

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

Künstlich generiert

09 2026

SEPTEMBER • GRATIS

TOLLE SCHNÄPPCHEN
AUS IHRER APOTHEKE

Exklusive
Gutscheine im
Heftinneren

COVERSTORY

Back to School: Natürliche Lernhelfer für alle Altersstufen

LIFESTYLE

Kreatin & Co.:
Work-out-Booster
für mehr Leistung

GESUNDHEIT

**Kraftvoll durch
die Veränderungen
der Wechseljahre**

ATTRAKTIVE AKTIONEN IN JEDER AUSGABE

„Deine Apotheke“: Coupons holen und Geld sparen

IHR PLUS

FÜR MEHR GESUNDHEIT

Tolle Rabatte &
Schnäppchen aus
Ihrer Apotheke

HOLEN SIE SICH JETZT
IHR GESUNDHEITSMAGAZIN
AUS IHRER APOTHEKE!



EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich beobachte immer wieder, dass über verschiedene Gesundheitsthemen in sehr unterschiedlichem Ausmaß gesprochen wird. Manche Dinge sind populär, über andere redet man kaum. In der DA – Deine Apotheke hat immer beides seinen Platz: Fundiertes Wissen zu aktuellen Trendthemen und spannende Geschichten rund um das, was viele Menschen betrifft, worüber aber (zu) wenig gesprochen wird. So auch diesmal.

Einerseits widmen wir uns einem Trend, der momentan gefühlt in aller Munde ist: Wir optimieren. Körperlich mit den passenden Pre-Workout-Boostern (ab S. 38) und in unserer Covergeschichte rechtzeitig zum Schulstart auch geistig. Unsere Expertin klärt ab S. 32 auf, wie Sie der kognitiven Leistung mit pflanzlicher Hilfe zusätzlichen Schwung verleihen.

Andererseits stehen aber eben auch wichtige Themen im Zentrum, die im breiten Diskurs gerne mal unter den Tisch fallen: Von der Frage, wie frau gut, gesund und gestärkt durch die Menopause kommt (ab S. 14), über den richtigen Umgang mit chronischer Verstopfung (ab S. 26) bis zum Wichtigsten, das es zu saisonalem Haarausfall zu wissen gibt (ab S. 40).

Ich hoffe, in der September-Themenmischung ist viel Interessantes für Sie dabei. Bleiben Sie gesund und haben Sie viel Spaß beim Lesen der DA – Deine Apotheke.

JÜRGEN RUMPLER
Chef vom Dienst „DA“



IHR SEPTEMBER

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



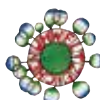
Jetzt Newsletter abonnieren
und keinen Tipp –
oder Gewinn – verpassen.

www.deineapotheke.at/newsletter

IMPRESSUM

Medieninhaber Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien, Tel. 01/402 35 88, www.apoverlag.at • **Geschäftsführer** DI Franz-Michael Coreth, Mag. Heinz Wlzek • **Redaktion** Camilla Burstein, MA (CB), DW 238 (Karenz); Mag. pharm. Lisa Helene Hauser, BSc (LH), DW 254; Mag. pharm. Irene Senn, PhD (SI), DW 264; Mag. Ruth Maria Streibl, PhD (RS), DW 276; Jürgen Rumppler, 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 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



RUBRIKEN
ZUM SAMMELN

Laborwerte
Seite 30



CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin

Heilpflanzen
Seite 36



MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER
Apotheker aus Wien

Hund, Katze & Co.
Seite 49



JÜRGEN RUMPLER, Bakk.phil.
DA-Redakteur



Deine Apotheke

09 2026



Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

8 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

12 Apothekerschränkchen

Medizinische Helferlein im September

MENOPAUSE

14 Kraftvoll durch die Wechseljahre

Wer Veränderungen versteht, kann gesund und gestärkt in einen neuen Lebensabschnitt gehen

22 (k)ein Tabu

Alkohol – Gift mit Kulturgeschichte

24 Panorama

Augengesundheit: Umsicht statt Nachsicht

OBSTIPATION IM ALTER

26 Darm auf Standby

Vom richtigen Umgang mit der Verstopfung

Deine Naturheilkunde

PHYTOTHERAPIE

32 Power-ups fürs Lernen

Rechtzeitig zum Schulstart: Extra Brain-Power dank pflanzlicher Unterstützung

Dein Lifestyle

PRE-WORK-OUT-SUPPLEMENTS

38 Kick vor dem Training

Kreatin & Co.: Die richtigen Ergänzungsmittel vor dem Sport!

SAISONALER HAARAUFSCHWUND

42 Kahlkopf nach Kalender

Wie Sie richtig mit dem jahreszeitbedingten Haarausfall umgehen

KOCHREZEPTE

46 Auf zur neuen Balance

Gesundes zum Nachkochen, nicht nur für Frauen über 40

38



42

50 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

51 Reisegewinnspiel

H₂O-Hoteltherme – Babys erstes Bade-Abenteuer



Mehr Wissen für Ihre Gesundheit,
weniger Mythen und tolle Gewinnspiele:
Abonnieren Sie unseren DA-Newsletter!

www.deineapotheke.at/newsletter



– Kostenlose Anzeige –



Gemeinsam. Kinder. Stärken.

SPENDEN UNTER WWW.PROJUVENTUTE.AT
SPENDENKONTO: IBAN: AT76 2011 1501 4167 8400



Kinder im Wachstum und beim Lernen unterstützen



Im Herbst gibt es oft einen Wachstumsschub, die Kinder konnten im Sommer Kraft schöpfen. Dieser Schub kann aber manchmal richtig wehtun. Wenn die Kinder über diese Schmerzen klagen, dann hilft Zell Juvebene.

Zell Juvebene – für gesundes Wachstum

Das Schüßler-Komplexmittel ZELL JUVEBENE wird bei Wachstumsstörungen mit Glieder- und Knochenschmerzen sowie verzögertem Wachstum im Kindes- und Jugendalter empfohlen.

Schon im Alter zwischen 4 und 10 Jahren klagen Kinder manchmal über diffuse, ziehende Schmerzen, die sie meist nicht lokalisieren können. Bei Jugendlichen zeigen sich Beschwerden meist konzentriert an den Fersen oder Kniegelenken. Auch bei verzögertem Wachstum wird Zell Juvebene empfohlen. Bei den betroffenen Kindern setzt die Pubertät etwas später ein, dann aber holen diese wieder auf und erreichen ihre normale Erwachsenengröße.

Kinder machen während der Schulzeit von der Volksschule bis zur Beendigung der Lehre oder Matura Entwicklungsphasen durch. Währenddessen können Wachstumsschmerzen und Erschöpfung auftreten. Konzentrationsschwächen und Lernschwierigkeiten erschweren den Schulalltag.

Die Anwendung von Zell Juvebene hilft während Entwicklungsschüben von Kindern sowie in der Pubertät. Die Schüßler Salze in Zell Juvebene unterstützen Knochen sowie Sehnen, Bänder und Muskulatur. Es hat somit besondere Bedeutung für körperliches Wachstum in jeder Form. Mit ZELL JUVEBENE können Sie daher Ihre Kinder ab dem Kleinkindalter bis zur Adoleszenz zwischen 16 bis 18 Jahren begleiten.

Zur Kombination mit Zell Juvebene empfiehlt sich die äußere

Anwendung der Gel.Creme Regidol.

Diese Creme wird lokal an den betroffenen Gelenken aufgetragen und reichlich in mehreren Schichten einmassiert, bis das Gewebe die Creme

nicht mehr aufnimmt. Diese Massage sollte wenn möglich zumindest 2-mal täglich durchgeführt werden. Sie unterstützt bei der Entspannung im Bereich der Sehnen, Bänder und Muskulatur.

Energie für Lernen und Konzentration

Man sollte meinen, dass Kinder noch jung, regenerationsfreudig und vital sind. Wer denkt daran, dass auch Kinder unter Erschöpfung und Müdigkeit leiden können und unter Umständen die Stärkung ihres Energiehaushaltes wichtig wäre? Überforderung stellt sich in unerwarteten Situationen ein und dann braucht es doch mehr Energie, als momentan zur Verfügung steht.



„Das Schüßler-Komplexmittel Zell Vita ist einfach anzuwenden und enthält eine gewichtete Mischung von 6 Schüßler Salzen in jeder Tablette.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

ZELL VITA hilft in dieser Zeit, die Energiereserven aufzubauen.

Zell Vita bringt die Energie, die zum Lernen benötigt wird, und fördert Konzentration und Lernleistung. Das gilt für Kinder ab der Volksschule und für Jugendliche gleichermaßen, ebenso für Studierende oder Erwachsene in ungewohnten Umschulungsprogrammen oder im anstrengenden Berufsalltag.

Konzentration wie auch Merkfähigkeit sind mit einer täglichen und ausreichenden Bereitstellung von Energie ursächlich verbunden. Ein gestresstes Nervenkostüm, Lampenfieber vor Schularbeiten oder Prüfungen können für Kinder und Jugendliche ganz besonders kräftezehrend wirken. Manchmal kommen sie so erschöpft nach Hause, dass

sie nichts essen können. Auch ständiger übler Mundgeruch weist auf einen Bedarf an Schüßler Salzen hin, welche im Zell Vita enthalten sind.

ZELL VITA für mehr Power

Die Schüßler Salze in Zell Vita stärken den Energiehaushalt, fördern Durchblutung und Stoffwechsel und bringen den Sauerstoff zu den Zellen. Gehirnfunktionen wie Lernleistung, Konzentration und Gedächtnis sowie Merkfähigkeit werden gestärkt.

Zell Vita unterstützt nachhaltig in allen anstrengenden Lebenslagen, wenn es konsequent eingenommen wird. _

Mehr Infos unter
www.adler-pharma.at

KINDER IM WACHSTUM UND BEIM LERNEN UNTERSTÜTZEN



Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

Kinder im Wachstum
www.adler-pharma.at



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

IHR SEPTEMBER

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



SCHWEISSTREIBEND

Genetische Ursache für Hyperhidrose gefunden

Schätzungen zufolge leiden bis zu 5 Prozent der Weltbevölkerung unter sogenannter primärer Hyperhidrose, also übermäßigem Schwitzen, das auf keine bekannte Grunderkrankung zurückzuführen ist. Trotz seiner weiten Verbreitung ist das Phänomen wenig beforscht. Ein internationales Forschungsteam ist nun einem genetischen Auslöser der Erkrankung auf die Spur gekommen. Eine Mutation des Gens SCN10A führt den Ergebnissen zufolge zu einer Veränderung eines Proteinkanals, die im Gegenzug dazu führt, dass das Nervensystem, das die Schweißdrüsen steuert, ständig überstimuliert wird. Mit dieser Entdeckung gibt es vor allem für Betroffene, die nicht auf lokale Interventionen ansprechen, Hoffnung auf neue Ansätze zur Behandlung eines Krankheitsbilds, das viele Menschen im Alltag stark belastet. **JR**

FEINSTAUB

Risiko bei rheumatoider Arthritis

Die sommerliche Rekordhitze hat ihn zwar aus den Schlagzeilen verdrängt, mit der Heizsaison und den jahreszeitbedingt häufigeren Inversionswetterlagen wird er aber verlässlich wieder zurückkehren: der Feinstaub. Dass er in hohen Konzentration ein Problem für Lungenerkrankungen und Herz-Kreislauf-Beschwerden darstellt, ist weitgehend bekannt.

