

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

Kl. generiert

06 2026

JUNI • GRATIS

TOLLE SCHNÄPPCHEN
AUS IHRER APOTHEKE

Exklusive
Gutscheine im
Heftinneren

COVERSTORY

**Fertilität im Fokus:
Neue Chancen für
den Kinderwunsch?**

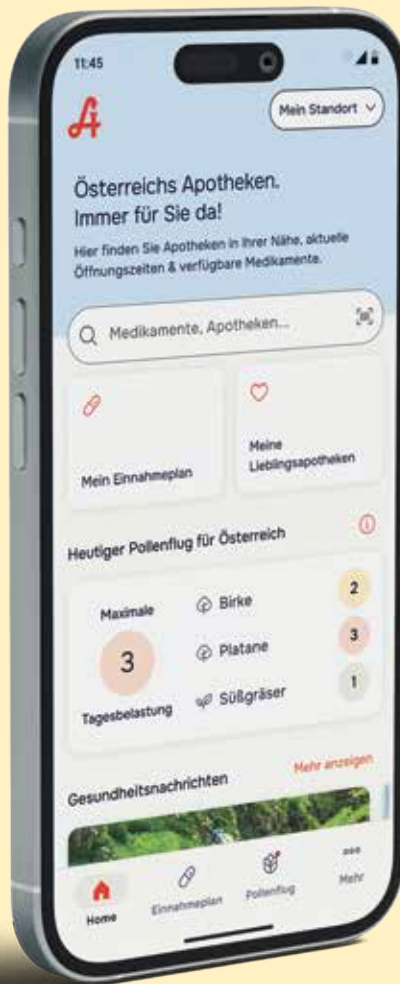
NATURHEILKUNDE
**Propolis & Co.:
Heilkraft aus
dem Bienenstock**

GESUNDHEIT
**Ab in den Urlaub!
Alles Wichtige für
Ihre Reiseapotheke**



Pollen im Blick. Allergie im Griff.

Mit der ApoApp!



Österreichs
Apothekerinnen und Apotheker

**Scannen &
Herunterladen**

sicherversorgt.at/apoapp

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

im Mai/Juni gibt es bekanntermaßen zahlreiche Feiertage. Wussten Sie, dass dieser „Ferieneffekt“ neun Monate später (Februar/März) statistisch gesehen zu besonders vielen Geburten führt? Für viele Menschen ist das Thema Fertilität und Kinderwunsch allerdings ein sehr sensibles. Die Möglichkeiten der Familienplanung stehen vor einem Wandel: Ab 2027 wird das sogenannte Social Freezing in Österreich erlaubt – Dr. Christina Wilhelm erklärt die Chancen und Grenzen dieser Möglichkeit (Seite 14).

Welche Art von Urlauber:in sind Sie? Gehören Sie zu den All-inclusive-Genießer-Typen oder zu den Aktivsportler:innen, zu den Sightseeing-Fans, die kein Museum auslassen, oder vielleicht zu den Heimaturlauber:innen an österreichischen Seen? Egal welche Art von Reise und egal, ob nah oder fern: Eine gut sortierte Reiseapotheke sollte immer mit im Gepäck sein. Eine praktische Checkliste finden Sie ab Seite 26.

Auch für den Fall, dass Sie zu viel Sonne erwischt haben (s. S. 38) oder Sie beim Sprung ins kühle Nass an Ihrer Schwimmtechnik feilen wollen (S. 42), haben wir einige Tipps parat.

Zum Abschluss eine kurze Mitteilung in eigener Sache: Diese Ausgabe ist meine vorerst letzte – ich freue mich auf ein neues Abenteuer und begeben mich in Babypause. In der Zwischenzeit übernimmt mein Kollege Jürgen Rumpler und meldet sich nächsten Monat an dieser Stelle.

Ich wünsche Ihnen alles Liebe, bleiben Sie gesund und haben Sie weiterhin viel Spaß beim Lesen der DA!

© Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H.

CAMILLA BURSTEIN, MA
Chefin vom Dienst „DA“

IHR JUNI

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



17



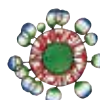
39



IMPRESSUM

Medieninhaber Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien, Tel. 01/402 35 88, www.apoverlag.at • **Geschäftsführer** DI Franz-Michael Coreth, Mag. Heinz Wizek • **Chefredakteur** Mag. Andreas Feichtenberger, DW 325; Mag. pharm. Irene Senn, PhD (si, Stv.), DW 264 • **Redaktion** Camilla Burstein, MA (cb), DW 238; Mag. pharm. Dr. Angelika Chlud (ac), DW 254; Mag. Christoph Hanak, MA (ch), DW 293; Mag. Ruth Maria Streibl, PhD (rs), DW 276; Silvana Strieder, MA, MSc (ss), DW 310; • **Lektorat** Rebecca Andel, MA, DW 281 • **Grafisches Konzept & Art Direktion** Kathrin Dörfelmayer, DW 256 • **Grafik** DI Christoph Schipp; DI Lissa Weissenbacher; 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 druckoptimierer 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 zum Gewinnspiel kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit per 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
06 2026



KINDERWUNSCH

14 Neue Wege für die Familienplanung

Welche Chancen und Grenzen Social Freezing mit sich bringt

19 Apothekerschränkchen

Medizinische Helferleins im Juni

20 (k)ein Tabu

Einsamkeit – das unterschätzte Gesundheitsrisiko

24 Panorama

Vegetarismus: Weniger Fleisch, mehr Gesundheit?

REISEAPOTHEKE

26 Ich packe meinen Koffer ...

Was in Ihre Reiseapotheke gehört und worauf Sie bei Transport & Lagerung achten müssen

Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

8 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

Deine Naturheilkunde

PROPOLIS, BIENENWACHS & CO.

32 Natürliche Schätze aus dem Bienenstock

Viel mehr als Honig – welche Rohstoffe der Biene zum Einsatz kommen

RUBRIKEN ZUM SAMMELN

Laborwerte
Seite 30



CAMILLA BURSTEIN, MA
 DA-Redakteurin

Heilpflanzen
Seite 36



MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER
 Apotheker aus Wien

Hund, Katze & Co.
Seite 48



DR. MED. VET. MICHAELA D'ALONZO
 Tierärztin



Dein Lifestyle

SONNENSCHUTZ

38 Wenn Hitze Spuren hinterlässt

Die besten Tipps zur Heilung bei (sonnen-)verbrannter Haut

SCHWIMMEN WIE EIN PROFI

42 Mehr als nur Bahnen ziehen

Warum Schwimmen eine der gesündesten Sportarten überhaupt ist

KOCHREZEPTE

46 Traditionelle Küche – ganz ohne Fleisch

Heimatküche neu interpretiert

49 Reisegewinnspiel

Wilfinger Ring Bio Hotel****:

Beim Fastenurlaub neu durchstarten

50 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen



Für alle, die ihre Gesundheit ernst nehmen!

Jetzt DA-Newsletter abonnieren,

clever informiert bleiben und

bei zahlreichen Gewinnspielen mitmachen.

www.deineapotheke.at/newsletter



Ohrenschmerzen nach dem Schwimmen? Jetzt vorbeugen.

- Einfach vor dem Kontakt mit Wasser **Ear Pro®** ins Ohr **sprühen**.
- Die entstandene **Schutzschicht** lässt das eindringende Wasser wieder abfließen.
- Mit **Ear Pro®** unbeschwerten **Badespaß** genießen.

EAR PRO®

SCHÜTZT VOR WASSERBEDINGTEN OHRINFEKTIONEN

ear-pro.at

Mit Schüßler Salzen gut versorgt in den Urlaub



Natürlich wissen Sie am besten, welche Medikamente Sie regelmäßig einnehmen müssen bzw. auf welche Mittel Sie bei gewissen Beschwerden zurückgreifen. Wir haben Ihnen dennoch hilfreiche Tipps für eine Schüßler-Reiseapotheke zusammengestellt.

Insektenstiche, Koliken, Jetlag, eine anfangende Verkühlung? Mit der Schüßler-Reiseapotheke sind Sie gut versorgt.

Zell Calmin – natürlich zur Ruhe kommen

Im Urlaub gerät der Tag-Nacht-Rhythmus oft aus dem Gleichgewicht – durch Anreise, Zeitverschiebung oder Reisestress. Das Ein- und Durchschlafen fällt schwer. Auch Kinder reagieren empfindlich auf die neue Umgebung. Zell Calmin unterstützt auf natürliche Weise bei leichten Schlafstörungen – in jedem Alter. Auch bei Jetlag hilft es, den Rhythmus wieder ins Gleichgewicht zu bringen, um besser ein- und durchzuschlafen. Anwendung: Einige Tage vor der Reise stündlich eine Tablette im Mund zergehen lassen. Während der Reise die Dosierung laut Packungsbeilage anpassen und

Mit einer Reiseapotheke sind Sie im Urlaub gewappnet, um leichte gesundheitliche Beschwerden selbst zu behandeln. Was eine gute Reiseapotheke beinhalten sollte, hängt stark vom Urlaubsland sowie von den Bedürfnissen der Reisenden ab.

nach der Ankunft noch einige Tage fortsetzen.

„Die heiße Sieben“-Sticks – wertvolle Begleiter auf Reisen

„Die Heiße Sieben“ enthält das Schüßler Salz Nr. 7, Magnesium phosphoricum und ist praktisch als Pulver in Sticks portioniert – ideal für die schnelle und korrekt dosierte Einnahme unterwegs.

Sie wirkt besonders schnell bei beginnender Migräne oder migräneartigen Kopfschmerzen, nervlicher Anspannung, Magen-Darm-Krämpfen, Verstopfung oder Menstruationskrämpfen. Als bewährtes Akutmittel sollte „Die Heiße Sieben“ in keinem Reisegepäck fehlen.

Anwendung: Einen Stick entnehmen und das Pulver in einer Tasse

mit frisch abgekochtem Wasser auflösen. Die Lösung anschließend so heiß wie möglich in kleinen Schlucken trinken.

Zell Immuferin – Abwehrkräfte stärken

Halschmerzen von der Klimaanlage im Flugzeug oder eine beginnende Verkühlung im Urlaub? Zell Immuferin unterstützt die Abwehrkräfte, beugt einer Erkrankung vor und hilft Ihnen bei grippalen Infekten, wieder schnell auf die Beine zu kommen. Zell Immuferin ist für die ganze Familie geeignet. Die Tabletten einfach einzeln im Mund zergehen lassen.

Sting Away – bei Insektenstichen

Das kühlende Cremegel wird nach Insektenstichen, Insektenbissen,



„Eine Reiseapotheke mit Schüssler Salzen gibt Sicherheit, lindert Beschwerden rasch und sorgt dafür, dass Sie Ihren Urlaub entspannt genießen.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

aber auch nach Hautirritationen, die von Brennnesseln und Quallen hervorgerufen werden, angewendet. Es lindert den Juckreiz, Schwellungen und Rötungen gehen zurück. Es kann bereits ab dem Säuglingsalter angewendet werden.

Pre and After Sun – Pflege für sonnenempfindliche Haut

Für viele Menschen bedeutet Sonnenlicht eine echte Herausforderung. Umso wichtiger ist es, die Haut gezielt auf Sonneneinstrahlung vorzubereiten. Pre and After Sun stärkt empfindliche Haut bereits vor dem ersten Sonnenbad. Das Gel enthält Aloe Vera und OM24®, einen natürlichen Zellschutz, der die Haut

bis zu 24 Stunden vor freien Radikalen schützt. Gleichzeitig unterstützt OM24® die Zellregeneration und beugt so vorzeitiger Hautalterung vor.

Pre and After Sun eignet sich besonders für sonnenempfindliche Haut, bei Sonnenallergie sowie für empfindliche Kinderhaut. Idealerweise wird das Gel schon einige Wochen vor dem ersten Sonnenbad regelmäßig angewendet, um die Haut optimal vorzubereiten. Auch nach dem Sonnenbad ist es eine wohltuende Pflege: Die Haut wird beruhigt und regeneriert.

Wichtig: Pre and After Sun ersetzt keinen Sonnenschutz. —

Mehr Infos unter
www.adler-pharma.at

Ich packe in den Koffer..



MEINE SCHÜSSLER-REISEAPOTHEKE

Sting Away - Zell Calmin - Zell Immuferin - Die heiße Sieben - Pre und After Sun

klima:aktiv



LEITBETRIEBE AUSTRIA

www.adler-pharma.at



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

IHR JUNI

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



MAMMOGRAFIE

Mit KI früher Hinweis auf Herzrisiken möglich

Mammografien dienen bislang vor allem der Brustkrebs-Früherkennung – könnten aber künftig auch Hinweise auf Herz-Kreislauf-Risiken liefern.

Mammografien sind die häufigsten bildgebenden Früherkennungsuntersuchungen für Brustkrebs. Doch sie könnten durch Forschungen noch einen Zusatznutzen erhalten: Warnungen vor Atherosklerose. Ein in den USA entwickeltes KI-System kann Verkalkungen in den Arterien der Brust quantifizieren und auf Probleme hinweisen. Daten belegen, dass bereits leichte Verkalkungen das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall oder Herzschwäche deutlich erhöhen, schwere sogar verdreifachen. Da viele Frauen ihre Herzrisiken nicht kennen, könnte die erweiterte Auswertung von Mammografien helfen, gefährdete Patientinnen frühzeitig zu identifizieren.

OMEGA 3

Alterungsprozess messbar verlangsamt

Eine Studie der Universität Zürich zeigt, dass Omega-3-Fettsäuren das biologische Altern messbar verlangsamen können. Besonders starke Effekte traten auf, wenn Omega 3 mit Vitamin D und regelmäßiger Bewegung kombiniert wurde.

Studie liefert spannende Daten

Untersucht wurden Daten von 777 Teilnehmenden der europäischen „Do-Health-Studie“. Die Proband:innen erhielten über drei Jahre entweder Omega 3, Vitamin D, ein Trainingsprogramm, Kombinationen davon oder ein Placebo. Das biologische Alter wurde vorher und nachher mit epigenetischen Uhren bestimmt. Die Ergebnisse zeigten eine verlangsamte biologische Alterung um etwa 2,9 bis 3,8 Monate – unabhängig von Geschlecht, Alter oder Körpergewicht. Allerdings weisen die Forschenden darauf hin, dass es für die Messung des biologischen Alters noch keinen einheitlichen Goldstandard gibt. Frühere Tierstudien hatten bereits Hinweise auf altersverlangsamende Effekte von Omega 3 und Vitamin D geliefert, deren Wirkung beim Menschen nun erstmals in dieser Form bestätigt wurde.

cb



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Warum lohnt sich Saunieren auch im Sommer?

Das Schwitzbad wird oft fälschlicherweise nur als Mittel gegen winterliche Kälte betrachtet. Doch die eigentliche Kraft dieser Tradition liegt in der tiefen Reinigung von Körper, Geist und Seele – ein Prozess, der im Sommer ebenso wertvoll ist wie im Winter. Die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) nutzt das gezielte Schwitzen, um die Säfte des Körpers in Bewegung zu bringen und das System von belastenden Rückständen zu befreien.

Der heiße Dampf, kombiniert mit Kräuteresenzen oder Harzen, öffnet nicht nur die Poren, sondern befreit auch die Atemwege und beruhigt ein überreiztes Nervensystem. In einer Zeit, in der uns oft „etwas über die Leber läuft“ oder „unter die Haut geht“, bietet die Hitze den Raum, innerlich auszumisten und Ordnung zu schaffen.

