

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

Künstlich generiert

08 2026

AUGUST • GRATIS

PLUS

Schmackhafte
Rezepte, tolle
Rätsel, Rabatte
und Gewinne

COVERSTORY

Wenn es im Ohr pfeift:
Alles Wissenswerte zur
Volkskrankheit Tinnitus

GESUNDHEIT

Richtig mit
Insektenstichen
umgehen

LIFESTYLE

Was tun, wenn
sich die Haut
verändert?

Deine Apotheke

08 2026



EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Ich möchte Ihnen an dieser Stelle etwas verraten: Im Sommer macht mir die Arbeit an der „DA“ besonders Freude. Ein bisschen liegt das wahrscheinlich auch am wohltemperierten Büro. Vor allem aber liegt es daran, dass von Sommerloch keine Rede sein kann. Gesundheit hat auch im August Hochsaison. Dementsprechend spannend fällt der Themenmix auch diesmal wieder aus. Wussten Sie etwa, dass zwischen 5 und 15 % der Weltbevölkerung zumindest einmal im Leben an chronischem – also länger als sechs Monate dauerndem – Tinnitus leiden? DA-Redakteurin Irene Senn ist den Phantomgeräuschen deshalb gründlich nachgegangen (ab S. 12). Außerdem versuchen wir, die Frage zu beantworten, worauf Sie bei Hautveränderungen achten müssen (ab S. 40), ergründen den besten Umgang mit Insektenstichen (ab S. 20) und beschäftigen uns neben vielen anderen Dingen auch eingehend mit pflanzlicher Schmerztherapie (ab S. 30).

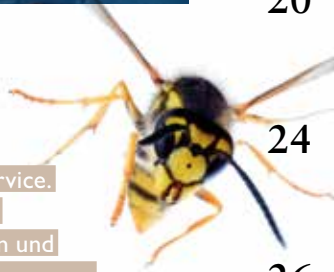
Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen mit einer garantiert Sommerloch-freien DA – Deine Apotheke. Bleiben Sie gesund und verbringen Sie einen angenehmen August.

JÜRGEN RUMPLER,
Chef vom Dienst „DA“



Mehr Gesundheit. Mehr Service.
Mehr Gewinnchancen:
Jetzt Newsletter abonnieren und
keinen Tipp – oder Gewinn – verpassen.

www.deineapotheke.at/newsletter



Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

6 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

10 Apothekerschränkchen

Medizinische Helferlein im August

TINNITUS

12 Der ungute Ton

Die störenden Ohrgeräusche im Fokus

16 (k)ein Tabu

Der Anti-Sunscreen-Trend

INSEKTENSTICHE

20 Achtung: Stich-Alarm

Wie Sie am besten mit einem der lästigsten Nebeneffekte des Sommers umgehen

24 Panorama

Lebensmittelsicherheit im Sommer

LABORWERTE

26 Leukozyten

Was die Zahlen über die Gesundheit aussagen



Deine Naturheilkunde

PFLANZLICHE WIRKSTOFFE

30 Schmerz, lass nach!

Natürliche Schmerzstiller
für alltägliche Wehwehchen

HEILPFLANZEN

34 Fenchel

Beschwerden lindern
durch die Kraft der Natur

Dein Lifestyle

SUP-YOGA

36 Balance auf dem Wasser

Wie Sie mit der Kombination aus
Stand-up-Paddel und Yoga Geist
und Körper in Einklang bringen

HAUTGESUNDHEIT

40 Wenn sich die Haut verändert ...

... wirft das oft Fragen auf – unsere Autorin
hat für Sie die Antworten gefunden

TIERAPOTHEKE

43 Essenzielle Elemente

So halten Sie Ihren kleinen Liebling gesund

40



30

KOCHREZEPTE

44 Leichter Genuss für den Sommer

Schnelle Rezepte für die Ferienzeit

47 Reisegewinnspiel

Diesmal zu gewinnen: 2 Nächte im Luxury
Bed & Breakfast almlust in Flachau

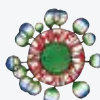
48 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

IMPRESSUM

Medieninhaber Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien, Tel. 01/402 35 88, www.apoverlag.at • **Geschäftsführer** DI Franz-Michael Coreth, Mag. Heinz Wlzek • **Redaktion** Camilla Burstein, MA (CB), DW 238 (Karenz); Mag. pharm. Lisa Hauser (LH), DW 254; Mag. pharm. Irene Senn, PhD (SI), DW 264; Mag. Ruth Maria Streibl, PhD (RS), DW 276; Jürgen Rumpel, Bakk. phil. (JR), DW 238; 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 druck:optimierer gmbh, Dr.-Arthur-Lemisch-Platz 7 – 2. OG | RAINERHOF, 9020 Klagenfurt am Wörthersee • **Erscheinungsweise** 12 x im Jahr. • **Gewinnspielbedingungen** Mit dem Einsenden der Rückantwort willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen 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



Pflege mit hoch verdünnten Mineralstoffen



Für Dr. Schüßler waren die Einnahme und die äußere Anwendung gleichwertig und das kann begründet werden:

Wenn man sich mit dem Wirkmechanismus der Schüßler Salze auseinandersetzt, kommt man rasch auf den Begriff der Ganzheitlichkeit. Darunter ist zu verstehen, dass jedes Schüßler Salz vom Organismus fein regulierend eingesetzt wird. Das ist sehr gut über den biochemischen Zusammenhang und die daraus resultierenden Einsatzmöglichkeiten der einzelnen Nummern darstellbar.

Grundsätzlich sollte man bedenken, dass es sich bei dieser Heilweise um eine ganzkörperliche Versorgung mit den dringend benötigten Mineralstoffen handelt. Durch die Einnahme stellen wir dem Körper die Mineralstoffe in einer Verdünnung zur Verfügung, durch die er diese direkt über die Mundschleimhäute, aber auch über die Haut aufnehmen kann. Der Organismus entscheidet selbst, wo und wie er diese dann einsetzt. Er wird die jeweiligen Mineralstoffe vorrangig dort einsetzen, wo es für die Gesundheit des betreffenden Menschen am wichtigsten und dringlichsten ist.

Die äußere Anwendung hat in der Tradition der Biochemie nach Dr. Schüßler eine große Bedeutung, da sie die Wirkung der Schüßler Salze unterstützt und am Ort des Geschehens, also an den betroffenen Hautstellen, die dringend benötigten Mineralstoffverbindungen zuführt.

Vorteile äußerer Anwendung

Das ist der Grund, warum man nicht binnen kürzester Zeit z.B. eine Abnahme der Hornhautbildung an den Fersen bemerken wird, wenn man den dafür notwendigen Mineralstoff nach Dr. Schüßler einnimmt. Dieser Mineralstoff ist der Betriebsstoff für die Keratin-Bildung, aber genauso für die Elastizität aller Gewebe, Sehnen, Bänder und Häute. Für die Gesundheit sind elastische Sehnen, elastische Mutterbänder usw. bedeutsamer als die Hornhautbildung an den Fersen. Daher kann es sein, dass man dieses Schüßler Salz länger einnehmen muss, bis die Hornhautbildung zurückgeht. Wenn jedoch gleichzeitig zur Einnahme an Ort und Stelle mit einer Creme mit dem entsprechenden, hoch verdünnten Mineralstoff regelmäßig und

mehrmals unmittelbar nacheinander eingecremt wird, kann ebendort relativ rasch Regeneration beginnen.

Soll es schnell gehen, sind bestimmte Hautpartien betroffen oder unter der Haut liegende Areale zu versorgen, dann wirkt eine äußere Anwendung direkt am Ort des Geschehens manchmal direkt rascher und unterstützt die Einnahme. Grundsätzlich wird über die Haut die gleiche Mischung an hoch verdünnten Mineralstoffen zugeführt, wie Schüßler Salze eingenommen werden.

Aus diesem Grund war und ist es Adler Pharma wichtig, die äußere Anwendung von Anfang an mit einzubeziehen.

Dabei sind nicht nur die richtigen Mineralstoffmischungen in den Produkten, sondern auch die



„Adler Topics Cremes sind natürliche Kosmetikprodukte, welche die Haut entlasten und vor allem eine natürliche Pflege gewährleisten. Sie sind auch für besonders sensible Haut geeignet.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

verwendeten Salbenrohstoffe von entscheidender Bedeutung. Adler Pharma legt stets größten Wert darauf, dass Menschen mit allergischen Reaktionen oder besonders sensibler Haut die Produkte gut vertragen.

Im Laufe der Jahre entstand eine großartige Vielfalt an Topics-Produkten, die für die äußere Anwendung der Schübler Salze optimal sind. Das Sortiment reicht von der kompletten Gesichtspflege bis zu den verschiedensten Körperpflegeprodukten wie Cremes für Gelenke, zur Venenpflege und zur Pflege bei Hautproblemen wie unreiner Haut, Ekzemen und Neurodermitis.

Die besondere Qualität der Adler Topics

Adler Pharma stellt Salben, Cremegele mit einzelnen Mineralstoffen

und alle Adler Topics Produkte in eigenen Reinräumen nach GMP-Richtlinien her.

Wir arbeiten ausschließlich nach eigenen Rezepturen, mit zumeist ECO-zertifizierten, biologischen Rohstoffen. Viele Produkte sind vegan und mit einem grünen Blatt gekennzeichnet.

In allen Produkten sind hoch verdünnte Mineralstoffe enthalten. Es erfolgt keine Potenzierung, sondern ein schrittweises Verdünnen. Cremegele und Salben können 1:1 anstelle eines Breies eingesetzt werden. Die meisten Körperpflegeprodukte sind unparfümiert, einige enthalten ausschließlich natürliche Duftstoffe der Naturkosmetik. —

Mehr Infos unter
www.adler-pharma.at



Qualitätsprodukt
aus Österreich



Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

Adler Topics

pflegen und versorgen



klima:aktiv



LEITBETRIEBE AUSTRIA®



Rezeptfrei erhältlich in Ihrer Apotheke.

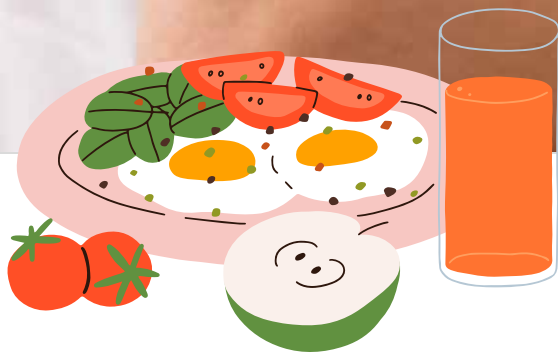
Adler Topics
www.adler-pharma.at



IHR AUGUST

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



DIABETES TYP 2

Lebensstil ist wichtiger als Genetik

Zu diesem Schluss kommt eine großangelegte Studie eines amerikanischen Forschungsteams rund um Cassandra Spracklen von der University of Massachusetts Amhurst. Laut den Wissenschaftler:innen dürfte das Verhältnis zwischen Lebensstil und Genetik bei der Begünstigung des Entstehens von Typ-2-Diabetes bei 55 zu 45 % liegen. Rund die Hälfte aller Fälle wären im Umkehrschluss auf Umweltfaktoren zurückzuführen und damit vermeidbar. Analysiert wurden von den Forschenden die Langzeitdaten von etwa 300.000 Britinnen und Briten mittleren Alters. In der Detailauswertung zeigt sich auch, dass ein ungesunder Lebensstil die Wahrscheinlichkeit, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, für sich genommen am meisten beeinflusst, dass dieser Einfluss aber bei entsprechender genetischer Prädisposition noch stärker auftritt. JR

ALLERGIKER:INNEN AUFGEPASST

Starkes Bienen- und Wespenjahr

Der warme Frühling und der heiße, trockene Sommer erzeugen ideale Bedingungen für Bienen und Wespen. Die Winterverluste sind ob des wärmer werdenden Klimas geringer. Gleichzeitig können die Insekten früher mit dem Nestbau beginnen. Vor allem für die 300.000 Österreicher:innen, die gegen Bienen- oder Wespenstiche allergisch sind, ist wichtig zu wissen, dass weder Bienen noch Wespen von sich aus aggressiv sind. Lediglich in Nestnähe verteidigen sie ihre Kolonie. Überhaupt legen auch nur zwei der rund 60 heimischen Wespen-Arten, die Gemeine Wespe und die Deutsche Wespe, jenes aufdringliche Verhalten an den Tag, das uns Menschen so stört. Auch sie stechen aber nicht zu, ohne bedroht zu werden. Stark allergische Menschen sollten dennoch immer ein Notfall-Medikament mitführen. Detail am Rande: Wespen sind wie alle Wildtiere in Österreich grundsätzlich geschützt, man darf sie also nicht mutwillig töten oder stören. Wespenester dürfen auch nur unter bestimmten Voraussetzungen entfernt werden. Manche Wespenarten, wie etwa die entgegen ihres Rufs sehr friedfertige Hornisse, genießen darüber hinaus bundeslandabhängig besonderen Artenschutz. Mehr zum Thema ab S. 20! JR



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Warum begleitet uns der Lavendel schon seit der Antike?

Lavendel stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, wo Hitze, karge Böden und viel Sonne die Pflanze geformt haben. Bei den Römern hatte der Lavendel zunächst einen praktischen Platz: Man setzte ihn dem Badewasser zu, um es zu parfümieren. Schon damals schätzten Griechen und Römer, dass ein Bad mit Lavendel Körper und Geist beruhigt. Zur ernsthaften Heilpflanze wurde Lavendel erst im Mittelalter, als ihn die Klostermedizin für sich entdeckte. Daneben nutzte man ihn auch im Haushalt – etwa, um Motten aus der Kleidung fernzuhalten.

In der Traditionellen Europäischen Medizin fand Lavendel ein breites Feld: bei Nervosität, Unruhe und Erschöpfung, zur Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems, bei Schlafstörungen und Verdauungsbeschwerden. Äußerlich versorgte man kleine Wunden und gereizte Haut. Angewendet wurde er als Tee, als Badezusatz, als Öl und auch über seinen Duft.

Heute wird Lavendelöl als traditionelles pflanzliches Arzneimittel bei leichten Stresssymptomen und zur Unterstützung des Schlafs eingesetzt. Was in der Antike begann, gilt also bis heute.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

k.rahman@tem-fachverein.com

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



Deine Spende rettet mein Leben



vierpfoten.at
vierpfoten.at
vierpfoten.at/whatsapp

Werde jetzt Streunerpat:in!

vier-pfoten.at/patenschaften



Scan me!





TROCKENE AUGEN IM SOMMER

Vorsicht bei Klimaanlageanlagen

Wenn es draußen heiß ist, sind klimatisierte Innenräume eine willkommene Abwechslung, eine berufliche Notwendigkeit, aber auch eine wichtige Entlastung für das hitzegeplagte Herz-Kreislauf-System. Wenig erfreut sind meist nur unsere Augen. Da die Klimaanlage oft auch die Luftfeuchtigkeit verringert und unter 30 % drückt (ideal wären 40 bis 60 %), verdunstet der Tränenfilm schneller. Der Luftzug, der durch die Anlagen entsteht, tut das Seine.

