

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

01 2026

JÄNNER • GRATIS

TOLLE SCHNÄPPCHEN
AUS IHRER APOTHEKE

Exklusive
Gutscheine im
Heftinneren

LIFESTYLE

Ran an die Stöcke!
Nordic Walking
als Fitmacher
und Jungbrunnen

GESUNDHEIT

Einst & heute:
Schockierende
Irrwege der Medizin

GESUNDHEIT

Sleepmaxxing
unter der Lupe –
sinnvoll oder Hype?

ATTRAKTIVE AKTIONEN IN JEDER AUSGABE

„Deine Apotheke“: Coupons holen und Geld sparen

IHR PLUS

FÜR MEHR GESUNDHEIT

Tolle Rabatte &
Schnäppchen aus
Ihrer Apotheke

HOLEN SIE SICH JETZT
IHR GESUNDHEITSMAGAZIN
AUS IHRER APOTHEKE!



EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

gleich zu Beginn möchte ich Ihnen im Namen der gesamten Redaktion ein frohes neues Jahr 2026 wünschen!

Finden Sie es nicht auch erfrischend, dass sich so ein Jahreswechsel immer wie ein kleiner Neubeginn anfühlt? Damit meine ich nicht starre Jahresvorsätze oder schnell abgeschlossene Fitnesscenterabos, die schon im Februar wieder ruhen – nein, vielmehr geht es um all die Chancen, die so ein neues Jahr bietet: Wir sind der Pilot oder die Pilotin unseres Lebens und entscheiden, wohin die Reise geht.

Für all jene, die vielleicht noch mit einem sehr verbreiteten Laster – dem Rauchen – kämpfen, haben wir ab Seite 24 viele nützliche Tipps. Für einen Rauchstopp ist es nie zu spät! Apropos Rauchen: Wenn Sie wissen wollen, wie Tabak im 18. Jahrhundert noch „konsumiert“ wurde, dann blättern Sie zu der kleinen Medizinhistorie auf S. 22.

Ebenfalls nie zu spät ist es, erholsamen Schlaf zu finden. Sleepmaxxing ist ein neuer Trend-Begriff, unter dessen Deckmantel viele teils fragwürdige Schlaf-Tricks im Netz kursieren. Wir blicken hinter die Trends und Mythen (s. Seite 14).

Ein weiteres Thema diesmal: Endometriose. Sie ist eine der häufigsten Unterleibserkrankungen – weil Symptome übersehen oder nicht ernst genommen werden, vergehen leider aber häufig Jahre bis zur Diagnose (s. S. 20).

Kennen Sie eigentlich unseren Newsletter? Auch hier finden Sie laufend spannende Gesundheitsinformationen sowie weitere tolle Gewinnmöglichkeiten. Gleich abonnieren unter www.deineapotheke.at/newsletter/

Viel Freude beim Lesen der DA!

CAMILLA BURSTEIN, MA
Chefin vom Dienst „DA“

IHR JÄNNER

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

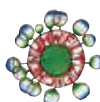


13

IMPRESSUM

Medieninhaber Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien, Tel. 01/402 35 88, 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 Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien, redaktion@apoverlag.at, Tel. 01/402 35 88-273, 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 oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien, widerrufen. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter www.apoverlag.at unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

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



Produziert gemäß Richtlinie Uz24 des Österreichischen Umweltzeichens,
mst druck:optimierer gmbh, UW 1429



Deine Apotheke 01 2026

RUBRIKEN ZUM SAMMELN

Laborwerte Seite 28



CAMILLA BURSTEIN, MA
Chefin vom Dienst

Heilpflanzen Seite 36



MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER
Apotheker aus Wien

Hund, Katze & Co. Seite 48



DR. MED. VET. ELISABETH REINBACHER
Tierärztin

14



Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

8 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

12 Apothekerschränkchen

Medizinische Helferleins im Jänner

SLEEP HACKS & SLEEPMAXXING

14 Was uns wirklich schlafen lässt

Alles über das wichtigste Drittel unseres Lebens
sowie die besten Tipps für eine gute Nacht

20 (k)ein Tabu

Endometriose: Nicht bloß Regelschmerzen

22 Panorama

Kurioses aus der Medizingeschichte

RISIKOFAKTOR NIKOTIN

24 Endlich rauchfrei

Wie Rauchentwöhnung gelingen kann –
im Gespräch mit Univ.-Doz. Dr. Ernest Groman

20



Deine Naturheilkunde

STARKE DARMFLORA

32 Der Einfluss von Prä-, Pro-, Postbiotika & Co. auf unsere Verdauung

Die Darmflora in allen Lebenslagen und bei allen Bedürfnissen unterstützen, in Balance bringen und wiederaufbauen

Dein Lifestyle

NORDIC WALKING

38 Mit beiden Stöcken fest im Leben

So klappt der unkomplizierte Einstieg ins Walken und das sind die gesundheitlichen Vorteile



24



38



42

HAUTGESUNDE ERNÄHRUNG

42 Schönheit von innen

Welche unterschätzte Rolle die Ernährung spielt und wie Sie Ihre Haut mit Vitaminen, Mineralstoffen & Co. unterstützen

KOCHREZEPTE

46 Der Nährstoffplan – Die heilsame Kraft natürlicher Lebensmittel

So können Sie gezielt Nährstoffdefizite wegessen

49 Reisegewinnspiel

Biohotel Castello Königsleiten:
Wo der Skiwinter zu Hause ist

50 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

SCHÜSSLER SALZE FÜR IHR WOHLFÜHLGEWICHT

Natürlich abnehmen & entgiften



Bei einer Entschlackungskur geht es nicht nur um das Abnehmen, sondern vor allem darum, den Körper zu entlasten und seine natürlichen Reinigungsprozesse zu unterstützen. Eine gezielte Kur hilft, den Stoffwechsel zu aktivieren, Leber und Nieren zu stärken und das Säure-Basen-Gleichgewicht ins Lot zu bringen. Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Verdauungsprobleme bessern sich, die Haut wirkt frischer und klarer. Als positiver Nebeneffekt purzeln oft auch überschüssige Kilos, was das allgemeine Wohlbefinden zusätzlich steigert.

Gesund abnehmen mit dem umfangreichen Entschlackungsprogramm

Stoffwechselblockade? Hepaxen

Schadstoffdeponien erschweren das Abnehmen manchmal entscheidend. Gewebe kann erst dann abgebaut werden, wenn diese belastenden und im Bindegewebe regelrecht festgefrorenen Stoffe abgebaut werden können. Vor allem,

Einmal im Jahr den Körper von innen zu reinigen, ist eine wertvolle Maßnahme für die Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden. Besonders in den Wintermonaten, in denen eine kalorienreiche Ernährung und wenig Bewegung oft zu zusätzlichen Kilos führen, bringt eine Entschlackungskur frische Energie und ein neues Körpergefühl.

wenn das Abnehmen schwerfällt, ist Hepaxen die richtige Vorbereitung für Zell Basic.

Zell Basic

Zell Basic ist eine speziell abgestimmte Pulvermischung aus Schüßler Salzen, die den Körper gezielt entlastet und bei der natürlichen Entgiftung unterstützt – für ein gesundes Entschlacken, Entsäuern und nachhaltiges Abnehmen. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke individuell beraten – denn zu Beginn der Einnahme kann es zu Reaktionen kommen, die eine zusätzliche Einnahme bestimmter Schüßler Salze nötig machen.

Basecare basisches Bad – Entgiftung über die Haut

Fördern Sie die Ausscheidung belastender Stoffe auf natürliche Weise: Das BaseCare Basenbad unterstützt Ihren Körper dabei, Säuren und Schadstoffe über die Haut auszuscheiden. Regelmäßige Bäder, ein- bis zweimal pro Woche, können zudem Heißhungerattacken während des Abnehmens vorbeugen und das Wohlbefinden steigern.

Anwendung: Mit BaseCare sollte bei ca. 37°C oder leicht darüber für ca. 30–45 Minuten gebadet werden. So kommen die Ausscheidungsvorgänge über die Haut in Gang (Achtung bei Kreislaufbeschwerden!).



**„Die Wohlfühlfigur mit-
hilfe von Schüssler Salzen
zu erreichen, ist nicht nur
erfreulich, sondern auch
ein bedeutender Schritt
für Ihre Gesundheit und
Ihr inneres Gleichgewicht.“**

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

Stoffwechseltee von Adler Pharma

Das Entschlackungsprogramm wird durch den Stoffwechseltee Adler Pharma wertvoll ergänzt. Dieser Tee regt den Stoffwechsel und die Verdauung an und unterstützt die Tätigkeit der Leber und der Harnwege. Schafgarbe wirkt verdauungsfördernd und steigert die Magensaftproduktion. Bärentraubenblätter und Bruchkraut unterstützen die Tätigkeit der Niere. Brennnessel ist eine hervorragende Stoffwechsel-Pflanze, da sie die Funktion der Harnwege und der Leber unterstützt und eine ausgewogene Säure-Basen-Balance herstellt. Die Bitterstoffe des Löwenzahns fördern die Funktionen der Verdauungsdrüsen und den Gallenabfluss und regen dadurch den Stoffwechsel an.

Evocell Körpercreme

Evocell ist die ideale Begleitung während des Abnehmens und Entschlackens. Durch Gewichtsreduktion kann die Haut an Spannkraft verlieren – sie wirkt oft schlaff und „zu groß“. Mit regelmäßigen Massagen unterstützt Evocell die Haut dabei, sich wieder zu straffen. Die Creme enthält hochverdünnte Mineralstoffe. Die Elastizität der Haut wird gestärkt, ein gesunder Säure-Basen-Haushalt unterstützt. Olivenöl fördert die Durchblutung, während Jojobaöl und Urea die Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgen. Das Ergebnis: eine geschmeidige, feinporige und samtig weiche Haut. Evocell enthält einen natürlichen Duft. _

Mehr Infos unter
www.adler-pharma.at



SCHÜSSLER SALZE für Ihr Wohlfühlgewicht



Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

- Hepaxen • Zell Basic • BaseCare Bad
- Stoffwechseltee • Evocell Körpercreme



klima:aktiv



LEITBETRIEBE AUSTRIA



Entschlackung und Entsäuerung
www.adler-pharma.at



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

IHR JÄNNER

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin

ALLERGIE

Pollenstress auch im Winter

Für manche Allergiker:innen beginnt statt winterlicher Ruhe bereits jetzt eine Zeit unerwarteter Belastung: Der Pollenflug der Purpur-Erle sorgt bereits für juckende Augen, Niesreiz und Atembeschwerden. Dies zeigt, dass neben dem Klimawandel auch die Gestaltung urbaner Grünflächen einen drastischen Einfluss auf die Pollensaison hat.

Die Ruhe vor dem nächsten (Pollen-)Sturm ist kurz, denn Ende Dezember beginnt die Purpur-Erle zu blühen. Die als Zierbaum zunehmend im urbanen Bereich gepflanzte Erle-Art sorgt damit für allergische Beschwerden zu einer Zeit, in der kaum jemand mit Pollen rechnet. „Ihre Winterresistenz, hohe Salzverträglichkeit und Anpassungsfähigkeit an schlechte Luftverhältnisse macht die Purpur-Erle für die Stadtentwicklung attraktiv“, so Dr. Markus Berger vom Österreichischen Polleninformationsdienst.

Heimtückische Kreuzallergie

Wer auf Birken-, Hasel- oder Erlepollen allergisch ist, reagiert oftmals auch auf die Pollen der Purpur-Erle (Kreuzreaktionen). Dazu kommt, dass Birkenpollenallergiker:innen häufig auch sensibel auf Nüsse wie Mandeln, Hasel-, Wal- oder Erdnüsse mit Juckreiz, Brennen oder Kribbeln im Mundbereich und an den Lippen reagieren (orales Allergiesyndrom). **cb**



APO-Tipp

Kreuzallergien

Die häufigste Kreuzallergie ist das sogenannte Birkenpollen-Nuss-Kernobst-Syndrom. Je länger eine Allergie bereits besteht, desto größer ist das Risiko einer Kreuzreaktion. Bis zu 60 Prozent der Nahrungsmittelallergien bei älteren Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sind laut Schätzungen Kreuzallergien.





Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Was geschieht mit uns im heißen Dampf?

Wenn draußen Frost und Dunkelheit regieren, suchen viele Menschen die Wärme der Sauna. Den Aufenthalt in Schwitzhütten verstanden alte Völker als Ritual: Feuer, Erde, Wasser und Luft vereinen sich, wenn Steine glühen, Wasser verdampft und der heiße Atem durch den Raum zieht. Der Mensch erfährt Reinigung von Körper und Seele. In der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) gilt Wärme als Mittel, um nicht nur Kälte, sondern auch Stauungen im Körper zu vertreiben. Die Medizin bestätigt ebenfalls die Wirkung von Saunagängen: Sie stärken das Immunsystem, trainieren Herz und Kreislauf und können den Schlaf verbessern. Regelmäßige Saunagänge senken außerdem das Risiko für Erkältungen, weil Abwehrzellen im Temperaturwechsel aktiver werden. Rituale wie Aufgüsse mit Kräutern, Harzen oder auch Tannennadeln intensivieren die Wirkung und fördern Entspannung. Aber wichtig: Maß halten! Nicht jeder verträgt hohe Temperaturen oder eiskalte Abkühlungen, manchmal reicht schon ein kurzer Aufenthalt in milder Hitze. Gerade im Winter hat die Sauna besondere Bedeutung: Sie wärmt durch, stärkt die Abwehrkräfte und schenkt tiefe Entspannung.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman
k.rahman@tem-fachverein.com

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



20-C+M+B-26

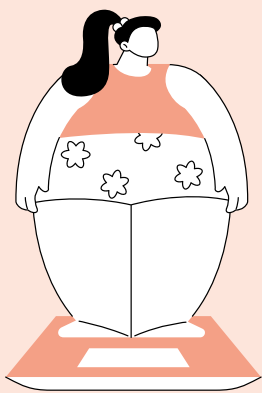
Spenden Sie bitte für Menschen in Not!

DANKE!



Dreikönigsaktion
Hilfswerk der Katholischen Jungschar

sternsingen.at



ERKRANKUNGEN DROHEN

Adipositas in der Jugend

US-Wissenschaftler:innen haben die katastrophalen Auswirkungen von Übergewicht und Adipositas in der Jugend auf den späteren Gesundheitszustand der Betroffenen belegt. Bei drei Vierteln der jungen Erwachsenen mit Adipositas wurde eine Fettleber nachgewiesen, berichten die Studienautor:innen in „JAMA Pediatrics“.

In den USA sind mittlerweile 41 Prozent der Jugendlichen und 55,5 Prozent der jungen Erwachsenen übergewichtig oder adipös. Die Gewichtsprobleme sind für einen nicht unerheblichen Anteil von chronischen Erkrankungen verantwortlich. Wie die Wissenschaftler:innen schrieben, hatten von den adipösen Jugendlichen 65,6 Prozent in einer Ultraschalluntersuchung eindeutige Anzeichen für eine Fettleber. 39,8 Prozent wiesen erhöhte Blutfettwerte als bedeutenden Risikofaktor für spätere Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf, 10,2 Prozent hatten einen Prädiabetes.

Die bereits im Jugendalter vorliegenden Gefährdungsmomente schlugen bei den Betroffenen voll im jungen Erwachsenenalter durch: Unter ihnen betrug die Häufigkeit einer Fettleber dann beispielsweise sogar 75,5 Prozent.

