

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

©Stock

03 2026

MÄRZ • GRATIS

TOLLE SCHNÄPPCHEN
AUS IHRER APOTHEKE

Exklusive
Gutscheine im
Heftinneren

COVERSTORY

**Gewitter im Kopf:
Die Gesichter
des Schmerzes –
und was wirklich hilft**

LIFESTYLE

Faszinierende
Faszien – so geht
Regeneration!

GESUNDHEIT

Probleme „down
under“? Senkung
& Inkontinenz

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,

Frühling liegt in der Luft – Zeit, nicht nur den Kleiderschrank oder die Wohnung aufzufrischen, sondern auch Haut, Haare und Nägel! Sie sind mehr als nur Schönheitsattribute, sie verraten viel über unser Wohlbefinden. Mit unseren Tipps auf *Seite 26* lassen sie sich effektiv stärken – von innen und außen!

Außerdem widmen wir uns einer wahren Volkskrankheit: Fast alle Menschen kämpfen im Laufe ihres Lebens mindestens einmal mit Kopfschmerzen – die meisten sogar regelmäßig. Viele Betroffene leiden still – obwohl es heute gute Möglichkeiten gibt, Kopfschmerzen zu behandeln und ihnen aktiv vorzubeugen. In unserem Beitrag auf *Seite 14* verraten wir Ihnen, wie Sie gegen Spannungskopfschmerzen, Migräne und – besonders fordernd – Cluster-Kopfschmerzen vorgehen können.

Ein weiteres Beschwerdebild, das nicht einfach hingenommen werden muss, sondern bei dem es zahlreiche Therapiemöglichkeiten gibt, sind Probleme mit dem Beckenboden. Mit der richtigen Information und Unterstützung kann viel Lebensqualität zurückgewonnen werden (s. *Seite 18*), sprechen wir darüber!

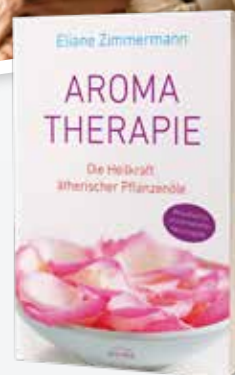
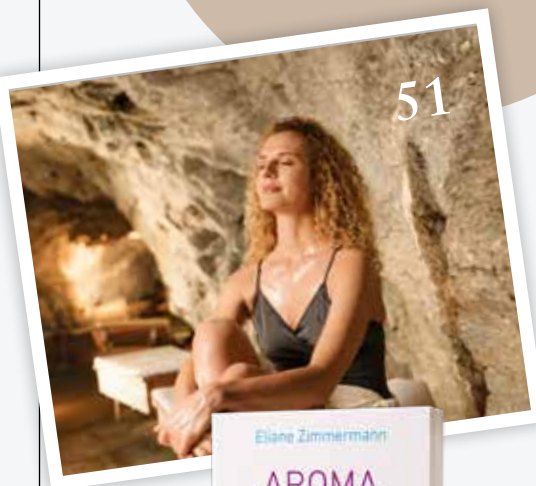
Bestimmt haben Sie schon einmal etwas von den Faszien gehört. Doch was genau sind sie und machen sie? Was haben sie mit Verspannungen zu tun und wie kann eine Schaumstoffrolle helfen? Antworten auf all diese Fragen finden Sie ab *Seite 40*.

Bleiben Sie gesund und haben Sie viel Spaß beim Lesen der DA!

CAMILLA BURSTEIN, MA
Chefin vom Dienst „DA“

IHR MÄRZ

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

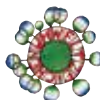


13

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 Wizek • **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; DI (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

03 2026

Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

8 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

VOLKSKRANKHEIT KOPFSCHMERZ

14 Wenn der Alltag drückt

Alles, was Sie über Spannungs-, Cluster-Kopfschmerz und Migräne wissen müssen



18 (k)ein Tabu

Beckenboden aus dem Gleichgewicht

22 Erste Hilfe

Rettung aus der Gefahrenzone

23 Apothekerschränkchen

Medizinische Helferleins im März

24 Panorama

Achtsamkeit: Im Hier und Jetzt

STRAHLEND & KRÄFTIG

26 Haut, Haare, Nägel: Viel mehr als „nur“ Schönheitsattribute

Welche Nährstoffe und Pflege sie abseits gängiger Beauty-Mythen wirklich brauchen

Deine Naturheilkunde

NATÜRLICHE HELFER

34 Pflanzenpower für die Kinderapotheke

Sanfte Hilfe aus dem Pflanzenreich für die Kleinsten: Unterstützung bei Koliken, Durchfall, Zahnen, Husten, Schnupfen und Co.

RUBRIKEN ZUM SAMMELN

Laborwerte Seite 30



CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin

Heilpflanzen Seite 38



MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER
Apotheker aus Wien

Hund, Katze & Co. Seite 47



MICHAELA HÖSELE
PKA, Ernährungsexpertin Hunde & Katzen

44



40

Dein Lifestyle

SCHMERZFREI BEWEGEN

40 Wie gezieltes Faszientraining Verspannungen lösen kann

Die besten Tipps fürs Training und warum das „Ausrollen“ ein individueller Prozess ist

HAUTGESUNDHEIT

44 Klimawandel & seine Spuren

Welche Folgen Klimaveränderungen auf unser größtes Organ haben

KOCHREZEPTE

48 Gesundes Essen als Selbstfürsorge

Achtsamkeit beim Kochen und Essen als Grundstein für eine gute Verdauung

50 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

51 Reisegewinnspiel

Erholung und Gesundheitskompetenz im Impuls Hotel Tirol



Mehr Gesundheit. Mehr Service. Mehr Gewinnchancen:

Jetzt Newsletter abonnieren und
keinen Tipp – oder Gewinn – verpassen.

www.deineapotheke.at/newsletter

RÖTUNGEN? EMPFINDLICHE HAUT?

Für
Sie in Ihrer
Apotheke



RosaMin

Getönte Tagespflege mit LSF 50
für sensible Haut

- Korrigiert Hautrötungen und beruhigt die Haut
- Pflanzlicher Wirkkomplex stärkt Gefäße und beugt Rötungen vor
- Grüne, mikroverkapselte Pigmente neutralisieren Hautrötungen – ganz individuell für jeden Hautton
- Schützt vor UV-A-/UV-B-Strahlung

Teil des RosaMin-
Pflegeprogramms
bei zu Rosacea
neigender Haut



DERMASENCE RosaMin
Nr.1*
BEI PRODUKTEN GEGEN RÖTUNGEN
*IQVIA, Apotheke in
Deutschland: Offizin+VH

MAT 12/2025, nach Umsatz und Absatz, OTC4 – 82B1D

DERMASENCE
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

Medicos Kosmetik GmbH & Co. KG
48155 Münster | Germany | www.dermasence.at

Die natürliche Hilfe bei Kopfschmerzen



Intensität und Häufigkeit dieser Schmerzen ist verschieden und auch die Einflüsse, die sie auslösen, sind vielfältig. In vielen Fällen beeinträchtigen Kopfschmerzen den Alltag erheblich, weshalb eine zielgerichtete Behandlung wichtig ist.

Zelldolor, das neue Komplexmittel

Zelldolor wurde entwickelt, um unterschiedliche Formen von Kopfschmerzen wirksam zu mildern. Die sorgfältig abgestimmte Kombination von sechs Schüßler Salzen in einer Tablette spricht verschiedene Schmerzformen an und sorgt für eine gezielte Linderung. Dadurch können Betroffene wieder unbeschwerter ihren täglichen Aktivitäten nachgehen. Wenn man regelmäßig unter Kopfschmerzen leidet, kann man diese Schüßler Salze-Mischung als natürliche Vorsorge einnehmen.

Zelldolor wird zur Milderung von Kopfschmerzen verschiedenen Ursprungs angewendet:

- Migräne ist durch einen periodisch wiederkehrenden, anfalls-

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden, die Menschen in ihrem Alltag erleben. Sie können in verschiedenen Formen auftreten und unterschiedliche Ursachen haben. Ob als drückender Spannungskopfschmerz, als stechender Schmerz während einer Migräne oder als klopfend-pochende Kopfschmerzen nach einem anstrengenden Arbeitstag – Kopfweh kennt fast jeder.

artigen, pulsierenden, hämmern- oder pochenden halbseitigen Kopfschmerz gekennzeichnet. Darüber hinaus bestehen vegetative Begleitsymptome wie Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit sowie Sehstörungen. Während „Die heiße Sieben“ bei beginnender Migräne zu empfehlen ist, sollte Zelldolor zur Vorsorge langfristig eingenommen werden.

- Spannungskopfschmerzen sind die häufigste Form von Kopfschmerzen und äußern sich meist als ein drückender oder ziehender Schmerz, der beidseitig am Kopf

im Bereich der Stirn auftritt. Häufig werden sie als ein Gefühl beschrieben, als ob ein enges Band den Kopf umschließt. Die genauen Ursachen sind oft stressbedingt: Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich, langanhaltende schlechte Haltung oder auch emotionale Belastungen können diesen Schmerz auslösen.

- Clusterkopfschmerzen sind besonders intensive, einseitige Kopfschmerzen, die in wiederkehrenden Episoden auftreten. Sie äußern sich meist stechend, brennend oder bohrend rund um



„Bitte beachten Sie,
dass bei anhaltenden
oder besonders starken
Beschwerden eine ärzt-
liche Rücksprache
empfehlenswert ist.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

Auge oder Schläfe. Begleitet werden sie oft von tränenden Augen, Rötungen oder verstopfter Nase. Die genauen Ursachen sind unklar, doch die Anfälle folgen oft einem bestimmten Rhythmus mit schmerzfreien Phasen dazwischen.

- **Kopfschmerz bei Jugendlichen (Schulkopfschmerz):** Hierbei handelt es sich um wiederkehrende Kopfschmerzen bei Jugendlichen, die in direktem Zusammenhang mit der Schule stehen. Ursachen können Stress, Leistungsdruck, zu lange Bildschirmzeit, Schlafmangel oder falsche Ernährung sein. Typisch sind Spannungskopfschmerzen oder Migräne, die besonders an Schultagen auftreten und in den Ferien oft nachlassen.

- **Kopfschmerz nach übermäßigem Alkoholkonsum:** Der Katerkopfschmerz ist ein aktueller Kopfschmerz und entsteht durch Alkoholkonsum. Generell können die Nachwirkungen einer feuchtföhlichen Nacht äußerst unangenehm sein. Die zeitverzögerten alkoholinduzierten Kopfschmerzen bedingen nämlich nicht nur körperliches Leiden, auch geistige Aktivitäten können negativ beeinflusst werden.

Zelldolor ist eine neue, natürliche Möglichkeit, Kopfschmerzen den Kampf anzusagen – für mehr Lebensqualität und Wohlbefinden im Alltag. —

Mehr Infos unter
www.adler-pharma.at



Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

KOPFSCHMERZEN?

Zelldolor

Die natürliche Hilfe



Migräne • Spannungskopfschmerz • Clusterkopfschmerz • Schulkopfschmerz • Katerkopfschmerz

klima:aktiv



LEITBETRIEBE AUSTRIA



Zelldolor
www.adler-pharma.at



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

IHR MÄRZ

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



SITZEN

Moderne Arbeit braucht Bewegung

Moderne Arbeitsformen, Homeoffice und digitale Routinen führen dazu, dass viele Menschen täglich acht Stunden oder mehr sitzen. „Die Konsequenzen eines überwiegend sitzenden Arbeitsalltags können gravierend sein. Das Sitzen verleitet uns zu einem statischen Arbeitstag in einer Zwangshaltung“, so Ergonomie-Experte Matthias Welkens. Da kein Arbeitsstuhl alle körperlichen Anforderungen erfüllen kann, wird Bewegung zum entscheidenden Ausgleich. Regelmäßige Aktivität stärkt nicht nur den Bewegungsapparat, sondern hilft auch beim Stressabbau, verbessert den Schlaf, erhöht die Knochendichte und senkt das Risiko für Bluthochdruck, Schlaganfall, Krebs und Diabetes Typ 2. Expert:innen raten daher, frühzeitig aktiv zu werden. Unternehmen können durch dynamische Arbeitsplätze, ergonomische Ausstattung, kurze Bewegungseinheiten und vielfältige Bewegungsangebote eine gesundheitsfördernde Kultur schaffen.



HERZ-KREISLAUF

Frauen haben erhöhtes Risiko

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind mit rund 37 Prozent die häufigste Todesursache bei Frauen – in Österreich und weltweit. Dennoch werden Risiken, Symptome und Krankheitsverläufe bei Frauen noch immer unterschätzt.

Frauenspezifische Prävention & Diagnostik

Ein Großteil der Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen wäre vermeidbar. Fünf veränderbare Risikofaktoren – Übergewicht, erhöhte Cholesterinwerte, Diabetes, Bluthochdruck und Rauchen – sind für mehr als die Hälfte der Erkrankungen verantwortlich. Besonders relevant ist dabei, dass Diabetes und Adipositas das kardiovaskuläre Risiko bei Frauen stärker erhöhen als bei Männern. Bluthochdruck gilt als stärkster einzelner Risikofaktor und steigert das Risiko bei Frauen um etwa 30 Prozent. „Wir wissen heute sehr genau, dass Prävention bei Frauen anders ansetzen muss als bei Männern“, so Alexandra Kautzky-Willer von der MedUni Wien. „Früherkennung von Diabetes, konsequente Blutdruck- und Lipidkontrolle sowie Lebensstilmaßnahmen haben bei Frauen einen besonders hohen präventiven Effekt.“

cb



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Freuen Sie sich auf den Frühling?

Wenn die Sonne das erste zarte Grün aus dem Boden lockt, fühlen sich viele Menschen paradoxerweise nicht beflügelt, sondern erschöpft. Diese typische Frühjahrsmüdigkeit ist ein Zeichen dafür, dass der Organismus den winterlichen Stoffwechselmodus noch nicht verlassen hat. Der Hormonhaushalt schwankt zwischen dem winterlichen Schlafhormon und dem sommerlichen Botenstoff für gute Laune, was sich in Kreislaufschwäche oder Konzentrationsmangel äußern kann. Die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) sieht in dieser Phase die ideale Zeit für eine sanfte Entlastung.

Anstatt den Körper durch strenge Kuren zu strapazieren, vertraut sie auf die Wirkung heimischer Kräuter. Frischer Bärlauch, würzige Kresse und Schnittlauch wirken wie ein natürlicher Weckruf für die Verdauung. Sie helfen dabei, angestaute Lasten der kalten Jahreszeit auszuleiten. Leichte Kost wie gedünsteter Spargel oder Radieschen aktiviert den Stoffwechsel, ohne ihn zu belasten. Frühes Aufstehen, Wassertrinken, flotte Spaziergänge und Wechselduschen fördern den Kreislauf. So kehrt die Lebendigkeit zurück – ganz im Einklang mit dem Rhythmus der erwachenden Natur.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman
k.rahman@tem-fachverein.com
Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



FRAUEN-HERZEN SCHLAGEN ANDERS!