Das Office-Eye-Syndrom

Besonders ausgeprägt ist die Neigung zu trockenen Augen im Büro. Bei Bildschirm-Arbeit verringert sich die Lidschlagfrequenz, diese ist aber für die Befeuchtung des Auges ganz entscheidend. Weil es so gerne im Büro entsteht, wird das trockene, gerötete, juckende Auge umgangssprachlich auch Office-Eye-Syndrom genannt. Hält die Reizung länger an, steigt die Wahrscheinlichkeit einer Bindehautentzündung oder einer Lidrand-Entzündung. Als Gegenmaßnahme und zur Vorbeugung sollte man entweder die Umgebungsluft befeuchten oder das Auge direkt mit Feuchtigkeit versorgen, entsprechende Augentropfen sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

JR



DIABETES-ECK

Spaziergang mit Wirkung

Viele Menschen mit Typ-2-Diabetes glauben, dass nur längere Sporteinheiten einen positiven Effekt haben. Tatsächlich kann bereits ein kurzer Spaziergang nach dem Essen den Blutzucker günstig beeinflussen.

Nach einer Mahlzeit steigt der Blutzuckerspiegel an. Genau in dieser Phase benötigen unsere Muskeln Energie. Sobald wir gehen, nehmen die arbeitenden Muskeln vermehrt Zucker aus dem Blut auf – und zwar nicht nur mithilfe von Insulin, sondern auch direkt durch die Muskularbeit. Dadurch kann der Blutzuckeranstieg nach dem Essen deutlich geringer ausfallen.

Schon 10 bis 15 Minuten zügiges Gehen nach den Hauptmahlzeiten können einen messbaren Unterschied machen. Studien zeigen sogar, dass mehrere kurze Spaziergänge nach den Mahlzeiten den Blutzucker oft besser senken als eine einzige längere Bewegungseinheit zu einem anderen Zeitpunkt des Tages.

Der Effekt ist beeindruckend: Während die Muskulatur in Ruhe etwa 15–20 % der Glukose des Körpers verbraucht, steigt dieser Anteil im normalen Alltag auf rund 30–40 %. Bei körperlicher Aktivität können die arbeitenden Muskeln sogar bis zu 80–90 % der verfügbaren Glukose aufnehmen und verwerten. Damit ist die Muskulatur das wichtigste Organ für die natürliche Blutzuckerkontrolle. Gleichzeitig verbessern regelmäßige Bewegung und Muskelaktivität die Insulinempfindlichkeit, fördern den Erhalt der Muskelmasse und schützen langfristig Herz und Blutgefäße.

Mein Tipp: Machen Sie den Spaziergang nach dem Essen zu einem festen Bestandteil Ihres Tages. Bereits wenige Minuten können einen wichtigen Beitrag zur Blutzuckereinstellung leisten – und sind eine der einfachsten Maßnahmen, um selbst etwas für seine Gesundheit zu tun.

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



MEDIKAMENTE

Unerwünschte Hitze-Effekte

Als ob der Sommer für Menschen mit gesundheitlichen Problemen nicht anstrengend genug wäre: Bei warmen Temperaturen ist auch bei bekannter Medikation Vorsicht geboten.

Die heißen Sommertemperaturen verändern den menschlichen Stoffwechsel. Die Blutgefäße an Armen und Beinen weiten sich, damit der Körper mehr Wärme abgeben kann. Das kann den Blutdruck sinken lassen. Außerdem kann die hitzebedingt gesteigerte Hautdurchblutung die Wirkung von subkutan appliziertem Insulin beschleunigen – mit erhöhter Gefahr von Unterzuckerungen. Um uns zu kühlen, schwitzen wir außerdem mehr und verlieren dadurch mehr Flüssigkeit und Elektrolyte. Das kann bei Menschen, die entwässernde Medikamente einnehmen, zu Problemen führen. Einige Psychopharmaka hingegen können die Schweißbildung reduzieren und das Durstempfinden verringern, was wiederum die Gefahr für Dehydrierung erhöht. Vor-

Wirkstoffpflastern sollte man bei Hitze mit besonderer Sorgfalt begegnen. Es besteht die Gefahr einer Überdosierung.

sicht ist auch bei Schmerzpflastern geboten. Bei hohen Temperaturen können die Wirkstoffe schneller und leichter aufgenommen werden, was im Extremfall zu Überdosierung führen kann.

Vorsicht ist auch bei der Lagerung geboten

Die Medikamente selbst sind ebenfalls nicht vor hitzebedingten Problemen gefeit. Die meisten müssen bei Zimmertemperatur gelagert werden, heiße Perioden können die Haltbarkeit beeinträchtigen. Besonders Präparate, die sich bei Körpertemperatur auflösen sollen, wie etwa Zäpfchen, haben in der Hitze einen schweren Stand. Medikamente, die ihre Form, Farbe oder Konsistenz verändert haben, sollten unbedingt in der Apotheke zur Entsorgung abgegeben werden, auch wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum noch nicht überschritten ist. **JR**

Trockene Augen im Sommer?

Bepanthen® Augentropfen

Lindern und befeuchten

Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. CH-20250526-63

Ohne Konservierungsmittel
12 MONATE HALTBAR AB ANBRUCH

Entgeltliche Einschaltung

BAYER

Ihr Apotheker-schränkchen

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

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



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



Prostagutt® duo:

Doppelte Pflanzenkraft bei BPH

Die einzige Kombination aus Sägepalme und Brennnessel heißt Prostagutt® duo. Männer über 50 Jahre kämpfen häufig mit Harnwegsproblemen, die von der benignen Prostatavergrößerung (BPH) ausgelöst werden. *Sabal* (Sägepalme) und *Urtica* (Brennnesselwurzel) werden in Leitlinien der Urologie geführt.

www.schwabe.at/prostagutt-duo/

PRO_PR300_Apothekerschränken_2502_L



Mit
Coupon
€ 1,-*
sparen!



Lactacyd® Intimwaschlotion

Lactacyd® ist mit natürlicher L-Milchsäure angereichert, die der Körper auch selbst produziert, um das natürliche Säuregleichgewicht der Vaginalflora zu erhalten. Sie verleiht ein anhaltendes gepflegtes, frisches und unbeschwertes Gefühl. Lactacyd® Intimwaschlotion kann in der Badewanne oder Dusche als Flüssigseife angewendet werden. Für die tägliche Anwendung.

www.lactacyd.at

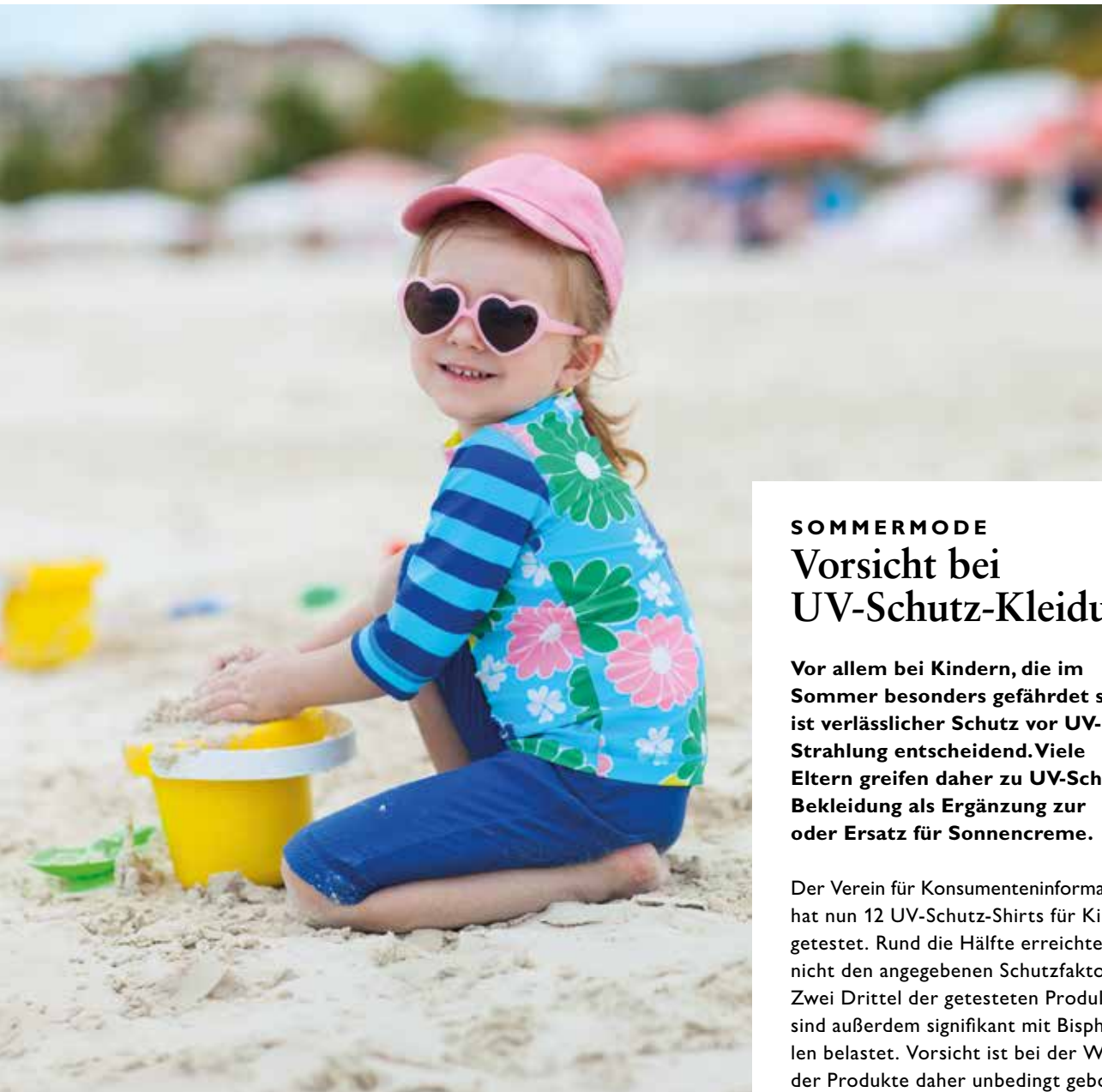
* Bis 31.8.2026 in teilnehmenden Apotheken einlösbar. Gültig nur bei Kauf des abgebildeten Produktes innerhalb des angegebenen Zeitraums, nicht kombinierbar mit anderen Aktionen, Coupons oder Treueplänen. Gültig solange der Vorrat reicht. Keine Barabläse, Irrtümer sowie Druck- und Satzfehler vorbehalten.



magnesium-Loges® – Magnesium in hochwertiger Kombination

Ob Alltag, Sport oder stressige Phasen – Magnesium trägt zur normalen Muskelfunktion, zum Energiestoffwechsel und zur Funktion des Nervensystems bei. Drei organische Magnesiumsalze – Magnesiummalat, Magnesiumbisglycinat und Magnesiumtaurat – kombiniert in einer hochwertigen Rezeptur für eine optimale Magnesiumversorgung. Vegetarisch, laktose- & glutenfrei.

www.loges.at



SOMMERMODE

Vorsicht bei UV-Schutz-Kleidung

Vor allem bei Kindern, die im Sommer besonders gefährdet sind, ist verlässlicher Schutz vor UV-Strahlung entscheidend. Viele Eltern greifen daher zu UV-Schutz-Bekleidung als Ergänzung zur oder Ersatz für Sonnencreme.

Der Verein für Konsumenteninformationen hat nun 12 UV-Schutz-Shirts für Kinder getestet. Rund die Hälfte erreichte dabei nicht den angegebenen Schutzfaktor. Zwei Drittel der getesteten Produkte sind außerdem signifikant mit Bisphenolen belastet. Vorsicht ist bei der Wahl der Produkte daher unbedingt geboten. Interessant in dem Zusammenhang ist auch, dass ein schwarzes Baumwoll-Shirt etwa den Effekt von Schutzfaktor 50 erreicht. Weiße T-Shirts dagegen bieten nur relativ geringen UV-Schutz.

TINNITUS

Der ungute Ton

Einst glaubte man, der Tinnitus sei die Stimme des Teufels. Heute weiß man: Es ist das eigene Gehirn, das bei 5–15% der Weltbevölkerung ein chronisches Klingeln im Ohr verursacht. Wie es zu den Störgeräuschen kommt und was Sie dagegen tun können.





TEXT VON
MAG. PHARM. IRENE SENN, PHD
DA-Redakteurin

Nichts ist bekanntlich so laut wie ein Geräusch, das man versucht, nicht zu hören. Das gilt gleich doppelt, wenn das Geräusch im eigenen Kopf steckt. Denn beim Tinnitus aurium oder eben kurz Tinnitus – von lat. „klingeln“ – handelt es sich um Phantomgeräusche, die nur von einem selbst wahrgenommen werden. Das bedeutet aber nicht, dass es sich um Einbildung handelt. Die Phantomgeräusche entstehen durch fehlerhafte Verarbeitung von akustischen Signalen im Gehirn. Die Pathophysiologie dahinter ist bis heute nicht vollständig geklärt. Fest steht aber, dass es sich um eine Fehlfunktion unseres „Geräuschfilters“ handelt.

Jeder Mensch hat ein Hintergrundrauschen

Eine wichtige Rolle spielen die etwa 12.000 äußeren und 3.000 inneren Haarzellen im Innenohr. Ihre Aufgabe ist es, ein mechanisches Schallsignal in einen elektrischen Impuls umzuwandeln und an den Hörnerv weiterzuleiten. Diese Sinneshärchen weisen eine sogenannte Spontanaktivität auf. Sie erzeugen also auch dann Impulse für unser Hören, wenn sie nicht von Schall stimuliert werden. Dieses Hintergrundrauschen wird in der Regel vom Gehirn herausgefiltert, wodurch wir es nicht wahrnehmen – wie übrigens auch Herz-, Atem- und Schluckgeräusche. Bewiesen werden konnte die Existenz des Hintergrundrauschens in einem Experiment, in dem junge, gesunde Proband:innen einzeln in eine schalltote Kammer gesetzt wurden. Bereits nach fünf Minuten nahmen 95 % der Studienteilnehmer Ohrgeräusche wahr. Jeder Mensch hat also im Prinzip einen „unhörbaren Tinnitus“, den wir aber, weil wir uns nie in einem völlig schalltoten Raum aufhalten, nicht wahrnehmen.



Der Ton im Ohr reicht von Klingeln, Pfeifen über Summen bis hin zu Maschinengeräuschen.

Volkskrankheit Tinnitus

Bei einem (hörbaren) Tinnitus kommt es zu einer fehlerhaften Verarbeitung dieser akustischen Signale. Der Cortex regelt fehlende Frequenzen hoch und verstärkt dadurch die Störgeräusche, die normalerweise unterdrückt und nicht wahrgenommen werden. Schätzungen gehen davon aus, dass zwischen 5 und 15 % der Weltbevölkerung zumindest einmal im Leben chronisch, also länger als 6 Monate, an hörbaren Ohrgeräuschen leiden. Der Tinnitus zählt damit neben Schwerhörigkeit zu den häufigsten chronischen Hörstörungen. Für rund 1–2 % der Menschen ergeben sich dadurch schwere Einschränkungen in der Lebensqualität.

