsführer** DI Franz-Michael Coreth, Mag. Heinz Wlzek • **Chefredakteur** Mag. Andreas Feichtenberger, DW 325; Mag. pharm. Irene Senn, PhD (si, Stv.), DW 264 • **Redaktion** Camilla Burstein, MA (cb), DW 238; Mag. pharm. Dr. Angelika Chlud (ac), DW 254; Mag. Christoph Hanak, MA (ch), DW 293; Mag. Ruth Maria Streibl, PhD (rs), DW 276; Silvana Strieder, MA, Msc (ss), DW 310; • **Lektorat** Rebecca Andel, MA, DW 281 • **Grafisches Konzept & Art Direktion** Kathrin Dörfelmayer, DW 256 • **Grafik** Julia Hofer; Dipl.-Ing. (FH) Christoph Schipp • Alle 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, [redaktion@apoverlag.at](mailto:redaktion@apoverlag.at), Tel. 01/402 35 88-273, Fax 01/402 35 88-543, [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at) • **Anzeigen** Stefan Mitterer, MSc., DW 248; Sieglinde Pöschl, DW 255 • **Druck** mst druck:optimierer gmbh, Dr.-Arthur-Lemisch-Platz 7 – 2.OG | RAINERHOF, 9020 Klagenfurt am Wörthersee • **Erscheinungsweise** 12 x im Jahr • **Gewinnspielbedingungen** Mit dem Einsenden der Rückantwort willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen betreffend das Gewinnspiel kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an [direktion@apoverlag.at](mailto:direktion@apoverlag.at) oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A widerrufen. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at) unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

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

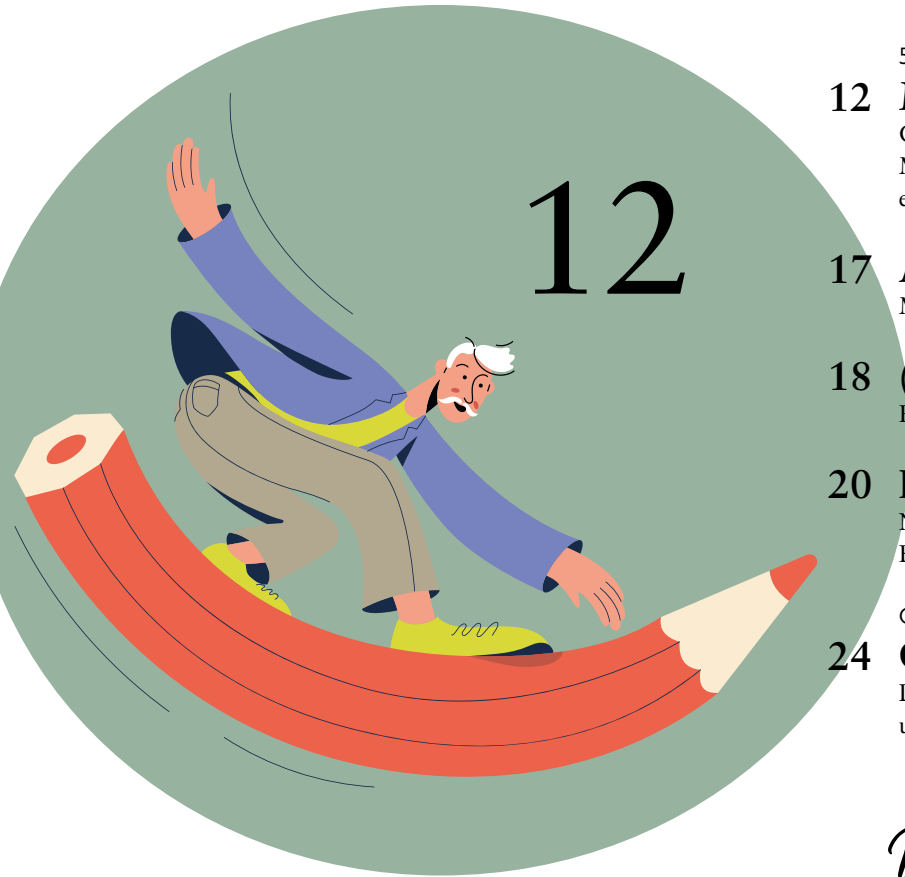


Das Österreichische Umweltzeichen  
für Druckerzeugnisse, UZ 24, UW 1429  
mst druck:optimierer gmbh



# Deine Apotheke

## 11 2025



### Deine Gesundheit

KURZ &amp; BÜNDIG

#### 8 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

50+

#### 12 Mitten im Leben

Gesundheit aktiv gestalten –  
Mit Selbstfürsorge die Lebensqualität  
erhalten und das vitale Leben genießen

#### 17 Apothekerschränkchen

Medizinische Helferleins im November

#### 18 (k)ein Tabu

Reizblase: Wenn die Blase drückt

#### 20 Panorama

Nahrungsmittelintoleranz:  
Essen als Herausforderung

GEFÄSSE

#### 24 Gesundes Straßennetz

Die Konsequenzen geschädigter Gefäße –  
und wie sie vermieden werden

### Deine Naturheilkunde

NASE UND NEBENHÖHLEN

#### 32 Pflanzenkraft für freie Atemwege

Wie Sie Schnupfen und Sinusitis  
voneinander unterscheiden und welche  
Heilpflanzen die Beschwerden lindern

#### RUBRIKEN ZUM SAMMELN

#### Laborwerte Seite 28



CAMILLA BURSTEIN, MA  
DA-Redakteurin

#### Heilpflanzen Seite 36



MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER  
Apotheker aus Wien

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



DR. MED. VET. ELISABETH REINBACHER  
Tierärztin

32



## Dein Lifestyle

TÄGLICHER BEGLEITER

### 38 Augen auf beim Mascara-Kauf

So bleibt die Mascara frisch und hygienisch

TRAINING IM WINTER

### 42 Kälte trotzen, Ausdauer stärken

Die besten Tipps für Ihr Work-out in der kalten Jahreszeit

KOCHREZEPTE

### 46 Ein Fest für Gemüse

Vielseitig, leicht & dennoch raffiniert – so zelebrieren Sie Gemüse

### 50 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

### 51 Reisegewinnspiel

Auszeit mit Tiefenwirkung im REDUCE Gesundheitsresort Bad Tatzmannsdorf



Viele spannende Beiträge zum Thema Gesundheit finden Sie auch unter

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

42



38

**BiOMii AB Reload**  
...lässt die Darmflora blühen.

# Natürliche Hilfe bei Erkältung und Gelenkschmerzen

**Wenn in der Erkältungszeit Husten, Schnupfen und Gliederschmerzen plagen, setzen viele Menschen auf natürliche Unterstützung aus der Natur. Filimia® ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel mit Mädesüßkraut und bietet natürliche Linderung bei Erkältungskrankheiten und leichten Gelenkschmerzen.**

## Die Kraft des Mädesüßkrauts

Das Echte Mädesüß (*Filipendula ulmaria* (L.) Maxim.), auch bekannt als Wiesenkönigin, ist eine in der nördlichen Hemisphäre heimische Pflanze. Ihr natürliches Verbreitungsgebiet umfasst vor allem Europa und Teile Asiens. In Österreich ist Mädesüß weit verbreitet und wächst besonders häufig auf feuchten Wiesen, in Flussauen und Mooren des Alpenvorlands sowie im Donauraum.

Die Pflanze ist ausdauernd und zeichnet sich durch hohle, kantige, grünlich-braune Stängel sowie gefiederte Laubblätter aus. Während die Oberseiten der Blätter dunkelgrün und glatt sind, erscheinen die Unterseiten filzig behaart. Beson-

ders charakteristisch sind die zahlreichen kleinen, cremeweißen Blüten, die in lockeren Rispen stehen und durch ihre vielen Staubblätter und spiralig verwundenen Früchte auffallen.

Seit Jahrhunderten wird Mädesüß in der Naturheilkunde geschätzt. Moderne wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen ihre positiven Eigenschaften: Mädesüßkraut enthält wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend, schmerzlindernd und magenschonend wirken.\* Deshalb hat auch die Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA) Mädesüßkraut als wirksam und sicher eingestuft – eine natürliche Hilfe, der Sie vertrauen können.

## Filimia® bei Erkältungskrankheiten

Erkältungen können uns im Alltag spürbar ausbremsen. Die natürlichen Inhaltsstoffe in Filimia® unterstützen den Körper dabei, sich schneller zu erholen und typische Beschwerden zu lindern:

- **Fiebersenkend** – bei erhöhter Temperatur während einer Erkältung\*
- **Entzündungshemmend** – zur Linderung von Husten, Halsschmerzen und Schnupfen\*
- **Schmerzlindernd** – bei Kopf-, Hals- oder Gliederschmerzen\*
- **Antioxidativ** – schützt die Zellen vor freien Radikalen\*
- **Natürlich keimhemmend** – unterstützt den Körper im Kampf gegen Infekte\*

Besonders geeignet ist Filimia® für alle, die auf pflanzliche Unterstützung setzen und eine gute Verträglichkeit schätzen.

## Filimia® bei leichten Gelenkschmerzen

Neben Erkältungen können auch leichte Gelenk- und Gliederschmerzen den Alltag beeinträchtigen. Die natürlichen Wirkstoffe des Mäde-

süßkrauts helfen, Schmerzen und Entzündungen zu lindern – sowohl bei erkältungsbedingten Beschwerden als auch bei beginnenden oder chronischen Gelenkschmerzen:

- Lindert Muskel- und Gelenkschmerzen\*
- Wirkt gezielt entzündungshemmend\*
- Ist magenfreundlich und gut verträglich\*

### Anwendung und Dosierung

Filimia® ist als Packung mit 30 oder 60 Filmlipletten erhältlich.

Die empfohlene Dosierung für Erwachsene beträgt 1–3-mal täglich 1 bis 2 Filmlipletten (max. 6 Tabletten pro Tag). Nehmen Sie die Tabletten am besten mit ausreichend Flüssigkeit zu den Mahlzeiten ein. Die flexible Dosierung ermöglicht

eine individuelle Anpassung an Ihre persönlichen Bedürfnisse.

### Pflanzlich. Bewährt. Gut verträglich.

Ob zur Unterstützung bei Erkältungskrankheiten oder zur Linderung leichter Gelenkschmerzen – Filimia® nutzt die bewährte Kraft des Mädesüßkrauts und bietet eine natürliche, gut verträgliche Behandlungsalternative.

Rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

\* Mehr Infos und Quellenangaben unter [www.filimia.at](http://www.filimia.at)

Dr. Stephan Niedan  
Geschäftsführer der  
Adler Pharma in Zell am See



# Sag zu Erkältung und Gelenkschmerzen tschüss!

**Filimia®**  
aus der Pflanze Mädesüß



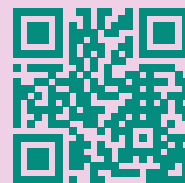
**NEU**

erstmal Mädesüßkraut  
als Arzneimittel  
erhältlich. Filmlipletten  
(30 oder 60 Stück).

Filimia®. Bei Erkältungskrankheiten und leichten Gelenkschmerzen. Jetzt in Ihrer Apotheke erhältlich.

Mehr Infos auf [www.filimia.at](http://www.filimia.at)

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



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

IHR NOVEMBER

IM FOKUS

## Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



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

GEWINNSPIEL

### Shameless Healthy

Shameless Healthy – was ist das? Für Nathalie Gleitman bedeutet das: eine gesunde, ganzheitliche Lebensweise. Ohne Scham. Dafür mit viel Genuss. Vor allem aber, seinen Körper durch Selbstliebe und Achtsamkeit zu stärken und Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu überwinden. Wie das auch im stressigen Alltag funktioniert, zeigt sie mit über 120 Rezepten mit Tipps, Ernährungsplänen, Well-Being-Tagebuch und zeitsparendem Meal-Prep.

von Nathalie Gleitman  
2024, Tre Torri Verlag, € 37,50  
ISBN: 978-3-96033-165-0



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

### SCHWÄCHELNDES GEDÄCHTNIS

## Wann besteht Grund zur Sorge?

Vergesslich, unkonzentriert oder ständig auf der Suche nach Worten? Gedächtnisschwäche trifft Alt und Jung gleichermaßen. Lediglich die Auslöser sind unterschiedlich gewichtet. So leidet der Großteil der älteren Bevölkerung an einem gewissen Grad von altersbedingter Vergesslichkeit. Häufige Auslöser sind einseitige Ernährung, chronische Medikamenteneinnahme, Durchblutungsstörungen und geistige Unterforderung.

Bei der jüngeren Generation sorgt meistens der Stress für geistige Überforderung und Vergesslichkeit. Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine, Eisen, Magnesium, Ginkgo biloba und Ginseng.

### Sonderfall Demenz

Vergessen ist ein natürlicher Prozess des Gehirns. Bei einer Demenzerkrankung verschwinden oft zunächst aktuelle Ereignisse, während emotionale Erfahrungen oder Kindheitserlebnisse eher verankert bleiben.

Die gute Nachricht ist: Jede/r Einzelne kann sein Demenz-Risiko deutlich reduzieren: mit ausreichend Bewegung, nicht rauchen, regelmäßiger Kontrolle von Blutdruck und Blutzucker, mit einer ausgewogenen Ernährung, Normalgewicht, mäßigem Alkoholkonsum, Pflegen von sozialen Kontakten und Gehirntraining!



## DIABETES-ECK

### Insulin – wöchentlich, oral und smart

Nach rund 100 Jahren täglicher Insulininjektionen steht die Diabetes-Therapie vor einem Wandel. In der Forschung werden derzeit neue Formen untersucht, die Anwendung und Dosierung künftig verändern könnten.

Neue Basalinsulin-Formulierungen mit verlängerter Wirkdauer befinden sich in der klinischen Entwicklung oder stehen kurz vor der Markteinführung. Sie sollen es ermöglichen, den Blutzucker mit weniger Injektionen zu stabilisieren als bisher. Auch Kombinationen von Insulin mit anderen blutzuckerregulierenden Wirkstoffen werden erprobt.

#### Insulin zum Schlucken

Parallel wird an oralen Insulin-Formen geforscht. Erste Tabletten-Formulierungen befinden sich in klinischen Studien. Ziel ist es, den Wirkstoff im Darm so zu schützen, dass er tatsächlich ins Blut gelangt – ein jahrzehntelanger Traum vieler Patient:innen.

#### Smarte Insuline

Noch eine Zukunftsvision, aber spannend: „glukose-sensitive“ oder smarte Insuline, die ihre Wirkung automatisch an den aktuellen Blutzucker anpassen. Damit könnte die Gefahr von Unterzuckerungen stark reduziert werden. Erste klinische Tests laufen bereits.

#### Fazit

Die Insulintherapie befindet sich in einer spannenden Phase des Umbruchs. Neue Wirkansätze und Technologien eröffnen Perspektiven für individuellere, komfortablere und sicherere Behandlungsformen – auch wenn vieles davon noch in der Erprobung ist.