Den entscheidenden Impuls setzt danach der Kältereiz, etwa durch ein Kneipp-Bad. Dieser Wechsel sorgt für eine vitale Umstimmung, die das Immunsystem stärkt und die Gefäße elastisch hält. Wer das Saunieren auch an warmen Tagen pflegt, fördert nicht nur seine Belastbarkeit, sondern auch die innere Klarheit. Saunieren: ein ritueller Kraftquell in allen Jahreszeiten.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:
Mag. pharm. Dr. Karin Rahman
k.rahman@tem-fachverein.com
Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



Omega-3 aus

pflanzlichem

Mikroalgen-Öl mit

DHA und EPA

Apotheken-
exklusiv



- schadstofffrei
- ökologisch
- vegan
- hochdosiert

Weitere Informationen auf www.loges.at

Nahrungsergänzungsmittel • Apothekenexklusiv • Stand: Mai 2025 • Dr. Loges Österreich GmbH • Mayrwiesstraße 25 • 5300 Hallwang • info@loges.at • www.loges.at

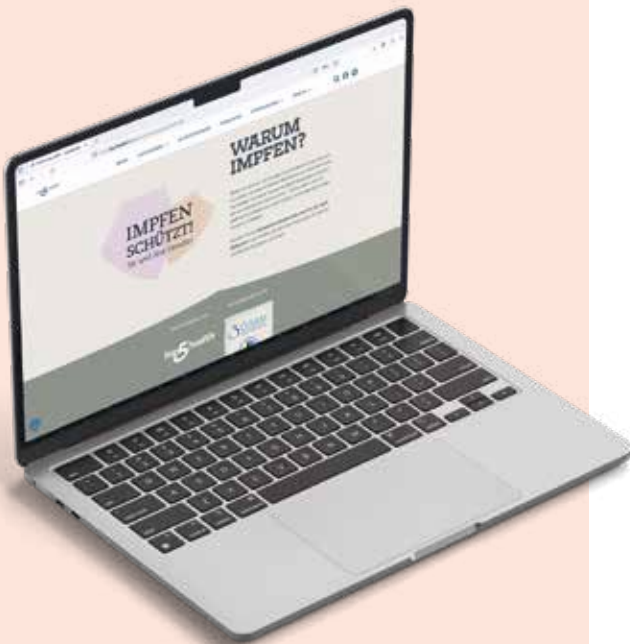
DR. LOGES 
ganz meine Natur

KAMPAGNE

Europäische Impfwoche

Im Rahmen der Europäischen Impfwoche 2026 wirbt die Awareness-Kampagne „Impfen schützt“ für mehr Gesundheitskompetenz und die Schließung von Impflücken. Impfungen sind eine der wirksamsten wissenschaftlich belegten Präventionsmaßnahmen gegen schwere und potenziell lebensbedrohliche Erkrankungen. Durch Impflücken kann es zum Wiederauftreten bereits eingedämmter Krankheiten kommen. So war es etwa bei den Masern der Fall. 2018 galt Österreich noch als „masernfrei“. Ein größerer Masern-Ausbruch im Jahr 2024 führte aber dazu, dass dieser Status revidiert werden musste. Hervorgehoben wird von Expert:innen zudem die Pneumokokken-Impfung, die in Österreich für Menschen ab 60 Jahren sowie Risikogruppen kostenlos verfügbar ist und schwere Krankheitsverläufe verhindern kann. Die Kampagne „Impfen schützt“ wird durch Informationsangebote auf Social Media sowie eine mehrsprachige Broschüre begleitet. **cb**

TIPP Die Broschüre steht auf Deutsch, Englisch, Kroatisch, Serbisch und Türkisch unter www.big5health.at/kampagnen/impfwoche2026 zum Download zur Verfügung!



DIABETES-ECK

Neue Therapie-Leitlinien

Die Therapie des Diabetes mellitus entwickelt sich laufend weiter – und mit ihr auch die medizinischen Empfehlungen, die Ärzt:innen in der täglichen Praxis leiten. Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) aktualisiert ihre Leitlinien daher in einem strukturierten, dreijährigen Zyklus.

Nun ist es wieder so weit: Die neuesten österreichischen Leitlinien zur Diagnostik und Therapie des Diabetes mellitus wurden im Rahmen der Frühjahrstagung der ÖDG präsentiert und der Fachöffentlichkeit zur Verfügung gestellt.

Diese Leitlinien decken alle wesentlichen Facetten der Erkrankung ab – von der Prävention über die medikamentöse Therapie bis hin zur Behandlung von Begleiterkrankungen und Folgekomplikationen. Sie spiegeln den aktuellen Stand der Wissenschaft wider und integrieren neue Erkenntnisse ebenso wie bewährte Therapiestrategien. Ziel ist es, eine evidenzbasierte, praxisnahe und patientenorientierte Versorgung sicherzustellen.

Von besonderer Bedeutung ist dabei, dass sich auch die Therapieentscheidungen im österreichischen Gesundheitssystem an diesen Leitlinien orientieren. Dies gewährleistet ein hohes Maß an Einheitlichkeit und Qualität in der Betreuung von Menschen mit Diabetes. Für Patientinnen und Patienten bedeutet dies vor allem eines: eine Behandlung auf dem neuesten Stand der Wissenschaft – unabhängig davon, wo in Österreich sie betreut werden.

Wie auch in anderen Bereichen der Diabetesbehandlung zeigt sich: Kontinuierliche Anpassung und regelmäßige Aktualisierung sind entscheidend, um langfristig optimale Therapieergebnisse zu erzielen.

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



KLIMAWANDEL

Belastete Gesundheit

Die heiße Jahreszeit steht vor der Tür. Mehr Hitzetote, längere Pollensaisonen und die Ausbreitung tropischer Krankheiten: Der Klimawandel wirkt sich auf die Gesundheit aus. Eine aktuelle Studie zeigt alarmierende Trends.

Der Klimawandel belastet die Gesundheit in Europa zunehmend. Laut „Lancet Countdown Europe Report 2026“ stiegen hitzebedingte Todesfälle von 2015–2024 in fast allen Regionen deutlich an, im Schnitt um 52 pro Million Einwohner, in Südeuropa teils über 120. Auch Hitzewarnungen nahmen stark zu. Neben Hitze verschärfen sich weitere Risiken: Pollensaisonen beginnen früher, wodurch Allergiker:innen länger leiden, und tropische Infektionskrankheiten (z. B. Dengue-Fieber) breiten sich auch in unseren Breiten aus.

Positiv ist der wachsende Anteil erneuerbarer Energien, dennoch werden fossile Brennstoffe weiter stark subventioniert. Zudem birgt die Nutzung von Biomasse gesundheitliche Risiken durch Feinstaub, was mit steigenden Todesfällen verbunden ist. Fachleute warnen, dass ohne konsequente Maßnahmen und ausreichende Finanzierung die gesundheitlichen Folgen weiter zunehmen werden. Mehr zu dem Thema finden Sie auch in der nächsten „DA“.

GREENPEACE



Meer zum Leben.

Schluss mit Ausbeuten,
Verschmutzen und Töten.



*Mit Ihrer kostenlosen SMS erklären Sie sich einverstanden, dass Greenpeace Ihre Telefonnummer zum Zweck der Kampagnenkommunikation erheben, speichern und verarbeiten darf. Diese Einwilligung kann jederzeit per Nachricht an service@greenpeace.at oder Greenpeace, Wiedner Hauptstraße 120, 1050 Wien widerrufen werden.

Greenpeace dankt für die kostenlose Schaltung dieses Inserats.

POLLEN

ApoApp hilft bei Allergien

Die ApoApp liefert jetzt auch Polleninformationen, Warnungen bei hoher Belastung und Tipps für den Allergie-Alltag direkt auf das Smartphone.

Rund 20–25 % der Bevölkerung in Österreich leiden an pollenbedingten Allergien – mit steigender Tendenz.



User können ein persönliches Pollenprofil anlegen und erhalten standortbezogene, tagesaktuelle Informationen darüber, welche Allergene sich gerade in der Luft befinden. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, sich rechtzeitig durch die ApoApp benachrichtigen zu lassen, sobald genau jene Pollen zirkulieren, auf die man allergisch reagiert. Dadurch sind individuelle Vorsorgemaßnahmen noch besser und gezielter möglich. Ergänzt wird das Angebot durch praktische Tipps zum Umgang mit der jeweiligen Belastungssituation.

„Viele unterschätzen die Auswirkungen von Pollenallergien auf den Alltag und auf bestehende Therapien. Apothekerinnen und Apotheker tragen durch ihr pharmazeutisches Wissen wesentlich dazu bei, die individuell passende Antwort auf die jeweilige Pollenbelastung zu finden und im Bedarfsfall die Arzneimitteltherapie zusammen mit den Ärztinnen und Ärzten anzupassen“, sagt Ulrike Mursch-Edlmayr, Präsidentin der Österreichischen Apothekerkammer. Die richtige Beratung spiele gerade bei Pollenallergien eine entscheidende Rolle.

Laut ÖPID sollen Allergiker und Allergikerinnen schon jetzt, Anfang Juni, mit Belastungen rechnen. Die Pollensaison in Österreich ist lang, das erklärt sich durch die Vielfalt: Hierzulande tragen rund 240 Gräserarten zur Pollenbelastung bei, die zeitlich versetzt blühen und ganz verschiedene Reaktionen auslösen können. ■

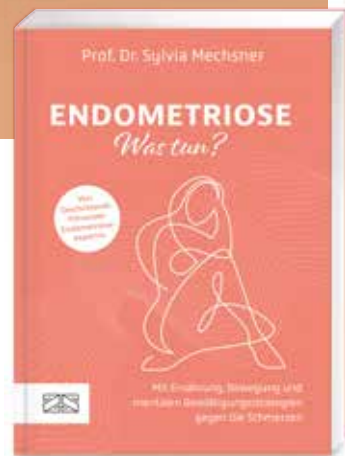
Mit dem Beginn der Gräserpollensaison verschärft sich für viele Menschen die gesundheitliche Belastung: Fast jede vierte Person in Österreich ist von Pollenallergie betroffen. Typische Symptome wie Niesen, eine laufende oder verstopfte Nase, juckende und tränende Augen sowie Müdigkeit und Konzentrationsprobleme schränken die Lebensqualität oft erheblich ein. Um Betroffene gezielt zu unterstützen, integriert die Apothekerkammer die Polleninformation des Österreichischen Polleninformationsdienstes (ÖPID) in ihre ApoApp.

 Österreichische Apothekerkammer

Deine Gesundheit



14 Interview zu Social Freezing 26 Reiseapotheke



BUCHTIPP

Leben mit Endometriose

Nach der Diagnose „Endometriose“ haben die betroffenen Frauen meist viele Fragen: Wie kann mir mein Arzt bzw. meine Ärztin nun helfen? Was kann ich selbst gegen die immer wiederkehrenden Schmerzen tun? Und wie steht es überhaupt um meinen Kinderwunsch? Diese und viele weitere Fragen beantwortet Prof. Dr. Mechsner in diesem Ratgeber auf gewohnt kompetente und einfühlsame Weise. Und mehr noch: Sie hat einen ganzheitlichen Ansatz entwickelt, der auf den drei Säulen Ernährung, Bewegung und mentalen Bewältigungsstrategien basiert.

Endometriose – was tun?

von Sylvia Mechsner
2025, ZS Verlag, € 20,60
ISBN: 978-3-96584-580-0
www.zsverlag.de

06 2026

JUNI

Die Möglichkeiten der Familienplanung stehen vor einem Wandel. Dr. Christina Wilhelm von Next Fertility IVF Prof. Zech Salzburg erklärt im Gespräch, was hinter „Social Freezing“ steckt, für wen es sinnvoll ist, und welche Chancen – aber auch Grenzen – diese Methode mit sich bringt. Zugleich wirft die Entwicklung neue gesellschaftliche, medizinische und ethische Fragen auf, die in den kommenden Jahren zunehmend an Bedeutung gewinnen werden.

DA *Social Freezing wird ab April 2027 in Österreich erlaubt. Können Sie uns dazu einen Überblick geben, was bedeutet „Social Freezing“ eigentlich und was ändert sich mit der neuen Gesetzgebung?*

DR. CHRISTINA WILHELM Unter Social Freezing versteht man das vorsorgliche Einfrieren von eigenen Eizellen. Sollte der Kinderwunsch zu einem späteren Zeitpunkt länger als geplant unerfüllt bleiben, haben Frauen dadurch die Möglichkeit, auf diese jüngeren, eingefrorenen Eizellen zurückzugreifen.

Die Eizellen werden dann im Labor wieder aufgetaut, mit den Spermien eines Partners oder eines Samenspenders befruchtet und, wenn sich daraus ein Embryo entwickelt, im Rahmen eines Embryotransfers in die Gebärmutter eingesetzt. Im besten Fall entsteht daraus eine Schwangerschaft.

Viele Frauen entscheiden sich dafür, weil die Lebensumstände gerade noch nicht passen. Oft fehlt der richtige Partner, sie möchten sich noch auf die eigene Karriere fokussieren oder andere Dinge stehen im Vordergrund.

In Österreich ist das Social Freezing bisher nicht erlaubt. Das Einfrieren von Eizellen ist nur zugelassen, wenn eine medizinische Indikation vorliegt, zum Beispiel bei Endometriose oder einer eingeschränkten Eizellreserve. Ab April 2027 wird sich das ändern: Dann ist Social Freezing auch ohne medizinische Indikation möglich. Das ist aus meiner Sicht ein wichtiger Schritt, weil es Frauen mehr Selbstbestimmung in ihrer Familienplanung gibt. →

KINDERWUNSCH

Viele Betroffene kämpfen mit psychischen Folgen

- 72 % der Menschen mit unerfülltem Kinderwunsch berichten von Phasen der Hoffnungslosigkeit, Traurigkeit oder depressiven Verstimmungen.
- 79 % sind der Meinung, dass jede Kinderwunschbehandlung mehrere psychotherapeutische Einheiten beinhalten sollte.
- 77 % sagen, dass im Umfeld oft das Verständnis für die emotionale Belastung fehlt.
- 66 % empfinden die psychische Belastung zeitweise als größer als die körperliche oder finanzielle Belastung.
- 62 % sehen unerfüllten Kinderwunsch in Österreich noch immer als Tabuthema. Unter ihnen nennen 51 % Scham oder Peinlichkeit als Hauptgrund.

Mit der geplanten Legalisierung von Social Freezing steht Österreich vor einem bedeutenden Wandel in der reproduktiven Medizin. Die Möglichkeit eröffnet Frauen neue Perspektiven in der individuellen Lebens- und Familienplanung, erklärt Dr. Christina Wilhelm.

Neue Wege zur

Familienplanung

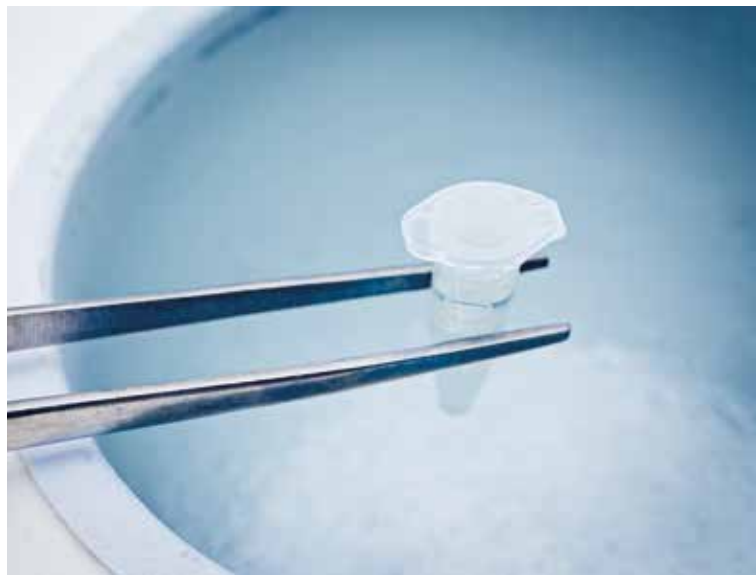


TEXT VON
CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin



FERTILITÄT & SOCIAL FREEZING

© Shutterstock



→ **DA** Für wen ist Social Freezing aus medizinischer Sicht besonders sinnvoll – und für wen eher nicht?

