

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

©Shutterstock

04 2026

APRIL • GRATIS

TOLLE SCHNÄPPCHEN
AUS IHRER APOTHEKE

Exklusive
Gutscheine im
Hefinneren

COVERSTORY

**Frühling ohne Frust:
Die besten Tipps
bei Heuschnupfen**

NATURHEILKUNDE

**Volle Frauenpower:
Heilpflanzen für
hormonelle Balance**

GESUNDHEIT

**Adipositas –
verstehen statt
verurteilen**

ORF nachlese

ORF FÜR ALLE

Jetzt die ORF nachlese abonnieren



AKTUELL IM HEFT



FOTO: JULIE PHOTOGRAPHY

Sie sparen **46%**

gegenüber dem Einzelheftkauf

und Geld sparen!

Ihr Vorteils-Abo:
1 Jahr (12 Ausgaben)
ORF nachlese um
nur € 28,50



Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

Genießen, träumen und sich einfach wohlfühlen – der Garten als Ihr grünes Wohnzimmer!

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

AP00426

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

Ja,

ich bestelle ein ORF-nachlese-Abo (1 Jahr/12 Ausgaben) zum Top-Preis von **€ 28,50**.

NAME / VORNAME

STRASSE / NR.

PLZ / ORT

TELEFON / E-MAIL

DATUM / UNTERSCHRIFT

Falls Marke zur Hand, bitte frankieren!

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

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

kennen Sie das auch? Laufende Nase, juckende Augen und ständiges Niesen. Für viele Menschen mit Allergie ist der Frühling vor allem eines: geprägt von einer Vielzahl an Beschwerden, die einem den Tag vermiesen. Grund genug, deshalb einmal genau zu schauen, was bei einer Allergie passiert und welche Behandlungsmethoden zur Verfügung stehen (mehr dazu ab Seite 12).

Sollten Sie nicht zu den Allergiegeplagten gehören, lohnt sich jetzt eine kleine Sporteinheit im Park. Regelmäßige Bewegung senkt laut Studien das Depressionsrisiko, durch die Sonne tanken Sie zudem gleichzeitig Vitamin D. Worauf Sie bei Ihrem Training im Grünen achten sollten, lesen Sie ab Seite 38.

Jetzt, wo die Temperaturen langsam steigen und die Kleidung knapper ausfällt, rücken Körperformen wieder etwas mehr in den Fokus. Adipositas zählt weltweit zu den größten gesundheitlichen Herausforderungen. Gleichzeitig wird kaum eine Erkrankung so stark vereinfacht – und so häufig moralisch bewertet. Dabei ist Adipositas keine Frage mangelnder Disziplin, sondern eine komplexe, multifaktorielle Erkrankung – alles Wissenswerte dazu ab Seite 24.

Außerdem widmen wir uns diesmal dem Thema Wechselwirkungen. Wussten Sie, dass Lakritze oder Grapefruit einen Einfluss auf die Medikamente haben können, die Sie einnehmen? Mehr dazu ab Seite 20.

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

CAMILLA BURSTEIN, MA
Chefin vom Dienst „DA“

IHR APRIL

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

51

11



Kein Gewinnspiel mehr verpassen:

Jetzt Newsletter abonnieren!

www.deineapotheke.at/newsletter

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 Wlizek • **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.

Die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. 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



INHALT
Deine Apotheke
04 2026

RUBRIKEN
 ZUM SAMMELN

Laborwerte
Seite 28



CAMILLA BURSTEIN, MA
 DA-Redakteurin

Heilpflanzen
Seite 36



MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER
 Apotheker aus Wien

Hund, Katze & Co.
Seite 47



MICHAELA HÖSELE
 PKA, Ernährungsexpertin Hunde & Katzen



Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

8 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

POLLENALLERGIE

12 Frühling ohne Frust

Was bei einer Allergie passiert und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt

16 Erste Hilfe

Rettung aus der Gefahrenzone

18 (k)ein Tabu

Dekubitus: Dem Wundliegen vorbeugen

20 Panorama

Die häufigsten Wechselwirkungen

ADIPOSITAS

24 Risiken, Herausforderungen und Stigmata

Nicht mangelnde Disziplin und Faulheit, sondern komplexe, multifaktorielle Erkrankung



24

Deine Naturheilkunde

ZYKLUS & HORMONE

32 Powerpflanzen für Frauenpower

Wie Heilpflanzen bei Menstruations- und Wechselbeschwerden unterstützen können

Dein Lifestyle

WINTERSCHLAF ADE

38 Die ersten Sonnenstrahlen als Trainingspartner

Sport im Park – worauf es ankommt und warum Sie körperlich und seelisch profitieren

43 Apothekerschränkchen

Medizinische Helferleins im April

WUNDVERSORGUNG

44 Gut geschützt, schnell verheilt

Mit diesem 3-Punkte-Programm versorgen Sie Schürf- und Schnittwunden im Handumdrehen

KOCHREZEPTE

48 Ernährung neu denken

Zauberwort Longevity – köstliche, gesunde Rezepte zum Jungbleiben

38



32

50 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

51 Reisegewinnspiel

Hotel Golserhof* ** *s:
Frühling im Meraner Land



Mehr Wissen für Ihre Gesundheit,
weniger Mythen & tolle Gewinnspiele:
DA-Newsletter abonnieren!

www.deineapotheke.at/newsletter

Coupon ausschneiden und in Ihrer Apotheke einlösen!



In Kooperation mit:

 ApoVerlag Couponing

DAY LONG™ SONNENSCHUTZPRODUKTE Schutz für empfindliche Haut

Daylong™ steht für dermatologisch getesteten Sonnenschutz für jedes Hautbedürfnis. Die Produkte schützen vor UVA-, UVB- und IR-Strahlen, beugen sonnenbedingter Hautalterung vor und sind besonders hautverträglich.

Wasserfest und schweißresistent eignen sie sich für Alltag, Sport und empfindliche Haut – für zuverlässigen Schutz jeden Tag.

Hinweis: Bei unerwünschten Wirkungen informieren Sie bitte Arzt oder Apotheker.
Symbolbilder



Minus
€ 3,-
auf Ihren
Einkauf*



5\$KAT2602090426030002

Mehrere PZN

* Bis 30.9.2026 in teilnehmenden Apotheken einlösbar. Gutscheine nur bei Kauf der angegebenen Produkte innerhalb des angegebenen Zeitraums gültig. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen, Coupons oder Treuepässen. Mehrfach einlösbar. Gültig solange der Vorrat reicht. Keine Barablässe. Alle Angaben zu Preisen, Produkttexten, Produktbildern sind ohne Gewähr. Irrtümer sowie Druck- und Satzfehler vorbehalten.

ZELL ALLERGIE

Alle Jahre wieder – die Pollen- saison beginnt



Mit dem Frühling kehrt nicht nur die Sonne zurück, sondern auch die Pollensaison. Während viele die wärmeren Temperaturen und die blühende Natur genießen, kämpfen andere mit juckenden Augen, Niesanfällen und Fließschnupfen.

Heuschnupfen ist eine allergische Reaktion auf bestimmte Pollen, die während der Blütezeit in großen Mengen in die Luft gelangen. Diese können an den Schleimhäuten der Atemwege, der Nase und der Augen unangenehme Beschwerden auslösen. Wann die Symptome auftreten, hängt sowohl von der individuellen Empfindlichkeit als auch von der Blütezeit der jeweiligen Pflanzen ab.

Zell Allergie – Hilfe bei Heuschnupfen und Allergien

Zell Allergie ist ein Komplexmittel auf Basis von Schüßler Salzen, das bei allergischen Beschwerden eingesetzt wird. Die Kombination

ausgewählter Mineralstoffe kann helfen, typische Symptome wie Fließschnupfen, häufiges Niesen oder Juckreiz zu lindern. Besonders bei gereizten Augen und einer empfindlichen Nasenschleimhaut kann Zell Allergie das Wohlbefinden verbessern.

Viele Betroffene beginnen bereits im frühen Frühjahr mit der Einnahme, um den Körper rechtzeitig auf die Pollensaison vorzubereiten. Bei regelmäßiger Einnahme über längere Zeit kann Zell Allergie die Allergiebereitschaft grundsätzlich senken.

Da Allergien und Unverträglichkeiten oft gemeinsam auftreten, ist Zell Allergie für Menschen mit Laktoseintoleranz auch als praktische Kautabletten erhältlich.

Allergien – ein weit verbreitetes Thema

Allergien gehören heute zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. Viele Menschen reagieren empfindlich auf Pollen, Hausstaub oder bestimmte Nahrungsmittel.

Die Entstehung von Allergien ist komplex und wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst, darunter genetische Veranlagung, Umweltfaktoren und das individuelle Immunsystem.

Ein ständig und dauerhaft belasteter Organismus kann empfindlicher auf äußere Reize reagieren. Deshalb ist es sinnvoll, den Körper regelmäßig zu unterstützen und auf einen ausgewogenen Lebensstil zu achten.



„Zell Allergie Komplex mit Schüßler Salzen kann typische Heuschnupfen-symptome wie Niesen, Fließschnupfen & gereizte Augen lindern. In Kombination mit einer Frühjahrskur unterstützt es den Körper in der Pollensaison.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

Wie Sie Allergien langfristig reduzieren können

Um die Neigung zu Heuschnupfen oder anderen Allergien zu verringern, ist es wichtig, Schadstoffe gezielt und schrittweise abzubauen. Dies erfordert Zeit und eine nachhaltige Unterstützung – zum Beispiel durch die regelmäßige Einnahme von Zell Allergie Komplex und eine jährliche Kur mit z. B. Zell Basic.

Den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen

Eine Frühjahrskur hilft dabei, den Körper von schädlichen Ablagerungen zu befreien, den Säure-Basen-Haushalt zu regulieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Eine sanfte Möglichkeit bietet die Anwendung von Schüßler Salzen, insbesondere mit Zell Basic – einer Mischung aus 15 wertvollen Mineralstoffen in praktischen Sticks. Diese sind ideal für eine Frühjahrskur zur Entlastung des Körpers.

Ein regelmäßiger Abbau von Schadstoffen kann langfristig dazu beitragen, die allergische Bereitschaft zu reduzieren und die biologische Widerstandskraft des Körpers zu stärken. Für akute Heuschnupfenbeschwerden bietet Zell Allergie Komplex schnelle Hilfe. —

Mehr Infos unter
www.adler-pharma.at

ZellAllergie

Den Frühling genießen

BEI
HEUSCHNUPFEN
UND
AKUTEN ALLERGIE-
SYMPTOMEN



Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH



Zell Allergie Komplex
KAUTABLETTE
Kein Risiko für Patienten
mit LACTOSEINTOLERANZ.

klima:aktiv



LEITBETRIEBE AUSTRIA



Zell Allergie
www.adler-pharma.at



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

IHR APRIL

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Die positive Wirkung von Wertschätzung

Anlässlich des Welttags des Kompliments erinnert der Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen daran, dass wertschätzende Kommunikation miteinander die psychische Gesundheit verbessert. Sowohl Empfänger:innen als auch jene, die Komplimente aussprechen, profitieren messbar: Positive Rückmeldungen steigern Stimmung und soziale Verbundenheit und reduzieren Stress. Gleichzeitig belasten Hasskommentare und abwertende Sprache nicht nur die Zielpersonen, sondern verschlechtern auch das emotionale Klima ganzer Gemeinschaften. „Wertschätzende Kommunikation ist kein nettes Extra, sondern ein wirksamer Schutzfaktor für die psychische Gesundheit.“ Der Verband ruft daher dazu auf, dies als Anlass zu nehmen, den eigenen Kommunikationsstil zu reflektieren – online wie offline.



MIKROPLASTIK

Partikel verstärken Darmentzündungen

Eine Studie unter Leitung der Medizinischen Universität Wien und der Universität Wien deutet darauf hin, dass Mikro- und Nanoplastikpartikel (MNP) Entzündungen im Darm verstärken können. Die Ergebnisse wurden im Fachmagazin *Microplastics and Nanoplastics* veröffentlicht. Untersucht wurde in einem Mausmodell mit Colitis ulcerosa, wie sich Polystyrolpartikel unterschiedlicher Größe auf den Darm auswirken. Polystyrol ist ein weit verbreiteter Kunststoff und findet sich häufig in Lebensmittelverpackungen wie Joghurtbechern, Fleischschalen oder Takeaway-Boxen. Dabei zeigte sich, dass entzündete Darmschleimhäute mehr MNP aufnehmen. Gleichzeitig verstärkten die Partikel die entzündliche Immunreaktion, indem sie bestimmte Immunzellen aktivierten. Zudem veränderte die MNP-Belastung das Darmmikrobiom: Nützliche Bakterien nahmen ab, während potenziell schädliche und entzündungsfördernde Arten zunahm. Hinweise gab es auch darauf, dass sich besonders kleine Nanoplastikpartikel nicht nur im Darm, sondern verstärkt auch in Leber, Nieren und im Blutkreislauf anreichern können. Weitere Studien sollen die Ergebnisse bestätigen. Gleichzeitig fordern die Forschenden Maßnahmen zur Verringerung der Plastikverschmutzung. cb



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Ist das nicht ein wahrer Lichtblick für die Augen?

Unsere Augen leisten Schwerstarbeit: Stundenlange Bildschirmzeit, trockene Heizungsluft und Umweltreize wie Pollen oder Staub führen zu Rötungen, Brennen oder einem lästigen Fremdkörpergefühl. In der Traditionellen Europäischen Medizin vertraut man bei diesen Beschwerden seit Generationen auf eine zierliche Wiesenpflanze: den Echten Augentrost (*Euphrasia officinalis*).