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

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

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



Weil geistig fit  
bleiben nicht  
selbstverständlich ist!

**+ Ginkgo und Lecithin**  
Vitalstoffe für Körper und Geist

**+ Vitamin B-Komplex**  
Für Nerven und Energie



Exklusiv in Ihrer Apotheke!

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

**PHARMONTA**  
Dr. Fischer GmbH  
A-8112 Gratwein-Stratzengel



## VORSORGE

## Jetzt ab 45 kostenlose Koloskopie

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

Seit dem 1. Oktober 2025 steht allen Versicherten der ÖGK die Vorsorge-Koloskopie bereits ab dem vollendeten 45. Lebensjahr zur Verfügung – nicht wie bisher erst ab dem 50. Lebensjahr. Mit dieser wichtigen Anpassung wird die frühzeitige Erkennung von Darmkrebs weiter verbessert und die Gesundheit der Versicherten nachhaltig gefördert. Die Leistung steht alle zehn Jahre kostenlos im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung zur Verfügung.

Die schmerzfreie Vorsorge-Koloskopie ist eine bewährte Methode zur Früherkennung und Entfernung von Darmkrebs-Vorstufen, aber auch ein wirksames Instrument der Vorsorge, um eine mögliche Erkrankung von vornherein zu verhindern. Darmkrebs entwickelt sich meist schleichend aus gutartigen Darmpolypen, die über Jahre hinweg wachsen, bevor sie bösartig werden. Diese Polypen verursachen in der Regel keine Beschwerden – weshalb sie oft unentdeckt bleiben. Eine Koloskopie ermöglicht es jedoch, solche Veränderungen frühzeitig zu erkennen und zu entfernen, bevor sie sich zu Krebs entwickeln können.

## KOLUMNE



## Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

### Was steckt in der Hagebutte?

Wer bei Hagebutten nur an Vitamin C denkt, verpasst ihr wahres Potenzial. In der Traditionellen Europäischen Medizin schätzt man die Frucht der Heckenrose nicht nur bei Erkältungen, sondern auch bei Herzleiden und Entzündungen in Knie und Hüfte. Ihre rote Farbe, so die Signaturrenlehre, verweise auf ihre Wirkung bei „roten“, also entzündeten Gelenken.

Speziell im Oktober oder November gesammelte Hagebutten wirken kühlend, ausleitend und leicht adstringierend. Studien zeigen: In Pulverform eingenommen, können sie bei Arthrose und rheumatischen Beschwerden Schmerzen lindern und die Beweglichkeit verbessern. Ihnen wird außerdem zugeschrieben, den Knorpel zu schützen. Wichtig bei der Anwendung: Das Hagebuttenpulver sollte aus der ganzen Frucht samt Samen bestehen und nicht erhitzt werden, da das enthaltene Galaktolipid hitzeempfindlich ist.

**TIPP: Täglich zwei Teelöffel mit etwas Pflanzenöl einnehmen. Letzteres ist wichtig aufgrund der Fettlöslichkeit der Wirkstoffe. So zubereitet, kann die Hagebutte Sie in Ihrer Beweglichkeit gut unterstützen.**

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

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



# DA Deine Gesundheit



12 50+: Mitten im Leben 24 So bleiben Ihre Gefäße gesund



## „KEINE BONBONS“

### Verantwortungsvoller Umgang mit Medikamenten

Die europäischen Arzneimittelagenturen haben im Rahmen der EU-weiten Kampagne **#MedicinesAreNotSweets** eine klare Botschaft. „Wenden Sie rezeptfreie Medikamente stets verantwortungsvoll an.“ Ziel der Aktion ist es, das Bewusstsein für den richtigen Umgang mit frei verkäuflichen Arzneimitteln zu schärfen.

Rezeptfreie Medikamente dienen in erster Linie der Behandlung leichter Beschwerden wie Schmerzen, Fieber oder Erkältungen und ermöglichen Patient:innen eine eigenverantwortliche Anwendung. „Kein Medikament ist jedoch völlig ohne Risiko und gerade die eigenverantwortliche Behandlung von Symptomen oder Erkrankungen mit rezeptfreien Medikamenten verlangt ein besonders hohes Maß an Achtsamkeit“, so Dr. Gunter Waxenecker von der AGES Medizinmarktaufsicht. Die europäische Kampagne „Medikamente sind keine Bonbons“ („Medicines are not sweets“) will dazu beitragen, Risiken zu minimieren und Patient:innensicherheit zu stärken. Im Fokus stehen vier zentrale Empfehlungen: die sorgfältige Lektüre des Beipackzettels, die Einhaltung der korrekten Dosierung, die Beachtung der maximalen Anwendungsdauer und die rechtzeitige Rücksprache mit Arzt/Ärztin, falls keine Besserung eintritt.

11 2025  
NOVEMBER



„Ach, das ist nur das Alter!“ – Diesen Satz hört man ab 50 nicht selten, wenn irgendetwas zwickt, zwackt oder plötzlich nicht mehr so will wie früher. Doch anstatt das Älterwerden als Mangel zu sehen, lohnt sich ein Perspektivenwechsel: Die Jahre rund um die Lebensmitte sind oft die besten – vorausgesetzt, wir nehmen unsere Gesundheit selbst in die Hand.

### Willkommen in der zweiten Runde

Die Veränderungen beginnen oft schleichend. Die Lesebrille wird zur unverzichtbaren Begleiterin, die Partynächte zur seltenen Ausnahme, und wer sich morgens bückt, überlegt vorher, ob jemand da ist, der einem beim Aufstehen helfen kann. Willkommen im Club der 50+! Doch bevor Sie jetzt an Rollator und Schnabeltasse denken: Stopp! Diese Lebensphase gehört zu den spannendsten überhaupt. Die Kinder sind (mehr oder weniger) selbstständig, beruflich ist vieles erreicht, und die persönliche Freiheit wächst. Jetzt ist die Zeit, sich wieder ganz bewusst um sich selbst zu kümmern – und das zahlt sich aus. Denn mit etwas Pflege hält der Körper noch einiges bereit.

Tatsächlich aber passiert in dieser Lebensphase viel in unserem Körper – das weiß auch Mag. pharm. Caroline Frauendorfer, Apothekerin und Ernährungsberaterin aus Wien: „Um das 50. Lebensjahr herum werden viele ‚unsichtbare Prozesse‘ plötzlich spürbar. Die Hypothalamus-Hypophyse-Nebennieren-Achse, also die Verbindung zwischen Gehirn und Hormonsystem, verändert sich, was sich auf Stoffwechsel, Schlaf, Stimmung und Immunsystem auswirkt. Muskelmasse wird abgebaut, die Fettverteilung verändert sich ebenso wie die mitochondriale Aktivität, was uns das Gefühl gibt, weniger Energie zu haben.“ Doch das alles sollte niemanden beunruhigen. Vielmehr sei dieser Zeitpunkt für viele ein Auslöser, sich intensiver mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen.

### Bewegung ist das beste Mittel

Eine der wirkungsvollsten Maßnahmen, um diesen natürlichen Wandel positiv zu gestalten, ist Bewegung. „Körperliche Betätigung ist die beste Medizin – und das ganz ohne Nebenwirkungen“, so Frauendorfer. Wer sich regelmäßig bewegt, tut seinem Körper einen großen Gefallen: Es stärkt Herz und Kreislauf, schützt vor Diabetes, senkt den Blutdruck, erhält die Gelenkfunktion und wirkt sogar stimmungsaufhellend.

### MINDSET

## Mit Genuss durch die zweite Lebenshälfte

Der Körper verändert sich – das ist klar. Doch er lässt sich hervorragend unterstützen, fördern und pflegen. Und die Seele? Die wächst oft gleich mit. Wer sich bewusst Zeit für sich nimmt und den eigenen Körper als Partner statt als Gegner erkennt, profitiert langfristig mit mehr Energie, Lebensfreude und Selbstvertrauen. 50 zu werden heißt nicht Verzicht, sondern bewussten Genuss. Ein gutes Glas Wein, ein Stück Schokolade, ein fauler Sonntag auf der Couch – all das gehört zum Leben dazu. Der Unterschied liegt in der Balance. Wer sich überwiegend gesund und achtsam verhält, darf sich ruhigen Gewissens kleine Ausnahmen gönnen. Vielleicht ist das sogar das schönste Geschenk dieser Jahre: Nicht mehr alles müssen, aber vieles dürfen.



© Shutterstock



TEXT VON  
ANGELIKA KRAFT  
Journalistin

50+

# Mitten im Leben

Mit 50 ist noch lange nicht Schluss – ganz im Gegenteil. Der Körper verändert sich, die Seele stellt Fragen, und plötzlich wird klar: Gesundheit ist kein Zufall, sondern das Ergebnis bewusster Entscheidungen. Wie wir diese Lebensphase aktiv gestalten können und warum die Apotheke dabei eine bedeutende Rolle spielt.

Dabei geht es nicht darum, plötzlich zum Leistungssportler oder zur Leistungssportlerin zu werden. „Vielmehr sollte Bewegung als Werkzeug verstanden werden, um die eigene Vitalität zu bewahren“, erklärt die Apothekerin. Entscheidend sei, auf das eigene Körpergefühl zu hören und auf das persönliche Bewegungssystem zu achten: Was tut mir heute gut? Wie viel Bewegung brauche ich gerade? Besonders empfehlenswert ist ein neurozentriertes Training, das neben Muskeln und Gelenken auch Koordination und Gehirn fordert sowie die Neuroplastizität steigert. Yoga oder Mindful Walking sind dafür wunderbare Beispiele. Wer lieber gesellig aktiv ist, kann sich bei Tanzkursen, Tennis oder Fußball austoben. Relevant ist vor allem der Spaß – denn nur so bleibt man langfristig dabei.

Besonderen Wert sollte man jetzt auch auf sanftes Muskeltraining legen, denn ab 50 verliert der Körper pro Jahrzehnt bis zu zehn Prozent der Muskelmasse – es sei denn, man trainiert aktiv dagegen an. Ein Paar Hanteln oder Übungen mit dem eigenen Kör- ➔



*Trainieren Sie Ihren Kopf wie Ihren Körper! Mit Bewegung, gutem Schlaf, gesunder Ernährung und mentalen Impulsen bleibt das Gehirn flexibel. Kleine Alltagsrituale wie das Erlernen einer neuen Fremdsprache fördern Konzentration, Gedächtnis und machen geistig stark – ein Leben lang.*

## TIPPS

## Geistig fit

**Unser Gehirn bleibt ein Leben lang lernfähig – wenn wir es richtig trainieren. Kleine Alltagsrituale helfen, Gedächtnis und Konzentration zu stärken und geistig fit zu bleiben. Hier sind zehn Tipps, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen.**

- Regelmäßig Neues lernen: zum Beispiel eine Fremdsprache oder ein Instrument
- Gedächtnisübungen machen: Sudoku, Kreuzworträtsel oder Memory-Spiele
- Bewegung integrieren: Schon ein täglicher Spaziergang in der Natur fördert die Gehirndurchblutung.
- Soziale Kontakte pflegen: Austausch und Gespräche mit anderen Menschen halten den Geist aktiv.
- Ausreichend schlafen: sieben Stunden Schlaf in der Nacht sind ideal, um Gedächtnisinhalte zu festigen.
- Gesunde Ernährung: Omega-3-Fettsäuren, Beeren und Nüsse unterstützen das Gehirn.
- Entspannung einplanen: Meditation oder Atemübungen reduzieren Stress und verbessern die Konzentration.
- Digitale Pausen: regelmäßig Handy oder Bildschirm auslassen, um die Aufmerksamkeit zu schonen
- Alltagsroutinen variieren: neue Wege gehen oder Gewohnheiten ändern, um das Gehirn zu fordern
- Ausreichend trinken: Dehydration kann die Konzentration mindern. Trinken Sie mindestens 1,5 Liter Wasser täglich.

➔ pergewicht können hier wahre Wunder bewirken. Frauendorfer rät: „Das Training sollte individuell dosiert und auf Stresslevel, Schlafqualität und Entzündungsstatus abgestimmt sein.“

### Gesundheit auf dem Teller

Neben Bewegung lohnt es sich, auch die Ernährung zu hinterfragen. Was früher problemlos funktionierte, kann sich im Laufe der Jahre ändern – etwa, weil bestimmte Lebensmittel Entzündungen fördern oder Kohlenhydrate nicht mehr so effizient verwertet werden. Wesentlich sei es, auf die individuellen Bedürfnisse zu achten und gegebenenfalls Anpassungen vorzunehmen. „Dabei wird die Darmgesundheit jetzt immer essenzieller – Stichwort Mikrobiom“, erklärt Frauendorfer. Dieses komplexe Ökosystem aus Milliarden Mikroorganismen beeinflusst Verdauung, Immunsystem, Stimmung und die allgemeine Gesundheit. Ab 50 nimmt die Artenvielfalt dieser Darmflora ab, was zur Folge haben kann, dass Entzündungen, Müdigkeit, Hautprobleme und sogar Depressionen zunehmen.