Ein Tinnitus ist – und das ist in all dem die gute Nachricht – nur selten ein Symptom einer schweren Erkrankung. Lärmtraumata, chronische Lärmbelastung, Stress, Infekte und Entzündungen am Ohr oder ototoxische – für das Ohr giftige – Medikamente gehören zu den häufigsten Auslösern der Phantomgeräusche. Außerhalb des Ohrs können Veränderungen an Kiefergelenken und der oberen Halswirbelsäule einen Tinnitus auslösen. In seltenen Fällen kann auch ein sogenannter objektiver (im Gegensatz zum sehr viel häufigeren subjektiven) Tinnitus auftreten. Dabei hat das Ohrgeräusch dann eine physiologische Ursache, etwa eine Gefäßmissbildung. ➔



→ Vor allem psychologisch schwierig

Fast immer geht ein Tinnitus mit einer Hörminderung einher. Häufig ist den Betroffenen der Hörverlust aber gar nicht bewusst. In über 90 % der Fälle liegt der Ton des Tinnitus nämlich genau in dem Frequenzbereich, der vom Hörverlust am stärksten betroffen ist. Wie stark die Beeinträchtigung ist, ist immer eine Frage der individuellen Beurteilung. Denn alles, was wir hören, wird unwillkürlich im limbischen System emotional bewertet. Wenn der Fokus vollkommen auf das Ohr und die ungewollten Geräusche gerichtet ist, dann ist das ein Teufelskreis aus negativen Emotionen und einer verstärkten Tinnitus-Wahrnehmung.

Ein chronischer Tinnitus führt häufig zu Schlaflosigkeit, Angstzuständen und Depression, das reicht mitunter bis hin zu sozialer Isolation und Suizidgedanken. Ein systematischer Review von 28 Studien mit insgesamt fast 10.000 Patient:innen fand bei 33 % der Betroffenen eine Depression. In einer kürzlich veröffentlichten Beobachtungsstudie aus den Niederlanden hatten die Betroffenen sogar dann ein erhöhtes Risiko für Depressionen, Ängste und Schlafstörungen, wenn das Ohrgeräusch gar nicht als besonders störend empfunden wurde. Die Kausalität des Zusammenhangs ist im Übrigen nicht eindeutig geklärt. Es ist möglich,

Ein Tinnitus ist selten ein Symptom einer schweren Erkrankung, kann aber Schlaflosigkeit, Depressionen und Angstzustände nach sich ziehen.

dass psychische Belastungen auch einen Tinnitus auslösen können, nicht nur umgekehrt.

Was tun gegen Tinnitus?

Gegen akut auftretenden Tinnitus ist die beste Behandlungsmethode, einfach abzuwarten. Er hat eine hohe Tendenz zur Spontanheilung: In bis zu 80 % der Fälle verschwindet er innerhalb von Tagen bis Wochen, ohne dass eine Behandlung notwendig wird. Das Gehirn erkennt das Geräusch als unbedeutend und unterdrückt es wieder. Gegen chronischen Tinnitus gibt es momentan keine medikamentöse Behandlung oder gezielte Interventionsmöglichkeit, multidisziplinäre Ansätze haben sich aber als erfolgversprechend erwiesen:

Kognitive Verhaltenstherapie

Der psychologische Ansatz zeigt eine hohe Erfolgsrate zur Relativierung der empfundenen Belastung

und ist bislang die effektivste Behandlungsmethode bei chronischem Tinnitus. Die Methode basiert darauf, dass Betroffene lernen, ungünstige Denk- und Verhaltensweisen zu erkennen und hilfreiche Strategien zu entwickeln – dadurch soll die negative Reaktion auf den Tinnitus unterbrochen werden.

Aufklärung

Als besonders wichtig für den Therapieerfolg hat sich die umfassende Patientenaufklärung erwiesen. Allein das Hintergrundwissen über die Entstehung von Ohrgeräuschen kann Betroffene bereits beruhigen und den Leidensdruck stark mindern. Die Leitlinien bewerten Counseling als elementaren Therapiebestandteil.

Soundtherapie und Smartphone-Apps

Die Soundtherapie ist eine weitere wichtige Säule der Tinnitus-therapie. Dafür gibt es mittlerweile eine große Anzahl von Smartphone-Apps (z.B. Tinnitracks, Kalmeda) in den verschiedenen App-Stores. Mithilfe von Musik oder Geräuschen soll das Gehirn lernen, die störenden Töne im Ohr auszublenden.

Hörhilfen

Wenn der Tinnitus in Verbindung mit einem Hörverlust auftritt, wird der Einsatz von Hörgeräten empfohlen. In den meisten Fällen bessert sich ein

Soundtherapie ist eine wichtige Säule der Tinnitus-Therapie. Dabei soll das Gehirn durch gezielte Stimulation lernen, die störenden Töne im Ohr auszublenden.



ÜBERHOLT

Wussten Sie, dass ...

... lange Zeit Durchblutungsstörungen als Hauptursache für Tinnitus galten?

Diese Meinung gilt mittlerweile als überholt. Sie können zwar eine mögliche Ursache für einen akuten Hörsturz sein, jedoch keine chronischen Zustände bei normalem Hörvermögen erklären, da die Haarzellen nicht durchblutet, sondern von der sog. Endolympe versorgt werden.

Tinnitus, wenn der ursächliche Hörschaden behoben wird. Patient:innen ohne Hörschaden profitieren oft von einem sogenannten Noiser (Rauschgenerator). Das Gerät ähnelt optisch einem klassischen Hörgerät und erzeugt ein weißes, gleichmäßiges Rauschen. Dadurch passiert eine Art Umprogrammierung im Gehirn. Während der Tragezeit von ein bis zwei Jahren werden oft sehr rasche Soforteffekte erzielt. Häufig ist der Tinnitus danach leiser bzw. verschwindet sogar vollkommen.

Exkurs: Erforschung? Schwierig.

Beim Tinnitus handelt es sich, anders als bei vielen anderen Erkrankungen, nicht um ein einheitliches Krankheitsbild. Das macht es schwierig, in klinischen Studien reproduzierbare Ergebnisse zu erreichen. Viele Untersuchungen scheitern auch daran, eine signifikante Verbesserung gegenüber Placebo nachzuweisen: Da ist die hohe Spontanheilungsrate ebenso eine Schwierigkeit wie die Unterschiedlichkeit der Symptome. Und noch etwas kommt dazu: Während man Blutwerte messen oder gebrochene Knochen auf dem Röntgenbild sehen kann, hören den Phantomton nur die Betroffenen. Der Grad der Besserung ist daher nur subjektiv feststellbar. Solche subjektiven Outcome-Parameter gelten grundsätzlich als anfälliger für Placebo-Effekte als objektive Messungen. Für die Entwicklung pharmazeutischer Therapien gibt es im Übrigen noch ein weiteres Hindernis: Tierversuche sind zu chronischem Tinnitus schlicht nicht möglich. Derzeit werden zwar Begleiterscheinungen mitunter medikamentös behandelt, Medikamente, die in der Lage wären, das eigentliche Problem zu lösen, gibt es aber nicht. ■

SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

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



Der Anti-S



Sie treiben auf TikTok oder Instagram ihr „Unwesen“, besonders im Sommer scheinen sie unsere Timeline zu erobern: die Sonnencreme-Skeptiker:innen. Doch was ist dran an deren Behauptungen?

VON JÜRGEN RUMPLER, BAKK. PHIL

Das Wichtigste zuerst: Dieser Trend ist wissenschaftlich betrachtet und ganz undiplomatisch gesagt Blödsinn. Geschäftstüchtige Influencer:innen nutzen den Wunsch vieler Menschen, gesünder zu leben, mit dubiosen Tipps für ihren eigenen Vorteil: mehr Klicks, mehr Views, mehr Geld in die eigene Tasche. Dass das auf Kosten der (Haut-)Gesundheit von Fremden geht, wird scheinbar in Kauf genommen. Sonnencremes werden seit über 100 Jahren ausgiebig beforscht und sind in vielen Fällen der einzige praktikable Schutz gegen Sonnenbrand und die Schädigung tiefer liegender Hautschichten.

Das Prinzip Sonnencreme

Sonnenlicht hat außerhalb des sichtbaren Spektrums einen ultravioletten Bestandteil. Diese kurzwellige UV-Strahlung ist energiereich genug, um in den Hautzellen direkte photo-

unscreen-Trend

chemische Reaktionen auszulösen: Sie schädigt die DNA und kann so langfristig Hautkrebs verursachen. Man unterscheidet anhand der Wellenlänge zwischen UV-A-, UV-B- und UV-C-Strahlung. Während die UV-C-Strahlung glücklicherweise fast vollständig von der Ozonschicht absorbiert wird (weswegen die Ozonschicht auch so wichtig ist!), sind gegen die beiden anderen Typen Barriere-Methoden zum Schutz notwendig. Sonnencremen sind eine Form solcher Barrieren. Sie enthalten je nach Typ entweder lösliche oder unlösliche Filter. Während die löslichen Filter UV-Strahlung absorbieren und als energieärmere, langwelligere Wärmestrahlung wieder abgeben, streuen und reflektieren die unlöslichen die UV-Strahlung. Sonnencremen bieten nie 100%igen Schutz und können deshalb andere Barriere-Methoden wie etwa richtige Kleidung nicht ersetzen, sind aber etwa beim Baden unverzichtbar.

Sind Sonnencremen giftig und/oder krebserregend?

Die kurze Antwort ist: Nein. Die lange Antwort ist: Alle in Europa in Verkehr gebrachten Sonnencremen müssen die strengen Auflagen der EU-Kosmetikverordnung erfüllen. Zusätzlich müssen UV-Filter von einer Expertenkommission bewertet werden, bevor sie überhaupt eingesetzt werden dürfen. Nach aktuellem Forschungsstand sind Sonnencremes also weder giftig noch karzinogen. Die Wurzel dieser Behauptung liegt mutmaßlich in einer Labor-Studie von 2021. Es wurde nachgewiesen, dass der chemische UV-Filter Octocrylen, wenn er zu lange gelagert wird, zu Benzophenon zerfallen kann. Benzophenon gilt als möglicherweise krebserregend. Octocrylen selbst gilt in Cremes in der zugelassenen Höchstkonzentration von 10% weiterhin als sicher. Strenger reguliert wird das Abbauprodukt: Benzophenon als Reinstoff ist in Kosmetika seit Ende 2023 EU-weit verboten. Octocrylen-haltige Cremes sollte man zur Sicherheit daher nach der Saison auch entsorgen.

Sind die Nanopartikel gefährlich?

Bisweilen wird behauptet, dass Nanopartikel, z.B. jene des UV-Filters Titandioxid, über die Haut aufgenommen werden könnten. Dies ist wissenschaftlich mittlerweile gut

untersucht. Alle Ergebnisse deuten darauf hin, dass bei gesunder und selbst bei durch Sonnenbrand geschädigter Haut ein Eindringen in die Blutbahn nicht möglich ist. Menschen, deren Hautbarriere krankheitsbedingt beeinträchtigt ist, etwa durch Neurodermitis, sollten vor ihrer Sonnenschutz-Wahl aber medizinischen Rat einholen.

Ist natürliche Bräune der bessere Sonnenschutz?

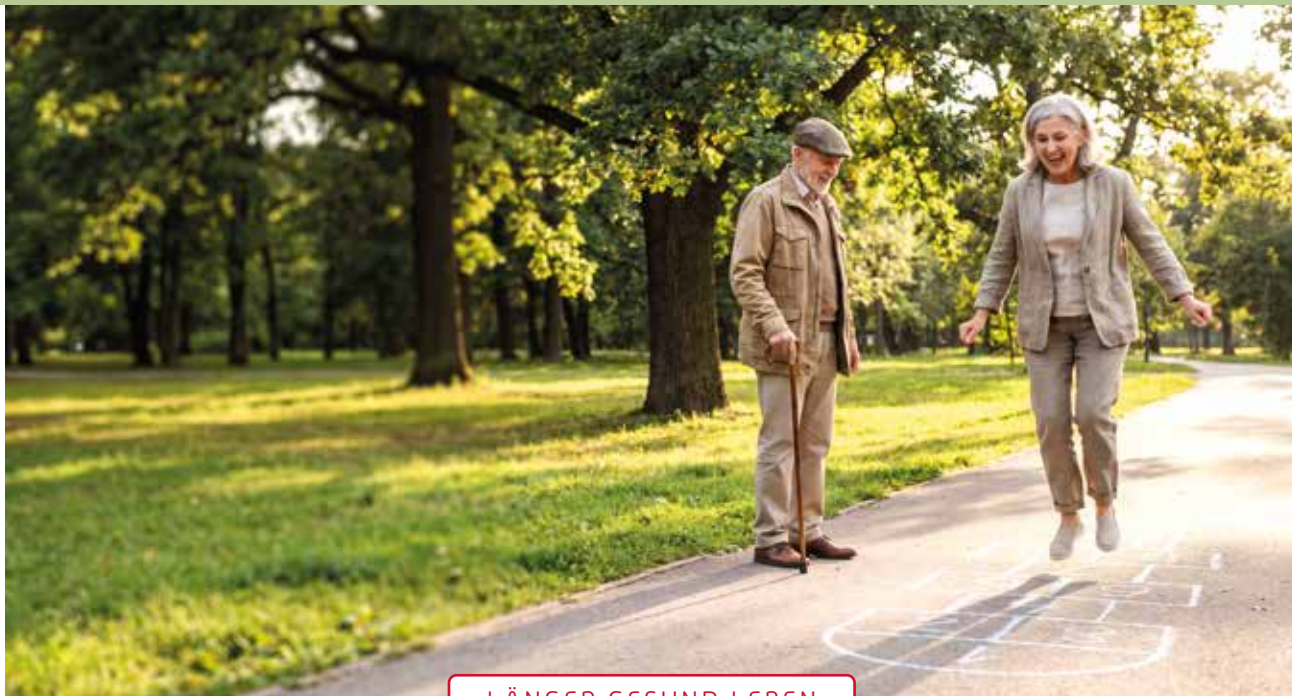
Im Gegenteil, Bräune ist eigentlich eine Abwehrreaktion der Haut bei bereits erfolgter UV-Schädigung. Dabei bilden die sog. Melanozyten den Farbstoff Melanin, um tiefer liegende Hautschichten zu schützen. Der Schutzfaktor ist allerdings gerade bei starker Sonneneinstrahlung vernachlässigbar, er entspricht etwa einem Lichtschutzfaktor von 2 bis 4. Dazu kommt, dass UV-Strahlung, auch die, die zu leichter Bräune führt, die Hautalterung beschleunigt und langfristig das Hautkrebsrisiko erhöht.

Sind Sonnencremes umweltschädlich?

Das ist eine schwierige Frage. Es gibt in der Tat Hinweise darauf, dass Meeresverunreinigung, unter anderem durch Sonnencreme, zur sogenannten Korallenbleiche beiträgt. Insgesamt schätzen Forscher:innen aber den Effekt anderer Verunreinigungen und vor allem des Klimawandels als sehr viel stärker ein als den der Sonnencreme.

Wäre selbst hergestellter Sonnenschutz nicht besser?

Wer kein:e Chemiker:in oder Pharmazeut:in ist und keinen Zugang zu kontrollierten Laborbedingungen sowie zu professionell aufgesetzten Testreihen hat, sollte sich nicht an selbstgemachten Sonnencremes versuchen. Es ist grundsätzlich natürlich möglich, wirkungsvolle Sonnencreme selbst herzustellen, allerdings sind präzise Formulierung und optimale Mischung für funktionierenden UV-Schutz entscheidend. Nur so ist er in Gleichmäßigkeit und Stärke vorhersehbarer. Nur ein geprüfter Lichtschutzfaktor lässt überhaupt eine verlässliche Einschätzung zu, wie lange man geschützt bleibt und wann nachgecremt werden muss. Dazu kommt, dass selbsthergestellte Cremes normalerweise nicht wasserfest sind, sie verschwinden daher auch schon beim Schwitzen.