Schon sein Name verrät die Bestimmung, die bereits die alte Signaturenlehre erkannte. Die feine Zeichnung der Blüte erinnert an ein menschliches Auge, was für die frühen Heilkundigen einen Hinweis auf seine lindernde Kraft darstellte. Heute wissen wir: Seine Flavonoide und Gerbstoffe sowie Aucubin wirken entzündungshemmend und beruhigen gereizte Schleimhäute. Ob bei Bindehautentzündung oder strapazierten Lidern – die Pflanze hilft, das natürliche Gleichgewicht des Tränenfilms wiederherzustellen. In der modernen Anwendung bewähren sich sterile Tropfen oder Salben aus der Apotheke, da sie höchste Hygiene garantieren. Doch auch als Komresse oder homöopathische Unterstützung schenkt Euphrasia müden Augen neue Klarheit. Ein bewährtes Naturheilmittel für die ganze Familie.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

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



Fotocredit: Fabian Hensei

ganz meine Natur

Franziska van Almsick
Franziska van Almsick

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

Überlegene Bioverfügbarkeit durch patentierte Mizellentechnologie



Apothekenexklusiv

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

DR. LOGES
ganz meine Natur



APOTHEKEN

Orte der Problemlösung

Angesichts der aktuellen Lieferengpässe bei bestimmten Medikamenten setzen Österreichs 7.000 Apotheker:innen auf Beruhigung und verweisen auf ihre große Erfahrung bei derartigen Engpässen. „Lieferengpässe begleiten uns seit vielen Jahren, sie sind ein gesamteuropäisches Phänomen, das in Wellenbewegungen auftritt. Österreichs Apothekerschaft weiß damit umzugehen. Wir können das Auftreten von Arzneimittel-Lieferengpässen nicht stoppen, aber wir verhindern mit unserer Erfahrung, dass sie nicht zu Versorgungsengpässen führen. Dafür sorgt der große und sehr zeitintensive Einsatz der Apothekerinnen und Apotheker. Die Apotheken sind dabei als ‚Orte der Problemlösung‘ zu bezeichnen“, so Ulrike Mursch-Edlmayr, Präsidentin der Österreichischen Apothekerkammer. Eine aktuelle repräsentative Befragung, durchgeführt vom Marktforschungsinstitut Integral, betont die Wichtigkeit der Apotheken für die Gesundheitsversorgung der Menschen.

TIPP: Die neue ApoApp der Apothekerkammer erleichtert die Medikamentensuche für Patient:innen nachhaltig. Mit der ApoApp können Sie gezielt und einfach die nächstgelegene Apotheke finden, in der das gesuchte Medikament verfügbar ist.



DIABETES-ECK

Investition in Gesundheit

Gerade für Menschen mit Diabetes sind Bewegung, gesunde Ernährung und Gewichtsreduktion keine Nebensache – sie sind zentrale Bestandteile der Therapie.

In Österreich sind rund 15–17% der Erwachsenen adipös, etwa weitere 35% übergewichtig. Rund 800.000–1.000.000 Menschen leben mit Diabetes, rund 90% davon mit Typ-2-Diabetes. Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen weiterhin ca. 30–35% aller Todesfälle. Diese Zahlen zeigen deutlich: Prävention beginnt nicht erst im Spital, sondern im täglichen Leben.

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt

- **Mindestens 7.000 Schritte täglich:** Zusätzlich werden 150–300 Minuten moderate Bewegung pro Woche oder 75–150 Minuten intensive körperliche Aktivität empfohlen. Regelmäßige Bewegung verbessert die Insulinempfindlichkeit, senkt den Blutzucker, reduziert Blutdruck und Blutfette – und unterstützt die Gewichtsabnahme.
- **5–10% Gewichtsreduktion:** Dies verbessert Blutzuckerwerte, Blutdruck und Lipidprofil.
- **Pflanzenbetonte, ballaststoffreiche Ernährung:** Sie kann das Risiko für Typ-2-Diabetes um bis zu 30–40% senken. Wichtig sind mehr Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, hochwertige Pflanzenöle statt tierischer Fette, Reduktion stark verarbeiteter Fleischprodukte und Vermeidung stark zuckerhaltiger Getränke.
- **Ambulante Rehabilitation als Chance:** Strukturierte Bewegungstherapie, Ernährungsberatung und medizinische Begleitung erleichtern den Einstieg in einen nachhaltigen Bewegungsrhythmus. Sprechen Sie Ihrem/Ihrer Arzt/Ärztin.

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

DA Deine Gesundheit



12 Frühlingszeit ist Allergiezeit 20 Häufige Wechselwirkungen 24 Adipositas



Mitmachen und
**1 von 5
Paketen***
von resource®
gewinnen!



GEWINNSPIEL

Für mehr Energie & Eiweiß

Kraftlos, kein Appetit, Gewichtsverlust? Erkennen Sie sich oder Angehörige wieder? Im Alter und bei Erkrankungen ist es häufig schwierig, ausreichend zu essen. Dies kann zu einem Mangel an Energie, Eiweiß, Vitaminen oder Mineralstoffen führen, wodurch der Körper nicht mehr ausreichend versorgt wird. Um Sie oder Ihre Liebsten in solchen Situationen zu unterstützen, verlosen wir hochwertige medizinische Trinknahrung von resource®. Diese enthält viel Energie und alle Nährstoffe in einem optimalen Verhältnis.

„DA“ verlost 5 resource®-Pakete, bestehend aus resource® 2.0+fibre, resource® ULTRA fruit, resource® protein und resource® dessert 2.0 – im Wert von 86 Euro. Alle wichtigen Produktinformationen finden Sie unter www.nestlehealthscience.at/resource

- Durch Ihre Teilnahme bestätigen Sie, dass Sie die Produkte von resource® unter ärztlicher Aufsicht verwenden und Ihnen bekannt ist, dass resource® Trinknahrung zum Diätmanagement bei alters- oder krankheitsbedingter Mangelernährung eingesetzt wird.

Name & Unterschrift (Bitte ankreuzen!)

* Gewinnspielvoraussetzung & -information

Voraussetzung der Teilnahme ist die Zusendung der abgetrennten Seite und der Bestätigung des Kästchens (s. oben). Senden Sie Ihre Teilnahme mit dem Betreff „resource“ an den Österreichischen Apotheker-Verlag, z.H. Sieglinde Pöschl, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.5.2026. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse mitzuschicken. Alle Infos zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3. resource® Trinknahrungen sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diäten). Zum Diätmanagement bei bestehender Mangelernährung oder bei Risiko für eine Mangelernährung.

Wichtige Hinweise: Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 3 Jahren. resource® ULTRA fruit ist nicht als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 10 Jahren.

POLLENALLERGIE

Frühling oh Frust

Die Symptome einer Pollenallergie können die Lebensqualität deutlich einschränken und wirken sich nicht selten auch auf Leistungsfähigkeit, Konzentration und einen gesunden Schlaf aus. Damit man trotz Allergie die ersten warmen Sonnenstrahlen genießen kann, ist es wichtig, die Hintergründe zu verstehen und geeignete Maßnahmen zu ergreifen.

Was passiert bei einer Allergie?

Eine Allergie entsteht, wenn das Immunsystem überempfindlich auf eigentlich harmlose Stoffe aus der Umwelt reagiert. Diese Stoffe werden Allergene genannt. Bei saisonalen Allergien handelt es sich meist um Pollen von Bäumen, Gräsern oder Kräutern. Gelangen diese Pollen über die Atemluft auf die Schleimhäute von Nase, Augen oder Atemwegen, erkennt das Immunsystem sie bei Menschen mit Allergie fälschlicherweise als Bedrohung. Das Ergebnis sind lästige Beschwerden wie:

- Juckende/laufende/verstopfte Nase
- Juckende/tränende Augen
- Niesreiz
- Juckreiz und Ausschläge auf der Haut
- In schweren Fällen Atemnot und Husten bis hin zu lebensbedrohlicher Anaphylaxie

Doch warum ist das so? Tatsächlich reagiert der Körper beim ersten Kontakt mit dem Allergen noch nicht mit allergischen Symptomen. Er wird jedoch „sensibilisiert“, sprich: Das Immunsystem hat das

Kennen Sie das auch? Laufende Nase, juckende Augen und ständiges Niesen. Für viele Menschen mit Allergie ist der anstehende Frühling vor allem eines: geprägt von einer Vielzahl an Beschwerden, die einem den Tag vermiesen. Wie Sie den Pollen ein Schnippchen schlagen, lesen Sie in diesem Beitrag.

Allergen erkannt und bildet spezielle Abwehrstoffe, sogenannte IgE-Antikörper. Diese Antikörper heften sich an die Oberfläche bestimmter Immunzellen. Kommt es später zu einem erneuten Kontakt mit dem gleichen Allergen, binden die Antikörper dieses und aktivieren die entsprechenden Immunzellen, worauf diese verschiedenste Botenstoffe ausschütten, allen voran Histamin.

AIT

Wussten Sie, dass ...

... die allergenspezifische Immuntherapie (AIT) die einzige Behandlung ist, die direkt an der Ursache einer Allergie ansetzt? Dabei wird dem Körper das auslösende Allergen über einen längeren Zeitraum in niedriger Dosierung zugeführt, um das Immunsystem daran zu gewöhnen.



TEXT VON
MAG. PHARM. CHRISTOPHER WAXENEGGER, MSc
Pharmaziejournalist

ne



Mit der richtigen Vorbereitung lässt sich die Allergiesaison gut meistern. Gezielte Schutzmaßnahmen und antiallergische Medikamente können die Beschwerden effektiv lindern. So bleiben Wohlbefinden und Energie auch während der Pollenzeit erhalten.

Übeltäter Histamin

Histamin spielt bei allergischen Reaktionen eine zentrale Rolle. Es erweitert die Blutgefäße, erhöht deren Durchlässigkeit und regt die Schleimproduktion an. Gleichzeitig werden Nervenenden gereizt, was Juck- und Niesreiz provoziert. Diese Vorgänge erklären typische allergische Symptome wie eine laufende Nase, verstopfte Nasenwege, tränende Augen oder Hautreaktionen – je nachdem, wo der Körper mit dem entsprechenden Allergen in Kontakt kommt.

Da das Immunsystem durch die Sensibilisierung quasi durchgehend auf Alarm geschaltet ist, fühlen sich viele Betroffene während der Allergiesaison zusätzlich erschöpft und wenig belastbar. Ihr Körper verbraucht mehr Energie für die Abwehrreaktion, was sich auf das allgemeine Wohlbefinden auswirken kann.

Das können Sie selbst dagegen tun

Die Ausprägung allergischer Beschwerden ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Wäh- →

→ rind einige nur gelegentlich niesen müssen, ist bei anderen der Alltag erheblich beeinträchtigt.

Allergenvermeidung

Was banal klingt, ist eine der effektivsten Maßnahmen gegen allergische Beschwerden. Auch wenn man Allergene nicht zu 100% entfernen kann, so ist doch eine erhebliche Reduktion der Allergenlast möglich. Schließen Sie die Fenster zu den Pollenstoßzeiten (siehe z. B. Pollenwarndienst App), ziehen Sie die Straßenkleidung gleich beim Nach-Hause-Kommen noch außerhalb des Schlafzimmers aus und waschen Sie sich vor dem Zubettgehen die Haare. Bei bekannter Tierhaarallergie ist es sinnvoll, den Kontakt auf ein Minimum zu beschränken und die Tiere nicht ins Schlafzimmer zu lassen. Für Menschen mit Hausstaubmilbenallergie wurden milbendichte Matratzen- und Kissenbezüge entwickelt (sog. Encasings). Diese schützen vor den allgegenwärtigen Plagegeistern, solange sie regelmäßig bei $\geq 60^\circ\text{C}$ gewaschen werden.

Raumluft verbessern

Die ideale Zeit, die Wohnung bzw. das Haus zu lüften, ist unmittelbar nach dem Regen oder nachts. Pollenschutzgitter sind Netze, die am Fensterrahmen

befestigt werden, damit keine Pollen in den Wohnraum gelangen. Sie haben eine Maschenweite von 0,2–0,5 mm. Damit sie zuverlässig wirken, empfiehlt es sich, die Gitter immer wieder mal abzuwaschen, damit sich keine Pollen- oder Staubschicht bildet. Ergänzend bieten mittlerweile viele Firmen diverse HEPA-Filter an. Das sind feine Filter, die in Luftreinigern, Staubsaugern oder Klimaanlage verwendet werden und kleine Partikel aus der Luft entfernen. Die Verwendung von HEPA-Filtern kann Luftallergene in Innenräumen erheblich reduzieren.

Nasenspülungen

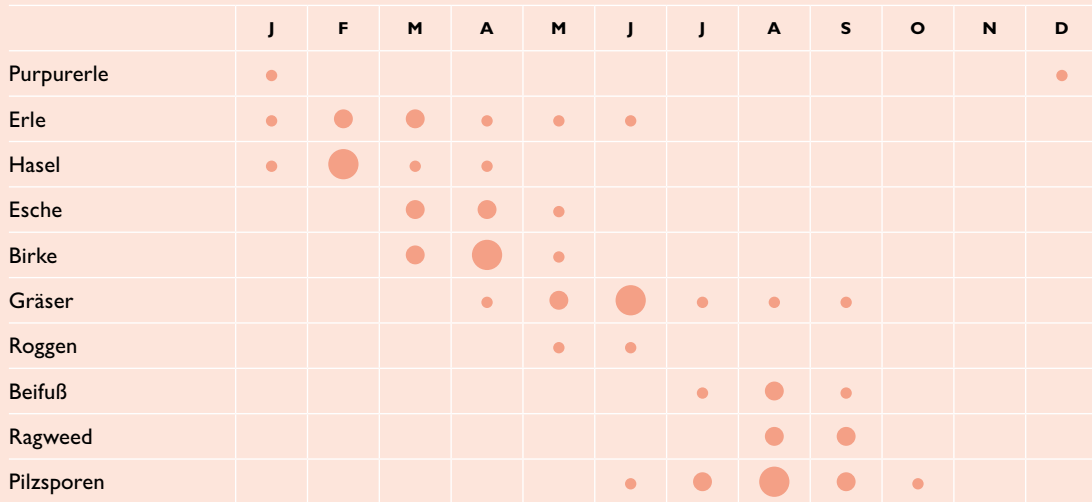
Isotone Nasenspülungen (0,9% NaCl) helfen, die Nase sanft von Pollen, Staub und anderen Reizstoffen zu befreien. Das kann Juckreiz, Niesen und eine verstopfte Nase bessern. Normales Wasser hingegen

Da das Immunsystem durch die Sensibilisierung quasi durchgehend auf Alarm geschaltet ist, fühlen sich viele Betroffene während der Allergiesaison zusätzlich erschöpft und wenig belastbar.



PFLANZENKOMPASS

Pollenbelastung im Laufe des Jahres



Quelle: Polleninformation.at

würde aufgrund des niedrigen Salzgehalts in die Zellen der Nasenschleimhaut eindringen. Diese schwellen an, was Brennen oder Reizungen auslösen kann. Dieses Problem hat man mit isotonen Nasenspülungen nicht, da der Salzgehalt dem der Körperzellen entspricht.