Krankheitschübe begünstigt

Studien aus China und den USA sind den letzten Jahren außerdem zu dem Ergebnis gekommen, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen Luftverschmutzung und dem Risiko, an rheumatoider Arthritis zu erkranken, einer chronischen, entzündlichen Gelenkerkrankung. Aktuelle Forschungen in Südkorea haben nun gezeigt, dass Feinstaubbelastung bei bereits erkrankten Personen das Risiko für Krankheitsschübe erhöht und das Entzündungsgeschehen antreibt, auch wenn die Betroffenen sich bereits in Behandlung befinden. Gefahr geht vor allem von Partikeln unter einer Größe von 2,5 µm aus. Größere Partikel oder andere Luftverschmutzungen wie etwa Ozon haben kaum negative Auswirkungen. **JR**

Für ein **gesundes Wachstum** unserer Kinder!



Rundum-Versorgung
für Kinder

Vitamintonikum
mit allen wichtigen
Vitaminen, Mineralstoffen
und Spurenelementen



- ✓ Vitamin C und D sowie Zink und Selen unterstützen die normale Funktion des **Immunsystems**.
- ✓ Vitamin C und B1 helfen dabei, **Müdigkeit und Erschöpfung** zu verringern.
- ✓ Calcium und Vitamin D sorgen für die Erhaltung normaler **Knochen**.

Exklusiv in Ihrer Apotheke!

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.



DIABETES-ECK

Mehr als Abnehmspritzen

Semaglutid und Tirzepatid wurden ursprünglich zur Behandlung des Typ-2-Diabetes entwickelt. Später zeigte sich, dass sie auch eine ausgeprägte Gewichtsabnahme bewirken. Deshalb werden sie heute häufig als „Abnehmspritzen“ bezeichnet. Das wird diesen modernen Medikamenten aber längst nicht mehr gerecht.

In den letzten Jahren haben zahlreiche Studien gezeigt, dass GLP-1-Rezeptoragonisten und der duale GIP-/GLP-1-Agonist Tirzepatid weit mehr können. So verbessern sie nicht nur den Zuckerstoffwechsel und das Körpergewicht, sondern wirken sich auch positiv auf andere Erkrankungen aus.

Besonders gut belegt ist der Nutzen beim obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom. Für Tirzepatid wurde in den USA dafür bereits eine Zulassung erteilt. Auch bei Fettlebererkrankungen (MASLD/MASH) zeigen Studien vielversprechende Ergebnisse. Ebenso gibt es überzeugende Daten für einen Schutz von Herz, Nieren und Blutgefäßen.

Bei vielen Patient:innen verbessert sich die chronische Entzündungsaktivität, wodurch Erkrankungen wie die Psoriasis möglicherweise günstig beeinflusst werden. Bei Menschen mit unerfülltem Kinderwunsch können sich die Fruchtbarkeit und der Hormonhaushalt normalisieren. Für diese Anwendungsgebiete laufen derzeit jedoch noch Studien.

Selbst auf das Belohnungssystem im Gehirn scheinen diese Medikamente Einfluss zu haben. Erste Untersuchungen zeigen, dass manche Betroffene weniger Verlangen nach Alkohol oder Nikotin verspüren. Ob daraus künftig neue Behandlungsmöglichkeiten entstehen, wird derzeit intensiv erforscht.

Die Entwicklung dieser Medikamentengruppe ist beeindruckend. Was als Diabetesmedikament begann, entwickelt sich zunehmend zu einer Therapie, die viele Erkrankungen gleichzeitig positiv beeinflussen kann. Für Menschen mit Typ-2-Diabetes bedeutet das eine Chance auf eine umfassendere Behandlung – weit über die reine Blutzuckersenkung hinaus.

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



HAUTMIKROBIOM

Ganzheitlicher Ansatz für Hautgesundheit und gegen Akne

Traditionell gelten bei der Entstehung von Akne übermäßige Talgproduktion, die sogenannte follikuläre Hyperkeratinisierung, und das Vorhandensein von *Cutibacterium acnes* (*C. acnes*) als wesentliche Faktoren.

Jüngere Studien legen jedoch auch eine entscheidende Bedeutung des Hautmikrobioms nahe. So zeigen einige Untersuchungen etwa, dass *C. acnes* auch auf gesunder Haut vorkommt. Das deutet darauf hin, dass einerseits eventuell nur bestimmte Stämme des Bakteriums für Akne-Ausbrüche verantwortlich sind und dass andererseits eine gesamtheitliche Betrachtung des Mikrobioms Haut notwendig ist.

Genau hier setzen neuere therapeutische Ansätze an. Probiotika etwa haben in ersten Studien erfolgsversprechende Ergebnisse geliefert. Sie zielen auf die Wiederherstellung des mikrobiellen Gleichgewichts ab. Probiotika werden typischerweise oral eingenommen, aktuelle Ergebnisse weisen aber auch darauf hin, dass topische (also direkt auf die betroffene Stelle aufgetragene) Probiotika bei Erkrankungen wie Akne wirksam sein können, indem sie die Ceramidproduktion erhöhen, Entzündungen reduzieren und als Barriere gegen schädliche Krankheitserreger wirken.

JR

KOLUMNE



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Wie kann der Herbst leichter werden?

Der Herbst bringt kühlere Luft und eine andere Bewegung in die Natur: Was nicht mehr gebraucht wird, wird abgegeben. Blätter fallen, Pflanzen ziehen ihre Kräfte zurück. Die Tage werden stiller. Für uns kann diese Zeit eine Einladung sein, den Alltag zu sortieren: Was stärkt, was belastet, was darf weniger werden?

In der Traditionellen Europäischen Medizin passt dieser Gedanke gut zu Lunge, Haut und Darm. Die Lunge nimmt mit jedem Atemzug auf und gibt wieder ab. Der Darm verwertet, was nährt, und scheidet aus, was nicht gebraucht wird. Wenn dieses Zusammenspiel gestört ist, zeigen sich Beschwerden oft an Atemwegen, Schleimhäuten, Verdauung oder Haut.

Gerade im Herbst lohnt es sich, dem Körper etwas Gutes zu tun: warme Mahlzeiten, Pausen, bewusste Atmung und einfache Kräuter können unterstützen. Der warm-trockene Thymian entspannt die Bronchialmuskulatur, bewegt Phlegma und wird traditionell bei Husten eingesetzt, der kalt-feuchte Spitzwegerich wiederum lindert gereizte Atemwege. Kümmelöl hilft bei Blähungen und Krämpfen. So wird der Herbst nicht schwerer, sondern klarer: eine gute Zeit, Ballast zu erkennen und Schritt für Schritt loszulassen. Einfach leichter weiterzugehen.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

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



Eucerin

BEKÄMPFT HAUTUNREINHEITEN WIE NIE ZUVOR



-68%

PICKEL IN 8 WOCHEN²



INNOVATION

DIE ALLERERSTEN HAUTEIGENEN
PROBIOTIKA¹

¹ Von Eucerin®

² Klinische Studie, 22 Teilnehmende, Median basierend auf den 33 % der Teilnehmenden mit der stärksten Reduktion von Papeln, nach 56 Tagen einmal täglicher Anwendung.

³ Klinische Studie mit 61 Freiwilligen, Reduzierung der Unreinheiten nach 8 Wochen. Einzelbeispiel gezeigt. Die Ergebnisse können variieren.

MEHR ERFAHREN:



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

Jetzt NEU!



Jetzt neu: Mehr Kraft mit Kreatin

Sie machen fleißig Sport, aber der Körper reagiert nicht mehr wie früher? Ein Grund dafür ist der ab Mitte 30 sinkende Kreatin-Gehalt in den Muskeln. Das neue Dr. Böhm® MagnesiumSport® + Kreatin unterstützt gezielt: Nur ein Getränk täglich liefert die notwendigen 3 g Kreatin und fördert so langfristig den Trainingseffekt.

www.drboehm.com



TANTUM VERDE® Die Nummer 1* in Österreich gegen Halsschmerzen

Im Frühstadium bei leichten Symptomen die Infektion in den Griff bekommen:

- lindert Schmerzen (anästhetisch)
- reduziert Entzündung
- bekämpft Keime (antiseptisch, bakterizid und antiviral)**

www.tantumverde.at

* IQVIA OTC MAT April 2026 01C1 Halsschmerzmittel.

** In-vitro-Tests mit der Wirkstoff-Kombination Benzylaminhydrochlorid und Cetylpyridiniumchlorid zeigten antivirale Aktivität.



Das starke Doppel

Curcumin und Boswellia (Weihrauch) ergänzen sich perfekt. Dank innovativer Mizellentechnologie entfalten beide Extrakte in curcumin-Loges® plus Boswellia ihr volles Potenzial: Der Körper kann die Pflanzenstoffe besonders effizient aufnehmen und optimal verwerten. curcumin-Loges® plus Boswellia – Die kraftvolle Kombination für vielfältige Einsatzbereiche, wie z. B. Gelenke und Darm.

www.loges.at

Nahrungsergänzungsmittel: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. PZN: 4894112, 4894129

DA Deine Gesundheit



14 Menopause: drei Phasen – ein Wandel 26 Obstipation im Alter



Gewinnen Sie
**1 von 10
Anti-Läuse-
Sets****
von Elimax®!

ELIMAX®-GEWINNSPIEL Damit Läuse keine Chance haben!