„Eine gezielte Unterstützung durch die Ernährung ist jetzt besonders sinnvoll“, rät die Ernährungsberaterin. „Probiotische fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Kimchi oder Kefir fördern die guten Bakterien, ebenso präbiotische Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte, Spargel oder Knoblauch sowie Polyphenole, wie sie in Beeren, dunkler Schokolade und grünem Tee

enthalten sind.“ Darüber hinaus gewinnen bestimmte Vitamine und Mineralstoffe mit dem Alter an Bedeutung: „Vitamin D3 ist essenziell für stabile Knochen und Immunsystem, Magnesium unterstützt die Nerven- und Muskelfunktion, und Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für das Gehirn und wirken entzündungshemmend.“

### Wenn die Seele mitschwingt

Nicht nur der Körper, auch die Psyche erlebt Veränderungen. Mit 50+ tauchen oft neue, sehr spezifische Sorgen auf: Die Kinder sind aus dem Haus, die berufliche Situation wandelt sich und die eigene Gesundheit rückt stärker ins Bewusstsein. Auch finanzielle Fragen oder das Gefühl, weniger gebraucht zu werden, können belasten. „Das alles kann verunsichern, traurig machen oder Ängste auslösen“, sagt Frauendorfer. „Trotzdem sollte man das nicht pathologisieren. Es handelt sich um eine sogenannte „midlife re-evaluation stage“ (Phase der Neubewertung in der Lebensmitte), einen Identitätswandel – und wie jede Veränderung bietet auch diese ein enormes Potenzial für persönliche Entwicklung, neue Hobbys, lang ersehnte Reisen oder soziale Projekte.“ ➔



„Ein spezieller Tipp für Frauen in oder nach den Wechseljahren: Ich empfehle eine regelmäßige Kontrolle des Eisenwerts, denn ein Mangel wird oft übersehen und kann sich durch Erschöpfung, Konzentrationsprobleme oder Stimmungsschwankungen bemerkbar machen.“

**MAG. PHARM. CAROLINE FRAUENDORFER**  
APOTHEKERIN, RESILIENZTRAINERIN  
SOWIE ERNÄHRUNGSBERATERIN AUS WIEN



  
GYNIAL

HydroSanta®



**2in1 Vaginalgel zur Befeuchtung der Scheide**

-  Spendet langanhaltende Feuchtigkeit & erhält den natürlich sauren pH-Wert
-  Wirksamkeit durch klinische Studie belegt
-  Hormonfrei

HydroSanta® wird angewendet zur Linderung und Vorbeugung von Beschwerden durch Trockenheit in der Scheide und im äußeren Intimbereich wie Juckreiz, Brennen oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Es kann in seltenen Fällen vorübergehend ein leichtes Brennen auftreten. Frei verkäufliches Medizinprodukt. Beachten Sie die Gebrauchsanweisung. 510IV1092024

mit Hyaluron-  
und  
Milchsäure

[gynial.com/hydrosanta](https://gynial.com/hydrosanta)



**Mit dem Alter steigt der Bedarf: Vitamin D3 stärkt Knochen und Abwehr, Magnesium entspannt Muskeln und Nerven – Omega-3 hält das Gehirn fit.**

➔ Wichtig sei, sich diesen Ängsten bewusst zu stellen. Bewegung, Entspannungstechniken, neue Alltagsroutinen und natürliche Mittel können unterstützen. „Bei milden Sorgen helfen pflanzliche Präparate wie Rosenwurz oder Ashwagandha“, erklärt die Apothekerin. „Bei starken, anhaltenden Ängsten oder depressiven Verstimmungen sollte hingegen professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.“

### **Vorsorge ist keine Frage des Alters**

Dieser enge Zusammenhang von Körper und Psyche unterstreicht die Bedeutung, beiden Aufmerksamkeit zu schenken. Gerade um den 50. Geburtstag erwacht auch das Bewusstsein und die Motivation, aktiv vorzusorgen. Vorsorgeuntersuchungen sind kein lästiges Muss, sondern nützliche Instrumente, um Risiken frühzeitig zu erkennen und Krankheiten vorzubeugen. Krebsvorsorge, Augen- und Hörtests, Knochendichtemessungen, Herz-Kreislauf-Checks und Blutbild sind keine Schikanen, sondern wertvolle Frühwarnsysteme. Je zeitiger eine Erkrankung entdeckt wird, desto besser sind die Behandlungschancen.

„Die Apotheke entwickelt sich zunehmend zum Ort der Prävention – und genau darin liegt ihre große



### **BUCHTIPP**

## **Eine Geschichte über Mut und Freundschaft**

Ein inspirierender Roman, der Mut macht, Veränderungen anzunehmen und das Leben mit Humor und Herz zu meistern – perfekt für alle, die mitten im Leben stehen und nach neuen Perspektiven suchen.

### **Auf Lachen, Liebe und Neuanfänge**

von Mag. Caroline Frauendorfer

2025, Buchschmiede, € 13,40

ISBN 978-3-991-813-309

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

Chance“, betont Mag. Frauendorfer. „Früher kamen Menschen vor allem mit Beschwerden und fragten: ‚Was habe ich?‘, heute erkundigen sich viele bewusst: ‚Was kann ich tun, um gesund zu bleiben?‘“ Dieses veränderte Mindset spürt die Pharmazeutin täglich. Deshalb bietet sie in ihrer Apotheke Gesundheitschecks an: Vitamin-D-Tests, Messungen von Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin sowie die Erfassung zahlreicher Herzparameter helfen dabei, gesundheitliche Risiken frühzeitig zu erkennen und die Gesundheit aktiv zu steuern.

Vorsorge wird so zu einem positiven, aktiven Schritt der Selbstfürsorge, der Lebensqualität erhält und Ängsten den Boden entzieht. Wer frühzeitig handelt, investiert in ein vitales, selbstbestimmtes Leben und begegnet den Herausforderungen des Älterwerdens mit mehr Sicherheit und Gelassenheit. ■

# 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



## Die Kraft der Passionsblume

Turbulente Zeiten setzen uns Menschen stark unter Druck. Viele bemerken eine Überbeanspruchung im Alltag und finden nur schwer in den Schlaf. Die innere Unruhe begleitet uns am Tag und hält uns in der Nacht wach. Ein Kreislauf, der durchbrochen werden kann: Passedan® mit der Kraft der Passionsblume steht für mehr Ruhe am Tag und besseren Schlaf in der Nacht.  
[www.schwabe.at/passedan](http://www.schwabe.at/passedan)

Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels bei nervöser Unruhe und bei Schlafstörungen beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.



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)



## Infludoron® Globuli

Grippaler Effekt? Infludoron® Globuli von Weleda decken ein breites Beschwerdespektrum bei Erkältung mit und ohne Fieber ab – wirksam in allen Phasen einer Erkältung. Infludoron® Globuli sind alkoholfrei und eignen sich besonders für empfindliche Personen, Kinder, Schwangere, Säuglinge & stillende Mütter. Anwendungstipp bei Säuglingen: Globuli in etwas Tee aufgelöst verabreichen.  
[www.weleda.at](http://www.weleda.at)

## SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

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



# Reizblase: Wenn die Blase drückt

**Viele Menschen leiden an häufigem Harndrang und müssen überdurchschnittlich oft die Toilette aufsuchen, auch nachts. Betroffen sind meist ältere Personen, aber auch Junge können unter diesen Symptomen leiden.**

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Von einer Reizblase beziehungsweise überaktiven Blase können sowohl Frauen als auch Männer betroffen sein, wobei es Frauen noch häufiger trifft. Wichtig: Eine Reizblase ist keine „Alterskrankheit“ – sie kann in jedem Lebensalter auftreten. Typisch sind plötzlicher, starker Harndrang, der oft schwer zu unterdrücken ist, häufiges Wasserlassen (mehr als 8-mal pro Tag, auch nachts) und teilweise ungewollter Urinverlust. Die Ursachen dieser unangenehmen Beschwerden können bei Frauen beispielsweise ein durch die Wechseljahre bedingter Östrogenmangel, häufige, wie-

Künstlich generiert

derkehrende Harnwegsinfektionen sowie ein geschwächter Beckenboden sein. Bei Männern kann unter anderem eine Prostatavergrößerung zu einer Reizblase führen. Weiters können Blasensteine, bestimmte Medikamente, Tumoren, aber auch der Lebensstil einen Beitrag zu häufigem Harndrang leisten. Insbesondere Lebensmittel wie Kaffee, Tee, Alkohol oder Chili können die Blase reizen. Ebenso können Rauchen oder Stress eine überaktive Blase begünstigen. Je nach Ursache erfolgt die passende Behandlung, wobei es sehr wichtig ist, so bald wie möglich eine/n Arzt/Ärztin aufzusuchen, da die Behandlung immer schwieriger und langwieriger wird, je länger ein Arztbesuch aufgeschoben wird.

### Sonderfall: Prostatavergrößerung

Männer sind mit höherem Alter sehr häufig von einer gutartigen Prostatavergrößerung, der sogenannten benignen Prostatahyperplasie, betroffen. Dabei nimmt das Volumen der Prostata circa ab dem 35. Lebensjahr zu, ab dem 75. Lebensjahr entwickelt sich bei fast allen Männern eine Prostatavergrößerung. Da die Prostata die Harnröhre wie einen Ring umschließt, kann es bei einer Vergrößerung zu Symptomen wie einem geschwächten Harnstrahl, verlängertem Urinieren, Nachträufeln, Restharngefühl und nächtlichem Harndrang kommen, da die Prostata die Harnröhre einengt. Werden derartige Symptome verspürt, sollte auf jeden Fall ein/e Arzt/Ärztin aufgesucht werden, da nicht immer eine Vergrößerung der Prostata zugrunde liegen muss. Sind die Symptome abgeklärt und handelt es sich um eine Reizblase oder benigne Prostatahyperplasie, hat die Natur vor allem bei leichten Formen beziehungsweise zur Unterstützung einige nützliche Pflanzen in petto.

### Therapie

Oft ist die Blase überempfindlich und „meldet sich“ zu früh. Mit etwas Geduld lässt sich das trainieren, einerseits durch Blasentraining: Gehen Sie nicht sofort bei jedem Harndrang zur Toilette. Versuchen Sie, die Intervalle schrittweise zu verlängern – schon wenige Minuten können ein Erfolg sein. So „lernt“ die Blase wieder, größere Mengen zu speichern. Planen Sie feste Zeiten: Ein Toilettenplan, z.B. alle 2–3 Stunden, hilft, Struktur in den Alltag zu bringen. Auch Beckenbodentraining kann Erleichterung bringen. Der Beckenboden spielt eine wichtige Rolle beim Zurückhalten von Urin. Auch die richtige Ernährung und Trinkgewohnheiten sind essenziell: Zu wenig ist kontraproduktiv, das verschlimmert die Reizbarkeit der Blase. Meiden Sie Reizstoffe wie Kaffee,

## REIZBLASE

### Häufige Symptome

**Folgende Symptome können auf eine Reizblase hindeuten:**

- Plötzlicher, häufiger Harndrang (auch nachts)
- Geringe Ausscheidung während des Toilettengangs
- Brennen beim Wasserlassen
- Restharngefühl
- Unfreiwilliger Harnverlust (Dranginkontinenz)

**Wichtig: Eine Reizblase ist keine „Alterskrankheit“ – sie kann in jedem Lebensalter auftreten. Sie ist zwar lästig, aber behandelbar. Sprechen das Thema ruhig in der ärztlichen Praxis oder in der Apotheke an – je früher, desto besser die Lebensqualität.**

schwarzen Tee, Alkohol, kohlenensäurehaltige Getränke und sehr scharfe Speisen.

Entspannungsübungen wie Yoga, progressive Muskelentspannung oder Atemübungen helfen, den Harndrang besser zu kontrollieren. Stress ist ein häufiger Verstärker von Blasenproblemen.

### Pflanzliche Helfer

Sägepalme, Kürbiskerne, Brennnessel und Weidenröschen werden bei Beschwerden beim Wasserlassen angewendet. Alle genannten Pflanzen mit Ausnahme des Weidenröschens werden in Form von Fertigpräparaten verwendet, da in Teezubereitungen zu wenig Wirkstoff enthalten wäre. Häufig werden diese Pflanzen auch miteinander kombiniert. Es ist wichtig, entsprechende Präparate nur nach Abklärung der Symptome durch einen Arzt/eine Ärztin einzunehmen. Lassen Sie sich von Ihrem Apotheker/Ihrer Apothekerin über passende Präparate beraten.

Wenn die Beschwerden stärker sind, können ärztlich verordnete Medikamente helfen. Sie wirken entspannend auf die Blasenmuskulatur und verringern den Harndrang.



# 1

## Allergie vs. Intoleranz

Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind strikt voneinander abzugrenzen. Zur Unterscheidung: Viele Menschen vertragen keine Milchprodukte. Bei ihnen liegt eine Laktoseunverträglichkeit vor. Ihr Darm kann Milchzucker nicht richtig verwerten. Es kommt häufig zu Bauchschmerzen und Blähungen – die Beschwerden konzentrieren sich auf das Verdauungssystem.

Bei einer Lebensmittelallergie sind die Reaktionen weitaus vielfältiger. Die Augen tränen, die Nase läuft, bei manchen beginnt die Haut zu jucken, möglicherweise bilden sich charakteristische Ausschläge. In sehr schwerwiegenden Fällen kommt es zu Atemnot und der Kreislauf droht zusammenzubrechen. Dann ist unverzüglich notärztliche Hilfe erforderlich.

# Essen als Herausforderung

Expert:innen schätzen, dass jede/r vierte Österreicher:in Probleme hat, Milcheiweiß zu verarbeiten (Laktoseintoleranz), etwa 30 Prozent von einer Fruktosemalabsorption betroffen sind und mehr als zwei Prozent Histamin nicht ausreichend abbauen können.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA



## UNVERTRÄGLICHKEIT

### Typische Symptome

Blähungen und Blähbauch, Durchfall, Bauchkrämpfe, Reflux, Übelkeit und Erbrechen nach dem Essen können Anzeichen für Nahrungsmittelintoleranzen sein. Neben Laktose-, Fruktose und Histaminintoleranz gibt es z. B. auch Weizensensitivität und Glutenunverträglichkeit. Um diese zu diagnostizieren, erfolgt zunächst eine ausführliche Anamnese unter Berücksichtigung der Ernährungsgewohnheiten. Krankheiten mit ähnlicher Symptomatik sowie Allergien, Entzündungen und Tumoren müssen ausgeschlossen werden. In der Apotheke sind Enzympräparate erhältlich, die die Beschwerden verhindern bzw. verringern. Präparate zur Darmsanierung stellen die Schutz- und Filterfunktion wieder her.



ANGEBOREN ODER MALABSORPTION?

## Fruktoseintoleranz

Hier werden zwei Formen unterschieden: einerseits die seltene angeborene Fruktoseintoleranz und andererseits die Fruktosemalabsorption. Sie ist eine sehr häufige Unverträglichkeit, die zu Magen-Darm-Beschwerden (siehe Punkt 2) führt. Die Häufigkeit der Fruktosemalabsorption scheint in den letzten Jahrzehnten rapide anzusteigen. Vermutlich liegt das an zunehmendem Stress und chronischer Überlastung in unserer Leistungsgesellschaft.



UNDICHTER DARM?

## HISTAMININTOLERANZ

Bei einer Histaminintoleranz ist das zur Verdauung von Histamin notwendige Enzym Diaminoxidase (DAO) im Darm entweder unzureichend vorhanden oder wirkt ungenügend. Das Leaky-Gut-Syndrom kann die Entstehung einer Histaminintoleranz begünstigen. Das vielfältige Beschwerdebild wird in erster Linie durch histaminreiche Nahrung ausgelöst (z. B. lang gereifter Käse, Rotwein, Sauerkraut, Wurstwaren...). Studien konnten zeigen, dass Histaminintoleranz häufig gleichzeitig mit anderen Nahrungsmittelintoleranzen vergesellschaftet ist.

# PANACEO

## Der Grundstein für Deine Darmgesundheit



- ✓ 100 % PMA-Zeolith®
- ✓ Entlastet & stärkt den Darm
- ✓ Lindert  
Blähungen,  
Durchfall,  
Darmentzündungen
- ✓ Natürlich wirksam  
bei Reizdarm

Österreichisches Medizinprodukt: Gebrauchsanweisung beachten.