WILHELM Sinnvoll ist Social Freezing vor allem für Frauen, die ihren Kinderwunsch aktuell nicht umsetzen können oder wollen, aber sich die Option von leiblichen Kindern für die Zukunft offenhalten möchten. Idealerweise erfolgt die Behandlung in einem Alter, in dem die Eizellqualität noch gut ist, etwa bis zum 35. Lebensjahr. Weniger sinnvoll ist es bei Frauen im höheren Alter, weil die Erfolgchancen dann deutlich sinken. Hier ist eine sehr individuelle ärztliche Beratung besonders wichtig.

DA Welche gesellschaftlichen Veränderungen tragen Ihrer Meinung nach dazu bei, dass Social Freezing immer stärker nachgefragt wird?

WILHELM Wir sehen, dass sich Lebensentwürfe verändert haben: Frauen gründen später Familien, investieren mehr Zeit in Ausbildung und Beruf, und auch Partnerschaften entwickeln sich oft später oder weniger geradlinig.

Gleichzeitig gibt es mehr Aufklärung über Fruchtbarkeit und medizinische Möglichkeiten. Das führt dazu, dass sich mehr Frauen aktiv mit den Themen Fertilität und Familienplanung auseinandersetzen.

DA In welchem Alter ist Social Freezing medizinisch am erfolversprechendsten?

WILHELM Der beste Zeitraum liegt in der Regel zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr. In diesem Alter ist die Qualität der Eizellen am höchsten, und das wirkt sich direkt auf die späteren Erfolgchancen aus. Nichtsdestotrotz entscheiden sich auch Frauen im höheren

Die Behandlung beginnt mit einer hormonellen Stimulation, die ab Zyklusbeginn etwa zwei Wochen dauert, damit mehrere Eizellen gleichzeitig heranreifen. Die entnommenen Eizellen werden begutachtet und bei etwa -196°C eingefroren.

Alter für diesen Schritt, da es für sie die einzige Option ist, überhaupt noch mit eigenen Eizellen schwanger zu werden. Wichtig ist aber, dass die Erfolgchancen immer individuell für jede Frau beurteilt werden müssen. Außerdem ist Social Freezing keine Garantie für eine Schwangerschaft, sondern bietet lediglich die Möglichkeit, die Chancen zu einem späteren Zeitpunkt zu verbessern.

DA Wie läuft die Behandlung konkret ab, wie liegen die Erfolgchancen und auf welche Kosten muss man sich einstellen?

WILHELM Die Behandlung beginnt mit einer hormonellen Stimulation, die ab Zyklusbeginn etwa zwei Wochen dauert, damit mehrere Eizellen gleichzeitig heranreifen. Diese werden anschließend in einem kurzen Eingriff unter Narkose entnommen. Im Labor erfolgt dann eine genaue Beurteilung der Eizellen, wobei die reifen Eizellen ausgewählt und bei etwa -196°C eingefroren werden. Zu einem späteren Zeitpunkt können die Eizellen aufgetaut, befruchtet und die entstandenen Embryonen per Embryotransfer in die Gebärmutter eingesetzt werden, wo sie im besten Fall zu einer Schwangerschaft führen.

Die Erfolgchancen hängen stark vom Alter der Frau beim Einfrieren und von der Anzahl der Eizellen ab. Als grober Richtwert gelten etwa 20 Eizellen für

eine gute Chance auf ein Kind. Kostenmäßig muss man pro Behandlungszyklus in unserer Kinderwunschklinik mit etwa 3.500 Euro rechnen, dazu kommen noch jährliche Lagergebühren.

DA Viele sehen Social Freezing als „Fruchtbarkeitsversicherung“. Wie realistisch ist diese Vorstellung?

WILHELM Ich würde diesen Begriff eher kritisch sehen. Social Freezing erhöht die Chancen auf ein Kind deutlich, aber es ist keine Versicherung. Es gibt viele Faktoren, die ebenfalls eine Rolle spielen, sei es die Samenqualität des Partners, die Gebärmutterfunktion, der allgemeine Gesundheitszustand, aber auch die Anzahl und Qualität der eingefrorenen Eizellen.

DA Was können Patientinnen während einer Kinderwunschbehandlung selbst beitragen, Stichwort: Lebensstilmaßnahmen, Nahrungsergänzung etc.?

WILHELM Ein gesunder Lebensstil ist tatsächlich sehr wichtig: Nicht rauchen, ein stabiles Körpergewicht, ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und möglichst wenig Stress können sich positiv auswirken. →



„Mein wichtigster Rat ist: frühzeitig informieren und sich bewusst mit dem Thema auseinandersetzen. Die Fruchtbarkeit ist zeitlich begrenzt, auch wenn die Medizin heute viele Möglichkeiten bietet.“

DR. CHRISTINA WILHELM
NEXT FERTILITY IVF PROF. ZECH SALZBURG

Mitmachen und
1 von 5
**Catafertyl-
Paketen***
gewinnen!



GEWINNSPIEL

Catafertyl for him & her

Für Frauen und Männer mit Kinderwunsch – wenn der Weg zum Wunschkind Unterstützung braucht. Nahrungsergänzung zur Unterstützung der reproduktiven Gesundheit. Nur 1 Beutel täglich!

FOR HIM

Kombination aus Aminosäuren, Vitaminen und Spurenelementen mit nachgewiesener Wirkung der Inhaltsstoffe: Zink trägt zur normalen Fruchtbarkeit und zum Erhalt eines normalen Testosteronspiegels bei, Selen zur normalen Spermatogenese.

FOR HER

Inositol (Myo-Inositol und D-Chiro-Inositol) in einem spezifischen physiologischen Verhältnis in einer durchdachten Kombination mit aktiver Folsäure (Quatrefolic®), Vitaminen und Mineralstoffen. Vitamin B6 trägt zur Regulierung der hormonellen Aktivität bei, Zink zur normalen Fruchtbarkeit und Reproduktion.

„DA – Deine Apotheke“ verlost in Kooperation mit Medis® fünf Catafertyl-Pakete jeweils einmal FOR HIM und FOR HER im Wert von € 77,-. Viel Glück!

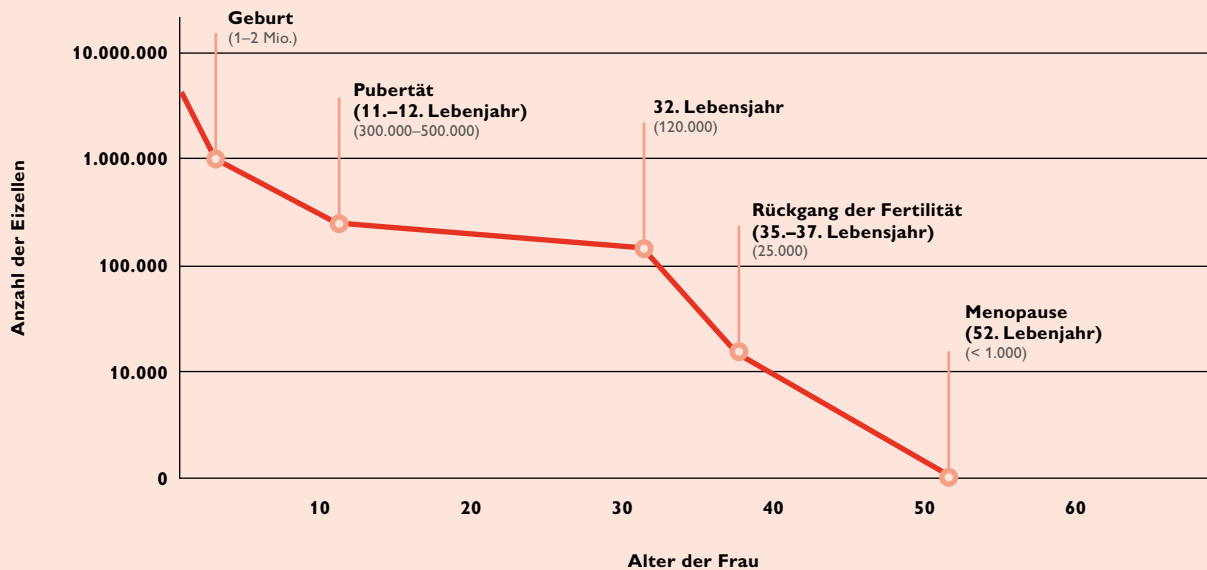
* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „Catafertyl“ an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.6.2026. 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.

ÜBERSICHT

Wie viele Eizellen hat eine Frau?

Frauen werden bereits mit einem begrenzten Vorrat an Eizellen geboren, der im Laufe des Lebens kontinuierlich abnimmt. Nach der Pubertät sinkt die Anzahl weiter, die fruchtbarste Phase liegt etwa zwischen dem 18. und 31. Lebensjahr. Ab Mitte 30 nimmt die Fruchtbarkeit deutlich ab, bis mit der Menopause kaum noch Eizellen vorhanden sind.



➔ Nahrungsergänzungsmittel wie Omega-3, Folsäure oder Vitamin D können sinnvoll sein, sollten aber individuell abgestimmt werden.

DA Welche Entwicklungen erwarten Sie in den kommenden Jahren in der Reproduktionsmedizin?

WILHELM In den letzten Jahrzehnten haben wir bereits enorme Fortschritte in der Reproduktionsmedizin erreicht. Neue Einfrier- und Auftautechniken tragen dazu bei, die Überlebensraten von Eizellen weiter zu verbessern. Gleichzeitig wird die hormonelle Stimulation zunehmend individueller auf die jeweilige Patientin abgestimmt, was sowohl die Effektivität als auch die Verträglichkeit der Behandlung erhöht.

Ich erwarte auch, dass in Zukunft der Einsatz von künstlicher Intelligenz eine immer größere Rolle spielen wird. Die KI kann etwa bei der Auswahl von Embryonen oder in der Beurteilung der Eizellqualität helfen. Unser Ziel ist es, die Erfolgsraten kontinuierlich zu steigern und die Behandlungen gleichzeitig so schonend wie möglich zu gestalten.

Parallel dazu erwarte ich eine intensivere gesellschaftliche Auseinandersetzung mit dem Thema Fer-

tilität und Familienplanung generell. Social Freezing und Kinderwunschbehandlungen verlieren erfreulicherweise zunehmend ihren Tabu-Charakter. Zusätzlich wird es verstärkt Diskussionen über Altersgrenzen, Elternschaft in neuen Lebensentwürfen, z. B. Single Mum by Choice, ethische Fragestellungen und auch über die Frage der Kostenübernahme geben.

DA Welchen Rat würden Sie Frauen geben, die sich gerade Gedanken über ihre zukünftige Familienplanung machen?

WILHELM Mein wichtigster Rat ist: frühzeitig informieren und sich bewusst mit dem Thema auseinandersetzen. Die Fruchtbarkeit ist zeitlich begrenzt, auch wenn die Medizin heute viele Möglichkeiten bietet. Social Freezing kann eine wertvolle Option sein, aber es sollte immer eine gut überlegte Entscheidung sein, idealerweise nach ausführlicher ärztlicher Beratung. Am Ende geht es darum, die eigene Zukunft aktiv mitzugestalten und informierte Entscheidungen zu treffen, die sich für einen persönlich richtig anfühlen.

DA Danke für das Gespräch. ■

Ihr Apotheker- schrankchen

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!



Cetaphil Reinigungslotion 460 ml:
Sanfte Reinigung für empfindliche Haut
Die seifen- und duftstofffreie Cetaphil Reini-
gungslotion reinigt empfindliche und trockene
Haut besonders sanft – für Gesicht und Körper.
Niacinamid, Panthenol und Glycerin stärken
die Hautbarriere und spenden Feuchtigkeit.

* Bis 30.11.2026 in teilnehmenden Apotheken einlösbar. Gutschein nur bei Kauf eines
Cetaphil® Hautpflegeprodukts innerhalb des angegebenen Zeitraums gültig. Nicht kom-
binierbar 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.



Ohrenschmerzen nach dem Schwimmen?
Jetzt vorbeugen mit EAR PRO®
Das Ohrenspray schützt vor wasserbe-
dingten Ohrinfektionen. Ein Sprühstoß
ins Ohr, und die entstehende Schutzschicht
sorgt dafür, dass eingedrunenes Wasser
wieder abfließen kann. So hilft EAR PRO®,
schmerzhaften Entzündungen vorzubeugen.
Für Erwachsene und Kinder geeignet.

www.ear-pro.at

Medizinprodukt

Zum
Fixpreis:
€ 24,95



Nichts wirkt schneller*!
ThomaDUO mit Coffein-Booster
Zur Linderung von akuten, mäßig starken
Schmerzen wie Kopfschmerzen in Verbindung
mit Nacken- und Schulterbeschwerden (KoNa-
Schu), Regelschmerzen oder Zahnschmerzen
– Einziges Ibuprofen mit Coffein in Österreich
– Vegan, laktosefrei, glutenfrei und zuckerfrei
– Leicht zu schlucken
– Schnellere und stärkere Wirkung
(* als 400 mg Ibuprofen allein)

MAT-AT-2600399-1.0-04/2026

SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

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

Einsamkeit – das

Einsamkeit kann jeden und jede treffen – unabhängig von Alter, Lebenssituation oder sozialem Status. Sie bleibt oft lange unbemerkt, weil Betroffene schweigen oder sie sogar als persönliches Versagen empfinden. Warum Einsamkeit gefährlich ist – und was dagegen helfen kann.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

In der EU geben rund 30 Prozent der Menschen an, sich einsam zu fühlen. In Österreich sind es etwa 28 Prozent. Laut aktuellen Erhebungen fühlen sich hierzulande mehr als 700.000 Menschen sehr häufig einsam, jede vierte Person wünscht sich mehr sozialen Austausch. Gleichzeitig geben über 60% der Befragten an, dass Einsamkeit noch immer ein Tabuthema ist. Das zeigt: Über Einsamkeit wird zu wenig gesprochen – obwohl das Problem mitten in unserer Gesellschaft angekommen ist.

Kein persönliches Versagen

Einsamkeit wird häufig individualisiert – dabei liegen ihre Ursachen oft in gesellschaftlichen Strukturen. Armut, geringe Bildung, Migration, fehlende Mobilität oder gesundheitliche Einschränkungen erhöhen das Risiko ebenso wie Trennungen, Verluste oder instabile Lebensphasen. Auch digitale Faktoren spielen eine Rolle: Wer viel Zeit online verbringt, hat nicht automatisch mehr echte soziale Kontakte. Betroffen sind vor allem junge Erwachsene ebenso wie ältere Menschen. Während Jüngere häufig unter Orientierungslosigkeit, Leistungsdruck oder digitaler Überforderung leiden, sind ältere Menschen oft durch körperliche Einschränkungen oder den Verlust von Bezugspersonen isoliert.

Wenn Einsamkeit krank macht

Die Auswirkungen von Einsamkeit reichen tief. Wer sich dauerhaft isoliert fühlt, steht häufig unter chronischem Stress. Der Körper schüttet vermehrt Stresshormone wie Cortisol aus, Entzündungsprozesse können zunehmen, das Immunsystem wird geschwächt. Auf Dauer belastet das nahezu alle Organsysteme (s. *Kasten*).

unterschätzte Gesundheitsrisiko

ÜBERSICHT



Gesundheitliche Folgen

- **Herz und Kreislauf:** Einsamkeit wirkt sich negativ auf das Herz-Kreislauf-System aus und erhöht das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall.
- **Psychische Gesundheit:** Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen treten bei einsamen Menschen deutlich häufiger auf. Gleichzeitig sinkt die Fähigkeit, mit Belastungen umzugehen. Einsamkeit und Depression verstärken sich oft gegenseitig.
- **Gehirn und Gedächtnis:** Langfristige soziale Isolation steht in Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko für kognitive Abbauprozesse und Demenz. Soziale Interaktion ist ein wichtiger „Trainingsreiz“ für das Gehirn – fehlt dieser, kann das Folgen haben.
- **Immunsystem und Entzündungen:** Studien zeigen, dass Einsamkeit mit einer erhöhten Entzündungsaktivität im Körper einhergeht. Gleichzeitig reagiert das Immunsystem weniger effektiv, etwa bei Infektionen.
- **Lebensstil und Verhalten:** Betroffene bewegen sich oft weniger, ernähren sich ungesünder, schlafen schlechter und greifen häufiger zu Alkohol oder anderen ungesunden Bewältigungsstrategien. Vorsorgeuntersuchungen werden eher vermieden.