Soforthilfe und Schutz clever kombiniert im Elimax® Pure Power SPARPACK. Elimax® Pure Power tötet Läuse und Nissen wirksam in nur 10 Minuten* – ganz ohne Silikone und Insektizide. Das zusätzlich enthaltene Laus Abwehr Shampoo mit Läuseschutzfaktor schützt bis zu 3 Tage vor Neubefall*. So vereint der Elimax® Pure Power SPARPACK schnelle Hilfe und Vorbeugung in einer praktischen Lösung. Gewinnen Sie eines von 10 Anti-Läuse-Sets von Elimax® im Gesamtwert von € 33,90. Mehr Infos unter www.elimax.com

* In-vitro-Tests | Kombination aus Medizinprodukt und Kosmetikum | Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. | ELIMAX_2026_011

** Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „Elimax“ an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.9.2026. 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.

09 2026
SEPTEMBER

MENOPAUSE

Kraftvoll durch die Wechseljahre

Hitzewallungen, Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen oder ein Körper, der plötzlich andere Signale sendet: Die Wechseljahre können herausfordernd sein. Doch diese Lebensphase ist weit mehr als eine Zeit der Veränderung. Wer versteht, was im Körper passiert, und gut für sich sorgt, kann gestärkt und gesund in ein neues Kapitel starten.



TEXT VON
ANGELIKA KRAFT
JOURNALISTIN

Vielleicht kennen Sie das: Sie wachen nachts schweißgebadet auf, obwohl das Schlafzimmer eigentlich angenehm kühl ist. Am nächsten Tag fällt es Ihnen schwerer, sich zu konzentrieren, die Stimmung schwankt, und plötzlich fühlt sich der eigene Körper ungewohnt fremd an. Viele Frauen fragen sich in dieser Phase: „Was passiert gerade mit mir?“ Die Antwort: Ihr Körper befindet sich im Wandel.

Die Wechseljahre bringen viele Veränderungen und oft auch so manche Beschwerde mit sich. Umso wichtiger ist es für Betroffene zu wissen, dass man diese nicht einfach ertragen muss. „Das Klimakterium ist ein natürlicher Lebensabschnitt, aber Leiden gehört nicht zwingend dazu“, beruhigt die Wiener Gynäkologin Dr. Jasmin Rahhal-Schupp. „Für fast jede Beschwerde gibt es heute eine Lösung, und Frauen haben ein Recht darauf, gut informiert und ernst genommen zu werden.“

Wenn der Körper sich verändert

Die Wechseljahre beginnen meist schleichend. Verantwortlich dafür sind vor allem hormonelle Veränderungen: Die Eierstöcke produzieren zunehmend weniger Östrogen und Progesteron. Diese Hormone wirken nicht nur auf den Zyklus, sondern beeinflussen zahlreiche weitere Prozesse im Körper – unter anderem Knochen, Herz-Kreislauf-System, Gehirn, Haut und Schleimhäute.



Die Perimenopause beginnt oft schleichend – lange bevor die Menopause eintritt. Ein unregelmäßiger Zyklus ist oft das erste Anzeichen der Perimenopause. Die hormonellen Veränderungen beginnen meist schon Jahre vor der letzten Regelblutung.

Die erste Phase, die sogenannte Perimenopause, kann bereits Jahre vor der letzten Regelblutung beginnen. Der Zyklus verändert sich, erste Beschwerden können auftreten. Die Menopause selbst bezeichnet genau genommen den Zeitpunkt der letzten Monatsblutung – rückblickend festgestellt wird sie erst nach zwölf Monaten ohne Blutung. Danach beginnt die Postmenopause. Wie stark Frauen diese Veränderungen erleben, ist sehr unterschiedlich. Während manche kaum Beschwerden haben, leiden andere unter mehreren Symptomen gleichzeitig. „Es gibt nicht die eine Wechseljahre-Erfahrung“, erklärt Dr. Rahhal-Schupp. „Jede Frau bringt ihre eigene Geschichte, ihre Lebenssituation und ihre gesundheitlichen Voraussetzungen mit.“ Deshalb sei eine individuelle Betrachtung so wichtig, wie die Expertin betont.

Mehr als Hitzewallungen

Hitzewallungen, Schlafstörungen und Nachtschweiß gehören zu den bekanntesten Beschwerden der Wechseljahre, doch die hormonellen Veränderungen können deutlich mehr auslösen. „Viele Frauen kommen mit →



ANLAUFSTELLE

Gut beraten

Die Apotheke ist eine wichtige erste Anlaufstelle, wenn sich der Körper verändert. Apothekerinnen und Apotheker nehmen sich Zeit, beraten individuell und helfen dabei, Beschwerden richtig einzuordnen und passende Unterstützung zu finden.

Gerade, wenn die ersten Veränderungen auftreten, haben viele Frauen Fragen: Sind diese Beschwerden normal? Was kann ich selbst tun? Und wann ist es sinnvoll, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen? Die Apotheke ist dabei für viele Frauen eine wichtige erste Anlaufstelle. Apothekerinnen und Apotheker beraten kompetent, nehmen sich Zeit und helfen dabei, passende Möglichkeiten für die jeweilige Situation zu finden.

Bei leichteren Beschwerden wie Scheidentrockenheit können beispielsweise feuchtigkeitsspendende Präparate oder spezielle Gleitgele die Beschwerden lindern und das Wohlbefinden verbessern. Auch bei Hitzewallungen, Schlafproblemen oder innerer Unruhe gibt es verschiedene pflanzliche Präparate und unterstützende Maßnahmen. Apothekerinnen und Apotheker informieren über die richtige Anwendung, mögliche Nebenwirkungen und darüber, ob Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten berücksichtigt werden müssen.

Wichtig ist aber auch die Einschätzung, wann ärztliche Unterstützung notwendig ist. Starke oder anhaltende Beschwerden, Blutungen nach der Menopause oder Symptome, die den Alltag deutlich einschränken, sollten immer mit einer Ärztin oder einem Arzt abgeklärt werden. Apotheke und Ordination ergänzen sich dabei ideal: Die Apotheke begleitet im Alltag, informiert und unterstützt bei vielen Fragen rund um die Gesundheit. Die Ärztin oder der Arzt stellt die Diagnose, beurteilt mögliche Ursachen und entwickelt gemeinsam mit der Patientin die passende Therapie. So erhalten Frauen genau das, was sie in dieser besonderen Lebensphase brauchen: Information, Sicherheit und individuelle Unterstützung.

➔ Beschwerden in die Ordination, die sie zunächst gar nicht mit dem Wechsel in Verbindung bringen: Gelenkschmerzen, Konzentrationsprobleme, innere Unruhe oder Herzklopfen. Besonders das Gefühl, geistig nicht mehr so leistungsfähig zu sein, verunsichert. Die Frauen sind dann erleichtert, wenn sie hören, dass hormonelle Veränderungen dabei eine Rolle spielen können und sie sich das nicht einbilden“, sagt Dr. Rahhal-Schupp. Auch Veränderungen des Körpergewichts beschäftigen viele Frauen. Vor allem eine Zunahme rund um die Körpermitte wird häufig beobachtet. „Die Hormonumstellung begünstigt diese Verlagerung, aber ebenso spielen der mit dem Alter langsamer werdende Stoffwechsel, Muskelabbau und der Lebensstil eine Rolle“, erklärt sie.

Ein Thema, über das noch immer zu wenig gesprochen wird, ist der Intimbereich. Durch den sinkenden Östrogenspiegel können Schleimhäute trockener und empfindlicher werden. Scheidentrockenheit, Brennen, Schmerzen beim Sex oder wiederkehrende Blasenbeschwerden können die Lebensqualität deutlich einschränken. „Das sogenannte urogenitale Menopausensyndrom verschwindet nicht von selbst, sondern nimmt ohne Behandlung meist zu – dabei sind diese Beschwerden sehr gut behandelbar“, betont die Fachärztin.

Gesundheit neu denken

Die Wechseljahre sind nicht nur eine Zeit, in der Beschwerden auftreten können. Sie sind auch ein wichtiger Moment, um die eigene Gesundheit langfristig zu stärken. „Manche der wichtigsten Veränderungen spürt man gar nicht“, weiß Dr. Rahhal-Schupp und führt das steigende Risiko für Osteoporose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Beispiele dafür an. „Deshalb betrachte ich die Wechseljahre nicht nur als eine Phase der Symptome, sondern als entscheidendes Fenster für die langfristige Gesundheit.“

Eine zentrale Rolle spielt Bewegung – besonders Krafttraining. Muskeln schützen Knochen, unterstützen den Stoffwechsel und wirken sich positiv auf das Gehirn aus. „Eine kräftige Muskulatur ist eines der wirksamsten ‚Medikamente‘ dieser Lebensphase“, so die Gynäkologin. Auch eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Eiweiß und Ballaststoffen, guter Schlaf und ein bewusster Umgang mit Alkohol und Nikotin unterstützen den Körper. Und schließlich weist die Expertin noch auf einen Punkt hin, der häufig unter-



Veränderungen im Intimbereich können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Die Apotheke bietet eine vertrauliche Anlaufstelle, um Beschwerden einzuordnen und passende Produkte zur Linderung auszuwählen.

geht, ihr aber besonders am Herzen liegt: „Viele Frauen stehen in dieser Lebensphase mitten im Beruf, in der Familie, oft in der Pflege der eigenen Eltern – und laufen dabei auf Reserve.“ Gerade deshalb seien Ruhepausen und Regeneration besonders wichtig. „Erholung ist kein Luxus, sondern Teil der Therapie. Der Körper baut Kraft, Hormone und Nerven in den Ruhephasen wieder auf, nicht in der Belastung.“

Was wirklich helfen kann

Neben Lebensstilmaßnahmen kann auch eine medizinische Behandlung sinnvoll sein, wenn Beschwerden den Alltag stark beeinträchtigen. Eine Möglichkeit ist die Hormonersatztherapie (HRT), die in den vergangenen Jahren neu bewertet wurde. „Für die meisten gesunden Frauen, die innerhalb der ersten zehn Jahre nach der Menopause beziehungsweise vor dem 60. Lebensjahr beginnen, überwiegt der Nutzen die Risiken deutlich“, erklärt Dr. Rahhal-Schupp. Moderne Präparate mit naturidentischem Östradiol und bei vorhandener Gebärmutter mit Progesteron gelten heute als gut untersucht und können Beschwerden lindern.