**Erhältlich in Deiner Apotheke  
und auf [www.panaceo.com](http://www.panaceo.com)**



# Wenn der Druck steigt

**Einen erhöhten Blutdruck spürt man nicht – mögliche Folgen wie einen Herzinfarkt aber sehr wohl. Lesen Sie hier, welche natürlichen Möglichkeiten es gibt, um etwas für die eigenen Blutdruckwerte zu tun.**

**D**ie Blutdruckwerte sind im erhöhten Bereich? Für viele zwar ein Ärgernis, aber zu wenig, um etwas dagegen zu tun – schließlich hat man ja keine Beschwerden oder sonstiges ... Die traurige Wahrheit ist aber: Selbst wer sich gesund fühlt, kann bereits gefährdet sein. Denn bei erhöhtem Blutdruck muss das Herz ständig Mehrarbeit leisten. Langfristig können dadurch die Arterien verhärtet und das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall steigt.

## **Früh gegensteuern**

Schon bei hochnormalen Werten (bis 139/89 mmHg) raten Ärztinnen und Ärzte deshalb zu ersten Maßnahmen – beispielsweise zu mehr Bewegung (mindestens 10 Minuten täglich), ausreichend Schlaf,

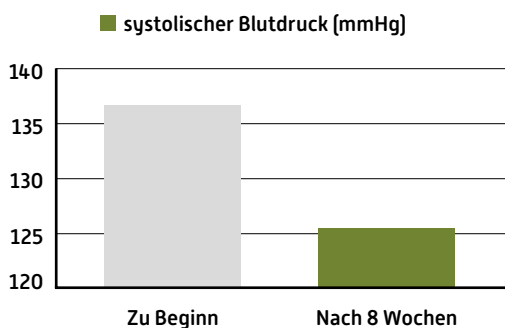
weniger Salz und einer generell ausgewogenen Ernährung.

Besonders interessant: Auch die Pflanzenheilkunde hält wirksame Helfer bereit. Ein Beispiel sind Olivenblätter – in südlichen Ländern seit Jahrhunderten geschätzt, bei uns noch wenig genutzt. Ihre wertvollen Pflanzenstoffe, die Olivenpolyphenole (z. B. Oleuropein), wirken antioxidativ, unterstützen die Gefäße und beeinflussen den Blutdruck positiv.

## **Wissenschaftlich belegt**

Eine wissenschaftliche Studie zeigt: Bereits 1g Olivenblattextrakt täglich wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus – und das schon nach 8 Wochen. Sowohl die systolischen als auch die diastolischen Werte profitierten deutlich.<sup>1</sup>

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



### Tipp aus der Apotheke

Die Dr. Böhm® Blutdruckformel enthält einen solchen Olivenblatt-Extrakt in effektiver Dosierung. Sie eignet sich für all jene Betroffenen, die noch keine Medikamente einnehmen und zuerst auf eine pflanzliche Unterstützung setzen möchten. Doch auch, wer bereits Blutdrucksenker nimmt, kann die natürlichen Inhaltsstoffe nach ärztlicher Rücksprache ergänzend einsetzen.

### Warum Olivenblatt-Extrakt?

Um die höchste Wirkstoffkonzentration aus den Olivenblättern zu gewinnen, werden sie erst kurz vor der Blüte, die in den Monaten Mai bis Juni stattfindet, geerntet und zu einem Extrakt verarbeitet. Mit einem solchen Olivenblatt-Extrakt kann gewährleistet werden, dass die enthaltene Wirkstoffmenge und -qualität gleichbleibend hoch ist und nicht von Ernte zu Ernte schwankt. Dadurch enthält das fertige Produkt in nur zwei Tabletten dieselbe Menge an Wirkstoffen, für die man ansonsten einen ganzen Liter Olivenöl benötigen würde. So tragen bereits zwei Tabletten der Dr. Böhm® Blutdruckformel am Tag nachweislich zu einem normalen Blutdruck bei. —

### DAS SAGT DIE EXPERTIN



„Den gesundheitsfördernden Effekt von Olivenöl kennen bereits viele, die beeindruckende Wirkung von Olivenblatt-Extrakt dafür umso weniger. Letzterer enthält einen besonders hohen Anteil an Oliven-Polyphenolen. Und je höher dieser Anteil ist, desto höher ist auch der positive Effekt auf den Blutdruck.“

Dr. Christine Kiesel  
Ärztin für Allgemeinmedizin

**Dr. Böhm®**

# ALLES FÜR MEINEN BLUTDRUCK



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus  
Österreich.

Eine hektische Lebensweise oder fortgeschrittenes Lebensalter stellen eine erhöhte Belastung für den Blutdruck dar.

Dafür gibt es jetzt ein pflanzliches Mittel: Die **Dr. Böhm® Blutdruckformel** enthält einen speziellen Extrakt aus Olivenblättern, der sehr gute Ergebnisse auf den Blutdruck erzielt.

- ✓ Pflanzliche Formel für einen normalen Blutdruck
- ✓ Wissenschaftlich belegte Wirkung von Olivenblatt-Extrakt<sup>1</sup>
- ✓ Ideale Ergänzung auch bei bestehender Blutdruckmedikation

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

\*Apothekenumsatz lt. IQVIA® Österreich OTC Offtake seit 2012  
<sup>1</sup>Perrinjaquet-Moccetti T et al. Phytotherapy research PTR 2008; 22: 1239–42.

GEFÄSSE

# Gesundes Straßennetz

Wussten Sie, dass die durchschnittliche Länge aller Blutgefäße eines Erwachsenen 100.000km beträgt? Damit könnte man fast dreimal die Erde umrunden. Arterien, Venen und Kapillaren sind wie ein riesiges Straßennetz, das Blut durch unseren Körper transportiert. Und ähnlich wie beim Autofahren merkt man erst dann, dass etwas nicht stimmt, wenn Fahrbahnschäden auftreten oder ein Hindernis für Stau sorgt.



TEXT VON  
MAG. PHARM. CHRISTOPHER WAXENEGGER, MSc  
Pharmaziejournalist



© Shutterstock, beigele

# 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**



**H**erz-Kreislauf-Erkrankungen belegen in Österreich seit Jahren Platz 1 der Todesursachen. Besonders häufig sind ischämische Herzkrankheiten, also Zustände, die auf einer unzureichenden Sauerstoffversorgung des Herzmuskels beruhen. Ursächlich dafür sind meist Verkalkungen (Arteriosklerose) oder Entzündungen (u.a. Diabetes) der Gefäße, was unter anderem zu Bluthochdruck und einer Belastung des Herzens führt.

Im Gegensatz dazu hilft ein gesundes Kreislaufsystem, den Blutdruck zu stabilisieren, da sich die Gefäße bei Bedarf ausdehnen oder zusammenziehen können. Funktionierende Blutgefäße sind also ein unverzichtbarer Teil unseres Körpers. Sie bilden ein Netzwerk, das Sauerstoff, Nähr- und Abfallstoffe zwischen den verschiedenen Organen und Geweben hin und her transportiert. Ein Prozess, der für das Überleben und die Gesundheit aller Zellen entscheidend ist (s. Kasten).

### Gefäßgesundheit erhalten

Blutgefäße können durch verschiedene Faktoren wie Ernährung, Bewegungsmangel oder Rauchen geschädigt werden. Die gute Nachricht ist, dass jeder von uns aktiv etwas dagegen tun kann.

#### ÜBERSICHT

### Konsequenzen geschädigter Gefäße

#### Verringerte Sauerstoffversorgung:

Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Organschäden

#### Verringerte Nährstoffe:

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, eingeschränkte Lebensqualität

#### Mehr Abfallstoffe:

Zellschwellung, mitochondriale Dysfunktion, Funktionsverlust

#### Erhöhte Fettablagerung:

Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall

#### Erhöhte Blutgerinnungsgefahr:

Gefäßverschluss (Thrombose, Embolie)

### Gesund essen

Ernährungsgewohnheiten haben einen direkten Einfluss auf unsere Gefäßgesundheit. Generell ist es empfehlenswert, den Zuckeranteil, insbesondere in Form von raffiniertem Zucker (z. B. Süßigkeiten, Softdrinks), zu reduzieren und weniger gesättigte Fette zu konsumieren. Beides fördert nachweislich das Risiko für Fettleibigkeit und Diabetes, was wiederum Arteriosklerose begünstigt. Gesunde Alternativen sind Obst sowie ungesättigte Fette aus kaltgepressten Ölen (z. B. Olivenöl), Nüssen (z. B. Walnüssen) und Samen (z. B. Leinsamen, Sesam).

Omega-3-Fettsäuren finden sich vor allem in fettem Fisch (z. B. Hering, Makrele, Wildlachs). Sie wirken entzündungshemmend und können helfen, die Gefäße elastisch zu halten. Ballaststoffe und Antioxidantien aus Vollkornprodukten, Gemüse und Beeren tragen dazu bei, den Cholesterinspiegel zu senken und die Gefäße vor schädlichen Radikalen zu schützen.

### Normales Gewicht

Ein Problem, das knapp ein Drittel aller Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen in Österreich betrifft: Übergewicht. Übergewicht belastet das Herz und die Gefäße enorm. Es erhöht das Risiko für Bluthochdruck, Arteriosklerose und Diabetes. Auch Fettleber, Gelenkprobleme und bestimmte Krebsarten sind damit assoziiert. Ausgewogene Ernährung und körperliche Bewegung tragen wesentlich dazu bei, das Gewicht in einem gesunden Bereich zu halten.

### Rauchstopp

Rauchen ist einer der größten Feinde gesunder Gefäße. Es trägt zu Arteriosklerose bei, schädigt die Gefäßwände und erhöht das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Der Verzicht auf Tabak und Rauchen in jeglicher Form (einschließlich E-Zigaretten und anderer Rauchalternativen) ist eine der effektivsten Maßnahmen, um die Gefäßgesundheit zu erhalten. Bereits kurze Zeit nach dem Aufhören beginnt sich das Gefäßsystem zu erholen.

### Regelmäßig bewegen

Der moderne Lebensstil trägt leider oft zu einem Bewegungsmangel bei, was negative Auswirkungen auf unser Wohlbefinden hat. Dabei verringern schon einfache Aktivitäten wie Spaziergehen, Radfahren oder Schwimmen das Risiko für zahlreiche Herzkrankheiten. Regelmäßige Bewegung verbessert die



**Verzicht auf Tabak und Rauchen (einschließlich E-Zigaretten und anderer Rauchalternativen) ist eine der effektivsten Maßnahmen, um die Gefäßgesundheit zu erhalten.**

Blutgerinnung, steigert die Herzfrequenz und sorgt für eine gute Blutversorgung der Organe. Krafttraining mit Gewichten stärkt nicht nur den Bewegungsapparat, sondern senkt auch den Blutdruck und entlastet das Herz-Kreislauf-System. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt deshalb eine Kombination aus Ausdauer- und Kraftsport bis ins hohe Alter.

### **Vorsorgeuntersuchung nicht vergessen**

Ein zentrales Problem bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist, dass Frühsymptome entweder schwach ausgeprägt sind oder komplett fehlen und spürbare Beschwerden erst im fortgeschrittenen Stadium auftreten, wenn bereits ernsthafte Gefäßveränderungen oder Organschäden bestehen. Jährliche Kontrollen wie die ärztliche Vorsorgeuntersuchung sollten daher unbedingt fester Bestandteil der Prävention sein. Sie steht allen Personen ab dem 18. Lebensjahr mit Wohnsitz in Österreich kostenfrei zur Verfügung und dient der Früherkennung und ggf. -behandlung von Krankheiten und Risikofaktoren sowie der Beratung für einen gesunden Lebensstil.

### **Fazit**

Gesunde Gefäße tragen entscheidend zu unserem allgemeinen Wohlbefinden bei. Durch gesunde Ernährung, Bewegung und ein bewusstes Leben können wir aktiv dazu beitragen, unsere Gefäße langfristig gesund zu halten. ■

## **VITAMIN D**

### **Neueste Erkenntnisse**

Vitamin D spielt eine wichtige und unterschätzte Rolle für die Gefäßgesundheit. Aufmerksamen Leser:innen ist es bestimmt in Zusammenhang mit Knochengesundheit und Kalziumhaushalt ein Begriff. Beobachtungsstudien zeigen jedoch auch einen Zusammenhang zwischen niedrigen Vitamin-D-Spiegeln und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Woran das liegt, ist bislang nicht endgültig geklärt. Höchstwahrscheinlich ist eine Summe von Faktoren beteiligt, darunter entzündungshemmende, blutdruckregulierende und die Gefäßelastizität fördernde Effekte. Da Sonnenlicht 80 bis 90 % des Vitamin-D-Bedarfs deckt, könnte ein Mangel auch auf vermehrten Aufenthalt in Innenräumen und damit Bewegungsmangel hindeuten. Hier sind noch weitere Studien notwendig, bevor eine allgemeine Empfehlung zur Supplementierung gegeben werden kann. Beobachtungsstudien sind wertvoll, um Hypothesen zu generieren oder langfristige Zusammenhänge unter realen Bedingungen zu untersuchen. Sie liefern aber keine definitive Evidenz für Kausalität. Dafür benötigt es randomisiert-kontrollierte Studien.



**Jährliche Kontrollen wie die ärztliche Vorsorgeuntersuchung sollten unbedingt fester Bestandteil der Prävention sein. Sie steht allen Personen ab dem 18. Lebensjahr mit Wohnsitz in Österreich kostenfrei zur Verfügung.**

## SERIE

ZUM SAMMELN

## LABORWERTE

Was die  
Zahlen über  
die Gesundheit  
aussagen



# Immunglobuline

Immunglobuline, auch bekannt als Antikörper, haben seit der Coronapandemie einen gewissen Bekanntheitsgrad erreicht. Doch Antikörper ist nicht gleich Antikörper.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

## REFERENZWERTE

**Antikörper werden in fünf Klassen mit unterschiedlichen Eigenschaften unterteilt:**

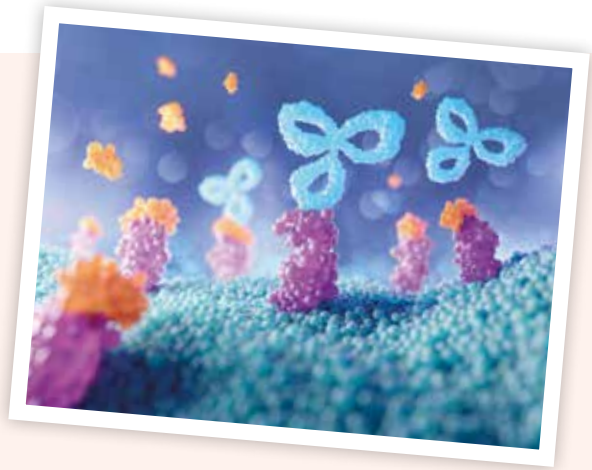
**IgA:** bei gesteigerter Infektanfälligkeit, rheumatischen und chronisch-entzündlichen Erkrankungen

**IgD:** Funktion bisher unbekannt

**IgE:** bei Verdacht auf Infektionen mit Parasiten, bei allergischen Erkrankungen etc.

**IgG:** bei chronischen Infektionen (z. B. HIV), allergischen Reaktionen

**IgM:** bei akuten Infektionen



Die weitaus größte Menge der Antikörper ist mit ungefähr 60 Prozent das Immunglobulin G (IgG). Immunglobuline kommen im Blut und in anderen Körperflüssigkeiten vor und werden von den weißen Blutkörperchen gebildet. Sobald der Körper mit Strukturen eines Fremdstoffes in Berührung kommt, werden Antikörper produziert und freigesetzt.