Die Weltgesundheitsorganisation stuft Einsamkeit inzwischen als ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko ein. Ihr Einfluss wird teilweise mit dem Konsum von bis zu 15 Zigaretten täglich verglichen. Weltweit steht Einsamkeit mit hunderttausenden Todesfällen pro Jahr in Verbindung.

Auch ökonomisch hat das Phänomen Folgen: Eine britische Studie zeigt, dass einsame Menschen im Schnitt rund 1.000 Euro höhere Gesundheitskosten pro Jahr verursachen.

Eine gesellschaftliche Aufgabe

Einsamkeit bedeutet nicht einfach, allein zu sein. Viele Betroffene beschreiben vielmehr ein tiefes Gefühl des „Nicht-gesehen-Werdens“ – als würde man im eigenen Umfeld keine echte Verbindung mehr spüren. Man kann unter Menschen sein und sich dennoch einsam fühlen. Gerade bei jungen Menschen zeigen Studien alarmierende Entwicklungen: Intensive Social-Media-Nutzung ersetzt teilweise reale Beziehungen.

Das Thema Einsamkeit wird zunehmend politisch aufgegriffen. Auf europäischer Ebene soll das Projekt „Lonely-EU“ Strategien entwickeln, um Einsamkeit systematisch zu bekämpfen – von Prävention bis zur besseren Versorgung. Ziel ist es, wissenschaftlich fundierte Maßnahmen zu erarbeiten und diese auf nationaler und lokaler Ebene umzusetzen. Auch in Österreich wird über einen nationalen Aktionsplan diskutiert. Fachleute fordern, Einsamkeit stärker in der Gesundheits- und Sozialpolitik zu verankern, soziale Teilhabe zu fördern und insbesondere Armut zu bekämpfen, um Möglichkeiten für Begegnung und Austausch zu schaffen.

Was hilft gegen Einsamkeit?

So komplex die Ursachen sind, so klar ist eine Erkenntnis: Verbindung hilft. Schon kleine Schritte können das Gefühl der Isolation verringern. Ein einfaches Gespräch – persönlich oder am Telefon – kann viel bewirken. Studien zeigen, dass zwei Drittel der Menschen sich nach einem guten Gespräch weniger einsam fühlen. Auch ehrenamtliches Engagement wirkt positiv. Entscheidend ist, dass Angebote leicht zugänglich sind. Auch psychotherapeutische Unterstützung kann helfen.

Angebote und Unterstützung finden Sie auch unter: www.caritas-wien.at/wege-aus-der-einsamkeit



THEMA: ABFÜHRMITTEL



„Warum ich heute lieber zu Ballaststoffen greife.“

Harter Stuhl ist für Betroffene oft eine wahre Belastung. Doch es gibt eine vielversprechende pflanzliche Lösung.

Wenn der Alltag keine Pausen lässt und man kaum zur Ruhe kommt, bleibt häufig keine Zeit für eine ausgewogene Ernährung. So ging es auch Simone Riegler* (52). „Ich habe oft einfach nur irgendetwas zwischendurch gegessen und abends gemerkt, dass ich über den Tag kaum etwas getrunken habe“, erzählt sie. Früher war das nie ein Problem, in den letzten Jahren bemerkte sie jedoch zunehmende Probleme mit ihrer Verdauung. Die Folge: immer wieder harter Stuhl. Wie kommt es dazu?

Verdauung im Wandel

Mit zunehmendem Alter verändert sich auch die Verdauung. Besonders in den Wechseljahren können sich die Darmbewegungen durch die sinkenden Hormone (Östrogen und Progesteron) verlangsamen. Zudem wird weniger Magensäure produziert, wodurch die Nahrung nicht mehr so optimal verarbeitet werden kann – der

Stuhl bleibt dadurch länger im Darm – dort wird ihm die ganze Flüssigkeit entzogen und er wird hart.

Abführmittel? Keine Dauerlösung

Um die Beschwerden zu lindern, setzte Simone Riegler zunächst auf Abführmittel. „Sie haben zwar geholfen, aber ich hatte Sorge, dass sich mein Darm irgendwann daran gewöhnt und ohne synthetische Mittel gar nicht mehr von allein arbeitet.“ Sie wünschte sich stattdessen eine natürliche Lösung, die sich gut in ihren Alltag integrieren lässt. Mediziner:innen empfehlen in diesem Kontext vor allem eines: die Erhöhung der Ballaststoffzufuhr.

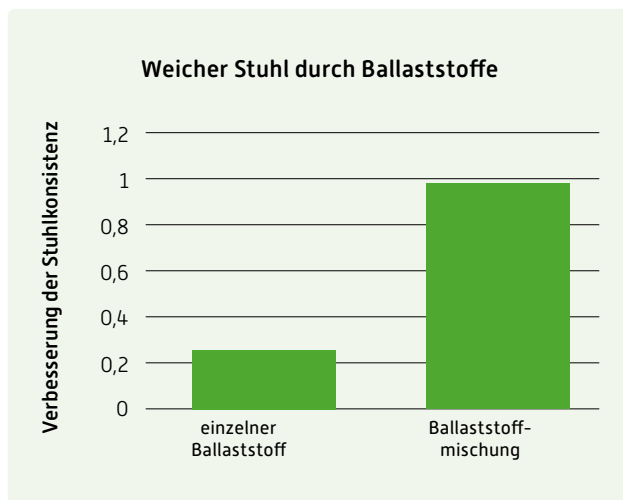
Wie helfen Ballaststoffe?

In den sogenannten S2k-Leitlinien, die als wichtigste Entscheidungshilfe für Ärzt:innen gelten, wird hervor-

gehoben, dass Ballaststoffe das Mittel der ersten Wahl zur Behandlung von hartem Stuhl sind. Werden diese in ausreichender Dosierung zugeführt, stellt sich rasch eine effektive Dreifach-Wirkung ein:

- 1 **Der Stuhl wird weicher und gleitfähiger.**
- 2 **Die Darmbewegung wird angeregt.**
- 3 **Die Darmentleerung wird erleichtert.**

Wichtig zu wissen: Einzelne Ballaststoffe wie Flohsamen, Guarkernmehl oder Papayamus wirken zwar gut, aber Studien zeigen, dass eine Kombination aus unterschiedlichen Ballaststoffen eine deutlich effektivere Lösung darstellt – denn diese ergänzen sich gegenseitig in ihrer Wirkung.¹



Außerdem liefern sie Nährstoffe für die guten Darmbakterien und sorgen so für eine gute Darmflora (Mikrobiom) und damit nicht nur für eine funktionierende Verdauung. Denn aktuelle Forschungen liefern Hinweise darauf, dass es einen konkreten Zusammenhang zwischen Mikrobiom und Gesundheit sowie Langlebigkeit gibt.

Pflanzliche Innovation

In diesem Zusammenhang wurde Simone Riegler in der Apotheke Darm aktiv von Dr. Böhm® empfohlen. Das Trinkpulver mit 5 natürlichen Ballaststoffen (Flohsamen, Apfel, Pflaume, Yaconwurzel und Gerstengras) ist seit seiner Einführung schnell zum Produkt der Wahl unter den verdauungsfördernden Produkten geworden. Apotheker:innen wie auch Anwender:innen bestätigen, dass es sanft, aber gleichzeitig auch rasch und verlässlich hilft. —



Natürliche Unterstützung für die Verdauung: Apfel, Pflaume und Flohsamen liefern wertvolle Ballaststoffe – sanft, rasch und verlässlich, wie von Apotheker:innen empfohlen.

„Das Mittel ist pflanzlich und wirkt sanft, ohne einen Gewöhnungseffekt befürchten zu müssen. Schon nach zwei Einnahmen spürte ich, dass meine Verdauung wieder ordentlich arbeitet. Mittlerweile kann ich es mir aus meinem Alltag nicht mehr wegdenken.“

Simone Riegler, 52 Jahre*
Apothekenkundin

Apotheken-Empfehlung ★★★★★

Dr. Böhm® Darm aktiv

- 5-fach-Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- Spürbarer Effekt schon nach einem Tag²



Qualität aus Österreich. //

PZN 5891765; Nahrungsergänzungsmittel

1 Christodoulides S et al., Aliment Pharmacol Ther 2016; 44(2): 103-16.
2 PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

Weniger Fleisch, mehr Gesundheit?



Immer mehr Menschen hinterfragen ihre Ernährung – und reduzieren bewusst den Anteil tierischer Lebensmittel. Pflanzenbasierte Ernährung ist längst kein Nischentrend mehr. Doch was bedeutet das für die Versorgung mit Nährstoffen, die Rolle von Fleisch und die Gesundheit insgesamt?

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

ERNÄHRUNGSWANDEL

Weniger Fleisch, mehr Bewusstsein

Immer mehr Menschen entscheiden sich bewusst für eine vegetarische, vegane oder überwiegend pflanzenbasierte Ernährung – in Österreich bereits rund 11 % der Bevölkerung.

Die Motive sind vielfältig: Neben Tierethik und Umweltaspekten spielt zunehmend auch die Gesundheit eine zentrale Rolle. Zwischen klassischem Vegetarismus und Veganismus hat sich zudem der Flexitarismus etabliert, bei dem überwiegend pflanzlich gegessen und Fleisch nur gelegentlich und bewusst konsumiert wird.

Eine ausgewogene Ernährung ist auch ohne Fleisch gut möglich.

Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen, aber auch Soja, Nüsse, Samen und Vollkorngetreide enthalten wertvolles pflanzliches Eiweiß. Zusätzlich liefern viele dieser Lebensmittel Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe mit positiven Effekten auf den Stoffwechsel.



AMBIVALENTE ROLLE

Nährstoffquelle mit Schattenseiten

Fleisch liefert hochwertiges Eiweiß sowie wichtige Mikronährstoffe wie Eisen, Zink, Selen und Vitamin B12. Besonders rotes und verarbeitetes Fleisch steht jedoch bei hohem Konsum in der Diskussion, da es häufig mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und bestimmte Krebsarten in Verbindung gebracht wird. Als mögliche Einflussfaktoren gelten unter anderem hohe Energie- und Fettzufuhr, Verarbeitungsschritte sowie bestimmte Stoffwechselprodukte im Darm.



BENEFITS

Gesundheitliche Effekte

Pflanzenbasierte Ernährungsmuster werden häufig mit niedrigeren Entzündungsmarkern im Blut in Verbindung gebracht. Dies könnte langfristig das Risiko für chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Leiden oder Diabetes positiv beeinflussen. Gleichzeitig liefern pflanzliche Lebensmittel antioxidative und zellschützende sekundäre Pflanzenstoffe. Entscheidend ist nicht nur der Verzicht auf Fleisch, sondern auch die Qualität der Lebensmittel! Zwei vegetarische Rezeptideen finden Sie auf Seite 46.



NÄHRSTOFFE IM BLICK

Gezielt versorgen

Grundsätzlich kann eine vegetarische Ernährung den Nährstoffbedarf decken, wenn sie ausgewogen ist. Eine Ausnahme ist Vitamin B12, das nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt und besonders bei veganer Ernährung supplementiert werden muss. Auch bei Eisen (*Bild*), Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D ist eine bewusste Auswahl sinnvoll. Wichtig ist eine abwechslungsreiche Ernährung mit Fokus auf Vollwertigkeit, Frische und geringe Verarbeitung.



Deine Spende **rettet** mein Leben



f vierpfoten.at
i vierpfoten.at
v vierpfoten.at/whatsapp

Werde jetzt Streunerpat:in!

vier-pfoten.at/patenschaften



Scan me!





REISEAPOTHEKE

Ich packe meinen Koffer

Egal ob Städtereise, Aktiv- oder Badeurlaub – eine gut sortierte Reiseapotheke sollte immer mit im Gepäck sein und die Arzneimittel sollten rechtzeitig vor Reiseantritt in einer österreichischen Apotheke gekauft werden.



eignete Medikamente sind im Ausland manchmal nur schwer erhältlich (Sprachprobleme, abgelegene Reiseziele ohne Apotheke in der Nähe etc.), zudem ist das Risiko von Arzneimittelfälschungen insbesondere in asiatischen oder afrikanischen Ländern erhöht.

Zu den häufigsten Beschwerden, die den Urlaub beeinträchtigen können, zählen Schmerzen unterschiedlicher Art (z.B. Kopf-, Muskel-, Zahnschmerzen), Fieber, Reiseübelkeit, Unverträglichkeiten der Speisen am Urlaubsort mit entsprechenden Reaktionen wie Sodbrennen, Erbrechen, Durchfall oder Verstopfung. Auch Juckreiz und allergische Reaktionen sowie die klassische Erkältung mit Husten, Schnupfen, Heiserkeit und Halsschmerzen – beispielsweise bedingt durch Klimaanlage – können den Aufenthalt trüben. Kleinere Wunden sollten in Eigenregie geeignet versorgt werden können und auch Sonnensowie Insektenschutzpräparate dürfen in keiner Reiseapotheke fehlen.

Unterwegs mit Kindern

Bei Reisen mit Kindern sollte die Reiseapotheke speziell auf deren Bedürfnisse abgestimmt sein. Präparate wie fiebersenkende Medikamente als Saft oder Zäpfchen, altersentsprechende Elektrolytpräparate bei Durchfall und Erbrechen sowie kindgerechter Sonnen- und Insektenschutz inklusive Sonnenbrille und geeignete Kopfbedeckung gehören zur Grundausstattung. Beim Badeurlaub mit Kindern ist es auch ratsam, spezielle Ohrentropfen mit im Gepäck zu haben, um Schmerzen sowie Entzündungen des äußeren Gehörgangs nach Schwimmen und Tauchen zu verhindern.

Dauermedikation

Wenn dauerhaft Arzneimittel eingenommen werden müssen, sollte ein ärztliches Attest bzw. die ärztliche Verschreibung mitgeführt werden. Bei der Reise ins Ausland ist es ratsam, die Bestätigung in englischer Sprache bei sich zu haben und neben dem Namen des Medikaments auch die Bezeichnung des Wirkstoffs sowie die Stärke zu notieren. Grundsätzlich gilt: Die Dauermedikation sollte nicht auf den Tag genau abgezählt, sondern für unerwartete Ereignisse ein Überschuss von mehreren Tagen eingeplant werden. →

CHECKLISTE

Das gehört in Ihre Reiseapotheke

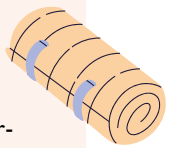
- Schmerz- und Fiebermittel
(Achtung: Bei Tropenreisen sollten möglichst keine Arzneimittel, die Acetylsalicylsäure enthalten, eingesetzt werden, da Gerinnungsprobleme bei Dengue-Fieber auftreten können)
- Medikamente gegen Durchfall und Elektrolytmischungen
- Medikamente gegen Verdauungsbeschwerden wie Sodbrennen und Verstopfung
- Medikamente gegen Reiseübelkeit
- Medikamente gegen Erkältungssymptome wie Halsschmerzen, Husten und Schnupfen (abschwellende Nasentropfen erleichtern bei Flugreisen zudem den Druckausgleich)
- Augentropfen gegen trockene Augen
- Antiallergika
- Sonnenschutzmittel
- After-Sun-Präparate
- Insektenschutz
- Desinfektionsmittel
- Wund- und Heilsalbe
- Medikamente gegen Sportverletzungen
- Kühlkompressen
- Medikamente gegen Lippenherpes
- Fieberthermometer
- Dauermedikation, wenn verordnet

Verbandsmaterial:

- Elastische Binden und Mullbinden
- Heftpflaster, Wundschnellverbände und Blasenpflaster
- Sterile Wundkompressen und Brandwunden-Verbandpäckchen
- Sicherheitsnadeln und (Zecken-)Pinzette
- Schere (bei Flugreisen nicht im Handgepäck transportieren)
- Einmalhandschuhe

Bei Fernreisen eventuell zusätzlich:

- Bei ärztlicher Verordnung: Malariamittel (rezeptpflichtig)
- Moskitonetz
- Trinkwasserdesinfektionsmittel
- Bei längeren Flugreisen evtl. Kompressionsstrümpfe





Apotheker-Tipp

Insektenstiche schnell versorgen

Zur Linderung des Juckreizes nach Insektenstichen stehen im Wesentlichen drei Optionen zur Verfügung:

- Die physikalische Kühlung mit Kühlpads. Alternativ gibt es ein breites Sortiment an kühlenden Gels und Stiften mit beruhigenden Inhaltsstoffen wie Essigsaurer Tonerde, Arnika oder Kamille.
- Die Zerstörung des Gifts durch punktuelle Hitzeanwendung (~51 °C). Durch die lokale Überwärmung werden Juckreiz und Entzündungsreaktionen effektiv reduziert.
- Die lokale Anwendung von Antihistaminika. Sie werden meist in Form von kühlenden Gels angeboten, teilweise auch in Kombination mit Lokalanästhetika.