Mit rund 15 Prozent Asthmad Diagnosen bei adipösen Jugendlichen und dann 13,3 Prozent unter den jungen Erwachsenen lagen die Betroffenen ebenfalls deutlich über den Werten von Normalgewichtigen.



DIABETES-ECK

Wie viel Bewegung tut gut?

Regelmäßige Bewegung ist eine der wirksamsten Maßnahmen bei Diabetes. Sie verbessert den Blutzucker, stärkt Herz und Muskulatur – und hebt die Stimmung. Dabei braucht es keinen Leistungssport: Schon einfache Alltagsbewegung bringt viel.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät zu:

- Mind. 150 min/Woche bei mittlerer Intensität (man kann noch sprechen, aber nicht singen) oder
- 75 min/Woche intensiver Aktivität

Zusätzlich 2-mal pro Woche kräftigende Übungen für die großen Muskelgruppen – z. B. mit Theraband, Stuhl oder eigenem Körpergewicht. Lange Sitzzeiten sollten regelmäßig unterbrochen werden. Schon 2 bis 3 Minuten Aufstehen und Herumgehen senken den Blutzucker und entlasten das Herz.

Was bringt ein Spaziergang am Nachmittag?

Sehr viel! Bereits ein 10-minütiger Spaziergang nach dem Essen kann den Blutzuckeranstieg deutlich verringern. Grund: Die arbeitende Muskulatur nimmt Zucker direkt aus dem Blut auf – unabhängig vom Insulin. Wer täglich zusätzlich 6.000–7.000 Schritte sammelt, erreicht fast automatisch das Wochenziel von 150 Minuten. Ein kurzer Abendspaziergang verbessert zudem Schlaf und Stimmung.

Fazit

Bewegung wirkt sofort – auf Blutzucker, Herz, Muskulatur und Wohlbefinden. Viele kleine Schritte sind genauso wertvoll wie längere Einheiten. Wichtig ist nicht Perfektion, sondern: anfangen und dranbleiben.

Prim. Univ.-Prof. Dr. Martin Clodi

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Linz und
Medizinische Fakultät der JKU Linz
Seilerstätte 2, 4020 Linz, +43 (0) 699 10 107 425, www.clodi.at

ÖDG Österreichische Diabetes Gesellschaft
heilen, heiles, forschen



AUGENGESUNDHEIT

Digitaler Sehstress

Weltweit leiden rund 70 Prozent aller Menschen unter dem Computer Vision Syndrome (CVS), auch bekannt als digitales Augenstress-Syndrom. In Europa sind es 61,4%. Viele Stunden vor dem Monitor, Tablet oder Smartphone führen – insbesondere bei Personen mit unerkannter oder nicht korrigierter Fehlsichtigkeit – zu Beschwerden wie trockenen, gereizten Augen, Kopfschmerzen oder verschwommenem Sehen. Auch die kalte Jahreszeit bedeutet eine zusätzliche Belastung.

Unsere Augen sind stark gefordert

Besonders betroffen sind Studierende und Berufstätige, deren Bildschirmzeit durch Remote-Arbeit, Online-Lernen und die Nutzung sozialer Medien erheblich zugenommen hat. Besonders ausgeprägt sind die Beschwerden bei Personen mit unkorrigierter Sehschwäche.

In der kalten Jahreszeit kommt eine weitere Belastung dazu: Trockene Heizungsluft entzieht der Tränenflüssigkeit Feuchtigkeit, während Kälte und Wind draußen die Verdunstung weiter fördern. Die Augenoberfläche trocknet schneller aus, was zu Brennen, Rötung und verschwommenem Sehen führen kann. Zu den visuellen Herausforderungen gesellen sich Nackenverspannungen, allgemeine Müdigkeit, Kopfschmerzen und Rückenschmerzen. Wer viel Zeit vor digitalen Geräten verbringt, kann von einer speziellen Computer- oder Bildschirmbrille profitieren. Ergänzend kann ein integrierter Blaulichtfilter bei digitalen Displays sinnvoll sein. Blaues Licht unterstützt tagsüber unsere Wachheit, da es die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin hemmt. Abends oder bei übermäßig langer Bildschirmnutzung kann dieser Effekt jedoch den natürlichen Schlafrhythmus stören.

Expert:innen empfehlen, zwischendurch bewusst digitale Pausen einzuplanen und regelmäßige Sehtests bei dem/der Augenarzt/-ärztin wahrzunehmen.

WIR GEBEN KINDERN WIEDER EIN ZUHAUSE

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

– Kostenlose Anzeige –



Ihr Apotheker-schränkchen

Jede Jahreszeit fordert uns auf andere Weise. Mit diesen Produkten meistern Sie die Hürden leichter! Nicht vergessen: Exklusiv aus Ihrer Apotheke!

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



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



Beerenstark und zuckerfrei

Der neue Fruchtgenuss Em-eukal Berry Shot ist beerig-fruchtig und zuckerfrei. Fruchtsaftkonzentrate aus Aronia, Himbeere, Brombeere und Johannisbeere treffen auf eine aromatisch gefüllte Rezeptur. Zehn Vitamine leisten einen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems. Em-eukal, nur echt mit der Fahne. em-eukal.at



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

GAS_PR400_2512_L



Gaspan® lindert Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl

Die einzigartige Kombination aus hochdosiertem Pfefferminz- und Kümmelöl sorgt für Linderung bei Magen-Darm-Beschwerden. Kümmelöl wirkt entblähend und hemmt die Gasbildung im Darm. Pfefferminzöl ist krampflösend und schmerzlindernd. Die Wirkstoffe werden dank magensaftresistenter Weichkapsel schonend zum Darm transportiert, wo sie ihre Wirkung entfalten.

www.schwabe.at/gaspan/

Deine Gesundheit



14 Sleep Hacks & Sleepmaxxing 24 Risikofaktor Nikotin



Gewinnen Sie
1 von 5
supamun®
Geschenk-
boxen*



GEWINNSPIEL

Gut versorgt durch den Winter

**supamun® – supa Power für Ihr Immun-
system.**

supamun® immun unterstützt Ihr Immunsystem mit Vitamin C, hochdosiertem Vitamin D3 und Zink! In vielen verschiedenen Darreichungsformen in Ihrer Apotheke erhältlich. Der supamun® immun Power Nektar enthält zusätzlich Manuka-Honig und Propolis und ist bereits ab 2 Jahren geeignet. Im Akutfall: Die supamun® akut Sticks versorgen Ihren Körper bei grippalen Infekten mit hochdosiertem Vitamin C, Vitamin D3, Zink und aktiviertem Coenzym Q10 (Ubiquinol).

**Gewinnen Sie 1 von 5 supamun®
Geschenkboxen im Wert von € 108,-.**

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „supamun“ an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.1.2026. 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.

supamun® immun Kapseln, Brause Vegan, Power Nektar und Sticks sind Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise von Bedeutung ist. supamun® akut Sticks ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diäten). Zum Diätmanagement bei grippalen Infekten.

01 2026
JÄNNER



Was uns wirklich bes schlaf



TEXT VON
CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin

SLEEP HACKS & SLEEPMAXXING

Schlaf ist heute mehr als Erholung – er gilt als Schlüssel zu besserer Gesundheit und höherer Leistungsfähigkeit. Gleichzeitig schlafen viele schlechter denn je. Kein Wunder, dass Sleepmaxxing als neuer Lifestyle-Trend gefeiert wird. Doch zwischen Trends und Mythen lohnt sich ein Blick darauf, wie unser natürlicher Schlaf überhaupt funktioniert und welche Maßnahmen wirklich helfen.

ser en lässt



er nachts um drei Uhr wachliegt, glaubt schnell, etwas stimme nicht. Ein Blick in die Geschichte zeigt

jedoch, dass über Jahrtausende genau dieses nächtliche Aufwachen völlig normal war: Man schlief in zwei Segmenten. Historische Quellen aus Europa, Afrika oder Asien berichten von einem geteilten Nachtschlaf: einem „ersten Schlaf“, einer ruhigen Wachphase →



BUCHTIPP

Alles über das wichtigste Drittel unseres Lebens

Der führende Schlafexperte Dr. Hans-Günter Weeß lüftet das Geheimnis um den Schlaf und verrät Tipps und Tricks, wie wir tiefenentspannt ins Reich der Träume abtauchen können. Denn der Schlaf ist mehr als nur die kurze Pause zwischendurch. Er ist Muntermacher, Kraftquelle, Gedächtnisbooster und Depressionsschutz in einem.

Schlaf ist kein Luxus, sondern lebenswichtig. Schlafexperte Hans-Günter Weeß erzählt von diesem verblüffend facettenreichen Naturzustand, der unsere Gesundheit fördert, das Gedächtnis stärkt und unser Aussehen pflegt. Dazu erklärt er, was während der Schlafphasen im Körper passiert, wie sich der Schlaf mit den Lebensjahren verändert und bei Mann und Frau unterscheidet. Er räumt mit landläufigen Mythen auf, beschreibt das Einmaleins des guten Schlafs und nimmt neben Ein- und Durchschlafstörungen allerlei Schlafkiller ins Visier: Schnarchen, unruhige Beine, Alpträume, Handys und den modernen Lebensstil.

Schlaf wirkt Wunder

2024, Hans-Günter Weeß

Droemer TB, € 18,-

ISBN 978-3-426-30168-5

www.droemer-knaur.de

Kurzes Aufwachen ist völlig normal, vor allem, wenn man von einem Schlafstadium in ein anderes übertritt. Entscheidend ist, wie man darauf reagiert.

SCHLAFPHASEN & DAUER

Wie sich der Schlaf aufbaut

Der menschliche Schlaf besteht aus wiederkehrenden Zyklen von etwa 90 Minuten, die sich 4–6-mal pro Nacht wiederholen:

1. Leichtschlaf

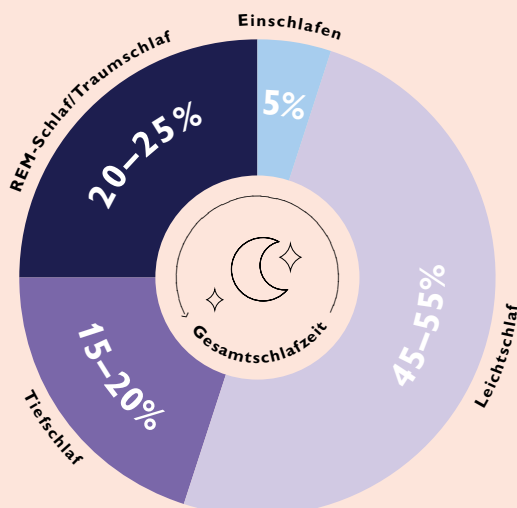
Übergang vom Wachsein zum Schlaf, Reizverarbeitung nimmt ab, nimmt den größten Anteil der Nacht ein

2. Tiefschlaf

Körperliche Erholung, Immunsystem, Zellregeneration, Wachstumshormone aktiv, besonders wichtig in den ersten zwei bis drei Zyklen

3. REM-Schlaf oder „Traumschlaf“

Gehirn verarbeitet Erinnerungen und Emotionen, fördert Kreativität und Lernprozesse



→ um Mitternacht – und einem „zweiten Schlaf“ bis zum Morgengrauen. In der Pause dazwischen wurde gebetet, Tagebuch geschrieben oder mit dem/der Partner:in und der Familie gesprochen. Erst mit der Industrialisierung, langen Arbeitstagen und der Einführung von künstlichem Licht setzte sich das Ideal der durchgehenden acht Stunden durch. Helles Kunstlicht verschob unseren zirkadianen Rhythmus – der Körper produziert später Melatonin und signalisiert dem Gehirn weniger klar, wann Schlafenszeit ist.

Die Zeiten der zwei Schlafsegmente sind zwar vorbei, doch die gute Nachricht ist: Kurzes nächtliches Erwachen ist völlig normal. Entscheidend ist nicht, dass wir wach werden, sondern wie wir damit umgehen. Wer gelassen bleibt, schläft leichter wieder ein.

Gedanken, die uns wachhalten

Es sind Sätze wie: „Ich muss sofort einschlafen – sonst bin ich morgen erledigt“ oder „Ich liege schon wieder wach. Was stimmt nicht mit mir?“, die uns erst recht den Schlaf rauben. Diese Gedanken schalten den Körper in Alarmbereitschaft, Herzfrequenz und Cortisol steigen – das Gegenteil von Müdigkeit ist die Folge. Viele Menschen unterschätzen ihren Schlaf – und halten sich für „schlechte Schläfer:innen“, obwohl sie im Alltag gut funktionieren. Der Acht-Stunden-Mythos trägt dazu bei: Nicht jeder braucht die gleiche Schlafmenge. Entscheidend sind vor allem die ersten zwei bis drei Schlafzyklen, in denen der Tiefschlaf stattfindet. Danach ist der Körper meist schon erstaunlich leistungsfähig. Dieses Grundwissen nimmt vielen den Druck – und genau das führt oft dazu, dass sie wieder entspannter und damit besser schlafen. Laut Definition hat man Schlafprobleme, wenn man vier- bis fünfmal die Woche schlecht ein- oder durchschlafen kann. Wenn die Schlafprobleme länger als drei Monate anhalten, sollte ärztlicher Rat geholt werden.

Expert:innen und Schlafcoaches empfehlen, dass nach 20–30 Minuten des Wachliegens aufgestanden werden sollte. Lesen, Tee trinken, ein paar Gedanken notieren – alles besser, als im Bett in den Stressmodus zu kippen. Kleine Routinen wie warme Milch, Meditation, Lavendelspray können helfen, sollten aber nicht zur fixen Pflicht werden. Besser: abends kein langes Scrollen am Handy, dafür öfter einfach nichts tun.

Trend Sleepmaxxing

Sleepmaxxing bedeutet, den eigenen Schlaf bewusst zu optimieren, um mehr Energie, bessere Regeneration und höhere Leistungsfähigkeit herauszuholen.

AKTUELLE STUDIE

Wenn Schlaflosigkeit das Gehirn schneller altern lässt

Eine aktuelle Langzeitstudie mit rund 2.750 älteren Erwachsenen zeigt, dass Menschen, die über Jahre hinweg unter chronischer Schlaflosigkeit leiden, ein rund 40 % höheres Risiko haben, eine Demenz oder leichte kognitive Störungen zu entwickeln. Die Forschenden schätzen, dass bei Menschen mit dauerhaft chronischer Schlaflosigkeit eine Art „beschleunigte Gehirnalterung“ stattfindet – im Durchschnitt etwa 3,5 Jahre früher als bei Menschen mit gesundem Schlaf. Die Studie wurde in der Fachzeitschrift *Neurology* veröffentlicht.



**Einfach besser schlafen?
Ausreichend sanfte
Bewegung am Tag,
Entspannung mit Aroma-
therapie, Yoga oder Mini-
Wind-Down am Abend.**

Der Ansatz stammt aus der Biohacking-Szene, wird aber zunehmend im Alltag als Selbstoptimierung verstanden.