Sie verbinden sich sowohl mit dem zu bekämpfenden Fremdkörper als auch mit körpereigenen Zellen. Die sogenannten Killer- und Fresszellen (= Makrophagen, Phagozyten), die den Krankheitserreger zerstören, werden angelockt. Die Bestimmung der Antikörper ist ein wichtiges Instrument zur Diagnose und Verlaufskontrolle von Infektionskrankheiten.

Richten sich Antikörper gegen den eigenen Körper, führt das zu sogenannten Autoimmunerkrankungen, zum Beispiel zu rheumatischen Beschwerden, Nierenentzündungen und vielen anderen.

## ABLAUF

### Antikörperantwort

Wenn sich jemand beispielsweise mit dem Grippevirus ansteckt, beginnt das Immunsystem sofort, Abwehrmechanismen aufzubauen. Das läuft dann in etwa so ab:

- Zuerst werden IgM-Antikörper gebildet. Sie sind ein Hinweis auf eine frische oder gerade laufende Infektion (meist ab ca. 3–7 Tage nach Symptombeginn).
- IgA-Antikörper spielen vor allem bei Infektionen der Atemwege eine Rolle, da sie die Schleimhäute (Nase, Rachen, Lunge) schützen. Sie tauchen ebenfalls früh auf, etwas zeitversetzt zu IgM.
- IgG-Antikörper entstehen etwas später (etwa 10–14 Tage nach Infektion) und bleiben lange im Blut bestehen. Sie sind ein Hinweis darauf, dass der Körper „gelernt“ hat, das Virus zu erkennen, und dass ein Immungedächtnis aufgebaut wurde.

Ähnlich lässt sich das heute auch auf RSV oder andere Atemwegsinfekte übertragen. Während der Corona-Pandemie wurden Antikörpertests routinemäßig als Ergänzung zu PCR eingesetzt, heute sind sie im Alltag seltener notwendig.



# DA Deine Naturheilkunde



32 Pflanzenkraft für freie Atemwege



Gewinnen Sie  
1 von 3  
Aboca-  
Erkältungs-  
paketen\*



## GEWINNSPIEL

### Mit Aboca durch die Erkältungszeit

Husten, Schnupfen und Halsweh haben im Winter Hochsaison. Rasche Hilfe für die ganze Familie bieten die 100 % natürlichen Erkältungsprodukte von Aboca. Grintuss Hustensaft\*\* beruhigt Husten effizient, befeuchtet und schützt die Rachenschleimhaut. Wenn jedes Schlucken weh tut, bringt Golamir\*\* Linderung und schützt den Hals. Fitonasal Nasenspray\*\* lässt die Nasenschleimhaut abschwellen und erleichtert so die Atmung – ganz ohne Gewöhnungseffekt!

**„DA“ verlost 1 von 3 Aboca-Erkältungspaketen im Wert von jeweils € 83,20.**



#### Mitspielen & gewinnen

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

#### \* Gewinnspielinformation

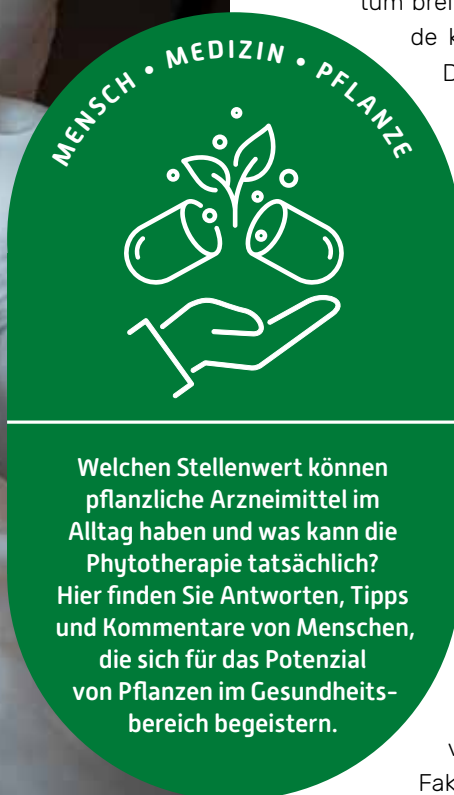
Um am Gewinnspiel teilzunehmen, einfach QR-Code scannen und Gewinnspielformular ausfüllen oder eine Postkarte mit dem Betreff „Aboca“ an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien senden. Einsendeschluss ist der 30.11.2025. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

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

11 2025  
NOVEMBER

# Die Krux mit der Unruhe: Schlechter Schlaf

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



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

**P**hasenweise kennt das wohl jede und jeder: das Gefühl von wurlender innerer Unruhe, die sich beispielsweise durch Druck in Arbeit und Ausbildung, durch schlechte Nachrichten oder ein angeschlagenes Nervenkostüm breitmacht. Auch das nahende Jahresende kann zusätzliche Unruhe hervorrufen. Druck in der Vorweihnachtszeit und Jahresabschlüsse bedeuten auch innere Turbulenzen. Diese Unruhe kann Wellen schlagen, bis tief in die Nacht hinein. Die Kombination aus innerer Unruhe am Tag und schlaflosen Nächten zehrt besonders an der Substanz. Welche Antworten bietet dazu die Phytotherapie? Ein paar Impulse zum Thema Schlaf.

## **Besser schlafen**

Prinzipiell kann für den besseren Schlaf auch grundlegend darüber nachgedacht werden, welche Dinge die sogenannten Schlafräuber für einen selbst darstellen. Genannt werden dabei häufig: Koffein, Alkohol, Nikotin und üppiges Essen vor dem Schlafengehen. Diese äußeren Faktoren wegzulassen, verbessert grundsätzlich die Schlafqualität. Außerdem verhehlen Sport, Bewegung und Entspannungstechniken ebenfalls zu besserem Einschlafen. Wenn hier alles bereits versucht wurde, das Bett auch schon ein



Passionsblume: *Passiflora incarnata*

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

bequemer Ort ist und das berühmte „Runterkommen“ am Abend immer noch nicht klappt, wäre ein nächster Schritt jener zur Apotheke. Dort gibt es auch pflanzliche Arzneimittel, die sehr zuverlässig und wirksam unterstützen können.

### **Beruhigung & Schlaf: Phytotherapie**

Bei einem sehr fordernden Alltag, den man nicht einfach so vermeiden kann, hat sich die Phytotherapie mit dem Passionsblumenkraut besonders bewährt, um innere Unruhe zu lindern. Die Passionsblume beruhigt am Tag und verbessert den Schlaf in der Nacht. Weitere schlafanstoßende Wirkung zeigen auch die „Müdemacher“ Baldrian oder Hopfen. Innerhalb der Pflanzenheilkunde gibt es einige Arzneipflanzen, die beim Thema Schlaf und Beruhigung seit jeher gezielt eingesetzt werden und mittlerweile auch gut untersucht sind. Apotheker:innen und Apotheker können auch bei dieser Thematik entsprechend beraten.

### **Pflanze unter die Lupe genommen**

#### **Passiflora incarnata**

Die Passionsblume stammt ursprünglich aus

## **DAS SAGT DER EXPERTE**



Das Potenzial der Pflanzen für die Gesundheit begeistert auch Mag. pharm. Arnold Achmüller, Pharmazeut, Apotheker und Gründer von Kraut und Wurzel Botanics. Wir haben ihn gefragt, was sein Beruf mit der Phytotherapie zu tun hat.

„Die Phytotherapie ist eng mit meinem Beruf verbunden – das wird besonders deutlich, wenn ich unseren 160 Jahre alten Apothekerkeller betrete. Früher waren die meisten der dortigen Standgefäße und Behältnisse mit Heilpflanzen und deren Zubereitungen gefüllt. Ob als Tee, Tinktur, Salbe oder Pille – in Apotheken wurden früher Hunderte Heilpflanzen verarbeitet. Ein Großteil davon, wie beispielsweise Johanniskraut, Ringelblume, Pfefferminze oder Eibisch, sind auch heute noch bewährte Arzneipflanzen. Detaillierte Forschung, fortschrittliche Anbaumethoden, die fundierte pharmakognostische Ausbildung von Apotheker:innen sowie eine innovative pharmazeutische Industrie haben aus vielen dieser traditionellen Heilpflanzen die Grundzutaten einer modernen Phytotherapie gemacht.“

Nordamerika und gilt seit langer Zeit als Heilpflanze zur Beruhigung und für besseren Schlaf. Ihre Verbreitung in Europa fand die Passionsblume im 19. Jahrhundert, als sie zum beliebten Sammlerstück für Botaniker wurde. Insgesamt sind über 530 Arten der Pflanze bekannt, darunter die Maracuja. Aber nur aus der *Passiflora incarnata* werden traditionelle pflanzliche Arzneimittel hergestellt. Das Passionsblumenkraut zeigt beruhigende und krampflösende Wirkung auf das Nervensystem und unterstützt daher bei Unruhe, Schlafstörungen und Nervosität. —



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

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



TEXT VON  
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER  
Apothekerin in Wien



Typische Symptome einer Sinusitis sind eine verstopfte Nase und drückende Kopfschmerzen, welche beim Nach-vorne-Beugen des Kopfes schlimmer werden.

NASE UND NEBENHÖHLEN

# Pflanzenkraft für freie Atemwege

Heizungsluft trocknet Schleimhäute aus und macht sie weniger widerstandsfähig. Im Winter ist man durch den vermehrten Aufenthalt in geschlossenen Räumen häufiger Keimen ausgesetzt und so kann es schnell passieren, dass man an einem Schnupfen oder einer Sinusitis, also einer Nasennebenhöhlenentzündung, leidet. Hier können einige Pflanzen rasche Linderung bringen.

**B**ei der Sinusitis handelt es sich um die Entzündung der Schleimhäute in den Nasennebenhöhlen, wobei häufig auch die Nase mitbetroffen ist. Meist beginnt eine Sinusitis mit einem Schnupfen, also mit einer Entzündung der Nasenschleimhaut, welche sich in die Nasennebenhöhlen ausbreiten kann. Häufig betrifft das die Kiefer- und Stirnhöhlen.

Typische Symptome sind eine verstopfte Nase und drückende Kopfschmerzen, welche beim Nach-vorne-Beugen des Kopfes schlimmer werden. Die Beschwerden können zehn bis vierzehn Tage anhalten. Es ist auch möglich, dass sich eine chronische Form ausbildet. Daher ist es wichtig, bei langandauernden Beschwerden eine Ärztin/einen Arzt aufzusuchen. Weiters sollte ein Arztbesuch stattfinden,

- wenn die Erkältung schlimmer als gewohnt ist,
- bei hohem Fieber über 39°C,
- wenn Säuglinge oder Kleinkinder betroffen sind,
- bei färbigem, gelb-grünem oder blutigem Sekret und
- bei häufig wiederkehrenden Beschwerden. →

#### MEDIKAMENTENTHERAPIE

### Unterstützende Maßnahmen

- **Schonendes Schnäuzen:** Ein Nasenloch geschlossen halten und sanft rausblasen, um Druck auf die Nebenhöhlen zu vermeiden und die Schleimhäute zu schonen.
- **Erhöhte Schlafposition:** Eine leicht erhöhte Lage erleichtert die Nasenatmung und fördert den Sekretabfluss.
- **Ausreichende Frischluftzufuhr:** Regelmäßiges Lüften verbessert die Luftqualität und unterstützt die Schleimhautfunktion.
- **Bewegung im Freien:** Spaziergänge an der frischen Luft fördern die Schleimhautdurchblutung und unterstützen die Regeneration.
- **Ausreichende Flüssigkeitszufuhr:** Eine ausreichende Trinkmenge unterstützt die Befeuchtung der Schleimhäute und erleichtert das Lösen von Sekreten.
- **Pflanzliche Unterstützung:** Sowohl bei akuten als auch bei chronischen Verläufen können pflanzliche Wirkstoffe zur Linderung entzündlicher Prozesse beitragen und die Belüftung sowie Sekretableitung von Nase und Nebenhöhlen verbessern.

**ganz  
meine  
Natur**

*Franziska van Almsick*  
Franziska van Almsick

**immunLoges® direkt** – umfassende, natürliche Unterstützung für das Immunsystem mit Spirulina-Extrakt, Beta-Glucan, Selen, Zink sowie Vitamin C und D.

**Als fruchtbare Trinkampulle  
für unterwegs**



**Apothekenexklusiv**

Weitere Informationen  
unter [www.loges.at](http://www.loges.at) ·  
Dr. Loges Österreich GmbH ·  
5300 Hallwang · [info@loges.at](mailto:info@loges.at)

**DR. LOGES**   
ganz meine Natur

## → Nicht nur für Koalas

1,8-Cineol ist der Hauptbestandteil des ätherischen Eukalyptusöls und wird aus diesem gewonnen. Es wirkt entzündungshemmend und schleimlösend, auch die Schleimbildung an sich wird vermindert, wodurch die klassischen Symptome einer Nebenhöhlenentzündung gebessert und der Krankheitsverlauf gemildert wird. Weiters wirkt 1,8-Cineol antiviral, antibakteriell und gegen Pilze. Es hat eine bronchienerweiternde Wirkung und ist somit auch bei Atemwegserkrankungen wie Bronchitis, Asthma und COPD wirksam. Die Anwendung erfolgt in Form von Kapseln zum Einnehmen, als Balsam zur äußerlichen Anwendung oder als Inhalation. Dabei werden folgende Dosierungen angewandt: Kapseln mit 200 mg 1,8-Cineol werden zu Beginn dreimal täglich eingenommen, in besonders hartnäckigen Fällen ist auch die viermal tägliche Einnahme möglich. Die weitere Anwendung erfolgt mit zweimal täglich 200 mg. Die Einnahme sollte ca. dreißig Minuten vor dem Essen erfolgen, bei empfindlichem Magen zum Essen. Geschluckt werden sollten die Kapseln nicht mit warmer Flüssigkeit, da sich die Kapselhülle zu schnell auflösen könnte.

Der Balsam wird zwei- bis dreimal täglich auf Brust und Rücken aufgetragen. Zum Inhalieren wird am besten eine 15%ige Lösung verwendet, wobei mit 15 bis 20 Tropfen zwei- bis dreimal täglich für jeweils drei bis fünf Minuten inhaliert wird. Es ist auch möglich, ein Wattepad oder ein Stückchen Stoff mit 15 bis 20 Tropfen zu tränken und ans Kopfende des Bettes zu geben. Grundsätzlich wird der Wirkstoff gut vertragen, mögliche seltene Nebenwirkungen sind Überempfindlichkeitsreaktionen und Magen-Darm-Beschwerden.