Wichtig ist ihr aber zu betonen: „Eine Hormontherapie ist ein Angebot, keine Pflicht.“ ➔

**ganz
meine
Natur**

Belegte Wirksamkeit bei **typischen Wechseljahresbeschwerden** – mit nur **1 Tablette täglich**



Bewährt in Deutschland –
jetzt auch in Österreich

Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25,
5300 Hallwang b. Salzburg, www.loges.at
Pflanzliches Arzneimittel. Erhältlich in
Apotheken. Über Wirkung und mögliche
unerwünschte Wirkungen informieren
Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Stand: Juli 2026

DR. LOGES 
ganz meine Natur

WECHSELJAHRE

Drei Phasen, ein Wandel

Die Wechseljahre verlaufen nicht von heute auf morgen. Sie sind ein schrittweiser Prozess, in dem sich der Hormonhaushalt verändert. Je nachdem, in welcher Phase Sie sich befinden, können unterschiedliche Veränderungen und Beschwerden auftreten.

1 Perimenopause – die Zeit des Übergangs

In den Jahren vor der letzten Regelblutung beginnt die Hormonproduktion stärker zu schwanken, der Zyklus kann unregelmäßiger werden und erste Beschwerden wie Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen oder Hitzewallungen können auftreten.

2 Menopause – der Zeitpunkt der letzten Blutung

Die Menopause bezeichnet genau genommen die letzte natürliche Monatsblutung. Feststellen lässt sie sich erst rückblickend, wenn zwölf Monate lang keine Blutung mehr aufgetreten ist.

3 Postmenopause – Gesundheit im Fokus

In der Zeit nach der Menopause hat sich der Körper auf einen niedrigeren Hormonspiegel eingestellt. Jetzt rücken vor allem Prävention, der Schutz von Knochen und Herz-Kreislauf-Gesundheit sowie ein bewusster Lebensstil in den Mittelpunkt.

→ Die Entscheidung müsse immer individuell getroffen werden – abhängig von Beschwerden, persönlicher Krankengeschichte und den Wünschen der Frau. Auch für Frauen, die keine Hormone möchten oder erhalten können, gibt es nicht-hormonelle Möglichkeiten. Entscheidend sei, sich Unterstützung zu holen und offen über Beschwerden zu sprechen.

Krafttraining zählt zu den wirksamsten Maßnahmen in den Wechseljahren. Es hilft, Muskelmasse zu erhalten, stärkt die Knochen, unterstützt den Stoffwechsel und trägt dazu bei, auch langfristig mobil und selbstständig zu bleiben.

Ein neuer Anfang

Viele Frauen erleben die Wechseljahre zunächst als Verlust: Der Körper verändert sich, vertraute Abläufe funktionieren plötzlich anders, und manchmal gerät das Selbstverständnis ins Wanken. Doch diese Phase kann auch ein Wendepunkt sein. „Ich erlebe die Wechseljahre in meiner Ordination nicht als Ende, sondern als Chance, innezuhalten und die Weichen für eine aktive, gesunde neue Lebensphase zu stellen“, ermuntert Dr. Rahhal-Schupp.

Ihr Rat an Frauen, die diese Zeit noch vor sich haben oder gerade mittendrin sind: „Informieren Sie sich aus verlässlichen Quellen und werden Sie zur Expertin für Ihren eigenen Körper.“ Besonders wichtig sei es, frühzeitig in Muskelkraft, Knochen und die eigene Gesundheit zu investieren und gleichzeitig zu lernen, sich selbst mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Denn die Wechseljahre sind nicht das Ende eines Kapitels, sie können stattdessen der Beginn einer neuen Lebensphase sein – mit mehr Klarheit, Selbstbewusstsein und dem Wissen, was dem eigenen Körper guttut. ■





REZEPTFREI
UNTER DER LUPE

BIOSCALIN® TRICOAGE+

Haarprobleme in der Menopause? Nicht bei mir!

Speziell entwickelt für die Bedürfnisse von Frauen ab 45!

Mit den Jahren verändert sich auch das Haar. Besonders rund um die Menopause bemerken viele Frauen, dass ihr Haar an Fülle verliert, feiner wird oder an Vitalität einbüßt. Während viele Haarpräparate vor allem auf die Versorgung mit Nährstoffen setzen, wurde Bioscalin® TricoAge+ gezielt für die besonderen Bedürfnisse reifer werdenden Haares entwickelt und berücksichtigt die hormonellen Veränderungen dieser Lebensphase.

Im Mittelpunkt stehen die Bioscalin® TricoAge+ Tabletten. Sie vereinen die patentierte Biogenina®-Technologie mit AlfaBiomeria®, einem speziellen Komplex aus Soja-Isoflavonen, Omega-6-Fettsäuren und Rutin. Die Formulierung wurde eigens für Frauen ab den ersten Anzeichen der Menopause entwickelt. Dank der Retard-Technologie werden die Inhaltsstoffe nach und nach freigesetzt – eine Tablette täglich genügt.

Für die ergänzende Pflege von außen wurden die TRICOAGE45+® Ampullen entwickelt. Die Wirkstoffkomplexe werden direkt auf die Kopfhaut aufgetragen und ergänzen das Systemkonzept bis zur Haarwurzel. Das TRICOAGE45+® Shampoo vervollständigt die Pflegeroutine und wurde speziell auf die Bedürfnisse reifer werdenden Haares abgestimmt.

Das Ergebnis ist ein ganzheitliches System von innen und außen – speziell für Frauen, die alters- und hormonell bedingte Veränderungen ihres Haares nicht einfach hinnehmen möchten. ■



FACTBOX

- Speziell für Frauen ab den ersten Anzeichen der Menopause
- Mit Soja-Isoflavonen, Omega-6-Fettsäuren & Rutin
- Patentierte Wirkstoffkomplexe
- Ganzheitliches System aus Tabletten, Ampullen und Shampoo
- Retard-Technologie: nur 1 Tablette täglich
- Shampoo für die tägliche Haarpflege
- Ampullen mit Triactive3-Technologie – Anwendung nur alle drei Tage





THEMA: FETTLER

Verbessern Sie jetzt Ihre Leberwerte

Jeder 4. Österreicher hat eine Fettleber – viele, ohne es zu wissen. Eine stille Gefahr, die sich nur durch unspezifische Symptome wie Müdigkeit zeigt, aber langfristige Risiken birgt. Eine wirksame Heilpflanze bietet Hilfe.

Leberprobleme spürt man selbst kaum – zunächst ist oft nur Müdigkeit oder Erschöpfung bemerkbar, während sich im Hintergrund aber in vielen Fällen bereits eine Fettleber entwickelt. Das Problem: Auch mit einer gesunden Ernährung kann man das nicht immer verhindern. Denn selbst, wenn man bewusst auf süßes oder kalorienreiches Essen verzichtet und wenig Alkohol trinkt, kann die Leber aus anderen Gründen wie genetischen Faktoren oder einer häufigen Einnahme von Medikamenten überlastet sein.

Achtung vor Diabetes Typ 2!

Hat sich bereits eine Fettleber gebildet, kann diese unbehandelt zu ernsthaften Schäden führen – zum Beispiel zu einer Leberzirrhose. Besonders alarmie-

rend: Auch das Risiko für Typ-2-Diabetes kann sich durch eine Fettleber nahezu verdoppeln. Denn eine verfettete Leber reagiert schlechter auf das Hormon Insulin, das den Blutzucker reguliert. Die Folge: Die Leber produziert weiterhin Zucker, obwohl eigentlich genug vorhanden wäre. Um das auszugleichen, schüttet die Bauchspeicheldrüse zunächst immer mehr Insulin aus. Das funktioniert eine Zeit lang. Langfristig lässt die Insulinproduktion jedoch nach – und der Blutzucker steigt dauerhaft an. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig gegenzusteuern und die Leber gezielt zu unterstützen.

Hilfe für die Leber

Ärzte empfehlen bei Leberproblemen immer häufiger die Mariendistel. Sie ist aktuell die einzige wis-



SO HABE ICH MEINE LEBERWERTE IN DEN GRIFF BEKOMMEN

„Ich nehme die Dr. Böhm® Mariendistel-Kapseln regelmäßig ein. Meiner Leber tut es sehr gut, wie die Blutwerte zeigen.“

Gert Moser, 51 Jahre*

Klinische Chemie Leber**

Parameter	Optimalbereich	Ergebnis
Bilirubin gesamt	≤ 1,0 mg/dL	0,56
Bilirubin direkt	< 0,3 mg/dL	0,19
AST (GOT)	10–35 U/L	21
ALT (GPT)	10–45 U/L	15
Gamma-GT	12–55 U/L	27
Alk. Phosphatase	35–105 U/L	55
CHE Cholinesterase	5,4–13,2 kU/L	9,0
Gesamt-Eiweiß im Serum	6,4–8,3 g/dL	7,70
Albumin	3,5–5,2 g/dL	4,50

*Name und Alter geändert, **Symbolbild gesunder Leberwerte

senschaftlich anerkannte Heilpflanze für die Leber. Verantwortlich für ihre Wirkung ist ihr umfassend erforschter Inhaltsstoff Silymarin, der folgenden 2-fach-Effekt aufweist:

- 1 Hilft geschwächten Leberzellen, sich wieder zu erholen
- 2 Verhindert gleichzeitig, dass neue Schadstoffe in die Leber gelangen

So wird die Leberfunktion nach und nach wieder verbessert und die Leberwerte können sich normalisieren. Selbst bei einer bereits bestehenden Fettleber konnte diese Wirkung beobachtet werden.

Qualität macht den Unterschied

Die rezeptfreien Dr. Böhm® Mariendistel-Kapseln aus der Apotheke enthalten den optimal dosierten Extrakt der Heilpflanze. Für einen merklichen Effekt sollten sie kurmäßig über zwei bis drei Monate hinweg eingenommen werden. Wichtig: Am Markt gibt es auch unzählige weitere Mariendistelpräparate (teilweise auch mit Artischocke). Hierbei handelt es sich in den meisten Fällen um keine Arzneimittel. Somit unterliegen sie keinen Kontrollen und die Wirkung ist ungewiss. Als zugelassenes pflanzliches Arzneimittel können Sie bei Dr. Böhm® Mariendistel hingegen von höchsten Sicherheitsstandards und Wirkung ausgehen. Fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt danach. —

PRODUKT-TIPP ZUR ENTGIFTUNG DER LEBER

Dr. Böhm® Mariendistel

- Verbessert die Leberwerte
- Regeneriert geschädigte Leberzellen
- Hilft auch bei Fettleber



Qualität aus
Österreich.



-20%
Rabatt

Rabattgutschein für Dr. Böhm®
Mariendistel (30/60 Stk.)
gültig von 01. bis 30.09.2026 in
teilnehmenden Apotheken.

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

SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

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

Alkohol: Gift



Österreich ist eine Nation der Trinker und Trinkerinnen. Mit rund 11,4 Litern konsumiertem Alkohol pro Person 2024 lag das Land international wie üblich im Spitzenfeld. Über Gefahren und Folgen wird nur ungern gesprochen.