Zu den häufigsten Beschwerden, die den Urlaub trüben können, zählen Schmerzen unterschiedlicher Art, Fieber, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung oder Reiseübelkeit. Beim Badeurlaub mit Kindern ist es auch ratsam, spezielle Ohrentropfen mit im Gepäck zu haben, um Schmerzen sowie Entzündungen des äußeren Gehörgangs nach Tauchen und Schwimmen zu verhindern.

→ Achtung Ablaufdatum

Medikamente sollten nicht unnötig verschwendet oder weggeworfen werden, daher lohnt sich ein Blick in die Haus- bzw. Reiseapotheke vom letzten Jahr. Oft sind die benötigten Arzneimittel und Utensilien bereits vorhanden. Das Ablaufdatum ist dabei zu beachten sowie bei Cremes und Lösungen eine kürzere Haltbarkeit nach der ersten Öffnung einzuhalten. Auch bei Sonnenschutzmitteln sollte bedacht werden, dass im Laufe der Zeit die Wirkung abnimmt und der Schutz somit nicht mehr vollständig gegeben ist.

Richtig transportiert und gelagert

Die Arzneimittel sollten idealerweise in der Originalverpackung transportiert und der Beipacktext aufbewahrt werden.

Auf Flugreisen sind wichtige Medikamente und Dauermedikationen im Handgepäck mitzuführen, um zu verhindern, dass sie verloren gehen oder verspätet ankommen. Im Zweifelsfall erhält man bei der Fluglinie Auskunft, ob der Transport im Handgepäck möglich ist.

Bei hohen Außentemperaturen sollte unbedingt auf die Lagerungsbedingungen von Medikamenten geachtet werden. Dies gilt sowohl bei kühlpflichtigen Präparaten als auch Arzneimitteln mit empfindlichen Darreichungsformen, die bei Raumtemperatur zu lagern sind.

Anzeichen für eine falsche Lagerung können sein:

- Verflüssigung oder Verfärbung von Gelen, Cremes, Salben und Zäpfchen
- Verfärbungen oder Risse bei Tabletten
- Aufgeblähte Verpackungen
- Geruchsentwicklung
- Ausflockung von Bestandteilen einer Flüssigkeit oder deren Trübung, insbesondere bei Injektionen

Korrekte Lagerung bei Hitze:

- Arzneimittel sollten niemals großer Hitze oder direktem Sonnenlicht ausgesetzt werden (Achtung: Im Auto können die Temperaturen auf über 70 °C ansteigen).
- Licht- bzw. feuchtigkeitsempfindliche Medikamente sollten nicht in Dosiersysteme (Tablettenboxen etc.) überführt werden, wenn in der Packungsbeilage angegeben ist, dass das Arzneimittel in der Originalverpackung aufbewahrt werden muss.

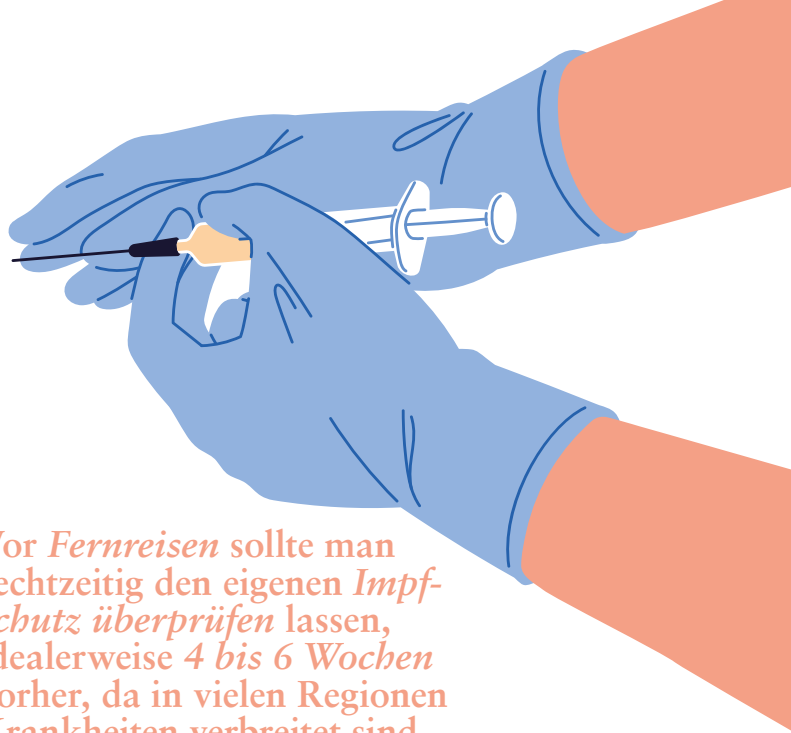
- Arzneimittel, die kühl gelagert werden müssen, sollten schnellstmöglich in den Kühlschrank (+2°C bis +8°C). Die Medikamente sind am besten in einer Kühlbox oder -tasche zu transportieren, dabei ist darauf zu achten, dass die Kühlelemente nicht direkt berührt werden und die Arzneimittel z. B. in ein Handtuch gewickelt werden.
- Kein Einfrieren von kühl zu lagernden Arzneimitteln
- Vorsicht: Nicht alle bei Raumtemperatur lagernden Medikamente können auch im Kühlschrank aufbewahrt werden – hier kann es z. B. bei Lösungen oder Gelen zu Ausfällungen kommen.

Impfstatus beachten

Bestimmte Infektionskrankheiten, die in Mitteleuropa nicht oder nur selten auftreten, können in anderen Ländern und Regionen der Welt weit verbreitet sein. Eine rechtzeitige (d. h. mindestens 4 bis 6 Wochen vor Reiseantritt) Kontrolle des Impfstatus sowie Informationen über notwendige spezielle Reiseimpfungen sollten eingeholt werden.

Vorsicht, Zeitverschiebung

Manche Medikamente wie beispielsweise Schilddrüsenhormone oder Anti-Baby-Pille müssen immer zum gleichen Zeitpunkt eingenommen werden, daher können unterschiedliche Zeitzonen für Verwirrung sorgen. Bei Unklarheiten ist es ratsam, in der Apotheke oder Hausarztpraxis die richtige Einnahmezeit im Vorhinein zu besprechen.



*Vor Fernreisen sollte man rechtzeitig den eigenen **Impfschutz überprüfen** lassen, idealerweise **4 bis 6 Wochen** vorher, da in vielen Regionen Krankheiten verbreitet sind, die in Mitteleuropa kaum vorkommen und **spezielle Schutzimpfungen nötig** machen können.*

Medizinische Dokumente griffbereit

Wichtige Utensilien wie e-Card, Impfpass, Diabetiker ausweis, Allergiepass oder Notfallpass für Patient:innen unter blutverdünnender Therapie sollten stets griffbereit im Handgepäck mitgeführt und bei Bedarf vorgezeigt werden können.

Tipp: Am besten recherchiert man bereits vor dem Urlaub, wo im Notfall Apotheke, Arzt oder Krankenhaus am Urlaubsort zu finden sind. ■

BESCHWERDEN NACH DER REISE

Reiserückkehrer-Symptome ernst nehmen

Wenn nach dem Urlaub Symptome wie hohes Fieber, Hautausschläge, Unwohlsein, Übelkeit, Durchfall, Schüttelfrost, Glieder-, Kopf- und Muskelschmerzen auftreten und über einen längeren Zeitraum bestehen bleiben bzw. in Schüben wiederkehren, ist ärztliche Hilfe notwendig. Auch bereits etwas länger zurückliegende Reisen sollten dem medizinischen Personal mitgeteilt werden, da bei manchen Krankheiten vom Zeitpunkt der Infektion bis zum Auftreten der ersten Symptome mehrere Wochen bis Monate vergehen können.



SERIE

ZUM SAMMELN

LABORWERTE

Was die
Zahlen über
die Gesundheit
aussagen



Granulozyten

Die Granulozyten sind eine Untergruppe der weißen Blutkörperchen. Sie werden weiter in neutrophile, basophile und eosinophile Granulozyten unterteilt.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

REFERENZWERTE

Stabkernige neutrophile Granulozyten
3–5 %, 150–400 [μl]

Segmentkernige neutrophile Granulozyten
50–70 %, 3.000–5.800 [μl]

Eosinophile Granulozyten
1–4 %, 50–250 [μl]

Basophile Granulozyten
0–1 %, 15–50 [μl]

Beim Differenzialblutbild werden die weißen Blutkörperchen (Leukozyten), die vor allem für die Infektabwehr zuständig sind, genau betrachtet. Ihre Untergruppen:

ÜBERSICHT

Neutrophile Granulozyten

Sie sind die häufigsten weißen Blutkörperchen. Als Blutpolizei bekämpfen sie vor allem Bakterien und bestimmte Pilze und können auch virusinfizierte Zellen entfernen.

Gründe für Vermehrung

- Bakterielle Infektionen und chronische Entzündungen
- Rheumatische Erkrankungen
- Pilzkrankungen
- Leukämie
- Akute Blutungen

Gründe für Verminderung

- Virus-Infektionen (Masern, Röteln, Influenza, Epstein-Barr)
- Autoimmunerkrankungen
- Malaria
- Schädigungen des Knochenmarks (Strahlen, Giftstoffe)
- Medikamente (z. B. Immunsuppressiva, Chemotherapie)

Eosinophile Granulozyten

Sie wehren vor allem Parasiten ab und machen ca. 1–4 % der Granulozyten aus.

Gründe für Vermehrung

- Allergische Erkrankungen, z. B. Asthma
- Parasitenbefall
- Scharlach
- Abklingende Infektionen („eosinophile Morgenröte“)

Gründe für Verminderung

- Hochdosierte Kortisontherapie
- Erkrankungen der Nebennieren (*Morbus Cushing*)
- Hormonbehandlung

Basophile Granulozyten

Sie spielen eine weniger bedeutende Rolle (Anteil rund 1%).

Gründe für Vermehrung, u. a.:

- Allergische Reaktionen
- Leukämie

Gründe für Verminderung

- Strahlen (z. B. Strahlentherapie bei Krebs)
- Schilddrüsenüberfunktion





SALBEILOTION

DIY-Tipp bei starkem Schwitzen

Schwitzen ist zunächst ein natürlicher Schutzmechanismus des Körpers vor Überwärmung. Es gibt jedoch Menschen, die generell und übermäßig stark schwitzen, aber ansonsten gesund sind (primär fokale Hyperhidrose). Diese Form ist am häufigsten und betrifft vor allem Achseln, Füße, Hände oder das Gesicht. Betroffene können kurmäßig Salbeitee trinken. Auch eine Waschung mit Salbeilotion kann Linderung bringen.

Vermischen Sie drei bis fünf Tropfen ätherisches Salbeiöl mit 1 TL Meersalz und geben die Mischung in eine kleine Schüssel, dann mit einem Glas Wasser aufgießen und gut umrühren.

Falten Sie ein dünnes Baumwolltuch mehrfach, tauchen es in die Lösung und waschen sich damit zügig. Das Tuch zwischendurch wenden.



TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien

Die Honigbiene ist mehr als nur Honiglieferantin – sie liefert mit Propolis, Manuka, Bienenwachs und Gelée Royale weitere wertvolle Produkte für Gesundheit und Wohlbefinden.

PROPOLIS, BIENENWACHS & CO.

Natürliche Schätze aus dem Bienenstock

Jeder kennt sie, die Honigbiene. Neben dem „altbekannten“ Honig produziert sie jedoch auch eine Vielzahl anderer Produkte wie Propolis, Bienenwachs oder Gelée Royale, welche, so wie auch der Honig, einen gesundheitlichen Nutzen haben.

ÜBERBLICK

Die Honigbiene als Rohstofflieferantin

Die Honigbiene ist eine wichtige Bestäuberin, lebt in großen Völkern zusammen, in denen es eine Königin gibt und alle Arbeiterinnen weiblich sind. Sie produziert, wie ihr Name schon sagt, köstlichen Honig. Je nach Einsatzgebiet können die oben genannten Rohstoffe wie Propolis & Co. vorbeugend oder therapiebegleitend zum Einsatz kommen. Hierzu soll dieser Artikel einen Überblick verschaffen. Fragen Sie auch gerne in Ihrer Apotheke nach einem passenden Produkt.

BIENENKITTHARZ

Propolis – vielseitig wirksam, aber nicht für jeden geeignet

Propolis wird auch Bienenkittharz genannt und ist eine gelbliche, grünliche, braunrote oder graue Masse mit klebriger Konsistenz und würzigem Geruch. Gewonnen wird es von der Honigbiene aus den klebrigen Überzügen von Knospen der Laub- und Nadelbäume, welche mit Pollen, Drüsensekret und Wachs vermischt werden. Von der Biene wird Propolis zum Abdichten des Bienenstocks, zum Befestigen der Waben und vielem mehr verwendet. Die Zusammensetzung ist regional sehr unterschiedlich, was auch die Wirkung beeinflusst. Zu den Hauptbestandteilen von Propolis zählen Wachs, ätherisches Öl und Pollen. Weiters enthält es Vitamine und Mineralstoffe. Propolis ist bakterizid, antiviral, pilztötend, immunsystemstimulierend und -stärkend sowie entzündungshemmend. Daher eignet es sich zur unterstützenden Behandlung von Erkrankungen der Atemwege, Mund- und Rachenschleimhaut, Herpes, Hauterkrankungen und Wunden und zur Stärkung des Immunsystems. Es kann als Salbe, Pinselung, Lutschtablette oder Tropfen zum Einnehmen angewandt werden. Zu den Nebenwirkungen zählen vor allem Unverträglichkeiten und Allergien, welche sich in Form von Juckreiz, Schwellungen und Ausschlägen zeigen können. Präparat vor der ersten Anwendung vorsichtig testen!

Bienen- und Wespengiftallergiker:innen sowie Schwangere und Stillende sollten auf Propolis verzichten.

AB 1 JAHR Honig – wirksam bei Wunden & Atemwegserkrankungen

Honig wird aus Nektar, süßem Sekret der Blätter und in manchen Fällen aus Blattlausauscheidungen mit körpereigenen Substanzen gebildet. Neben Zucker enthält er auch Eiweiße, Enzyme, Vitamine und Pollen. Abgesehen von der Verwendung als Nahrungsmittel kommt er zur Wundbehandlung und als Zusatztherapie bei Bronchialerkrankungen zum Einsatz, da er zu einer Sekretionssteigerung der Bronchien führt. In der Wundbehandlung hat Honig einen besonderen Stellenwert, da er eine antibakterielle Wirkung aufweist. Bestimmte Honigsorten wirken in Kombination mit dem Wundsekret wie ein Desinfektionsmittel, da Wasserstoffperoxid freigesetzt wird. Zusätzlich wirkt er der Narbenbildung entgegen. Honig ist nicht für Kinder unter einem Jahr geeignet, da er viele Bakterien und Pilzsporen enthält.