HÖREN WIR AUF SIE

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache bei Frauen – noch vor Krebserkrankungen. Symptome werden oft übersehen, Diagnosen zu spät gestellt. **#GoRed** setzt ein Zeichen – für Aufklärung, Prävention und mehr Sichtbarkeit von Frauengesundheit.

**#GoRed
Austria**





WELTKREBSTAG

Vorsorge rettet Leben

Anlässlich des Welt-Krebs-Tages rücken Expert:innen die Bedeutung von Prävention und Früherkennung von Krebserkrankungen in den Fokus. Denn: Krebs betrifft vor allem ältere Menschen. Bereits heute sind in Österreich mehr als 60 Prozent der Neuerkrankten 65 Jahre oder älter. Mit der steigenden Lebenserwartung wird dieser Anteil in den kommenden Jahren weiter zunehmen.

Umso wichtiger ist es, frühzeitig aktiv zu werden. Je früher Krebs erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen und die Lebensqualität der Betroffenen. Neben regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen spielen auch Lebensstilfaktoren eine zentrale Rolle: Bewegung, Nichtrauchen und eine ausgewogene Ernährung senken das Risiko.

Angebote nutzen

Vorhandene Vorsorgeprogramme werden zu wenig genutzt – etwa bei Prostata- oder Darmkrebs. „Beim Prostatakrebs etwa, der häufigsten Krebs-erkrankung bei Männern, deren Erkrankungsrisiko ab 65 deutlich steigt, liegt der Anteil jener Männer über 60, die zumindest einmal bei der Vorsorgeuntersuchung waren, bei nur 63 Prozent“, so Paul Sevelde, Präsident der Österreichischen Krebshilfe. Gründe dafür sind u.a. mangelnde Information oder eingeschränkte Mobilität im Alter. Fachleute fordern daher eine zielgruppenge-rechte Aufklärung und niederschwellige Angebote.



DIABETES-ECK

Schlaf und Diabetes

Guter Schlaf ist mehr als eine angenehme Erholung – er ist ein wichtiger Baustein im Diabetes-Management. Studien zeigen: Schlechter oder unterbrochener Schlaf beeinflusst den Blutzucker, die Insulinwirkung und das Herz-Kreislauf-Risiko.

Viele Menschen mit Typ-2-Diabetes leiden an Obstruktiver Schlafapnoe (OSAS) – wiederkehrende Atemaussetzer im Schlaf, begleitet von Schnarchen und nächtlicher Atemnot. Diese Atempausen führen zu wiederholtem Sauerstoffmangel und Stressreaktionen im Körper, was Insulinresistenz und Blutzuckerentgleisungen fördert. Umgekehrt kann ein schlecht eingestellter Diabetes die Schlafapnoe verschlimmern, z. B. über Übergewicht oder Nervenveränderungen.

Symptome, die Sie nicht ignorieren sollten

- Lautes Schnarchen
- Wiederholte Atempausen im Schlaf
- Starke Tagesmüdigkeit
- Morgendliche Kopfschmerzen
- Konzentrationsprobleme am Tag

Sprechen Sie das Thema beim nächsten Arztbesuch an. Eine ambulante Schlafuntersuchung (Polysomnographie) zu Hause kann Atemaussetzer erfassen und oft bereits die Diagnose sichern. In ausgewählten Fällen ist eine Untersuchung im Schlaflabor (Polysomnographie) sinnvoll. Eine Therapie mit CPAP (kontinuierlicher Atemdruck) verbessert häufig die Schlafqualität und kann auch die Insulinempfindlichkeit positiv beeinflussen. Lebensstilmaßnahmen wie Gewichtsreduktion, regelmäßige Bewegung und gute Blutzuckerkontrolle wirken doppelt positiv auf Schlaf und Stoffwechsel.

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



PNEUMOKOKKEN

Mehrwert von Impfungen

Beim Österreichischen Impftag 2026 steht die erneute Zunahme von Infektionskrankheiten im Mittelpunkt, die durch Impfprogramme bereits stark zurückgedrängt waren. „Wir beobachten derzeit, dass Krankheiten, die wir durch hohe Durchimpfungs-

fungsraten nahezu eliminiert hatten, wieder vermehrt auftreten“, erklärt Ursula Wiedermann-Schmidt. Die Impfakzeptanz in der Bevölkerung sei gesunken.

Die Folgen sinkender Impfbereitschaft sind bereits sichtbar. Masern breiten sich weltweit wieder aus, teils innerhalb weniger Jahre. Österreich liegt bei den Neuinfektionen im europäischen Spitzenfeld. Gleichzeitig zeigen Beispiele wie das Pneumokokken-Kinderimpfprogramm, dass gut angenommene Impfstrategien nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene indirekt schützen.

Häufige Bakterien mit schweren Folgen

Pneumokokken sind Bakterien, die häufig in Nase und Rachen vorkommen. Viele Menschen tragen sie, ohne krank zu sein. Gefährlich sind sie vor allem für:

- Babys & Kleinkinder
- Ältere Menschen (ab ~60 Jahre)
- Menschen mit geschwächtem Immunsystem

Pneumokokken können für Lungenentzündungen, Mittelohr- und Nasennebenhöhlenentzündungen sowie in schweren Fällen Blutvergiftungen (*Sepsis*) und Hirnhautentzündungen (*Meningitis*) verantwortlich sein.



SOLCHE MOMENTE ERLEBEN KÖNNEN! WORAUF WARTEN SIE?

**DIE PNEUMOKOKKEN-IMPfung IST FÜR PERSONEN AB
60 JAHREN UND RISIKOPATIENT:INNEN AB 18 JAHREN
KOSTENLOS - SPRECHEN SIE MIT IHREM ARZT BZW. IHRER ÄRZTIN.**

**PNEUMOKOKKEN KÖNNEN ERNSTHAFT
ERKRANKUNGEN VERURSACHEN - UNTER
ANDEREM LUNGENENTZÜNDUNGEN.
SORGEN SIE JETZT KOSTENLOS VOR.**



Merck Sharp & Dohme Ges.m.b.H., THE ICON VIENNA, Wiedner Gürtel 9-13, 1100 Wien.
© Urheberrechtlich geschützt für Merck Sharp & Dohme Corp., ein Unternehmen von
Merck & Co., Inc., Rahway, NJ, USA. Medieninhaber & Herausgeber: Merck Sharp & Dohme
Ges.m.b.H. Verlags- & Herstellungsort: Wien AT-PCN-00057, erstellt Oktober 2025.

18. Wiener Diabetestag

Stopp
Diabetes

Eintritt
frei!

10.04.2026

Publikumsveranstaltung für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Wiener Rathaus | Festsaal | Eingang Lichtenfelsgasse 2

Fachtagung: Wiener Rathaus | Nordbuffet | Eingang Lichtenfelsgasse 2, über Festsaal

Wissenschaftliche Leitung:

OÄ Priv.-Doz. Dr. Johanna Brix

Klinik Landstraße, 1. Medizinische Abteilung mit Diabetologie,
Endokrinologie und Nephrologie

OÄ Priv.-Doz. Dr. Gersina Rega-Kaun

Klinik Ottakring, 5. Medizinische Abteilung mit Endokrinologie,
Rheumatologie und Akutgeriatrie

Weitere Infos:

conventiongroup.at

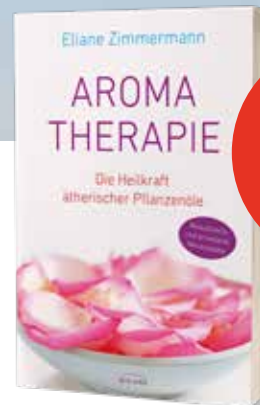


[convention.group](https://conventiongroup.at)

DA Deine Gesundheit



14 Kopfschmerzen: Wenn der Alltag drückt 26 Mit Haut und Haaren



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

GEWINNSPIEL

Aromatherapie

Aromatherapie ist eine seit vielen Jahren bewährte Methode, alltägliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Hautprobleme, Infekte, Frauenleiden und vieles mehr mit natürlichen Mitteln zu lindern. In diesem Werk versammelt Eliane Zimmermann ihr umfangreiches Wissen zur wirksamen Therapie mit Aromölen und erklärt alle Zusammenhänge kompetent und für Laien leicht verständlich. Sie informiert detailliert über die praktische Anwendung der Pflanzenöle in den verschiedensten Krankheitssituationen im Familienalltag.

Aromatherapie – Die Heilkraft ätherischer Pflanzenöle

2021, Eliane Zimmermann/Irisiana, € 25,95
ISBN: 978-3-424-15427-6

www.penguin.de/verlage/irisiana

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „Buchgewinnspiel“ an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.3.2026. 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.

03 2026
MÄRZ



TEXT VON
MAG. PHARM. CHRISTOPHER WAXENEGGER, MSc
Pharmaziejournalist

WENN DER ALLTAG DRÜCKT

Volkskr Kopfsch



Spannungskopfschmerzen sind mit Abstand die am weitesten verbreitete Kopfschmerzform. Auslöser sind meist Stress, muskuläre Verspannungen und ungünstige Haltungsgewohnheiten bei längerer Bildschirmarbeit.

Krankheit Kopfschmerz

Fast alle Menschen kämpfen im Laufe ihres Lebens mindestens einmal mit Kopfschmerzen. Viele Betroffene leiden still – obwohl es heute gute Möglichkeiten gibt, Kopfschmerzen zu behandeln und ihnen aktiv vorzubeugen. Dieser Beitrag verrät Ihnen, welche Selbsthilfemaßnahmen sinnvoll sind und wann ärztliche Hilfe nötig ist.

Kopfschmerzen kommen in unzähligen Varianten. Die internationale Klassifikation von Kopfschmerzerkrankungen (ICHD-3, International Headache Society) unterscheidet gar über 200 verschiedene Formen! Besonders häufig sind sogenannte primäre Kopfschmerzen, bei denen der Schmerz selbst das Hauptproblem ist und nicht das Symptom einer anderen Krankheit. Dazu gehören:

- Spannungskopfschmerzen
- Migräne
- Cluster-Kopfschmerzen

Der „Klassiker“ – Spannungskopfschmerzen

Spannungskopfschmerzen sind mit Abstand die am weitesten verbreitete Kopfschmerzform. Auslöser sind meist Stress, muskuläre

Verspannungen und ungünstige Haltungsgewohnheiten bei längerer Bildschirmarbeit. Auch psychische Belastungen spielen eine Rolle. Spannungskopfschmerzen erkennt man an ihrem dumpf-drückenden oder ziehenden Charakter, der fast immer beidseitig auftritt (fühlt sich an wie ein Band um den Kopf oder ein zu eng sitzender Hut). Für gewöhnlich bleibt die Schmerzintensität bei körperlichen Routinetätigkeiten wie Gehen oder Treppensteigen unverändert.

Was Sie selbst dagegen tun können

Spannungskopfschmerzen sprechen besonders gut auf nichtmedikamentöse Maßnahmen an. Probieren Sie, Entspannungsverfahren (z. B. Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, autogenes Training) und gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen in den Alltag zu integrieren. Muskelaufbautraining für den Rücken- und Nackenbereich kann die Halswirbelsäule entlasten und Kopfschmerzen vorbeugen. Studien zeigen ferner, dass Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren, Wandern oder Schwimmen einen positiven Effekt auf das Schmerzgeschehen haben. Für eine spürbare Wirkung reichen schon regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft. Nicht zuletzt sollte man bekannte – aber gern übersehene – Auslöser wie Koffein, Nikotin und Alkohol meiden.

Freiverkäufliche Medikamente

Für eine schnelle Schmerzlinderung sind in der Apotheke wirksame Schmerzmittel verfügbar. Diese sollten nicht länger als 3 Tage hintereinander und an nicht mehr als 10 Tagen pro Monat eingenommen werden. Andernfalls droht ein Medikamenten-induzierter Kopfschmerz. Mittel der Wahl ist Ibuprofen in einer Dosis von 200–400 mg bis zu 3x täglich für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren. Bei empfindlichem →

RISIKO

Wussten Sie, dass ...

... Spannungskopfschmerzen chronisch werden können, wenn man sie nicht ernst nimmt? Frühzeitige Prävention ist entscheidend. Dazu gehört es auch, bei wiederkehrenden Kopfschmerzen ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

→ Magen und bestimmten Begleiterkrankungen (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen) ist man mit Paracetamol besser beraten. Hier liegt die übliche Dosis für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren bei 500–1.000 mg 3 x täglich. Auch Acetylsalicylsäure ist bei Spannungskopfschmerzen wirksam, bei Kindern unter 12 Jahren aber kontraindiziert. Grund dafür ist das Reye-Syndrom, eine seltene, lebensbedrohliche Erkrankung, die vor allem Leber und Gehirn betrifft. Die drei Wirkstoffe gibt es auch kombiniert mit Koffein, das ihre Wirkung verstärkt und den Wirkeintritt beschleunigt. Doch Vorsicht! Wenn Koffein die Ursache der Kopfschmerzen ist, sollte man auf derartige Kombinationspräparate besser verzichten.

ÜBERSICHT

Wann ärztliche Hilfe?

Abgesehen von Cluster-Kopfschmerzen, bei denen stets eine frühe Abklärung empfohlen ist, ist bei folgenden Beschwerden ärztliche Hilfe gefragt:

- Plötzlicher, sehr starker Kopfschmerz („Donnerschlag“)
- Anhaltende Kopfschmerzen trotz Selbstmedikation
- Neu auftretende Kopfschmerzen ab dem 50. Lebensjahr
- Fieber, Nackensteife, anhaltendes Erbrechen
- Neurologische Ausfälle (Lähmung, Seh-/Sprachstörung)
- Regelmäßiger Medikamentengebrauch
- Schwangerschaft



Migräne: Komplexe neurologische Erkrankung

Migräne ist keine „starke Form von Spannungskopfschmerzen“, sondern eine eigenständige, komplexe neurologische Erkrankung, bei der das Gehirn besonders empfindlich auf Reize reagiert. Typisches Merkmal ist ein streng einseitiger, pulsierend-pochender Schmerz, der sich bei körperlicher Bewegung verschlechtert und mit Übelkeit/Erbrechen, Licht-, Lärm- oder Geruchsempfindlichkeit einhergehen kann. Bei rund einem Drittel der Migränepatient:innen treten wiederkehrende sensorische (z. B. Kribbeln, Sprachstörungen) oder visuelle Symptome auf (z. B. Lichtblitze, Flimmern, Gesichtsfeldausfälle). Ärzt:innen nennen dieses Phänomen „Aura“. Eine Aura kann noch vor den eigentlichen Kopfschmerzen beginnen und einen bevorstehenden Migräneanfall ankündigen.