VON JÜRGEN RUMPLER, BAKK. PHIL

Alkohol berauscht uns Menschen schon seit Jahrtausenden und ist im kulturellen Westen von Alter her fester Teil der Hochkultur. Aus dem alten Rom ist die heute noch gern gebrauchte Lebensweisheit überliefert, dass im Wein die Wahrheit läge. Goethe dichtete einst: „Solange man nüchtern ist, Gefällt das Schlechte; Wie man getrunken hat, Weiß man das Rechte.“ Das Krügerl oder das Achterl zwischen Familienfeier, Firmenveranstaltung und Stadionbesuch gehört vielerorts ebenso zum guten Ton wie ein Glas Wein zum guten Essen.

Der Glaube, gerade mäßiger Alkoholkonsum würde nicht schaden oder gesundheitlich sogar nutzen, hält sich auch heute noch beharrlich. Neuere Forschungsergebnisse sind allerdings

t mit Kulturgeschichte

eindeutig. Es gebe, schreibt die Weltgesundheitsorganisation, keine Hinweise auf eine „Schwelle“, ab der die negative Wirkung des Alkohols einsetzen würde. Dass sich der Glaube dennoch so lange hielt, hat mehrere Gründe.

Langlebiger Irrglaube

Historisch gesehen ist der Konsum von vergorenen, alkoholhaltigen Getränken stellenweise durchaus positiv zu bewerten. Im Mittelalter etwa gab es vor allem in Städten für viele Menschen keinen sicheren Zugang zu sauberem Trinkwasser. Oft die Alternative: ein leichtes Bier. Wenn der Vergleichswert Ruhr oder Cholera ist und die Lebenserwartung ohnehin niedrig, darf der Alkohol auch gut abschneiden.

Seit jeher wird der Alkohol auch wegen seiner Funktion als soziales Schmiermittel und als Entspannungshelfer geschätzt. Alkohol beeinflusst den Stoffwechsel im Gehirn. Er stimuliert die sogenannten GABA-Rezeptoren und hemmt die NMDA-Rezeptoren, wodurch er in geringen Mengen entspannend und angstlösend wirken kann. In neuerer Zeit wurden in mehreren Studien scheinbar positive Effekte von maßvollem Konsum, vor allem von Wein, nachgewiesen. Bei genauerer Betrachtung der Daten zeigt sich dabei allerdings, dass es sich hierbei wohl um eine sogenannte Scheinkorrelationen handelt. Soll heißen: Andere Einflussfaktoren waren für die besseren Gesundheitsdaten der Experimentalgruppe relativ zur Kontrollgruppe verantwortlich. Es gibt Hinweise darauf, dass der Entspannungseffekt des Alkohols sich positiv auf das Herzinfarkt-Risiko auswirken könnte. Die Autor:innen einer entsprechenden Studie weisen aber ausdrücklich darauf hin, dass Alkohol zahlreiche andere, negative Effekte habe und der Konsum von Alkohol daher insgesamt keinesfalls empfohlen werden könnte.

Gefährlicher Stoff

Alkohol, oder genauer gesagt Ethylalkohol oder Ethanol (C_2H_6O), ist eine Kohlenwasserstoff-Verbindung, deren Herstellung aus der Vergärung von Zucker mit Hilfe von Hefen als einer der ältesten dokumentierten chemischen Prozesse der Welt gilt. Heute kann Alkohol, vor allem für Industriezwecke, auch künstlich hergestellt werden.

Alkohol ist Kulturgut und Genussmittel – harmlos ist er deshalb nicht. Die Forschung zeigt: Einen völlig risikofreien Konsum gibt es nicht. Wer trinkt, sollte daher Maß und Risiko im Blick behalten.

Ethanol ist ein bekanntes Nervengift mit nachgewiesenen starken Gewöhnungseffekten. Es ist bekanntermaßen krebserregend und wird von der WHO dahingehend in derselben Kategorie geführt wie etwa Tabak. In verschiedenen Studien wurde die früher auch als „(Wein-) Geist“ bekannte Verbindung als möglicher Auslöser oder Verstärker mit rund 200 Erkrankungen in Verbindung gebracht. Am bekanntesten sind Fettleber und Leberzirrhose, verschiedene Formen von Krebs und die Alkoholabhängigkeit. Alkohol kann langfristig dem ganzen Körper schaden, neben kognitiven auch die motorischen Fähigkeiten beeinträchtigen und zusätzlich zu körperlichen auch mentale Erkrankungen wie Depressionen auslösen oder verstärken. Achtung: Besonders gefährlich ist Alkohol für ungeborene Kinder, in deren Blutbahn von der Mutter konsumierter Alkohol praktisch ungehindert gelangen kann!

Drink responsibly

Vollständig risikofreien Genuss von Alkohol gibt es also wissenschaftlich gesehen nicht. Jedoch ist vieles von dem, was wir Menschen tun, auf die eine oder andere Art nicht gut für uns. Trotzdem wollen (und in manchen Fällen können) wir nicht darauf verzichten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat für alle, die nicht ganz aufs Trinken verzichten wollen, eine Höchstmenge von Alkohol festgelegt, bei der das Risiko von schädlichen Folgen für die Gesundheit relativ gering ist: Nicht mehr als 27 Gramm reinen Alkohol pro Woche – etwas mehr als ein Liter Bier oder 0,3 Liter Wein. In Österreich definiert das Institut Suchprävention diese Grenze mit 24g (für Männer) und 16g (für Frauen) noch etwas strikter. Ab 60g (respektive 40g) wäre der Konsum als problematisch einzustufen.

Umzicht statt Nachsicht



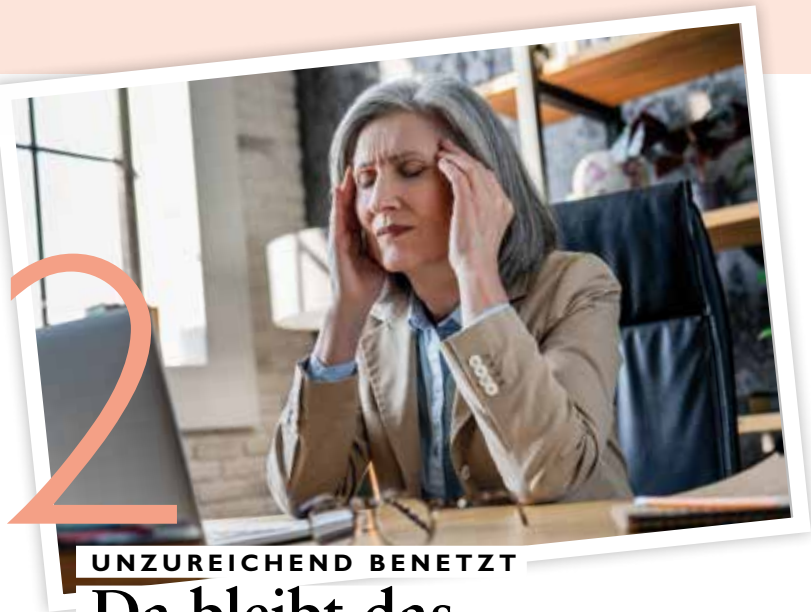
Es ist heute stärker belastet denn je und bekommt dennoch oft nicht die Aufmerksamkeit, die es verdienen würde. Weil man aber gerade mit dem Auge sehr sorgsam umgehen sollte, haben wir für Sie Wichtiges rund ums Thema Augengesundheit gesammelt.

VON JÜRGEN RUMPLER, BAKK. PHIL.

TRÄNEN

Es ist zum Weinen

Der Mensch weint aus ganz unterschiedlichen Gründen. Interessanterweise weint er auch verschiedene Tränen. Grob gesprochen unterteilt die Wissenschaft die Tränen in drei Kategorien. Die basale Träne bildet unser Auge ständig, sie ist für den Tränenfilm verantwortlich, der das sensible Sehorgan ständig schützt. Die sogenannten emotionalen Tränen, sind, wie der Name schon sagt, solche, die wir aufgrund von Gefühlen wie Trauer, Freude oder Frust weinen. Bei Wind, aber etwa auch beim Zwiebelschneiden macht man dagegen Bekanntschaft mit der sogenannten Reflexträne. Sie dient dazu, Fremdkörper oder Reizstoffe aus dem Auge zu spülen und enthält mehr Flüssigkeit und weniger Proteine als die emotionale Träne.



UNZUREICHEND BENETZT

Da bleibt das Auge trocken

Das trockene Auge, auch Sicca-Syndrom genannt, ist eine Benetzungsstörung der Binde- und Hornhaut. Dafür kann es viele Ursachen geben. Sie kann altersbedingt auftreten, durch Erkrankungen oder Nebenwirkungen von Medikamenten ausgelöst werden oder aber durch fortbestehende Umwelteinflüsse – zu trockene Umgebungsluft, Bildschirmarbeit etc. Weil die Arbeit im Büro, Stichwort Klimaanlage, mehrere dieser Faktoren vereint und daher besonders häufig zu trockenen Augen führt, spricht man auch vom Office-Eye-Syndrom. Abhilfe schaffen regelmäßiges Lüften, Bildschirmpausen und Flüssigkeitspräparate für die Augen.



AUGENDRUCK

Under Pressure

Der oft beschworene Augendruck, auch Augeninnendruck, ist jener Druck, den das sogenannte Kammerwasser im Inneren des Auges auf die Wand und auf den Sehnerv ausübt und der für die runde Form des Auges verantwortlich ist. Diese Flüssigkeit wird durch ein spezielles Gewebe hinter der Iris gebildet und auch wieder abgebaut. Der normale Druckbereich liegt zwischen 10 bis 21 mmHg. Ist er zu hoch, kann das den Sehnerv schädigen. Abweichender Augendruck kann durch eine Reihe von Grunderkrankungen ausgelöst werden, etwa Diabetes mellitus, zu hoher oder zu niedriger Blutdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, durch bestimmte Medikamente oder einfach genetische Prädisposition. Regelmäßige Routinekontrollen sind vor allem für ältere Menschen unbedingt empfohlen.



FLIMMERKASTEN

Bildschirm & Auge

Lange Bildschirmzeit belastet das Auge: Durch das konzentrierte Starren verringert sich die Lidschlagfrequenz, das Auge wird weniger häufig mit Tränenflüssigkeit benetzt, was zu trockenen Augen führen kann. Der ständige Nahfokus kann außerdem zu Verspannung der Augenmuskulatur führen. Nicht viel dran ist am Blaulichtfilter in der Brille. Die aktuelle Studienlage unterstützt die These, ein solcher Filter würde maßgeblich helfen, das Auge zu schonen, nicht.