Ein wenig bekannter Fakt über Honig: Er ist praktisch unbegrenzt haltbar. In antiken ägyptischen Gräbern hat man Honig gefunden, der über 3.000 Jahre alt war – und trotzdem noch essbar.





ANTIBAKTERIELLES MGO
Manuka-Honig,
der medizinische Honig
mit antibakterieller Kraft

Beim Manuka-Honig handelt es sich um den am häufigsten medizinisch verwendeten Honig, welcher aus Neuseeland oder Südostaustralien stammt. Erzeugt wird er von Bienen aus dem Blütennektar des Teebaums, auch Manukastrauch (*Blüten links im Bild*) genannt. Er schmeckt feinherb bis würzig und weist eine geschmeidig-samtige Konsistenz auf. Manuka-Honig zeichnet sich neben den oben genannten Eigenschaften durch einen hohen MGO-Gehalt aus. Dabei handelt es sich um Methylglyoxal, welches in dieser Art Honig in besonders hoher Konzentration enthalten ist und antibakteriell wirkt. Im Labor wurde außerdem nachgewiesen, dass der Biofilm, den Bakterien häufig bilden, um sich zu schützen, zerstört werden kann. Im herkömmlichen Honig sind bis zu 20mg/kg MGO enthalten, während Manuka-Honig bis zu 1.200mg/kg aufweisen kann. Der MGO-Wert wird auf dem Honigglas angegeben. Steht auf einem Honiggefäß somit zum Beispiel die Stärke 400, so enthält der Honig 400mg/kg MGO. Er wird pur, in Form von Mund- und Rachensprays, Lutschtabletten, Wund- und Heilsalben und Wundauflagen verwendet. Es ist wichtig, insbesondere für die Wundversorgung spezielle Produkte zu kaufen, da ansonsten die Gefahr besteht, unsterile Produkte zu erwerben.

GRUNDLAGE

Bienenwachs
– bewährter
Rohstoff für
Hautpflege und
Salbenherstellung

Dieses ist als gelbes oder weißes Wachs erhältlich. Es stammt von den Arbeiterbienen der Honigbiene, wird für den Wabenbau in deren Wachsdrüsen gebildet und schließlich vom Imker/von der Imkerin aus den leeren Waben gewonnen. Beim weißen Bienenwachs handelt es sich um gebleichtes Wachs. Grundsätzlich werden beide als Grundlage für Salben im Gemisch mit flüssigem Paraffin oder fetten Ölen verwendet. Bienenwachs ist sehr hautfreundlich und wohlriechend.



WEISELFUTTERSFT Gelée Royale – nährstoffreiches Bienenprodukt mit antioxidativem Potenzial

Diese Substanz wird auch als Weiselfuttersaft bezeichnet. Von jungen Arbeiterbienen in Futtersaftdrüsen produziert, dient er der Ernährung von Bienenlarven, die zur Königin heranwachsen sollen. Im Vergleich zu Honig enthält Gelée Royale weniger Zucker, dafür aber einen hohen Anteil an Eiweißstoffen, gesunden Fetten, Vitaminen und Spurenelementen. Es werden ihm antioxidative, stoffwechsellanregende und allgemein stärkende Eigenschaften zugeschrieben. Gelée Royale ist in der Apotheke sowohl pur als auch in Kapselform erhältlich.



GEWUSST WIE Bienengift: Einsatz bei chronischen Schmerzen und rheumatischen Entzündungen

Bienengift wird beispielsweise zur Behandlung von rheumatoider Arthritis und chronischen Schmerzen eingesetzt. Es enthält zahlreiche biologisch aktive Substanzen, die entzündungshemmend, schmerzlindernd und teilweise immunmodulierend wirken können. Dadurch kann es helfen, Beschwerden zu lindern und die Beweglichkeit zu verbessern. Die Anwendung erfolgt in unterschiedlichen Formen, etwa im Rahmen spezieller Therapien oder auch äußerlich in Form von Salben und Cremes, die in der Apotheke erhältlich sind. Diese werden gezielt auf schmerzende oder entzündete Stellen aufgetragen. Da Bienengift allergische Reaktionen auslösen kann, sollte eine Anwendung nur unter fachlicher Aufsicht erfolgen. Allergiker:innen sollten auf eine solche Therapie verzichten.

Arthritis ist eine entzündliche Gelenkerkrankung mit Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Bienengift kann als Salbe lokal entzündungshemmend und schmerzlindernd wirken.

SERIE

ZUM SAMMELN

HEILPFLANZEN**Beschwerden
lindern durch die
Kraft der Natur**

Blutwurz

Die Blutwurz ist bereits optisch eine ganz besondere Heilpflanze. Aufgrund der in der Wurzel enthaltenen Gerbstoffe ist sie auch ein altbewährtes Mittel bei Durchfall und Entzündungen des Zahnfleisches.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF*Potentilla erecta*

Die Blutwurz ist eine mehrjährige krautige Pflanze aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*), die vor allem in Europa und Teilen Westasiens verbreitet ist. Sie wächst bevorzugt auf mageren, sauren Böden wie Wiesen, Heiden und in lichten Wäldern. Besonders auffällig sind die leuchtend gelben Blüten, die von Mai bis Oktober blühen und im Gegensatz zu vielen anderen Rosengewächsen meist nur vier Blütenblätter besitzen. Ein wichtiges Merkmal der Blutwurz ist ihr kräftiges Rhizom (*Wurzel*).



Woher der Name Blutwurz kommt, ist schnell erklärt: Das frisch ausgegrabene Rhizom färbt sich blutrot, sobald es mit Sauerstoff in Kontakt kommt. Die Tinktur und der Tee aus bereits getrockneten Wurzeln bekommen ebenfalls eine deutlich rote Färbung. Auch dass die Wurzel leicht blutstillend wirkt, führte zu dem Namen der Heilpflanze.

Aber Blutwurz kann noch viel mehr. Bereits Hildegard von Bingen hat im 12. Jahrhundert Blutwurzttee gegen Durchfall empfohlen. Die in der Wurzel reichlich enthaltenen Gerbstoffe reagieren mit den Schleimhäuten im Darm, machen diese unempfindlicher gegenüber Reizungen und bilden oberflächlich eine Art Schutzschicht. Dadurch können krankheitserregende Keime schlechter in das Gewebe eindringen und Entzündungen werden gemildert. Dem Extrakt der Blutwurz wurden darüber hinaus auch antibakterielle und antivirale Effekte nachgewiesen, die zweifellos die Wirkung unterstützen. Da die Gerbstoffe die genannten Effekte nicht nur im Darm, sondern auch im Mund- und Rachenraum entfalten, hilft Blutwurz als Spülung oder Gurgellösung auch bei Zahnfleischentzündungen, Aphten oder Halsschmerzen. Anwendbar ist Blutwurz entweder als Tee oder in Form einer etwas verdünnten Tinktur.

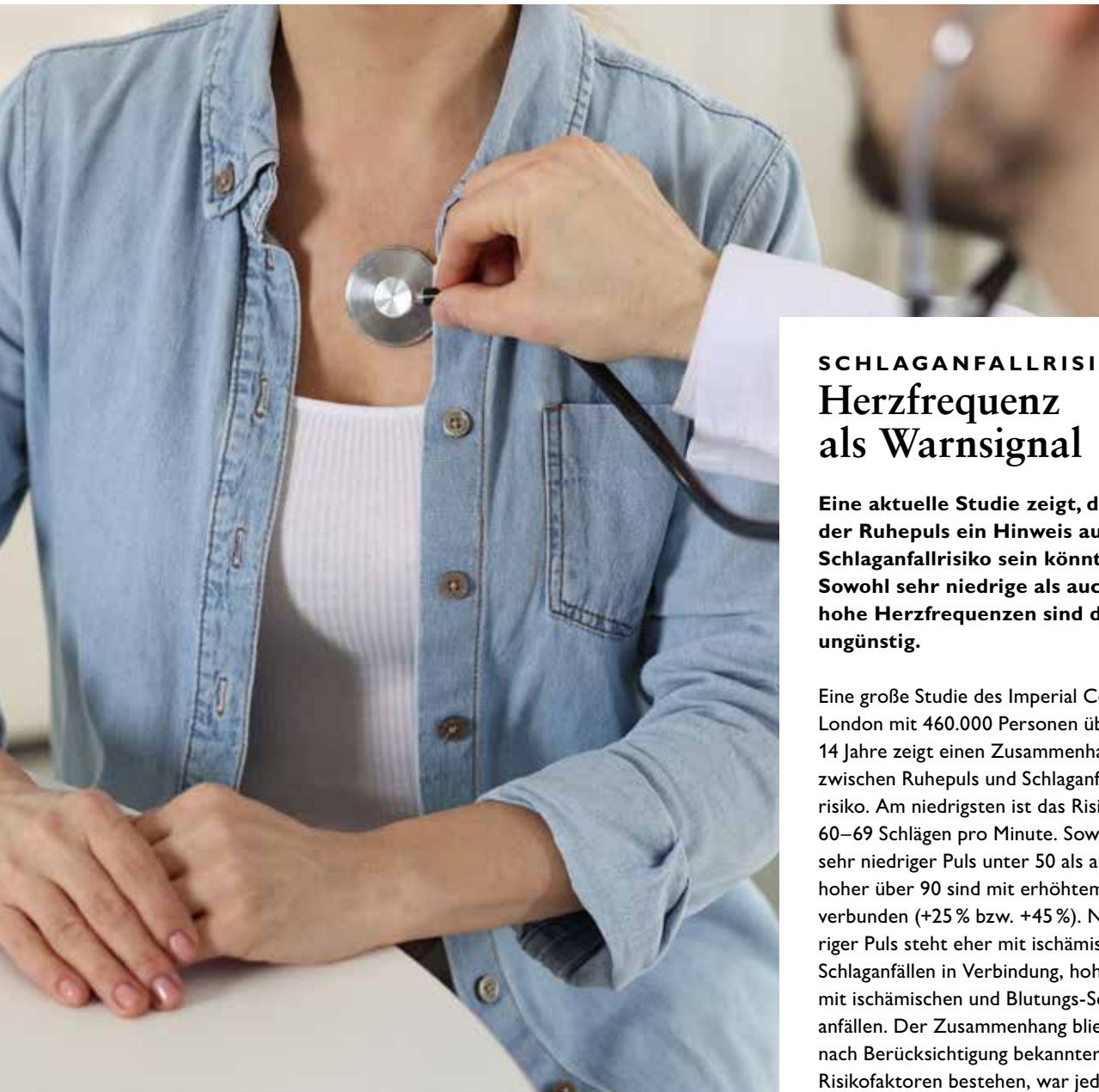
ANWENDUNG**Alles zu Zubereitung,
Dosierung und Nebenwirkungen**

Die empfohlene Tagesdosierung für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren beträgt 3-mal täglich 1 Teelöffel (1,5 g) der getrockneten Wurzel als Tee oder 20 Tropfen der Tinktur verdünnt in einem halben Glas Wasser. Da es sich um eine Wurzel handelt, muss sie für einen Tee in Form einer Abkochung – 10 Minuten köcheln lassen – zubereitet werden. Auch eine selbst zubereitete Tinktur muss aufgrund der schwer wasserlöslichen Gerbstoffe mit 70 % Alkohol angesetzt werden, ist als solche aber auch in ihrer Apotheke erhältlich. Blutwurz ist allgemein gut verträglich, allerdings kann diese in großen Mengen bei empfindlichen Personen zu Magenbeschwerden und Erbrechen führen.





38 Hilfe bei (sonnen-)verbrannter Haut 42 Schwimmen wie ein Profi



SCHLAGANFALLRISIKO

Herzfrequenz als Warnsignal

Eine aktuelle Studie zeigt, dass der Ruhepuls ein Hinweis auf das Schlaganfallrisiko sein könnte. Sowohl sehr niedrige als auch hohe Herzfrequenzen sind dabei ungünstig.

Eine große Studie des Imperial College London mit 460.000 Personen über 14 Jahre zeigt einen Zusammenhang zwischen Ruhepuls und Schlaganfallrisiko. Am niedrigsten ist das Risiko bei 60–69 Schlägen pro Minute. Sowohl ein sehr niedriger Puls unter 50 als auch ein hoher über 90 sind mit erhöhtem Risiko verbunden (+25% bzw. +45%). Niedriger Puls steht eher mit ischämischen Schlaganfällen in Verbindung, hoher Puls mit ischämischen und Blutungs-Schlaganfällen. Der Zusammenhang blieb auch nach Berücksichtigung bekannter Risikofaktoren bestehen, war jedoch vor allem bei Personen ohne Vorhofflimmern klar erkennbar. Die Forschenden sehen die Herzfrequenz als möglichen zusätzlichen Warnmarker, betonen aber weiteren Forschungsbedarf.

Wenn Hitze Sp hint

Am besten ist es, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen und Sonnenbränden konsequent vorzubeugen – denn jede übermäßige UV-Belastung schädigt die Haut nachhaltig und erhöht das Risiko für Hautkrebs.



TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin

SONNENBRAND & VERBRENNUNGEN

Oft reicht eine kurze Unachtsamkeit und schon hat man sich verbrannt. Leichte Verbrennungen zählen zu den häufigsten Verletzungen des Alltags und können oft in Eigenregie behandelt werden. Was rasch hilft, die Beschwerden lindert und wann eine medizinische Abklärung wichtig ist.

uren erlässt

So schön der Sommer auch ist, so unangenehme Folgen kann er haben: schmerzhafte Hautrötungen, spannende und berührungsempfindliche Haut, Jucken, Brennen oder ein Hitzegefühl. Die unangenehmen Symptome eines Sonnenbrandes erleben viele jedes Jahr aufs Neue. Und dann heißt es als erste Sofortmaßnahme: Raus aus der Sonne. Das gilt auch für die folgenden Tage. Die direkte Sonne sollte so lange gemieden werden, bis die Rötung abgeklungen ist.

Gegen die unangenehmen Beschwerden helfen kühlende Umschläge, eine Dusche mit etwa 25°C kühlem Wasser und leichte, feuchtigkeitsspendende Lotionen. Gut geeignet sind Après-Produkte. Sie enthalten viel Wasser und wenig Fett, wodurch sie die strapazierte Haut kühlen und beruhigen. In der Apotheke stehen zudem Brand- und Wundgele zur Verfügung, die speziell auf die Bedürfnisse sonnenverbrannter Haut angepasst sind. Reichhaltige Cremes →

Mitmachen und
1 von 3
Goodie-Bags*
gewinnen!



GEWINNSPIEL

Gut gepflegt durch den Sommer mit DERMASENCE

Seit mehr als 30 Jahren stehen die **DERMASENCE-Produkte für Wirksamkeit und Verträglichkeit. Die intelligent kombinierten Wirkstoffe bieten passende Lösungen für jeden Hauttyp.**

Gewinnen Sie eins von 3 wohltuenden DERMASENCE-Pflegesets für je 95 Euro und genießen Sie den Sommer gut gepflegt! Ein Set besteht aus einer Rötungen korrigierenden getönten Tagespflege mit LSF 50, einem hochwirksamen Anti-Aging-Pflegefluid, einer Pflegecreme für trockene Hände und einer kühlenden Aloe-vera-Maske. Passend dazu gibt es eine praktische Kosmetiktasche!

Mehr Infos unter www.dermasence.de

* Gewinnspielformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „Dermasence“ an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H, Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.6.2026. 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.

ERSTE HILFE

Verbrennung oder Verbrühung?

Verbrennungen entstehen durch den Kontakt mit heißen Gegenständen oder Feuer. Verbrühungen werden durch heiße Flüssigkeiten oder Dämpfe verursacht. Diesen Unterschied zu kennen, ist wichtig, um im Ernstfall richtig reagieren zu können.

Denn: Nach Verbrühungen sollten Kleidung, Schmuck und bei Babys und Kleinkindern auch die Windel so schnell wie möglich von der Haut entfernt werden. So kann verhindert werden, dass sich die heiße Flüssigkeit auf der Körperoberfläche ausbreitet und in tiefere Hautschichten vordringt. Bei Verbrennungen hingegen darf die eingebrannte Kleidung nicht durch Ersthelfer entfernt werden. Die weitere Versorgung erfolgt durch das Team der Rettung.