Was Sie selbst tun können

Migräne wird u. a. durch hormonelle Schwankungen, Schlafmangel, Stress und Alkohol ausgelöst. Auch plötzliche Wetterwechsel können bei empfindlichen Personen eine Migräne hervorrufen oder verstärken. Tagebücher helfen Ihnen dabei, Auslöser, Beginn, Dauer und Intensität besser einzuschätzen. Zudem sind sie ein wertvolles Hilfsmittel für Ärzt:innen, die dadurch Muster besser erkennen, was die Diagnose und Behandlung beschleunigt.

Hat man einen Auslöser identifiziert, sollte man diesen bestmöglich meiden. Reagieren Sie frühzeitig und warten Sie nicht erst ab, wenn sich ein akuter Migräneanfall abzeichnet. Der Rückzug in einen dunklen, ruhigen Raum wird oft als angenehm empfunden. Ergänzend können kühle Kompressen auf Stirn/Nacken die Schmerzen merklich lindern. Begleitende Maßnahmen wie Stressmanagement, Bewegung & Sport und ausgewogene Ernährung werden von Fachgesellschaften nachdrücklich empfohlen. Sie bilden den Grundpfeiler der Therapie. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass sich ihre Wirkung nicht sofort, sondern erst nach mehreren Wochen zeigt. Bleiben Sie am Ball!

Freiverkäufliche Medikamente

Bei leichten Attacken leisten Ibuprofen und ASS gute Dienste. Darüber hinaus ist Naproxen zu erwähnen, das sich durch seine lange Wirkdauer auszeichnet. Für stärkere Attacken mit/ohne Aura ist seit geraumer Zeit Zolmitriptan als erster Vertreter der Triptane nach ärztlicher Diagnose für Erwachsene frei erhältlich. Die übliche Dosis beträgt 1 Tablette á 2,5 mg Zolmitriptan. Falls die Migränebeschwerden innerhalb von 24 Stun-

ERKENNEN & UNTERSCHIEDEN Kopfschmerzen im Vergleich

	SPANNUNGS- KOPFSCHMERZ	MIGRÄNE	CLUSTER- KOPFSCHMERZEN
Art des Schmerzes	 – Dumpf-drückender Schmerz – Oft wie ein enger Ring um den Kopf – Manchmal leichte Licht- oder Lärmempfindlichkeit und Appetitlosigkeit, diffuser Schwindel	 – Intensive, pulsierende Schmerzen – Oft begleitet von Übelkeit und Erbrechen sowie Licht- oder Lärmempfindlichkeit – Meist einseitig	 – Sehr starke, in Attacken auftretende Schmerzen, vorwiegend nachts – Oft begleitet von tränenden Augen und/oder geröteter Bindehaut, engen Pupillen, Nasenlaufen und Schweiß
Behandlung	Geeignet sind in der Regel einfache frei verkäufliche Schmerzmittel nach Beratung in der Apotheke.	Die Therapie muss ärztlich abgestimmt werden. Ihre Apotheke unterstützt Sie bei der Auswahl frei verkäuflicher Medikamente bei akuten Migräneattacken.	Immer ärztlich abklären lassen! Die Therapie erfolgt mit verschreibungspflichtigen Medikamenten bzw. hochdosiertem Sauerstoff.

Cluster-Kopfschmerzen zählen zu den schmerzhaftesten Erkrankungen überhaupt. Sie sind streng einseitig und in aller Regel hinter oder um ein Auge lokalisiert. Herkömmliche Schmerzmittel sprechen hier nicht an – es braucht eine spezialisierte Therapie.

den nach dem ersten Ansprechen wieder auftreten, kann man eine weitere Tablette einnehmen. Allerdings müssen zwischen der ersten und der zweiten Tablette mindestens 2 Stunden vergangen sein. Wie schon bei Spannungskopfschmerzen gilt auch bei Migräne: Medikamente sollten an nicht mehr als 10 Tagen pro Monat eingenommen werden.

Besonders schmerzhaft – Cluster-Kopfschmerzen

Cluster-Kopfschmerzen zählen zu den schmerzhaftesten Erkrankungen überhaupt. Sie sind selten, werden aber häufig spät erkannt. Ihr Name kommt von

den charakteristischen mehrwöchigen Intervallen (sog. Clustern). Ein Cluster kann mehrere Wochen bis Monate dauern. Danach folgen symptomfreie Remissionsphasen, die ebenfalls Wochen, Monate oder sogar Jahre anhalten können. Cluster-Kopfschmerzen sind streng einseitig und in aller Regel hinter oder um ein Auge lokalisiert. Das entsprechende Auge ist gerötet, trânt oder fällt durch ein hängendes Augenlid auf. Betroffene berichten von einem starken Bewegungsdrang (im Gegensatz zu Migräne und Spannungskopfschmerzen).

Was Sie selbst tun können

Wenn Sie den Verdacht auf Cluster-Kopfschmerzen hegen, müssen diese unbedingt neurologisch abgeklärt werden. Auch deshalb, weil sie auf herkömmliche Schmerzmittel nicht ansprechen und eine spezialisierte Therapie benötigen. Da Alkohol die Attacken auslösen oder verstärken kann, sollte man während der Clusterphasen darauf verzichten.

Freiverkäufliche Medikamente

Derzeit gibt es keine wirksamen freiverkäuflichen Medikamente. Hochdosierter, über Masken inhalierter Sauerstoff und spezielle Medikamente werden ärztlich verordnet. ■

SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

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



Beckenboden aus dem Gleichgewicht

Es gibt Themen, über die man lieber schweigt. Senkung der Beckenorgane und Harninkontinenz gehören ganz klar dazu. Viele Frauen schämen sich, fühlen sich allein gelassen oder denken: „Das gehört zum Älterwerden.“ Wer sich informiert und Unterstützung sucht, kann viel Lebensqualität zurückgewinnen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Kontinenz ist keine Selbstverständlichkeit, sondern eine erlernte und komplex gesteuerte Funktion. Muskeln, Bindegewebe und Nerven müssen perfekt zusammenarbeiten. Der Beckenboden stützt die Organe, verschließt Harnröhre und After und ermöglicht gleichzeitig eine kontrollierte Entleerung von Blase und Darm. Sind Muskeln geschwächt, Bänder überdehnt oder Nerven geschädigt, gerät dieses fein abgestimmte System aus dem Gleichgewicht.

Wie wichtig der Beckenboden ist, fällt meist erst auf, wenn er nicht mehr zuverlässig stützt.

Von einer Senkung spricht man, wenn sich Organe im kleinen Becken nach unten absenken. Der Scheideneingang ist dann nicht mehr fest geschlossen, sondern erweitert. Harninkontinenz bezeichnet den unwillkürlichen Verlust von Urin. Bei der Belastungsinkontinenz kommt es bei körperlicher Anstrengung – etwa beim Husten, Niesen, Heben oder Sport – zum Urinverlust. Bei der Dranginkontinenz tritt plötzlich ein starker Harndrang auf, der kaum unterdrückt werden kann. Viele müssen sehr häufig zur Toilette und schaffen es nicht immer rechtzeitig.

Nicht jede Frau mit einer Senkung ist inkontinent – und nicht jede Inkontinenz geht mit einer Senkung einher. Die Beschwerden können einzeln oder kombiniert auftreten.

Wie äußern sich die Beschwerden?

Frauen mit einer Senkung berichten häufig über ein Druck- oder Fremdkörpergefühl, als hätten sie einen schlecht sitzenden Tampon oder einen kleinen Ball zwischen den Beinen. Auch Schwierigkeiten beim Wasserlassen oder bei der Stuhlentleerung sind möglich.

Bei einer Blasenschwäche zeigt sich der Alltag verändert: Frauen verlieren beim Sport oder beim schnellen Laufen Urin, müssen sehr häufig zur Toilette oder werden nachts mehrfach wach. Viele schränken ihre Aktivitäten ein – aus Angst vor „Unfällen“.

Ursachen für Senkung und Inkontinenz

Zu den häufigsten Ursachen gehören Schwangerschaft und vaginale Geburt. Schon während der Schwangerschaft lastet zusätzliches Gewicht auf dem Beckenboden. Bei der Geburt werden Muskeln, Nerven und Bindegewebe stark gedehnt. Besonders die erste vaginale Geburt erhöht das Risiko für eine Belastungsinkontinenz deutlich. Weitere Faktoren:

- Übergewicht: Je höher das Körpergewicht, desto größer der Druck auf den Beckenboden.
- Erbliche Faktoren beeinflussen die Stabilität des Bindegewebes.
- Diabetes kann Nerven schädigen und Blasenprobleme verstärken.
- Neurologische Erkrankungen, bei denen die Steuerung von Blase und Darm beeinträchtigt ist

Unterstützung im Alltag

Inkontinenzvorlagen, Pants oder spezielle Unterwäsche sind keine Therapie, geben aber Sicherheit und Lebensqualität. Speziell für Blasenschwäche entwickelte Produkte nehmen Flüssigkeit zuverlässig auf und halten die

TIPPS

Was Frauen selbst tun können

Neben medizinischen Therapien helfen viele weitere Maßnahmen:

- **Ballaststoffreiche Ernährung und ausreichendes Trinken:** Ein gut geformter Stuhl entlastet den Beckenboden. Die Häufigkeit des Stuhlgangs variiert von Mensch zu Mensch – auch zwei- bis dreimal pro Woche kann normal sein. Problematisch sind dauerhaft harter oder sehr weicher Stuhl.
- **Übergewicht abbauen:** Eine Gewichtsreduktion kann die Harninkontinenz deutlich bessern. Senkungen lassen sich dadurch zwar nicht rückgängig machen, der Beckenboden wird jedoch entlastet.
- **Genussmittel meiden:** Koffein (Kaffee, Tee, Cola, Energy-Drinks) regt Blase und Darm an und fördert die Urinproduktion. Rauchen reizt die Blase zusätzlich und verstärkt durch Husten eine Belastungsinkontinenz. Alkohol wirkt ebenfalls harntreibend und senkt die Muskelspannung – Inkontinenzereignisse treten häufiger auf.

Haut trocken. Beim Blasentraining lernen Betroffene, die Kontrolle über ihre Blase zurückzugewinnen. Mithilfe eines Blasentagebuchs und festgelegter Toilettenzeiten wird die Blase schrittweise „umtrainiert“. Eine begleitende Physiotherapie (Elektrostimulation und/oder Training mit Biofeedback) ist dabei sehr hilfreich.

Lokale Östrogene, als Creme oder Zäpfchen angewendet, stärken die Schleimhäute von Scheide und Harnröhre. Es gibt auch viele weitere Möglichkeiten: Medikamente gegen die überaktive Blase, die Anwendung von Botulinumtoxin (Botox) an der Blase und viele weitere.

Schicksal nicht hinnehmen, sondern handeln

Senkung und Inkontinenz sind häufig, belastend – aber kein unabwendbares Schicksal. Wer die Beschwerden ernst nimmt, sich informiert und Unterstützung sucht, kann viel Lebensqualität zurückgewinnen. Darüber zu sprechen, ist der erste Schritt. Denn diese Themen sind alles andere als ein Tabu.



CHOLESTERINSENKER



Häufige Begleiterscheinung einer Statin-Einnahme: muskuläre Probleme

Warum machen sie uns müde und erschöpft?

Sie nehmen cholesterinsenkende Medikamente ein und fühlen sich oft müde und erschöpft oder haben Muskelbeschwerden? Das steckt dahinter ...

Nachgefragt bei der Expertin

WESHALB COENZYM Q10 ZUR STATIN-THERAPIE?



„So hilfreich Statine auch sind – sie können unerwünschte Effekte hervorrufen, meist durch die Hemmung der körpereigenen Coenzym Q10-Produktion. Daher empfehle ich die zusätzliche Einnahme von 100mg Coenzym Q10 pro Tag, um diesen unangenehmen Begleiterscheinungen entgegenzuwirken“

Dr. Christine Kiesel
Ärztin für Allgemeinmedizin

Fast eine Million Österreicher nimmt aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein.¹ Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wie bei fast allen Arzneimitteln kann es aber auch bei Statinen zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. So kann eine Statintherapie etwa von anhaltender Erschöpfung, dem Gefühl ständiger Müdigkeit oder auch muskulären Problemen begleitet sein. Aber woran liegt das?

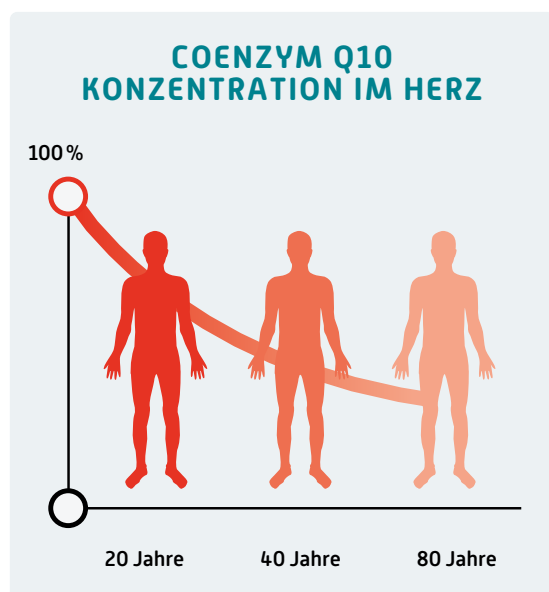
Zu wenig Coenzym Q10!

Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern ungewollt auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zu überschüssigem Cholesterin ist dieser lebens-

wichtige Stoff jedoch ganz und gar nicht unerwünscht in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – so auch von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den oben genannten Begleiterscheinungen kommen.

Zusätzlicher Abbau

Das Fatale: Auch mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10-Spiegel ab. Bereits mit 40 Jahren ist er bei den meisten Personen um rund ein Drittel reduziert. Patienten, die Cholesterinsenker verschrieben bekommen, trifft es also gleich doppelt. Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenken zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. In den USA ist diese Kombination seit langem gängige Praxis.



Sinnvolle Ergänzung

Um dem Körper in solchen Fällen auf einfache Weise genügend des essenziellen Nährstoffes zuzuführen, gibt es ein vielversprechendes Präparat: Dr. Böhm® Coenzym Q10. Nur eine Kapsel des österreichischen Qualitätsproduktes liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg. Es ist in seiner Zusammensetzung einzigartig und überzeugt Ärzte wie auch Apotheker durch folgende Punkte:

1 Bioverfügbarkeit: Das enthaltene Coenzym Q10 wurde in Öl gelöst. Nur so kann es vom Körper optimal aufgenommen werden. Man kennt dies auch vom Karottensaft, den man immer mit ein paar Tropfen Öl verfeinern sollte, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

2 Höchste Arzneimittelqualität: Wie alle anderen Dr. Böhm®-Produkte werden auch die Coenzym-Q10-Kapseln nach höchsten Arzneimittelstandards produziert – keine Selbstverständlichkeit für ein Nahrungsergänzungsmittel. So können Sie auf die Sicherheit und Qualität des Produktes vertrauen.