DOCTOR, DOCTOR ...

Wann zum Augenarzt/ zur Augenärztin?

Wer akute Symptome, etwa Sehverlust oder Sichtfeldeinschränkungen hat, sollte unbedingt sofort ärztliche Hilfe suchen. Rote oder trockene Augen sind nicht unbedingt ein Fall für medizinische Behandlung, bei starken oder andauernden Beschwerden gilt aber auch hier: Ab in die Fachordination! Dort sollte man auch sonst regelmäßig vorbeischauen. Normalsichtige Menschen sollten ab dem 40. Lebensjahr alle 2 bis 3 Jahre zur Augendruck- und Glaukom-Kontrolle gehen. Mit zunehmendem Alter steigt die Gefahr für Grauen Star und Makuladegeneration, ab 65 sind hier engmaschigere Kontrollen empfohlen. Bei manchen Vorerkrankungen, etwa Diabetes, sind jährliche Besuche bei dem/der Augenärzt:in des Vertrauens Pflicht.

SCHUTZ FÜR SEHR TROCKENE AUGEN

... wenn Sie nicht im Tropenhaus leben



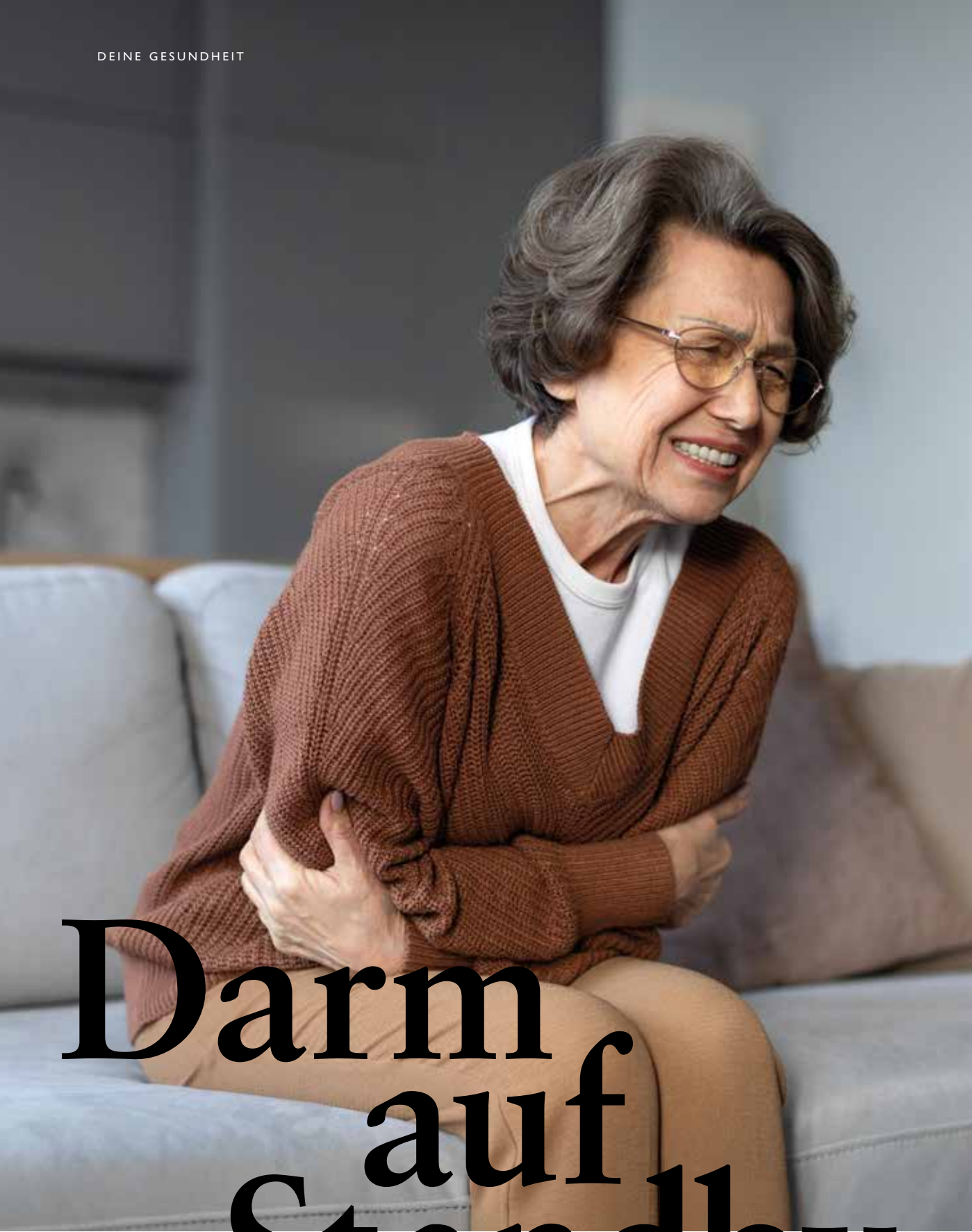
Bepanthen® Augentropfen Intense

Befeuchten nachhaltig und schützen mit Lipiden vor Austrocknung

Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. CH-20250926-127



Entgeltliche Einschaltung



Darm auf Standby

OBSTIPATION IM ALTER

Chronische Verstopfung ist weit mehr als eine Befindlichkeitsstörung: Betroffene leiden oft in vergleichbarem Ausmaß wie Menschen mit anderen chronischen Erkrankungen. Warum Obstipation besonders häufig ältere Menschen betrifft, wie Sie vorbeugen und im Falle des Falles auch handeln können, erfahren Sie hier.

VON JÜRGEN RUMPLER, BAKK. PHIL.

Das Gefühl, wenn man müsste, aber höchstens unter großer Anstrengung kann und das Ergebnis dann Form, Farbe und Konsistenz einer gefriergetrockneten Dattel hat, lernt wahrscheinlich jeder Mensch im Laufe seines Lebens kennen. In den meisten Fällen geht der Spuk aber nach ein paar Tagen wieder vorbei. Schwierig wird es, wenn die Verstopfung, im Fachjargon Obstipation genannt, länger als drei Monate besteht. Dann ist sie nicht mehr akut, sondern chronisch.

Chronische Verstopfung tritt je nach Definition und untersuchtem Kollektiv unterschiedlich häufig auf. In Europa sind etwa 15 % der Bevölkerung betroffen, Frauen doppelt so oft wie Männer. Aber nicht alles, was Menschen als Obstipation empfinden, entspricht offiziellen Definitionen. Die Verstopfung, die als klassische Zivilisationskrankheit gilt, zeigt sich sehr subjektiv. Viele Betroffene haben zum Beispiel zwar täglichen Stuhlgang, der Toilettengang ist aber für sie immer mit großer Anstrengung verbunden.

Die Daten zeigen auch: Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko. Ab 65 Jahren leiden deutlich mehr Menschen an Obstipation, bedingt durch häufigere Einnahme von Schmerzmitteln oder Diuretika, das vermehrte Auftreten neurologischer Erkrankungen und einen meist eher bewegungsarmen Lebensstil. Besonders gefährdet sind bettlägerige Patient:innen, weil der Abbau von Rumpf-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur die Defäkation erschwert. Chronische Obstipation zählt daher zu den typischen geriatrischen Symptomen: Die Prävalenz steigt bei den über

85-Jährigen auf bis zu 37 %, in Pflegeheimen sind vier von fünf Patient:innen betroffen.

Lebensstiländerung als wichtige Vorbeugung

Zwar wurden Zusammenhänge zwischen Obstipation und ballaststoffarmer Ernährung (unter 25 g täglich), geringer Flüssigkeitszufuhr und Bewegungsmangel in Studien beschrieben, ob diese Faktoren allein jedoch bei Menschen ohne Obstipationsneigung eine chronische Verstopfung auslösen, ist nicht gesichert. Mit viel Trinken, ausreichend Ballaststoffen und einem aktiven Lebensstil – klassische und auch sinnvolle Vorsorgemaßnahmen gegen Verstopfung – lässt sich eine chronische Verstopfung aus Sicht der Wissenschaft also nicht mit Sicherheit verhindern. Ausreichendes Trinken ist aber zum Beispiel →



Wenn der Darm streikt, leidet die Lebensqualität. Chronische Obstipation lässt sich meist nur medikamentös behandeln, mittlerweile gibt es aber viele gut verträgliche Präparate zur Verfügung.

SCHMERZTHERAPIE

Opioid-induzierte Obstipation

Die Symptome der Opioid-induzierten Obstipation (OIC) sind vielfältig und oft unspezifisch: Verstopfung, Blähungen, Bauchschmerzen, Krämpfe, Völlegefühl, Übelkeit oder Reflux, aber auch paradoxe Diarrhoe. Häufig wird der Zusammenhang mit der Opioidtherapie nicht erkannt, weil Patient:innen die Beschwerden nicht erwähnen oder vergessen. Daher ist es wichtig, Darmbeschwerden im Zusammenhang mit Schmerztherapie immer im Hinterkopf zu behalten. Bei einigen Schmerzbehandlungen wird von den behandelnden Ärzt:innen bereits von Beginn an ein Abführmittel verordnet. OIC betrifft abhängig von Risikofaktoren nämlich bis zu 80 % der Patient:innen in Schmerztherapie. Interessant dabei: Konventionelle Laxantien versagen häufig. Bis zu 93 % der OIC-Betroffenen sprechen nicht darauf an.

➔ dennoch wichtig, denn eine Normalisierung der Trinkmenge auf 1,5–2 Liter kann die Symptome verbessern. Darüber hinausgehende Flüssigkeitsmengen zeigen keinen zusätzlichen Effekt.

Ausreichend Bewegung ist allein schon aufgrund der unzähligen positiven anderen Effekte auf Körper und Psyche immer empfehlenswert. Allein die Prävalenz chronischer Obstipation bei bettlägerigen Patienten zeigt aber, dass Bewegung auch für gesunde Darmaktivität bedeutend ist.