Ein Trendbegriff hierbei ist zum Beispiel das „Mouth-Taping“. Auf Social-Media-Plattformen wird

das Schlafen mit zugeklebtem Mund als sinnvolle Maßnahme verkauft – weniger Schnarchen, glattere Haut, tieferer Schlaf. Auch manche Prominente und Influencer:innen sprechen sich teilweise dafür aus. Eine neue Analyse kanadischer Forscher:innen warnt jedoch: Mouth-Taping ist nicht für alle geeignet – und für viele sogar gefährlich. Wenn die Nase durch Allergien, Infekte oder eine schiefe Nasenscheidewand verengt ist, droht Sauerstoffmangel. Auch bei Reflux kann das Klebeband zum Risiko werden. Als „Schlafhack“ ist Mouth-Taping derzeit weder ausreichend belegt noch sicher genug. Vor allem Menschen, die ohnehin Atemprobleme haben, sollten dringend Abstand nehmen. Ein anderer kurioser Ratschlag: Kinnschaukeln.

Besser schlafen – aber sinnvoll

Wer gut schlafen möchte, braucht selten aufwendige, extreme „Hacks“. Häufig reichen schon einfache Maßnahmen:

- Stabiler Schlafrhythmus, d. h., zur gleichen Zeit ins Bett gehen, keine zu langen Nickerchen tagsüber
- Umgebung optimieren: dunkles, kühles, ruhiges Schlafzimmer; bequeme Matratze
- Abends abdunkeln & digital runterfahren: Licht von Smartphone & Co. hemmt die Melatoninausschüttung. Eine Stunde „digital sunset“ kann helfen.
- Aufwachen akzeptieren: Ein kurzer nächtlicher Wachzustand ist kein Problem. Gelassenheit ist ein Schlafverstärker.
- Ausreichend Bewegung am Tag, Entspannung am Abend
- Spät abends keine schweren Mahlzeiten oder Alkohol
- Mini-Wind-Down: 5 Minuten Notizen – drei Gedanken, die noch im Kopf kreisen, aufschreiben; danach 5 Minuten sanftes Stretching. ■



THEMA VERGESSLICHKEIT

Wieder ein gutes Gedächtnis wie früher

Lässt Ihr Gedächtnis Sie manchmal im Stich? Die Ursache ist in der Regel kein Grund zur Sorge. Wir haben uns angesehen, was Sie trotzdem gegen das lästige Vergessen tun können – und warum bisher gängige Tipps wie „Gehirn-Jogging“ nur ein Teil der Lösung sind.

Es passiert jedem einmal: Man vergisst die Namen von Bekannten, ist sich nicht mehr sicher, ob der Herd aus ist, oder verlegt Alltagsgegenstände wie Brille oder Schlüssel. Das ist grundsätzlich nichts Schlimmes und kein Grund zur Scham. Vielmehr ist es eine wichtige Schutzfunktion des Gehirns, um uns vor Reizüberflutung zu schützen. Tritt Vergesslichkeit aber häufiger auf, sollte man begin-

nen gegenzusteuern. Dafür gilt es aber, die Ursache zu kennen.

Wie entsteht Vergesslichkeit?

In den meisten Fällen ist unser Alter der Grund, warum die Gedächtnisleistung nach und nach abbaut.

Der Hintergrund: Es bilden sich vermehrt Ablagerungen im Gehirn („Beta-Amyloide“), die dann die Informationsverarbeitung negativ beeinflussen. Ungewöhnlich ist das

zwar nicht – selbstverständlich will man aber trotzdem etwas für ein gutes Gedächtnis tun.

Was tun für ein gutes Gedächtnis

Die klassischen Tipps gegen Vergesslichkeit kennt jeder: Gehirnjogging, Kreuzworträtsel, Sudokus. Tatsächlich haben diese aber einen sehr geringen Einfluss auf die Merkfähigkeit. Vielmehr trainieren wir damit andere wichtige Fähigkeiten wie Logik oder

Konzentration. Kurz gesagt: Diese Tätigkeiten sprechen andere Areale im Gehirn an als etwa das Namens-Gedächtnis. Daher fokussiert sich die Wissenschaft mittlerweile weniger auf solche Übungen und stattdessen auf die Zufuhr der richtigen Gehirnbausteine über die Ernährung.

Nährstoffe bei Vergesslichkeit

Zu den am häufigsten empfohlenen Mikronährstoffen für ein gutes Gedächtnis zählen etwa der Gehirnbaustein Lecithin sowie Pantothensäure für geistige Fitness. Immer häufiger wird aber speziell die Curcuma-Wurzel zum Thema, denn sie enthält das sogenannte Curcumin, das zahlreiche Expert:innen als eine der vielversprechendsten Antworten auf Vergesslichkeit bezeichnen. Das einzige Problem: In ausreichender Menge können wir diese Wirkstoffe kaum durch die tägliche Ernährung aufnehmen. Doch auch hierfür hat die Wissenschaft eine Lösung.



Einzigartige Formel

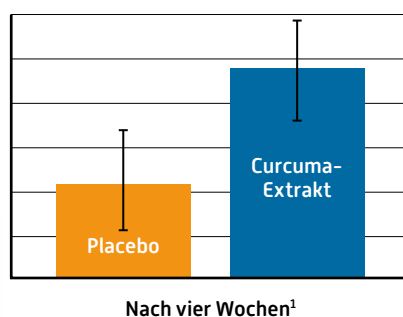
Dem österreichischen Forschungsteam von Dr. Böhm® ist es gelungen, die oben genannten Gedächtnis-Bausteine in hoher Konzentration in einem natürlichen und gut verträglichen Präparat zu verpacken: Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv enthält neben Lecithin und Pantothensäure vor allem einen speziellen Curcuma-Extrakt. Besonders interessant: Durch die Kombination mit Lecithin wird dieser vom Körper viel besser aufgenommen als herkömmliches Curcuma-Pulver. Die Ergeb-

nisse sprechen für sich: Schon seit Jahren ist Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv das meistverkaufte Produkt im Bereich Vergesslichkeit.³

Belegte Wirkung

Nur eine Kapsel täglich versorgt das Gehirn mit den wichtigsten Nährstoffen. Wissenschaftliche Studien mit dem eingesetzten Curcuma-Extrakt zeigen, dass dieser bereits nach 4 Wochen die Gedächtnisleistung verbessert.¹ Zusätzlich reduziert der Extrakt auch den Anteil der zuvor genannten Beta-Amyloide im Blut, die im Gehirn die unerwünschten Ablagerungen bilden können.²

Verbesserte Gedächtnisleistung



¹ Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May;29(5):642-51.

² DiSilvestro RA. Nutr J. 2012 Sep 26; 11:79

³ IQVIA OTC Offtake MAT 05/2025

FRAGE AN DEN ARZT



Priv. Doz. Dr. Michael Rainer
Facharzt für Psychiatrie und
Neurologie in Wien

Gibt es neben Stress, Schlafmangel und dem Alter weitere Risikofaktoren für Vergesslichkeit?

Was viele nicht wissen: Auch ein erhöhter Blutdruck steht im Verdacht, Vergesslichkeit zu begünstigen. Wer hier gegensteuern will, findet in der Apotheke natürliche Alternativen wie z.B. Extrakte aus Olivenblättern oder Omega-3-Kapseln. Letztere sind ganz allgemein eine gute Unterstützung für unser Gehirn, denn Omega 3 ist ein wesentlicher Bestandteil der Nervenzellen und kann Entzündungsvorgänge hemmen, die zu Vergesslichkeit und Konzentrationsschwierigkeiten führen.

PRODUKT-TIPP BEI VERGESSLICHKEIT DR. BÖHM® GEDÄCHTNIS AKTIV

- Verbesserte Gedächtnisleistung
- Gesunde Gehirnalterung
- Nur 1 Kapsel täglich



Qualität aus Österreich.



SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

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



Endometriose: Nicht bloß Regelschmerzen

Rund zehn Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter sind von Endometriose betroffen. Die Entwicklung einer Endometriose ist ein schleichender Prozess, der mit starken Schmerzen einhergehen kann. Bis zur Diagnose dauert es leider oft Jahre (im europäischen Mittel zehn Jahre).

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Eine aktuelle Umfrage aus Australien zum Thema Menstruationsschmerzen ergab, dass rund 80% der Frauen unter Menstruationsschmerzen leiden. Und genau da liegt das Problem: Weil Regelschmerzen so häufig sind, akzeptiert die Gesellschaft solche Schmerzen als „normal“ und ignoriert sie. Zyklisch immer wiederkehrende Schmerzen, die von Ärzt:innen und dem Umfeld nicht ernst genommen werden, lassen viele Betroffene verzweifeln.

Endometriose ist leider jedoch viel mehr als „nur“ Regelschmerzen. Bei dieser Krankheit wächst ein der Gebärmutter Schleimhaut ähnliches Gewebe auch außerhalb der Gebärmutterhöhle.

© Shutterstock

Dieses Gewebe wird Endometrioseherd oder -läsion genannt. Es kann nur anhand einer Gewebeprobe untersucht werden, die operativ entnommen werden muss.

Es gibt unterschiedliche Einteilungen der verschiedenen Endometrioseformen nach dem Ort oder der Art ihres Auftretens. Es können Herde nach ihrem Wachstumsmuster unterschieden werden:

- Manche wachsen oberflächlich,
- andere wachsen tiefer in das Gewebe ein (mehr als 5 mm)
- oder es entstehen Zysten (mit Flüssigkeit gefüllte Hohlräume) in den Eierstöcken.

Betroffen sind in den meisten Fällen Organe der Bauchregion, Darm, Zwerchfell, Gebärmutterhals, Eileiter, Harnleiter, aber auch Nieren, Harnblase und Lunge können befallen sein.

Da es sich bei Endometriose um ein der Gebärmutter-schleimhaut ähnliches Gewebe handelt, unterliegt dieses Gewebe wie die Gebärmutter den hormonellen Einflüssen im Körper. Setzt die Menstruation ein, bluten auch die Endometrioseherde außerhalb der Gebärmutter und es kommt in Folge auch zu chronisch-entzündlichen Reaktionen – eine Erklärung, warum betroffene Frauen solche Schmerzen haben.

Je länger die Erkrankung unerkannt bleibt, desto mehr Schaden kann sie anrichten. Zum einen sorgen die stetig hinzukommenden Verwachsungen, die durch die Herde entstehen, dafür, dass Organe in ihrer Funktion eingeschränkt werden, zum anderen zweifeln Frauen an ihrer Selbstwahrnehmung, wenn sie keine Ursache für ihre Beschwerden finden.

„Es ist eine Krankheit, die die Lebensqualität sehr stark beeinflussen kann.“ Die teils starken Regelschmerzen „sind nur der kleinste gemeinsame Nenner“, so Ines Mayer, Obfrau des Selbsthilfevereins Endometriose Vereinigung Austria. Jede Betroffene leide auf verschiedene Art und Weise. Viele berichten von großer Erschöpfung, Schmerzen bei voller Blase bzw. Entleerung der Blase. Auch der Darm kann Probleme machen, sowohl Durchfall als auch Verstopfung sind möglich.

Typisch kann auch der sogenannte „Endobelly“ sein – ein zyklisch auftretender Blähbauch.

Multimodale Behandlung

Nicht jede Patientin leidet gleich stark oder ein Leben lang. Zudem könnten einige Jahre die einen Symptome und dann plötzlich andere auftreten. Der erste Weg bei den starken Unterleibsschmerzen, die auch beim Geschlechts-

Bei chronischen Erkrankungen wie Endometriose ist es wichtig, auf sich achtzugeben. Auch wenn es sich vielleicht manchmal so anfühlt, Ihr Körper ist nicht Ihr Feind. Stichwort: Selbstmitgefühl – wahrnehmen und anerkennen, wie es einem gerade geht.

verkehr auftreten können, sollte zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt führen. Bei einem Verdacht auf die Krankheit kann aber auch ein/e praktische/r Arzt/Ärztin eine Überweisung an ein Endometriosezentrum ausstellen, von denen es mehrere in Österreich gibt. Patientinnen erhalten hier rasch multimodale Therapien: Neben der Schmerztherapie kommen auch hormonelle Behandlungen u. a. mit der Anti-Baby-Pille oder der Hormonspirale, Ernährungsmaßnahmen und Physiotherapie infrage. Auch eine operative Therapie mit Schlüssellochchirurgie im Bauchraum zur Entfernung des an den falschen Stellen wuchernden Gebärmuttergewebes ist möglich.

Bewegung, Entspannung & Co.

Bewegung gehört zu einer ganzheitlichen Endometriose-Behandlung unbedingt dazu – egal ob Dehnübungen, Ausdauertraining oder Krafttraining. Sanfte Dehnung und Atemübungen können dazu beitragen, Verspannungen zu lösen und Stress abzubauen. Spannungen, die sich durch die Schmerzreize der Entzündungsprozesse, Herde und Verwachsungen ergeben, kann beispielsweise mit Entspannungsmethoden wie der Progressiven Muskelentspannung entgegengewirkt werden. Auch Beckenbodentraining mit Biofeedback kann Schmerzen reduzieren.

Was die Ernährung betrifft, gelten weitgehend die allgemeinen Empfehlungen durch die Ernährungspyramide. Vor allem sollte aber auf fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag geachtet werden sowie Zucker, Weizenmehl, Alkohol und verarbeitete Lebensmittel gemieden werden, da sie Trigger für die Entzündungsprozesse bei Endometriose sind. Auch sollten nicht mehr als 300g Fleisch und Wurstprodukte pro Woche verzehrt werden.

Omega-3-Fettsäuren haben viele positive Eigenschaften und unterstützen den Körper u. a. dabei, Entzündungen und Schmerzen zu bekämpfen (z. B. Lachs, Makrele, Chiasamen, Leinsamen, Walnüsse...). Omega-6 Fettsäuren sind die Gegenspieler der Omega-3-Fettsäuren und sind an Schmerzentstehung beteiligt. Das richtige Verhältnis von Omega 6 und 3 sollte bei maximal 5 zu 1 liegen.

Kurioses aus der Medizingeschichte

1



ADERLASS

Eine der ältesten Behandlungsformen

Von der Antike bis ins 19. Jahrhundert galt der Aderlass (*Phlebotomie*) als Allheilmittel und zählte zu den Standardtherapien in der Medizin. Beinahe egal, welche Krankheit ein/e Patient:in hatte, es wurde ihm/ihr Blut abgezapft. Die Angaben belaufen sich je nach Quellenangaben auf zwischen sechs Esslöffel und eineinhalb bis zwei Liter. Die Basis für den Aderlass war die Viersäftelehre, die über Jahrhunderte das ärztliche Denken dominierte. Statt Heilung führte dies jedoch oft zu Schwächung, Blutarmut oder sogar zum Tod der Patient:innen.

Medizin war nicht immer so evidenzbasiert wie heute. Über vieles, das in der Vergangenheit als probates Mittel galt, wissen wir heute, dass es im besten Fall wirkungslos, im schlechteren Fall gefährlich war. Ein Blick in die (oftmals kuriose) Medizingeschichte.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA



MORPHIN & HEROIN

Drogen als vermeintliche Wundermittel, Teil 1

1804 entdeckte der deutsche Apotheker Friedrich Wilhelm Anton Sertürner Morphin (benannt nach dem griechischen Gott Morpheus), das als Morphin ein weit verbreitetes Schmerz- und Suchtmittel wurde. Die Verletzten in den beiden Weltkriegen wurden damit ruhiggestellt, was oft zu einer Abhängigkeit führte. Aufgrund der hohen Anzahl an Süchtigen begann man nach einem Mittel zu forschen, das eine ähnliche schmerzstillende Wirkung aufweist, jedoch nicht abhängig macht. Ende der 1890er-Jahre glaubte man, es gefunden zu haben: Heroin. Obwohl Überdosierungen rasch zu Bewusstlosigkeit, zu Lähmungen des Atemzentrums und zu Herzversagen führten, war Heroin all diesen Gefahren zum Trotz bald frei verkäuflich. Es wurde als guter Hustenlöser, etwa bei Keuchhusten, angepriesen.