3 Gutes Preis-Leistungs-Verhältnis: Zudem überzeugt Dr. Böhm® Coenzym Q10 mit einem fairen Preis (UVP: €19,90). Jetzt ist das Präparat auch als 2-Monatspackung erhältlich, mit €6,- Preisersparnis im Vergleich zur Monatspackung. Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach. —

DIE IDEALE ERGÄNZUNG ZU CHOLESTERINSENKERN

Dr. Böhm® Coenzym Q10

- Hochdosiert – nur 1x täglich
- Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- Optimale Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst



Qualität aus Österreich.

Apothekenbewertung ★★★★★

ENDLICH NICHT MEHR MÜDE VON DEN STATINEN!



„Seit ich Dr. Böhm® Coenzym Q10 zusätzlich zu meinen Statinen nehme, fühle ich mich wieder deutlich energiegeladener und weniger müde – und das merke ich jeden Tag.“

Andrea M., 55 Jahre*
Apothekenkundin



ERSTE HILFE

Rettung aus der Gefahrenzone

Die Gefahrenzone ist der Bereich, in dem sich ein/e Verletzte:r in akuter Gefahr befindet. Lesen Sie hier, wie man sich als Ersthelfer in einer Gefahrensituation verhalten soll und was mit der GAMS-Regel gemeint ist.

Füreinander da sein und im Notfall helfen!

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

Als Gefahrenzone bezeichnet man den Bereich, in dem eine verletzte Person akuten Risiken ausgesetzt ist – meist handelt es sich um eine Unfallstelle. Für Ersthelfer:innen gilt: Unfallstelle sichern hat oberste Priorität. Ziel ist es, weitere Verletzungen zu verhindern, andere Menschen zu warnen und sich selbst zu schützen. Gerade bei Verkehrsunfällen ist eine gute Absicherung entscheidend. Schalten Sie die Warnblinkanlage ein, ziehen Sie eine Warnweste an und stellen Sie ein Pannendreieck auf. So machen Sie andere Verkehrsteilnehmer:innen rechtzeitig aufmerksam und reduzieren das Risiko weiterer Unfälle. Auch bei Stürzen im Haushalt oder im öffentlichen Raum sollten mögliche Gefahrenquellen – etwa rutschige Flächen oder herabfallende Gegenstände – rasch beseitigt werden.

Selbstschutz geht vor Fremdschutz

Ein wichtiger Grundsatz der Ersten Hilfe lautet: Selbstschutz geht vor Fremdschutz. Helfende dürfen sich nicht selbst in Gefahr bringen. Ist die Situation unübersichtlich,

SO WIRD'S GEMACHT

Die so genannte **GAMS-Regel** beschreibt, wie man sich in einer Gefahrensituation verhalten soll:

- **G**efahr erkennen
- **A**bsichern oder Abstand halten (falls keine Absicherung möglich)
- **M**enschen retten (wenn gefahrlos möglich)
- **S**pezialkräfte mittels Notruf informieren und anfordern



Aufgrund möglicher Infektionskrankheiten sollte man in der Gefahrenzone Einmalhandschuhe tragen.

besteht Brandgefahr oder ist die verletzte Person eingeklemmt, sollten Sie umgehend den Notruf (144 oder 112) wählen und auf professionelle Hilfe warten.

Ist die verletzte Person bei Bewusstsein, erklären Sie ruhig, was Sie tun, und beziehen Sie sie – wenn möglich – in die nächsten Schritte ein. Sobald die Unfallstelle gesichert ist und keine Gefahr mehr besteht, kann das Unfallopfer vorsichtig aus der Gefahrenzone gebracht werden. Ruhiges, überlegtes Handeln kann in solchen Momenten Leben retten.

Die Techniken dafür erfahren Sie in den nächsten Ausgaben der „DA – Deine Apotheke“. ■

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



Allergie? Ursache bekämpfen!

Allergien sind ein Signal für geschädigte Schleimhäute. Dadurch können Fremdstoffe aus Luft und Nahrung in den Körper eindringen. Synerga® regeneriert und stärkt die Schleimhaut, hemmt Entzündungen und verringert die Histaminausschüttung – und bekämpft so die Ursache der Allergie.

www.omni-biotic.com

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).



OSE SLIM von METANORM®

Sie möchten abnehmen, aber ohne Spritzen? Berberin und essenzielle Aminosäuren im OSE SLIM Pulver von METANORM® aktivieren ebenfalls die Bildung des Sattmacher-Hormons GLP-1: schnelle, anhaltende Sättigung und Gewichtsverlust ohne Jojo-Effekt – jetzt in Ihrer Apotheke!

www.nutropiapharma.com



Reloxan®:

Natürlicher Schutz bei Sodbrennen

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

www.schwabe.at/reloxan

Achtsamkeit: Im Hier und Jetzt



SO KLAPPT'S Annehmen, nicht werten

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein – körperlich sowie seelisch.

Zu oft hängen wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit fest oder machen uns Sorgen. Ziel der Achtsamkeit ist, auf den Moment zu achten, ohne ihn zu bewerten.

Nehmen Sie einmal ganz bewusst Geräusche, Gedanken, Gefühle oder Gerüche wahr.

Achtsamkeitsübungen können zur Entspannung beziehungsweise für die seelische Balance hilfreich sein.

Im hektischen Alltag zwischen Terminen, Verpflichtungen und ständiger Erreichbarkeit bleibt eines oft auf der Strecke: der bewusste Moment. Achtsamkeit lädt dazu ein, den Blick wieder auf das Hier und Jetzt zu richten. Sie gilt heute als wirksame Methode zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung. Doch wie lässt sie sich praktisch in den Alltag integrieren?

VON CAMILLA BURSTEIN, MA



TSCHÜSS, STRESS!

Achtsamkeit lernen

Der amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn entwickelte ein Training, um die Achtsamkeit bewusst zu schulen und zu nutzen: MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction (Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Wichtig ist:

- Annehmen, was ist
- Offenheit: wenig konkrete Erwartungen an die Achtsamkeitsübungen
- Keine besonderen Absichten
- Nicht urteilen
- Vertrauen und Geduld
- Loslassen können



GLÜCKSMOMENTE

Da kommt Freude auf

Halten Sie inne und erinnern Sie sich an einen glücklichen Moment. Halten Sie nach solchen Momenten Ausschau und sammeln Sie sie. Legen Sie sich ein Notizbuch zu und schreiben Sie sich schöne Erlebnisse auf, zum Beispiel als abendliche Reflexion: „Was war heute ein angenehmer Moment?“ oder „Was hat mich lächeln lassen?“



KEINE ANGST

Wie es wirkt ...

Forscher:innen der Universität Gießen haben beobachtet, dass regelmäßiges achtsames Meditieren bestimmte Gehirnbereiche verändert. Der Mandelkern schrumpft – hier sitzt unser Angstzentrum. Der Hippocampus, der für Gedächtnisfunktionen zuständig ist, wächst dagegen. Wichtig dabei: Schon kurze, regelmäßige Übungen entfalten Wirkung – Achtsamkeit ist kein zeitintensives Training, sondern eine Fähigkeit, die sich im Alltag entwickeln lässt.



BODY SCAN

Den Körper spüren

Der Body-Scan ist eine Achtsamkeitsübung der MBSR, bei der die Aufmerksamkeit systematisch durch den Körper geführt wird – zum Beispiel zu den Füßen, Beinen, Rücken, Schultern und zum Gesicht. Ziel ist es, körperliche Empfindungen bewusst wahrzunehmen – ohne sie zu bewerten oder verändern zu wollen.

Eine andere Möglichkeit: Gehmeditation. Sie verbindet Bewegung und Achtsamkeit. Die Füße werden ganz bewusst auf den Boden gesetzt und wieder abgerollt. Spüren Sie, wie das Körpergewicht vom einen auf den anderen Fuß verlagert wird, wie sich der hintere Fuß vom Boden löst etc. Achten Sie auch auf Ihre Atmung. Für Frühjahr/Sommer: Gehen Sie einmal bewusst barfuß über eine Wiese.



Haut,



Haare,



Nägel



TEXT VON
ANGELIKA KRAFT
Journalistin

Frühling liegt in der Luft – Zeit, nicht nur den Kleiderschrank, sondern auch Haut, Haare und Nägel aufzufrischen. Mit einfachen Tipps und ein bisschen Wissen lassen sich diese wichtigen Schönheitsattribute stärken – von innen und außen.

Unsere äußere Erscheinung verrät oft mehr über unser Wohlbefinden, als wir denken. Auch wenn wir bei einer fahlen Haut schnell zur getönten Tagescreme greifen, bei trockenem Haar zum Glanzshampoo und bei brüchigen Nägeln zum Repair-Lack – die tatsächlichen Ursachen lassen sich nicht so leicht mit kosmetischen Tricks überdecken. Häufig sind es ganz profane Dinge wie Hormonschwankungen, Stress, Nährstoffmangel oder die trockene Winterluft, die Haut, Haare und Nägel aus dem Gleichgewicht bringen. Deshalb lohnt es sich, genauer hinzuschauen: Wie funktionieren Haut, Haare und Nägel eigentlich? Welche Nährstoffe und Pflege brauchen sie, um gesund zu bleiben? Und vor allem: Wie können wir ihnen langfristig Gutes tun, ohne uns in einem Dschungel aus Beauty-Mythen zu verlieren?

Hauptsache Hauptsache

Beginnen wir bei unserem größten Organ, der Haut – und die ist weit mehr als nur eine hübsche Hülle. Mit fast zwei Quadratmetern Fläche und einem Gewicht von rund zehn Kilogramm schützt sie uns vor schädlichen Umwelteinflüssen, reguliert die Körpertemperatur, speichert Wasser und Energie und vermittelt Sinnesein-

drücke wie Druck, Schmerz oder Temperatur. Damit die Haut ihre vielen Jobs auch gut erledigen kann, braucht sie Unterstützung – zum Beispiel in Form von Vitaminen und Mineralstoffen. Vitamin A hilft den Hautzel-

len, sich regelmäßig zu erneuern, hält die Haut geschmeidig und schützt vor übermäßiger Verhornung. Vitamin C wirkt wie ein körpereigenes Schutzschild gegen schädliche freie Radikale, unterstützt die Bildung von Kollagen und sorgt dafür, dass die Haut elastisch bleibt. Vitamin E wiederum schützt die Zellmembranen vor oxidativem Stress und wirkt entzündungshemmend. Die Mineralstoffe Zink, Selen und Eisen fördern die Regeneration der Hautzellen und helfen, Entzündungen zu vermeiden. Doch wer jetzt denkt „Kein Problem, das habe ich alles als Pulver im Schrank“, dem sei gesagt: Am besten funktioniert die Hautpflege →



FAQ „HAUT“

Wie erkenne ich, welcher Hauttyp ich bin?

Normale Haut wirkt ausgeglichen. Trockene Haut spannt, schuppt oder juckt leicht, fettige Haut glänzt oft und neigt zu Unreinheiten. Mischhaut ist an Stirn, Nase und Kinn fettig, an den Wangen trocken. Den Hauttyp zu kennen, hilft, Reinigung, Pflege, Sonnen- oder Feuchtigkeitsschutz gezielt auszuwählen und Über- oder Unterversorgung zu vermeiden.

➔ von innen über eine ausgewogene Ernährung. Karotten, Spinat und Süßkartoffeln versorgen mit Beta-Carotin, der Vorstufe von Vitamin A. Zitrusfrüchte, Beeren und Brokkoli bringen reichlich Vitamin C. Nüsse, Samen und pflanzliche Öle liefern Vitamin E. Mageres Fleisch, Hülsenfrüchte oder Vollkornprodukte decken Zink, Eisen und Selen ab. Damit tut man der Haut automatisch etwas Gutes – und das ganz ohne teure Superfood-Smoothies. Wer dann auch noch genug schläft, reichlich Wasser trinkt, Stress reduziert und sich an der frischen Luft bewegt, dem dankt die Haut mit einem natürlichen Glow!

Die richtige Pflege

Neben der inneren Versorgung über die Ernährung spielt auch die äußere Pflege eine entscheidende Rolle. Eine sanfte Reinigung morgens und abends ist das A und O. Vor allem tägliches Abschminken gehört zur Hautgesundheit wie das Zähneputzen zum Morgenritual. Schließlich kann die beste Feuchtigkeitscreme die Haut nicht regenerieren, wenn Make-up, Schmutz und Talg sie verstopfen. Danach folgt Feuchtigkeit, die je nach Hauttyp mit Cremes oder hochwertigen Ölen wie Jojoba-, Mandel- oder Arganöl kommt. Mindestens ebenso wichtig ist ein verlässlicher Sonnenschutz, denn UV-Strahlen sind einer der Hauptfaktoren für vorzeitige Hautalterung und Pigmentveränderungen. Wichtig: Das gilt nicht nur im Hochsommer, sondern das ganze Jahr über!

Eine haarige Angelegenheit

Wer etwas „mit Haut und Haaren“ tut, meint damit das Ganze, und genau deshalb lohnt es sich, nach der Haut nun einen Schritt weiterzugehen und sich den Haaren zu widmen, die ihr sprichwörtlich so nahestehen. Haare sind nicht nur ein dekorativer Kopfschmuck, sie sind wahre Kraftpakete. Sie wachsen

FAQ „HAARE“

Wie viele Haare verliert man pro Tag?

Etwa 50 bis 100 Haare fallen täglich aus, das ist völlig normal. Die Haarfollikel durchlaufen Wachstumszyklen, daher ist es üblich, dass ausgefallene Haare bald wieder nachwachsen. Starker Haarausfall über längere Zeit kann ein Hinweis auf Nährstoffmangel, Stress oder hormonelle Veränderungen sein und sollte ärztlich abgeklärt werden.

aus Haarfollikeln tief in der Lederhaut, bestehen überwiegend aus Keratin und reagieren bemerkenswert schnell auf das, was in unserem Körper passiert.

Damit die Haare gesund bleiben, ist auch hier die richtige Mischung aus Pflege von außen und Versorgung von innen entscheidend. Proteine aus Hühnerfleisch, Thunfisch und Eiern liefern die Bausteine für Keratin, das Hauptstrukturprotein des Haares. Essenzielle Fettsäuren aus Fisch, Nüssen oder Samen halten die Kopfhaut geschmeidig und beugen Trockenheit vor. B-Vitamine und Mineralstoffe wie Zink, Eisen und Selen unterstützen die Haarstruktur, fördern das Wachstum und helfen, Haarbruch vorzubeugen. Eine ausgewogene Ernährung ist also so etwas wie eine Rundum-Versicherung für kräftiges Haar.