Hilfe aus der Apotheke

Apotheken verfügen über ein reichhaltiges Angebot an antiallergischen Arzneimitteln, das die soeben beschriebenen Maßnahmen sinnvoll ergänzt.

Antihistaminika

Diese Medikamente blockieren die Wirkung von Histamin und verringern dadurch verursachte Beschwerden wie Juckreiz, Niesen, laufende Nase oder tränende Augen. Moderne Wirkstoffe wirken schnell, sind gut verträglich und machen kaum müde. Es gibt zudem Nasensprays und Augentropfen, die gezielt bei lokalen allergischen Nasen- oder Augenbeschwerden helfen.

Mastzellstabilisatoren

Sogenannte Mastzellstabilisatoren verhindern die Freisetzung von Histamin, indem sie die Zellmembran der Mastzellen stabilisieren. Sie setzen also einen Schritt früher in der Allergiekaskade an. Die Tropfen werden dafür direkt in die Nase oder in die Augen verabreicht.

Zur Allergenvermeidung gehören: das Fenster zu den Pollenstoßzeiten zu schließen, sich die Kleidung gleich beim Nach-Hause-Kommen außerhalb des Schlafzimmers auszuziehen und sich die Haare gründlich zu waschen.

Wichtig ist eine regelmäßige Anwendung über mehrere Tage, da sich die volle Wirkung von Mastzellstabilisatoren nicht sofort, sondern schrittweise entfaltet (kein Soforteffekt!).

Wann ist ärztlicher Rat nötig?

Allergiesymptome lassen sich oft selbst behandeln, doch es gibt Grenzen der Selbstmedikation. Wenn Beschwerden trotz richtiger Anwendung von Medikamenten nicht besser werden, länger anhalten oder jährlich stärker auftreten, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Alarmzeichen wie Atemnot, anhaltender Husten, pfeifende Atemgeräusche oder ein Enggefühl in der Brust können auf allergisches Asthma hinweisen. Besondere Vorsicht gilt bei Kleinkindern, Schwangeren und Menschen mit chronischen Erkrankungen. ■



ERSTE HILFE

Rettung aus der Gefahrenzone

Ist die Unfallstelle gesichert – etwa durch Warnblinker, Warndreieck und andere Sicherungsmaßnahmen –, steht der nächste wichtige Schritt an: das Unfallopfer aus der unmittelbaren Gefahrenzone zu bringen.

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.

Grundsätzlich gilt: Helfende sollten sich selbst nicht in Gefahr bringen. Erst wenn keine unmittelbare Gefahr mehr für die Helfenden besteht, kann die Rettung beginnen. Mit einigen einfachen Rettungstechniken ist es möglich, Verunglückte schnell, relativ schonend und ohne zusätzliche Hilfsmittel aus akuten Gefahrenbereichen zu bringen.

Aus der Gefahrenzone ziehen

Diese Art des Wegziehens funktioniert sowohl in der Rücken- als auch in der Bauchlage.

- 1 Führen Sie die Arme der betroffenen Person am Boden entlang nach oben und überkreuzen Sie sie unter dem Kopf des/der Verletzten.
- 2 Vergewissern Sie sich, dass der Kopf auf den überkreuzten Armen liegt und nicht am Boden schleift.
- 3 Dann umfassen Sie beide Handgelenke und ziehen die Person aus der Gefahrenzone.

Sobald sich der/die Verletzte in Sicherheit befindet, sollten Sie sofort die nächsten Erste-Hilfe-Schritte durchführen. ■

SO WIRD'S GEMACHT

Der Rautek-Rettungsgriff

Mit dem Rautekgriff kann man Menschen rasch aus Autos, Badewannen oder aus dem Bett ziehen. Nehmen wir an, es handelt sich um einen Autounfall:

- Kontrollieren Sie, ob der/die Verletzte bei Bewusstsein ist.
- Wenn es sich um einen Autounfall handelt: Motor abstellen, Handbremse anziehen, Schlüssel stecken lassen
- Kontrollieren Sie, ob die Arme und Beine des/der Verunglückten frei und nicht eingeklemmt sind (die Befreiung eingeklemmter Personen ist Aufgabe der Feuerwehr – rufen Sie 122).
- Öffnen Sie den Sicherheitsgurt und stützen Sie die verletzte Person, damit sie nicht nach vorne kippt.
- Legen Sie einen Unterarm des Unfallopfers quer vor dessen Oberkörper und greifen Sie dann von hinten unter seinen Achseln durch, um den Unterarm zu ergreifen.
- Achten Sie darauf, dass alle Ihre fünf Finger nach vorne schauen.
- Drehen Sie die verletzte Person leicht und ziehen Sie sie mit Schwung auf Ihre gebeugten Oberschenkel.
- Bringen Sie das Unfallopfer rasch aus der Gefahrenzone und legen es an einem sicheren Ort ab.
- Falls weitere Helfende vor Ort sind, können diese die Beine umfassen und so beim Tragen helfen.



Die DERMASENCE Polaneth-Serie: Pflege mit Sofortwirkung

Die Spezialpflege mit Anti-Juckreizformel und pflanzlichen Wirkkomponenten.

Wenn die Haut juckt, ist es eine Qual. Juckreiz – auch Pruritus genannt – ist neben Schmerzen die häufigste subjektive Missemmpfindung. Abwehrreaktionen wie Kratzen, Drücken oder Kneifen schädigen die Hautbarriere, wodurch diese ihre natürliche Schutzfunktion nicht aufrechterhalten kann. Entzündungen begünstigen den Pruritus – ein Teufelskreis beginnt.

Wie entsteht Juckreiz?

Juckreiz ist ein Schutzmechanismus des Körpers, der auf potenziell schädliche Substanzen oder Reizstoffe hinweisen kann. Jede/r Fünfte der Bevölkerung leidet einmal im Leben an chronischem Juckreiz (solcher, der länger als 6 Wochen anhält). Als Ursache vermuten Expert:innen feine Mikrorisse in der Haut, welche dazu führen, dass die freien Nervenendigungen der Luft ausgesetzt sind, wodurch die Empfindlichkeit beeinflusst wird.

Perfektes Trio, um Haut mit Juckreiz-Neigung richtig zu pflegen

Eine gute Hautpflegeroutine ist das A und O und eine angepasste medizinische Hautpflege kann juckende Haut in vielen Fällen optimal beruhigen.

Die DERMASENCE Polaneth Lotion ist eine parfümfreie Spezialpflege, die mit kühlendem Pruricul®-Effekt Juckreiz vermindert – nachweislich bereits innerhalb von 60 Sekunden*. Die Juckreizlinderung hält bis zu 18 Stunden*. Mit Urea und Glycerin wird trockene Haut und Haut im höheren Lebensalter gepflegt, die Hautbarriere stabilisiert und vor dem Austrocknen geschützt. Die Lotion beruhigt angenehm und zieht schnell ein, ohne einen unangenehmen Film auf der Haut zu hinterlassen.

Das DERMASENCE Polaneth Shampoo und das Kopfhaut-Tonikum DERMASENCE Polaneth Liquid wurden speziell zur Beruhigung der gereizten und juckenden Kopfhaut entwickelt. Mit der effektiven Anti-Juckreizformel aus Menthol und Polidocanol und dem innovativen Pruricul®-Effekt wird der Ursachen-Wirkungs-Teufelskreis von Missemppfindungen auf der Kopfhaut durchbrochen. —



FACTBOX

Mit der richtigen Pflege können gezielt die speziellen Probleme der trockenen und irri- tierten Haut bekämpft und Missemppfindungen effektiv gemindert werden. Über die nach- haltige Regeneration und Hydratisierung der trockenen Haut hinaus gilt es, die Pflege auf die gerade im Vordergrund stehenden Haut- bedürfnisse abzustimmen. Auch für Neuroder- mitiker:innen und Psoriatiker:innen empfohlen.



Für weitere Infos QR-Code
scannen und mehr erfahren!
www.dermasence.de

SERIE

ZUM SAMMELN

(K) EIN TABU

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



Dekubitus: Dem Wundliegen vorbeugen

Ein Druckgeschwür – in der Fachsprache Dekubitus genannt – ist eine Wunde, die durch anhaltenden Druck auf die Haut entsteht. Besonders gefährdet sind bettlägerige Personen, die sich nicht selbstständig bewegen können.

VON MAG. PHARM. LARISSA WALCH

Wenn ein Mensch lange in derselben Position liegt oder sitzt, lastet das Körpergewicht dauerhaft auf bestimmten Stellen. Besonders gefährdet sind Körperbereiche, an denen die Knochen dicht unter der Haut liegen. Durch den anhaltenden Druck werden kleine Blutgefäße zusammengedrückt. Das Gewebe erhält zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe. Hält dieser Zustand zu lange an, können Haut und darunterliegende Gewebeschichten geschädigt werden. Oft beginnt alles mit einer Rötung, die auch nach Entlastung nicht sofort verschwindet. Bleibt der Druck weiter bestehen, kann sich daraus eine offene, teilweise sehr tiefe Wunde entwickeln. In schweren Fällen reicht die Schädigung bis zum Muskel oder sogar bis zum Knochen.

Als Folge können chronische Entzündungsprozesse entstehen, wodurch das Risiko für

weitere Erkrankungen erhöht wird. Betroffene leiden oft über Monate oder Jahre an den Folgen eines Dekubitus, der mit starken Schmerzen, ständiger Wundversorgung und manchmal auch einem septischen Verlauf einhergeht. Ein fortgeschrittener Dekubitus stellt ein gefährliches Einfallstor für bakterielle Infektionen dar.

Ursachen und Risikofaktoren

Bettlägerige Personen, die über längere Zeit immobil sind und Positionswechsel nicht mehr eigenständig durchführen können, sind besonders gefährdet, einen Dekubitus zu entwickeln. Dazu gehören zum Beispiel Menschen nach einem Schlaganfall, Personen mit Lähmungen oder Patient:innen im Koma. Weitere Risikofaktoren sind ein beeinträchtigter Hautzustand, trockene und rissige Haut sowie ständige Feuchtigkeit, etwa durch Inkontinenz. Auch bestimmte Grunderkrankungen wie Diabetes mellitus, Durchblutungsstörungen und Über- oder Untergewicht können das Risiko für die Entstehung eines Dekubitus erhöhen.

Besonders druckgefährdete Stellen mit wenig bis keinem muskulären Gewebe zwischen Haut und Knochen sind:

- In Rückenlage: Ferse, Ellenbogen, Steißbereich, Hinterkopf, Kreuzbein und Wirbelsäule
- In Seitenlage: Ohrmuscheln, Hüftknochen, Schultergelenk/-blatt und Knöchel

Am häufigsten, mit ca. 40 % aller Fälle, treten Dekubitusgeschwüre im Bereich des Steißbeins auf. Die Ferse ist mit rund 18 % die zweithäufigste betroffene Stelle.

Ernährung unterstützt

Die richtige Ernährung ist einerseits bei einem schon entstandenen Dekubitus, andererseits aber auch in der Prophylaxe essenziell. Am besten ist eine möglichst abwechslungsreiche Kost mit ausreichend Eiweißen, Vitaminen und Mineralstoffen. Für die Wundheilung wichtige Vitamine sind Vitamin A, C, E und D3. Vitamin A fördert den Aufbau neuer Hautzellen, Vitamin C wirkt antioxidativ und fördert die Kollagensynthese, Vitamin E wirkt entzündungshemmend und unterstützt, genauso wie Vitamin D3, das Immunsystem. Vitamin D3 fördert außerdem die Zellteilung. Der wichtigste Mineralstoff für die Wundheilung und zum Schutz der Hautbarriere ist Zink. Auch eine gute Eisenversorgung kann helfen. Und natürlich ist auch eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung notwendig, da bei nässenden Wunden viel Flüssigkeit verloren gehen kann.

Dekubitus wirksam vorbeugen

Das oberste Ziel sollte immer die Vermeidung eines Dekubitusgeschwürs sein. Ein entscheidender Faktor hierfür ist die richtige Lagerung und Mobilisation der Patient:innen. Durch gezielte Bewegungsförderung und Positionierung von gefährdeten Personen können die Haut und das Gewebe entlastet werden. Die tägliche Hautkontrolle ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil der Prophylaxe. Der Hautpflege sollte bei bettlägerigen Personen dabei besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Die Hautreinigung sollte idealerweise nur mit pH-neutralen Pflegemitteln erfolgen. Cremes auf Wasser-in-Öl-Basis (W/O-Basis) werden bevorzugt, um die Haut vor dem Austrocknen zu schützen. Zudem wird atmungsaktive, nicht einschnürende Kleidung, wie Socken oder Hosen ohne Gummiband, empfohlen. Bei Personen, die längere Zeit bettlägerig sind, kann eine Dekubitusmatratze sinnvoll sein, die gezielt gefährdete Stellen druckentlastet.

Wichtige Maßnahmen

Die wichtigste Maßnahme zur Behandlung eines Dekubitus ist die Druckentlastung. Dadurch kann die Durchblutung von Haut und Gewebe wiederhergestellt werden. Wird ein Dekubitus frühzeitig entdeckt, kann sich das Gewebe erholen und sogar heilen. Hat sich bereits eine Wunde entwickelt, ist eine sachgerechte Wundversorgung erforderlich. Die Wahl der richtigen Wundauflagen ist entscheidend. Eine angemessene Schmerztherapie ist ebenfalls von großer Bedeutung. Bei fortgeschrittenen Geschwüren kann eine Operation erforderlich sein.

Als Angehörige können Sie viel bewirken: Achten Sie auf regelmäßige Positionswechsel, kontrollieren Sie die Haut auf Rötungen, sorgen Sie für eine gute Hautpflege und unterstützen Sie eine ausgewogene Ernährung sowie ausreichendes Trinken – schon kleine, konsequente Maßnahmen machen einen großen Unterschied. Und vor allem: Scheuen Sie sich nicht, bei Unsicherheiten Pflegefachkräfte oder Ärzt:innen anzusprechen – Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Engagement sind ein wichtiger Schutz für Ihre Angehörigen.

Die häufigsten Wechselwirkungen



1

GUT ZU WISSEN

Welche Interaktionen?

Die Wirkung von Arzneimitteln kann durch gleichzeitige Nahrungsaufnahme verstärkt oder abgeschwächt werden oder es können unerwünschte Wirkungen auftreten.