KOKAIN

Drogen als vermeintliche Wundermittel, Teil 2

Ende des 19. Jahrhunderts wurde Kokain in Apotheken frei verkauft – es wurde gegen Zahnschmerzen, Müdigkeit und sogar als Zusatz in Getränken genutzt. Bis 1903 enthielt das vom Apotheker John Pemberton erfundene Coca-Cola etwa 250 mg Kokain pro Liter! Erst später wurde erkannt, wie stark abhängig machend und gesundheitsschädlich die Substanz ist.



TABAKEINLÄUFE

Rauchen einmal anders

Schon früh wurde Nikotin angewandt, um Beschwerden wie Verstopfungen und Blähungen mittels eines Einlaufs zu lindern. Einläufe waren bereits seit der Antike eine bewährte Maßnahme und zählen zu den ältesten Behandlungsmethoden überhaupt. Für die Anwendung des Nikotins im Darm wurde Tabaksud oder Rauch über den After eingeleitet. Dieses „rektale Rauchen“ sollte bei Verdauungsproblemen helfen, hatte aber auch massive Nebenwirkungen wie Ohnmachtsanfälle oder Erbrechen und konnte sogar zum Tod führen. Diese Methode wurde im 18. Jahrhundert sogar genutzt, um Beinahe-Ertrunkene wiederzubeleben – natürlich mit wenig Erfolg.

SYPHILISALARM

Quecksilber als Therapie

Im 15. Jahrhundert grassierte eine neue Erkrankung: Syphilis. Die durch Geschlechtsverkehr übertragbare Erkrankung tritt in mehreren Stadien auf, beginnend mit Geschwüren am Penis, an den Schamlippen oder in der Vagina, aber auch im Mund oder Rachen bzw. gegebenenfalls im Enddarm. Es folgen Fieber, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Hautausschläge – unbehandelt kommt es zu Organschäden und Abbau von Nervengewebe.

Bei Syphilis setzte man über Jahrhunderte Quecksilberpräparate ein. Zwar konnte das Fortschreiten der Krankheit manchmal verlangsamt werden, gleichzeitig erlitten die Patient:innen aber schwere Vergiftungen.

Erst mit der Entwicklung von Penicillin gab es eine wirksame und sichere Therapie.



Rauchen schädigt Atemwege und Lungenbläschen langfristig, während Nikotinersatzpräparate den Ausstieg erleichtern und die Chance auf einen erfolgreichen Rauchstopp deutlich erhöhen.

RISIKOFAKTOR NIKOTIN

Endlich rauchfrei

Österreich gilt als Hochkonsumland bei Nikotin – das zeigt ein internationaler Vergleich deutlich. Wir haben für Sie zusammengefasst, was Rauchen mit dem Körper macht, und wie es gelingen kann, die Sucht abzulegen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA UND MAG. PHARM. IRENE SENN, PHD

Der OECD-Bericht „Gesundheit auf einen Blick 2025“ kommt zu dem Schluss, dass der Anteil von täglich rauchenden Österreicher:innen mit 20,6 Prozent über dem OECD-Schnitt von 14,8 Prozent liegt.

Doch was ist in einer Zigarette eigentlich drin und wie wirkt es? Eine Zigarette enthält bis zu 13 mg Nikotin, davon werden beim Rauchen zwischen 1 und 2 mg pro Zigarette aufgenommen. Durch die vom Nikotin ausgelöste Freisetzung von Vasopressin verengen sich die Blutgefäße, was in der Folge zum Ansteigen des Blutdrucks beiträgt. Außerdem wirkt Vasopressin Harnausscheidungs-reduzierend. Bereits während Nikotin abgebaut wird, entwickelt sich ein erneutes Rauchverlangen, um die Rezeptoren im Gehirn mit Nachschub zu versorgen und in der Folge das gewünschte Wohlfühl zu erreichen.

Zerstörung von Lungengewebe

Rauchen verursacht eine chronische Entzündung der Atemwege (Bronchitis) sowie der Endabschnitte der Lunge, d.h. der Lungenbläschen. Die Atemwegsreizung erhöht die Produktion von Schleim, der abgehustet werden muss. In fortgeschrittenem Zustand werden die Lungenbläschen unwiderruflich zerstört: Die Lunge verliert ihre Elastizität und die verbrauchte Luft kann nicht mehr abgeatmet werden. Bereits „leichte Raucher:innen“ (bis 10 Zigaretten pro Tag) haben ein mehr als dreimal so hohes Risiko, an Krebs zu erkranken, wie Nichtraucher:innen. Bei sogenannten Kettenraucher:innen (mehr als 20 Zigaretten pro Tag) liegt die Gefahr fünfmal so hoch. Rauchen schädigt aber auch u. a. das Herz-Kreislauf-System, die Wundheilung und das Immunsystem.

Rauchentwöhnung

Nikotinersatzpräparate, zum Beispiel in Form von Kaugummis, Pflastern oder Lutschtabletten, erleichtern die Entwöhnung, indem sie Nikotin abgeben und damit die Entzugserscheinungen lindern. Sie können die Erfolgsrate um 50 bis 70 Prozent erhöhen. Mit dem Rauchen aufzuhören, lohnt sich. Nach zwei bis drei Wochen hat sich die Durchblutung verbessert und die Lungenkapazität ist um bis zu 30 Prozent höher.

Die allermeisten Raucher:innen wollen aufhören, so Experte Dr. Ernest Groman im Gespräch. Er erklärt, warum Versuche manchmal scheitern. →

NIKOTINERSATZPRÄPARATE

Rauchfrei mit Unterstützung aus der Apotheke

Nikotinpflaster

Das Pflaster wird morgens auf die Haut aufgeklebt und gibt über den Tag verteilt Nikotin in kontrollierten Dosen ab. Für Raucher:innen mit einer mittelstarken bis starken Tabakabhängigkeit. Möglich ist auch die Kombination von Nikotinplastern (lang wirksam) und kurz wirksamen Nikotin-Applikationen (Kaugummi, Spray etc.).

Kaugummi

Für Raucher:innen, die nur eine geringe bis mittelstarke Abhängigkeit (max. 15 Zigaretten) aufweisen. Durch das Kauen wird Nikotin freigesetzt, welches schnell vom Körper aufgenommen wird.

Nikotinlutschtablette

Die Lutschtablette liefert über die Mundschleimhaut schnell Nikotin, sodass Entzugssymptome gelindert werden. Geeignet bei mittelstarker bis starker Tabakabhängigkeit und relativ hohem, eher ungleichmäßigen Tageskonsum.

Nikotininhalator

Der Inhalator kann möglicherweise einige der Verhaltensweisen (z. B. beim Kaffeetrinken), die mit dem Rauchen assoziiert sind, ersetzen. Durch die individuelle Inhalationstechnik kann die freigesetzte Nikotinmenge selbst gesteuert werden.

Nikotinnasenspray

Der Spray ist stark abhängigen Raucher:innen mit einem Konsum von über 30 Zigaretten vorbehalten.



INTERVIEW UNIV.-DOZ. DR. ERNEST GROMAN

„Viele sparen beim Nikotinersatz“

Raucherentwöhnung ist und bleibt eine große Herausforderung. Trotz guter Vorsätze scheitern viele Menschen bei dem Versuch, vom Nikotin loszukommen.

Experte Univ.-Doz. Dr. Ernest Groman, wissenschaftlicher Leiter des Nikotin-Instituts Wien, erklärt im Gespräch, warum Entwöhnungsversuche oft scheitern, welche Hilfsmittel es gibt und welche Rolle neue Medikamente dabei spielen können.

DA *Wie hoch ist der Anteil der Raucher:innen, die mit dem Rauchen aufhören wollen?*

UNIV.-DOZ. DR. ERNEST GROMAN Der Prozentsatz ist sehr hoch. In den letzten 30 Jahren haben wir zumindest eines erreicht: nämlich, dass die meisten Raucher:innen mit ihrem Verhalten unzufrieden sind. Ich schätze, dass rund 90 Prozent sofort aufhören würden, wenn es ohne große Anstrengung und Kosten möglich wäre. Allerdings finden ernsthafte Aufhörversuche in der Regel nur alle zwei bis drei Jahre statt.

DA *Warum scheitern viele Aufhörversuche?*

GROMAN Es gibt viele Gründe. Besonders wichtig ist der Einfluss des sozialen Umfelds. Wenn der Partner oder die Partnerin weiter raucht, sind die Erfolgchancen deutlich geringer. Dazu kommen Faktoren wie Alkohol, Stress oder auch Orte, die mit dem Rauchen verbunden sind, wie zum Beispiel die Gastronomie.

DA *Steht Ihrer Erfahrung nach die psychische oder die physische Abhängigkeit im Vordergrund?*

GROMAN Man versucht immer, diese zwei Dinge zu trennen. Dabei wissen wir heute, dass sie ineinander übergehen. Früher ging man davon aus, dass das Rauchverlangen, das „Craving“, ein rein psychologisches Phänomen sei. Heute ist klar, dass es durch bestimmte Wirkstoffe pharmakologisch beeinflusst werden kann.

DA *Welche medikamentösen Möglichkeiten zur Raucherentwöhnung gibt es?*

GROMAN In den letzten 20 Jahren hat sich leider wenig getan. In Österreich gibt es ein verschreibungspflichtiges Medikament, das aufgrund der Verschreibungspflicht selten genutzt wurde. Seit Mai 2024 gibt es eine rezeptfreie Alternative. Es ist sehr wichtig, dass wir Raucher:innen immer wieder etwas Neues anbieten können. Jedes neue Medikament ist eine neue Chance. Und jeder Anlauf hat eine gewisse Erfolgschance. Interessanterweise beginnen die Menschen beim Nikotinersatz oft zu sparen, obwohl die Kosten in keiner Relation zu den Beträgen stehen, die sie jahrzehntelang fürs Rauchen ausgeben.



„Bei der Nikotinersatztherapie gibt es ein massives Compliance-Problem – die Leute nehmen es zu kurz oder zu niedrig dosiert.“

UNIV.-DOZ. DR. ERNEST GROMAN

WISSENSCHAFTLICHER LEITER DES NIKOTIN-INSTITUTS WIEN

Niconex®

Referenzarzneimittel: Nicorette®

1 mg Nicotin pro Sprühstoß



GENERICON

**NEU: 2-Stück-
Packung**



Wirkt bereits nach
30 Sekunden*

www.niconex.at

LINDERT DAS RAUCHVERLANGEN

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

* bei 2 Sprühstößen laut Fachinformation Niconex®. © StratfordProductions - stock.adobe.com, 20260102_Niconex®_I_DA

SERIE

ZUM SAMMELN

LABORWERTE**Was die Zahlen über die Gesundheit aussagen**

Eisen

Eisen zählt zu den Spurenelementen und ist an zahlreichen Prozessen im menschlichen Organismus, wie z. B. dem Sauerstofftransport, beteiligt.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

REFERENZWERTE

Ferritin: Frauen: 10–150 µg/l

Männer: 30–300 µg/l

Transferrin: Frauen: 160–350 mg/l

Männer: 170–330 mg/l

ACHTUNG!

Eine Einnahme von speziellen Eisenpräparaten „zur Vorbeugung“ oder auf Verdacht kann zu einem Eisenüberschuss führen und schädliche Wirkungen haben. Sie sollten daher nur bei klarer medizinischer Indikation eingenommen werden.

Eisen ist ein wesentlicher Bestandteil des in den roten Blutkörperchen enthaltenen roten Blutfarbstoffs Hämoglobin. Er ist unerlässlich für den Sauerstofftransport und den Kohlendioxid-Abtransport im Blut. Eisen muss mit der Nahrung zugeführt werden und kann aus tierischen Lebensmitteln (Fleisch, Fisch) besser aufgenommen werden als aus pflanzlichen. Vitamin C fördert die Aufnahme. Dennoch tragen pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Spinat, Erbsen und Schwarzwurzeln zur Deckung des Eisenbedarfs bei. Im Labor wird je nach Vorkommen des Eisens zwischen Serum- und Speicher-Eiweiß unterschieden, dem Transferrin und dem Ferritin. Der spezielle Eiweißstoff Transferrin ist für den Transport des Eisens im Blut bis ins Gewebe zuständig. Im Gewebe wird das Eisen schließlich als Ferritin gespeichert. Die Werte werden üblicherweise kombiniert gemessen.

Wann wird gemessen?

Der Eisenwert wird bei Verdacht auf Störungen des Eisenstoffwechsels – Blutarmut – gemessen. Eisen-, Ferritin- und Transferrin-Werte hängen stark von Alter, Geschlecht und Ernährung ab, bei Frauen auch vom Zykluszeitpunkt.

SYMPTOME**Auswirkungen eines Mangels**

Ein Eisenmangel bewirkt zunächst eine Verminderung von Ferritin, daher zeigt ein niedriger Ferritinspiegel einen Mangel eher an als die Eisen-Werte selbst. Dauerhaft niedrige Eisenwerte können sich durch rasche Ermüdung, Kopfschmerzen und Leistungsabfall sowie Wachstumsstörungen von Nägeln und Haaren bemerkbar machen. Ein erhöhter Eisenbedarf besteht für Schwangere und für Kinder während des Wachstums sowie für Leistungssportler:innen und Veganer:innen. Schwere Eisenmangelzustände sind hierzulande eher selten, ein vorübergehender leichter Mangel ist aber bei gesunden Menschen häufig und verläuft meist beschwerdefrei. Hier können Nahrungsergänzungsmittel helfen.





SELBST GEMACHT **Winter-Badesalz** **„Jännerfrische“**

Ein wohltuendes Bad mit selbst gemachtem Badesalz verbindet natürliche Pflege mit einer kleinen Auszeit für Körper und Seele.

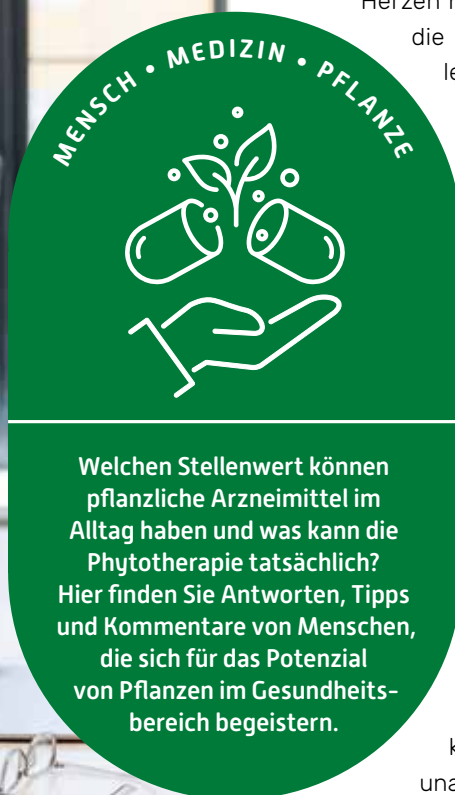
Zutaten aus der Apotheke

- 3 EL Totes-Meer-Salz
- 1 TL Natron
- 3–4 Tropfen ätherisches Orangen- oder Zirbenöl
- Optional: 1/2 TL Mandelöl für etwas Pflege

Salz und Natron in einer kleinen Schale mischen. Ätherisches Öl und optional Mandelöl gut einrühren. In ein Schraubglas füllen – fertig! 2–3 EL ins warme Bad geben. Perfekt für kalte Jännertage: entspannend, klärend, angenehm frisch.