Die richtige Pflege

Auch die äußere Pflege spielt eine große Rolle. Stark parfümierte und alkoholhaltige Shampoos, häufiges Färben, Blondieren oder tägliches Glätten set-

zen der Haarstruktur zu und machen sie anfälliger für Spliss. Stattdessen lohnt sich sanftes Waschen mit milden Produkten, welche die Kopfhaut nicht austrocknen. Kleine Alltags-Tricks wie lauwarmes statt heißes Wasser beim Waschen, sanftes Trockentupfen mit dem Handtuch und der Verzicht auf grobe Bürsten schonen die Haarstruktur zusätzlich. Wer zu fettigen Haaren neigt, sollte nicht ständig mit stark entfettenden Shampoos gegensteuern, das kann die Talgproduktion sogar noch zusätzlich ankurbeln. Bei sehr trockenem Haar helfen reichhaltige Pflegeprodukte, gelegentliche Haarmasken oder ein paar Tropfen nährendes Öl in den Längen. Gegen Schuppen können milde, aber gezielte Pflege und eine ausgeglichene Kopfhaut helfen, etwa durch sanfte Massagen, welche die Durchblutung fördern. Kopfhautmassagen sind ohnehin ein unterschätztes Wunderwerk: Sie regen die Durchblutung an, versorgen die Haarwurzeln besser mit Nährstoffen und wirken gleichzeitig entspannend. Wer all diese

Maßnahmen kombiniert und seinen Haaren ein bisschen Geduld schenkt, kann schon nach einigen Wochen feststellen, dass sie kräftiger, glänzender und widerstandsfähiger werden.

Nägel mit Köpfen machen

Nachdem wir nun auch die Haare bis in die Spitzen gepflegt haben, gehen wir noch ein Stück weiter zu dem, was wir wortwörtlich „in der Hand haben“: unseren Nägeln. Denn wer etwas „mit Haut und Haaren“ tut, der macht am Ende eben auch „Nägel mit Köpfen“, und genau deshalb verdienen auch unsere Nägel ein wenig Aufmerksamkeit. Sie mögen klein sein, doch sie sind erstaunlich robust. Nägel bestehen wie unsere Haare aus Keratin, sind jedoch dichter aufgebaut und daher deutlich fester, sodass sie unsere empfindlichen Finger- und Zehenkuppen vor Verletzungen schützen können. Außerdem sind auch sie ein Indikator für unsere Gesundheit. Brüchige, rissige, verfärbte oder extrem langsam wachsende Nägel, trockene, eingerissene Nagelhaut oder unschöne Verfärbungen, Rillen oder weiße Flecken können auf Stress, Flüssigkeitsmangel, einseitige Ernährung oder Nährstoffdefizite hinweisen.

Damit Nägel stark und gesund bleiben, brauchen auch sie – Sie ahnen es bestimmt schon – eine gute Balance aus Pflege von innen und außen. Von innen helfen vor allem Proteine, B-Vitamine, Zink, Eisen und Selen. Proteine liefern das Baumaterial für Keratin, Vitamin B unterstützt das Nagelwachstum, Zink sorgt für stabile Zellteilung und Eisen sowie Selen beugen Brüchigkeit vor. Praktisch heißt das: Vieles, was den Nägeln guttut, steckt in Lebensmitteln wie Eiern, Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten, Haferflocken, Vollkornprodukten, Spinat, Brokkoli oder Fisch.

Die richtige Nagelpflege

Von außen danken es die Nägel, wenn man achtsam mit ihnen umgeht.

Regelmäßiges, sanftes Kürzen und Feilen (lieber Glas- oder Sandblattfeile statt Metall) schont die Struktur. Die Nagelhaut sollte nicht brutal zurückgeschnitten, sondern vorsichtig zurückgeschoben und mit etwas Öl gepflegt werden – Mandel- oder Jojobaöl eignen sich hervorragend. Häufiges Entfernen von Nagellack mit starkem Aceton kann Nägel austrocknen, daher lieber mildere Entferner verwenden und zwischendurch „lackfreie Pausen“ einlegen. Handschuhe

beim Putzen, Geschirrspülen oder bei der Gartenarbeit sind ein simpler, aber effektiver Schutz.

Und wie bei Haut und Haaren gilt: Nägel sind keine Instant-Beauty-Baustelle, die man von heute auf morgen reparieren kann. Sie wachsen im Schnitt nur etwa einen Millimeter pro Woche, Fußnägel sogar noch langsamer. Wer heute beginnt, achtsam mit ihnen umzugehen, sieht die schönen Ergebnisse erst nach einigen Wochen. ■

FAQ „NÄGEL“

Schadet Nagellack den Nägeln?

Nagellack an sich schadet nicht, wenn er in Maßen verwendet wird. Wichtig sind Pausen zwischen den Lackierungen, milde Entferner ohne aggressives Aceton und eine pflegende Basis. So bleiben die Nägel stabil, feuchtigkeitsreich und weniger anfällig für Brüchigkeit.



SERIE

ZUM SAMMELN

LABORWERTE

**Was die
Zahlen über
die Gesundheit
aussagen**



Albumin

Albumin ist ein Eiweiß, das in der Leber produziert wird und in Körperflüssigkeiten vorkommt. Es wird bestimmt, um Informationen über Leber, Nieren, Ernährungszustand und Flüssigkeitshaushalt zu gewinnen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

REFERENZWERTE

Blut: 3,5 bis 5,3 g/dl
24h-Sammelurin: bis 20 mg/d
Liquor: bis 350 mg/l

**Grund der Untersuchung**

Albumin ist das häufigste Eiweiß im Blut und übernimmt gleich mehrere wichtige Aufgaben im Körper. Es wirkt wie ein Transporthelfer, der Hormone, Vitamine, Medikamente und Fettsäuren durch den Blutkreislauf befördert. Seine Hauptaufgabe ist die Aufrechterhaltung des Flüssigkeitsaustauschs zwischen Blut und Gewebezellen (kolloid-osmotischer Druck).

Gleichzeitig sorgt Albumin dafür, dass Flüssigkeit in den Blutgefäßen bleibt – so schützt es vor Wassereinlagerungen (Ödemen). Außerdem dient es als eine Art Eiweißreserve für Zeiten erhöhter Belastung.

Albumin ist ein kleiner Laborwert mit großer Aussagekraft – es wird vor allem zur Abklärung von akuten oder chronischen Entzündungen, von möglichen Lebererkrankungen, zur Früherkennung von Nierenerkrankungen und Diabetes mellitus, von Wassereinlagerungen oder Bluthochdruck gemessen. Albumin ist nicht nur im Blut, sondern auch im Urin und in der Rückenmarksflüssigkeit (Liquor) zu finden.

URSACHENFINDUNG**Zu hohe & zu niedrige Werte****Hohe Werte z. B. bei:**

- Nierenerkrankungen (Nephropathie)
- Fieber
- Körperlicher Belastung

Niedrige Werte z. B. bei:

- Lebererkrankungen (z. B. Leberzirrhose, Hepatitis)
- Mangelernährung
- Verdauungsstörungen
- Nierenerkrankungen



ARZNEIPFLANZE 2026

Echter Hopfen

Die österreichische Arzneipflanze des Jahres ist Echter Hopfen (*Humulus lupulus* L.). Die Wahl wird seit dem Jahr 2017 jährlich von der Herbal Medicinal Products Platform Austria (HMPPA) – bestehend aus Expert:innen österreichischer Universitäten – getroffen. Die ausgewählte Pflanze soll für Österreich von Bedeutung sein und pharmazeutische Anwendung finden.

Der Echte Hopfen (*Humulus lupulus* L.) hat neben seiner Verwendung zur Herstellung von Bier auch eine lange Tradition als Heilpflanze in der Volksmedizin. Bereits Hildegard von Bingen erkannte im 12. Jahrhundert seine Wirkung auf Magen und Psyche. Spätere Kräuterbücher beschrieben Hopfen als schmerzlindernd und entzündungshemmend. Der phytotherapeutische Schwerpunkt von Hopfen liegt heute bei der Behandlung leichter Schlafstörungen und nervöser Unruhe. Hopfen wirkt beruhigend, schlaffördernd und angstlösend. Ein weiterer relevanter Einsatzbereich ist die Linderung von Wechseljahresbeschwerden.

Wenn Magensäure hochkommt

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.



MENSCH • MEDIZIN • PFLANZE



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

Viele kennen das Gefühl nur zu gut: ein brennender Schmerz hinter dem Brustbein, ein saures Aufstoßen und Unwohlsein in der Speiseröhre oder ein säuerlicher Geschmack im Mund. Medizinisch spricht man von Reflux, vor allem wenn sich dieser Zustand immer wieder bemerkbar macht. Der Grund dafür ist die aufsteigende Magensäure bzw. Probleme am Zugang zwischen Speiseröhre und Magen. Aber Reflux ist ein Symptom und keine Krankheit an sich.

Woher kommt Reflux?

Die meisten Auslöser für Sodbrennen hängen mit der Ernährung zusammen. Vor allem Süßes, deftige Speisen und üppige Mahlzeiten, Fruchtsäfte, Kaffee oder Alkohol bedeuten für den Verdauungstrakt mehr Arbeit als eine leichte Gemüsesuppe. Das kann Sodbrennen verursachen. Manche Menschen reagieren auf gewisse Nahrungsmittel empfindlich. Essen unter Zeitdruck, hastiges Kauen mit Luftschlucken, fehlende Ruhe für die Verdauung und ein Mangel an Bewegung können ebenfalls zu Sodbrennen führen. Das Symptom kann auch altersbedingt oder bei hormonellen Veränderungen des Körpers auftreten beziehungsweise mit Medikamenteneinnahme zusammenhängen.



Feigenkaktus: *Opuntia ficus-indica*

TIPP! Wer Beschwerden mit Pflanzen und Mineralstoffen wirkungsvoll behandeln möchte, fragt in der Apotheke nach. Apotheker:innen können geeignete Medizinprodukte empfehlen.

Wie macht sich Sodbrennen bemerkbar?

Sodbrennen ist ein Symptom mit allgemeinen Zusammenhängen im Körper. Die Magensäure greift einerseits die Schleimhaut der Speiseröhre an und reizt andererseits die Stimmbänder und Rachenschleimhaut. Sogar Rückenschmerzen sind möglich, da auch umliegende Nerven gereizt werden und der Schmerz über die Wirbelsäule in andere Körperregionen ausstrahlen kann. Sobald festgestellt wurde, dass es sich um Sodbrennen handelt und dass das Problem an der Magensäure liegt, kann an Säurepuffer gedacht werden. Außerdem ist das Vermeiden von Auslösern grundsätzlich eine gute Idee, jedoch im Alltag nicht immer möglich.

Pflanzen zur Unterstützung

Auch bei Sodbrennen können Pflanzen effektiv mithelfen. Der Feigenkaktus zeigt sich dabei als sehr nützlich. Seine Inhaltsstoffe legen sich wie ein Schutzfilm auf die Speiseröhre und lindern deutlich jene Entzündungsprozesse, die durch den Säureangriff entstehen. Der Extrakt aus dem Feigenkaktus ist wohltuend für die angegriffene Schleimhaut der Speiseröhre. Feigenkaktus ist zwar selbst kein Säurepuffer, es gibt ihn aber in Kombination mit Mineralstoffen, die die Magensäure neutralisieren.

Pflanze unter der Lupe

Feigenkaktus

Der Feigenkaktus heißt botanisch *Opuntia ficus-indica* und zählt zu den Kakteen. Die Blätter des

DAS SAGT DIE EXPERTIN



Das Potenzial der Pflanzen für die Gesundheit begeistert auch Mag. pharm. Karoline Sindelar, MSc, Apothekerin und Seminarleiterin. Wir haben sie gefragt, was ihr Beruf mit der Phytotherapie zu tun hat.

„Als Apothekerin schätze ich die Vielfalt an pflanzlichen Wirkstoffen und die damit verbundene Möglichkeit, leichtere Beschwerden zu lindern. Die Anwendung pflanzlicher Heilmittel hat in Europa seit Jahrhunderten Tradition. Besonders die steigende Zahl qualitativ hochwertiger Studien zu den Wirkmechanismen untermauert die gelebte traditionelle Anwendung. Viele Erkrankungen, wie zum Beispiel Erkältungen, Verdauungsbeschwerden und unkomplizierte Harnwegsinfekte, lassen sich mithilfe von Phytotherapeutika ausgezeichnet behandeln. Dabei sind pflanzliche Arzneimittel nebenwirkungsärmer und besser verträglich als synthetische. Es freut mich, dass einige pflanzliche Wirkstoffe bereits in moderne Leitlinien Einzug gefunden haben.“

Feigenkaktus sind essbar: In Mexiko werden sie unter dem Namen „Nopal“ als Gemüse angeboten. Die Früchte sind gelb-orange und heißen Kaktusfeigen. Wenn man die fleischigen Kaktusblätter anschneidet, kann daraus ein Gel gewonnen werden. Dieses enthält wertvolle Schleimstoffe, die zu einem Medizinprodukt bei säurebedingten Magenproblemen verarbeitet werden. Eine effektvolle Wirkstoffkombination gegen Sodbrennen. —



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.

Sind Kinder krank oder leiden unter bestimmten Beschwerden, wünschen sich Eltern oft sanfte Hilfe aus dem Pflanzenreich.

Es ist jedoch zu bedenken, dass Kinder keine kleinen Erwachsenen sind und nicht alle Heilpflanzen für sie geeignet sind.





NATÜRLICHE HELFER

Pflanzenpower für die Kinderapotheke



Von Blähungen und Koliken bei den Kleinsten über Durchfall, Husten und Halsschmerzen in jedem Alter bis zu Lausbefall bei den schon etwas älteren Kindern – unter den Heilpflanzen gibt es für Kinder eine breite Palette an hilfreichen Mitteln, die zum Einsatz kommen können.

Sind Kinder krank oder leiden unter bestimmten Beschwerden, wünschen sich Eltern oft sanfte Hilfe aus dem Pflanzenreich. Hierzu gibt es ein großes Angebot an Pflanzen und aus ihnen gewonnenen Präparaten, die zur Anwendung kommen können. Es ist jedoch immer zu bedenken, dass Kinder keine kleinen Erwachsenen sind und es daher auch eine Vielzahl an Heilpflanzen gibt, welche nicht für Kinder, vor allem in bestimmten Altersgruppen, eingesetzt werden und sogar gefährliche Nebenwirkungen entfalten können. Daher soll hier ein Überblick über mögliche Optionen gegeben werden.