Die Substanz sollte nicht länger als eine Woche durchgehend verwendet werden. Dadurch, dass die Entgiftungsgeschwindigkeit der Leber erhöht wird, könnte die Wirkung mancher Arzneimittel abgeschwächt werden. Fragen Sie Ihre Apothekerin/Ihren Apotheker.

Nicht empfohlen ist die Anwendung in der Schwangerschaft, Stillzeit und nicht bei Pseudokrupp und Keuchhusten. Bei Kindern kann es ab zwei Jahren (Balsam) bzw. ab 12 Jahren (Kapseln) eingesetzt werden.

## Spezialdestillat: Vier gewinnt

Es gibt ein Präparat in Form von Kapseln, welches ein Spezialdestillat aus Süßorangen-, Myrten- und Zitronenöl enthält. Diese Inhaltsstoffe aktivieren den Selbstreinigungsmechanismus der Atemwege, bekämpfen die Keime und verkürzen die Krankheitsdauer. Daher können die Kapseln bei akuter und chronischer Bronchitis und Sinusitis eingesetzt werden.

## SELBSTGEMACHT

### Lein-Pfefferminz-Kompresse

Leinöl wirkt entzündungshemmend, hautpflegend und durchblutungsfördernd.

Etwas Leinöl in ein hitzebeständiges Gefäß geben und im Wasserbad auf Körpertemperatur bis maximal etwa 40 °C erwärmen (nicht heißer!). Ein sauberes Baumwoll- oder Leinentuch in das warme Öl tauchen, leicht auswringen, sodass es nicht tropft. Nasennebenhöhlen (Wangen/Stirn) mit der feuchtwarmen Leinölkompressen, die mit 1 bis 2 Tropfen ätherischem Pfefferminzöl versetzt sein kann, abdecken. Kompresse zusätzlich mit einem Wolltuch oder Schal abdecken. Die Anwendung sollte dreimal täglich für jeweils etwa 20 Minuten erfolgen.

*Die Wirkstoffe aller Präparate werden über den Darm in das Blut aufgenommen. So werden die Wirkstoffe zu Nase und Nebenhöhlen sowie zur Lunge transportiert und können dort ihre Wirkung entfalten.*



Diese sind für Kinder ab sechs Jahren geeignet und werden altersabhängig dosiert, wobei die Einnahme von ein- bis zweimal täglich einer Kapsel bis zu drei- bis fünfmal täglich zwei Kapseln reicht. Auch hier sollten die Kapseln nicht mit warmer Flüssigkeit eingenommen werden.

Sie werden im Allgemeinen gut vertragen, seltene Nebenwirkungen sind Überempfindlichkeitsreaktionen und Magen-Darm-Beschwerden. Bei Nieren- und Gallensteinen ist Vorsicht geboten, da diese eventuell in Bewegung versetzt werden könnten. In der Schwangerschaft und Stillzeit sollte eine Einnahme unterbleiben.

### Die besten Schleimlöser

Weiters zum Einsatz gegen akute und chronische Nasennebenhöhlenentzündungen kommen Präparate mit einer Kombination aus Schlüsselblume, Enzian, Ampfer, Holunder und Eisenkraut.

Schlüsselblume, Holunder, Ampfer und Eisenkraut wirken schleimlösend, entzündungshemmende Effekte haben Schlüsselblume, Enzian, Ampfer und Eisenkraut, zusätzlich antibakteriell wirksam ist Ampfer und das Eisenkraut besitzt auch antivirale Komponenten.



Diese Pflanzen kommen in Form von Dragees, Tropfen oder Saft zur Anwendung und können Kindern ab zwei Jahren verabreicht werden. In der Schwangerschaft und Stillzeit sollen sie nicht eingenommen werden. Gelegentlich kann es bei der Einnahme zu Überempfindlichkeitsreaktionen und Magen-Darm-Beschwerden kommen. ■

# HALSSCHMERZEN? easyangin!®

APOVERLAG  
COUPONING  
Okt.–Dez. 25

ab  
€ 9,99  
in Ihrer  
Apotheke

NEU  
mit  
36  
Stück

- Einzigartige Wirkstoffkombination aus Chlorhexidin und Lidocain
  - Rasche Schmerzlinderung
  - Reduziert die Entzündung
- Frei von NSAR und Antibiotika
- Ab 6 Jahren anwendbar
- Zuckerfrei



**SERIE**

ZUM SAMMELN

**HEILPFLANZEN**

**Beschwerden  
lindern durch die  
Kraft der Natur**



# Sägepalme

**Sägepalme ist eines der populärsten und vielversprechendsten pflanzlichen Prostatamittel.**

**Sie kann typische Symptome einer beginnenden Prostatavergrößerung wirksam lindern und gilt zugleich als besonders gut verträglich.**

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

## **BOTANISCHER STECKBRIEF**

(*Serenoa repens* (W.Bartram) SMALL)

Die Sägepalme gehört zur Familie der Palmengewächse (Arecaceae) und ist im Südosten der Vereinigten Staaten beheimatet. Sie wächst als niedrig bleibende, ausladende Palme und erreicht meist Höhen von nur 1 bis 2 m. Charakteristisch sind ihre fächerförmigen, in Segmente geteilten Blätter, deren Blattstiele kleine, sägeartige Zähne tragen – daher der Name. Aus den unscheinbaren Blüten entwickeln sich olivgroße Früchte, die sich bei Reife dunkelblau bis schwarz färben.



Seit den 1980er-Jahren wird die Sägepalme intensiv untersucht und hat sich seither zu einem der bekanntesten pflanzlichen Mittel bei Prostatabeschwerden entwickelt. Verwendet werden die reifen, getrockneten Früchte. Sie enthalten vor allem Fettsäuren und sogenannte Phytosterole. Diese Substanzen können die Bildung von Dihydrotestosteron hemmen – einem Hormon, das am Wachstum der Prostata beteiligt ist.

Darüber hinaus zeigen Untersuchungen, dass Extrakte der Sägepalme entzündungshemmend wirken und krampflösende Effekte im Bereich der ableitenden Harnwege entfalten können. Zwar wird die Größe der Prostata durch die Einnahme nicht verkleinert, doch typische Beschwerden wie abgeschwächter Harnstrahl, nächtlicher Harndrang oder das Gefühl einer unvollständigen Blasenentleerung können gelindert werden. Mehrere klinische Studien stützen diese Wirkungen. Entsprechend sind standardisierte Extrakte zur Behandlung einer beginnenden gutartigen Prostatavergrößerung (benigne Prostatahyperplasie) als pflanzliche Arzneimittel zugelassen.

Sägepalmenpräparate gelten als gut verträglich und können auch über längere Zeiträume angewendet werden. Da sich die volle Wirkung erst nach mehreren Wochen entfaltet, wird eine kontinuierliche Einnahme empfohlen. Sinnvoll sind zudem Kombinationen mit anderen bewährten Heilpflanzen, etwa der Brennnesselwurzel.

## **EINNAHME & WIRKSAMKEIT**

### **Sägepalme richtig anwenden**

Ein Teeaufguss aus den Früchten ist nicht wirksam, da die relevanten Inhaltsstoffe fettlöslich sind und im Wasser kaum gelöst werden. Deshalb kommen standardisierte Dickextrakte, meist in Form von Kapseln oder Tabletten, zum Einsatz. Die empfohlene Tagesdosis beträgt 320 mg eines solchen Extraktes. Eine Behandlung mit Sägepalme sollte jedoch stets erst nach ärztlicher Abklärung erfolgen, um ernsthafte Erkrankungen auszuschließen. Auch während der Anwendung sind regelmäßige fachärztliche Kontrollen wichtig, um die Behandlung sicher und wirksam zu begleiten.





## **SELBSTGEMACHT** **Antioxidative** **Kürbis-** **Gesichtsmaske**

Kürbis enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Er nährt die Haut, macht sie weich und spendet intensiv Feuchtigkeit.

### **Für eine (sofortige)**

#### **Anwendung:**

- 1 kleines Stück (ca. 10 g) gekochter/gedämpfter Kürbis (z. B. Hokkaido)
- 1 EL Tonerde bei ölgiger oder unreiner Haut oder
- 1 EL gemahlene Haferflocken bei normaler, sensibler und trockener Haut
- Optional: etwas Honig

*Pürieren Sie das gekochte Kürbisfleisch und vermengen Sie es mit Tonerde bzw. gemahlenen Haferflocken, bis eine cremig-pastöse Konsistenz entsteht. Optional Honig zugeben und einrühren – wirkt feuchtigkeitsspendend und nährend. Auf die gereinigte Haut auftragen, 10 Minuten einwirken lassen und mit reichlich lauwarmem Wasser abspülen. Bei Bedarf wie gewohnt pflegen.*

TÄGLICHER BEGLEITER

# Augen auf beim Mascara-Kauf

**Für viele Frauen gehört Mascara zu den Basics des täglichen Make-ups. Ein Produkt, das so häufig und so nah am Auge verwendet wird, sollte besonders verträglich sein. Doch ist das auch so?**

**M**ascara sorgt dafür, dass die Wimpern voller, länger und dunkler wirken. Dafür muss sich das Produkt wie ein Film um jedes einzelne, selbst noch so kurze oder dünne Augenhärchen legen und möglichst lange haften bleiben.

In den Rezepturen konventioneller Mascaras übernehmen diese Aufgabe Fette auf Erdölbasis, Silikone und synthetische Polymere. In Naturkosmetika kommen natürliche Wachse wie Carnaubaa- oder Bienenwachs sowie Schellack zum Einsatz. Wichtig zu wissen ist: Letztere sind weniger stabil, weshalb Mascaras aus der Naturkosmetik leichter verwischen und keine wasserfesten Produkte verfügbar sind.

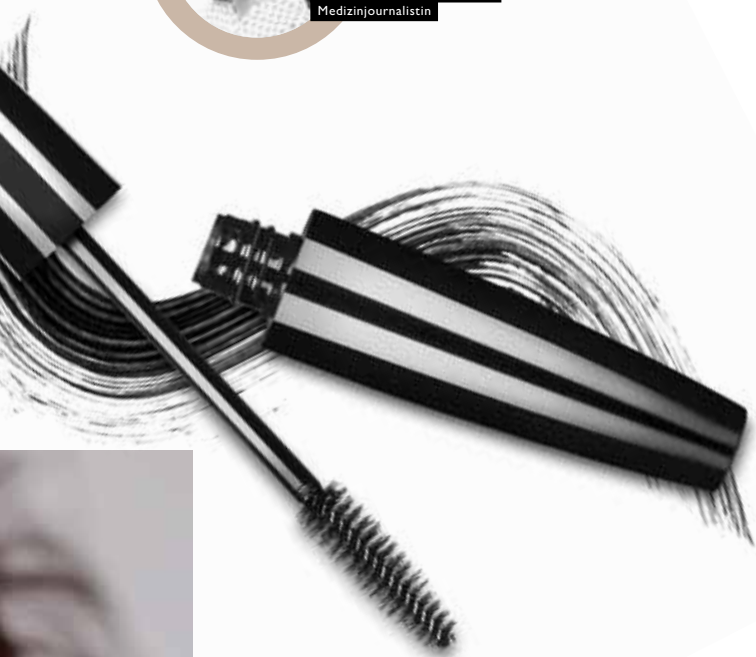
Darüber hinaus enthalten Mascaras Pigmente für die Farbgebung sowie Lipide und Vitamine. Sie pflegen die Wimpern, sorgen dafür, dass sie weicher und elastischer werden, oder können die Wirkung einer Mascara verstärken. Dafür hat sich zum Beispiel der Einsatz von Panthenol bewährt, das aufgrund seiner feuchtigkeitsspendenden Wirkung das Volumen der Wimpern vergrößert.



© Shutterstock, künstlich generiert



TEXT VON  
DIPL.-ING. CARINA STEYER  
Medizinjournalistin



#### HALTBARKEIT

## So bleibt die Mascara frisch und hygienisch

**Mit der Zeit siedeln sich auf Mascara-Bürsten Keime an. Damit diese nicht zu Augenreizungen oder -entzündungen führen, sollte Mascara spätestens nach sechs Monaten ersetzt werden. Bevor aber ein Neukauf fällig ist, kann man einiges tun, um die Haltbarkeit zu verlängern:**

- Das Röhrchen nach jeder Anwendung fest verschließen, damit nicht zu viel Sauerstoff in den Behälter gelangt.
- Die Bürste nicht am Behälter abstreichen und den Rand regelmäßig von Farbresten säubern. So kann sichergestellt werden, dass der Behälter richtig verschlossen werden kann und nicht austrocknet.
- Die Mascara-Bürsten in der Flasche drehen und nicht pumpen. Letzteres fördert die Entstehung von kleinen Luftblasen im Behälter, die anschließend dazu beitragen, dass die Mascara schneller austrocknet.

Mascara verleiht den Wimpern Länge, Fülle und Tiefe. Konventionelle Produkte arbeiten mit Silikonem, Naturkosmetik hingegen mit Wachsen – was weniger haltbar, aber natürlicher ist.

## Noch Luft nach oben

Die Beliebtheit von Mascaras und der nahe Einsatz am Auge erfordern eine hohe Qualität der Produkte. Viele Hersteller können das heute gewährleisten. Die im Handel erhältlichen Mascaras sind in der Regel parfümfrei, augenärztlich getestet und für empfindliche Augen sowie das Tragen von Kontaktlinsen geeignet. Für Menschen mit Allergien oder sehr empfindlichen Augen stehen in der Apotheke Spezial-Produkte zur Verfügung.

Deutlich nachgebessert wurde in den letzten Jahren auch bei problematischen Inhaltsstoffen. Das konnte das ÖKO-Test-Magazin in seiner letzten Testreihe im Jahr 2024 bestätigen. In kei-

*Für Menschen mit Allergien oder sehr empfindlichen Augen stehen in der Apotheke Spezial-Mascaras zur Verfügung.*

ner der untersuchten Mascaras konnte noch das potenziell krebserregende und erbgutschädigende N-Nitrosodiethanolamin oder Arsen nachgewiesen werden. Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) wurden nur mehr in geringen Spuren gefunden.

Dennoch gab es weiterhin Kritik von den Expert:innen: In manchen der untersuchten Wimperntuschen wurden Paraffine gefunden, die mit aromatischen Mineralölkohlenwasserstoffen (MOAH) verunreinigt waren, von denen einige krebserregendes Potenzial haben. Verbraucher:innen, die dieses Risiko umgehen möchten, wird geraten, auf Naturkosmetika zu setzen.

Mit Hinblick auf die Umwelt und Nachhaltigkeit sehen die Expert:innen auch bei den Verpackungen Verbesserungsbedarf. Lediglich zwei der Mascaras waren in Röhrchen aus recyceltem Plastik abgefüllt.