LÄNGER GESUND LEBEN

Die wichtige Rolle von Omega 3

Gesund altern und mehr vom Leben haben – wer möchte das nicht? Der Begriff Longevity (übersetzt: Langlebigkeit) wird immer präsenter. Im medizinischen Kontext geht es nicht um ewige Jugend, sondern darum, möglichst lange gesund zu bleiben. Ziel: die Jahre körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit zu verlängern.

Viele verbinden Altern mit grauen Haaren oder nachlassender Mobilität. Tatsächlich beginnt es viel früher. Bereits ab 30 (!) verändern sich Stoffwechselprozesse, die Zellregeneration verlangsamt sich und Entzündungen nehmen zu. Interessanterweise bestimmt die Genetik nur 20–25% der Lebensdauer. Der größere Anteil hängt von beeinflussbaren Faktoren ab – vor allem von der Ernährung.

Die stille Entzündungsfalle

Stille Entzündungen verlaufen oft symptomlos und betreffen viele Menschen. Sie gelten aber als einer der zentralen Treiber für Zellalterung, erhöhte Blutfette und ein gesteigertes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – der häufigsten Todesursache in Österreich. Genau hier setzt die Wissenschaft an – und hat

als Lösung keinen neuen Trend-Wirkstoff identifiziert, sondern vielmehr die ausreichende Versorgung mit einem bereits erforschten Nährstoff: Omega 3.

Omega 3 macht den Unterschied

Omega-3-Fettsäuren unterstützen bekanntermaßen die Blutfettwerte (z.B. Triglyceride, Cholesterin). Studien zeigen nun zusätzlich positive Effekte auf den Alterungsprozess. Eine große Studie der Universität Zürich belegt: Teilnehmer mit ausreichender Omega-3-Zufuhr hatten nach drei Jahren jüngere Zellwerte als die Vergleichsgruppen.¹ Außerdem wird ein idealer Omega-3-Spiegel positiv mit dem Entzündungsgeschehen (Thema: stille Entzündungen) im Körper in Verbindung gebracht.^{2,3} Kurz gesagt: Omega 3 deckt zentrale Faktoren gesunden Alterns ab.

Blue Zones als Beweis

Dass das tatsächlich funktioniert, zeigt ein Blick in jene Gebiete, in denen Menschen statistisch gesehen besonders lang leben und dabei außergewöhnlich gesund bleiben – etwa Japan oder Sardinien. Ihre Ernährung ist überwiegend natürlich, wenig verarbeitet und reich an Omega 3 (z. B. Fisch). Chronische Entzündungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind seltener.

Nehmen Sie genug Omega 3 auf?

Für die beiden Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA sind zahlreiche positive Wirkungen wissenschaftlich bestätigt. Doch laut Gesundheitsbericht sind die Österreicher mit EPA und DHA oft nicht ausreichend versorgt.

7 von 10 Menschen sind von
Unterversorgung betroffen*



Nahrungsergänzung – aber womit?

Experten empfehlen die Einnahme hochwertiger Fischölpräparate aus der Apotheke. Aber: Nicht alle Omega-3-Produkte sind gleich gut! Pharmazeuten raten daher, zu natürlichem Fischöl-Konzentrat zu greifen – dem wissenschaftlichen Omega-3-Goldstandard.

- 1 Keine gesättigten Fettsäuren, die potenziell entzündungsfördernd wirken
- 2 4 x höherer EPA- und DHA-Anteil
- 3 Hohe Bioverfügbarkeit

Empfehlung aus der Apotheke

Das seit Jahrzehnten am häufigsten empfohlene Produkt ist Dr. Böhm® Omega 3 complex.⁴ Es enthält ausschließlich Fischöl-Konzentrat mit dem höchsten Omega-3-Gehalt am Markt. Das bedeutet: Weniger Kapseln, mehr Wirkung. Das verwendete Fischöl stammt aus kontrolliertem, nachhaltigem Fischfang in unbelasteten Gewässern – bestätigt durch unabhängige Labor-Analysen. —

1 Bischoff-Ferrari et al. Nat Aging 5, 376–385 (2025).

<https://doi.org/10.1038/s43587-024-00793-y>

2 Kostoglou-Athanassiou I et al. Mediterr J Rheumatol. 2020 Jun 30;31(2):190–194. doi: 10.31138/mjr.31.2.190. PMID: 32676556; PMCID: PMC7362115.

3 Dai Y, Chen Y et al. Front Nutr. 2023 Sep 7;10:1265928. doi: 10.3389/fnut.2023.1265928. PMID: 37743908; PMCID: PMC10512421.

4 Apothekenabsatz Cholesterinsenkende Prod. & Omega 3 lt. IQVIA Österreich OTC Offtake 04/2026

* Weltweite Versorgungslücke bei Omega-3-Fettsäuren – BZfE

Dr. Böhm®

ALLES FÜR

mein Herz



Nahrungsergänzungsmittel

Zu viel **Cholesterin** und **Triglyceride** im Blut können zu Ablagerungen in den Arterien führen.

Zahlreiche Studien zeigen, dass ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, insbesondere EPA und DHA, zu **normalen Blutfettwerten** (Triglyceriden) beitragen.

- ✓ Hohe Bioverfügbarkeit dank natürlichem Fischöl-Konzentrat
- ✓ Kein fischiges Aufstoßen
- ✓ Höchster Omega-3-Gehalt plus Coenzym Q10 – weniger Kapseln, mehr Wirkung

Qualität aus
Österreich.

FÜR UNTERWEGS

Die kleine Stich-Apotheke

Diese Notfall-Ausrüstung sollten Sie im Sommer immer dabei haben. Sie passt in jede Tasche und hilft, im Fall der Fälle schnell zu reagieren.

Grundausrüstung

- Repellent (Insektenschutzmittel) mit DEET oder Icaridin: schützt vor Stichen
- Stichheiler: Hitze zerstört Eiweißbestandteile des Gifts (direkt nach dem Stich anwenden)
- Einmal-Kühlpack: wird durch Knicken aktiviert und gibt sofort Kälte ab
- Kühlgel oder Kühlstick: lindert Juckreiz, Schmerz und Schwellung
- Antihistaminikum (Tabletten oder Tropfen)
- Kortisonhaltige Creme: bei stärkeren lokalen Reaktionen
- Pinzette: zum Entfernen von Bienenstacheln (Wichtig: Giftsack nicht quetschen!)
- Desinfektionsmittel oder Reinigungstücher: zur Hautreinigung nach dem Stich
- Notfallnummer 144 am Handy gespeichert

Zusätzlich für Kinder

- Kindergereinigtes Antihistaminikum
- Besonders milde, alkoholfreie Kühlgele
- Pflaster oder kleine Ablenkungshelfer

Zusätzlich für Allergiker:innen

- Adrenalin-Autoinjektor (Notfallpen) – immer griffbereit, nicht im Rucksack „vergraben“
- Zweites Antihistaminikum und Kortisonpräparat als Ergänzung im Notfallset
- Allergieausweis oder Notfallkarte (hilft Ersthelfer:innen im Ernstfall)

Achtun Stich-A





g:
larm



TEXT VON
ANGELIKA KRAFT
JOURNALISTIN



INSEKTENSTICHE

Ein schöner Sommertag im Grünen, ein Eis in der Hand, Kinderlachen auf der Wiese – und dann dieser kurze, scharfe Schmerz. Insektenstiche gehören zum Sommer fast automatisch dazu. Meist sind sie harmlos, manchmal aber auch mehr als eine lästige Begleiterscheinung. Entscheidend ist, sie richtig einzuordnen – und im Ernstfall rasch zu handeln.

Mit dem Sommerbeginn startet leider nicht nur die Grill- und Badesaison, sondern auch die Zeit der Insektenstiche. Die gefürchteten Biester sind dann allgegenwärtig – im Garten, am See, beim Wandern und selbst in der Stadt. Viele Menschen reagieren auf die lästigen Stiche routiniert: kratzen, kühlen, vergessen. Doch nicht jede Reaktion bleibt harmlos. „Ein Insektenstich ist medizinisch betrachtet ein sehr variables Ereignis“, erklärt die Dermatologin Dr. Christine Bangert. „Während viele Reaktionen nur lokal und selbstlimitierend sind, können andere das gesamte Immunsystem betreffen und im schlimmsten Fall lebensbedrohlich werden.“ Allein diese Spannweite macht das Thema so relevant und gleichzeitig so oft unterschätzt. →



→ Die Hauptverdächtigen

Zunächst lohnt sich ein Blick darauf, wer da eigentlich sticht. In Österreich sind es vor allem drei „Hauptverdächtige“, die den Sommer prägen: Gelsen, Bienen und Wespen. Gelsen sorgen für die typischen kleinen, stark juckenden Quaddeln, die meist nach wenigen Tagen wieder verschwinden. Anders sieht es bei Bienen und Wespen aus: Ihre Stiche sind deutlich schmerzhafter und vor allem dann medizinisch relevant, wenn eine Allergie im Spiel ist.

Ist klar, wer „zusticht“, stellt sich die nächste Frage: Wie kann man sich dagegen schützen? Denn in der Praxis zeigt sich: Viele Stiche sind relativ einfach vermeidbar. Kleidung spielt dabei eine größere Rolle, als viele denken. Lange, locker sitzende, helle Stoffe erschweren Insekten den Zugang zur Haut und wirken weniger anziehend als dunkle Materialien. Auch Düfte sind ein unterschätzter Faktor. Intensive Parfüms, stark riechende Sonnencremes oder süßliche Körperpflegeprodukte können Insekten anziehen. Ebenso problematisch: offene Lebensmittel im Freien. Wespen orientieren sich stark an Gerüchen und Zuckerquellen.

Schließlich sind auch Insektenschutzmittel ein zentraler Bestandteil der Prävention. Repellents, also Insektenabwehrmittel mit Wirkstoffen wie DEET oder Icaridin, sind gut untersucht und bieten einen zuverlässigen Schutz. Entscheidend ist die richtige Anwendung: gleichmäßig auftragen, regelmäßig erneuern. Für Kinder gilt besondere Vorsicht: Hier sollten nur altersgerechte Produkte verwendet werden, ergänzt durch mechanischen Schutz wie lange Kleidung oder Moskitonetze. Natürliche Alternativen werden häufig nachgefragt, sind aber kritisch zu sehen. Ätherische Öle oder pflanzliche Duftstoffe sind in ihrer Schutzwirkung deutlich weniger verlässlich und können allergische Reaktionen auslösen.

- 1 Gelsen sorgen für die typischen kleinen, stark juckenden Quaddeln, die meist nach wenigen Tagen wieder verschwinden.
- 2 Kühlen ist eine der effektivsten Sofortmaßnahmen. Es reduziert Schmerz, Schwellung und Juckreiz gleichzeitig.
- 3 Moderne Stichheiler, die mit gezielter Wärme arbeiten, erweisen sich als wirkungsvoll. Hitze kann die Eiweißbestandteile des Gifts beeinflussen, wenn sie korrekt und frühzeitig angewendet wird.

Was im Körper passiert

Nach einem Stich reagiert der Körper sofort. Es kommt zu Rötung, Wärme, Schwellung und Juckreiz – eine klassische Immunreaktion auf das Insektengift oder die Speichelstoffe. Diese Reaktion ist unangenehm, aber meist ungefährlich. „Typisch ist, dass die Symptome innerhalb weniger Stunden stärker werden und dann innerhalb von ein bis drei Tagen wieder abklingen“, so Bangert. „Das ist eine normale lokale Reaktion.“ Auch größere Schwellungen können noch im Rahmen des Üblichen liegen. Wenn sich die Hautreaktion über mehr als zehn Zentimeter ausdehnt, spricht man von einer ausgeprägten Lokalreaktion. Diese ist zwar eindrucksvoll, aber noch keine Allergie im engeren Sinn. Entscheidend ist die Abgrenzung: Bleibt die Reaktion auf die Einstichstelle begrenzt, ist sie meist harmlos.

Direkt nach einem Stich zählt vor allem eines: Ruhe bewahren. Panik verschlechtert die Situation meist nur. Bei Bienenstichen sollte der Stachel samt dem Giftsack so rasch wie möglich entfernt werden, da er weiterhin Gift abgeben kann. Wichtig ist dabei, ihn vorsichtig abzustreifen, nicht zu quetschen. „Anschließendes Kühlen ist eine der effektivsten Sofortmaßnahmen“, rät die Hautärztin. „Es reduziert Schmerz, Schwellung und

INSEKTENSTICHE

Das Wichtigste auf einen Blick

Vorbeugung

- Helle, lange Kleidung tragen
- Keine starken Duftstoffe im Freien
- Süße Speisen und Getränke abdecken
- Vorsicht bei offenen Getränken im Sommer
- Repellents mit DEET oder Icaridin verwenden (Achtung auf korrekte Anwendung, Produkte regelmäßig erneuern)

Normaler Stich-Verlauf

- Rötung, Schwellung, Juckreiz
- Reaktion erreicht nach etwa zwölf Stunden ihren Höhepunkt
- Abheilung meist nach zwei bis drei Tagen
- Auch größere lokale Schwellungen (z. B. >10 cm) können noch normal sein, solange sie begrenzt bleiben.

Erste Hilfe nach dem Stich

- Bei Bienenstich: Stachel inklusive Giftsack rasch entfernen (nicht quetschen)
- Kühlen (Coolpack, kalter Umschlag)
- Betroffene Stelle schonen und hochlagern
- Enge Kleidung lockern oder entfernen

Gegen Juckreiz & Schwellung

- Kühlende Gele oder Umschläge
- Antihistaminika aus der Apotheke, um die Reaktion abzuschwächen
- Kortisonhaltige Cremes bei stärkeren lokalen Reaktionen
- Nicht kratzen (Infektionsgefahr!)

Warnzeichen für eine allergische Reaktion

- Atemnot oder Engegefühl im Hals
- Schwindel, Kreislaufprobleme, Herzrasen
- Übelkeit oder Erbrechen
- Großflächige Quaddeln/Nesselsucht
- Schwellungen im Gesicht oder an den Schleimhäuten

Notfall – sofort handeln!

- Stich im Mund- oder Rachenraum (z. B. verschluckte Wespe)
- Sofort Notruf 144 wählen
- Ruhe bewahren, aufrecht sitzen bleiben
- Eis lutschen und Hals von außen kühlen
- Bei bekannter Allergie: Notfallset und Adrenalin-Autoinjektor sofort anwenden

Juckreiz gleichzeitig.“ Zusätzlich hilft es, die betroffene Stelle ruhigzustellen und hochzulagern. Bei Bedarf können Antihistaminika eingesetzt werden, die allergische Reaktionen abschwächen. In stärkeren Fällen kommen auch kortisonhaltige Präparate zum Einsatz. Entscheidend bleibt jedoch: nicht kratzen. Auch wenn der Juckreiz stark ist, kann die Haut dadurch verletzt werden, was das Risiko für Infektionen erhöht.