Der Wirkeintritt kann sowohl beschleunigt als auch verzögert sein. Wie und in welchem Umfang Nahrungsmittel die Arzneimittelwirkung beeinflussen, hängt von mehreren Faktoren ab: chemische Struktur des Arzneistoffes, Darreichungsform, zeitlicher Abstand zur Mahlzeit u. s. w. Ein genauer Blick lohnt sich also – vor allem bei den folgenden „Problemkandidaten“.

Was viele nicht wissen: Arzneimittel wirken nicht immer gleich. Manche Nahrungsmittel verstärken oder schwächen die Wirkung, andere können unerwünschte Nebenwirkungen auslösen. Auch der Zeitpunkt der Einnahme – vor, zu oder nach dem Essen – spielt eine große Rolle. Bei Unsicherheiten holen Sie sich in Ihrer Apotheke jederzeit Rat.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA



ALKOHOL

Unterschätzter Faktor

Alkohol ist einer der größten Störfaktoren, wenn es um Wechselwirkungen mit Arzneimitteln geht. Vor allem bei Schlaf- und Beruhigungsmitteln, Antidepressiva oder anderen Psychopharmaka ist mit Interaktionen zu rechnen. Sowohl Alkohol als auch die erwähnten Medikamente haben eine dämpfende Wirkung auf das zentrale Nervensystem. Es kann zu einer verstärkten Sedierung, Benommenheit und zu verminderter Aufmerksamkeit kommen. Alkohol wird in der Leber verstoffwechselt. Einige Herzmedikamente (Calciumantagonisten) können den Alkoholabbau jedoch hemmen.



GRAPEFRUIT

Gesund, aber nicht immer harmlos

Grapefruit und Grapefruitsaft gelten als gesund – können aber bei Medikamenteneinnahme Probleme verursachen. Schon wenige Stunden nach dem Verzehr blockieren bestimmte Inhaltsstoffe ein Enzymsystem im Darm, das für den Abbau vieler Arzneistoffe zuständig ist. Diese Hemmung kann mehrere Tage anhalten – selbst ein Glas Saft reicht aus. Betroffen sind unter anderem bestimmte Herzmedikamente, Cholesterinsenker und Immunsuppressiva.



GENUSSMITTEL

Kaffee, Tee, Cola & Lakritze

Koffein erhöht den Blutdruck, diese Reaktion verstärkt sich, wenn bestimmte Antibiotika, insbesondere Gyrasehemmer, gleichzeitig eingenommen werden. Koffein kann auch die Wirkung und Nebenwirkungen von bestimmten Neuroleptika verstärken.

Wichtig ist: Wer regelmäßig koffeinhaltige Getränke konsumiert, sollte größere Schwankungen vermeiden, um starke Veränderungen des Medikamentenspiegels zu verhindern.

Bluthochdruck-Patient:innen aufgepasst: Der Verzehr von größeren Mengen Lakritze kann für sie problematisch sein. Echte Lakritze enthält einen Extrakt aus Süßholzwurzel. Die darin enthaltene Glycyrrhizinsäure kann einen Blutdruckanstieg bewirken.



KALZIUM

Milch, Joghurt & Co.

Kalziumreiche Lebensmittel wie Milch, Käse oder Joghurt können die Aufnahme mancher Medikamente im Darm verringern. Betroffen sind unter anderem bestimmte Antibiotika, Osteoporose-Medikamente und Schilddrüsenhormone. Das Problem: Kalzium bindet den Wirkstoff, sodass dieser nicht richtig aufgenommen werden kann. Diese Medikamente lieber mit Leitungswasser statt Mineralwasser einnehmen.

ACHTUNG!

Auch Einnahmezeitpunkt zählt

Medikamente auf nüchternen Magen wirken oft schneller, können aber den Magen reizen. Mit dem Essen (währenddessen oder kurz danach) werden manche Wirkstoffe besser vertragen, jedoch langsamer aufgenommen. Daher: Beipackzettel lesen und/oder in der Apotheke nachfragen.



„Ich musste jede Nacht 3 x aufstehen“

Durch wissenschaftliche Studien belegt: Eine steirische Pflanze unterstützt Blase und Prostata.

Häufiger Harndrang kann – besonders nachts – schnell zu einem unangenehmen Problem werden. Das kennt auch Wolfgang Kraner (54): „Ich musste bis zu drei Mal aufstehen. Diese nächtlichen Unterbrechungen haben nicht nur meinen Schlaf gestört, sondern auch den meiner Frau. Auch tagsüber wurde die schwache Blase immer mehr zum Problem, zum Beispiel bei längeren Autofahrten.“ Wolfgang Kraner ist mit seinem Problem nicht allein – mit steigendem Alter sind immer mehr Männer betroffen – ab 50 sogar schon fast jeder zweite.

Was Urologen empfehlen

Die Ursachen für den häufigen Harndrang sind meist Blasen- bzw. Prostataprobleme, die mit zunehmendem

dem Alter immer häufiger auftreten. Gefährlich sind diese zwar in der Regel nicht, der Leidensdruck ist aber in vielen Fällen sehr hoch. Daher empfehlen Urologen, etwas dagegen zu tun – und das besser früher als später. Denn gerade zu Beginn können sanfte und natürliche Maßnahmen wesentlich zur Besserung beitragen.

→ Trinken hilft

Um nächtlichen Harndrang in den Griff zu bekommen, versuchen viele Männer, tagsüber weniger zu trinken. Was sich zunächst logisch anhört, ist in Wirklichkeit kontraproduktiv. Erstens ist Flüssigkeitsmangel nämlich ohnehin schlecht für die Gesundheit, zweitens entsteht dadurch auch ein stark konzentrierter Urin, der die Blasenschleimhaut reizen kann. Und das führt wiederum erneut zu vermehrtem Harndrang oder gar zu einer Blasenentzündung. Außerdem gilt: Wird die Blase nicht ausreichend gefüllt, nimmt ihr Fassungsvermögen nur noch weiter ab. Auf harntreibende Getränke wie Kaffee oder zu viel Flüssigkeit am Abend sollte man aber verzichten.

→ Heilpflanze Kürbis

Auf der Suche nach natürlicher Hilfe haben Forscher der Universität Graz außerdem eine altbewährte Pflanze wiederentdeckt: den Kürbis. In der Volksmedizin wird er schon seit Jahrhunderten verwendet, um die Blase und die Prostata zu unterstützen. Die Wirksamkeit der Kerne des steirischen Ölkürbis wird nicht nur durch zahlreiche positive Rückmeldungen von überzeugten Anwendern, sondern auch durch Studien bestätigt: Der nächtliche Harndrang der betroffenen Männer konnte um fast die Hälfte gesenkt werden. In einer weiteren Studie konnte man sehen, dass nach dem Wasserlassen weniger Harn in der Blase zurückblieb und die nächtlichen Toilettengänge innerhalb von 12 Wochen deutlich zurückgingen. So berichteten die Teilnehmer der Studie auch von einer deutlich besseren Schlafqualität.



Kürbis in konzentrierter Form

Leider reicht das beliebte Kürbiskernöl allein nicht aus, um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen. Auch der Verzehr einzelner Kürbiskerne ist nicht ausreichend, um genügend wirksame Inhaltsstoffe aufzunehmen. Daher empfiehlt sich in jedem Fall die Einnahme eines hochkonzentrierten Kürbiskern-Extrakts in Tablettenform. Ein solcher wird zunehmend von Urologen empfohlen. Besonders häufig wird zu den Dr. Böhm® Kürbis-Tabletten gegriffen. Diese werden von einem österreichischen Familienunternehmen mit einer einzigartigen Technologie hergestellt. Diese ermöglicht es, die Wirkstoffe des Kürbis derart zu konzentrieren, dass bereits 1 Tablette pro Tag ausreichend ist, um Blase und Prostata optimal zu unterstützen.

Gut zu wissen

Wie die meisten pflanzlichen Wirkstoffe benötigt auch der Kürbis etwas Zeit, um seine volle Kraft zu entfalten. Er sollte also über einen längeren Zeitraum kurmäßig eingenommen werden. Denn speziell nach einer längeren Anwendung über mehrere Wochen stellen sich die bestmöglichen Effekte ein. Das beobachtet auch Wolfgang Kraner: „Nach zwei Monaten mit den Kürbis-Tabletten lässt mich meine Blase endlich wieder schlafen.“

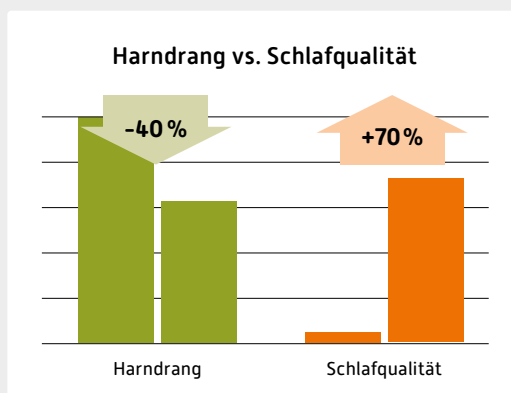


DURCH STUDIEN BESTÄTIGT

Kürbiskern-Extrakt unter der Lupe

Die Wirksamkeit eines Extraktes aus den Kernen des steirischen Ölkürbis ist mittlerweile auch mehrfach wissenschaftlich belegt. Dabei wurden folgende Effekte festgestellt:

- Weniger „Restharn“ – das bedeutet, die Blase kann „besser“ entleert werden und meldet sich nicht gleich wieder.¹
- Der nächtliche Harndrang konnte um fast die Hälfte gesenkt werden.²
- Die Schlafqualität verbesserte sich um ca. 70%.²



1 Leibbrand M, et al. J Med Food. 2019;doi:10.1089/jmf.2018.0106.
2 Terado T, et al. Jpn J Med Pharm Sci.2004;52(4):551-561.

PRODUKT-EMPFEHLUNG: SEIT JAHRZEHNEN BEWÄHRT FÜR BLASE UND PROSTATA

Dr. Böhm® Kürbis 1x täglich

- Bei nächtlichem Harndrang
- Für normalen Harnfluss
- Langfristige Anwendung empfohlen



Qualität aus
Österreich.



BUCHTIPP

**Das Gewicht
unserer Körper**

Faul, schwach, undiszipliniert – das sind nur einige der gängigen Vorurteile. Dicke Personen haben es in allen Lebensbereichen schwerer: im Beruf, in Beziehungen und in der Freizeit.

Wie unsere Gesellschaft tickt, zeigt sich auch in der Gesundheitsversorgung. Dicke Patient:innen werden stigmatisiert und nicht ausreichend behandelt. Die Autorinnen Dr. Johanna Maria Brix und Dr. Bianca-Karla Itariu erklären: Wir müssen in einem wertschätzenden und offenen Rahmen über die Vielfalt dicker Körperbilder reden und Körperformen als einen wertfreien Einblick in das Menschsein selbst betrachten.

Das Gewicht unserer Körper

2025, Bianca-Karla Itariu und
Johanna Maria Brix
Haymon Verlag, € 19,90
ISBN: 978-3-7099-8236-5
www.haymonverlag.at

Risiken, Herausford und Stigma



erungen
ta



TEXT VON
CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin

ADIPOSITAS

Adipositas zählt weltweit zu den größten gesundheitlichen Herausforderungen – Tendenz steigend. Doch obwohl das Thema allgegenwärtig ist, wird kaum eine Erkrankung so stark vereinfacht – und so häufig moralisch bewertet. Dabei zeigt die Wissenschaft klar: Adipositas ist keine Frage mangelnder Disziplin, sondern eine komplexe, multifaktorielle Erkrankung, bei der biologische, psychologische und gesellschaftliche Faktoren zusammenwirken.

Studien zeigen, dass genetische Veranlagungen bei Adipositas ebenso eine Rolle spielen wie Umweltbedingungen und individuelle Lebensumstände. Höchste Zeit also für eine Behandlung, die individuell auf jede Person abgestimmt ist. Neben den traditionellen Ansätzen wie Ernährungsumstellungen und Bewegung rücken auch neue pharmakologische Therapien und digitale Angebote immer mehr in den Vordergrund. Innovative Konzepte sollen dabei nicht nur zur Gewichtsreduktion beitragen, sondern auch nachhaltige Veränderungen in den Verhaltensmustern bewirken.

Was ist Adipositas – und was nicht?

Medizinisch wird Adipositas derzeit meist über den Body-Mass-Index (BMI) definiert. Der BMI errechnet sich aus Körpergewicht (in kg) geteilt durch Körpergröße (in m) zum Quadrat. Ab einem BMI von 30 spricht die Weltgesundheitsorganisation von →

→ Adipositas. Doch diese Einteilung wird zunehmend kritisiert. Der BMI berücksichtigt weder Körperzusammensetzung noch Fettverteilung, Stoffwechselfelgesundheit oder individuelle Belastungen. Auch Muskelmasse, genetische Unterschiede oder ethnische Faktoren bleiben unberücksichtigt.

Fachgesellschaften sehen diese Vereinfachung kritisch. „Nur zu sagen: BMI 30 gleich Krankheit ist zu simpel“, betont Adipositas-Expertin Dr.in Bianca-Karla Itariu, PhD. Tatsächlich arbeiten internationale Fachgremien an Konzepten wie der klinischen Adipositas, bei der nicht allein das Gewicht, sondern auch Begleiterkrankungen (z. B. Diabetes, Bluthochdruck), funktionelle Einschränkungen und die Lebensqualität einbezogen werden. Wichtig ist die Differenzierung: Nicht jeder Mensch mit höherem Körpergewicht ist krank. Manche sind metabolisch gesund und benötigen keine spezifische medizinische Behandlung. Gleichzeitig kann starkes Übergewicht sehr wohl erhebliche gesundheitliche Risiken bergen – etwa für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bestimmte Krebsarten oder Gelenkprobleme.

Adipositas hat viele Ursachen

Lange galt Adipositas als direkte Folge von falscher Ernährung und Bewegungsmangel. Heute ist klar: Diese Sicht greift zu kurz. Zwar spielen Ernährung und körperliche Aktivität eine Rolle, doch sie erklären die Erkrankung allein nicht.