Pflanzen für den Kinderdarm

Viele Babys und Säuglinge leiden an Koliken und starken Blähungen. Dies kommt durch eine vermehrte Gasbildung im Verdauungssystem zustande oder weil beim Trinken zu viel Luft verschluckt wurde. Hier können beispielsweise Zäpfchen mit Kümmelöl und Kamillenextrakt Linderung verschaffen. Zudem kann ein Babytee z. B. mit Kümmel, Kamille, Anis und Käsepappel, welche blähungstreibend, krampflösend und beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt wirken, verwendet werden. Für eine Massage des ➔



1



2



3

→ Babybäuchleins kann Wind-salbe zum Einsatz kommen. Diese enthält Lorbeer-, Laven-del-, Rosmarin- und Wachol-deröl und führt zu einer Ver-besserung des Befindens bei Blähungen. Wichtig ist, diese im Uhrzeigersinn aufzutragen, da dies dem natürlichen Darmverlauf entspricht. Fenchel, welcher viele Jahre bei Blähungen zum Einsatz kam, sollte bei Kindern unter 4 Jahren nicht mehr zur Anwendung kommen, da er das potenziell giftige Estragol enthält, welches vermieden werden sollte.

Leiden Kinder unter Durchfall, ist es sinnvoll, ein Probiotikum, also gesunde Darmbakterien, zu verabreichen. Weiters kann Pektin zum Einsatz kommen, welches beispielsweise in Äpfeln enthalten ist. Dieses ist als Saft zum Einnehmen in Kombination mit Kamillenextrakt am Markt und führt zu einer Lin-derung der Beschwerden, indem es die Erreger sowie überschüssiges Wasser bindet, wodurch sich der Stuhl wieder eindickt. Zudem kleidet es die Schleim-haut mit einem Schutzfilm aus. Zu einer schnellen Besserung führt auch die Gabe von Karotten-Reis-schleim, welcher selbst gekocht oder fertig zubereitet gekauft werden kann. Eine weitere Option sind Gerbstoffpräparate, welche eine zusammenziehende Wirkung auf die Darmschleimhaut ausüben, so den Darm „abdichten“ und die Stuhlkonsistenz norma-lisieren.

- 1 Ein Babytee, z. B. mit Kümmel, wirkt blähungstreibend, krampflösend und beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt.
- 2 Pektin kann bei Durchfall zum Einsatz kommen. Es bindet die Erreger sowie überschüs-siges Wasser, wodurch sich der Stuhl wieder eindickt.
- 3 Die Schleimstoffe von Isländisch Moos legen sich über die gereizte Schleimhaut und lindern Hustenreiz. Es gibt ihn als Tee, Hustensaft und in Form von Lutschtabletten.

Generell gilt es, eine/n Arzt/Ärztin aufzusuchen, wenn die Beschwerden lang-anhaltend oder besonders stark sind, mit Übelkeit, Erbrechen oder Fieber ein-hergehen oder das Kind sich anders verhält als sonst und z. B. besonders ruhig ist.

Husten, Schnupfen und Halsschmerzen

Hat es die Kleinen erwischt und sie werden von Husten geplagt, ist es wichtig, zwischen produktivem, also Husten mit Schleim, und trockenem Husten zu unterscheiden, da die Behand-lung mithilfe anderer Pflanzen erfolgt. Grundsätzlich ist es wichtig, mit Kindern unter einem Jahr eine/n Arzt/Ärztin aufzusuchen, wenn weitere Beschwerden hinzukommen oder es sich um länger anhaltende Beschwerden handelt.

Zum Schleimlösen und Fördern des Abhus-tens können Pflanzen wie Efeu oder Thymian zur Anwendung kommen. Durch die Einnahme von Efeupräparaten wird der Schleim in der Lunge gelöst, wodurch dieser besser abgehustet werden kann. Efeu führt weiters zur Unterstützung beim Abtransport des Schleims und zu einer Entkramp-fung der Atemwege. Efeuhustensaft kann bereits bei Babys ab einem Monat verwendet werden, jedoch nur nach vorheriger Rücksprache mit einem/einer Arzt/Ärztin. Thymian führt durch die enthalte-nen ätherischen Öle zum Lösen von festsitzendem

Schleim und fördert so das Abhusten. Zusätzlich kommt es zu entzündungshemmenden und krampflösenden Effekten. Thymian kann bei Kindern ab vier Jahren zur Anwendung kommen.

Für die Behandlung von trockenem Husten gut geeignet sind Pflanzen wie Isländisch Moos und Eibisch. Ihre Schleimstoffe legen sich über die gereizte Schleimhaut und lindern den Hustenreiz. So wird die Schleimhaut außerdem geschützt und kann sich regenerieren. Auch die Süßholzwurzel unterstützt gereizte Schleimhäute und hat einen einhüllenden Effekt, somit wirkt auch sie Reizhusten entgegen. Präparate mit diesen Inhaltsstoffen können ab einem Jahr verwendet werden. Bestandteile aus diesen Pflanzen gibt es auch in Form von Lollys und Lutschpastillen, welche häufig bei leichten Halsschmerzen oder Halskratzen verwendet werden und aufgrund der Gefahr des Verschluckens erst ab drei Jahren angewandt werden können.

Werden Kindernasen und -nebenhöhlen von Schnupfen oder einer Sinusitis heimgesucht, können Pflanzen wie Schlüsselblume (s. auch Seite 38), Enzian, Ampfer, Holunder und Eisenkraut eingesetzt werden. Diese finden sich als Kombination auf dem Markt und befreien von störendem Sekret, indem der festsitzende Schleim abtransportiert, Entzündungen gehemmt und die Schleimhaut abschwellen gelassen wird. Eine Gabe ist ab zwei Jahren möglich.

Lausalarm im Kindergarten

Vor allem in Kindergarten und Schule verbreiten sich Läuse oft rasch von einem Kinderkopf auf den anderen, da Kinder häufig ihre Köpfe zusammenstecken. Ein Hinweis auf einen Lausbefall sind häufiges Kratzen des Kopfes und das Auffinden von Laus-
eiern, den sogenannten Nissen. Diese findet man am besten, indem mit einem Nissenkamm Strähne für Strähne des Haares durchgekämmt und dieser auf einem Stück Papier ausgeklopft oder abgestrichen wird. Zu Juckreiz kommt es bei Läusebefall, da die Läuse ein Sekret in die von ihnen angeritzte Kopfhaut absondern, um ungehindert Blut trinken zu können. Für die Vorbeugung bzw. Therapiebegleitung eignet sich Weidenrindenshampoo. Es ist für die tägliche Haarwäsche geeignet und schützt vor Kopflausbefall.

Da je nach Beschwerden und Alter des Kindes verschiedene Pflanzen zum Einsatz kommen können, lassen Sie sich am besten von Ihrer/Ihrem Apothekerin/Apotheker beraten. ■

So fühlt sich das Leben für ein Schmetterlingskind an.

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



SERIE

ZUM SAMMELN

HEILPFLANZEN

**Beschwerden
lindern durch die
Kraft der Natur**



Schlüsselblume

Als einer der ersten Frühjahrsblüher kündigt die Schlüsselblume den Frühling an. Sie ist auch ein hervorragendes Heilmittel bei verschleimten Atemwegen.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF

Primula veris/Primula elatior

Die Schlüsselblume ist eine Primelart und gehört zu den ersten Blumen des Jahres. Ihre Form ähnelt einem Schlüssel, daher kommt auch der Name. Sie ist in weiten Teilen Europas sowie in Ostasien weit verbreitet. Sie wächst auf Wiesen, an Waldrändern und unter lichten Gehölzen und ist durch eine grundständige Rosette samtig behaarter, ganzrandiger Blätter gekennzeichnet. Die Blüten sind dottergelb und haben eine fünfklappige Krone, die aus einem röhrenförmigen Kelch hervorgeht. Sie blüht von März bis Mai.



In der Antike sah man im frühen Blühen dieser Heilpflanze sogar einen symbolischen Türöffner für den nahenden Frühling. Medizinisch werden zwei Arten verwendet: die Echte (*Primula veris*) und die Hohe Schlüsselblume (*Primula elatior*). Von diesen werden jeweils sowohl die Wurzel als auch die etwas milder wirksamen Blüten gesammelt. Aufgrund der in diesen Pflanzenteilen enthaltenen schleimlösenden Saponine eignet sich die Schlüsselblume bei erkältungsbedingtem produktivem Husten. Sie kann aber auch unterstützend zu einer ärztlichen Therapie bei bereits länger bestehendem chronischen Husten verwendet werden. Neben den getrockneten Pflanzen finden Sie in Ihrer Apotheke auch Hustensäfte und Lutschtabletten mit Extrakten aus der Schlüsselblume sowie die seit Jahrhunderten gebräuchliche Primeltinktur.

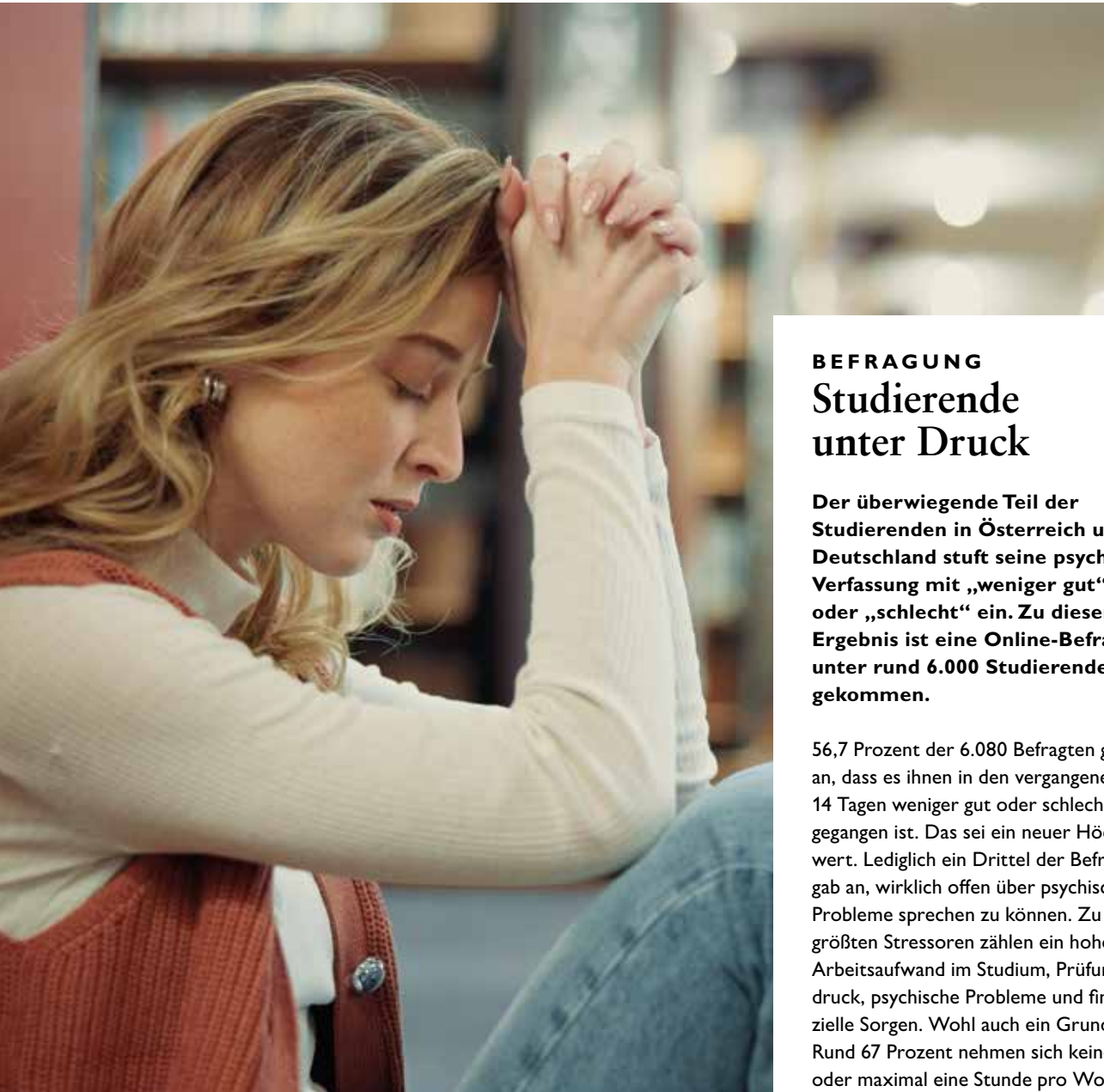
Die Schlüsselblume ist im Allgemeinen gut verträglich, nur bei Überdosierung kann es zu Erbrechen und Durchfällen kommen. Durch die enthaltenen Saponine können sich zudem bestehende Magenschleimhautentzündungen und Magengeschwüre verschlechtern. In diesen Fällen sollte man deshalb auf andere Schleimlöser wie beispielsweise Thymian ausweichen.

ANWENDUNG

Teezubereitung

Für die Zubereitung eines Tees werden entweder ein halber Teelöffel der getrockneten Wurzel oder ein Teelöffel der getrockneten Blüten pro Tasse Tee verwendet. Die Blüten werden mit dem kochenden Wasser übergossen, 5 Minuten ziehen gelassen und dann abgeseiht. Die Wurzel muss dagegen eine Stunde in kaltem Wasser angesetzt werden, wird dann aufgekocht, kurz sieden gelassen, vom Herd genommen und nach weiteren 5 Minuten abgeseiht. Bei produktivem Husten sollte man hiervon mehrmals täglich eine Tasse Tee trinken.





BEFRAGUNG

Studierende unter Druck

Der überwiegende Teil der Studierenden in Österreich und Deutschland stuft seine psychische Verfassung mit „weniger gut“ oder „schlecht“ ein. Zu diesem Ergebnis ist eine Online-Befragung unter rund 6.000 Studierenden gekommen.

56,7 Prozent der 6.080 Befragten geben an, dass es ihnen in den vergangenen 14 Tagen weniger gut oder schlecht gegangen ist. Das sei ein neuer Höchstwert. Lediglich ein Drittel der Befragten gab an, wirklich offen über psychische Probleme sprechen zu können. Zu den größten Stressoren zählen ein hoher Arbeitsaufwand im Studium, Prüfungsdruck, psychische Probleme und finanzielle Sorgen. Wohl auch ein Grund: Rund 67 Prozent nehmen sich keine oder maximal eine Stunde pro Woche für mentale Gesundheit.

Übrigens: Ab Frühjahr 2026 gibt es erstmals vollfinanzierte Kassenplätze für klinisch-psychologische Behandlung in Österreich. Infos unter: psyhelp.at

SCHMERZFREI BEWEGEN

Wie gezieltes Faszien- Verspannungen löst



Rücken-Rollmassage

Ausgangsposition & Ausführung: Setzen Sie sich auf Ihre Faszienrolle. Rollen Sie vom Steißbein über die Wirbelsäule bis hin zum Nacken – so langsam wie möglich. Wichtig: Stützen Sie sich mit den Händen seitlich ab, rollen Sie nur in eine Richtung (zum Herzen hin) und versuchen Sie knöcherne Stellen zu vermeiden, indem Sie an diesen Stellen die Rolle mit Aussparungen nehmen.