Gegen die unangenehmen Beschwerden helfen etwa kühlende Umschläge und leichte, feuchtigkeitsspendende Lotionen. Après-Produkte enthalten viel Wasser und wenig Fett.



→ und fetthaltige Wund- und Heilsalben sollten nicht auf sonnenverbrannte Haut aufgetragen werden. Sie können für einen zusätzlichen Wärmestau sorgen und das Abheilen verzögern.

Heilung unterstützen

Sonnenverbrannte Haut profitiert davon, wenn man in den folgenden Tagen auf ausreichende Trinkmengen achtet. Am besten geeignet ist Wasser. Es unterstützt den Regenerationsprozess der Haut und gleicht den Feuchtigkeitsverlust aus.

Bei leichten Sonnenbränden kommt es innerhalb von zwei Tagen zu einer deutlichen Besserung der Beschwerden. Bis die Haut vollständig abgeheilt ist, kann es jedoch etwa eine Woche dauern. In dieser Zeit beginnt sich die Haut oft „abzuschälen“. Dieser Prozess kann durch die regelmäßige Anwendung feuchtigkeitsspendender Lotionen unterstützt, aber nicht unterbunden werden.

Sollte ein Sonnenbrand mit der Bildung von Blasen einhergehen, ist das ein Hinweis auf eine schwere Verbrennung. Diese sollte ärztlich abgeklärt werden und die Blasen keinesfalls selbst geöffnet werden.

Sonderfall Lippen

Viele vergessen es, aber: Die Lippen sind besonders anfällig für einen Sonnenbrand. Hier ist die Haut nicht nur sehr dünn, sie kann auch kein schützendes Melanin produzieren. Unterschätzt wird das Risiko oft, weil die Beschwerden meist weniger stark als am Rest des Körpers ausfallen. Die Haut wird oft nur trocken oder spröde und gleicht damit eher den Beschwerden trockener Lippen als einem Sonnenbrand. Erst bei sehr starken Verbrennungen kommt es zur Entstehung von kleinen, schmerzhaften Bläschen.

In den meisten Fällen gilt jedoch: Zeigt sich im Gesicht ein Sonnenbrand, sind in der Regel auch die Lippen betroffen. Linderung schaffen Gele auf Aloe-vera-Basis. Sie versorgen die Haut mit Feuchtigkeit und haben einen kühlenden Effekt. Die direkte Kühlung mit Eiswürfeln oder Kühlpads ist für die sehr empfindliche Haut an den Lippen weniger geeignet. Sie kann zu Unterkühlungen und zusätzlichen Entzündungen an den betroffenen Stellen führen.

Vorbeugen lässt sich mit Lippenpflegestiften, die mit einem hohen Lichtschutzfaktor ausgestattet sind. Wichtig ist jedoch, den Auftrag regelmäßig zu erneuern. Beim Sprechen und Trinken sowie durch unwillkürliche Zungenbewegungen über die Lippen wird der Schutz nach und nach abgetragen.

Sonstige Verbrennungen

Thermische Verletzungen durch Feuer, heiße Gegenstände, Flüssigkeiten oder Dämpfe zählen zu den häufigsten Unfäl-

EIGENSCHUTZZEIT

Eine Frage des Hauttyps

HAUTTYP*	1	2	3	4	KINDERHAUT
NATÜRLICHE HAUTFARBE	sehr hell	hell	hell bis hellbraun	bräunlich	sehr hell
AUGENFARBE	blau, grau	blau, grün, grau	grau, braun	dunkel	alle Augenfarben
HAARFARBE	rötlich	blond	dunkelblond bis braun	dunkel	alle Haarfarben
SONNENBRAND	sofort	schnell	selten	kaum	sehr schnell
EIGENSCHUTZ	5–10 Min.	10–20 Min.	15–25 Min.	25–40 Min.	max. 10 Min.
LSF	LSF 30–50+	LSF 20–50	LSF 15–30	LSF 10–15	LSF 30 oder höher

* Tabelle umfasst die in Europa am weitesten verbreiteten Typen

len im Haushalt. Leichte Verbrennungen können in Eigenregie behandelt werden. Am besten beginnt man dabei mit der Kühlung. Sie lindert die schnell auftretenden Schmerzen effektiv und sollte über etwa 15 Minuten durchgeführt werden. Empfohlen wird das Kühlen mit etwa 20°C kaltem Wasser. Kälteres Wasser oder Kühlpads haben ebenfalls eine schmerzstillende Wirkung, sie regen aber auch die Durchblutung an, sodass die betroffene Stelle anschließend oft stärker schmerzt.

Leichte Verbrennungen zeigen sich durch eine Rötung der Haut. Zusätzlich kann die Stelle trocken oder geschwollen sein. Gele und Lotionen aus der Apotheke lindern den häufig auftretenden Juckreiz und haben auch eine schmerzstillende Wirkung. Sollte diese nicht ausreichen, ist der Einsatz von rezeptfreien Schmerzmitteln möglich. Leichte Verbrennungen heilen innerhalb von 5 bis 10 Tagen vollständig ab, Narben bilden sich dabei nicht.

Blasen und große Verbrennungen nicht selbst behandeln

Die Grenzen der Selbstbehandlung sind erreicht, wenn sich eine Brandblase bildet oder die Verletzung großflächig ist. Letztere sollten dann auch nicht mehr gekühlt werden, da es sonst zu einer Unterkühlung des gesamten Körpers kommen kann. Kleine Brandblasen benötigen eine Behandlung mit speziellen Salben. Größere Blasen und starke Verbrennungen müssen umfassend behandelt werden. Auf keinen Fall sollten Brandblasen selbst geöffnet werden. Die geschlossene Umgebung fördert das Ausheilen der darunter liegenden Wunde und verhindert Infektionen. Mit der Zeit bilden sich kleine Blasen von selbst zurück. ■

Wenn sich die Haut „abzuschälen“ beginnt, können Sie sie durch die regelmäßige Anwendung feuchtigkeitsspendender Lotionen unterstützen.



RED FLAGS

Wann Sonnenbrand gefährlich wird

Vier Anzeichen, dass ein Sonnenbrand ärztlich behandelt werden sollte:

- Der Sonnenbrand ist sehr großflächig.
- Es treten starke Schmerzen, Fieber oder Schüttelfrost auf.
- Es bilden sich Blasen.
- Es ist ein Baby oder Kleinkind betroffen.



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

SCHWIMMEN WIE EIN PROFI

Mehr als *nur* Bahnen ziehen

Schwimmen ist eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Das haben Sie wahrscheinlich schon einmal von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin gehört – zu Recht. Die Bewegungen im Wasser sind aber nicht nur gut für den gesamten Körper, sondern haben viele weitere Vorteile, über die zu wenig gesprochen wird.



Beim Kraulen sind die richtige Technik und Atmung wichtig. Der ideale Rhythmus ist eine beidseitige Atmung alle drei Züge. Dabei erfolgt die Atmung seitlich, der Kopf bleibt tief und wird nur leicht gedreht, damit die Körperlage nicht kippt.

Das Sportbecken wird als Trainingsort meist unterschätzt. Dabei bietet es einzigartige Möglichkeiten für Körper und Geist: Einatmen, abtauchen und den Alltag für eine Zeit lang vergessen. Ohne schwere Gewichte, viel Lärm oder starke Belastung für den Körper wie beim Laufen, Gewichtheben und Co. Stattdessen bietet das Wasser sowohl optimalen Widerstand als auch Entlastung. Schwimmen schont die Gelenke und beansprucht dennoch den gesamten Körper wie kaum eine andere Sportart.

Schwimmen wirkt wie ein Ganzkörper-Upgrade

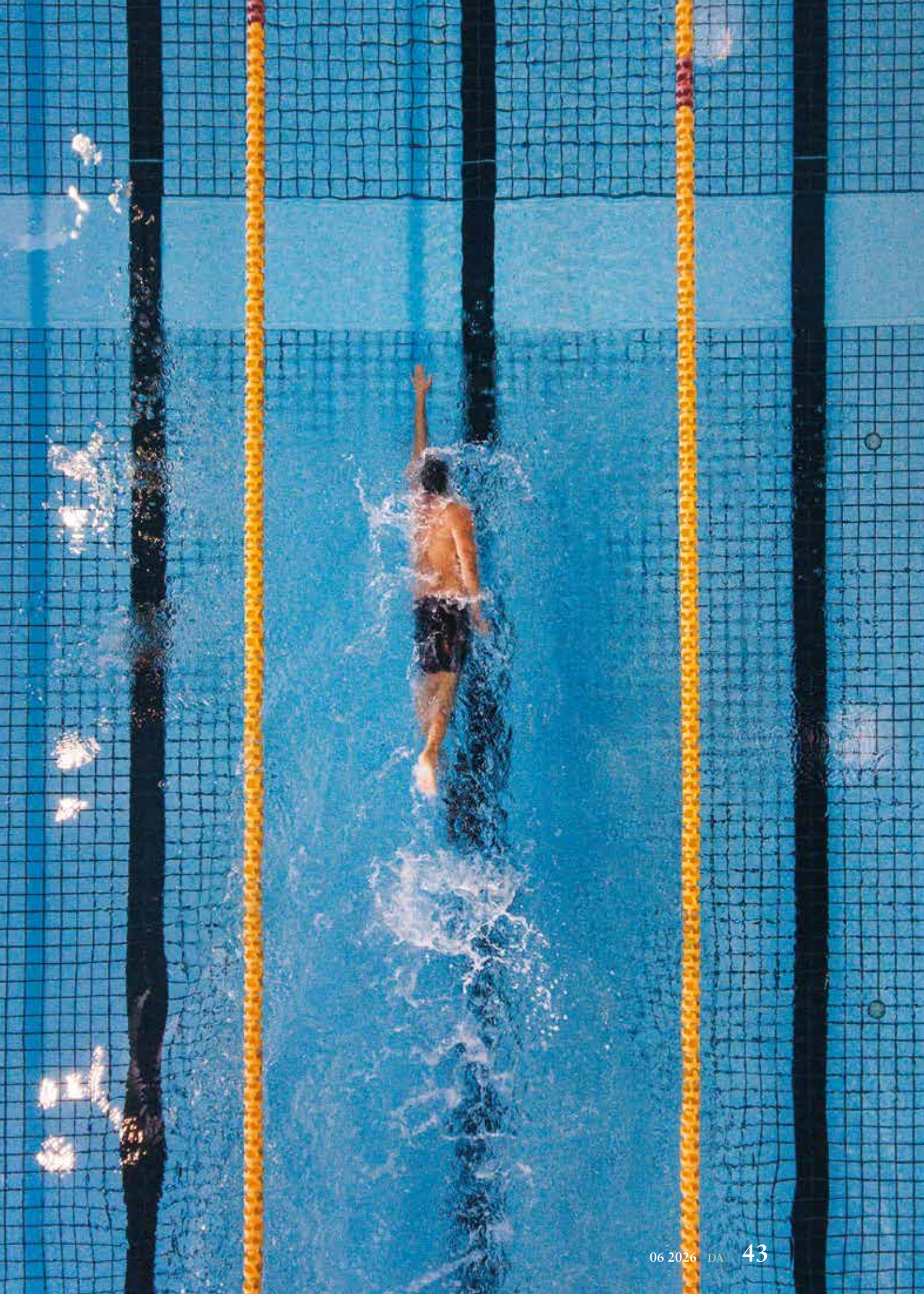
Schwimmen bringt viele gesundheitliche Vorteile. Das sind die Top 5, die Sie unbedingt kennen sollten:

– Muskelaufbau

Für Menschen mit Gelenkproblemen oder nach Verletzungen wird Schwimmen meist als erste Sportart empfohlen. Es gibt keine klassische Stoßbelastung wie bei anderen Trainingsarten und gleichzeitig muss der gesamte Körper gegen den Wasserwiderstand arbeiten – der Rumpf wird aktiviert, die Arme und Beine werden beansprucht. Es gibt kaum „Verschleiß“ der Gelenke.

– Rückenfreundlich

Für Menschen, die viel vor den Bildschirmen sitzen, ist dieser Sport eine der effektivsten Gegenbewegungen. Vor allem Kraulen und Rückenschwimmen stärken Ihre Tiefenmuskulatur besonders. →



DER RICHTIGE TURN**Sekunden gewinnen
an der Wand**

Zur richtigen Schwimmtechnik gehört natürlich auch der richtige Turn, also die Wende am Beckenrand. Hier gibt es zwei Hauptarten, die Roll- und die Kippwende.

Kippwende (Brust & Schmetterling)

Die Kippwende ist die einfachere der beiden Wendungen und wird bei Amateur:innen sogar oft beim Kraulen genutzt. Wichtig ist, mit beiden Händen gleichzeitig die Wand zu berühren. Der Oberkörper wird dann zur Seite gedreht, die Knie angezogen und die Füße an die Wand gesetzt. Dann stößt man sich in Bauchlage vom Rand weg und taucht für den Unterwasserzug.

Rollwende (Kraul-/Freistil & Rücken)

Kurz vor der Wand machen Sie eine Vorwärtsrolle (Salto), stoßen sich in Rücken- oder Seitenlage ab und drehen sich während der Gleitphase in die Bauchlage.

Fehler, die Sie vermeiden sollten:

Zu nah oder zu weit von der Wand drehen, zu wenig Körperspannung beim Abstoß sowie hektischer Wiedereinstieg statt kontrollierter Gleitphase.

– Herz-Kreislauf-System

Körperliche Belastung stärkt das Herz-Kreislauf-System – so auch die gleichmäßige Belastung beim Schwimmen. Es stärkt die Ausdauer, senkt den Ruhepuls und stabilisiert den Blutdruck.

– Fettverbrennung

Wussten Sie, dass Schwimmen effektiv beim Abnehmen hilft? Die Kombination aus Sport und Kälte führt dazu, dass der Körper im Wasser mehr Energie verbraucht als mit Training am Land. Die Fettverbrennung und der Stoffwechsel erhalten einen Boost durch das Schwimmen.

– Mentale Wirkung

Die rhythmischen Bewegungen, die gleichmäßige Atmung und die Wassergeräusche bringen jede:n schnell in einen Flow oder meditativen Zustand. Schwimmen hilft beim Stressabbau und kann zu mentaler Klarheit nach dem Training führen.

**Die Atemtechnik –
der unterschätzte Gamechanger**

Damit man das Training auch in vollen Zügen genießen kann, ist die richtige Atemtechnik wichtig. Denn



Schwimmen ist ein leiser Sport mit lauten, tiefgreifenden Ergebnissen. Wer die richtige Technik beherrscht, kann sich über gesundheitliche Vorteile freuen: Muskelaufbau ohne Verschleiß, bessere Haltung, erhöhte Fettverbrennung, Stressabbau u. v. m.

oft scheitert es bei Anfänger:innen nicht an der Muskelkraft, sondern bereits an der Atmung. Dabei muss man nur eines beachten: Unter Wasser ausatmen, über Wasser einatmen.

Etwas komplizierter wird es natürlich beim Kraulen, wobei das Prinzip genau das gleiche ist. Jedoch wird hier seitlich und nicht nach vorne geatmet, der Kopf bleibt tief und dreht nur leicht mit. Der ideale Rhythmus hier ist eine beidseitige Atmung alle drei Züge. Um Stress zu vermeiden, sollten Sie die Luft unter Wasser nicht anhalten. Zu hastiges Einatmen führt zum Rhythmusverlust. Finden Sie eine kontrollierte, gleichmäßige Atmung. Wichtig ist auch, den Kopf nicht zu weit zu drehen, sonst kippt Ihre Körperlage.