Mit zunehmendem Alter spielen mehrere Faktoren hinsichtlich der Obstipationsneigung eine besondere Rolle: Erstens verzehren ältere Menschen durchschnittlich weniger Mahlzeiten und damit auch weniger Ballaststoffe, zweitens nimmt das Durstgefühl im Alter ab. Lösliche Ballaststoffe oder Obst- und Gemüsesmoothies sind daher ein guter Tipp. Zudem nehmen ältere Menschen häufiger Opioide ein als jüngere. Die sogenannte Opioid-induzierte Obstipation (OIC) ist ein häufiges Krankheitsbild, da diese Wirkstoffklasse die Transportbewegung des Darms und die Abgabe von Flüssigkeit und Elektrolyten in den Darmraum unterdrückt. Daneben können auch andere Medikamente und Erkrankungen die Darmpassage, also den Transport des Nahrungsbreis, beeinträchtigen.

Keine Angst vorm Abführmittel

Eines der wesentlichen Merkmale einer chronischen Verstopfung liegt darin, dass sie, einmal aufgetreten, nur durch Lebensstil- oder Ernährungsänderungen allein sehr selten wieder verschwindet. Wer keine anderen Warnsymptome – etwa Anämie, ungeklärten Gewichtsverlust, Blut im Stuhl, sich verschlimmernden Verlauf, starke

Beschwerden oder Mangelernährung – hat, sollte bei länger andauernder Obstipation eine Therapie mit Abführmitteln beginnen. Welche rezeptfreien Präparate aus der Apotheke empfehlenswert sind, hängt davon ab, ob eine Stuhlentleerungsstörung oder eine Transit-/Sekretionsstörung vorliegt. Anzeichen einer Transitstörung ist v. a. eine Stuhlfrequenz von weniger als drei Stuhlgängen pro Woche. Eine Entleerungsstörung äußert sich eher durch ein subjektives Gefühl der unvollständigen Entleerung.

Bei Entleerungsstörungen sollten bevorzugt Bisacodyl- oder CO₂-freisetzende Suppositorien zum Einsatz kommen. Die Zäpfchen können je nach Notwendigkeit mit anderen Laxantien kombiniert werden.

Gesunde Ernährung, ausreichend trinken in Form von ungesüßten Tees sowie Wasser und regelmäßige Bewegung sind wichtige Bausteine für eine gute Darmfunktion.





Bei Opioid-induzierter Obstipation können Ballaststoffe wie Lein- und Chiasamen sowie Weizenkleie die Beschwerden verschlimmern. Auf sie sollte man in dem Fall daher besser verzichten.

Menschen mit Transitstörungen sprechen sehr individuell auf die unterschiedlichen Gruppen der konventionellen Laxantien an, weshalb bei fortdauernden Beschwerden auf unterschiedliche Wirkstoffe zurückgegriffen werden sollte. Die Apotheker:innen Ihres Vertrauens beraten Sie gerne. Spätestens, wenn konventionelle Laxantien keinen Erfolg bringen, sollte ärztliche Hilfe hinzugezogen werden, denn dann ist es Zeit für weitere medizinische Interventionen.

Konventionelle Abführmittel in der Übersicht

Bei den konventionellen Laxantien werden vier Gruppen unterschieden:

– Darmstimulierende Laxantien

Verfügen über einen dualen Wirkmechanismus, da sie die Wasser- und Elektrolytresorption hemmen und die Sekretion von Flüssigkeit und Elektrolyten stimulieren. Angst vor einem Gewöhnungseffekt muss man dabei nicht haben. Er tritt nur sehr selten auf. Bisacodyl und Natriumpicosulfat sind sowohl bei kurzfristiger als auch bei mehrwöchiger Einnahme wirksam und Mittel der Wahl bei chronischer Obstipation.

– Osmotische Laxantien

Sind durch den Darm schlecht resorbierbar und halten daher Wasser im Darmhohlraum osmotisch zurück, wodurch der Stuhl nicht so stark eindickt. Es kommt zur Volumensteigerung im Darm und zur Förderung der propulsiven Peristaltik.

Achtung: Salinische Wirkstoffe (etwa Bittersalz) sollten wegen potenzieller Nebenwirkung bei chronischer Obstipation eher nicht eingesetzt werden. Sie sind schlecht untersucht und können bei Überdosierung Nierenversagen und Darmlähmung verursachen. Auch bei Herz- und Niereninsuffizienz sind sie potenziell problematisch.

– Gleitmittel (Paraffin, Glycerin)

Wirken stuhlaufweichend. Die Einnahme von Paraffin wird aufgrund möglicher gravierender Nebenwirkungen medizinisch nicht mehr empfohlen.

– Füll- und Quellmittel

Weizenkleie, Lein- und Chiasamen, Flohsamenschalen etc. sind Ballaststoffe und wirken aufgrund der Volumensteigerung im Darm abführend. ■

SERIE

ZUM SAMMELN

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

Östradiol

Östrogene sind die wichtigsten weiblichen Geschlechtshormone. Zur Gruppe der Östrogene gehören: Östron, Östradiol und Östriol. Relevant ist vor allem das Östradiol.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

REFERENZWERTE

13 bis 50 Jahre (Zyklus)
Follikelphase: 46–607 pmol/l
Eisprung: 350–1.828 pmol/l
Lutealphase: 161–774 pmol/l

ab 51 Jahre
18,4–201 pmol/l

Gesteuert wird die Östradiol-Ausschüttung von Zentren in der Hirnanhangsdrüse und dem Hypothalamus. Die Ausschüttung durch die Eierstöcke erfolgt nicht gleichmäßig, sondern ist stets abhängig von der Zyklusphase. Bei der Beurteilung des Östradiolspiegels im Blut muss daher die Zyklusphase berücksichtigt werden. Eine Östradiol-Spitze ist kurz vor dem Eisprung zu beobachten. Die wichtigsten Aufgaben von Östradiol bzw. den Östrogenen sind: Wachstum der weiblichen Geschlechtsorgane, Knochenwachstum und -bildung, die für Frauen typische Fettverteilung und Wachstum der Gebärmutterschleimhaut.

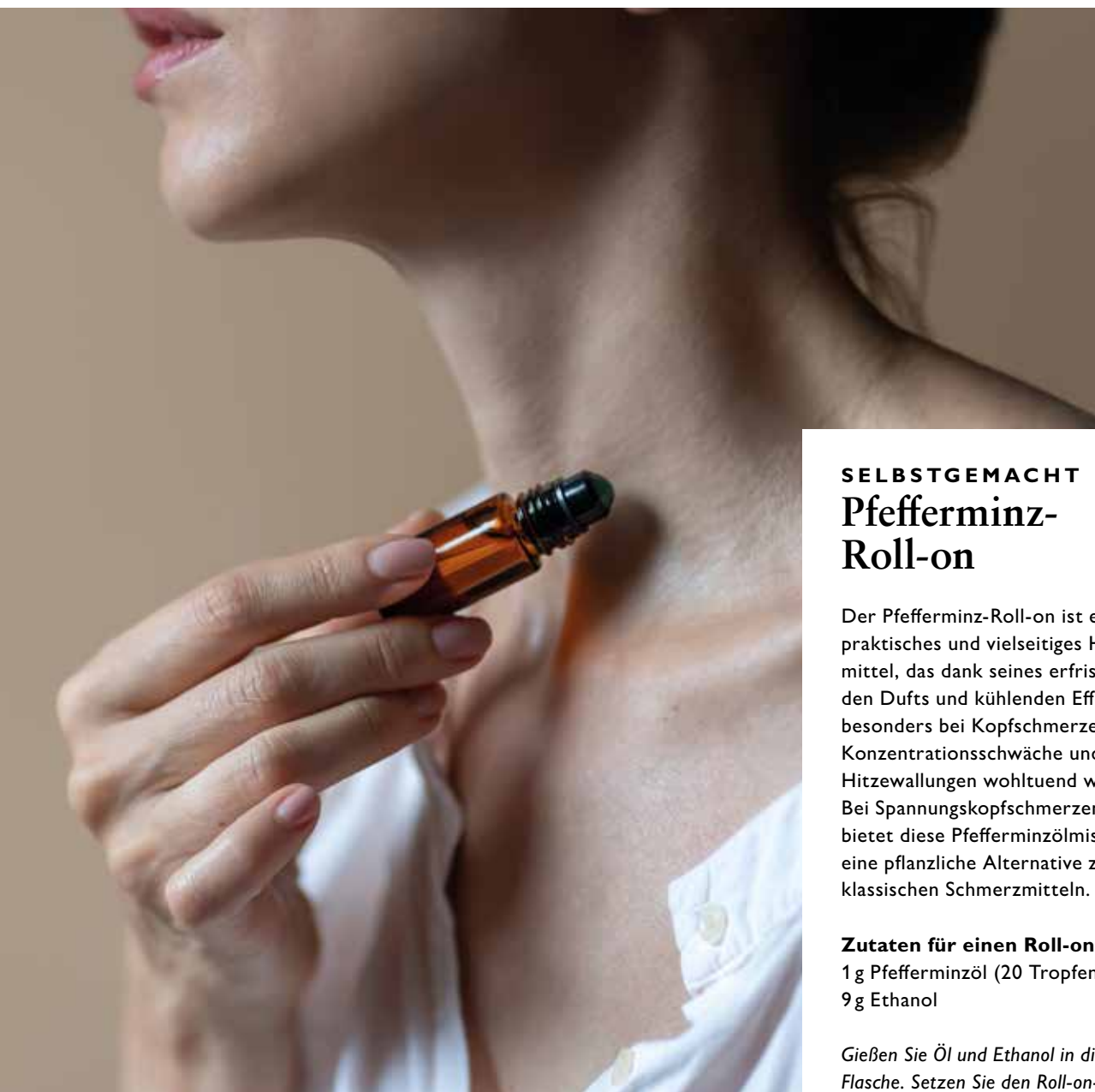
Wann wird der Östradiol-Wert bestimmt?

Man bestimmt Östradiol im Blut bei Verdacht auf Funktionsstörungen der Eierstöcke (z.B. bei abnormen Regelblutungen), bei unerfülltem Kinderwunsch, zur Kontrolle einer Fruchtbarkeitsbehandlung, bei zu früher oder ausbleibender Pubertät oder zur Kontrolle einer Hormonbehandlung.

HORMONCHAOS**Was bedeuten
abweichende Werte?**

Für eine Erhöhung der Östradiol-Werte kommen eine vorzeitige Pubertät, Schwangerschaft, eine Überdosierung östrogenhaltiger Medikamente, der Beginn des Wechsels oder ein hormonproduzierender Tumor infrage. Bei Männern sind bei massiver Adipositas oder bei Leberzirrhose die Serumspiegel des Östradiols erhöht. Für niedrige Östradiol-Werte können Erkrankungen der Eierstöcke, Störungen der Regulationsmechanismen der Östrogenproduktion, Einnahme der Anti-Baby-Pille, Erkrankungen der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) und Erkrankungen oder auch Störungen des Hypothalamus verantwortlich sein. Nach dem Eintritt der Menopause ist der Östradiol-Wert deutlich verringert.