Zwischen Tradition und Irrtum

Kaum ein medizinisches Thema ist so von Hausmitteln geprägt wie Insektenstiche. Zwiebel auflegen, mit Essig betupfen, Zahnpasta oder Alkohol auftragen – die Liste ist lang. „Die meisten dieser Hausmittel sind entweder wirkungslos oder können die Haut zusätzlich reizen“, stellt Bangert klar. „Vor allem Essig, Alkohol oder Zahnpasta führen oft zu Hautirritationen.“ Aufkratzen oder Ausaugen des Stichs bringt nichts, erhöht lediglich das Risiko für Entzündungen. Anders bewertet werden moderne Stichheiler, die mit gezielter Wärme arbeiten. „Hitze kann bestimmte Eiweißbestandteile des Gifts beeinflussen, wenn sie korrekt und frühzeitig angewendet wird“, so die Medizinerin. Allerdings ersetzen sie keine medizinische Behandlung bei starken Reaktionen.

Wenn es nicht mehr harmlos ist

Während die meisten Stiche lokal bleiben, gibt es Warnzeichen, die ernst genommen werden müssen. Dazu zählen Atemnot, Engegefühl im Hals, Schwindel, Herzrasen, großflächige Hautreaktionen oder Kreislaufprobleme. „Systemische allergische Reaktionen können sehr rasch eskalieren“, warnt Bangert. „Im schlimmsten Fall kommt es zu einer Anaphylaxie, also einer lebensbedrohlichen Reaktion des gesamten Körpers.“ Besonders gefürchtet sind Stiche im Mund- und Rachenraum, etwa wenn eine Wespe verschluckt wird. „Das ist tatsächlich eine akute Notfallsituation“, betont sie, „denn schon eine normale Schwellung kann hier die Atemwege blockieren.“ Vor allem Kinder gelten als Risikogruppe, da ihre Atemwege enger sind. Sofortmaßnahme: Notruf 144 wählen, aufrecht sitzen bleiben, Eiswürfel lutschen und den Hals auch von außen kühlen. Falls eine Allergie bekannt ist, sofort die Notfallmedikamente sowie den Adrenalin-Autoinjektor einsetzen.

Insektenstiche sind Teil des Sommers – unvermeidbar, aber meist harmlos. Entscheidend ist, neben ihrer Vermeidung, sie richtig einzuschätzen. „Die wichtigste Botschaft ist: Ruhe bewahren und die Symptome ernst nehmen“, fasst Bangert zusammen. „Und im Zweifel lieber einmal zu früh medizinische Hilfe holen als zu spät.“ ■

Im Keim erstickt

Gerade in der warmen Jahreszeit ist mit Lebensmitteln erhöhte Vorsicht geboten. Warum das so ist und worauf Sie unbedingt achten sollten, erfahren Sie hier.

VON JÜRGEN RUMPLER, BAKK. PHIL.

GEHÄUFT BEI HITZE

Sommerzeit ist Magen-Darm-Zeit

Über die Sommermonate hinweg kommt es statistisch gesehen zu besonders vielen Magen-Darm-Erkrankungen. Dass die Hitze unser Immunsystem zusätzlich beansprucht, spielt natürlich auch eine Rolle. Hitze-Stress kann Verdauungsprobleme auslösen. Zu einem großen Teil ist dieser Anstieg aber auf die Bakterien des Stamms *Campylobacter*, besonders *C. jejuni* und *C. coli*, zurückzuführen.

Sie werden speziell durch rohe Geflügel- oder Rohmilch-Produkte verbreitet. Da sie sich bei warmen Temperaturen schneller vermehren, rächt sich nachlässige Küchenhygiene dann schnell. Die zweithäufigste bakterielle Ursache für Magen-Darm-Erkrankungen sind Salmonellen, die ebenfalls durch unzureichende Lebensmittelhygiene begünstigt werden.



WIDER DAS VERDERBEN

Gut gekühlt ist halb gewonnen

Verderben von Lebensmitteln passiert nicht von allein. Verantwortlich dafür sind Bakterien, Pilze und in den Lebensmitteln enthaltene Enzyme. Während kalte Temperaturen diesen Prozess verlangsamen und sehr heiße Temperaturen (ab ca. 70°C) die entsprechenden Organismen auch abtöten, stellt Wärme gepaart mit Luftfeuchtigkeit das ideale Wachstumsklima dar. Deshalb verderben Lebensmittel im Sommer wesentlich schneller. Auch potenzielle Krankheitserreger vermehren sich rascher. Das ist gerade im Zusammenhang mit *Campylobacter* problematisch, da hier schon eine sehr geringe Keimzahl ausreicht, um Menschen krank zu machen. Es empfiehlt sich darum, zum Beispiel im Sommer gänzlich auf Rohmilchprodukte zu verzichten sowie beim Einkaufen unbedingt die gekühlten Produkte am Ende zu kaufen und auf dem Nachhauseweg in einer Thermotasche aufzubewahren.



CLEAN CUT

Vorsicht beim Verarbeiten

Arbeitsflächen, Werkzeug und Hände regelmäßig, auch zwischen einzelnen Zubereitungsschritten, mit heißem Wasser und Spülmittel gründlich zu reinigen, ist bei der Verarbeitung tierischer Lebensmittel Pflicht. Hühnerfleisch sollte nach dem Auspacken nicht abgewaschen werden. Auftauen sollte Fleisch nur im Kühlschrank und in einer Schale. Das Auftauwasser gehört direkt in den Abfluss. Einfrieren tötet Salmonellen nämlich nicht ab. Dafür muss man Lebensmittel mindestens auf 70 °C erhitzen.



OBST & GEMÜSE

Frische Fröchtchen

Die meisten Früchte und Gemüse aus dem Supermarkt werden industriell gereinigt, bevor sie ins Regal kommen. Trotzdem ist es wichtig, sie gut zu waschen. Weder Ernten noch Lagerung oder Transport passieren unter Reinraumbedingungen. Die richtige Technik ist: mit gewaschenen Händen unter kaltem Wasser gründlich reinigen und dann vorsichtig abreiben. Pestizide kann man effizient in einem etwa 15-minütigen Wasserbad mit etwas Natron entfernen. Obst aus dem eigenen Garten sollte ebenfalls gut gereinigt werden. Gerade bei Beeren oder anderen niedrigwüchsigen Pflanzen besteht sonst auch die Gefahr tierischer Verunreinigungen.



HALAL, KOSHER & CO. Rituelle Reinheit

Fast alle Religionen kennen spezifische Speisevorschriften. Sie sind für Gläubige wichtige Rituale in der Verehrung ihres Gottes oder ihrer Götter. Zubereitungs- und Essrituale sind für religiöse Gruppen zudem für die Gemeinschaftsbildung und auch in der Abgrenzung von anderen Glaubenssystemen wichtig. Dass derlei Regeln ursprünglich einen gesundheitlichen Hintergrund gehabt hätten, wie manchmal behauptet wird, erscheint in einzelnen Fällen plausibel. Allerdings ist sich die Religionswissenschaft heute weitgehend einig, dass es sich primär um spirituell motivierte Reinheitsgebote handelt und immer gehandelt hat. Man darf diese Speisevorschriften daher nicht als Hygieneregeln für den Umgang mit Lebensmitteln missverstehen.

SERIE

ZUM SAMMELN

LABORWERTE

**Was die
Zahlen über
die Gesundheit
aussagen**



Leukozyten

**Die weißen Blutkörperchen,
die sogenannten Leukozyten,
schützen den Körper vor
Infektionen, indem sie Krankheits-
erreger unschädlich machen.**

VON JÜRGEN RUMPLER, BAKK. PHIL.

REFERENZWERTE

Welche Werte sind normal?

Erwachsene: 4.000 bis 10.000 Leukozyten pro Mikroliter (μl)

Neugeborene: bis zu 30.000/ μl

Kleinkinder: bis zu 17.500/ μl

Schulkinder: bis zu 15.000/ μl



Leukozyten werden im menschlichen Knochenmark gebildet und gelangen von dort aus in die Blutbahn. Ihre Aufgabe besteht unter anderem in der Erkennung körpereigener und körperfremder Strukturen, der Bildung von Antikörpern und der Phagozytose, das ist die Aufnahme von Partikeln von Krankheitserregern und körpereigenen Abbauprodukten. Die einzelnen Leukozyten-Subgruppen übernehmen in der Immunabwehr jeweils spezialisierte Teilaufgaben.

Die Leukozytenzahl wird im Blut bestimmt, meist im Rahmen des kleinen Blutbildes. Auch im Harn lassen sich Leukozyten nachweisen: Eine vermehrte Ausscheidung ist ein wichtiger Hinweis auf entzündliche Erkrankungen der Niere bzw. der Harnwege.

BEDEUTUNG

Was bedeuten erhöhte bzw. zu niedrige Werte?

Sind die Leukozyten im Blutbild erhöht, kann dies auf eine bakterielle Infektion oder evtl. auch auf eine Blinddarmentzündung hinweisen. Auch Autoimmunerkrankungen, Stress, Rauchen oder eine Schwangerschaft können zu einer sogenannten Leukozytose führen. Im schlimmsten Fall kann es sich aber auch um Leukämie handeln – dann würden die Zellen im Knochenmark quasi ungehindert gebildet werden. Eine zu geringe Leukozyten-Zahl, die sogenannte Leukozytopenie, kann ein Hinweis auf Veränderungen im Knochenmark sein, kann aber auch auf Infektionskrankheiten oder Nebenwirkungen von Medikamenten hindeuten. Auch Krebs und dessen Therapien können zu niedrigen Leukozyten-Werten führen.

Achtung!

Vor einer Blutabnahme sollte man einige Faktoren, die den Wert verfälschen können – z. B. Stress oder Rauchen –, beachten bzw. den/die Ärzt:in darüber informieren, damit diese/r die Blutwerte auch richtig beurteilen kann.





33 Hilfreiche pflanzliche Wirkstoffe bei Schmerzen



DIY-MÜCKENSCHUTZ Gelsenabwehr zum Selbermachen

Wer gerade kein Gelsenspray aus der Apotheke zu Hause hat, kann es alternativ auch ganz einfach selbst herstellen. Dabei machen wir uns zunutze, dass starke Düfte, etwa von ätherischen Ölen, den Geruchssinn der lästigen Mücken beeinträchtigen.

Zutaten

- 80 ml abgekochtes oder destilliertes Wasser
- 30 ml klarer Alkohol (mind. 40 %)
Optional: Solubol
- 8–10 Tropfen ätherische Öle, vorzugsweise Citronella, Eukalyptus, Minze oder Pfefferminze

Das Ganze in eine kleine Sprühflasche füllen und gut schütteln. Der Alkohol wirkt als Emulgator, da sich sonst Wasser und die Öle trennen. Alternativ zum Alkohol kann man auch Solubol im Verhältnis vier Teile Solubol, ein Teil ätherische Öle verwenden.

Prostata und gereizte Harnwege

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



MENSCH • MEDIZIN • PFLANZE



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

Mit steigendem Alter ergeben sich neue Herausforderungen. Männer müssen plötzlich den Gang auf die Toilette neu denken. Denn für viele ab 50 kommt es oft zu häufigem und plötzlichem Harndrang. Ein Thema, das auf das gutartige Prostatawachstum (BPH) zurückzuführen ist. Schuld ist zwar die Prostata, bemerkbar macht sie sich aber gerade in den Harnwegen.

BPH, Prostata und Harnwege

Durch die hormonelle Umstellung im Zuge des Alterns gibt es das Beschwerdebild der gutartigen Prostatavergrößerung: Diese benigne Prostata-Hyperplasie (BPH) beschreibt ein Prostata-Wachstum ohne bösartige Krebszellen. Die Prostata ist anatomisch eine Gewebsmasse, die sich an der Harnblase anlegt und um die Harnröhre herum liegt. Wenn sich diese Masse bei der BPH vergrößert, nimmt sie den Harnwegen den Platz weg. Sie sorgt für Druck, reizt und verengt den Harnaussgang. Es entstehen sogenannte Miktionsbeschwerden: Harndrang, Entzündungen, abgeschwächter Harnstrahl, Nachtröpfeln, nächtliche Toilettengänge (Nykturie) – die Liste kann unterschiedlich sein, verändert aber den gewohnten Alltag.



Sägepalme: *Sabal*

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

Arzneipflanzen zur Unterstützung

Sägepalme

Vor allem die Sägepalme hat große Bedeutung beim Beschwerdebild der BPH und bei der Behandlung von Miktionsbeschwerden. Der Extrakt aus Sägepalmenfrüchten ist in der Phytotherapie bekannt: Er hemmt die Hormone, die für das Wachstum der Prostata verantwortlich sind. Und die Sägepalme hält zusätzlich entkrampfende Eigenschaften bereit, wodurch sich die Muskulatur der Prostata entspannen kann.

Brennnessel

Eine weitere bewährte Arzneipflanze ist die Brennnessel. Sie ist für ihre positiven Effekte auf die Harnwege bekannt. Ob Mann oder Frau: Der Brennnesseltee wird bei Harnwegsbeschwerden zur Durchspülung getrunken. Der Brennnesselwurzel-Extrakt hingegen scheint außerdem entzündungshemmende Eigenschaften zu besitzen, die speziell das gereizte Prostatagewebe beruhigen. Für Männer mit BPH und Miktionsbeschwerden ergeben sich daraus pflanzliche Optionen, die für Linderung der Beschwerden sorgen können – zusätzlich zu den regulären Prostata-Kontrollen.

Pflanze unter die Lupe genommen:

Sägepalme

Die Sägepalme zählt zur Familie der Palmengewächse, botanisch Arecaceae, und wird botanisch *Sabal* genannt. Die Sägepalme ist robust und für

DAS SAGT DER EXPERTE



Das Potenzial der Pflanzen für die Gesundheit sieht auch Dr. Bernd Bursa, Facharzt für Urologie und Andrologie, Uro-Zentrum in Perchtoldsdorf. Wir haben ihn gefragt, ob er in seinem Beruf Erfahrungen mit der Phytotherapie gesammelt hat:

„Die gutartige Prostatavergrößerung gilt aufgrund ihrer Häufigkeit als Volkskrankheit. Pflanzliche Präparate können die Beschwerden lindern. Sie sind vor allem bei leichten bis mittelschweren Symptomen geeignet. Phytotherapeutika gegen eine vergrößerte Prostata gibt es in zwei verschiedenen Varianten: Ein Präparat kann den Extrakt einer einzelnen Pflanze oder eine Kombination aus mehreren Pflanzen enthalten. Die Früchte der Sägepalme sind bei einer Prostatahyperplasie gut in Studien untersucht. Sie gehören zu den am häufigsten eingesetzten pflanzlichen Arzneien bei einer vergrößerten Prostata. Pflanzlichen Arzneimitteln werden nur geringe Nebenwirkungen zugeschrieben. Vor allem auf die Sexualität haben sie offenbar keinen negativen Einfluss. Ejakulationsstörungen und eine verminderte Libido ließen sich in Studien nicht nachweisen. Dies gilt vor allem für die Extrakte aus der Sägepalme.“

Wiederverwendung: Statement erstmals erschienen im April 2025.

ihre Widerstandskraft bekannt. Selbst nach einem Feuer kann diese Palmenart wieder austreiben. Für die arzneiliche Verwendung sind die Sägepalmenfrüchte wichtig. Daraus wird ein Extrakt zur Behandlung von gutartiger Prostatavergrößerung und des daraus resultierenden Harndrangs hergestellt. In der Apotheke erhältlich ist der Sägepalmenextrakt in Kombination mit Brennnesselwurzel. —



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

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



TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien

ALLGEMEINES Warnsignal des Körpers

Schmerzen sind grundsätzlich Warnsignale des Körpers und weisen darauf hin, dass Schäden drohen können. Sie gehen von der Haut und den Organen aus, von wo Schmerzrezeptoren Impulse aussenden, wenn sie zum Beispiel Hitze, Kälte, Druck oder Verletzungen ausgesetzt sind. Diese senden schließlich Signale an das Rückenmark und das Gehirn. Unterschieden wird grundsätzlich zwischen akutem und chronischem Schmerz, wobei akute Schmerzen plötzlich auftreten und eine konkrete Ursache wie eine Verletzung haben. Sie erfüllen somit eine wichtige Warn- und Schutzfunktion. Chronische Schmerzen sind hingegen andauernd oder wiederkehrend, haben ihren Warncharakter verloren und bilden häufig ein eigenständiges Krankheitsbild. Die Schmerzwahrnehmung ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich ausgeprägt, aber insgeheim möchte wohl jeder seinen Schmerz schnell wieder loswerden.