Fazit: Technik schlägt Talent

Es gibt einen Unterschied zwischen schwimmen und trainieren – und der liegt im Detail. Technik ist wichtiger als Tempo, denn eine schlechte oder falsche Technik kostet Energie und kann das Risiko einer Verletzung erhöhen, vor allem beispielsweise im Schulterbereich. Ein flüssiger Rhythmus ist auch für eine saubere Bahndisziplin wichtig – gerade in öffentlichen Becken. Vergessen Sie außerdem nicht auf das Aufwärmen: Gelenke kreisen und mobilisieren sowie 200–400 Meter lockeres Einschwimmen gehören zu jedem Training. Bauen Sie verschiedene Lagen, Intervalle oder Technikübungen ein, das bringt den größten Fortschritt. Im Schwimmsport gibt es auch die Bezeichnung „Wassergefühl“ – das entwickelt man erst, wenn man regelmäßig und so oft wie möglich im Wasser schwimmt. Der Sport ist nicht nur ein reines Ausdauertraining, sondern eine technische Disziplin mit enormen gesundheitlichen Vorteilen. Wer mit einer sauberen Technik schwimmt, trainiert effizienter, ist länger verletzungsfrei, tut Körper und Geist etwas Gutes und wird erleben, dass Wasser nicht Widerstand, sondern Verbündeter sein kann. Lassen Sie sich vor allem am Anfang die richtige Technik von einem Profi zeigen, damit Sie lange Spaß und Erfolgserlebnisse im Schwimmsport haben werden. ■



ÜBERSICHT

Einfach ausgestattet, bestens vorbereitet

Sie brauchen weniger als im Fitnessstudio, aber das Richtige:

- **Badeanzug/Badehose** ist natürlich das Erste, das Sie sich für das Schwimmtraining besorgen müssen. Funktional und nicht nur modisch ist hier die Devise. Der Badeanzug bzw. die Badehose fällt gerne etwas enger aus, im Wasser später werden Sie dafür aber sehr dankbar sein. Lassen Sie sich gerne in einem Fachgeschäft professionell für Ihre Ausrüstung beraten.
- **Schwimmbrille** ist ebenfalls ein Must-have. Denn ein klarer Blick bringt automatisch eine bessere Technik und schützt Augen und Ihren Kopf, falls Sie das Ende der Bahn zu spät sehen.
- **Badekappe** reduziert Widerstand und schützt die Haare. Die ersten Trainings können Sie bedenkenlos auch ohne Haube bestreiten.
- **Schwimmhilfe Pull Buoy** – für Armtraining und Technikfokus wichtig und hilfreich.
- **Kickboard** (Schwimmbrett) für ein gezieltes Beintraining.
- **Flossen** helfen dabei, besseres Technikgefühl und Geschwindigkeit zu entwickeln.
- Optional, aber effektiv: **Paddles** – allerdings nur bei sauberer Technik, sonst drohen im schlimmsten Fall Schulterprobleme.

Vorarlberger Käsesuppe mit karamellisierten Karotten

Für 4 Personen

Käsesuppe:

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter, 2 EL Weizenmehl, 500ml Gemüsebrühe, 200ml Milch, 150g Bergkäse, 1 Schuss Schlagobers, Muskatnuss, Salz und Pfeffer

Für die karamellisierten Karotten:

4–6 Karotten, 1 EL Butter, 2 EL Zucker

- 1 Die Zwiebel schälen und würfeln und gemeinsam mit der geschälten und gehackten Knoblauchzehe in der Butter glasig andünsten. Mit dem Mehl anstauben und unter Rühren golden anrösten lassen. Tipp: Ein kleiner Spritzer Weißwein oder Apfelsider verleiht eine feine Säurenote und hebt den Käsegeschmack.
- 2 Mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Milch portionsweise einrühren. Den Bergkäse reiben und gemeinsam mit dem Schlagobers und den Gewürzen in die Suppe geben. Kurz aufkochen lassen und bei kleiner Hitze ein paar Minuten einkochen lassen.
- 3 Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und dann kurz vor dem Servieren nochmals aufschäumen.
- 4 Nun noch die Karotten schälen und gemeinsam mit der Butter in eine Pfanne geben. Kurz anrösten lassen, dann den Deckel auf die Pfanne geben und bei kleiner Hitze bissfest garen.
- 5 Zuletzt den Zucker zu den Karotten geben, die Karotten bei größerer Hitze anrösten und den Zucker braun karamellisieren lassen. Die Suppe in Tellern anrichten und mit den Karotten servieren.



BUCHTIPP Tradition – ganz ohne Fleisch

Dieses Kochbuch lädt dazu ein, die österreichische Küche neu zu lieben. Vertraute Aromen, echte Hausmannskost und viel Gefühl für Tradition – ganz ohne Fleisch. Klassiker werden behutsam neu gedacht und mit raffinierten vegetarischen Zutaten wie Pilzen oder Tofu interpretiert, während ursprünglich vegetarische Gerichte ihren festen Platz behalten. So entsteht ehrlicher Genuss, der wärmt, verbindet und überrascht. Für alle, die Heimatküche schätzen und sie bewusst, zeitgemäß und mit ganzem Herzen genießen möchten.

Österreichische Küche. Vegetarisch – 75 klassische Rezepte neu interpretiert

von Martina Enthammern
2026, Tyrolia Verlag, € 29,–
ISBN: 978-3-7022-4336-4
www.tyroliaverlag.at/home



Tofufleckerl

Für 4 Personen

400g Räuchertofu, 2 EL Öl,
½ TL Paprikapulver,
1 rote Zwiebel, 500g Fleckerl-
Nudeln, Schnittlauch,
Salz und Pfeffer

- 1 Den Tofu vor dem Braten richtig trocken tupfen – so wird er knuspriger. Mit dem Gemüsehobel in Scheiben und dann mit dem Messer in Streifen schneiden. Mit etwa 2 EL Öl und Paprikapulver marinieren. Gut durchmischen und durchziehen lassen.
- 2 Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Zwiebel und Tofu gemeinsam in etwas Öl in einer großen Pfanne anbraten, bis der Tofu Farbe annimmt.
- 3 In der Zwischenzeit die Nudeln laut Packungsanleitung in Salzwasser bissfest kochen und dann abseihen.
- 4 Die Nudeln zum Tofu in die Pfanne geben und gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und vor dem Servieren noch mit Schnittlauch bestreuen. Dazu passt Blattsalat.

Heimatküche neu interpretiert

Vegetarische Küche steht für Genuss mit Ideenreichtum: Klassische Gerichte werden neu gedacht, saisonale Zutaten rücken in den Mittelpunkt und vertraute Aromen zeigen sich von einer frischen Seite. Fleischlose Gerichte sind kein Verzicht, sondern eine Einladung zum Ausprobieren und Staunen. Viel Freude beim Nachkochen!

SERIE

ZUM SAMMELN

TIERAPOTHEKE

**So halten Sie
Ihren kleinen
Liebling gesund**

Pankreatitis bei Vierbeinern

Eine Entzündung der Bauchspeicheldrüse ist bei Hund und Katze nicht selten. Diese Erkrankung kann akut oder auch chronisch verlaufen und ist äußerst ernst zu nehmen.

VON DR. MED. VET MICHAELA D'ALONZO

ZENTRALE AUFGABEN

Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) liegt im Oberbauch zwischen Magen und Dünndarm und erfüllt zwei lebenswichtige Aufgaben: Sie produziert Insulin, welches den Blutzuckerspiegel reguliert (endokrine Funktion). Ihre zweite Aufgabe ist es, Verdauungsenzyme (z. B. für Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate) zu produzieren (exokrine Funktion).

**Ursachen und Symptome**

Als Ursachen für eine Entzündung der Bauchspeicheldrüse kommen bei Katzen Darmbakterien infrage. Aber auch eine Quetschung des Organs, wie etwa durch Einklemmen in gekippten Fenstern oder durch Autounfälle, kann zu der Entzündung führen. Auch Infektionen durch Herpesviren oder durch Toxoplasmen können das Organ schädigen. Beim Hund ist der Auslöser der

Erkrankung oft unklar. Es gibt Rassedispositionen wie etwa beim Boxer oder Spaniel. Übergewicht, bestimmte Medikamente, fettreiche Nahrung und Diabetes können ebenfalls eine Pankreatitis begünstigen.

Meist zeigen die Tiere akutes Erbrechen, Durchfall und Schmerzen. Die Patienten werden zunehmend apathisch und appetitlos. Katzen zeigen oft einen massiven Gewichtsverlust und vermindertes Fressverhalten. Diese Erkrankung kann bei Katzen schleichend ohne massive Krankheitszeichen verlaufen. Dadurch wird aus einer akuten eine chronische Erkrankung. Zuverlässig kann eine Pankreatitis nur durch Blutuntersuchungen und Ultraschall diagnostiziert werden.

THERAPIE**Handeln gefragt!**

Hunde mit akut auftretender Erkrankung brauchen sofort eine intensive Behandlung. Der Flüssigkeitshaushalt muss mittels Infusionen und die Schmerzen mit starken Medikamenten behandelt werden. Ganz besonders wichtig ist es, Hunden nach dem Abklingen der Entzündung fettarme Ernährung zu geben. Katzen werden ebenfalls zur Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushaltes mit Infusionen versorgt. Oft müssen Katzen aber auch künstlich mittels Nahrungskathetern gefüttert werden. Häufig entwickeln Katzen nach einer Bauchspeicheldrüsenerkrankung Diabetes. Die Erkrankung muss dann lebenslang mittels Insulintherapie in Schach gehalten werden.



„DA“ verlost
3 Nächte*
für 2 P im DZ im
Wilfinger Ring
Bio Hotel****



WILFINGER RING BIO HOTEL****

Beim Fastenurlaub neu durchstarten

Mehr Energie, bessere Stimmung, Entlastung für Körper und Geist: Fasten gilt als wirkungsvoller Reset für den Organismus. Im Wilfinger Ring Bio Hotel in Hartberg erlebt diese Form des Gesundheitsurlaubs gerade jetzt Hochsaison.

Das Wilfinger Ring Bio Hotel in Hartberg zählt zu den Gesundheitshotels in der Oststeiermark, die Gesundheit seit über 50 Jahren ganzheitlich denken. Medizinisch-therapeutische Begleitung, gezielte Bewegung, eine vollwertige Bio-Vitalküche, Naturheilkunde und natürliche Kosmetikanwendungen bilden dabei ein aufeinander abgestimmtes Gesamtkonzept. Ziel ist es, Gästen Wege aufzuzeigen, wie Lebensqualität und Vitalität langfristig erhalten und gestärkt werden können – unabhängig von kurzlebigen Trends oder Schlagworten wie Longevity.



Fasten als bewusste Regenerationsphase

Fasten spielt in diesem Kontext eine zentrale Rolle. Nicht als kurzfristiger Verzicht, sondern als bewusste Auszeit, die hilft, festgefahrene Verhaltensmuster zu unterbrechen. Während des Fastens stellt der Körper seinen

Stoffwechsel um, der Verdauungstrakt wird entlastet, das Hungergefühl tritt in den Hintergrund und die Autophagie – der natürliche Recyclingprozess der Zellen – wird angeregt. Viele Menschen erleben in dieser Phase eine spürbare körperliche Veränderung, geistige Klarheit und ein geschärftes Körpergefühl. Fasten wirkt damit wie ein biologischer Reset für Körper und Geist – eingebettet in einen ganzheitlichen Gesundheitsaufenthalt. Genau deshalb entscheiden sich viele für einen Fastenurlaub: weil das gute Gefühl nicht mit der Abreise endet, sondern die Gesundheit nachhaltig stärkt.

Begleitete und eigenständige Fastenangebote

Im Wilfinger Ring Bio Hotel werden unterschiedliche Fastenformate angeboten. Klassische Programme wie Buchinger-, Basen- oder Breuss-Fasten werden von ausgebildeten Fasten- und Gesundheitstrainerinnen geführt. Die klare Struktur und die unterstützende Gruppenatmosphäre geben Sicherheit und Orientierung – nicht nur während der Fastenzeit, sondern auch darüber hinaus. Ergänzend stehen kompakte Fastenimpulstage sowie Detoxaufenthalte mit Intervallfasten zur Verfügung. „Eine begleitete Fastenauszeit kann dabei helfen, den eigenen Körper neu wahrzunehmen und nachhaltige Veränderungen anzustoßen“, sagt Roman M. Wilfinger, Geschäftsführer der Wilfinger Hotels. ■

Wilfinger Ring Bio Hotel****
Schildbach 51, 8230 Hartberg
T: +43 (0)3332 6080
hartberg@wilfinger-hotels.at
www.wilfinger-hotels.at/ring-bio-hotel

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „Wilfinger“ an die Österreichische Apotheker-Vereinsgesellschaft m.b.H., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.6.2026. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

RÄTSEL & QUIZ

Zum Knobeln, Grübeln und Gewinnen

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



Gewinnen Sie
**2x2
Tickets***
für
„Herzklopfen“!

GEWINNSPIEL

Stefan Leonhardsberger „Herzklopfen“

Wie überlebt man Sperrmüll-Dates mit der Ehefrau, spontanen Kontrollbesuch vom Jugendamt und einen Nachbarn, der besser „nagelt“ als man selbst? In „Herzklopfen“ erzählt Stefan Leonhardsberger von der täglichen Herausforderung, als Partner, Heimwerker und Familienoberhaupt zu bestehen. Zwischen Meniskus-OPs, Grillabenden mit Profi-Besserwissern und heimlichen Haschkeksen fragt er sich: Bin ich mit 40 noch cool oder schon wie mein eigener Vater? Heraus kommt ein Abend voller Gags, Gesang und intimer Geständnisse – witzig, unverschämt und mitten ins Herz. Infos unter: www.stefanleonhardsberger.com

„DA“ verlost 2x2 Tickets für „Herzklopfen“ am 29.7.2026 im Rosengarten am Pöstlingberg, Linz.

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „Herzklopfen“ an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.6.2026. 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.

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

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

Auflösung

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

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

Gewinnen Sie
1 von 3
„Wort im
Wort“-
Memospielen*



GEWINNSPIEL Das große Sommer- Kreuzworträtsel

Diese herausfordernde Memo-Variante für Jung und Alt von Piatnik hat es in sich. Es geht nicht darum, zwei völlig gleiche Bildplättchen zu finden, sondern jene mit Wort im Wort. Ein Paar gehört also nur dann zusammen, wenn der Begriff des einen komplett im zweiten vorkommt, wie beispielsweise „Ass“ in „Fass“. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, füllen Sie das untenstehende Kreuzworträtsel vollständig aus und schicken Sie uns das Lösungswort.

Walzerkomponist	seitsam	Vorsilbe	kostspielig	Absinken d. Meeresspiegels	japan. Karpfen Raubkatze	öst: nein	absurd	Insel vor Honduras	französisch: Salz
		3		Eisheiliger		4		10	
		chem.Z.f. Eisen	zentrale Sicherheitsbehörde der USA		internat. Automobilverband	Kurort bei Wien	falsche Zeitungsmeldung		
Klostervorsteher	7	Glättwerkzeug			Abk.f. Februar Singvogel			ägyptischer Fluss	
Konzerthaus			oriental. Fleischgericht	engl: an, auf	Schloss in Salzburg				Vermieter
herausgeben	Fluss in Tirol	lat.: und	asiatische Halbinsel			untertänig	Archenbauer		
				Herbeischaffen d. Wildes	Fremdwortteil Volk			span. Nationalheld, El ...	
dt. Vorsilbe	6	Wasserblume	Kontinent			Begriff der Sprachlehre	KFZ-Kz.BH Linz-Land	chem.Z. Kupfer	8
		Beleuchtungskörper			Abk.f. katholisch	Bahnschiene			1
Abk.f. Herrn	Anerkennung	2		engl.: Meer	Berggipfel		5	Abk.f. Durchwahl Fremdwortteil Leben	
12		Abk. für: v. unten	auf diese Art		engl.: auf, bei	11	Augenblick	Initialen der Bardot	Fluss in Spanien
ugs.: viele	zunächst					afrikan. Ethnie im heutigen Sudan			
bewegliche Habe	9			Wohnschiff					

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

*Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Kreuzworträtsel“ und dem richtigen Lösungswort an gewinnspiel@apoverlag.at oder an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H, Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.06.2026. 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.