Zu den wissenschaftlich belegten Einflussfaktoren zählen:

- Genetische Veranlagung
- Hormonelle Regulation von Hunger und Sättigung
- Stress, Schlafmangel und psychische Belastungen
- Medikamente (z. B. Kortison, Psychopharmaka)
- Soziale und strukturelle Rahmenbedingungen

Unsere Lebenswelt begünstigt Gewichtszunahme: überwiegend sitzende Tätigkeiten, wenig Bewegung im Alltag, kurze Essenspausen ohne Zeit für Aktivität. Die Expertin mahnt: „Das sind systemische Ursachen. Auch Kinder sind betroffen – etwa durch wenige Turnstunden und eingeschränkte Bewegungsräume.“

Die Herausforderung des Abnehmens

Oft heißt es: „Man muss nur weniger essen und sich mehr bewegen.“ Biologisch betrachtet ist das jedoch eine massive Vereinfachung. Hunger ist kein bloßes Gefühl, sondern ein stark regulierter physiologischer Zustand. Hormone wie Ghrelin, Leptin und GLP-1

steuern Appetit, Sättigung und Energieverbrauch – weitgehend unbewusst. „Hunger ist ein enorm starker Driver, fast wie ein Trieb“, erklärt Itariu. Strenge Diäten oder Nulldiäten versetzen den Körper in einen Stressmodus: Der Grundumsatz sinkt, Hungerhormone steigen, der Körper „verteidigt“ sein Gewicht. Der bekannte Jo-Jo-Effekt ist keine Charakterschwäche, sondern eine biologische Reaktion.

Bei ausgeprägter Adipositas reichen Lebensstiländerungen allein daher oft nicht aus. Internationale Leitlinien empfehlen in diesen Fällen multimodale Therapiekonzepte.

Moderne Therapie: Mehr als Kalorien zählen

Die Behandlung der Adipositas hat sich in den letzten Jahren stark weiterentwickelt. Neben Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie stehen heute auch moderne Medikamente zur Verfügung, die gezielt in die Appetit- und Sättigungsregulation eingreifen.



Wichtig ist die Differenzierung: Nicht jeder Mensch mit höherem Körpergewicht ist krank. Manche sind metabolisch gesund und benötigen keine spezifische medizinische Behandlung. Gleichzeitig kann starkes Übergewicht sehr wohl erhebliche gesundheitliche Risiken bergen – etwa für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bestimmte Krebsarten oder Gelenkprobleme.



TO-DOS

Ernährung & Bewegung

- Regelmäßige Mahlzeiten über den Tag verteilt (nicht nur eine große Mahlzeit am Abend)
- Viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte
- Ausreichend Eiweiß (z. B. Fisch, fettarme Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte) zur Sättigung
- Überwiegend pflanzliche Fette (z. B. Raps-, Olivenöl, Nüsse)
- Zuckerhaltige Getränke und stark verarbeitete Lebensmittel meiden
- Schon 150–300 Minuten moderate Bewegung (Radfahren, zügiges Spaziergehen, Schwimmen u. s. w.) pro Woche zeigen positive Effekte.

Ein zentraler, oft unterschätzter Faktor ist die *Stigmatisierung*. Menschen mit *Adipositas* erleben im Alltag, aber auch im Gesundheitswesen *Diskriminierung*. Studien zeigen, dass *Gewichtsstigma* mit *Depressionen, Angststörungen* und einer *schlechteren medizinischen Versorgung* einhergeht.

Dazu zählen die sogenannten GLP-1-Rezeptoragonisten – die in den Medien vielfach als „Abnehmspritzen“ Schlagzeilen machen. Dazu ist eine kurze Einordnung wichtig: Diese Medikamente sind keine Lifestyle-Produkte und ersetzen weder Ernährungs- noch Bewegungstherapie.

„Früher gab es kaum Behandlungsmöglichkeiten, weil Medikamente schwere Nebenwirkungen hatten. Heute haben wir wirksame und relativ sichere Optionen“, so die Expertin. Entscheidend ist, dass diese Therapien frühzeitig, individuell und ohne Moralisierung angeboten werden.

Die psychische Dimension

Ein zentraler, oft unterschätzter Faktor ist die Stigmatisierung. Menschen mit Adipositas erleben im Alltag, aber auch im Gesundheitswesen Diskriminierung. Studien zeigen, dass Gewichtsstigma mit Depressionen, Angststörungen und einer schlechteren medizinischen Versorgung einhergeht.

„Viele Betroffene haben Angst, sich ärztlichen Rat zu holen“, berichtet Itariu. Übergriffige Kommentare oder ungefragte Diätberatungen – selbst bei fachfremden Konsultationen – untergraben Vertrauen und führen dazu, dass Vorsorge und Therapie vermieden werden. Paradoxerweise kann genau das, den Gesundheitszustand der Betroffenen verschlechtern.

Fazit: Akzeptanz als Voraussetzung für Gesundheit

Gesundheitsförderung beginnt nicht mit Scham, sondern mit Zugänglichkeit. Viele Sport- und Freizeitangebote sind nicht auf Menschen mit höherem Gewicht ausgelegt. Blicke, Kommentare oder fehlende Infrastruktur führen dazu, dass Bewegung gemieden wird. Das Fazit der Expertin ist klar: „Wir müssen Menschen erst einmal akzeptieren, wie sie sind.“ Das bedeutet nicht, gesundheitliche Risiken zu ignorieren, sondern Voraussetzungen zu schaffen, damit Menschen sich respektiert und unterstützt fühlen. ■

SERIE

ZUM SAMMELN

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

Blut im Stuhl

Stuhl entsteht bei Verdauungsvorgängen im Darm. Blut im Stuhl kann verschiedene Ursachen haben. Die Blutbeimengungen können sichtbar oder verborgen sein.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

ALLGEMEINES

Stuhl besteht aus Wasser und den unverdauten Resten der Nahrung – aber auch aus abgestoßenen Zellen der Darmschleimhaut und Schleim, Bakterien und anderen Mikroorganismen. Der ganze Verdauungsprozess dauert zwischen 12 und 48 Stunden. Stuhl-Auffälligkeiten können zahlreiche – auch ernste – Ursachen haben und gehören ärztlich abgeklärt!

Hell/Dunkel/Schwarz

Blut im Stuhl kann sehr unterschiedlich aussehen. Entscheidend ist unter anderem die Frage: hellrotes oder dunkles, fast schwarzes Blut? Eine hellrote Färbung des Stuhls ist ein Hinweis auf frische Blutungen in einem unteren Darmabschnitt. Ist hellrotes Blut außen auf dem Stuhl zu finden, kann das auf Hämorrhoiden oder auch Analfissuren hindeuten. Achtung: Auch der Genuss von roten Rüben oder Speisen mit viel rotem Paprikapulver kann den Stuhl rötlich färben.

Schwarz gefärbter Stuhl kann ein Anzeichen für Blutungen im oberen Magen-Darm-Trakt (Speiseröhre, Magen ...) sein. Der Stuhl wird schwarz, da die Magensäuren den roten Blutfarbstoff verändern. Schwarzer Stuhl kann aber eben auch als Medikamentennebenwirkung vorkommen, zum Beispiel durch Eisenpräparate und Kohletabletten.

Rot-brauner Stuhl, der wechselweise hart und weich ist oder auch Schleimbeimengungen enthält, kann ein Zeichen für Dickdarmpolypen oder auch Ausstülpungen der Darmwand (Divertikel) sein.

Gründe für Blut im Stuhl

- Blutverlust aus dem Magen-Darm-Trakt (Anämie-Diagnostik)
- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (z. B. Colitis ulcerosa ...)
- Dickdarmpolypen
- Darmwandausstülpungen (Divertikel)
- Infektionen
- Magengeschwüre
- Hämorrhoiden
- Verletzungen der Afterschleimhaut, Fissuren
- Tumoren
- Bei Frauen Endometriose (die gutartigen, schmerzenden Wucherungen können im gesamten Bauchraum auftreten)

TEST & ALTERNATIVE**Was ist eigentlich okkultes Blut?**

Okkultes Blut bezeichnet nicht sichtbare Blutspuren im Stuhl. Der Nachweis hierfür wird mittels eines speziellen Tests durchgeführt. Der immunologische Stuhltest funktioniert mithilfe spezieller Antikörper, die ausschließlich auf menschliches Blut ansprechen. Die Stuhlprobe für den Test entnimmt der/die Patient:in zu Hause mithilfe eines speziellen Entnahmesets. Noch aussagekräftiger: Personen ab 45 wird eine kostenlose Darmspiegelung zur Früherkennung empfohlen, die Darmkrebs sicherer diagnostiziert.



Deine Naturheilkunde



32 Powerpflanzen für Frauenpower



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



GEWINNSPIEL Heilkraft aus der Natur

Ein reicher Schatz an Heilpflanzen in der Natur hilft uns, gesund zu werden und zu bleiben. Dieses Nachschlagewerk zeigt, wie sich Malve, Rosmarin & Co. gezielt anwenden lassen, denn: Für jedes Organ gibt es das passende Kraut. Dass Heilkräuter wirksam sind, ist wissenschaftlich längst erwiesen. Das leicht verständliche Phytotherapie-Handbuch ist unverzichtbar für alle, die die Heilkraft der Natur neu entdecken möchten.

Die Kräuter-Apotheke für unsere Organe

von Arnold Achmüller
2026, SERVUS, € 26,-
ISBN: 978-3-7104-0409-2

www.beneventopublishing.com/servus

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „Kräuter-Apotheke“ an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.4.2026. 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.

04 2026

APRIL



TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien



Powerpflanzen für Frauenpower

Frausein ist nicht immer leicht, vor allem, wenn durch Hormonschwankungen oder veränderte hormonelle Bedingungen während des Zyklus Beschwerden auftreten oder es in den Wechseljahren zu einem Hormonabfall kommt. Doch es gibt einige Pflanzen zur Unterstützung in diesen Zeiten.

Normalerweise sind die Hormone im Körper gut aufeinander abgestimmt und sorgen für einen reibungslosen Zyklus.

Dieser kann aber bei Stress, Krankheiten, Fehlbildungen oder falscher Ernährung schnell aus dem Gleichgewicht geraten und Beschwerden verursachen. Dann kann die Menstruation mit starken Blutungen oder Schmerzen verbunden sein oder sehr häufig und lange auftreten. In diesem Fall spricht man von Zyklusstörungen. Ein weiteres Beschwerdebild stellt PMS, das prämenstruelle Syndrom, dar. Dabei kommt es zu körperlichen und psychischen Symptomen wie Kopfschmerzen, Brustspannen, Angstzuständen und Depressionen, die einige Tage vor der Menstruation beginnen und meist ein paar Stunden nach ihrem Einsetzen enden. Ist PMS so stark, dass es sich störend auf Beruf, Alltag oder Partnerschaft auswirkt, spricht man von Prämenstrueller Dysphorischer Störung. Im Zuge der Wechseljahre kommt es zum Abfall von Progesteron und Östrogen, welche zu unterschiedlichen Beschwerden wie Hitzewallungen und Schweißausbrüchen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen führen können.

Menstruationsbeschwerden und PMS

Der Frauenmantel verdankt seinen Namen der Form der Blätter, da diese an den wehenden Mantel einer Frau erinnern sollen. Seine Inhaltsstoffe haben einen krampflösenden Effekt und werden daher bei Regelschmerzen eingesetzt. Er kann einzeln oder als Mischung mit anderen Kräutern verwendet werden. Die Zubereitung erfolgt, indem 1–2 g mit heißem Wasser übergossen und nach zehn Minuten abgeseiht werden. Es wird empfohlen, zwei bis drei Tassen täglich zwischen den Mahlzeiten zu trinken. Eingenommen werden sollte der Frauenmantel nicht bei einer Überempfindlichkeit gegenüber Gerbstoffen, die →

Beim prämenstruellen Syndrom (PMS) kommt es zu Symptomen wie Kopfschmerzen, Brustspannen, Angstzuständen und Depressionen, die einige Tage vor der Menstruation beginnen und meist ein paar Stunden nach ihrem Einsetzen enden.

→ sich in Form von Magenbeschwerden wie Übelkeit zeigen kann. Weiters sollte ein Abstand von ein bis zwei Stunden zu anderen Arzneimitteln eingehalten werden, da ansonsten deren Aufnahme aus dem Darm gestört sein kann.

Die Schafgarbe findet vor allem bei Menstruationsbeschwerden Anwendung, da ihre Inhaltsstoffe beruhigend, krampflösend und entzündungshemmend wirken. Dabei kann die Schafgarbe sowohl als Tee als auch als Sitzbad zur Anwendung kommen. Für die Teezubereitung wird ein Teelöffel des Krautes mit einer Tasse heißem Wasser übergossen und ca. 10 Minuten ziehen gelassen. Der Tee sollte frisch zubereitet und 3–4 x täglich getrunken werden. Schafgarbe sollte bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber Korbblütlern nicht verwendet werden.

Der Mönchspfeffer wird vor allem zur Behandlung von Menstruationsstörungen wie Ausbleiben der Monatsblutung, Zwischenblutungen oder beim Prämenstruellen Syndrom verwendet. Seine Inhaltsstoffe greifen regulierend in den weiblichen Hormonhaushalt ein und wirken sich beispielsweise auf den Östrogen- und Prolaktinspiegel aus. Prolaktin kann bei bestimmten Störungen wie Schmerzen in der Brust, unregelmäßigen Blutungen und PMS erhöht sein. Somit führt eine Senkung des Prolaktinspiegels zu einer Verbesserung dieser Beschwerden. Verwendung finden die Mönchspfefferfrüchte, wobei auf Fertigpräparate zurückgegriffen werden sollte, um eine ausreichend hohe Konzentration der Wirkstoffe zu haben. Bis zum Eintreten eines Effektes können mehrere Wochen vergehen, daher ist es sinnvoll, Mönchspfefferpräparate mindestens für drei Monatszyklen einzunehmen. Bei der Einnahme gibt es generell kaum Nebenwirkungen. Möglich sind allergische Reaktionen wie Juckreiz oder Hautausschlag sowie Kopfschmerzen, Schwindel oder Magen-Darm-Beschwerden. Bei starken Beschwerden wie etwa Atemnot sollte ein/e Arzt/Ärztin aufgesucht werden. Mönchspfeffer sollte nicht in Kombination mit oralen Kontrazeptiva

Soja und Rotklee können durch die enthaltenen Isoflavone Abhilfe bei Wechselbeschwerden schaffen, da sie eine hormonähnliche Wirkung besitzen.