Jeder von uns wird hin und wieder von Kopf- und Gelenkschmerzen, Magenkrämpfen und Regelbeschwerden geplagt. Die Schmerzpalette ist groß. Glücklicherweise ist es die Palette der hilfreichen pflanzlichen Wirkstoffe auch.

Schmerz, lass nach!



KOPFSCHMERZEN Mutterkraut und Pfefferminze

Pfefferminzöl kann zur Linderung von Migräne, aber auch anderen Kopfschmerzen wie dem Spannungskopfschmerz verwendet werden. Hierbei werden 2–3 Tropfen des ätherischen Öls beispielsweise auf Schläfen, Stirn und Nacken aufgetragen und einmassiert. Am besten wird diese Anwendung bis zu dreimal täglich wiederholt. Mutterkraut wird vor allem in der Vorbeugung von Migräneattacken verwendet, da es im Akutfall weniger gut wirkt. Es vermindert die Anzahl der Migräneanfälle und ihre Begleiterscheinungen wie Übelkeit und Erbrechen. Damit Extrakte aus der Pflanze ihre Wirkung entfalten können, ist eine regelmäßige Einnahme von mindestens zwei Monaten wichtig.

GELENKSCHMERZEN

Teufelskralle, Kurkuma und Weihrauch

Die drei oben genannten Pflanzen wirken schmerzlindernd sowie entzündungs- und ödemhemmend. Daher führen sie zu einer Linderung des entzündlichen Geschehens und der Schmerzen. Durch ihren Einsatz kann es zu einer Verringerung von klassischen, oft nebenwirkungsreicheren Medikamenten kommen.

Zur Anwendung kommen diese Pflanzen daher bei rheumatischen Erkrankungen oder chronischen Rückenschmerzen. Beim Kurkuma ist in den Präparaten häufig auch Piperin aus dem Pfeffer enthalten, um die Wirkstoffaufnahme zu fördern.

Von chronischem Schmerz wird gesprochen, wenn die Dauer drei bis sechs Monate übersteigt.



MAGEN & DARM

Kamille, Kümmel
und Co.

Zu den typischen vorübergehenden Magenbeschwerden zählen beispielsweise Magenkrämpfe. Zu deren Behandlung gut geeignet sind krampflösende und entzündungshemmende Pflanzen wie Kamille und Süßholzwurzel oder die krampflösende und brechreizlindernde Pfefferminze. Verwendet werden können die Pflanzen einzeln oder in Kombination in Form von Tee, Tropfen und teilweise in Form von Fertigpräparaten als Kapseln. Bei Krämpfen im Bereich des Darms kommen sogenannte Karminativa zur Anwendung, die blähungstreibend und krampflösend wirken. Typische Karminativa sind Kümmel und Anis. Das ätherische Öl des Kümmels wirkt blähungstreibend, krampflösend, verdauungsfördernd und appetitanregend. Zur Anwendung kommt der Kümmel in Form von Tee, ätherischem Öl, Gewürzen oder Fertigpräparaten. Auch Anis wirkt blähungswidrig, schwach krampflösend und verdauungsfördernd, wobei seine karminative Wirkung schwächer ist. Häufig werden beide in Kombination verwendet.

VERSTAUCHUNGEN & PRELLUNGEN

Arnika und Beinwell

Arnika (rechts unten) wird unter anderem zu Salben oder Tinkturen verarbeitet. Diese führen zu einer Schmerzlinderung und wirken entzündungshemmend. Es wird vermutet, dass der entzündungshemmende Effekt von einem Inhaltsstoff ausgelöst wird, welcher die Bildung von entzündungsauslösenden Stoffen hemmt. Daher wird Arnika bei Schwellungen, Verstauchungen und Prellungen verwendet. Die Extrakte der Beinwellwurzel werden in Form von Salben und Umschlägen verwendet, wodurch leichte Entzündungen und Schmerzen gemindert werden. Somit sind Zubereitungen aus dem Beinwell (links unten) hilfreich bei leichten Sportverletzungen wie Verstauchungen, Prellungen, Gelenkschmerzen und bei Muskelschmerzen beispielsweise im Rücken.

Akuter Schmerz ist meist eindeutig lokalisierbar, das heißt, er bezieht sich auf eine gewisse Körperstelle. Er hat eine Warn- und Schutzfunktion, um auf krankhafte Veränderungen hinzuweisen.



Apotheker-Tipp

Richtige Dosierung und Einnahme

Bei einigen Pflanzen wie Mutterkraut, Kurkuma und Teufelskralle sollten Fertigprodukte wie Tabletten oder Kapseln verwendet werden, da nur so ausreichend Wirkstoff aufgenommen werden kann. Bei anderen Pflanzen wie Kamille, Kümmel, Anis oder Schafgarbe können Tees oder Tropfen zum Einsatz kommen. Da pflanzliche Präparate wie andere Medikamente Wechsel- und Nebenwirkungen aufweisen können, bei Allergien nicht verwendet werden sollten oder von bestimmten Personengruppen, wie Schwangeren, Stillenden oder Kindern, nicht eingenommen werden sollten, lassen Sie sich in Ihrer Apotheke zu Ihren individuellen Bedürfnissen und Risiken beraten.

So fühlt sich das Leben für ein Schmetterlingskind an.

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

NERVENSCHMERZEN

Cayennepfeffer

Extrakte aus dem Cayennepfeffer kommen in Form von Einreibungen, Salben oder Pflastern zur Anwendung.

Ihre Verwendung führt zuerst zu einem brennenden, dann wärmenden Gefühl, wobei die behandelte Stelle schmerz-unempfindlicher wird und ein langanhaltender schmerzindernder Effekt eintritt.

Dieser Effekt entsteht durch die Freisetzung des Schmerzbotenstoffes „Substanz P“, bis dessen Vorräte geleert sind und Schmerzsignale nicht mehr übertragen werden können. Verwendet werden diese Zubereitungen bei Muskelschmerzen, Arthrose, Arthritis oder Nervenschmerzen.



REGELSCHMERZEN

Schafgarbe

Anwendung finden Zubereitungen aus Schafgarbe vor allem bei Menstruationsbeschwerden, da ihre Inhaltsstoffe beruhigend, krampflösend und entzündungshemmend wirken. Genutzt wird das zur Blütezeit gesammelte Kraut der Pflanze, also die ganze Pflanze mit Ausnahme der Wurzel. Dabei kann die Schafgarbe sowohl als Tee als auch als Sitzbad zur Anwendung kommen.

GGK MULLENLOWE



debra
Hilfe für die Schmetterlingskinder.



SERIE

ZUM SAMMELN

HEILPFLANZEN

Beschwerden
lindern durch die
Kraft der Natur

Fenchel

Fenchel bereichert uns nicht nur als Gemüse, sondern ist auch – ob bei Husten oder Verdauungsproblemen – seit Langem Teil der europäischen Kräuterkunde.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF

Foeniculum vulgare Mill.

Fenchel gehört zur Familie der Doldengewächse (*Apiaceae*) und stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und Vorderasien. Der arzneilich verwendete Gartenfenchel geht auf wildere Formen zurück und wird heute in Europa und anderen gemäßigten Regionen kultiviert, kommt aber auch verwildert vor. Botanisch unterscheidet man mehrere Varietäten: den Bitter- oder Arzneifenchel, den Süßen oder Römischen Fenchel und den Gemüse- oder Florentiner Fenchel. Die Pflanze wächst aufrecht, erreicht je nach Varietät etwa 1 bis 2 m Höhe und besitzt fein gefiederte, fast fadenförmige Blätter. Im Sommer erscheinen kleine goldgelbe Blüten in typischen Doppeldolden. Aus ihnen entwickeln sich grünlich-braune bis hellere, gerippte Früchte.



Die Verwendung von Fenchel hat in Europa eine lange Tradition. Hildegard von Bingen hatte die Pflanze schon im 12. Jahrhundert als Heilmittel bei verschleimten Atemwegen sowie bei Magen- und Verdauungsproblemen empfohlen. Diese Anwendung hat sich in den letzten Jahrhunderten nicht wesentlich verändert und ist mittlerweile sogar wissenschaftlich untermauert.

Die Wirksubstanzen des Fenchels finden sich vor allem im ätherischen Öl. Dieses wirkt krampflösend, antibakteriell, entzündungshemmend, schleimlösend und regt die Freisetzung diverser Verdauungssäfte an. Fenchel ist dadurch sehr vielfältig einsetzbar und empfiehlt sich sowohl bei Völlegefühl, krampfartigen Bauchschmerzen und Blähungen als auch bei Husten.

ANWENDUNG

Tee, mit Vorsicht dosiert

Im ätherischen Öl findet sich auch Estragol, das in höheren Mengen gesundheitlich bedenklich sein kann. Deshalb wird der Tee aus Fenchelfrüchten heute vorsichtiger dosiert als früher. Laut aktuellen Empfehlungen sollte die Anwendung bei Erwachsenen und Jugendlichen auf maximal 4,5 g Fenchelfrüchte pro Tag, entsprechend etwa 2 bis 3 Teelöffeln, und auf eine Dauer von höchstens zwei Wochen beschränkt werden. Bei Kindern von 4 bis 12 Jahren sollte eine Tagesdosis von 3 g, entsprechend etwa 1 bis 2 Teelöffeln, nicht überschritten werden; die Anwendung sollte nur kurzfristig und für weniger als eine Woche erfolgen. Bei Kindern unter 4 Jahren wird die Anwendung nicht empfohlen. In Schwangerschaft und Stillzeit sollte Fenchel nicht angewandt werden.

Zubereitung

Für eine optimale Wirkstofffreisetzung empfiehlt es sich, die Früchte kurz vor der Teezubereitung im Mörser anzustoßen und anschließend mit dem heißen Wasser zu überbrühen. In der empfohlenen Tagesdosierung ist Fenchel gut verträglich, einzig bei einer Allergie gegen Doldenblütler wie Karotte, Petersilie etc. sollte man auf Fenchel verzichten.





36 Stand-Up-Paddel-Yoga 40 Hautgesundheit 44 Rezepte: Entspannt genießen



BUCHTIPP

Anleitung zum längeren Leben

Das Buch für alle, die dem Longevity-Trend erst mal ohne viel Aufwand nachspüren wollen. Der deutsche Mediziner und renommierte Wissenschaftsjournalist Christian Heinrich zeigt, dass es oft (auch) die kleinen Dinge sind, auf die es ankommt. Spannende Fakten aus Forschung und Praxis treffen auf einfache, wirkungsvolle Maßnahmen – für mehr Fitness und Gesundheit. „15 Entscheidungen, die dein Leben verlängern“ ist dabei weder aufdringlich noch erzeugt es Schuldgefühle. Es ermutigt vielmehr, zu wählen, was passt. Kein Fitnessstudio, keine radikalen Umstellungen, nur wirksame, wissenschaftlich belegte Methoden. Kleine Entscheidungen machen den Unterschied – und dieses Buch macht Lust darauf.

15 Entscheidungen, die dein Leben verlängern

Von Dr. med. Christian Heinrich
Stiftung Warentest, € 16,90
Erscheint am 21. August 2026

08 2026
AUGUST

SUP-YOGA

Balance auf Körper und

Das sanfte Schaukeln des Wassers verwandelt jede sportliche Übung

sofort in ein effizientes und spannendes Ganzkörpertraining. Wer glaubt, Yoga wäre nicht anstrengend, sollte die SUP-Variante schnellstmöglich ausprobieren. Das Training auf dem Stand-Up-Paddle-Board fordert die Tiefenmuskulatur, das Gleichgewicht, macht den Kopf völlig frei – und bringt danach (oder schlimmstenfalls schon während der Einheit) die nötige Abkühlung im Wasser.

Gedanken weggespült

Das Gehirn abschalten und das Training, den Moment oder den wohlverdienten Urlaub richtig genießen, war noch nie so leicht! Denn SUP-Yoga lässt einem kaum Gelegenheit zum Grübeln. Die halbe Zeit ist man damit beschäftigt, aufzupassen, dass man nicht ins Wasser fällt und die Übungen korrekt durchführt. →

Tiefer Ausfallschritt

Unter SUP-Yoga-Expertinnen wird diese Übung auch als Low Lunge (*Anjaneyasana*) mit Humble Arms bezeichnet. Die Position ist perfekt für Personen, die viel sitzen. Die verkürzten Hüftbeuger werden gedehnt und die Brust geöffnet. Durch den niedrigen Schwerpunkt auf dem Wasser bietet diese Übung zudem viel Stabilität.

Ausführung: Vierfüßlerstand, rechten Fuß mittig auf dem Board zwischen den Händen platzieren. Linkes Knie auf das Board absetzen. Vorderes rechtes Knie direkt über dem rechten Knöchel ausrichten (Gelenkschutz). Hände auf das vordere Knie geben oder hinter dem Rücken verschränken und Arme lang strecken, um den Brustkorb zu öffnen. Rumpf anspannen, Blick auf den Horizont richten, entspannt atmen.



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

dem Wasser: Geist in Einklang

Sport im Sommer ist hitzebedingt oft eine echte Challenge. Statt langer Joggingrunden oder Krafteinheiten im Gym wollen die meisten lieber am kühlen Wasser entspannen und auch im Urlaub in Bewegung bleiben. SUP-Yoga bietet hier die perfekte Kombination aus beidem.

Simple Twist

Die einfache Drehung (*Parivrtta Anjaneyasana*) mobilisiert die Wirbelsäule, löst Verspannungen im Rücken, dehnt die tiefe Rückenmuskulatur – und kann die Verdauung anregen.

Ausführung: Ausfallschritt (siehe Bild), wenn das rechte Bein vorne ist, dann die linke Hand flach neben der Innenseite des rechten Fußes platzieren. Einatmen und zeitgleich den Rumpf nach rechts oben aufdrehen und den rechten Arm senkrecht Richtung Himmel strecken. Wenn möglich, zur hinaufgestreckten Hand schauen. Die Arme sollten eine vertikale Linie bilden, Schultern aktiv von den Ohren wegziehen, Rumpf wieder aktivieren und ruhig ein- und ausatmen. Die Position für 5 bis 8 Atemzüge (rund 40 Sek.) halten, dann Gegenseite ausführen.