Das sagt der Bauch bei Stress

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.



Bauchschmerzen und Blähungen sind nicht nur Zeichen für Verdauungsprobleme, sie können zusätzlich in Phasen von Stress noch einmal mehr belasten. Es gibt Menschen, die sich vieles sprichwörtlich zu Herzen nehmen. Und dann gibt es Menschen, die ein Zuviel an äußerem Druck vor allem im Magen und Darm „verarbeiten“ müssen. Verdauungsprobleme können zwar ihren Ursprung in einer unausgewogenen oder gestörten Darmflora, in Intoleranzen und Ernährungsgewohnheiten haben – einen besonderen Aspekt aber, nämlich Stress, sollte man bei Verdauungsproblemen nie ganz außer Acht lassen.

Belastende Verdauungsprobleme

Wer eine gesunde Verdauung hat, kann sich das Problem nicht richtig vorstellen. Jedoch ist es für manche Verdauungsgeplagte so, dass die immerwährenden Schmerzen nach dem Essen oder auch die stinkenden Darmgase in Gesellschaft sehr unangenehm sind. Manch eine/r schämt sich sehr dafür und macht sich dadurch noch mehr Stress, was die Beschwerden wiederum verstärken kann.



Pfefferminze
(*Mentha piperita*)
sowie Kümmel
(*Carum carvi*)



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.

Was hilft bei Blähungen und Flatulenzen?

Damit die Verdauung im Magen normal ablaufen kann, wäre grundsätzlich ein bewusstes Zeitnehmen beim Essen bereits eine abschwächende Maßnahme gegen Beschwerden. Bestimmte Lebensmittel zu meiden, die stark blähen, ist eine weitere Empfehlung. Abgesehen davon kann auch die Phytotherapie bei Verdauungsproblemen mit effektiven Arzneipflanzen unterstützen.

Arzneipflanzen für Magen und Darm

Die bekanntesten Heilkräuter, die sich beruhigend auf Magen und Darm auswirken, sind Kamille, Pfefferminze und Kümmel. Während die Kamille bei leichten Bauchschmerzen für mehr Wohlbefinden im Bauch sorgt, zeichnen sich Minze und Kümmel durch lindernde Eigenschaften gerade bei Blähungen und der Neigung zu Flatulenzen besonders aus.

Pflanzenkombi unter der Lupe

Pfefferminze & Kümmel

Die Pfefferminze, botanisch *Mentha piperita* genannt, zählt zu den Lippenblütlern und blüht von Juni bis September in Weiß, Rosa bis Violett.

DAS SAGT DER EXPERTE



Das Potenzial der Pflanzen für die Gesundheit sieht auch Dr. Dieter Ableitner, Internist und Gastroenterologe in Eibiswald. Wir haben ihn gefragt, welche Erfahrungen er in seinem Beruf mit der Phytotherapie macht:

„Gerade in meinem Fachgebiet, der Inneren Medizin und Gastroenterologie, lässt sich eine Vielzahl der Erkrankungen auch mit phytotherapeutischen Methoden gut behandeln. Nicht immer ist eine klassische medikamentöse Behandlung nötig. Klärt man den Patienten/die Patientin ausreichend gut auf, so kann durch eine Kombination aus Lifestyle-Modifikation und Phytotherapeutika oft ein ebenso gutes Ergebnis erzielt werden, was die Linderung von Beschwerden betrifft. In den letzten Jahren wurden gerade zur Therapie von Verdauungsstörungen eine Vielzahl von pflanzlichen Arzneimitteln entwickelt. In meiner Ordination wende ich viele dieser Mittel routinemäßig an, was von den Menschen auch dankend angenommen wird, da das Vertrauen in die Pflanzenheilkunde seitens der Patient:innen sehr groß ist.“

Pfefferminze ist krampflösend und kommt in der Kräuterheilkunde und in der evidenzbasierten Phytotherapie bei Magen-Darm-Beschwerden wie Bauchschmerzen zum Einsatz. Der Kümmel, *Carum carvi*, gilt seit der Antike als Gewürz bei schweren Speisen. Die Kümmelfrüchte tragen entblähende Inhaltsstoffe in sich, die das Gasentstehen im Darm hemmen und zu Therapiezwecken genutzt werden. —



TIPP!
INTERESSIERT AN DER
WELT DER PHYTOTHERAPIE?
EINFACH DEN QR-CODE
SCANNEN UND EINTAUCHEN!

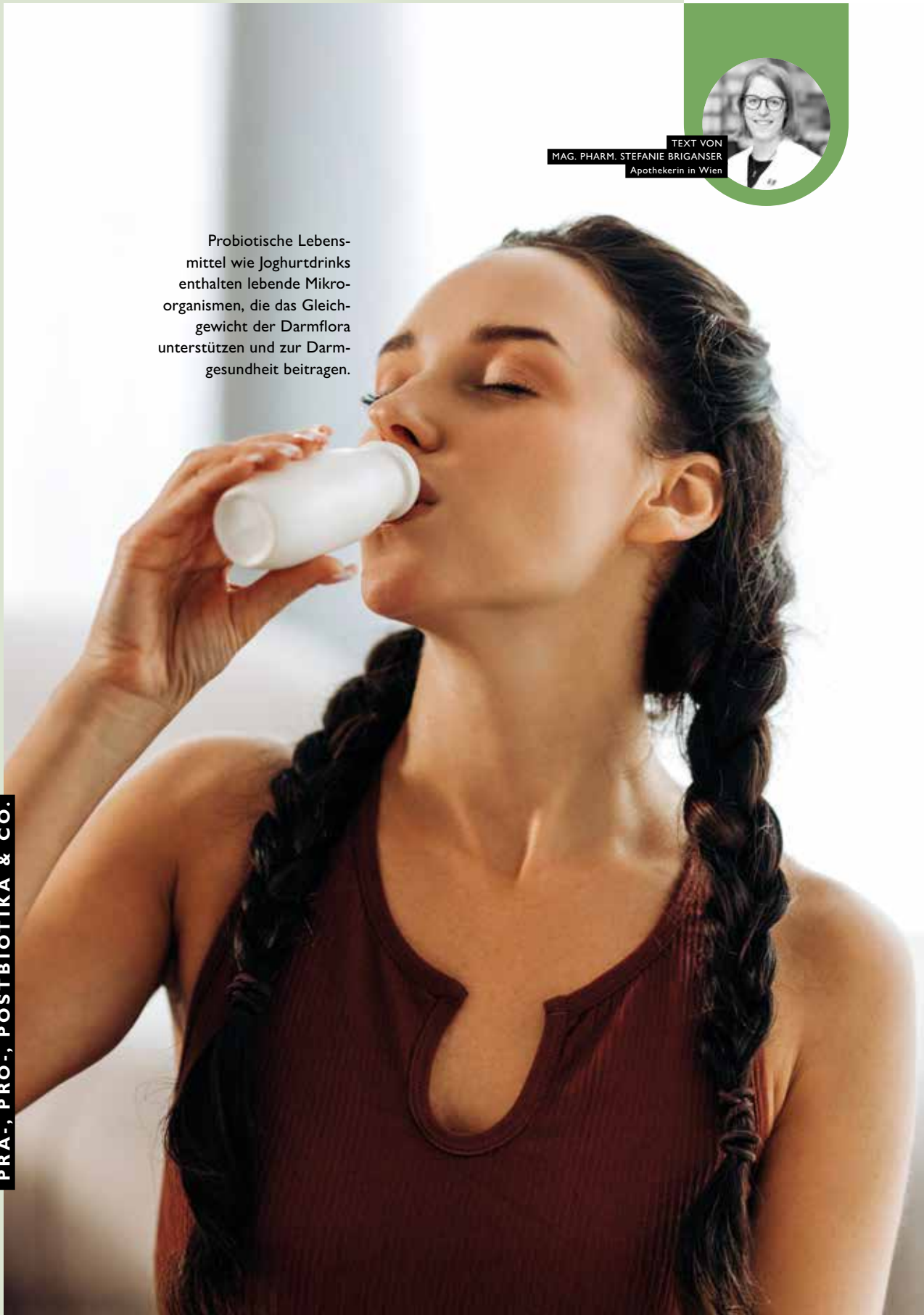
Auf dem Instagram-Kanal Phytofluencer erwarten Sie spannende Fakten, unterhaltsame Videos und inspirierende Expert-Talks. Hier erfahren Phyto-Fans, was Heilpflanzen im Einsatz für die Gesundheit so besonders macht.



TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien

Probiotische Lebensmittel wie Joghurt drinks enthalten lebende Mikroorganismen, die das Gleichgewicht der Darmflora unterstützen und zur Darmgesundheit beitragen.

PRÄ-, PRO-, POSTBIOTIKA & CO.



Starke Darmflora

Auf dem Markt gibt es unzählige Präparate, welche die Darmflora in verschiedensten Lebenslagen und aufgrund verschiedenster Bedürfnisse unterstützen, in ihre Balance bringen oder wiederaufbauen sollen. Doch was unterscheidet Prä-, Pro- und Postbiotika voneinander, welchen Effekt haben Synbiotika, wozu dienen Ballaststoffe und welchen Nutzen hat beispielsweise Pektin für die Darmflora? Im Folgenden finden Sie hierzu einen Überblick.

Die Darmflora besteht aus Billionen von Mikroorganismen, deren Zusammensetzung von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist. Diese erfüllen vielfältige Funktionen für unseren Körper. Sie regulieren das Immunsystem und helfen bei der Herstellung von Vitaminen und Botenstoffen, sie produzieren aus Bestandteilen der Nahrung wertvolle Stoffe für die Darmschleimhaut und helfen dem Körper, Krankheitserreger fernzuhalten. Manchmal braucht die Darmflora etwas Unterstützung, beispielsweise bei Darmproblemen wie Blähungen, Durchfall, Verstopfung, nach der Einnahme von Antibiotika, wenn Stress zu Verdauungsproblemen führt oder sich verdauungsbedingte Nebenwirkungen von Medikamenten zeigen. Hier haben verschiedene Präparate unterschiedliche Wirkungsweisen, worüber im Folgenden ein Überblick geschaffen werden soll.

Präbiotika – Futter für die Darmbakterien

Unter Präbiotika versteht man weitgehend unverdauliche Nahrungsbestandteile wie Inulin oder FOS (*Fructo-Oligosaccharide*), welche nützlichen Bakterien als Nahrung dienen. Somit wirken

Präbiotika positiv auf den Darm, indem sie das Wachstum „guter“ Bakterien fördern. Außerdem entstehen bei der Verstoffwechselung dieser Nahrungsstoffe durch Bakterien kurzkettige Fettsäuren, welche den pH-Wert im Darm senken und so zu einer verbesserten Aufnahme von Mikronährstoffen beitragen können. Weiters wird die Darmbarriere indirekt positiv beeinflusst. Sie tragen auch dazu bei, dass sich schädliche Keime nicht im Darm ansiedeln können. Präbiotika können entweder vermehrt aufgenommen werden, indem Lebensmittel konsumiert werden, die einen höheren Gehalt solcher Inhaltsstoffe aufweisen, oder in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zugeführt werden.

Probiotika – lebende Mikroorganismen

Hierbei handelt es sich im Gegensatz zu Präbiotika um lebende Mikroorganismen, die einen gesundheitlichen Nutzen bringen, wie Lactobazillen oder Bifidobakterien. Ihre Hauptaufgabe ist es, die Darmflora im Gleichgewicht zu halten, um positive Effekte auf den Darm zu erlangen. Je nach Beschwerdebild können verschiedene Probiotika zum Einsatz kommen. Es gibt die Möglichkeit, einzelne Bakterienstämme →



Lösliche Ballaststoffe wie Pektin lassen sich leicht in Wasser einrühren und fördern durch die Bildung kurzkettiger Fettsäuren eine gesunde Darmschleimhaut.

ÜBERSICHT

Wann welches Präparat sinnvoll sein kann

Nach Antibiotika

- Mehrstammige Probiotika
- Ergänzend Ballaststoffe zur Unterstützung der Regeneration

Verstopfung

- Lösliche Ballaststoffe (z. B. Inulin, Flohsamenschalen)
- Präbiotika zur Förderung der Darmaktivität

Durchfall

- Probiotika, insbesondere *Saccharomyces boulardii*

Blähungen

- Postbiotika zur Beruhigung des Darms
- Präbiotika langsam einschleichen, um Verträglichkeit zu verbessern

Reizdarm (IBS)

- Lösliche Ballaststoffe
- Spezielle probiotische Stämme (je nach Symptomatik)

Stressbedingte Verdauungsprobleme

- Probiotika zur Stabilisierung des Mikrobioms
- Ballaststoffe zur Unterstützung der Darmfunktion

anzuwenden oder Kombinationspräparate mit verschiedenen Stämmen auszuwählen. Die Menge der Probiotika wird in KBE (koloniebildende Einheiten) angegeben, wobei ein gutes Probiotikum mindestens zehn Milliarden KBE enthalten sollte. Außerdem ist es essenziell, dass die Bakterien die Magen-Darm-Passage überstehen und lebend in den Dickdarm gelangen. Aber nicht nur Bakterien können als Probiotikum verwendet werden, auch Hefen wie *Saccharomyces* kommen zum Einsatz.

Synbiotika – die Mischung

Werden Prä- und Probiotika in einem Produkt vereint, erhält man das Synbiotikum. Also hilfreiche, vermehrungsfähige Bakterien und ihre zugehörige Nahrung.