Schafgarbe



Mönchspfeffer



Rotklee



Salbei



(die Pille) oder Medikamenten zur Hormonersatztherapie, bei bestimmten Brustkrebsformen und Hypophysenstörungen eingenommen werden. Auch die Einnahme während der Schwangerschaft und Stillzeit sollte vermieden werden, da es zu einer Störung der Milchbildung kommen kann. Weiters sollte eine gewünschte Einnahme bei Parkinson oder psychischen Problemen mit dem/der Ärzt:in besprochen bzw. vermieden werden.

Wechselbeschwerden

Die Traubensilberkerze zeigt Wirkung gegen Wechselbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Verstimmungszustände. Die Wirkung ist bedingt durch regulierende Effekte auf das Zentralnervensystem, welche sich entfalten, ohne dass die Inhaltsstoffe selbst Hormone darstellen. Die Einnahme eines Traubensilberkerzenpräparates sollte so früh wie möglich nach Einsetzen der Beschwerden begonnen werden, da die Wirksamkeit so am größten ist. Werden die Präparate morgens eingenommen, wirken sie besonders gegen Hitzewallungen und Verstimmungen. Werden diese abends eingenommen, wirken sie gut gegen Nachtschweiß. Die Wirkung baut sich schrittweise auf, wobei nach zwei bis vier Wochen eine Linderung der Beschwerden zu erwarten ist.

Soja und Rotklee können durch die enthaltenen Isoflavone Abhilfe bei Wechselbeschwerden schaffen. Diese besitzen eine hormonähnliche Wirkung und vermindern effektiv alle auftretenden Beschwerden. Isoflavone werden häufig in Kombination mit Griffonia angeboten, wobei die Hauptinhaltsstoffe dieser Pflanze positiv auf Verstimmungen in den Wechseljahren wirken.

Salbei enthält ätherische Öle und Gerbstoffe, welche zu einer schweißmindernden Wirkung führen, wobei die Schweißhemmung bis zu 52% betragen kann. Daher wird Salbei bei Hitzewallungen und Nachtschweiß eingesetzt. Leidet die Betroffene hauptsächlich an störendem Nachtschweiß, wird zu einer abendlichen Einnahme geraten, tritt das vermehrte Schwitzen tagsüber auf, sollte Salbei morgens eingenommen werden. Leidet man unter Hitzewallungen und Schweißausbrüchen, ist es ratsam, anregende Genussmittel wie Kaffee, schwarzen Tee und Nikotin zu meiden.

Alle genannten Pflanzen sollten während der Schwangerschaft, Stillzeit und bei Kindern nicht angewandt werden. Am besten lassen Sie sich von Ihrer Apothekerin/Ihrem Apotheker beraten. ■

So fühlt sich das Leben für ein Schmetterlingskind an.

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



Haarausfall* muss kein Schicksal sein!

Klinische Studien belegen: Spezielle Aufbaustoffe reduzieren spürbar Haarausfall – für dichteres, volleres Haar.



Wenn die Haare verstärkt ausgehen, kann das für Betroffene eine große Belastung sein. Oft sind die Ursachen hormoneller Natur. Bei Frauen liegt es besonders häufig an einem abnehmenden Östrogenspiegel – z. B. nach einer Schwangerschaft, dem Absetzen der Pille oder aufgrund des Einsetzens der Wechseljahre. Darüber hinaus kann auch ein steigender Cortisol-Spiegel (aufgrund von Stress) den Haarausfall begünstigen – davor ist man auch als Mann nicht gefeit. In beiden Fällen kommt es dann zu einer Verkürzung der Wachstumsphase der Haare: Sie treten schneller in die sogenannte Ruhephase ein, in der sie nicht mehr so stark in der Kopfhaut verankert sind und leicht ausfallen – z. B. beim Frisieren oder Haarewaschen.

Die gute Nachricht: Solange „nur“ ein hormonelles Ungleichgewicht und weder eine Erkrankung noch eine erbliche Veranlagung dahinterstecken, kann man den Haarausfall bremsen!

Wachstumsphase verlängern!

Genau dafür haben österreichische Forschende jetzt ein innovatives Präparat entwickelt. Die Dr. Böhm® Haarstruktur Tabletten enthalten als einziges Produkt alle wichtigen Aufbaustoffe für die Haarstruktur (Ceramide, Keratin, Elastin und Kollagen Typ I). Durch die gezielte Versorgung mit diesen Strukturbausteinen wird das Haar von der Wurzel bis zur Spitze gestärkt.

Bekannte Inhaltsstoffe – neues Wirkprinzip

Viele kennen diese Stoffe bereits vereinzelt aus Pflegeprodukten wie Shampoos oder Spülungen. Dort sorgen sie für Glanz und weniger Spliss. Von außen aufgetragen können sie jedoch nicht die Haarwurzel erreichen und haben somit keinen Effekt auf das Haarwachstum selbst. Anders bei Dr. Böhm® Haarstruktur: Durch die orale Einnahme werden die Wirkstoffe durch die Blutbahn direkt zu den Haarwurzeln transportiert und stehen dort als zusätzlicher Baustoff zur Verfügung.

Wichtig zu wissen

Entscheidend für den Erfolg ist eine längerfristige Anwendung über mindestens 2–3 Monate hinweg. Anwendertests mit den enthaltenen Wirkstoffen zeigen, dass sich dann wirklich spür- und sichtbare Ergebnisse einstellen. —

* nicht bei krankheitsbedingtem oder erblichem Haarausfall.

Dr. Böhm®

© Johannes Sigiär

JETZT NEU

Die Innovation bei Haarausfall¹

Nina Hartmann
Schauspielerin und Kabarettistin

Das einzige Produkt mit allen wichtigen Aufbaustoffen
für die Haarstruktur – von der Wurzel bis zur Spitze.

Die Wirksamkeit von Ceramiden,
Elastin, Keratin und Kollagen wurde
wissenschaftlich bestätigt.

Unabhängige, placebokontrollierte
Studien zeigen bereits nach 12 Wochen
sichtbare Ergebnisse:

- ✓ Weniger Haarverlust:
 - ▶ Verlängerung der Wachstumsphasen²
 - ▶ Bessere Verankerung in der Kopfhaut³
- ✓ Neue Haare wachsen kräftiger nach²



Nahrungsergänzungsmittel

WENIGER HAARVERLUST⁴



Tag 1

Tag 56

Tag 84

Diese Ergebnisse stammen aus einer klinischen Studie mit dem SEPPIC-Inhaltsstoff „Ceramosides™“, durchgeführt an 99 Frauen bei einer täglichen Einnahme von 30 mg Pulver über einen Zeitraum von 84 Tagen.^[4] Die Ergebnisse sind ausdrücklich auf die Effektivität des Rohstoffs „Ceramosides™“ zurückzuführen.

Qualität aus
Österreich.

[1] nicht bei krankheitsbedingtem oder erblichem Haarausfall. Zink zum Erhalt normaler Haare, Ceramide für kräftig aussehendes und strapazierfähiges Haar.

[2] Dudonné S et al. Int J Cosmet Sci 2024; 46 (2): 284–96.

[3] Oihane Nieto Iriberrí et al. The Efficacy of Ovoderma® to Improve Hair and Nail Condition 2025.

[4] Nobile, Vincenzo, et al. Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology (2025): 1239-1251.

SERIE

ZUM SAMMELN

HEILPFLANZEN

**Beschwerden
lindern durch die
Kraft der Natur**



Gänse- fingerkraut

In der heimischen Volksmedizin kennt man das Gänsefingerkraut unter dem sehr bezeichnenden Namen „Krampfkraut“. Vor allem bei Unterleibskrämpfen während der Regelblutung und bei leichten Durchfällen wird es seit Langem benutzt.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF

Argentina anserina

Das Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*) kam zu seinem offiziellen Namen (*lat. anserinus* = Gans), weil diese Pflanze früher häufig auf typischen Gänseweiden vorkam. Fingerkraut deshalb, da die meisten Arten der Fingerkräuter fünf Laubblätter tragen, so wie die Finger an einer Hand. Die leuchtend gelben Blüten blühen von Mai bis August/September. Man findet es vor allem an Weg- und Straßenrändern, an Ufern, auf Äckern und Brachflächen.



Sehr bezeichnend für die hauptsächlichen Einsatzgebiete dieser Heilpflanze ist der in der heimischen Volksmedizin gebräuchliche Name „Krampfkraut“. Ganz der volkstümlichen Bezeichnung entsprechend verwendet man Gänsefingerkraut nämlich in der Kräuterkunde bei krampfartigen Unterleibsschmerzen während der Regelblutung und bei Koliken im Verdauungstrakt.

Auch wenn im Hinblick auf die Forschungen zum Gänsefingerkraut noch viele Fragestellungen offen sind, dürfte es sich bei den möglichen Wirksubstanzen um sogenannte Gerbstoffe und Flavonoide handeln.

Die Gerbstoffe sind es auch, denen Gänsefingerkraut weitere Anwendungen verdankt. Denn die im Kraut reichlich enthaltenen Gerbstoffe machen Haut und Schleimhäute oberflächlich unempfindlicher gegenüber Reizungen und mildern dadurch Entzündungen.

Gänsefingerkraut ist gut verträglich, einzig bei Reizmagen sollte man darauf verzichten, denn die Gerbstoffe könnten die Beschwerden verstärken.

TEE & CO.

Anwendungsmöglichkeiten

Gänsefingerkraut eignet sich sowohl als Gurgellösung bei Entzündungen der Mund- und Rachen-schleimhaut als auch als Tee bei leichten Durchfallerkrankungen.

Für die Zubereitung eines Tees nimmt man ca. 2 g des getrockneten Krautes pro Tasse Tee. Man kann hiervon 2- bis 3-mal täglich eine Tasse trinken. Anzumerken sei, dass man in der österreichischen Volksmedizin auch immer wieder den Ratschlag vernimmt, dass Gänsefingerkraut vor allem als Milchauszug krampflösend sei.





BÄRLAUCH Gefährliche Doppelgänger

Mit dem Frühling beginnt auch wieder die Bärlauchzeit. Das aromatische Kraut wird gerne in der Küche sowie als Heilpflanze genutzt. Beim Sammeln besteht jedoch Verwechslungsgefahr mit giftigen Pflanzen.

Besonders gefährlich ist die Herbstzeitlose: Ihre Blätter wachsen büschelweise ohne Stiel und enthalten ein Zellgift. Schon wenige Blätter können nach einigen Stunden schwere Vergiftungen mit Übelkeit, Durchfall und im schlimmsten Fall tödlichen Organschäden verursachen. Auch Maiglöckchen sehen ähnlich aus und enthalten Stoffe, die Herzrhythmusstörungen auslösen können, schwere Vergiftungen sind jedoch selten. Bärlauch wächst meist in schattigen, nährstoffreichen Wäldern. Typisch sind einzeln wachsende Blätter mit Stiel und der deutliche Knoblauchgeruch beim Zerreiben. Beim Sammeln sollten nur wenige Blätter gepflückt werden, um Verwechslungen zu vermeiden.

Bärlauch



Maiglöckchen



Herbstzeitlose



Riechen Sie ihn? Hören Sie ihn? Spüren Sie ihn – den Frühling? Die Sonne gibt ihr Comeback und kribbelt auf der Haut, in den Parks zwitschern die Vögel und die neu erblühte Natur duftet selbst mitten in der Stadt. Während um uns herum alles erwacht, dürfen auch wir spätestens jetzt unseren Körper aus dem Winterschlaf kicken. Egal, ob Ihr Ziel ein gestärkter Sommerbody ist oder ob Sie Kraft und Kondition für kommende Rad- und Wanderausflüge aufbauen wollen – Bewegung und Sport sind dafür unerlässlich und können weit mehr als nur Frühlingsgefühle erwecken. Glauben Sie nicht? Wir werden Sie überzeugen, noch heute die Sportmatte auf einer Wiese auszurollen.

Glücklicher durch Bewegung

Forschende der renommierten Universitäten Yale und Oxford beschäftigen sich regelmäßig mit dem Thema Sport und fanden heraus, dass sportlich Aktive deutlich seltener an psychischen Problemen leiden als nicht sportliche Personen. Regelmäßige Bewegung senkt demnach das Depressionsrisiko. Grund dafür ist, dass Stresshormone abgebaut werden und biochemische Prozesse im Körper dafür sorgen, Sie glücklicher zu machen. Im Gehirn werden „Glückshormone“ wie Dopamin, Serotonin und Endorphine freigesetzt. Selbst eine 15-minütige Einheit oder ein zügiger Spaziergang senken das Depressionsrisiko und beeinflussen die Psyche positiv. Sport wirkt wie „natürliche Medizin“. Bei körperlicher Beanspruchung, z. B. durch intensives Krafttraining, schütten Muskeln Myokine (hormonähnliche Botenstoffe) aus, die die Regeneration von Gewebe, Gehirn und Stoffwechselprozessen unterstützen und entzündungshemmend wirken. Immunzellen werden mobilisiert, die zur besseren Abwehr von Krankheitserregern und Krebszellen führen. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, der Stoffwechsel optimiert, Erkrankungen vorgebeugt und mehr.

Frühling für Körper und Seele

Schnappen Sie sich Ihre Sportsachen, eine/n Partner:in, Freund:in oder Kolleg:in und tanken Sie Vitamin D während einer gemeinsamen lockeren Trainingseinheit im Grünen. Dafür brauchen Sie Ihr Trainingsgewand – rutschfeste Sport- oder Laufschuhe, gute (Lauf-)Socken, damit Sie keine Blasen bekommen, Sportleggings oder kurze Hose, Funktionsshirt und leichte Sportjacke, Wasserflasche, Sportmatte, ev. Sonnenbrille und Sonnencreme. Tipp: Verwenden Sie, wenn möglich, helle →



AUFWÄRMEN

Mobilisieren und Stretchen als wichtige Verletzungsprophylaxe

Spätestens wenn der Körper eine gewisse Anzahl an Lebensjahren auf dem Buckel hat, wird das einst noch belächelte Aufwärmtraining plötzlich zum (un-)freiwilligen Fixpunkt einer jeden Sporteinheit.

Mobilisieren der Gelenke und kurzes Stretching vor dem Sport sind wichtig. Zum einen, um den Körper langsam auf Touren zu bringen, und zum anderen, um Verletzungen vorzubeugen. Gelenkmobilisierung verbessert die Beweglichkeit, lindert Schmerzen, reduziert Gelenksteifheit und ist eine optimale Vorbereitung auf Belastungen. Kreisen Sie langsam Sprunggelenke, Knie, Hüften, Schultern, Ellbogen, Hände und sanft auch die Wirbelsäule. Dynamisches Dehnen: z. B. Oberschenkelrück- und Vorderseite, Hüftbeuger, Innenseite von Waden, Armen etc. – Übungen gibt's online.