Halber Drehsitz

Im Yoga ist der halbe Drehsitz oder Simple Twist besser bekannt als *Ardha Matsyendrasana*. Auch hier wird wieder die Wirbelsäule durch die Rotation mobilisiert und gedehnt, der Gleichgewichtssinn trainiert und Verspannungen werden gelöst.

Ausführung: Mittig auf das Board setzen, am stabilsten ist der Schneidersitz. Wirbelsäule gerade aufrichten. Stellen Sie sich am besten vor, dass jemand Sie an den Haaren hochzieht. Ein Bein ausgestreckt, das andere wie am Bild aufstellen und über das ausgestreckte Bein setzen. Die Wirbelsäule rotiert langsam in die entgegengesetzte Richtung. Wenn Sie – wie am Bild – den Oberkörper nach links drehen, dann die linke Hand als Stabilisierung hinten ablegen und mit dem rechten Arm das linke aufgestellte Bein für eine tiefere Dehnung leicht nach rechts drücken. Wichtig: Wirbelsäule bis zum Schluss so aufrecht wie möglich halten, tief ein- und ausatmen und dann die Gegenseite trainieren.

➔ Das Tolle daran: Man trainiert nicht nur seinen ganzen Körper, sondern auch das Nervensystem. Ein sensorischer Boost, den kein teures Gym der Welt kopieren kann.

Ganzkörpertraining

Während man versucht, im tiefen Ausfallschritt elegant Richtung Horizont zu blicken, leistet die Tiefenmuskulatur im Hintergrund Schwerstarbeit. Durch die instabile Oberfläche muss der Core, also die Rumpfmuskulatur, immer angespannt sein, um das Gleichgewicht zu halten.

Die vier Übungen, die wir Ihnen hier vorstellen, sind erst der Anfang. Bauen Sie gerne ein paar Planks (Unterarmstütz) in Ihr Training ein oder probieren Sie zum Spaß ein paar Sit-ups oder Liegestütze am Board. So erhalten Sie neben dem Yoga auch eine kleine Krafteinheit. Ganz Mutige können auch einen Kopfstand auf dem Board versuchen. Wichtig ist bei allen Übungen aber immer: in der Mitte des Boards starten, dort liegt die meiste Stabilität, die Übungen ganz langsam ausführen, den ganzen Körper anspannen und gelassen, ruhig und tief ein- und ausatmen. Das Schlimmste, das passieren kann? Sie landen im Wasser und starten von Neuem.

Ein paar letzte Tipps

Damit Sie einen eleganten Sprung ins Wasser so lange wie möglich hinauszögern, ist eine rutschfeste Matte auf dem Board von Vorteil. Nehmen Sie auch gerne ein kleines Handtuch mit, um bei den knienden Positionen die Patellasehne und Menisken zu schonen. Um während der Entspannungsphasen nicht unbemerkt ins Schilf zu treiben, können Sie sich z. B. mit einem Seil an eine Boje hängen. Das Wichtigste: Viel Wasser trinken, wegen der Reflexion der Wasseroberfläche Sonnenschutz verwenden (Sonnencreme, Brille, Hut/Kappe) und Spaß an der Bewegung haben. ■





4

Umgekehrte Tischhaltung

Die halbe schiefe Ebene oder auch Reverse Table Top genannt, ist eine beliebte Yoga-übung, da sie Rumpf, Schultern und Arme stärkt, die gesamte Vorderseite des Körpers dehnt und das Gleichgewicht trainiert.

Ausführung: Am Bild sehen Sie die fortgeschrittene Variante. Für die leichtere Variante setzen Sie sich zuerst auf die Mitte des Boards. Etwas zurücklehnen, Arme hinter dem Rücken abstützen, Beine angewinkelt aufstellen. Wenn Sie sich stabil fühlen, drücken Sie langsam das Becken nach oben und stützen Sie sich mit den Händen und Füßen ab, bis die Position eines Tisches erreicht ist. Das stärkt die Rückseite des Körpers, besonders Gesäß und Beine, und öffnet gleichzeitig Brust- und Schulterbereich. Den Kopf entspannt in der Verlängerung der Wirbelsäule halten, mit Blick nach oben. Wem das alles zu einfach ist, der kann die Beine wie am Bild langsam ausstrecken und versuchen, diese Position für 30 bis 40 Sek. zu halten.

AUSRÜSTUNG & CO.

Allgemeine Tipps für Yoga auf dem Wasser

Ausrüstung

Das Wichtigste ist natürlich das Board. Wie beim Surfen gilt auch hier: Je größer das Board, desto einfacher der Sport. Die speziell für Yoga entwickelten Boards bieten meist eine größere Standfläche und dadurch zusätzliche Stabilität – damit man nicht unfreiwillig einen Ganzkörper-Tauchgang im Wasser macht (wobei man davor natürlich niemals ganz sicher sein wird). Einige Dinge erleichtern zusätzlich das Yogatraining mit dem Board:

- Eine große, rutschfeste Deckauflage (sichert den Reibungswiderstand der Hände und Füße)
- Paddel (für eine effiziente und schnelle An- und Abfahrt zum Übungsplatz oder auch als Stabilisator)
- Leash zur Verbindung mit dem Board (falls sich das Board verselbstständigen sollte)
- Schwimmweste oder Auftriebshilfe, je nach Gewässer und Erfahrung

Kleidung

Bequeme, funktionale und schnell trocknende Kleidung. Geeignet sind:

- Sport-BHs und Funktionsshirts
- Leggings oder kurze Sporthosen aus elastischem Material
- Badebekleidung an warmen Tagen
- Leichte Neoprenbekleidung bei kühleren Temperaturen

Sonnenschutz

Sonnencreme sowie Sonnenbrille und Kappe verwenden!

Wind und Wellen

Windstille Tage und ruhiges Wasser sind beim SUP-Yoga am besten – für den Anfang ist ein geschützter Bereich am See ideal.

Die richtige Ausrichtung

Häufig unterschätzt wird die Körperausrichtung auf dem Board. Die meisten Übungen werden im Bereich des Tragegriffs ausgeführt, weil dort der Schwerpunkt des Boards liegt. Wer zu weit vorne oder hinten steht, bringt das Board leichter aus dem Gleichgewicht. Wichtig: Übungen immer langsam ausführen und ruhig atmen.

PIGMENTSTÖRUNG

Sonne als Verstärker

Hyperpigmentierungen wie die sogenannten Altersflecken, aber auch Sommersprossen, entstehen durch eine punktuell auftretende, übermäßig starke Einlagerung von Melanin, die durch UV-Strahlung ausgelöst wird. Meist sind sie deshalb im Gesicht und auf den Handrücken zu finden, aber auch die Unterarme oder Schultern können Pigmentflecken zeigen.

Altersflecken und Sommersprossen sind harmlos, können aber als störend empfunden werden. Mildernd kann die Verwendung von Sonnenschutzpräparaten mit einem hohen Lichtschutzfaktor sowie das Meiden der direkten Sonne wirken. Die Intensität der Sommersprossen nimmt mit den kürzer werdenden Tagen im Herbst meist von allein wieder ab. Bei Altersflecken ist das nicht immer der Fall. Eine leichte Aufhellung kann manchmal mit kosmetischen Wirkstoffen wie Vitamin C erreicht werden. In der Apotheke stehen zudem Kosmetikserien für hyperpigmentierte Haut zur Verfügung. Eine vollständige Entfernung ist oft nur durch dermatologische Behandlungen wie ein chemisches Peeling oder eine Laserbehandlung möglich.



Wenn sich die Haut verändert...



TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin

HAUTGESUNDHEIT

... wirft das oft Fragen auf: ein neuer Fleck, eine auffällige Warze oder ein Muttermal, das anders aussieht als in der Erinnerung. Nicht jede Veränderung ist bedenklich, doch manche sollten zeitnah untersucht werden. Wann ärztlicher Rat gefragt ist und welche Hautprobleme Sie selbst behandeln können, lesen Sie in diesem Artikel.

Unsere Haut verändert sich ständig und kaum eine Haut ist makellos. Oft fällt das im Alltag gar nicht auf, manchmal aber doch. Meist ist das der Fall, wenn sich die Haut farblich verändert. Pigmentveränderungen entstehen durch eine Störung der Melanin-Produktion oder Melanin-Verteilung und können ganz unterschiedliche Formen annehmen:

Muttermale sind Pigmentstörungen

Muttermale entstehen durch eine gutartige Ansammlung der pigmentbildenden Zellen – den Melanozyten – und können flach oder erhaben, rau oder glatt, hell oder dunkler pigmentiert sein. Meist sagt das nichts über ihre „Gefährlichkeit“ aus. Nur wenige Muttermale entwickeln sich zu einem bösartigen Melanom. Dennoch wird geraten, Muttermale regelmäßig selbst zu kontrollieren und auch hautärztlich beobachten zu lassen. So kann man bedenkliche Veränderungen frühzeitig erkennen und das Muttermal entfernen. Eine zeitnahe ärztliche Untersuchung wird empfohlen, wenn ein bestehendes Muttermal plötzlich Form oder Farbe verändert, spontan blutet oder Anzeichen einer Entzündung zeigt. →



Die Veranlagung für die Entwicklung von Muttermalen wird oft vererbt. Sie können bereits vor der Geburt entstehen, aber auch im Verlauf des Lebens immer wieder neu hinzukommen.

ABCDE-REGEL

Verdächtige Flecken schnell identifizieren

Einordnung von Hautveränderungen. Wichtig ist: Sie ersetzt keine medizinische Untersuchung.

A = Asymmetrie

Ist ein Muttermal nicht rund oder oval geformt, sollte es medizinisch begutachtet werden.

B = Begrenzung

Pigmentflecken sind scharf begrenzt. Hautveränderungen, die verwaschen oder ausgefranst aussehen, sollten abgeklärt werden.

C = Farbe

Wenn ein Muttermal mehrere Farben hat, sollte es untersucht werden.

D = Durchmesser

Der Fleck sollte nicht größer als 5 mm sein.

E = Erhabenheit

Muttermale sind glatt. Wenn sie erhaben sind oder sich verändern, sollten sie medizinisch untersucht werden.

WARZEN



Virusinfektion der Haut

Warzen sind ebenfalls sehr vielgestaltig. Sie können einzeln oder in kleinen Gruppen zusammenstehen, zwischen 1 mm und 1 cm groß sein, rund oder oval geformt sein. Zudem treten sie an spezifischen Körperstellen auf. So finden sich Dornwarzen ausschließlich an den Fußsohlen, gewöhnliche Warzen hingegen auf den Zehen, Händen oder Fingern. Warzen sind schmerzlos, allerdings können Dornwarzen beim Laufen unangenehm werden, wenn sie sich in die Haut drücken.

Auslöser der Warzen ist ein *humanes Papillomavirus* (HPV). Es kann durch direkten Körperkontakt – wie beim Händeschütteln –, aber auch über gemeinsam genutzte Objekte wie Türklinken übertragen werden. Ein hohes Infektionsrisiko besteht zudem in Bereichen, in denen viele Menschen barfuß laufen, wie Turnhallen oder Schwimmbäder. Letztere bieten aufgrund der warmen und feuchten Umgebung besonders gute Lebensbedingungen für die Viren.

Zwischen einer Infektion und der Entwicklung einer Warze können mehrere Monate vergehen. Auch die Behandlung kann mitunter etwas Zeit in Anspruch nehmen, da Warzen dazu tendieren, wieder aufzutreten. In diesem Fall wird die Behandlung einfach wiederholt.

In der Apotheke stehen Cremes, Lösungen oder Pflaster mit Salicyl- oder Ameisensäure für die Selbstanwendung zu Hause zur Verfügung. Sie alle führen zum Abfallen der Warze, sodass neue und gesunde Haut nachwachsen kann. Wichtig ist, die Präparate möglichst punktgenau aufzutragen oder die umliegende Haut zu schützen, um diese nicht zu verletzen.

→ Hormonelle Einflüsse als Auslöser

Großflächige, dunkler pigmentierte Bereiche an den Wangen, der Mundpartie, den Schläfen oder auf der Stirn sind meist auf ein Melasma zurückzuführen. Es wird durch hormonelle Umstellungen ausgelöst und tritt oft während der Einnahme von Hormonersatzpräparaten, nach dem Absetzen hormoneller Verhütungsmittel oder in einer Schwangerschaft auf. Leider entwickelt sich die Hyperpigmentierung nur selten wieder zurück. Die besten Chancen haben Frauen, bei denen sich das Melasma in der Schwangerschaft gebildet hat. Hier kommt es in den ersten drei Monaten nach der Geburt häufiger zu einer Aufhellung. Alle anderen Formen sind hartnäckiger und können deshalb sehr belastend sein. Eine hautärztliche Beratung ist sinnvoll, um eine passende Behandlungsmethode auszuwählen.

Auch die Haut von Babys und Kindern kann bereits Hyperpigmentierungen aufweisen. Die sogenannten Café-au-Lait-Flecken sind allerdings hellbraun und erinnern, wie der Name vermuten lässt, an Milchkaffee. Sie sind angeboren und treten spontan am Rumpf oder an den Gliedmaßen auf. ■

Ein Melasma zeigt sich als großflächige, dunkle Pigmentierung vor allem im Gesicht. Häufig wird sie durch hormonelle Veränderungen ausgelöst und sollte bei Bedarf hautärztlich abgeklärt werden.

© Shutterstock



SERIE

ZUM SAMMELN

TIERAPOTHEKE

So halten Sie
Ihren kleinen
Liebling gesund



Essenzielle Elemente

Obwohl sie nur in winzigen
Mengen benötigt werden,
spielen die Spurenelemente
eine entscheidende Rolle im Stoff-
wechsel. Was es dabei bei der
Tierernährung zu beachten gibt,
das erfahren Sie hier.

VON MICHAELA HÖSELE

VORSICHT IST GEBOTEN

Im Fall der Spurenelemente ist mehr nicht immer besser. Im Gegenteil: Eine zu hohe Dosis von Spurenelementen kann beim Haustier, wie auch beim Menschen, zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen. Ergänzungen sollte man daher nur nach fachlicher Beratung verabreichen.



Kleine Bausteine für die Gesundheit

Spurenelemente gehören zur Gruppe der Mineralstoffe, die im Gegensatz zu Mengenelementen wie Kalzium oder Magnesium nur in sehr geringen Mengen im Körper vorhanden sind. Dennoch sind sie für viele lebenswichtige Prozesse im Organismus verantwortlich. Zu den wichtigsten Spurenelementen gehören Eisen, Kupfer, Zink, Mangan, Jod, Selen, Fluor, Molybdän und Kobalt. Eisen etwa ist ein wichtiger Bestandteil der roten Blutkörperchen, Jod ist für die Regulierung des Stoffwechsels von großer Bedeutung. Zink wiederum ist ein echtes Multitalent: Es unterstützt das Immunsystem, fördert die Heilung von Wunden und ist an der Zellteilung sowie der Eiweiß- und Kollagenbildung beteiligt. In den meisten Fällen sollte die Ernährung von Haustieren ausreichend Spurenelemente liefern, besonders wenn sie mit hochwertigem, ausgewogenem Futter gefüttert werden. In bestimmten Situationen kann jedoch eine gezielte Ergänzung notwendig sein. Dabei sollte immer die individuelle Situation ihres Haustiers berücksichtigt werden.