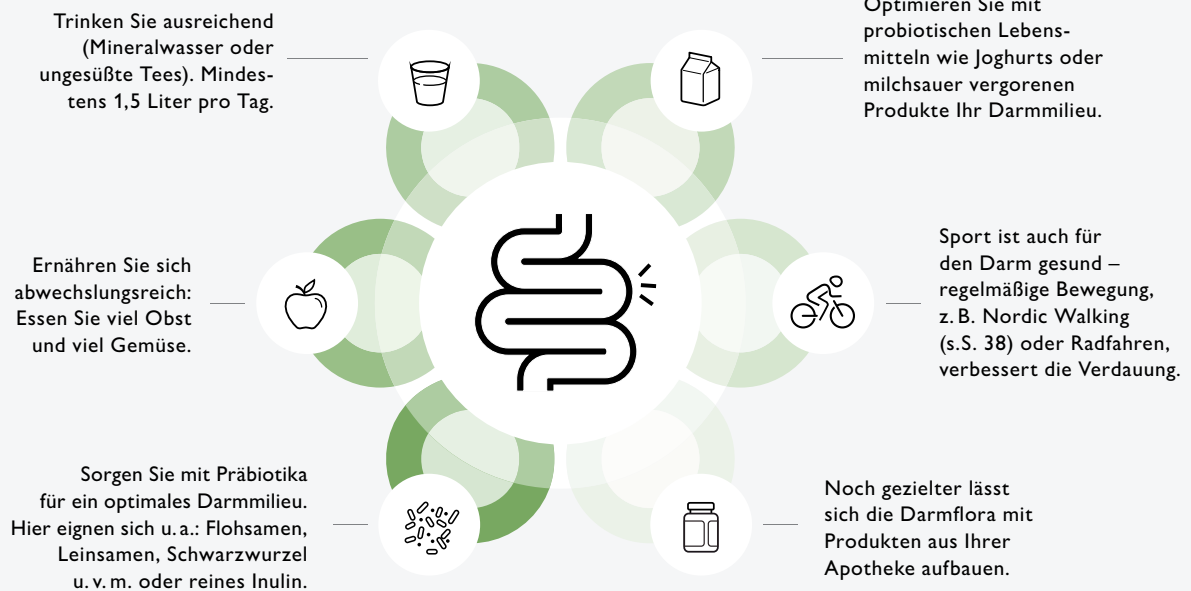
Postbiotika – nicht mehr lebende Mikroorganismen

Der Darm beherbergt sowohl aerobe als auch anaerobe Keime, also Bakterien, welche mit Sauerstoff leben, als auch solche, die nur unter Sauerstoffausschluss leben können. Zweitere können daher nicht zu Probiotika verarbeitet werden, da sie an der Luft durch den Sauerstoff absterben würden. Diese Keime machen sich aber Postbiotika zunutze. Sie enthalten inaktivierte, nicht mehr lebensfähige Mikroorganismen, die trotzdem noch positive Effekte auf den Darm ausüben, und/oder ihre Stoffwechselprodukte wie kurzkettige Fettsäuren, spezielle Proteine, Enzyme und Milchsäure, welche positive Auswirkungen für den Menschen haben. Die jeweiligen Bakterien werden ohne Sauerstoff gezüchtet, wobei sie die oben genannten Stoffe bilden. Anschließend werden die Bakterien bzw. ihre Bestandteile abfiltriert und nur die gebildeten Substanzen verwendet oder es werden Präparate hergestellt, welche auch Bakterien beinhalten.

Ballaststoffe – die „Unverdaulichen“

Unter Ballaststoffen versteht man Nahrungsbestandteile, welche nicht oder nicht vollständig verdaut werden können und so in den Dickdarm gelangen. Sie kommen fast nur in Pflanzen vor und sind vor allem in Gemüse, Obst und Vollkornprodukten enthalten. Außerdem können Ballaststoffe aus natürlichen Quellen extrahiert oder auch synthetisch hergestellt werden und so zu Präparaten zum Einnehmen weiterverarbeitet werden. Diese

Was Sie für Ihren Darm und Ihr Immunsystem tun können



Ballaststoffe aus pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst und Vollkornprodukten unterstützen eine gesunde Verdauung – wichtig ist dabei eine ausreichende tägliche Flüssigkeitszufuhr.

können entweder in Flüssigkeiten gelöst oder in diese eingerührt und so konsumiert werden, wobei eine Zufuhr von 30 g pro Tag empfohlen wird.

Grundsätzlich unterscheidet man lösliche und unlösliche Ballaststoffe. Zu den löslichen zählen beispielsweise Inulin und Pektin, welche Wasser

binden und Gele bilden können, die dem Stuhl eine gute Gleitfähigkeit verleihen. Sie dienen außerdem den Darmbakterien als Futter und fördern so ihre Vermehrung. Außerdem kommt es durch diese zu einem Abbau der Ballaststoffe zu kurzkettigen Fettsäuren, welche wiederum einen positiven Einfluss auf die Darmschleimhaut haben und die Darmbarriere stärken. Unlösliche Ballaststoffe können viel Flüssigkeit aufnehmen. Das führt zu einer Erhöhung des Stuhlvolumens, was wiederum verdauungsfördernd bzw. gegen Verstopfungen wirkt. Bei der Einnahme von Ballaststoffen ist immer auf eine ausreichende Trinkmenge zu achten. Grundsätzlich sollte die Ballaststoffzufuhr über die Ernährung gedeckt werden. Bei Problemen wie Verstopfungen oder dem Reizdarmsyndrom etc. kann die Einnahme in Form von Ballaststoffpräparaten sinnvoll sein.

Um herauszufinden, welches Präparat für Ihre Beschwerden oder Wünsche am besten geeignet ist und sich auch gut in den Alltag integrieren lässt, da diese Präparate meist über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, fragen Sie am besten Ihre Apothekerin/Ihren Apotheker. ■

SERIE

ZUM SAMMELN

HEILPFLANZEN

**Beschwerden
lindern durch die
Kraft der Natur**



Acker- schachtelhalm

**Ackerschachtelhalm ist eine
der populärsten Heilpflanzen
der österreichischen Volksmedizin.**

**Fun Fact: Mit der Pflanze lassen
sich sogar Zinn- sowie
Silbergegenstände polieren.**

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF*Equisetum*

Der Ackerschachtelhalm gehört zur Familie der Schachtelhalmgewächse (*Equisetaceae*) und zählt zu den ältesten Pflanzengruppen der Erde. Er erreicht gewöhnlich eine Höhe von 10 bis 50 Zentimetern. Charakteristisch ist sein zweigeteiltes Sprosssystem: im Frühjahr braune Sporen-Triebe und im Sommer grüne, verzweigte Sprosse, die an kleine Tannen erinnern. Der Ackerschachtelhalm ist in der gesamten Nordhalbkugel weit verbreitet. Man findet ihn häufig an Ackerrändern, Gräben, Böschungen & Co.

Früher gebrauchte man Ackerschachtelhalm unter anderem zum Putzen von Zinn- und Silbergegenständen. Die enthaltenen Kieselsäurekristalle scheuern die Oberfläche ab und bringen auf diese Weise Metallgegenstände wieder zum Glänzen. Die bis heute gebräuchlichen Namen Zinnkraut und – wie in Oberösterreich üblich – Scheuerkraut zeugen von dieser altbekannten Anwendung.

Das Schachtelhalmkraut hat aber auch in der Kräuterkunde eine lange Tradition und wird bis heute bei verschiedenen Krankheitsbildern gebraucht. Besonders geschätzt ist der wassertreibende Effekt. Die im Schachtelhalmkraut enthaltenen Kieselsäuren und die Flavonoide führen nämlich zu einer gesteigerten Harnmenge. Dadurch können beispielsweise Bakterien leichter aus den Harnwegen ausgeschwemmt werden. Zusammen mit leicht desinfizierend wirkenden Heilpflanzen wie Bärentraubenblättern, Meerrettich oder Brunnenkresse werden auf diese Weise leichte Harnwegsinfektionen rasch beseitigt.

Botanisch unerfahrene Personen sollten Ackerschachtelhalm nicht selbst sammeln, da man diesen mit dem giftigen Sumpfschachtelhalm verwechseln kann. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, bekommt Schachtelhalmkraut in geprüfter Apothekenqualität in der Apotheke.

ANWENDUNG**Tee, Waschung & Co.**

Zur Anwendung gegen Harnwegsinfektionen werden pro Tag 3 bis 4 Tassen Tee mit jeweils 2 Teelöffeln (2 bis 3 g) des getrockneten Krautes zubereitet und getrunken. Nicht geeignet ist das Schachtelhalmkraut bei Ödemen infolge von Herz- oder Nierenerkrankungen. In der österreichischen Volksmedizin werden mit der Abkochung aus Schachtelhalmkraut auch Waschungen und Wickel bei Ekzemen und leichten Hautirritationen bereitet. Ackerschachtelhalmkraut gilt nämlich weit verbreitet als hautberuhigendes Heilmittel. Hierzu werden 10 g des Krautes mit 1 Liter Wasser kurz aufgekocht, abgeseiht und der lauwarme Auszug verwendet.





50-25-25

So geht ausgewogene Ernährung

Von klein auf wird uns eingeredet, dass wir uns gesund ernähren sollen. Ernährungsexpert:innen sagen aber, dass es weniger um gesund als um ausgewogen geht. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung werden Lebensmittel aus allen Lebensmittelgruppen gegessen – auch Fettiges, Süßes und Salziges. Der Schlüssel zum Erfolg dieser Ernährungsweise liegt nämlich nicht in Verboten, sondern im richtigen Dosieren.

Doch was bedeutet das konkret? Gemüse sollte bei möglichst jeder Mahlzeit etwa die Hälfte des Tellers füllen, jeweils ein Viertel sollten kohlenhydrat- und proteinreiche Lebensmittel einnehmen. Versuchen Sie, Ihre Mahlzeiten möglichst oft nach diesem Grundprinzip zusammenzustellen. Sie essen abends gerne Gemüse und Kartoffeln aus dem Ofen? Füllen Sie den Teller entsprechend der Schablone auch mit einer Proteinquelle, etwa mit Tofu oder einem selbst gemachten Joghurt-Dip. Sie bestellen in der Kantine gerne ein Schnitzel mit Reis? Nehmen Sie auch einen großen grünen Salat dazu und bitten, wenn möglich, um eine kleinere Portion Fleisch – voilà.

Den Traum vom gesunden Altern haben viele. Doch nicht jeder bzw. jede ist bereit, dafür auch etwas zu tun. Dabei wäre es so einfach – und beginnt bereits beim allerersten Schritt.

Bereits seit den 30er-Jahren gibt es Nordic Walking. Damals wurde das Gehen mit Stöcken aber noch als Konditionstraining für Skilangläufer:innen im Sommer in Finnland verwendet. Über die Jahrzehnte entwickelte sich dieses Konzept zur eigenen Sportart, samt verbesserten, speziellen Stöcken. Kurz vor der Jahrtausendwende (1999) wurde Nordic Walking international als Ganzkörpertraining vermarktet. Ran an die Stöcke und schon geht's los! Am besten geht es sich durch Stadt, Wald und Wiese noch mit einem Partner/einer Partnerin oder gleich in einer ganzen Gruppe. Für Anfänger:innen bieten diverse Wiener Apotheken wöchentliche Nordic-Walking-Einheiten an (*mehr dazu auf S. 40*). Für Profis gibt es weltweit sogar Wettbewerbe und Meisterschaften. Doch warum ist Walking so gesund und wie startet man?

Gesundheitliche Vorteile

Gehen ist gesund. Das ist längst kein Geheimnis mehr. Bereits 7.000 Schritte am Tag senken das Risiko für zahlreiche schwerwiegende Erkrankungen. Das bekräftigten Forscher:innen in diesem Sommer in einer Studie im Fachmagazin Lancet Public Health.

Nordic Walking setzt hier noch einmal einen drauf. Denn dank der Stöcke soll bis zu 90 Prozent der Körpermuskulatur beansprucht werden. Arme, Schultern, Rücken, Bauch und Beine arbeiten aktiv mit. Das effektive Ganzkörpertraining verbessert zudem Kraft und Ausdauer und bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung.

5 Gründe, warum Nordic Walking der ideale Sport ist:

- Leicht zu erlernen
- Geringes Verletzungsrisiko
- Individuell dosierbar und für jedes Fitnesslevel – mit guter Technik kann Nordic Walking zu einem sehr intensiven Ganzkörpertraining werden.
- Gesund für den Körper: gelenkschonend, stärkt Haltung (entlastet Knie, Wirbelsäule etc.), steigert Kalorienverbrauch, fördert Grundausdauer und Mobilität, verbessert Blutdruck und Herzfunktion uvm.
- Erholung für den Geist: Stressabbau, fördert mentale Gesundheit, der Rhythmus der Bewegung kann Personen in den Flow-Zustand bringen und beruhigend wirken, neue Gedanken durch naturnahe Umgebungen, gemeinsam mit Menschen bewegen. →

AUSRÜSTUNG

Mini-Erste-Hilfe-Kit sowie Drinks & Snacks für unterwegs

Auch beim Nordic Walking lohnt sich ein kleines Erste-Hilfe-Set – besonders im Gelände.

- (Blasen-)Pflaster
- (Reise-)Wunddesinfektion
- Rettungsdecke (bei längeren Touren an kalten Tagen)
- Persönliche Medikamente (z. B. für Allergiker:innen)

Hydration ist das A und O – besonders bei längeren Touren

- Wasser (0,5–1 Liter je nach Dauer)
- Isotonische Getränke bei intensiveren Einheiten
- Im Winter gerne auch ungesüßten Tee

Snacks für unterwegs – leicht, nahrhaft und gut verträglich:

- Banane
- Traubenzucker
- Trockenfrüchte (z. B. Aprikose & Cranberries)
- Nüsse & Mandeln
- Müsli- oder Energieriegel



Der erste Schritt kostet meist Überwindung. Doch ist die Komfortzone erst einmal verlassen und Bewegung Teil des Alltags, dann kann sich Ihr Leben schnell zum Positiven verändern. Mehr Mobilität, neue Freund:innen, Abwechslung, frische Luft und viele Endorphine durch Sport.

NORDIC WALKING

Mit beiden Stöcken fest im Leben



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



Für eine erfolgreiche Nordic-Walking-Einheit darf die ideale Kleidung nicht fehlen. Der Zwiebellook bringt Sie auch im Winter weiter und hält den Körper optimal warm.

→ Die richtige Ausrüstung im Winter

Für Bewegung und Sport in der kalten Jahreszeit eignet sich der Zwiebellook. Das bedeutet, dass die Bekleidung aus verschiedenen Schichten besteht. Damit ist man bei wechselhaftem Winterwetter flexibel und kann sich jederzeit an schwankende Temperaturen anpassen.

Die Basisschicht sollte aus einer atmungsaktiven Funktionswäsche bestehen. Sie nimmt die Feuchtigkeit am besten auf – vermeiden Sie Baumwollstoffe, da diese den Körper schnell auskühlen lassen. Als Mittelschicht eignet sich Fleece oder eine leichte Zwischenschicht, z. B. ein langärmeliges Shirt. Die Außenschicht soll vor Wind und Nässe schützen – eine winddichte, wasserabweisende Softshell-Jacke ist von Vorteil. Vor dem Frieren schützen leichte Handschuhe, Mütze oder Stirnband sowie ein Schal. Am wichtigsten sind rutschfeste, wasserabweisende Schuhe und warme Socken.

Die richtige Länge der Nordic-Walking-Stöcke: Der Unterarm sollte idealerweise im 90-Grad-Winkel zum Stock stehen, wenn der Stock senkrecht aufgestellt ist.

Wer rastet, der rostet

In Wien gibt es seit mehr als zehn Jahren das Projekt „Bewegte Apotheke“ der Wiener Gesundheitsförderung. Zu Beginn waren acht Apotheken beteiligt, die einmal pro Woche kostenlose Nordic-Walking-Stunden anboten. Heute nehmen bereits 50 Standorte an der Aktion teil und bringen Interessierte so zu einem bewegteren Leben. Apothekenleiterin Mag. Simone Schwarz von der Apotheke 21 erklärt im persönlichen Gespräch, welche Vorteile das Sportangebot bringt.

GEHEN SIE MIT!

Bewegte Apotheke – kostenloses Angebot der Wiener Gesundheitsförderung

Freude an der Bewegung wird beim Projekt „Bewegte Apotheke“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG großgeschrieben! Die ganzjährig wöchentlich stattfindenden gratis Nordic-Walking-Treffen bieten Interessierten einen unkomplizierten Einstieg in den Sport.