Es ist ein Privileg, hinaus in unsere wunderschöne Natur zu gehen, frische Luft einzuatmen, das exzellente Trinkwasser zu genießen und den ganzen Körper in Bewegung zu bringen. Vielen Menschen auf dieser Welt bleibt dieses Privileg verwehrt. Nutzen Sie Ihre Möglichkeiten und tun Sie sich selbst etwas Gutes – mit einem lockeren Training im Park!

RAUS AUS DEM WINTERSCHLAF

Die ersten Sonnenstrahlen als Trainingspartner



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

→ Kleidung, um Zecken leichter zu erkennen. Sie lauern gerne im hohen Gras, im Unterholz und am Wegrand. Nach dem Aufwärmen können Sie je nach Lust und Laune eine Outdoor-Kardioeinheit einbauen und z. B. 15 min. durch den Park joggen bzw. zügig spazieren – oder gleich mit den Übungen auf der Matte starten.

Sport im Park – worauf es ankommt

Für sportliche Betätigung braucht Ihr Körper Energie. Ein Auto mit leerem Tank wird nicht weit rollen, genauso ist es mit dem Körper. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach dem Sport ist wichtig, ebenso Nährstoffe für die Muskeln. Es gibt Menschen, die kein Problem damit haben, auf leeren Magen zu trainieren. Um Schwindel, Unterzuckerung, Krämpfe etc. zu vermeiden, sollten Sie sich 20 Min. vor dem Sport aber zumindest eine Banane gönnen. Zwei bis drei Stunden davor sind kohlenhydrathaltige Speisen (z. B. Porridge, Spaghetti, Reis etc.) ideal, da sie schnell vom Körper aufgenommen werden. Proteinhaltige Nahrungsmittel essen Sie am besten nach dem Sport, gerne in Kombination mit Kohlenhydraten für bessere Regeneration: Reis mit Huhn, Proteinshake, Topfen mit Obst etc. Wichtig: Hören Sie beim Sport auf Ihren Körper, egal ob bei der Hydratation oder der Bewegungsausführung. Lassen Sie sich Zeit bei den Übungen, die korrekte Ausführung und der Spaß stehen an erster Stelle. Versuchen Sie, bei Belastung ruhig durch die Nase ein- und auszuatmen, und vergessen Sie nicht, nebenbei auch die Natur bewusst zu genießen. ■



Vor dem Training auf der Matte können Sie eine lockere Joggingrunde oder einen zügigen Spaziergang einbauen – so trainieren Sie auch Ihr Herz-Kreislauf-System ideal mit.

FSME

Die Zecken sind los!

Sobald es draußen mindestens sieben Grad hat, werden Zecken aktiv. Aufgrund der immer höheren Temperaturen stellen sie aber zunehmend auch im Herbst und Winter eine Gefahr dar. Sie lauern gerne im hohen Gras, im Unterholz oder an Wegrändern. Österreich zählt weltweit zu den Ländern mit der höchsten Verbreitung.

Zecken können verschiedene Krankheiten übertragen, darunter Lyme-Borreliose, Krim-Kongo-Fieber, Anaplasmose, Rickettsiose, Tularämie, Babesiose, Neoehrlichiose, Rückfallfieber oder die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Letztere – die Viruserkrankung FSME – kann Entzündungen des Gehirns, der Hirnhäute und/oder des Zentralnervensystems/Rückenmarks verursachen. Die Zeit zwischen einem Zeckenstich und dem Ausbruch der Erkrankung (Inkubationszeit) liegt in der Regel zwischen wenigen Tagen und etwa einem Monat. Typischerweise verläuft FSME in zwei Phasen. In Phase eins treten häufig grippeähnliche Beschwerden wie Fieber sowie Kopf- und Gliederschmerzen auf. Ein Zusammenhang mit einem vorherigen Zeckenstich wird dabei oft nicht erkannt. Bei rund einem Drittel der Betroffenen folgt nach etwa einer Woche ohne Symptome eine zweite Phase, in der die Krankheit auf das zentrale Nervensystem übergreift. Hier können starke Kopfschmerzen, hohes Fieber, Nackensteifigkeit sowie Verwirrtheit oder Bewusstseinsstörungen auftreten. Ganz Österreich gilt als FSME-Endemiegebiet. Somit gilt eine Impfpflicht für alle ab dem vollendeten ersten Lebensjahr, die in Österreich leben oder nach Österreich reisen.

So schützen Sie sich:

1. Geben Sie Zeckenschutzmittel auf die Haut.
2. Tragen Sie helle, möglichst lange Kleidung, so sind Zecken besser sichtbar.
3. Suchen Sie nach dem Sport den Körper gründlich ab (z. B. Achseln, Kniekehlen, Leisten etc.).
4. Entfernen Sie bei einem Stich die Zecke so rasch wie möglich korrekt (mit ganzem Kopf etc.).



Sie wollen mehr Infos zum Thema „Impfen“? Scannen Sie einfach den linksstehenden QR-Code.

KEIN RISIKO

EINGEHEN!

STOPP FSME



ÖSTERREICH WIRD VOR
FSME GESCHÜTZT**

**RECHTZEITIG GEIMPFT.
REGELMÄSSIG AUFGEFRISCHT.
RICHTIG GUT GESCHÜTZT.****

EINE FSME-INFEKTION KANN ZU **SCHWEREN ERKRANKUNGEN** SOWIE
ZU **LANGWIERIGEN FOLGESCHÄDEN** ODER SOGAR ZUM **TOD** FÜHREN!***



Mit freundlicher Unterstützung
von Pfizer Corporation Austria GmbH, Wien



Österreichische
Apothekerkammer

* Impfplan Österreich 2025/26 Version 1.1: Die FSME-Immunsierung besteht aus 3 Teilimpfungen (Grundimmunisierung) und regelmäßigen Auffrischungsimpfungen. Die Effektivität der FSME-Impfung beträgt für - nach dem empfohlenen regulären Schema - geimpfte Personen 83-99%. Sowohl Grundimmunisierung als auch Auffrischungsimpfungen sollten VOR Beginn der Zeckensaison im Jänner/Februar erfolgen. **Die FSME-Impfung bietet ausschließlich Schutz vor der Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). | Medieninhaber: Österreichischer Verband der Impfstoffhersteller | Produziert von: Österreichischer Apothekerverlag, Wien

BEWEGUNG UNTER BÄUMEN

Sanft starten, gesund bleiben:
Gemeinsam aktiv in den FrühlingStretching
(im Bild 1)

So geht's: Dehnen sollte in jedem Auf- und Abwärmprogramm beinhaltet sein. Setzen Sie sich vor dem Sport auf Ihre Matte, strecken Sie ein Bein aus, das andere geben Sie gebeugt vor oder hinter sich. Versuchen Sie, sich mit möglichst geradem Rücken vorzubeugen und die Zehen des gestreckten Beins zu berühren. Das dehnt die Oberschenkel-Rückseite. Für die Vorderseite: die Ferse im Stehen zum Po ziehen, bis Sie eine Dehnung am vorderen Oberschenkel spüren. Für die Innenseite gehen Sie im Stand oder im Sitzen in einen Spagat und beugen sich mit aufrechtem Rücken so tief wie möglich zur rechten und linken Seite sowie zur Mitte.

Intensität: Vor dem Sport soll „dynamisch“ gedehnt werden mit 10–15 Wiederholungen, z. B. Beinschwingen (vor/zurück, seitlich). Zum Abwärmen ist statisches Dehnen ideal, ca. 15–30 Sek. in jeden Muskel hinein dehnen (z. B. vordere/hintere Oberschenkel, Waden, Bizeps, Trizeps, Unterarme etc.).

Gleichgewichtstraining

So geht's: Stellen Sie sich für den Einbeinstand auf Ihre Matte oder neben eine Bank (zum Festhalten), ein Bein leicht anheben.
Intensität: 10–20 Sek. halten. Der Rumpf wird gestärkt, Stürzen wird vorgebeugt. Wichtig für alle Übungen: Achten Sie immer auf altersgerechtes Tempo und Belastung!

Partner-Plank-Challenge
(im Bild 2)

So geht's: Liegestützposition, aber auf die Unterarme gestützt, Ellbogen direkt unter den Schultern, der Körper bildet eine gerade Linie wie ein Brett, Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule – Bauch und Po fest anspannen, ruhig weiteratmen.

Intensität: So lange wie möglich halten; für den Anfang ca. 20–30 Sek., 3–5 Sätze.

Kniebeugen für kräftigen Körper
(im Bild 3)

So geht's: Schulterbreit stehen, Füße leicht nach außen, Oberkörper aufrecht, Brust herausgestreckt, Blick geradeaus, Bauch angespannt, langsam die Hüfte nach hinten schieben, als würde man sich auf einen Stuhl setzen, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Dann durch die Fersen nach oben drücken, Rumpf aktivieren. Mit oder ohne Gewicht (z. B. Flasche etc.) möglich.

Intensität: 10–20 Wh., 2–3 Sätze.

Armübungen an der Parkbank

So geht's: Liegestütze für den Bizeps: Hände auf Rückenlehne oder Sitzfläche geben und mit geradem Rücken Liegestütze machen. Für Trizeps: Mit Rücken zur Sitzfläche aufstellen, Hände auf Kante setzen, Beine leicht angewinkelt, Gesäß langsam absenken und wieder hochdrücken.

Intensität: Jeweils 10–20 Wh., 2–3 Sätze.



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

Mit
Coupon
€ 3,-
sparen!



Daylong™ Sport Hydrogel SPF50+ 200ml: Schutz für aktive Tage

Mit dem extraleichten Daylong™ Sport Hydrogel SPF50+ sind Sie direkt nach dem Auftragen geschützt und bereit für sportliche Aktivitäten. Dank Fast Absorber Technologie zieht das Gel schnell ein und ist extra wasser- und schweißresistent. Photostabile Filter schützen vor UVA- und UVB-Strahlen.



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

Mit
Coupon
€ 3,-
sparen!



Cetaphil Reinigungslotion 460 ml: Sanfte Reinigung für empfindliche Haut

Die seifen- und duftstofffreie Cetaphil Reinigungslotion reinigt empfindliche und trockene Haut besonders sanft – für Gesicht und Körper. Niacinamid, Panthenol und Glycerin stärken die Hautbarriere und spenden Feuchtigkeit.



TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin



Gut geschützt, schnell verheilt

Kleine Schrammen, Schürfwunden und oberflächliche Schnittwunden gehören zum Alltag. Die meisten lassen sich mit demselben 3-Punkte-Programm gut zu Hause versorgen und heilen anschließend von selbst.

Beim Tomatenschneiden abgerutscht oder beim Ballspielen hingefallen – Wunden entstehen schnell und oft kommt dann die Unsicherheit, wie sie richtig versorgt werden sollten. Pflaster ja oder nein, desinfizieren oder nur mit Wasser spülen? Jeder hat vermutlich schon dutzende Empfehlungen aufgeschnappt, kann sich aber im Ernstfall nicht mehr daran erinnern, ob das nun für Schnittwunden oder doch für Schürfwunden galt.

Grundsätzlich lässt sich sagen: Alle oberflächlichen, kleinen Alltagsverletzungen können nach demselben 3-Punkte-Programm behandelt werden. Es reduziert das Risiko für Wundinfektionen, beschleunigt den natürlichen Heilungsprozess der Haut (siehe *Kasten S. 46*) und schützt vor weiteren Verletzungen im Bereich der Wunde.

Optimale Wunderversorgung Schritt für Schritt

Unmittelbar nach der Verletzung sollte die Wunde erst einmal von Verunreinigungen, Sand und Blutresten gereinigt werden. Dies gelingt bei kleinen Wunden am besten und schmerzfrei mit fließendem, sauberem Leitungswasser. Bei Wasser unklarer Qualität sollte auf die Reinigung mit Wasser verzichtet werden, damit Keime aus dem Wasser nicht in die Wunde gespült werden. Besser geeignet sind bei kleinen Wunden spezielle Wundreinigungspräparate. Bei großflächigen Verletzungen können sterile, isotonische Kochsalzlösungen verwendet werden.

Ist die Wunde gereinigt, folgt die Wunddesinfektion. Sie verringert Bakterien, Viren und Pilze in der Wundumgebung, sodass die Wunde ungestört abheilen kann. Die Produkte sind in der Regel farblos, brennen nicht und verursachen nur selten allergische Reaktionen. Zu beachten ist allerdings: Eine optimale Desinfektion ist nur möglich, wenn die Wunde zuvor gereinigt wurde. Haften noch Sand, Schmutzpartikel

oder Blutreste an, ist die Wirkung der Desinfektionsmittel eingeschränkt.

Pflaster schützen die Wunde

Ist die Wunde gereinigt und desinfiziert, kann sie mit einem geeigneten Verbandmaterial abgedeckt werden. Oft hört man noch: „Kleine Wunden heilen an der Luft besser.“ Diese Annahme gilt jedoch inzwischen als widerlegt. Wunden, die mit einem Pflaster versorgt werden, haben ein geringeres Infektionsrisiko. Zudem ist die Wunde zuverlässig vor Berührungen geschützt und ein erneutes Aufreißen lässt sich besser verhindern.

Für kleine, nicht infizierte Wunden sind handelsübliche Pflaster eine gute Wahl. Ob als fertig geschnittene sterile Strips oder unsterile Verbände zum Selbstschneiden, ist eine persönliche →

FÜNF ANZEICHEN

Wann eine Wunde ärztlich behandelt werden sollte

1. Die Wunde oder der Bereich um die Wunde herum ist gerötet, geschwollen, juckt, brennt oder schmerzt.
2. Es tritt eitriges Wundsekret aus.
3. Die Wunde ist nach zwei bis drei Wochen noch nicht vollständig ausgeheilt.
4. Es handelt sich um eine Bisswunde oder Stichverletzung.
5. Die Wunde erscheint tief oder blutet stark.