## Die richtige Anwendung

Mascara wird vorsichtig vom Wimpernansatz zu den Spitzen hin aufgetragen. Damit das →

→ Make-up-Tool sein volles Potenzial entfalten kann, gibt es zudem einige nützliche Stylisten-Tipps:

- Um die Wirkung zu verstärken, kann Mascara in zwei bis drei Schichten aufgetragen werden. Vor dem Auftragen jeder neuen Schicht wird ein kurzes Antrocknen empfohlen. So wirken die Wimpern am Ende dichter und es bilden sich weniger Farbkümpchen.
- Das Tuschen der Wimpern von beiden Seiten (unten und oben) intensiviert die Wirkung.
- Um Volumen und Länge noch weiter zu steigern, kann unter die Mascara eine Base aufgetragen werden, die jedes einzelne Härchen zusätzlich umhüllt.
- Die richtige Bürstenform wählen: Elliptische Bürsten eignen sich für kurze und weniger volle Wimpern. Bei dünnen, feinen Wimpern kann der Auftrag durch eine Gummibürste erleichtert werden. Sind die Bürstenenden dicker als



*Damit die Wimpern nicht brechen, ist es wichtig, Mascara am Abend schonend, aber gründlich von den Wimpern zu entfernen.*



## Apo-Tipp

### Schöne Wimpern ohne Risiko:

#### Tipp zur Augengesundheit

Bei Augenentzündungen sollte auf Mascara verzichtet werden. Das Schminken der Augen wird erst nach dem vollständigen Ausheilen wieder empfohlen. Einige Mascaras enthalten Microfasern, die am Wimpernende anhaften und dadurch für eine Verlängerung der Wimpern sorgen. Wer Kontaktlinsen trägt, sollte bei der Verwendung vorsichtig sein. Die Fasern können ins Auge gelangen, unter die Kontaktlinse rutschen und Augenirritationen hervorrufen.

die Mitte, lässt sich der innere und äußere Wimpernkranz leichter präzise tuschen. Insbesondere, wenn mehr Länge erzielt werden soll, sind diese Bürsten gut geeignet. Halbmondförmige, geschwungene Bürsten formen die Wimpern beim Tuschen.

## Abschminken nicht vergessen

Damit die Wimpern nicht brechen, ist es wichtig, Mascara am Abend schonend, aber gründlich von den Wimpern zu entfernen. Am besten gelingt das mit einem Augen-Make-up-Entferner, der auf ein Wattepad aufgetragen wird. Er löst die Wimperntusche von den Wimpern und enthält zusätzlich pflegende Inhaltsstoffe. Empfohlen wird, bei der Reinigung vom Wimpernansatz zu den Spitzen zu wischen und das Reiben von links nach rechts zu vermeiden. Andernfalls besteht die Gefahr, dass die Wimpern brechen oder ausreißen.

Tränende oder trockene Augen nach dem Abschminken können mitunter durch Augen-Make-up-Entferner ausgelöst werden. Insbesondere Zweiphasenprodukte zum Entfernen wasserfester Produkte können reizend wirken. Hilfreich kann sein, auf Produkte für sensible Augen oder eine Mizellenlotion umzusteigen. Letztere haben eine wasserabweisende und eine wasserlösliche Seite. Sie nehmen in ihrem Inneren Öle und Schmutzpartikel auf, ohne einen fetthaltigen Film auf der Haut zu hinterlassen. ■

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.



## TRAINING IM WINTER

# Kälte trotzen, Ausdauer stärken

**„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Ausrüstung“. Dieses Sprichwort fasst den folgenden Beitrag wohl am besten zusammen. Denn wir trauen uns raus in die Kälte, um so richtig fit für die nächste Skipiste & Co. zu werden. Wie und mit welcher Sportkleidung, das erfahren Sie hier!**



Die richtige Sportbekleidung im Winter ist wichtig! Wussten Sie, dass 30 % der Körperwärme über Kopf und Hände verloren gehen?

**D**er Winter naht! Und mit ihm zwei der wichtigsten und schwersten täglichen Entscheidungen: Entweder nach der Arbeit schnell nach Hause und es sich mit leckerem Essen und Kuscheldecke bewaffnet auf der Couch bequem machen – inklusive Serien-Marathon, etwa mit „Game of Thrones“. Oder selbst zum tapferen Krieger oder zur Kriegerin werden, der Kälte die kalte Schulter zeigen und sich nach der Arbeit mit Laufschuhen bewaffnet über Glatteis, verschneite Straßen und gefrorene Landschaften kämpfen. Wofür das alles? Na, um fit zu werden oder fit zu bleiben, und um auch auf der Piste eine gute Figur abzugeben. Denn auch im Winter kann und soll weiter trainiert werden. Wie, das klären wir jetzt.

### Das richtige Warm-up bei eisigen Temperaturen

Bevor es so richtig losgeht, sollten Sie sich wortwörtlich warm anziehen! Tipps dazu finden Sie im Infokasten rechts (S. 43).

Bevor es nach draußen geht, starten Sie mit einem lockeren 10- bis 15-minütigen Indoor-Aufwärmprogramm. Mobilisieren Sie Ihre Gelenke: Kreisen Sie in beide Richtungen jeweils mindestens 15 Mal Ihre Sprunggelenke, Knie, Hüften, Schultern, Unterarme, Handgelenke und den Nacken. So wird die Gelenkflüssigkeit angeregt und das Gelenk geschmiert. Der Knorpel wird dicker und kann dadurch Erschütterungen und Druckkräfte besser abfedern bzw. Verletzungen vorbeugen. Zudem aktiviert und stärkt das Mobilisieren kleinere Muskeln, die anschlie-





## RAUS TROTZ KÄLTE!

# Die beste Sportbekleidung bei Minusgraden

**Das Geheimnis, um sich bei Minusgraden nicht zu verkühlen oder zu frieren, liegt in der optimalen Outdoor-Trainings-Bekleidung. Sie schützt den Körper vor Kälte und unterstützt bei sportlicher Aktivität.**

Bei der optimalen Outfit-Auswahl sollten Sie auf den sogenannten „Zwiebellook“ achten. Das heißt zum Beispiel, dass Sie ein enganliegendes, schweißabsorbierendes Synthetik-Shirt anziehen sollten, darüber eine Fleece-Jacke oder einen dünnen Pullover, der atmungsaktiv, warm und winddicht ist, und als dritte Schicht am besten noch eine isolierte, wind- und wasserfeste Jacke mit Belüftung. So können Sie während des Trainings die Jacke jederzeit ausziehen oder öffnen, falls Ihnen zu heiß ist. Wichtig: Baumwolle meiden, da sie Schweiß saugt und auskühlt. Doch beginnen wir von Kopf bis Fuß:

- Mütze/Stirnband, Schal & Handschuhe (mehr als 30 % der Körperwärme geht über Hände und Kopf verloren)
- Sonnenbrille & -creme/Vaseline
- Temperaturregulierende & feuchtigkeitsabsorbierende lange (Thermo-)Unterwäsche
- Basisshirt + Fleece + Laufjacke
- (Thermo-)Leggings/Laufhose
- (Thermo-/Merino-)Socken
- Trail- oder rutschfeste Laufschuhe mit Grip: Es gibt auch Laufsohlen mit Spikes für Glatt-eis, gute Dämpfung & Isolation

➔ ßend Bewegungen besser unterstützen und stabilisieren können. Mobilisationsübungen regen die Muskeldurchblutung an, was wiederum die Flexibilität und Elastizität verbessert – auch die Achillessehne wird es Ihnen beim Laufen danken.

Nach der Mobilisation folgt ein lockeres und vor allem dynamisches Aufwärmen: locker laufen, Hampelmänner am Stand, Anfersen, Kniehebeläufe und leichte dynamische Dehnübungen wie Beinschwingen, Hüftöffner etc. Wenn Sie im Internet nach „Lauf-ABC“ suchen, finden Sie viele weitere abwechslungsreiche Übungen für Laufsportler:innen.

Die Übungen sorgen dafür, dass Ihre Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke auf Betriebstemperatur sind. Dadurch können Verletzungen und Schmerzen vermindert oder sogar vermieden werden.

### Der Kälte davonlaufen

Es gibt viele Arten, das Lauftraining zu gestalten. Überlegen Sie sich vorab, was Ihr heutiges Ziel ist und welche Trainingsart Sie verwenden wollen. Sie können rein nach Gefühl einfach loslaufen oder sich je nach Fitnesslevel einen Plan erstellen, wie schnell und wie weit Sie konkret joggen wollen. Entscheiden Sie sich für einen Dauerlauf, dann starten Sie langsam, die ersten Meter vielleicht sogar im Gehen, gefolgt von leichtem Traben, bevor Sie erst locker loslaufen, damit sich der Körper an die Bewegung in der Kälte gewöhnen

*Der Winter muss kein Hindernis für Ihren persönlichen Trainingsfortschritt sein. Egal, ob Sie gerade erst mit Sport beginnen oder über die kalte Jahreszeit fit bleiben wollen: Ein Lauftraining inklusive Kraftübungen könnte dabei helfen.*

### WINTER-WORKOUT

## So trainieren Sie sicher im Winter

**Achtung, Glatteis-Gefahr! Das Training im Winter bei Schnee, Regen und Minusgraden kann gefährlich werden. Wie Sie Ausrutscher, Muskelverletzungen und Co. vermeiden, erfahren Sie hier.**

Damit Ihr Training Fortschritte statt Verletzungen bringt, gibt es im Winter einiges zu beachten: helle Kleidung mit Reflektoren, rutschfestes Schuhwerk, Stirnlampe, um Hindernisse auf dem Weg zu erkennen. Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke vorab – noch indoor – ordentlich aufwärmen. Ca. 15 Minuten einlaufen mit dynamischen Übungen (Hampelmänner, Anfersen, Kniehebelauf). Beim Laufen durch die Nase atmen – Luft wird erwärmt, Atemwege weniger gereizt. Bei längeren Einheiten: Hören Sie auf Ihren Körper und nehmen Sie immer Ihr Handy und eine Notfallfolie mit.



kann. Haben Sie eher Lust auf ein kurzes, knackiges Intervalltraining, dann stellen Sie sicher, dass Sie gut aufgewärmt und zusätzlich 10 bis 15 Minuten locker eingelaufen sind. Dann können Sie Ihr Intervalltraining starten. Beispielsweise mit 800 Meter Laufen im schnelleren Tempo, dann 800 Meter lockeres Tempo, dann wieder 800 Meter schnell. Wenn Sie motiviert sind, können Sie zwischendurch oder am Ende ein paar Steigerungsläufe und/oder kurze Sprints einbauen. Sprinten Sie gerne auch mal eine Treppe hinauf, das fordert die Explosivität, Koordination und die Ausdauer. Wichtig: Nach dem Lauf die letzten Meter locker auslaufen oder ausgehen, um den Puls langsam zu senken. Anschließend die wichtigsten Muskelgruppen dehnen (Oberschenkel, Abduktoren etc.).

### Vorbereitung auf die Piste

Sollten Sie Ihren Lauf ohne Probleme überstanden haben, dann bauen Sie noch ein paar Kräftigungsübungen ein. Die Klassiker sind u.a. Liegestütze – diese können auch, wie im Bild unten Mitte, gegen ein Geländer gemacht werden (z.B.: 2 x 12 Stück). Kniebeugen dürfen ebenfalls nicht fehlen – vor allem, wenn Sie diese Saison wieder die Piste hinunterfahren wollen. Ebenso Wandsitzen und Ausfallschritte. Um Ihr Gleichgewicht zu fördern, bauen Sie auch die Standwaage ein. Damit sind Sie rundum top vorbereitet für die Wintersaison! ■

© Shutterstock, Dipl.-Ing. (FH) Christoph Schipp



Gewinnen Sie  
**1 von 3**  
**ThermaCare®**  
**Paketen\***



### GEWINNSPIEL

## ThermaCare® Sport\*\*: Das Pflaster nach einem intensiven Training

ThermaCare® Sport wurde entwickelt, um nach einem anstrengenden Training eine wohltuende Schmerzlinderung zu bieten. Perfekt für alle, die gerne einen aktiven Lebensstil führen. Das ergonomische und flexible Pflaster mit vier Wärmezellen passt sich perfekt an Ihren Körper an und sorgt für gezielte Wirkung und Linderung, wenn Sie es am meisten brauchen, damit Sie weiterhin aktiv bleiben können:

- Effektive & gezielte Schmerzlinderung
- 8 Stunden konstante Wärme
- Klinisch erwiesen
- Ohne chemische Arzneistoffe

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

**Gewinnen Sie 1 von 3 ThermaCare® Paketen, bestehend aus ThermaCare® Sport, ThermaCare® Knie und ThermaCare® Rücken im Gesamtwert von ca. € 50,-**



### Mitspielen & gewinnen

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

#### \* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, einfach QR-Code scannen und Gewinnspielformular ausfüllen oder eine Postkarte mit dem Betreff „ThermaCare“ an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31A, 1090 Wien senden. Einsendeschluss ist der 30.11.2025. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

\*\* Medizinprodukt. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinweise auf der Verpackung, Arzt oder Apotheker. TC\_29750\_17092025

# Rübenvariation auf rosa Labneh mit Orange und Brombeeren

Für 2–3 Personen

1 kg verschiedene Rüben (z. B. Goldrüben, Rote Rüben, Chioggiarüben), 1 Sternanis, ½ Zimtstange, 10 schwarze Pfefferkörner, 3 Lorbeerblätter, 300 ml Apfelsaft, 200 ml Weißwein, 20 ml Olivenöl und Olivenöl zum Beträufeln, 6 EL Labneh\*, 1 kleine Orange, 3–4 Brombeeren, Salz, Maldonsalz

- 1 Ofen auf 180 °C Heißluft vorheizen.
- 2 Rüben je nach Größe halbieren oder ganz lassen, so dass die Stücke etwa gleich groß sind. Nach Farben getrennt in eine passende Ofenform geben. Salzen, Gewürze, Apfelsaft, Weißwein und Olivenöl dazugeben und alles gut durchmischen.
- 3 Ein Stück Backpapier in Größe der Form zuschneiden, zerknüllen, unter fließendem Wasser befeuchten und direkt auf die Rüben legen, so dass diese vollständig bedeckt sind. Die Form mit Alufolie abdecken und die Rüben im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten garen.
- 4 Danach die Rüben ganz auskühlen lassen. Die Flüssigkeit abgießen, die Hälfte davon auf wenige EL einkochen und erkaltet in die Labneh mischen. Dadurch verfärbt sich die Labneh rosa und bekommt mehr Tiefe und Aroma.
- 5 Orange schälen, so dass die weiße Haut auch entfernt wird, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Brombeeren halbieren. Labneh auf einem Teller ausstreichen, die Rüben darauf platzieren und mit Orangenscheiben sowie Brombeeren garnieren. Zum Abschluss mit Maldonsalz sowie etwas Olivenöl verfeinern.