- Wer Nordic Walking ausprobieren möchte, ist jederzeit willkommen! Teilnehmende Apotheken in Ihrem Bezirk finden Sie, wenn Sie den untenstehenden QR-Code scannen oder den Link aufrufen.
- Die Teilnahme an der gemeinsamen Walking-Stunde ist kostenlos und wird einmal pro Woche an diversen Standorten angeboten. Treffpunkt ist meist die ausgewählte Apotheke.
- Bei Bedarf werden Walking-Stöcke zur Verfügung gestellt. Die Einheiten leiten erfahrene Bewegungstrainer:innen.
- Das niederschwellige Projekt eignet sich perfekt für Einsteiger:innen, aber auch für Personen, die Spaß an regelmäßiger Bewegung in einer Gruppe haben.
- Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Die meisten Apotheken bieten die Nordic Walking-Gruppentreffen das ganze Jahr über an. Bei Interesse einfach kurz in der jeweiligen Apotheke nachfragen und mitmachen.

Möchten Sie mitwalken? Eine Liste aller teilnehmenden Apotheken finden Sie unter www.wig.or.at/bewegte-apotheke



Sie wollen mehr Infos zur „Bewegten Apotheke“?
Einfach QR-Code scannen und Info-Video ansehen!

„Durch die ‚Bewegte Apotheke‘ haben sich bereits echte Freundschaften gebildet. Die Nordic-Walking-Stunden sind ein Fixpunkt für oftmals alleinstehende oder verwitwete Damen und Herren. Sie bieten einen verlässlichen Ort für Bewegung und Begegnung. Apotheken aller Wiener Bezirke sind Teil des Projekts und fördern damit Gesundheit und Zusammenhalt der Bevölkerung.“

MAG. PHARM. SIMONE SCHWARZ
APOTHEKENLEITERIN APOTHEKE 21, WIEN

DA Frau Mag. pharm. Schwarz, Sie haben das Projekt „Bewegte Apotheke“ mit dem Nordic-Walking-Angebot von Ihrer Vorgängerin weitergeführt. Warum?

SCHWARZ Es war mir eine Ehre, das Projekt weiterzuführen. Bewegung gerade im Alter ist irrsinnig wichtig und essenziell. Auch die Vereinsamung, gerade im urbanen Raum, ist ein großes Thema unserer Zeit. Deswegen ist es schön, zu sehen, wie eine Gruppe an Menschen, die sich normalerweise nicht kennenlernen würden, gemeinsam aktiv in die Woche starten. Und mich persönlich macht es glücklich, auch mal in einer anderen Funktion da zu sein, als nur Medikamente mitzugeben und zu beraten.

DA Warum eignet sich Nordic Walking besonders gut als Bewegungsform für unterschiedliche Altersgruppen?

SCHWARZ Jede/r kann Nordic Walking leicht erlernen, es gibt keine komplizierten Techniken oder Bewegungsabläufe. Es ist gelenkeschonend, die Stöcke bieten Sicherheit und Stabilität, womit das Sturzrisiko verringert wird. Und Bewegung an der frischen Luft ist wichtig, denn viele haben nicht die Motivation, rauszugehen. Nordic Walking ist eine tolle Art, sich zu bewegen, ohne dass man überbeansprucht wird – und das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung. Der Sport lässt sich gut in Gruppen ausüben und ist generationsübergreifend und motivierend. Ideal eben für Jung und Alt. Während dem Gehen unterhält man sich, hat einen kreativeren Geist, mehr Mut und Freude im Gespräch. Also insgesamt ist Nordic Walking mental, aber auch körperlich eine ganz tolle Möglichkeit, sich fit zu halten.

DA Wie läuft ein typisches Nordic-Walking-Treffen im Rahmen der „Bewegten Apotheke“ bei Ihnen ab?

SCHWARZ Bei uns in der Apotheke 21 finden die Stunden seit vielen Jahren montags statt. Wir haben aktuell um die 20 Damen, die von 9:30 bis 10:30 Uhr gemeinsam walken. Die Stöcke erhalten sie von uns, dann wird aufgewärmt, eine Stunde gegangen und danach wird gedehnt. Wir bereiten Getränke vor, es gibt jedes Mal ein



Magnesium und ein kleines Goodie. Alle bleiben danach noch relativ lange und tratschen – es ist immer eine super Stimmung.

DA Welche Rückmeldungen haben Sie im Zusammenhang mit dem Projekt von Teilnehmer:innen erhalten?

SCHWARZ Es ist ein sozialer Treffpunkt, ein Fixpunkt für oftmals alleinstehende und auch verwitwete Menschen. Durch die „Bewegte Apotheke“ haben sich echte Freundschaften gebildet, viele feiern gemeinsam Geburtstage oder treffen sich privat. Es ist eine kleine Familie geworden und für mich ist es ein Beitrag, den es nur noch ganz selten gibt und von dem ich mir wünschen würde, dass das viele Apotheken und Einrichtungen zukünftig auch machen.

DA Danke für das Gespräch. ■

WUSSTEN SIE?

**Wasser wirkt
verjüngend**

Der menschliche Körper besteht zu etwa 60 Prozent aus Wasser. Damit das so bleibt, müssen wir möglichst regelmäßig Flüssigkeit aufnehmen. Zwischen 1,5 und 2 Liter Wasser oder Tee sollten Erwachsene pro Tag trinken – viele schaffen das nicht. Hilfreich können kleine Erinnerungen sein, etwa das Stellen eines Timers oder eine Wasserflasche, die immer auf dem Tisch steht. Die Haut profitiert von der Regelmäßigkeit der Feuchtigkeitsversorgung, wirkt praller und verjüngt.

HAUTGESUNDE ERNÄHRUNG

SCHÖNHEIT von innen



TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin

Viele Pflegeprodukte versprechen strahlende Haut, kräftige Nägel oder volles Haar. Aber nicht alle halten es. Das muss nicht unbedingt an einer falschen Produktwahl liegen. Die Ernährung spielt eine oft unterschätzte Rolle.

Im menschlichen Körper wirken sich sekundäre Pflanzenstoffe auf verschiedene Stoffwechselvorgänge aus, u.a. beeinflussen sie die Hautgesundheit positiv.

IT

Unsere tägliche Nahrung liefert Nährstoffe, die während des Verdauungsprozesses „entnommen“ und über den Blutkreislauf zu den Zellen transportiert werden, die sie gerade benötigen. Ebenfalls über den Blutkreislauf werden Abbaustoffe der Zellen wegtransportiert und über verschiedene Stoffwechselvorgänge entgiftet oder ausgeschieden.

Je besser diese Systeme funktionieren, umso besser ist das nicht nur für die einzelne Zelle, sondern für den gesamten Körper. Die Haut als größtes Organ, das sich zudem im ständigen Auf- und Abbau befindetet, spiegelt schnell wider, wenn die Nährstoffversorgung nicht optimal ist. Haar und Nägel können sogar darauf hinweisen, wenn die Nährstoffversorgung mangelhaft ist. Brüchige Nägel und Haarausfall können zum Beispiel mit einem Eisenmangel zusammenhängen.

Ernährungstipp: Neben rotem Fleisch sind Hirse, Spinat und Hülsenfrüchte besonders eisenreich. In Kombination mit einem Glas Orangensaft lässt sich die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln verbessern.

Geschickt kombinieren

Gesunde Fette, Proteine und Kohlenhydrate zählen zu den Grundbausteinen der gesunden Ernährung. Wer hier ein wenig darauf achtet, in welchen Kombinationen er diese zu einer Mahlzeit zusammenführt, kann klar profitieren. So wirkt sich der Konsum mehrfach ungesättigter Fettsäuren nachweislich positiv auf die allgemeine Gesundheit und die der Haut aus. Omega-3-Fettsäuren sind in der Lage, Entzündungen →



Um möglichst vielseitig von den *positiven Eigenschaften einzelner Inhaltsstoffe* zu profitieren, ist ein *ausgewogener, vielfältiger und möglichst bunter Speiseplan* eine gute Voraussetzung.

➔ zu reduzieren, die Hautelastizität zu verbessern und trockene, schuppige Haut zu pflegen. Bei Neurodermitis oder nach einem Sonnenbrand unterstützen sie das Abklingen der Hautreizungen. Aber nur, wenn sie nicht mit Omega-6-Fettsäuren kombiniert werden. In der Küche sollten deshalb Lachs, Makrele, Walnüsse, Chia- oder Leinsamen nicht mit Distelöl kombiniert werden. Besser geeignet sind Lein-, Walnuss-, Raps- und Weizenkeimöl.

Ebenfalls von besonderer Bedeutung sind Vitamine und Mineralstoffe. Während Vitamine an Stoffwechselvorgängen beteiligt sind, die Zellen schützen und die Zellregeneration unterstützen, zählen Mineralstoffe zu den wichtigsten Grundbausteinen der Haut und übernehmen die Regelung zentraler Stoffwechselvorgänge. Um vielseitig von den positiven Eigenschaften einzelner Inhaltsstoffe zu profitieren, ist ein ausgewogener, abwechslungsreicher und möglichst bunter Speiseplan eine gute Voraussetzung. Wer möchte, kann zusätzlich gezielt Lebensmittel in den Speiseplan einbauen, die besonders reich an wichtigen „Hautvitaminen und -mineralstoffen“ sind (*siehe Tabelle*).

VITAMINE, MINERALSTOFFE UND IHRE WIRKUNG

Bunter Speiseplan, schöne Haut

NÄHRSTOFFE	WIRKUNG	BESONDERS REICH ENTHALTEN IN
Vitamin C	Unterstützt die Kollagenbildung, wirkt antioxidativ und beugt vorzeitiger Hautalterung vor	Paprika, Brokkoli, Zitrusfrüchten und Beeren
Vitamin E	Schützt vor freien Radikalen, hält das Bindegewebe elastisch und fördert die Durchblutung	Hochwertigen pflanzlichen Ölen, Fisch, Getreide und Nüssen
Niacin	Trägt zu einem glatten Erscheinungsbild der Haut bei	Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Fisch und Fleisch
Pantothensäure	Unterstützt die Haut- und Haarerneuerung und fördert die Wundheilung	Hefe, Champignons, Vollkornprodukten
Zink	Fördert die Wundheilung und reguliert unreine Haut	Kürbiskernen, Rindfleisch, Linsen, Haferflocken
Vitamin A	Unterstützt die Zellerneuerung und schützt vor Umwelteinflüssen	Karotten, Süßkartoffeln, Spinat und Mangold
Selen	Wirkt sich allgemein positiv auf Haut und Nägel aus	Bückling und Hering, Vollkorngetreide, Gemüse und Pilzen
Jod	Fördert die Vitalität von Haut und Haar	Seefisch, jodiertem Speisesalz, Algen
Kieselsäure	Stärkt Haut, Bindegewebe und Haare	Hirse, Hafer und Gerste

TREND UNTER DER LUPE

Was bewirkt Kollagen zum Trinken?

Kollagen ist ein Protein, das natürlicherweise in der menschlichen Haut vorkommt. Verschiedene Hersteller setzen es gezielt in ihren Getränken ein, es ist aber auch als Pulver zum Anrühren erhältlich. Die Kollagenaufnahme über die Nahrung soll die körpereigene Kollagenproduktion anregen, was die Hautelastizität verbessern und Falten reduzieren soll.



Unbekannte „Wundermittel“

Weniger gut bekannt, aber nicht weniger bedeutsam sind sekundäre Pflanzenstoffe. Pflanzen selbst produzieren sie, um sich gegen Fraßschädlinge und Krankheitserreger zu schützen. Im menschlichen Körper wirken sich sekundäre Pflanzenstoffe auf verschiedene Stoffwechselvorgänge aus, bewirken einen gewissen Schutz gegen Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen und beeinflussen die Hautgesundheit positiv. In der Hautpflege werden sie gezielt in Cremes eingearbeitet, in der Ernährung werden sie als natürliche Bestandteile beliebter Obst- und Gemüsesorten praktischerweise mitgeliefert.

In den Randschichten von Kirschen, Pflaumen, Beeren und roten Trauben finden sich zum Beispiel besonders viele Flavonoide. Zu ihnen zählen auch die Anthocyane, die vielen Wein-Fans ein Begriff sind. Wer es lieber antialkoholisch mag, kann zu Traubensaft greifen. In jedem Fall haben sie eine entzündungshemmende und abwehrstärkende Wirkung.

Karotten, Paprika, Marillen und viele weitere rote, gelbe und orangene Obst- und Gemüsesorten sind besonders reich an Carotinoiden. Die Vorstufe des Vitamin A dient als Radikalfänger und beugt vorzeitiger Hautalterung vor. ■

So fühlt sich das Leben für ein Schmetterlingskind an.

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

GGK MULLENLOWE



debra
Hilfe für die Schmetterlingskinder.



Nährstoff- defizite gezielt wegessen

Unser modernes Leben ist geprägt von Stress, schlechtem Schlaf, Bewegungsmangel und dem häufigen Verzehr von hochverarbeiteten Lebensmitteln. Das macht es oft sehr schwierig, den Nährstoffbedarf im Alltag zu decken. Keine Sorge, wir haben hier zwei schnelle, köstliche und gesunde Rezepte für Sie – guten Appetit!



Avocadogazpacho mit Garnelen

Zutaten für 2 Personen

30 Min. Zubereitung | 1 Std. Kühlen

1 Mini-Salatgurke, 1 hellgrüne Spitzpaprika,
2 Frühlingszwiebeln, 1 kleine Avocado,
50g Baby-Blattspinat, 1 grüne Chilischote,
1 kleine Knoblauchzehe, 2 EL Limettensaft,
3 EL Weizenkeimöl, Salz, Pfeffer, 8 rohe,
geschälte Garnelen (küchenfertig),
1 EL Olivenöl, Außerdem 2 Holzspieße

- 1 Für die Gazpacho die Gurke putzen und schälen. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen, die Hälften in Stücke schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln, einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Die vorbereiteten Zutaten in einen Standmixer geben.
- 2 Die Chilischote längs halbieren, entkernen und waschen. Den Knoblauch schälen. Beides grob hacken, mit 1 EL Limettensaft und 75 ml kaltem Wasser in den Mixer dazugeben und alles auf höchster Stufe fein pürieren. Anschließend 2 EL Weizenkeimöl und 125 ml kaltes Wasser hinzufügen und alles nochmals sehr fein pürieren. Die Gazpacho salzen und pfeffern, in eine Schüssel füllen und mit Frischhaltefolie abgedeckt mindestens 1 Std. kühl stellen.
- 3 Inzwischen die Garnelen waschen, trocken tupfen und je 4 Stück auf 1 Holzspieß stecken. Mit 1 EL Limettensaft und Salz würzen. Kurz vor dem Servieren das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin bei mittlerer Hitze in 3–4 Min. rundum goldbraun anbraten.
- 4 Die kalte Suppe in zwei Schalen verteilen, mit dem restlichen Weizenkeimöl (1 EL) beträufeln und mit den beiseitegelegten Spinatblättern garnieren.

Pro Portion:

ca. 37,5 mg Vitamin E
(469 % des Tagesbedarfs)

Tausch-Tipp für Veggies:

Statt Garnelen 100g Räuchertofu (10 mg Vitamin E) würfeln, auf Spieße stecken und wie im Rezept beschrieben braten.