WISSENSWERTES

Die Haut heilt in vier Phasen

Der natürliche Heilungsprozess der Haut verläuft über vier Phasen. Mit der optimalen Wundversorgung lässt sich der Prozess unterstützen und beschleunigen:

1. Gerinnungsphase

Unmittelbar nach der Verletzung treten Blut- und Gewebeflüssigkeit aus der Wunde aus, um eingedrungene Keime aus dem Gewebe auszuschwemmen. Anschließend fördern Blutplättchen und spezielle Blutproteine die Gerinnung, sodass sich ein schützender Wundschorf über der Wunde bildet.

2. Entzündungsphase

Bestandteile des Immunsystems reinigen die Wunde von Erregern und regen die Wundheilung an.

3. Reparaturphase

Die Bildung von neuem Gewebe beginnt, wodurch die Wunde zunehmend kleiner wird.

4. Wiederaufbauphase

Rund eine Woche nach der Verletzung beginnen neue Hautzellen, die Wunde von den Rändern ausgehend zu verschließen. Bei tiefen Wunden bildet sich dabei eine Narbe.

→ Geschmacksfrage. Für größere Wunden gibt es ebenfalls Pflaster oder sie werden mit einer Kombination aus absorbierender Wundauflage und elastischem Verband versorgt.

Spezialpflaster und ihre Wirkung

Pflaster können bis zur vollständigen Abheilung der Wunde geklebt werden und sollten zumindest einmal pro Tag gewechselt werden. Hierbei wird die Wundheilung kontrolliert und die Wunde auf Ent-



Entscheidend für eine *schöne Narbenbildung* ist, dass die *Wundränder frühzeitig geschützt* und möglichst *reizfrei zusammenfinden*.

zündungen begutachtet. Wird ein Pflaster nass oder ist es stark verschmutzt, ist ein häufigerer Wechsel erforderlich. Insbesondere bei Alltagswunden im Bereich der Hände kann dadurch ein sehr häufiger Wechsel notwendig sein. Eine Alternative ist die Verwendung wasserfester Pflaster. Diese werden auch für Schwimmbadbesuche empfohlen.

Wasserfeste Pflaster verhindern, dass die Haut durch Wasser und Feuchtigkeit aufquillt, was die Wundheilung beeinträchtigt und das Eindringen von Bakterien begünstigt. Im Schwimmbad schützen sie zudem vor der reizenden Wirkung des Chlors, beim Baden in Freigewässern vor Bakterien im Wasser.

Neben „normalen“ Pflastern finden sich auch Pflaster, die eine sogenannte feuchte Wundheilung ermöglichen. Sie nutzen den Umstand, dass Hautzellen unter feuchten Bedingungen schneller wachsen und die Teilung beschleunigt ist. Zudem wird die Bildung von Wundschorf verhindert. Im Gegensatz zu normalen Pflastern verbleiben Pflaster zur feuchten Wundheilung mehrere Tage auf der Wunde, um einen optimalen Heilungsprozess zu gewährleisten. ■

SERIE

ZUM SAMMELN

TIERAPOTHEKE

So halten Sie
Ihren kleinen
Liebling gesund



Gelenk- erkrankungen

**Immer mehr Haustiere
leiden an Gelenkbeschwerden.
Vor allem bei Hunden handelt es
sich fast schon um eine „Volks-
krankheit“. Doch was sind mögliche
Anzeichen für Gelenkprobleme
und wie kann man sie lindern?**

VON MICHAELA HÖSELE

VIELE URSACHEN

Ausgelöst werden Gelenkprobleme durch genetische Faktoren, unpassende Ernährung, Übergewicht, altersbedingten Verschleiß oder auch Verletzungen. Zwar können degenerative Gelenkerkrankungen nicht vollständig geheilt werden, jedoch lässt sich das Fortschreiten der Krankheit deutlich verlangsamen. Je früher sie erkannt wird, desto besser.



Anzeichen für Schmerzen/Gelenkprobleme

Vor allem bestimmte Rassen wie der Deutsche Schäferhund, der Labrador Retriever oder der Mastiff entwickeln häufiger eine Osteoarthritis. Sie neigen zu erblichen Fehlbildungen wie Ellbogendysplasie (ED), Hüftdysplasie (HD) oder Patellaluxation. Zudem tragen die Knochen großer Hunde deutlich mehr Gewicht, was die Gelenke stärker belastet als bei Klein- oder Zwergrassen.

Folgende Symptome können darauf hinweisen, dass Ihr Tier unter Gelenkschmerzen leidet:

- Vermehrtes Belecken oder Benagen der betroffenen Körperstelle
- Lahmheit oder eine erkennbare Schonhaltung
- Schwellungen und Wärme im Bereich der Gelenke
- Eingeschränkte Beweglichkeit und verminderte Aktivität, Steifheit nach Ruhephasen oder allgemeine Kraftlosigkeit
- Verringerte Lebensfreude und Spiellust
- Berührungsempfindlichkeit
- Verhaltensänderungen, etwa Reizbarkeit oder Aggression infolge anhaltender Schmerzen

MASSNAHMEN

Entzündungen regulieren, Schmerzen lindern

- Hochwertige Futterzusammensetzung und schonende, regelmäßige Bewegung
- Schmerztherapie mit nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR) unter tierärztlicher Kontrolle
- Natürliche Ergänzungen und Heilmittel: Weihrauch-Extrakt (*Boswellia serrata*), CBD-Öl, Hanföl, Fischöl, Teufelskrallen, Weidenrinde, Curcuma-Präparate oder auch Hagebuttenpulver (stets in Rücksprache mit Tierarzt/Tierärztin)
- Optimal gestaltetes Wohnumfeld: orthopädische Liegeflächen, rutschfeste Bodenbeläge, Tritthilfen oder Rampen, erhöhte Futterschüssel



Ofenzarte Melanzani mit Knusper-Buchweizen

2 Personen | 25 Min. + 20 Min. Backzeit

100g Buchweizen, 1 Melanzani, 1 Zucchini, 1 rote Zwiebel, 5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 200g Heidelbeeren, ½ Bund Dill, ½ Bund glatte Petersilie, 30g Pecorino-Käse, 1 EL Zitronensaft, 1 EL schwarze Sesamsamen, Backpapier

- 1 Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen.
- 2 Buchweizen waschen, abtropfen lassen und in reichlich kaltem Wasser ca. 15 Min. einweichen.
- 3 Inzwischen Melanzani und Zucchini waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden.
- 4 Vorbereitetes Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Mit 2 EL Öl beträufeln.
- 5 Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen 20 Min. backen.
- 6 Inzwischen Heidelbeeren waschen. Kräuter waschen und klein schneiden.
- 7 Pecorino mit einem Sparschäler in Spänen abschälen.
- 8 Buchweizen abtropfen lassen und in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren 5 Min. rösten, bis die Körner knusprig sind.
- 9 Melanzani, Zucchini, Zwiebel, Buchweizen und Heidelbeeren auf 2 Tellern anrichten. Mit 3 EL Öl und Zitronensaft beträufeln. Mit Kräutern, Pecorino und Sesamsamen bestreuen.



BUCHTIPP

Neues Lebensgefühl in der Lebensmitte

Sie spüren, dass sich Ihr Körper verändert hat – das, was Ihnen früher gutgetan hat, passt nicht mehr. Die Menopause liegt hinter Ihnen, und Ihr Bedürfnis nach Gesundheit und Leichtigkeit und die Lebenslust sind größer denn je. Dieses Buch inspiriert Sie auf Ihrem Weg zu der Ernährung, die Ihnen jetzt guttut, Sie nährt und Ihren Körper stärkt – für viele gesunde und glückliche Lebensjahre!

Longevity-Ernährung

von Petra Orzech

2026, TRIAS, € 23,50

ISBN: 978-3-4321-2164-2

<https://shop.thieme.de>



Feuerroter Rotkohl-Granat- apfel-Salat

Für 2 Personen | 20 Minuten

200 g Rotkohl, 400 g Rote Rübe (gegart, vakuumiert), 2 Frühlingszwiebeln, ½ Granatapfel, ½ Bund Dill, 2 EL Walnusskerne, 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 100 g Feta-Käse

- 1 Rotkohl waschen, in grobe Stücke schneiden, in einer Küchenmaschine zerkleinern.
- 2 Rote Rübe klein schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Mit Rotkohl und Roter Rübe vermengen.
- 3 Granatapfelkerne herauslösen. Saft dabei auffangen.
- 4 Dill waschen, klein schneiden.
- 5 Walnüsse grob hacken. Mit Dill und Granatapfelkernen zum Salat geben.
- 6 Öl, Zitronensaft und 1 TL Granatapfelsaft dazugeben und unterrühren.
- 7 Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 8 Feta-Käse über den Salat reiben.

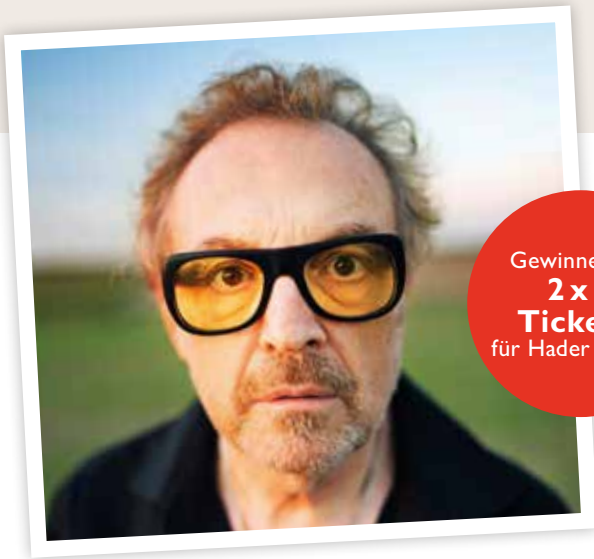
Ernährung *neu denken*

Was wir essen, wann wir essen und in welcher Kombination – all das wirkt unmittelbar auf unsere Hormonlage, unsere Zelleralterung, unsere mentale Klarheit. Eine bewusste Ernährung kann verlorene Energie zurückbringen, stille Entzündungen regulieren und vieles mehr. Guten Appetit bei den folgenden Rezepten!

RÄTSEL & QUIZ

Zum Knobeln und Gewinnen

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



Gewinnen Sie **2 x 2 Tickets*** für Hader on Ice!

GEWINNSPIEL

Josef Hader: Hader on Ice

„Temperaturen hat's im Sommer wie in den Tropen! Dadurch gibt's auf einmal diese riesigen Insekten! Die hat's doch früher net geb'n! Wenn die dich stechen, kriegst einen Dippel, der geht monatelang net weg! Wahrscheinlich san die alle gentechnisch verändert. Und die Pflanzen! Die werd'n jetzt auch schon deppert. Die spinnen, die Pflanzen! Die wachsen jetzt alles zua! Seit i nimmer aus'n Haus geh. Meine Theorie is, die Pflanzen woll'n die Herrschaft über den Planeten zurück. Die sind alle miteinander unterirdisch verbunden über ihre Wurzeln. Weltweit! Die Pflanzen hab'n einen geheimen Plan. Sie wollen die totale Zerstörung der abendländischen Kultur und des österreichischen Volks-Rock'n'Roll. Das soll alles ersetzt werden durch, äh, Photosynthese.“

„DA“ verlost 2x2 Karten für „Hader on Ice“ am 30.4.2026, 19:30 Uhr in St. Pölten, VAZ.

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an angewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „Hader“ an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 23.4.2026. 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		6					5	8
	2		7				3	
				6	3			
4			9		1	5		3
			5	4	7	1		
	9	7					4	1
				1	6	9		7
2	3		4			6		

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

Auflösung

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

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



„DA“ verlost
3 Nächte*
für 2 Personen im
DZ inkl. Gourmet-
pension



GOLSERHOF**SUPERIOR**

Ciao Winter, hallo Frühling

Im Meraner Land erwacht die Natur früher als anderswo – perfekt für alle, die Lust auf Sonne, Bewegung und Genuss haben.

Ein idealer Ort, um den Frühling in vollen Zügen zu erleben, ist der Golserhof****Superior hoch über Meran. Gäste genießen die ersten warmen Sonnenstrahlen auf dem stilvollen Rooftop – in drei 37°C warmen Whirlpools, auf Himmelbetten oder in kuscheligen Liegenestern. Sie tauchen im neuen beheizten Infinity-Außenpool mit Blick über Weinberge und Berge ab oder entspannen im lichtdurchfluteten Hallenbad, das ganzjährig wohltuende Wärme und Ruhe schenkt. Im großzügigen „Reich



Direkt vor der Tür beginnt der Naturpark Texelgruppe – u. a. mit dem berühmten Meraner Höhenweg.

der Sinne“ wartet die exklusive Saunawelt mit Finnischer Sauna, Dampfbad, Infrarot-Sauna, Tauchbecken, Solebad und Ruheräumen – perfekt zum Durchatmen, Entspannen und Abschalten. Aufgüsse und wohltuende Peelings runden das Wohlfühlerlebnis ab. Wer Körper und Geist in Einklang bringen möchte, findet im Golserhof harmonische Balance – bei Yoga unter freiem Himmel, inmitten der Bergluft oder durch massierende Hände und exklusive Behandlungen, die tief entspannen und neue Energie schenken.

Genuss und Wanderfreude

Die Küche verwöhnt von früh bis spät mit vitalen, kreativen Gerichten, erlesenen Weinen und viel Liebe zum Detail – Genuss, der von Herzen kommt.

Auch Wanderfans sind hier bestens aufgehoben: Viermal pro Woche geht es mit den Gastgeberern auf Tour, alternativ warten maßgeschneiderte Routen und kostenloses Equipment für eigene Abenteuer. Direkt vor der Tür beginnt der Naturpark Texelgruppe – mit dem berühmten Meraner Höhenweg, wilden Wasserfällen, klaren Bergseen und spektakulären Landschaften zwischen 400 und 2.500 Metern Höhe. Frühling im Golserhof heißt: Raus in die Natur, rein ins Vergnügen – und das Leben genießen. ■

Hotel Golserhof****s
Aichweg 32
39019 Dorf Tirol/Meran, Südtirol
+39 0473 92 32 94
info@golserhof.it
www.golserhof.it

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „Golserhof“ an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.4.2026. 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.

Eucerin®

Ein Wirkstoff, viele Lösungen



20% RABATT

Auf alle Eucerin® Produkte mit Thiamidol®*

Aktionszeitraum: 02.03. – 18.04.2026

*Nicht mit anderen Aktionen & Geschenk-Pflegesets kombinierbar. Gültig in teilnehmenden Apotheken.