## BUCHTIPP

### Parvin Razavi feiert Gemüse

In ihrem neuen Kochbuch zeigt die Spitzenköchin mit persischen Wurzeln, wie unkompliziert und geschmacklich raffiniert ihre moderne gemüseorientierte Küche ist. In kreativen veganen und vegetarischen Rezepten bringt sie die Vorzüge von saisonalem Gemüse mit orientalischen und asiatischen Aromen zur Geltung und lädt ein, altvertraute Gemüsesorten immer wieder neu zu entdecken. Die geschmacksintensiven Gerichte lassen sich abwechslungsreich kombinieren und sind ideal zum Teilen.

#### Ein Fest für Gemüse

von Parvin Razavi

2025, Brandstätter Verlag, € 36,–

ISBN: 978-3-7106-0896-4

[www.brandstaetterverlag.com](http://www.brandstaetterverlag.com)

\* Für ca. 400 g Labneh: Ein Sieb über eine Schüssel hängen, mit einem Mull- oder Passiertuch auslegen und 1 kg Joghurt ins Tuch geben. Mit Folie abdecken und im Kühlschrank 12–24 Stunden abhängen lassen.



## Gefüllte Baby-Melanzani mit Granatapfel und Walnüssen

Für 2–3 Personen

500 g Baby-Melanzani, 250 g gelbe Zwiebeln, 1 Spitzpaprika, Olivenöl, 25 g Tomatenmark, 1 TL Kurkuma, 75 g Granatapfelmelasse, 30 g Petersilie, 50 g geröstete Walnüsse, Salz und Pfeffer

Zum Garnieren

Granatapfelkerne, Petersilienblätter

- 1 Melanzani mit einem Sparschäler so schälen, dass ein Streifenmuster entsteht. In siedendem Salzwasser 20 Minuten weichkochen, dann auf einem Küchentuch gut abtropfen lassen. Mit einem Messer vorsichtig eine Bauchtasche einschneiden und die Melanzani beiseitestellen.
- 2 Zwiebeln schälen und hacken, Paprika würfeln. Zwiebeln in etwas Olivenöl goldbraun anbraten. Paprika hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Tomatenmark, Kurkuma und Granatapfelmelasse dazugeben und 2 Minuten köcheln lassen. 100 ml Wasser einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Petersilie hacken und unterheben.
- 3 Ofen auf 175 °C Heißluft vorheizen.
- 4 Die Melanzani mit der Mischung füllen und dicht aneinandergereiht in eine Ofenform setzen. Die restliche Füllung mit 250 ml Wasser aufkochen und um die Melanzani gießen. Zugedeckt im vorgeheizten Ofen 45 Minuten backen, dann weitere 15 Minuten ohne Abdeckung weitergaren.
- 4 Vor dem Servieren die Walnüsse hacken und darüberstreuen. Mit Granatapfelkernen und Petersilie garnieren.

# Bunte Hauptdarsteller

Kein anderes Lebensmittel lässt sich vielseitiger zubereiten und uns die einzelnen Jahreszeiten so unmittelbar auskosten wie Gemüse. Die ideale Basis für eine leichte und zugleich nährnde Küche – viel Spaß beim Nachkochen!

## SERIE

ZUM SAMMELN

TIERAPOTHEKE

**So halten Sie  
Ihren kleinen  
Liebling gesund**



# Ohren- entzündungen

**Treten Ohrenentzündungen  
immer wieder auf, sollte man  
sich auf die Suche nach den  
Ursachen dahinter machen.**

**Meist werden chronische Ohren-  
entzündungen durch das Zusammen-  
spiel von mehreren Faktoren  
und Erkrankungen ausgelöst.**

VON DR. MED. VET. ELISABETH REINBACHER

## DIAGNOSTIK

Bei einem Tierarztbesuch können die Gehörgänge mit einem Ohrenspiegel (Otoskop) untersucht und Tupferproben entnommen werden, um Infektionen mit Bakterien und/oder Hefepilzen zu diagnostizieren. Handelt es sich um ein wiederkehrendes Problem, muss genau abgeklärt werden, welche Faktoren und Grunderkrankungen vorliegen.

## Warum Ohrenentzündungen entstehen

Schmutzige Ohren, Kopfschütteln und Kratzen im Ohrenbereich sind typische Symptome für eine Ohrenentzündung beim Hund. Manche Hunde haben wegen ihrer rasse-spezifischen Anatomie (z. B. enge Gehörgänge) ein höheres Risiko, an Ohrenentzündungen zu erkranken. Wasser in den Ohren nach dem Schwimmen kann ein weiterer begünstigender Faktor sein. Auch eine Grunderkrankung – Allergien und hormonelle Störungen, aber auch Tumore, Parasiten oder Fremdkörper – kann chronische Ohrenentzündungen verursachen. Die Folge ist eine Entzündung des Gehörganges, welche wiederum das optimale Klima für Infektionen mit Bakterien und/oder Hefepilzen bietet. Leidet der Hund lange an einer Ohrenentzündung, wird der Gehörgang durch Schwellungen und Zubildungen immer enger, was die Entzündung weiter verkompliziert. Auch das Trommelfell kann reißen, was in der Folge zu einer Mittel- und Innenohrentzündung führen kann.



## THERAPIE

## Welche Maßnahmen helfen wirklich?

- Die Therapie sollte zeitnah eingeleitet werden, um Komplikationen wie Verengungen der Gehörgänge oder Mittel- und Innenohrentzündungen zu vermeiden.
- Die meisten Ohrentropfen enthalten Wirkstoffe, die Infektionen bekämpfen und die Entzündung mildern. Ohrreiniger helfen dabei, das Material im Gehörgang zu entfernen. Diese Maßnahmen sind ein wichtiger Teil der Therapie, reichen aber bei wiederkehrenden Ohrenproblemen nicht alleine aus.
- In schweren Fällen ist eine Ohrenspülung und -behandlung in Narkose nötig.
- Abklärung und Therapie etwaiger Grunderkrankungen

**ORF nachlese**

**ORF FÜR ALLE**

# Jetzt die ORF nachlese abonnieren



**AKTUELL  
IM HEFT**



FOTO: STEPHANIE GOLSER

Sie  
sparen  
**43%**

gegenüber dem  
Einzelheftkauf

## und Geld sparen!

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



Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

**Das große  
Keks-Extra –  
40 feine Backrezepte  
für Advent und  
Weihnachten.**

Erfüllung der Informationspflichten gem. Art 13 DSGVO: Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen: Österreichischer Rundfunk, Hugo-Portisch-Gasse 1, 1136 Wien; nachlese@orf.at „Die ORF Marketing & Creation GmbH & Co KG“ sowie die „ORF-Kontakt Kundenservice GmbH & Co KG“ verwenden Ihre Daten um Ihre gewünschte Abbestellung vertragsgemäß abwickeln zu können. Ohne diese Daten kann der Vertrag nicht abgeschlossen werden. Ihre Daten werden 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.

AP01125

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**

## RÄTSEL &amp; QUIZ

# Zum Grübeln, und Gewinnen

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



## GEWINNSPIEL

## „Angenehm“ – Antonia Stabinger

Antonia Stabinger macht ein Soloprogramm und es wird angenehm! Ja, auch für Sie. Ja, ich meine genau Sie, weiß Ihre Chefin, was Sie gerade in Ihrer Arbeitszeit machen? Und auch Sie, in der U-Bahn, und Sie, am Klo! In „Angenehm“ bekommen Sie alles, was Sie wollen: flauschige Labradoodle-Welpen, herzzerreißendes Kinderlachen und 100% Akku den ganzen Tag (!). All Ihre Bedürfnisse werden an diesem Abend abgedeckt, selbst jene, die nicht einmal Sie oder der Algorithmus von Meta wissen. Dieses Programm ist mehr auf Sie zugeschnitten, als Ihnen lieb sein wird! Nehmen Sie sich einen Abend lang Urlaub von Korruption, KI und Klimakrise. Treten Sie ein in die Self-Care-Zone des Kabaretts. Infos unter: [www.anton Niestabinger.com](http://www.anton Niestabinger.com)

„DA“ verlost je 2 Tickets für 18.12. Kabarett Niedermair Wien, 17.1. Posthof Linz oder 19.1. Theater Forum Schwechat.

## \* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Angenehm“ und Ihren Wunschort an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.11.2025. 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.

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

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



### Hier geht's zu den Lösungen

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



„DA“ verlost  
**2 Nächte\***  
für 2 Personen  
im REDUCE Hotel  
Vital \*\*\*\*S inkl.  
HP „Plus“

## Vitalität & Genuss neu erleben

Im modernen BodyLAB eröffnen sich vielfältige Möglichkeiten für ein neues Körperbewusstsein: von präziser 3D-Körperanalyse und Herzraten-Variabilitätsmessung bis zur innovativen Kältetherapie bei  $-110^{\circ}\text{C}$ . Abgerundet wird das Wohlfühlerlebnis durch eine mit der Grünen Haube ausgezeichnete Küche, die Gesundheit und Geschmack auf kreative Weise vereint.

## Urlaub für mehr Vitalität

Das Adults-Only REDUCE Hotel Thermal \*\*\*\*S und das REDUCE Hotel Vital \*\*\*\*S bieten eine ideale Umgebung für tiefgreifende Regeneration. Auf 4.000 m<sup>2</sup> laden weitläufige Thermen-, Sauna- und Sinneswelten mit großzügigen Indoor- & Outdoorpools zur Entspannung der Extraklasse ein.

## Kur und Gesundheitsvorsorge Aktiv

Im Rahmen der „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ wird ein maßgeschneidertes Therapieprogramm entwickelt, das Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit kombiniert. Unterstützt von erfahrenen Ärzt:innen und Therapeut:innen lernen die Teilnehmer:innen, gesunde Gewohnheiten als Routine zu festigen. Mit dem Upgrade-Angebot im REDUCE Hotel Vital \*\*\*\*S genießt man die Kur oder GVA mit dem Extra an Komfort auf 4\*S-Niveau. ■

## GEWINNSPIEL

# Auszeit mit Tiefenwirkung

Wenn sich der Alltag verlangsamen darf und der Blick wieder auf das Wesentliche fällt, beginnt im REDUCE Gesundheitsresort Bad Tatzmannsdorf eine besondere Auszeit. Ganzheitliche Regeneration, medizinische Expertise, bewusste Kulinarik und die geballte Heilkraft der Natur verschmelzen in der sanften Idylle des Südburgenlandes.

**O**b für eine regenerative Auszeit in den 4\*S REDUCE Thermenhotels (Hotel Vital & Hotel Thermal – Adults Only) oder ein Kur- bzw. Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA) Aufenthalt in den Kurhotels – das REDUCE Gesundheitsresort bietet vielfältige Wege für mehr gesunde Lebensjahre.

## Natürlich heilsam – die Kraft der Natur

Von der Natur reich beschenkt, entfalten im REDUCE in Bad Tatzmannsdorf gleich drei kraftvolle Heilmittel ihre



Wirkung: Entzündungshemmende Moorpackungen helfen bei Gelenk- und Muskelschmerzen, prickelnde Kohlensäurebäder fördern die Durchblutung und regulieren den Kreislauf, während wohlig warmes Thermalwasser für Tiefenentspannung sorgt.

REDUCE Gesundheitsresort  
Bad Tatzmannsdorf  
REDUCE Hotel Thermal \*\*\*\*S –  
Adults Only  
REDUCE Hotel Vital \*\*\*\*S  
REDUCE Kurhotels  
[www.reduce.at](http://www.reduce.at)

### \* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Reduce“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.11.2025. 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.

# Der Winter kommt – jetzt an Vitamin D denken!

## Vitamin D<sub>3</sub> für Ihr Immunsystem

Vitamin D ist essenziell für die normale Funktion des Immunsystems. Doch gerade im Herbst und Winter, wenn das Immunsystem stärker gefordert wird, reicht die Sonnenstrahlung hierzulande nicht aus, um genügend Vitamin D in der Haut zu bilden. Auch über die Ernährung nehmen die meisten nur wenig Vitamin D auf.

## Nur 5 % haben im Winter optimale Vitamin-D-Spiegel

Laut Experten gilt ein Vitamin-D-Spiegel von über 75 nmol/l als optimal.<sup>1</sup> Diesen erreichen im Winter nicht einmal 5 %, im Jahresdurchschnitt sind es nur 12 %.<sup>2</sup>

## Warum Vitamin D<sub>3</sub> + K<sub>2</sub>?

Neben dem Immunsystem unterstützt Vitamin D auch die normale Funktion der Muskeln und Knochen. Bei der Einlagerung von Calcium in die Knochen arbeiten die Vitamine D<sub>3</sub> und K<sub>2</sub> zusammen und unterstützen so gemeinsam die Erhaltung normaler Knochen. Die kombinierte Einnahme ist daher besonders sinnvoll.

Mehr Informationen:

**VitaminD3K2.de**

## IN IHRER APOTHEKE:

Dr. Jacob's Vitamin D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Öl (PHZNR 4368406)

Dr. Jacob's Vitamin D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Öl forte (PHZNR 4799939)

<sup>1</sup>Holick et al. J Clin Endocrinol Metab (2011) 96(7):1911-30.

<sup>2</sup>Rabenberg et al. BMC Public Health (2015) 15:641.

## Dr. Jacob's Vitamin D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Öl

Preis-Wirkstoff\*-Verhältnis  
und Qualität:

**SEHR GUT**



20 ml /  
640 Tropfen

- Das Original in Ihrer Apotheke seit 2015
- Vitamine aus Europa in Arzneibuchqualität
- 20 µg (800 I. E.) Vitamin D<sub>3</sub> + 20 µg Vitamin K<sub>2</sub> pro Tropfen

**Auch hochdosiert:**  
Vitamin D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Öl forte  
mit je 50 µg D<sub>3</sub> und K<sub>2</sub>

\* Vitamin D unterstützt die normale Funktion des Immunsystems.



CHI-CAFE PROBIERPAKET

# Schmeckt und tut so richtig gut ...



## Chi-Cafe balance

Harmonisch, sanft, einzigartig  
mit Mineral- und Ballaststoffen –  
für ein gutes Bauchgefühl\*

## ReiChi Cafe

Exotischer Kaffeeegenuss mit  
viel Reishi, Guarana und Kokos –  
regt an, nicht auf\*

## Jetzt probieren!

Chi-Cafe Probierpaket  
mit 6 Mustern

\* Chi-Cafe balance unterstützt mit Calcium die normale Funktion von Verdauungsenzymen im Darm. Chi-Cafe balance und ReiChi Cafe enthalten Koffein, das die Aufmerksamkeit erhöht.



IN IHRER APOTHEKE: Chi-Cafe balance 180 g (PHZNR 3837170), ReiChi Cafe 180 g (PHZNR 4519006), Chi-Cafe Probierpaket (PHZNR 5714968)

Chi-Cafe.de