BUCHTIPP

Die heilsame Kraft natürlicher Lebensmittel

Gesund essen war noch nie so einfach – mit 80 alltagstauglichen Rezepten, die unseren Körper mit genau den Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgen, die er wirklich braucht. Ob für mehr Energie, besseren Schlaf oder ein starkes Immunsystem: Dieses Buch liefert die wissenschaftlich fundierte Antwort auf häufige Nährstoffdefizite. Kompakt. Für jede Ernährungsweise, verständlich und wissenschaftlich fundiert.

Der Nährstoffplan – mit Vitaminen, Kalzium & Co. den Körper stärken

Prof. Dr. rer. nat. Martin Smollich
2025, Gräfe und Unzer Verlag,
€ 28,–
ISBN: 978-3-8338-9965-2
www.gu.de



KräuterlachsWürfel auf Ratatouille

Zutaten für 2 Personen

30 Min. Zubereitung | 40 Min. Backen

2 rote Zwiebeln (ca. 150 g), 1 kleine Knoblauchzehe, 75 g Kirschtomaten, 1 kleine rote Paprika, 1 kleine gelbe Paprika, 1 kleine Zucchini (ca. 150 g), 1 kleine Melanzani (ca. 150 g), 2 Zweige Rosmarin, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, ½ Bund Petersilie, 250 g Lachsfilet ohne Haut, 100 g Crème fraîche

- 1 Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Zwiebeln schälen und in schmale Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Kirschtomaten waschen. Die Paprika waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zucchini und Melanzani waschen, putzen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und hacken.
- 2 Das vorbereitete Gemüse, die Hälfte des Knoblauchs, den Rosmarin bis auf 1 TL und 2 EL Öl auf einem tiefen Backblech verteilen und mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Zwischendurch mehrmals wenden.
- 3 Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, hacken und mit dem restlichen Rosmarin auf einem Teller mischen. Das Lachsfilet trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lachswürfel in der Kräutermischung wenden und auf das Blech legen. Alles in ca. 10 Min. fertig backen.
- 4 Kurz vor Ende der Garzeit 3 EL der Zwiebeln vom Blech nehmen und mit dem restlichen Knoblauch und der Crème fraîche pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die übrige Kräutermischung über Gemüse und Lachs streuen. Das Gericht mit der Sauce servieren.

Pro Portion:

ca. 5,1 µg Vitamin B₁₂ (128 % des Tagesbedarfs)

SERIE

ZUM SAMMELN

TIERAPOTHEKE

So halten Sie
Ihren kleinen
Liebling gesund



Juckreiz bei Hund und Katze

Juckreiz ist ein unangenehmes Gefühl, das reflexartig das Bedürfnis hervorruft, betroffene Stellen zu kratzen. Das Kratzen lindert vorübergehend den Juckreiz, führt jedoch zu Hautschäden und einem Teufelskreis aus Jucken & Kratzen.

VON DR. MED. VET. ELISABETH REINBACHER

JUCKENDE ERKRANKUNGEN

Es gibt viele Ursachen, die Juckreiz (lateinisch: *Pruritus*) hervorrufen können: Vor allem verantwortlich sind Ektoparasiten wie Flöhe, Läuse und diverse Milben sowie Allergien. Weitere Erkrankungen, die dahinterstecken können: Hautpilze, bakterielle Infektionen, Hauttumore oder Autoimmunerkrankungen.



Juckreiz kann viele Gesichter haben

Juckreiz kann sich bei Tieren ganz unterschiedlich äußern und zu einer erheblichen Beeinträchtigung der Lebensqualität führen. Hunde und Katzen versuchen, sich an juckenden Körperstellen zu kratzen, zu lecken, zu beißen oder zu knabbern. Ein weiteres Symptom kann das Reiben am Boden oder an Gegenständen sein. Bei Hunden ist das in der Regel einfach sichtbar, Katzen tun dies aber gerne versteckt und die Besitzer:innen können es nicht beobachten. Bei Katzen ist der Grad zwischen normalem Putzverhalten und vermehrtem Lecken, weil es juckt, zudem oft sehr schmal. Wenn Katzen aber kahle Stellen oder Hautentzündungen bekommen, sollte dies weiter abgeklärt werden. Hunde belecken sich normalerweise gar nicht, es ist immer ein Zeichen, dass etwas nicht stimmt.

Juckreiz-geplagte Tiere sollten in einer Tierarztpraxis untersucht werden. Die detaillierte Vorgeschichte und klinische Untersuchung des Patienten können Hinweise liefern, welche der Erkrankungen wahrscheinlich und welche weiteren diagnostischen Schritte empfehlenswert sind.

IN DER ARZTPRAXIS

Erkrankung diagnostizieren

- Um Ektoparasiten zu bestätigen oder auszuschließen, können ein Flohkamm oder Hautgeschabsel zum Einsatz kommen, das gewonnene Material wird mikroskopisch untersucht.
- Hautpilze und bakterielle Infektionen können mit Abklatsch- und Tupferproben für die mikroskopische oder kulturelle Untersuchung diagnostiziert werden.
- Gibt es Hinweise auf Hauttumore oder eine Autoimmunerkrankung, müssen in der Regel Hautstanzen für eine pathohistologische Untersuchung genommen werden.
- Allergien sind immer klinische Ausschlussdiagnosen, die gestellt werden, wenn andere Ursachen ausgeschlossen wurden. Allergien können dann weiter abgeklärt werden, um die auslösenden Allergene zu identifizieren.





„DA“ verlost
2 Nächte*
für 2 Personen im
DZ mit HP im
Biohotel Castello
Königsleiten



GEWINNSPIEL: CASTELLO KÖNIGSLEITEN

Wo der Skiwinter zu Hause ist

Das Hotel liegt auf schneesicheren 1.600 Metern zwischen dem Salzburger Pinzgau und dem Tiroler Zillertal. Vor der Haustüre liegt das größte Zillertaler Skigebiet mit 150 Kilometer Pisten. Drinnen im Castello Königsleiten regieren Bio-Küche und gelebte Gastfreundschaft den Urlaubstag.

Kehre um Kehre geht es hinauf, zur schönsten Aussicht in den Nationalpark Hohe Tauern und die Zillertaler Alpen. Auf dem sonnigen und 1.600 Meter hohen Gerlosplateau liegt das Almdorf Königsleiten. Darüber nur noch die Spitzen der Dreitausender, ein blitzblauer Himmel und eine gleißende Sonne. Das Bio-Wohlfühlhotel Castello Königsleiten**** ist das einzige Biohotel in der Zillertal Arena zwischen Hochkrimml und Zell am Ziller und ein Vorzeigebetrieb in der gesamten Region.

Skifahren mit täglich neuen Herausforderungen

150 Meter vom Castello Königsleiten surrt die Dorfbahn hinauf auf die Königsleitenspitze. Mit St. Nikolaus läuft sie an, so wie die weiteren 50 Bahnen der größten „Ski Arena“ des Zillertals. Nach dem Einstieg haben Skifahrer:innen und Snowboarder:innen 150 Kilometer Pisten vor den Brettern. Bis alle Kilometer Pisten und Bahnen tatsächlich voll ausgekostet sind, vergeht locker eine Woche. Die Tester:innen von skiresort.at bescheinigten

der Zillertal Arena „ein unschlagbar abwechslungsreiches Pistenangebot“ und vergaben fünf von fünf Sternen für die Größe, das Pistenangebot, die Schneesicherheit und alle weiteren Topkriterien.

Top-Noten für Küche und Gastfreundschaft

Wurde genug gearvt, gewedelt und gebrettet, ist das Castello Königsleiten immer für den Ausstieg aus der Bindung bereit. Das einzige bio-zertifizierte Hotel in der Zillertal Arena wartet schon mit einem Kaiserschmarrn vom Grill oder einer Bio-Nachmittagsjause mit Suppe und warmen Snacks auf. Bioqualität und Regionalität sind in der Küche des Castello Königsleiten eine Selbstverständlichkeit. Das stellt man auch später am Abend im Rahmen der ¾-Wohlfühlpension fest: Auch hier kommen so viele regionale Spezialitäten aus biologischer Landwirtschaft wie nur möglich auf den Teller – und eine maximale Vielfalt an Kochstilen. Alpine Traditionen verbinden sich dabei mit den Prinzipien der 5-Elemente-Küche und einer proteinreichen Ernährung. Vegane, gluten- oder histaminfreie Küche werden außerdem angeboten. Genuss hat im Castello Königsleiten immer mit dem körperlich-seelischen Wohlbefinden zu tun: Im Wellnessbereich vertreiben fünf unterschiedliche Wärmekabinen die Winterkälte aus den Gliedern. Körperbehandlungen und Massagen mit Arnika-, Johanniskraut-, Rosen- oder Lavendelöl lassen dem Muskelkater keine Chance. ■

Biohotel Castello Königsleiten
Königsleiten 24, 5742 Wald im Pinzgau
+43 (0)6564 20 272
info@castello-koenigsleiten.at
www.castello-koenigsleiten.at

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „Castello“ an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31. 1. 2026. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

RÄTSEL & QUIZ

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

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

Mitmachen und
**1 von 20
Heilpflanzen-
kalendern***
gewinnen.



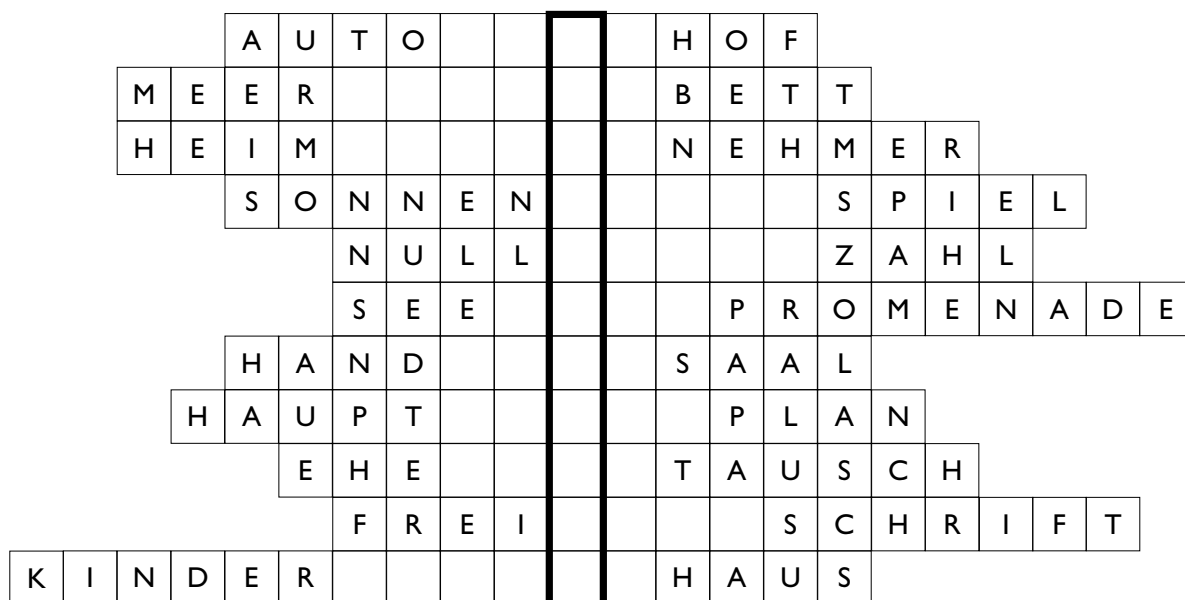
GEWINNSPIEL

Brückenrätsel

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

Gewinnen Sie einen von 20 Heilpflanzenkalendern 2026 – mit zwölf Rezepten zum Selbermachen!

Ob wohltuendes Latschenkiefer-Bad, beruhigender Tee, entzündungshemmendes Hamamelis-Gesichtswasser oder ein entspannendes Hopfenschlafkissen – die Natur hält eine Fülle an Heilmitteln für Sie bereit. Monat für Monat zeigt Ihnen dieser Kalender, wie Sie traditionelle Rezepte ganz einfach selbst herstellen können.



* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Brückenrätsel“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.1.2026. 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.

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

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

Auflösung

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

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



Gewinnen Sie
2 Tickets*
für Christina
Kiesler in Wien,
Salzburg oder
Hall

GEWINNSPIEL

Christina Kiesler – Nachspielzeit

Was kommt dabei raus, wenn ein Pottschacher David-Bowie-Verschnitt und die schönste Frau aus Neunkirchen in den Neunzigern auf Gran Canaria zu viel Gin Tonic trinken und Pistazien essen? Richtig: Christina Kiesler. Kiesler wechselt sich pünktlich zur NACHSPIELZEIT von der Randgruppen-Ersatzbank aufs Spielfeld ein und hofft, zumindest dieses Mal das Match gegen SK(a)pital zu gewinnen. Position links außen, setzt sie auf faire Ball-Umverteilung und ist immer auf der Suche nach dem Laufpass in die Tiefe. Wer hofft, es ginge in NACHSPIELZEIT darum, das Runde ins Eckige zu bekommen, darf beruhigt sein: Aus ländlich-katholischer Sicht geht's am Ende doch immer darum, das Runde ins Eckige zu bekommen. Außer man entscheidet sich für die schnittige Urne. Ein 90-minütiges Super-Match zwischen Kiesler und Publikum. Starke Offensive für die Lachmuskeln & zärtliche Defensive für Hirn & Herz.

Für NACHSPIELZEIT erhielt Kiesler den Österreichischen Kabarettpreis 2024 in der Sparte Förderpreis.

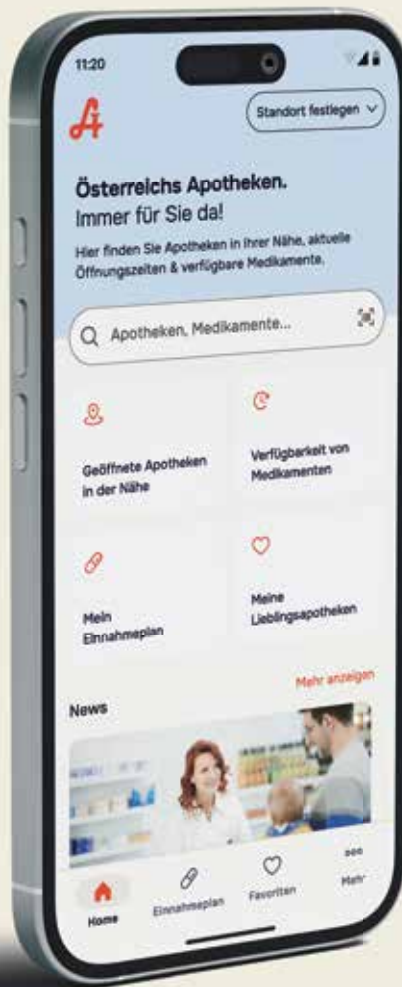
**„DA – Deine Apotheke“ verlost je 2 Karten
für 24.1. Kulisse Wien, 18.2. Arge Salzburg oder
18.3. Kulturlabor Stromboli in Hall/Tirol.**

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Nachspielzeit“ und Ihrem Wunschort an gewinnspiel@apo-verlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 20.1.2026 (Wien) und 31.1.2026 (Salzburg und Hall). 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.

Medikamente suchen. Apotheken finden.

Mit der neuen **ApoApp!**



Österreichs
Apothekerinnen und Apotheker

**Scannen &
Herunterladen**

apothekekammer.at/apoapp