Punktueller Massage: Sie können verspannte Punkte auch punktuell behandeln, indem Sie sich an die Wand stellen, den Faszienball zwischen Rücken und Wand platzieren und den Druck bis zu 60 Sekunden halten.

Der Hype um die Faszien hält seit Jahren an. Doch was genau sind und machen Faszien, was haben sie mit Verspannungen zu tun und wie kann eine Schaumstoffrolle helfen?

Wer im Internet recherchiert, trifft unweigerlich auf einen der führenden Experten weltweit: Dr. Robert Schleip.

Der Deutsche ist Faszienforscher, Humanbiologe, Diplom-Psychologe, Vortragender, Buchautor und arbeitet in seiner Forschung eng mit der Firma BLACKROLL® zusammen, einer der führenden Hersteller von Regenerationsprodukten und Faszienrollen.

Faszien (lat. für „Binde“ oder „Band“) werden oft als kollagene Bindegewebsstrukturen beschrieben. Sie durchziehen den gesamten Körper wie ein Netz bzw. Geflecht – vom Kopfansatz bis zur Fußsohle ist alles miteinander verbunden. Das Faszien Gewebe umhüllt Muskeln, Organe, Nerven, Blutgefäße und Knochen. Laut Dr. Schleip sind Faszien auch das →

entraining sen kann



Sie haben Ihre sportlichen Jahresvorsätze zu weit getrieben und kämpfen nun gegen üblen Muskelkater an? Glückwunsch! Ihr Körper befindet sich in einem „Upgrade“. Die Muskeln wachsen und brauchen nicht nur besseren Brennstoff in Form von ausgewogener, gesunder Ernährung, sondern auch intensive Regeneration – am besten durch eine Faszienrolle.

Seitliche Beine

Ausgangsposition: Wie am Bild – Außenseite des Oberschenkels auf die Rolle legen.

Ausführung: Mit Händen abstützen, oberes Bein für mehr Stabilität vor dem anderen Bein aufstellen. Ganz langsam vom Hüftansatz bis kurz vor das Knie rollen. Bei Schmerzpunkten 30–60 Sek. verweilen und mehr Gewicht darauf verlagern. Bei Bedarf: auch Unterschenkelaußenseite (zügiger) ausrollen. Ca. 2 Minuten pro Seite.

Info: Vom Beckenkamm bis unter das Knie verläuft die längste Faszie des Körpers.

2



Waden- & Schienbein

Ausführung Wadenmuskulatur: Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf die Matte, mit den Händen stützen Sie sich hinter dem Rücken am Boden ab. Das Gesäß leicht anheben. Rollen Sie dann wiederholt langsam von der Achillessehne bis kurz vor die Kniekehle.

Ausführung Schienbeinmuskulatur: Vierfüßlerstand (siehe Bild), ein oder beide Schienbeine auf die Rolle legen und langsam von Sprunggelenk bis zum Kniegelenk rollen.

Intensität: Der Druck sollte im angenehmen Bereich sein. Bei Schmerzpunkten 30 bis 60 Sekunden verweilen und zum Entspannen tief atmen.

➔ größte Sinnesorgan im Körper und wesentlich für die eigene Körperwahrnehmung. Sie ermöglichen es erst, dass wir uns im Raum bewegen und orientieren können. Faszien geben dem Körper Halt, Stabilität, Form und Spannkraft. Sie kommunizieren innerhalb des Nervensystems mit diversen Botenstoffen und übertragen die Kraft, die aus den Muskeln kommt, indem sie kinetische Bewegungsenergien speichern und katapultartig zurückgeben.

Faszinierende Faszien

Bereits 1814 wurden Faszien wissenschaftlich erwähnt. Damals wussten Forschende bereits, dass sie Muskeln voneinander trennen, umhüllen und Bewegungen unterstützen (J. Mackesy, 1814). Osteopath:innen beispielsweise kannten ebenfalls schon lange die Wirkung der Bindegewebsmassage. Doch es fehlten messbare Daten, um zu sehen, wie sich Faszientraining wirklich auswirkt. In den letzten Jahrzehnten nahm diese Forschung rasant zu und zeigte, dass Faszien weit mehr sind als ein statisches „Verpackungsorgan“. Durch Beanspruchung können Faszien sogar bis zu 3 mm breit werden. Wie, das erfahren Sie jetzt!

Tipps für Ihr Training

Moderne ganzheitliche Gesundheitstrainings beinhalten Kraft, Ausdauer, sensomotorische Koordination – und Faszientraining. Letzteres bereitet Sie optimal auf individuelle Belastungen vor. Sportinduzierte Belastungsschäden entstehen sehr oft bei den Faszien. Deshalb ist es gut, zu wissen, wie man sie trainiert, belastet und regeneriert. Faszien lieben es, gedrückt, geknetet, gedehnt und gezogen zu werden. Für die fasziale Elastizität sind Schwingen, Federn, Hüpfen und Springen wichtig. Machen Sie Hampelmänner oder Seilspringen. Dehnen und strecken Sie sich wie eine Katze (Katzenstretch-Übungen), stehen Sie auf wackeligen Oberflächen, um die Körperwahrnehmung



4

Vorder- & Rückseite rollen

Ausführung: Die vorderen Muskeln (Quadrizeps) und die Rückseite (Hamstrings) werden beim Training meist sehr belastet. Um Verspannungen auf der Vorderseite zu lösen, gehen Sie am Boden in die Plank-Position, mit dem Oberschenkel auf der Faszienrolle. Rollen Sie mehrmals von der Hüfte bis kurz vor das Knie. Für die Hinterseite setzen Sie sich auf den Boden, stützen Sie sich mit den Händen ab und rollen Sie mehrmals vom Gesäßansatz bis zur Kniekehle. Für mehr Druck: zweites Bein über das andere schlagen.

Intensität: 2 Minuten pro Seite reichen völlig aus!



zu schulen, oder verwenden Sie eine Faszienrolle zur Selbstmassage. Wichtig: Das Faszientraining darf keinesfalls ein normales Training ersetzen!

Regeneratives Rollen

Die Übungen auf den Bildern zeigen das bekannteste, vierte Prinzip des Faszientrainings: die myofasziale Selbstmassage mit Foam Rolling und Triggerpunktmassage. Die Ziele sind eine Lockerung von harten Faszien, Schmerzreduktion und bessere Beweglichkeit. Das Fasziengeflecht kann durch Fehlhaltungen, ungesunde Ernährung, Entzündungen, den Alterungsprozess, degenerative Krankheiten, Verletzungen, wenig Belastung oder Überbelastung durcheinandergeraten und für Schmer-

Faszien sind das unsichtbare Netzwerk unseres Körpers und gelten heute oft als zentrale Ursache vieler Verspannungen. Gezieltes Faszientraining kann helfen, Schmerzen schnell und effektiv zu lindern.

zen verantwortlich sein. Faszien bei Fußballer:innen sind z.B. beim seitlichen Oberschenkel sehr fest, während Faszien bei Reiter:innen in der Oberschenkel-Innenseite dicker sind. Deshalb ist das „Ausrollen“ der Muskulatur ein individueller Prozess. Die Übungen sollten langsam ausgeführt werden, mit wenig Druck beginnen und langsam gesteigert werden. An schmerzhaften Stellen verweilen, mehr Druck ausüben oder den Faszienball

nehmen, um gezielt Triggerpunkte zu bearbeiten. Einige Minuten pro Woche Faszientraining zum normalen Training kann der Verletzungsprophylaxe dienen. Tipp: Anfänger:innen sollten weichere Faszienrollen benutzen, Profis härtere. Wichtig: Nicht direkt über Gelenke oder Knochen rollen, zur Entspannung bewusst tief und ruhig in den Schmerz hineinatmen – so spielen Ihre Verspannungen schnell keine Rolle mehr! ■

Der Klimawandel ist keine abstrakte Bedrohung mehr, sondern auch in Österreich zunehmend spürbar. Milde Winter und früher Frühling, immer längere Hitzewellen im Sommer und verheerende Extremwetterereignisse werden häufiger. Dazu kommen eine steigende UV-Belastung, schlechtere Luftqualität und das Einwandern exotischer Pflanzen- und Tierarten, die zur Ausbreitung neuer Krankheitserreger beitragen. Sie alle haben Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit.

Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen nehmen zu, und auch die Haut leidet. Als größtes Organ des menschlichen Körpers steht sie in direktem Kontakt mit der uns umgebenden Umwelt. Jede Klimaveränderung wirkt direkt auf die Haut ein und kann ihren Zustand und ihre Gesundheit beeinflussen.

Viele Menschen beobachten, dass ihre Haut nicht mehr nur in der kalten Jahreszeit trocken ist, unangenehm spannt, juckt, sich schuppt oder rötet. Immer häufiger halten die Hautbeschwerden auch im Sommer an. Verantwortlich ist die Kombination aus höheren Temperaturen und geringerer Luftfeuchtigkeit. Sie führt – ähnlich wie im Winter die trockene Heizungsluft – dazu, dass die Haut Feuchtigkeit verliert und austrocknet. Ebenfalls austrocknend wirkt Sonneneinstrahlung. Sie beeinträchtigt darüber hinaus die Barrierefunktion der Haut und senkt ihre Wasserbindkapazität.

Hauterkrankungen nehmen zu

Steigende Durchschnittstemperaturen und häufigere Hitzewellen gelten als fördernde Faktoren für das Auftreten von Hauterkrankungen wie Akne, Rosazea, Ekzemen und Haarbalgentzündungen. Hautveränderungen wie Hitzebläschen, die durch die Verstopfung der Schweißdrüsen entstehen, nehmen ebenfalls zu und bestehende Hauterkrankungen können sich verschlechtern. In Österreich gaben in einer repräsentativen Online-Umfrage des Marktforschungsinstituts Marketagent im Auftrag von bigHealth 5 Prozent der Befragten mit chronischen Hauterkrankungen an, dass sie eine Verschlechterung ihres Hautzustandes beobachten.

Schwitzen ist eine effektive Maßnahme, um die Körpertemperatur zu regulieren. Sehr starkes Schwitzen kann jedoch auch zu Problemen führen. Insbesondere in den Körperbeugen kommt es durch die →

Hauterkrankungen, ein erhöhtes Hautkrebsrisiko und frühzeitige Hautalterung werden direkt mit den Folgen des Klimawandels in Verbindung gebracht. Um sich zu schützen, werden vorbeugende Hautschutzmaßnahmen empfohlen.

WISSENSWERTES



Hautschutz im Zeichen des Klimawandels

Die Haut ausreichend zu schützen, kann direkten Hautproblemen und -erkrankungen ebenso effektiv vorbeugen wie langfristigen Schäden. Expert:innen raten zu folgenden hilfreichen Maßnahmen:

- Die tägliche Hautpflege regelmäßig an veränderte Bedingungen und Bedürfnisse anpassen
- Lockere, atmungsaktive Kleidung tragen
- Körperfalten trocken halten
- Ausreichend Flüssigkeit trinken und im Bedarfsfall auf Elektrolytersatz achten
- Schutz vor Sonneneinstrahlung nicht nur im Hochsommer. Sonnenschutzmittel mit hohem Schutzfaktor sollten durch passende Kleidung und das Tragen einer Kopfbedeckung ergänzt werden.



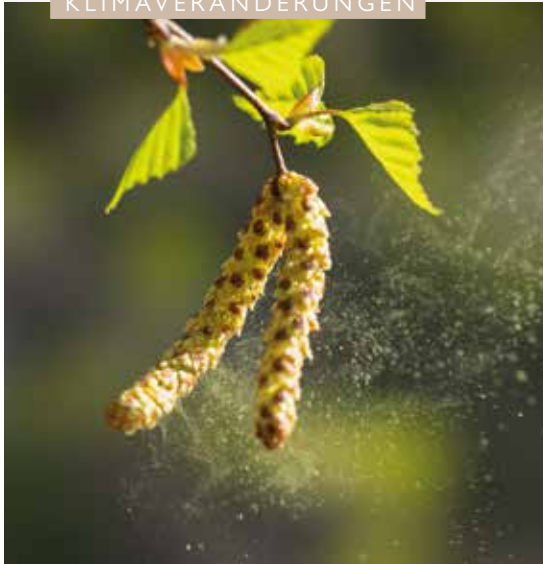
TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin

Als größtes Organ steht die Haut in direktem Kontakt mit der Umwelt. Klimaveränderungen wirken unmittelbar auf sie ein und beeinflussen Zustand und Gesundheit.

HAUTGESUNDHEIT

Der Klimawandel hinterlässt Spuren

KLIMAVERÄNDERUNGEN



Kein „Spaß“ für Allergiker:innen

Die Veränderung der klimatischen Bedingungen führt dazu, dass die Pollensaison immer früher startet und zunehmend länger anhält. „Heuschnupfen“ ist fast schon ein Ganzjahresthema. Dazu kommen neue Allergene durch die Ansiedlung eingeschleppter Pflanzenarten und steigende Pollenmengen. Letzteres ist unter anderem auf höhere CO₂-Werte in der Umwelt sowie verstärkten Trockenstress der Pflanzen zurückzuführen. Extremwetterereignisse wie Hochwasser und Überschwemmungen fördern die Produktion von Schimmelpilzsporen, die häufig Asthma auslösen.

Sonnenbrand tritt schneller auf, das Risiko für Hautkrebs und die Häufigkeit, mit der Menschen an Hautkrebsvorstufen erkranken, steigen.

→ ständige Reibung der Haut bei vielen Menschen immer häufiger zu Entzündungen. Die Kombination aus Wärme und Feuchtigkeit bietet zudem ideale Voraussetzungen für die Vermehrung von Pilzen und Bakterien, die Hautinfektionen verursachen können.

Hautalterung wird beschleunigt

Mit den Veränderungen des Klimas geht einher, dass die Anzahl wolkenloser Tage steigt. Für die Stimmung ist das oft positiv, gleichzeitig nehmen aber auch die Intensität der Sonneneinstrahlung und die UV-Belastung zu. Sonnenbrände treten dadurch schneller auf, das Risiko für Hautkrebs und die Häufigkeit, mit der Menschen an Hautkrebsvorstufen erkranken, steigen.

Die hohe UV-Belastung kann zu allergischen und entzündlichen Hautreaktionen führen, gilt als wichtiger Verursacher von Pigmentflecken und beschleunigt die Hautalterung.

Doch nicht nur die UV-Strahlung kann die Haut schneller altern lassen. Aus Vergleichsstudien ist bekannt, dass hohe Temperaturen ebenfalls fördernd wirken. Menschen, die in Regionen mit sehr hohen Durchschnittstemperaturen leben, bilden insbeson-

dere im Bereich der Augen stärkere und tiefere Falten aus als Menschen in gemäßigten Breiten. Auch die Zahl der Pigmentflecken fällt höher aus. Dies ist unabhängig davon, wie viel UV-Strahlung die Menschen ausgesetzt waren, ob die Menschen rauchen oder in Gebieten mit starker Luftverschmutzung leben.