GEZIELT ZUFÜTTERN

Wann sind Ergänzungen wirklich sinnvoll?

- **Spezielle Lebensphasen:** Wachstums- oder Trächtigkeitsphasen können den Bedarf an bestimmten Spurenelementen erhöhen. Bei langhaarigen Rassen führt beispielsweise auch der Fellwechsel zu einem vermehrten Bedarf an Zink.
- **Gesundheitliche Probleme:** Krankheiten wie Anämie, Hautprobleme oder Verdauungsstörungen können die zusätzliche Zufuhr von Spurenelementen erforderlich machen.
- **Erhöhte Aktivität:** Sehr aktive Tiere, etwa Sporthunde, benötigen häufig mehr Spurenelemente zur Unterstützung des Stoffwechsels.





BUCHTIPP

Entspannt genießen

„Sommerküche Blitzrezepte“ steht für leichte, unkomplizierte Gerichte, die perfekt zur heißen Jahreszeit passen. Christian Henze verkörpert wie kaum ein anderer eine moderne Küche mit maximalem Geschmack bei minimalem Aufwand. Seine Stärke liegt darin, vertraute Zutaten neu zu kombinieren – so entstehen mit wenigen Handgriffen besondere Gerichte. Alles ist darauf ausgelegt, schnell auf dem Tisch zu stehen und dabei richtig gut zu schmecken. Mit rund 70 alltagstauglichen Rezepten ist dieses Buch der ideale Begleiter für spontane Lunches, entspannte Abende und Gäste auf Terrasse oder Balkon – ein Kochbuch, zu dem man in jedem Sommer gern zurückkehrt.

Sommersküche Blitzrezepte:
Urlaub auf dem Teller –
frisch, leicht und
in Minuten gemacht

von Christian Henze
2026, Becker Joest Volk Verlag,
30,80 Euro
ISBN: 978-3-95453-388-6
www.bjvv.de





Leichter Genuss für den SOMMER

Wenn es wärmer wird und die Abende länger werden, sind schnelle Rezepte mit vollem Genuss gefragt. Mit diesen unkomplizierten, frischen Rezepten schmeckt jeder Teller nach Urlaub. Viel Freude beim Nachkochen!

Avocadobrot mit karamellisierter Wassermelone und pochiertem Ei

Zutaten für 2 Personen • Dauer: 20 Minuten

Avocadobrot

30 g Kräuterbutter
2 Scheiben Vollkornbrot
100 g Wassermelonen-Fruchtfleisch,
Kerne entfernt
1 ½ EL flüssiger Honig
2 EL Pinienkerne
100 g Strauchtomaten
1 Avocado (ca. 180 g)
Salz
2–3 EL Hüttenkäse

Pochierte Eier

2 EL heller Essig
(z. B. Obstessig, Weißweinessig)
Salz
2 Bioeier

Topping

einige Basilikumblätter

- 1 Für das Avocadobrot Kräuterbutter in einer Pfanne aufschäumen lassen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten langsam rösten. Aus der Pfanne nehmen.
- 2 Wassermelone in ca. 3 cm große Würfel schneiden, in dieselbe Pfanne geben und kurz anbraten. Honig und Pinienkerne hinzufügen, alles kurz karamellisieren lassen und vom Herd nehmen.
- 3 Tomaten waschen, in Spalten schneiden. Avocado schälen, entsteinen und ebenfalls in Spalten schneiden. Beides leicht salzen.
- 4 Für die pochierten Eier rechtzeitig ca. 2 l Wasser in einem Topf aufkochen. Essig und etwas Salz dazugeben, die Hitze reduzieren und nicht mehr kochen lassen. Mit einem Löffel kräftig rühren, sodass ein Strudel entsteht. Eier einzeln in Tassen aufschlagen, nacheinander mittig in den Wasserstrudel gleiten lassen und 3–4 Minuten garen (pochieren). Mit einem Schaumlöffel herausheben und kurz abtropfen lassen.
- 5 Die gerösteten Brote zuerst mit Hüttenkäse bestreichen und auf zwei Teller legen. Dann locker mit Wassermelone, Tomaten und Avocado belegen. Zum Schluss je 1 pochiertes Ei daraufsetzen und mit Basilikum garnieren.



Couscous-Salat mit gegrilltem Pfirsich und Burrata

Zutaten für 2 Personen • Dauer: 25 Minuten + ca. 30 Minuten Marinieren

Couscous

125 g Couscous
1 TL Salz
200 g gemischtes Sommergemüse
(z. B. rote Spritzpaprika, Salatgurke,
Maiskörner)
2 Frühlingszwiebeln
1 kleines Bund glatte Petersilie

Dressing

4 EL heller Balsamicoessig
4 EL natives Olivenöl extra
1 EL Honig
½ TL scharfer Senf
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Topping

1 reifer Pfirsich
½ TL Zucker
2 EL natives Olivenöl extra
1 Kugel Burrata (150 g)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 Couscous und Salz in einer Schüssel vermengen. Mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, ca. 10 Minuten quellen lassen.
- 2 Inzwischen das Sommergemüse waschen, putzen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Petersilienblätter abzupfen, fein hacken. Alles in eine Schüssel geben.
- 3 Für das Dressing Balsamicoessig, Olivenöl, Honig und Senf gut verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, über die Gemüseportion tröpfeln und vermischen.
- 4 Den Couscous mit einer Gabel auflockern und unterheben. Abdecken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.
- 5 Für das Topping Pfirsich waschen, halbieren, entsteinen und die Schnittflächen mit Zucker bestreuen. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pfirsichhälften mit den Schnittseiten nach unten in die heiße Pfanne legen und kurz karamellisieren. Herausnehmen und in dicke Spalten schneiden.
- 6 Den Couscous-Salat auf zwei Teller geben und die Pfirsichspalten darauf anrichten. Die Burrata halbieren, mittig auf die Salate setzen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Zum Schluss Pfeffer grob darüber mahlen.



„DA“ verlost
2 Nächte*
für 2 Personen
im DZ mit
Frühstück

burger Käse- und Wurstspezialitäten, eine Saftbar und viele mehr stehen bereit. Dazu gibt es vegetarische, vegane und bewusst leichte Optionen für Genießer.

Danach wartet Flachau. Direkt bei der almlust geht es hinauf auf den haus-eigenen almlustrock, in den Hochseilgarten oder über den Klettersteig am Hoteldach. Wer lieber am Boden bleibt, startet mit dem Mountainbike oder E-Bike in die Region. Gastgeber Christoph ist selbst Bergführer und staatlich geprüfter Ski-lehrer – das passt zu einem Ort, an dem Outdoor nicht Dekoration ist, sondern Lebensgefühl.

Aktiv draußen, ruhig drinnen

Nach dem Bergmoment darf die almlust leiser werden: Innenpool mit Bergblick, Schwimmen unter freiem Himmel im Almsee, Bio-Saunabereich, Private Spa und Hot Pots sorgen für wohltuende Wärme und Entspannung.

Für alle, die Kälte bewusst erleben möchten, bietet die almlust besondere Eisbade-Momente: im Sommer im gekühlten Eisbad, im Winter im Almsee mit ausgesägtem Eisloch. Hydrojet und Brainlight ergänzen das Regenerationsangebot für Geist und Körper.

In der almlust fühlt sich Bergurlaub so an, wie er das heute soll: beweglich, individuell und ganz viel Komfort. ■

Für alle DA-Leser:innen gibt es bei Direktbuchung von mehr als 2 Nächten mit dem Code „Apotheke26“ 1x almlust Regenerationsmoment mit Hydrojet & Brainlight inklusive.

ALMLUST GmbH
Flachauer Straße 275, 5542 Flachau
Tel.: +43 6457 31958, info@almlust.com
www.almlust.com

GEWINNSPIEL: ALMLUST

Die große Freiheit

Hotel? Chaletdorf? Outdoor-Base? In der almlust in Flachau muss man sich nicht entscheiden. Hier zeigt sich, wie Bergurlaub 2026 aussehen kann: flexibel, individuell, aktiv – und genau so entspannt, wie es gerade passt.

Manchmal braucht Erholung keinen straffen Urlaubsplan, sondern einen Ort, an dem man wieder freier atmet. Frische Bergluft, Bewegung in der Natur, gutes Frühstück, warme Saunamomente und genug Raum für sich selbst – genau dafür steht die almlust in Flachau.

Sie ist kein klassisches Hotel, sondern eher ein Luxury Bed & Breakfast mit alpinem Dorfgefühl: Zimmer, Appartements und Chalets bieten Privatsphäre, Komfort und die Freiheit, den Tag so zu gestalten, wie er gerade guttut. Paare finden hier ihren Rückzugsort, Familien genießen Platz und Unkompliziertheit. Besonders Fami-



lien mit Teenagern schätzen den Mix aus Freiraum, Action und Entspannung – auf beiden Seiten.

Gestärkt in den Bergtag

Der Tag beginnt in der almlust mit einem Frühstück, das mehr ist als ein Auftakt. Regionales Bauernbrot, Marmeladen, frische Milchprodukte, Salz-

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „almlust“ an die Österreichische Apotheker-Vergesellschaft m.b.H., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.8.2026. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

RÄTSEL & QUIZ

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

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



GEWINNSPIEL

Brückenrätsel

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

Draußen unbeschwert unterwegs – gewinnen Sie eines von 5 Soventol®-Sets im Wert von ca. € 60,-!

Soventol® Protect Intensiv-Schutzspray bietet pflanzenbasierten, wasserbeständigen Schutz vor heimischen und tropischen Mücken bis zu 7 Stunden und vor Zecken bis zu 6 Stunden. Wenn es doch juckt, kühlt und pflegt der Soventol® Anti-Juck-Stift punktgenau bei Insektenstichen. Der handliche Roll-on passt in jede Tasche, ist auslauf- und bruchsicher und für die ganze Familie gut geeignet – ideal für Ausflüge und Alltag.



* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Brückenrätsel“ 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 31.8.2026. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

SUDOKU

Zahlen auf der Spur

Die Regeln sind einfach: Eine Zahl von eins bis neun darf in jedem 3x3-Quadrat und in den Zeilen und Spalten der im Quadrat angeordneten neun 3x3-Quadrate nur einmal vorkommen.

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

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

Auflösung

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

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



Gewinnen Sie
2 x 2
Tickets*
für Franz &
Soph!

GEWINNSPIEL

Historientheater: Franzi & Soph

Elisabeth-Joe Harriets Erfolgsproduktion geht in ihre zweite Saison: Sie erzählt die wahre Geschichte des Paares Erzherzog Franz Ferdinand von Österreich-Este und Sophie Herzogin von Hohenberg, geb. Chotek. Dies ist die Geschichte einer verbotenen Liebe im Hause Habsburg, die sich gegen alle Widrigkeiten durchsetzen konnte, dabei aber auch einen unbändigen Hass auf alle Widersacher entstehen ließ. In aller Offenheit wird erzählt, wie aus dem unzufriedenen und schwachen Erzherzog Franz Ferdinand von Österreich-Este durch die Liebe zur böhmischen Gräfin Sophie Chotek von Chotkowa ein gesunder und willensstarker Thronfolger mit neuen Perspektiven für die Monarchie werden konnte. Ein Mann, der weder auf seine Liebe noch auf die Krone verzichten wollte und sich gegen die Ehegesetze des habsburgischen Hofes und den starren Sinn des Monarchen, Kaiser Franz Joseph, durchsetzen konnte. Eine Frau, die für diese Liebe bereit war, sich und ihre Kinder durch eine morganatische Ehe aus dem Hofleben ausgeschlossen zu sehen und entwürdigend behandelt wurde. Im Anschluss bittet das hohe Paar zu einem kleinen Jagd-Imbiss. Als besondere Draufgabe werden dazu die Jagdhornbläser Eckartsau spielen. Infos unter: www.schlosseckartsau.at

„DA“ verlost 2 x 2 Tickets für „Franzi & Soph“ am 30.8.2026 auf Schloss Eckartsau.

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „Franz & Soph“ an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 24.8.2026. 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.

Gewinnen Sie
1 von 3
„Catan“-
Kartenspielen*



GEWINNSPIEL

Das große Ferien-Kreuzworträtsel

Rätselspaß für die ganze Familie: Füllen Sie das untenstehende Kreuzworträtsel vollständig aus und tragen Sie das Lösungswort in den vorgesehenen Kästen ein. Zu gewinnen gibt es dieses Mal eines von drei Exemplaren von „Catan – Das Kartenspiel“ von Kosmos. Die schnelle Variante des legendären Brettspiels ist ideal für unterwegs oder eine flotte Partie zwischen-durch. Geeignet ab 8 Jahren. Für 2–4 Spieler:innen. Mit einem weiteren Spiel auch für bis zu sechs.

Frühlingsblume	Abstellraum	hoch im Preis griech.: Leben	8	span. Artikel	bestimmte Sorte	Abtei in Oberbayern	nord. Gottheit Baumwollgewebe	niederl. Humanist	französ.: Sommer	Marschall Napoleons I.
				drängen	Adelstitel					
		Abk.f. Umfang	Ersuchen Kapuze im Mittelalter	9		10	5	Patron d. Tischler	griech. Göttin des Unheils	
musikal. Begriff	Fächergestell				Fluss der Pyrenäenhalbinsel	Kleiderstoff			6	
Papageierart	Flusslandschaft	Fluss in den Niederlanden		an dieser Stelle, hier besonderes Talent		Abk.f.: oben erwähnt		EDV-Begriff	4	Abk.f. Tonne
		Vornehm-tuer	russ. Dichter			ugs.: nein		Mädchenname		
Stadt in Vorarlberg						ungebrauchtes				engl. Artikel
chem. Z.f. Kalium	Ägypt. Fluss	Chemie: Einheit d. Stoffmenge		Postgut				Gebirge i. Asien	1	Abk.f. dienst-unfähig
				Tropenvogel		chem. Element	engl.: es	Fremdwortteil: für, durch		Männername
				Musikinstrument						
griech. Süßwein			Raubfisch	engl. sie	Geländevertiefung	wörtliche Wieder-gabe	7			Merkmal
Pöbel										
Abk.f. Milliliter		Eile								
Kfz. Kz. BH Meik		Kfz. Kz. Großbritan-nien			lateinisch: ebenso				Frühlingsmonat	
		Aufsperrvorrichtung					merkwürdig			
österreichisch f. Johannis-beere					Kurzwort f.: künstl. Intelligenz			längl. Rundkörper		

Lösungswort:

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

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 31.8.2026. 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.

ORF nachlese

ORF FÜR ALLE

Jetzt die ORF nachlese abonnieren



**AKTUELL
IM HEFT**

und Geld sparen!

Sie
sparen
46%

gegenüber dem
Einzelheftkauf

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



Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

**Freude am
Sammeln! Be-
reichern Sie Ihre
Küche mit regio-
nalen Schätzen!**

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

ARB0826

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

Ja,

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

NAME / VORNAME

STRASSE / NR.

PLZ / ORT

TELEFON / E-MAIL

DATUM / UNTERSCHRIFT

Falls Marke
zur Hand, bitte
frankieren!

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

Kühle Tipps für heiße Tage.

In der ApoApp!



Österreichs
Apothekerinnen und Apotheker

**Scannen &
Herunterladen**
sicherversorgt.at/apoapp