Gute Voraussetzungen für Stiche und Bisse

Höhere Durchschnittstemperaturen führen dazu, dass sich unsere Umwelt verändert. Die Lebensbedingungen für Tiere und Pflanzen aus wärmeren Regionen verbessern sich, sie können sich zunehmend ansiedeln und heimisch werden.

Problematisch für die menschliche Gesundheit sind hierbei Vektoren, die Hautinfektionen und andere Erkrankungen übertragen können. Besondere Aufmerksamkeit erregt in letzter Zeit die Asiatische Tigermücke. Das Insekt ist in der Lage, aus den Tropen bekannte Krankheiten wie Dengue und Chikungunya zu übertragen.

Doch es müssen nicht immer nur die exotischen Tiere sein, die Probleme bereiten. Auch für heimische Insekten und Zecken verbessern sich die Bedingungen. Sie profitieren von den milden Wintern, sind deutlich länger und wesentlich früher aktiv. Für den Menschen bedeutet das, dass die Wahrscheinlichkeit für ein Zusammentreffen steigt. So ist es nicht überraschend, dass die Häufigkeit von Insektenstichen und/oder -bissen zunimmt. Immer öfter ziehen sie auch stärkere Hautreaktionen nach sich. ■

SERIE

ZUM SAMMELN

TIERAPOTHEKE

So halten Sie
Ihren kleinen
Liebling gesund



Fütterungs- methoden

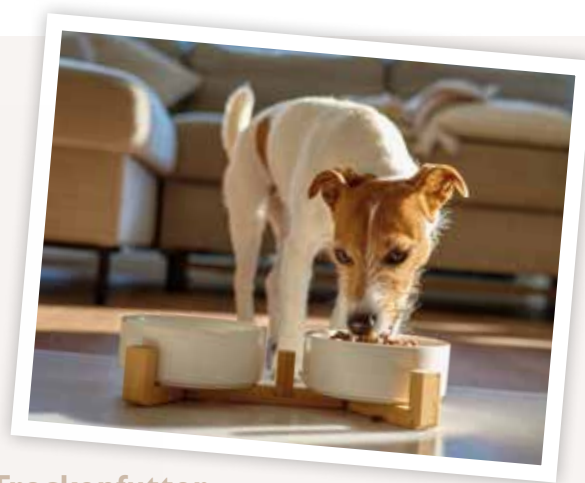
Für viele Tierhalter:innen wird es zunehmend schwieriger, qualitativ hochwertiges Futter von Produkten von geringerer Qualität zu unterscheiden.

Lesen Sie hier mehr zu den Vor- und Nachteilen der Fütterung mit Trocken- und Nassfutter.

VON MICHAELA HÖSELE

INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE

Nicht jede Methode der Fütterung ist für jedes Tier gleichermaßen geeignet. Alter, Rasse, Größe, Erkrankungen, Verwöhntheit etc. haben Einfluss auf das Fressverhalten. Auch bei der Anzahl der Fütterungen muss stets individuell auf die Bedürfnisse des Tieres eingegangen werden. Achtung: Katzen dürfen nie länger als 24 Stunden fasten.



Trockenfutter

Vorteile

Tierhalter:innen müssen sich keine Gedanken über die Dosierung der Nährstoffe machen. Die Futtergabe wird außerdem vereinfacht, da die Schüssel stehenbleiben kann, ohne dass das Futter verdirbt. Zusätzlich hat das Tier uneingeschränkten Zugang zum Futter.

Nachteile

Bei dieser Fütterungstechnik kann das Futter im Magen stark aufquellen und ihn so ausdehnen. Im Fall von ruckartiger und heftiger Bewegung nach der Futteraufnahme kann eine Magendrehung das Tier schlimmstenfalls sogar in Lebensgefahr bringen. Stress zu minimieren oder zweimal am Tag zu füttern, kann hierbei hilfreich sein. Trockenfutter enthält oftmals günstige Getreidekomponenten und Geschmacksverstärker. Prüfen Sie die Zutaten am Etikett. Wird Trockenfutter in großen Mengen gekauft und gelagert, können sich Vorratsmilben darin einnisten und bei der regelmäßigen Verabreichung zu einer allergischen Reaktion führen. Bei eingeschränkter Nierentätigkeit oder bei Katzen, die mit höherem Alter zu Nieren-Problemen neigen, sollte man von der Trockenfutterfütterung absehen.

NASSFUTTER

Allein- und Einzelfuttermittel

Vorteile: Nassfutter ist aufgrund der enthaltenen Flüssigkeit gut für die Nieren. Gerade bei einer Umstellung von Trocken- auf Nassfutter wird man bemerken, dass das Tier weniger Wasser trinkt. Auch die Zusammensetzung vieler Hersteller ist sehr gut auf die täglichen Bedürfnisse von Haustieren abgestimmt. Diese Methode ist einfach und beansprucht wenig Zeit.

Nachteile: Alleinfuttermittel enthalten oftmals Zusätze wie Palmöl, Rohrzucker oder Geschmacksverstärker. Zutaten am Etikett sollten genau überprüft werden. Die Qualität der Produkte variiert je nach Hersteller sehr stark.

Gesundes Essen als Selbstfürsorge

Im stressigen Alltag essen wir leider häufig schnell, nebenbei, oft ohne echte Verbindung zum eigenen Hunger oder Sättigungsgefühl. Dabei spüren wir manchmal gar nicht mehr, was wir essen. Wir stellen Ihnen zwei Rezepte vor, die achtsames Kochen und Essen wieder in den Vordergrund rücken.

Cremige Karfiolsuppe

Zutaten für 4 Personen

40 Minuten

1 mittelgroßer Karfiol
2 Kartoffeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
600 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
260 g Kichererbsen (Dose)
1 TL Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel
Salz
Pfeffer
1 Bund Dill

- 1 Den Karfiol in Röschen schneiden und waschen, die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin den Knoblauch und die Zwiebel andünsten, dann den Karfiol und die Kartoffeln dazugeben. Mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch ablöschen, aufkochen und 20 Minuten kochen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen und Backpapier in eine Auflaufform legen. Die Kichererbsen abgießen und gründlich abwaschen, dann in einer Schüssel mit Paprika, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl mischen. Die Kichererbsen in die Auflaufform füllen, gleichmäßig verteilen und 15 Minuten im Ofen knusprig rösten.
- 3 Den Dill waschen und fein hacken. Wenn das Gemüse weich ist, die Suppe mit einem Pürierstab cremig pürieren und den Dill unterrühren. Die Suppe mit den Kichererbsen servieren.





BUCHTIPP

Rezepte für bewussten Genuss

Die meisten Menschen wollen sich gesund ernähren und verwenden sehr viel Energie auf das Was, aber nicht auf das Wie. Sie sehen Kochen und Essen als lästiges To-do an, das so schnell wie möglich erledigt werden muss, und denken, sie hätten keine Zeit, um sich gut um sich zu kümmern. Doch wer sich wirklich gesund ernähren möchte, seinen Körper mit allen Nährstoffen versorgen und sich nach dem Essen wach und energiegeladen fühlen will, sollte sein Augenmerk darauf legen, wie wir unsere Mahlzeiten zu uns nehmen und zubereiten. Denn Achtsamkeit beim Kochen und Essen legt den Grundstein für eine gute Verdauung. Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Jana Eisert zeigt mit köstlichen und unkomplizierten Rezepten, Achtsamkeitsimpulsen, Ritualen und Yogaübungen, wie einfach es ist, achtsames Kochen in den Alltag zu integrieren.

Achtsam kochen für die Seele

von Jana Eisert

2026, Jan Thorbecke Verlag,

€ 30,50

ISBN: 978-3-7995-2105-5

www.verlagsgruppe-patmos.de



Mediterrane One Pot Pasta

Zutaten für 4 Personen • 15 Minuten

3 EL Olivenöl
 ½ Knolle Knoblauch
 50 g getrocknete Tomaten
 500 g Spaghetti
 80 g schwarze Oliven
 ¼ TL Chiliflocken
 ½ TL Salz
 1 TL italienische Kräuter
 50 g Parmesan
 50 g Babyspinat
 Pfeffer

- 1 Das Olivenöl in einen Topf geben. Den Knoblauch schälen. Die getrockneten Tomaten klein schneiden und zusammen mit den Spaghetti, dem Knoblauch, den Oliven, den Chiliflocken, dem Salz und den italienischen Kräutern in den Topf geben. Alles mit 1 l Wasser aufgießen (die Nudeln müssen fast vollständig bedeckt sein) und 8 Minuten mit geschlossenem Deckel kochen lassen.
- 2 Währenddessen den Parmesan reiben und den Spinat waschen. Nach 8 Minuten den Deckel abnehmen und den Spinat zu den Nudeln geben. Nochmals 2–3 Minuten bei offenem Deckel kochen lassen, bis die Pasta al dente ist. Zum Schluss den Parmesan unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

RÄTSEL & QUIZ

Zum Knobeln, Grübeln und Gewinnen

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



Gewinnen Sie
**2x2
Tickets***
für Homajon
Sefat

GEWINNSPIEL

Homajon Sefat: Romantik

Homajon Sefat bastelt an einem Kabarett-Comeback. Dieses Mal macht ihm die Depression keinen Strich durch die Rechnung. Mit seiner – oft ratlosen – Liebe zum Leben hat er sich vom schwarzen Hund emanzipiert. Er hat ihn während des Schreibens gestreichelt, dann gestrichen, als Zugabe zurückgeholt und mit einer Mörderpointe garniert.

All das mündet in überraschenden Pointen, manchmal in satirischen Liedern, selten in politischen Fischwitzen – und fast nie in einer Tanznummer. Homajon Sefat ist Kabarettist und Autor (u. a. ORF-Sendung „Kabarettgipfel“) und Podcaster („Café Depresso“). Infos unter: www.homajon.at

„DA“ verlost 2x2 Tickets für Sefats Kabarett-Premiere am 31. März 2026 (20 Uhr), Kulisse Wien.

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail angewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „Romantik“ an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 24.3.2026. 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.

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

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

Auflösung

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

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



„DA – Deine Apotheke“ verlost
3 Nächte*
für 2 Personen
inkl. HP im Impuls
Hotel Tirol

Individualität und Betreuung

Das IMPULS HOTEL TIROL legt großen Wert auf eine individuelle Betreuung und an den Menschen angepasste Programme, die auf die individuellen Bedürfnisse der Gäste abgestimmt sind. Das Angebot umfasst neben klassischen Kuranwendungen auch Yoga, Meditation, bewusste Ernährung sowie Eisbäder, Aromatherapie, kreative Workshops im hauseigenen Atelier und inspirierende Vorträge – alles mit dem Ziel, den Regenerationsprozess zu fördern.

Erholung und Aktivität

Nach einem erholsamen Wellness-Erlebnis in der Thermenlandschaft oder einem sonnigen Tag in Gastein sind die großzügigen Zirkensuiten und Panorama-Spa-Studios des IMPULS HOTEL TIROL der ideale Rückzugsort. Eine gemütliche Lobby mit Bibliothek sowie eine Sonnenterrasse laden zum Entspannen ein. Die Urlaubsregion Gastein hält eine Fülle an Möglichkeiten bereit, um den Aufenthalt aktiv und gesund zu gestalten. Über 600 Kilometer Wanderwege – von leicht bis anspruchsvoll – sowie zahlreiche Radtouren versprechen unvergessliche Naturerlebnisse. Das charmante Ortszentrum von Bad Hofgastein begeistert zudem mit einem abwechslungsreichen Kulturprogramm. ■

IMPULS HOTEL TIROL*****
Grünlandstraße 5
A-5630 Bad Hofgastein
Tel: +43/(0)6432/6394-0
info@hotel-tirol.at
www.hotel-tirol.at

IMPULS HOTEL TIROL

Erholung & Gesundheit

Im IMPULS HOTEL TIROL in Bad Hofgastein gehen Urlaub, Erholung und Gesundheitskompetenz auf besondere Weise Hand in Hand. Eingebettet in die malerische Bergwelt der Gasteiner Berge bietet das familiengeführte Hotel eine wohltuende Wohnkultur und gesunden Genuss, gepaart mit einem ganzheitlichen, regenerativen Gesundheitsangebot.

Ein Aufenthalt im IMPULS HOTEL TIROL zielt auf die nachhaltige Erholung für Körper und Geist und die Beschwerdefreiheit des Bewegungsapparates ab – die heilende Kraft der Berge und sanfte Aktivitäten in der Natur unterstützen den Heilungsprozess optimal.

Heilstollentherapie und Thermalwasser

Spezialisierte Angebote des IMPULS HOTEL TIROL konzentrieren sich auf die Linderung rheumatischer

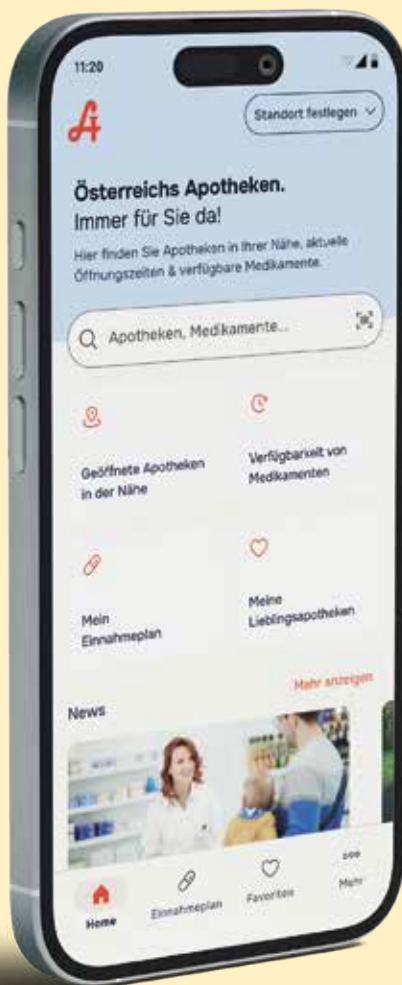
Beschwerden. Eine zentrale Rolle spielt dabei der einzigartige Gasteiner Heilstollen. Der Radonstollen gilt als eines der wirksamsten Heilmittel und als weltweit einzigartige natürliche Rheumatherapie. Die natürlichen Heilmittel Wärme, Radon und hohe Luftfeuchtigkeit wirken entzündungshemmend und regenerierend. Ergänzt wird diese Therapie durch professionelle Behandlungen qualifizierter Therapeut:innen in der hoteleigenen Kurabteilung. Die wohltuende Wirkung der Thermalwasserpools ergänzt eine Kur perfekt.

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem „Impuls Hotel Tirol“ an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.3.2026. 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.

Medikamente nie mehr vergessen.

Mit der neuen **ApoApp!**



Österreichs
Apothekerinnen und Apotheker

**Scannen &
Herunterladen**

apotheerkammer.at/apoapp