SELBSTGEMACHT

Pfefferminz-Roll-on

Der Pfefferminz-Roll-on ist ein praktisches und vielseitiges Hausmittel, das dank seines erfrischenden Dufts und kühlenden Effekts besonders bei Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche und Hitzewallungen wohltuend wirkt. Bei Spannungskopfschmerzen bietet diese Pfefferminzölmischung eine pflanzliche Alternative zu klassischen Schmerzmitteln.

Zutaten für einen Roll-on

1 g Pfefferminzöl (20 Tropfen)
9 g Ethanol

Gießen Sie Öl und Ethanol in die Flasche. Setzen Sie den Roll-on-Deckel auf die Flasche und schütteln Sie sie sanft, um alles gut zu mischen. Die Zutaten erhalten Sie in der Apotheke. Ihr/e Apotheker:in berät Sie gerne zu pflanzlichen Hausmitteln.

PHYTOTHERAPIE

Power-ups fürs Lernen

Die Sommerferien sind vorbei. Für Schüler:innen und Studierende beginnt wieder der Lernalltag. Mit pflanzlicher Hilfe lassen sich stressige Lernphasen bzw. Nervosität oder Angst vor Prüfungen oft besser bewältigen.



TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien



Positiver, kurzzeitiger Stress beim Lernen, insbesondere vor Prüfungen, ist wichtig für die Motivation und das Abrufen von Leistung. Geht der Stress aber in negativen, langanhaltenden Schulstress über, hat dieser negative Auswirkungen wie einen gestörten Schlaf, Albträume, Konzentrationsstörungen, Leistungsabfall etc. Eine solche Situation kann durch hohen Leistungsdruck, die Erwartung, immer gute Noten abliefern zu müssen, ständig geforderte aktive Mitarbeit oder auch vermehrte außerschulische Aktivitäten und damit weniger Freizeit zustande kommen.

Bevor pflanzliche Lern- und Konzentrationshelfer herangezogen werden, ein paar allgemeine Tipps für eine erfolgreiche Prüfungsvorbereitung:

- Den Fokus auf Fächer legen, die gerade besonders wichtig sind oder bei denen die nächste Prüfung ansteht
- Überlegen, was beim Lernen helfen könnte, wie Karteikärtchen, Zusammenfassungen oder lautes Vorsprechen von Lerninhalten
- Regelmäßiges Wiederholen, um den Stoff zu festigen
- Eine ruhige und angenehme Umgebung schaffen, dabei das Handy auf lautlos bzw. in den Flugmodus schalten
- Zeit sinnvoll einteilen und klare Ziele setzen
- Kurze Pausen dienen der Erholung und helfen, die Konzentration aufrechtzuerhalten.
- Hilfe suchen, wenn Schwierigkeiten mit dem Lernstoff auftreten
- Wichtig sind ausreichend Schlaf und Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung.
- Eine positive Einstellung zu haben und an sich zu glauben, kann das Lernen leichter machen.

Am besten holen Sie sich Beratung und Rat über die für Sie oder Ihr Kind am besten passende Pflanze und Arzneiform in Ihrer Apotheke des Vertrauens. →

1



2

Hilfe bei Prüfungsstress – Rosenwurz & Taigawurzel

Die Rosenwurz (1) ist seit Jahrtausenden bekannt für die Unterstützung der geistigen und psychischen Aktivität. Heute helfen ihre Inhaltsstoffe, mit stressbedingter Erschöpfung besser umzugehen, da sie die Ausschüttung von Stresshormonen reguliert. Sie wirkt auch der Entstehung von chronischem Stress entgegen und reguliert das Stressempfinden. Außerdem kann die Einnahme die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit fördern. Die Einnahme empfiehlt sich erst im Rahmen der Matura bzw. auf der Uni. Rosenwurz ist für Kinder nicht geeignet. Auch Schwangere, Stillende, Diabetiker:innen, Personen mit hohem Blutdruck oder Menschen, die Blutverdünner, Antidepressiva oder Immunsuppressiva einnehmen, sollten auf Rosenwurz verzichten oder mit Apotheker:in bzw. Ärzt:in Rücksprache halten.

Die Taigawurzel (2), auch bekannt als Teufelsbusch oder Sibirischer Ginseng, wird zur Verbesserung der Abwehr von psychischen und physischen Stressoren angewendet. Bei der Einnahme von Präparaten mit Taigawurzel ist mit einem Wirkungseintritt nach mehreren Wochen zu rechnen.

Kurzzeitiger Stress vor Prüfungen kann Motivation und Leistungsfähigkeit fördern. Wird der Leistungsdruck jedoch zum Dauerzustand, können Schlafprobleme, Konzentrationsstörungen und ein Leistungsabfall die Folge sein.



→ **Nervosität, lass nach –
Passionsblume, Baldrian, Melisse & Lavendel**

Vor Prüfungen ist leichte Nervosität völlig normal. Kommt es allerdings zu einer regelrechten Prüfungsangst, können Beschwerden wie Kopf- und Bauchschmerzen, Übelkeit und Schlafstörungen auftreten. Hier hat sich die Passionsblume (3) bewährt. Sie wird seit dem 20. Jahrhundert gegen nervöse Unruhe verwendet und hat angstlösende, beruhigende Eigenschaften.

Weiters kann Baldrian (4) gegen Ein- und Durchschlafstörungen helfen, indem er mit Botenstoffen und schlaffördernden Substanzen im Gehirn interagiert. Zusätzlich wirkt Baldrian angstlösend und beruhigend. Er kann eventuell zu Magen-Darm-Problemen wie Übelkeit und Bauchkrämpfen führen und sollte nicht von Schwangeren, Stillenden und Kindern unter 12 Jahren eingenommen werden.

Auch Pflanzen wie Melisse oder Lavendel (5) können zum Einsatz kommen, beide wirken angstlösend, beruhigend und schlaffördernd. Lavendel kommt in Form seines ätherischen Öls zur Anwendung, das als Kapsel ab einem Alter von 18 Jahren eingenommen werden kann. Bei Kindern und Jugendlichen ist die Anwendung in Form von Öl in Duftlampen bzw. Diffusern, als Roll-on oder Kräuterkissen möglich.

Förderung der Konzentration – grüner Hafer, Melisse sowie grüner Tee

Grüner Hafer (6) ist das noch grün geerntete Haferkraut. Seine Inhaltsstoffe haben einen positiven Effekt auf das sogenannte dopaminerge System und können sich so positiv auf Aufmerksamkeit und Konzentration auswirken, daher ist er gut geeignet für Herausforderungen an der Schule und Uni. Erhältlich ist grüner Hafer in Form von Kapseln oder Tee in Filterbeuteln bzw. lose. Hier erfolgt die Zubereitung, indem ein gehäufter Esslöffel auf einen Viertelliter kochendes Wasser verwendet wird. Nach dem Übergießen lässt man den Tee abkühlen und seiht ihn erst dann durch ein Teesieb ab. Der Tee kann mehrmals täglich getrunken werden. Unter den üblichen therapeutischen Dosen sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Melisse (7) ist gut geeignet für Kinder und Jugendliche, die sich beim Lernen nicht gut konzentrieren können, da ihre Inhaltsstoffe zur Reduktion von Ängsten und Unruhe führen. Sie stärkt zusätzlich die Gehirnleistung, unterstützt das Gedächtnis und wirkt gegen Nervosität vor Prüfungen. Melisse ist generell gut verträglich und Nebenwirkungen sind selten.

Grüner Tee (8) besteht aus den Blättern des Teebaumes, welche Hitze ausgesetzt werden, um sie vor Oxidation zu schützen. Sie werden im Gegensatz zum schwarzen Tee nicht fermentiert. Die enthaltenen Substanzen wirken stimulierend und neuroprotektiv auf das Zentralnervensystem. Enthaltene Koffein hat eine anregende Wirkung und kann somit beim Lernen unterstützen und bei langen Lernstunden als Muntermacher helfen. Für Personen, die mit Nebenwirkungen auf Koffein reagieren, Kinder und Schwangere ist Grüntee nicht geeignet. Auch in Kombination mit Blutverdünnern, manchen Cholesterinsenkern und Lithium kann es zu Wechselwirkungen kommen.

*Eine gute Lernplanung,
regelmäßige Pausen,
ausreichend Schlaf und
Bewegung sowie eine
angenehme Lernumgebung
schaffen die Basis für erfolg-
reiches Lernen. Ergänzend
können pflanzliche Helfer
individuell unterstützen.*



SERIE

ZUM SAMMELN

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

Lavendel

Die alten Römer verwendeten ihn ob seines Geruchs und seiner vermuteten Heilwirkung vornehmlich als Badezusatz. In der modernen Kräuterkunde schätzt man den Echten Lavendel vor allem wegen seiner beruhigenden und entspannenden Wirkung.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF*Lavandula angustifolia*

Echter Lavendel ist ein graufilzig behaarter, aromatisch riechender Halbstrauch mit einer Höhe von 30 bis 80 Zentimetern. Sowohl die Zweige als auch die Laubblätter und die Blütenkelche (Juni–August) enthalten Öldrüsen. In der Pflanzeneilkunde werden meist die lila Blüten verwendet.

Lavendel stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, ist aber winterhart und somit auch hierzulande problemlos kultivierbar. In der modernen Kräuterkunde wird der Echte Lavendel vor allem wegen der beruhigenden, entspannenden und angstlösenden Wirkung geschätzt. Dadurch eignet sich dieser nicht nur als Schlafmittel, sondern auch bei Unruhe und leichten Angstzuständen. Verantwortlich für die Wirkung ist vor allem das in den Lavendelblüten enthaltene ätherische Öl. Deshalb findet neben den getrockneten Blüten auch das ätherische Öl Anwendung. Zusätzlich lässt sich das Lavendelöl sowohl für beruhigende Massagen als auch zum Schutz vor Insekten verwenden.

Nicht zu verwechseln ist der Echte Lavendel mit dem Speiklavendel. Der Speiklavendel entfaltet nämlich ein gänzlich anderes Wirkmuster und wird vor allem im Atemwegsbereich zur Schleimlösung verwendet. Daneben gibt es noch Lavandin – eine Kreuzung zwischen Speiklavendel und Echtem Lavendel – der ebenfalls nicht das volle beruhigende Wirkspektrum des Echten Lavendels entfaltet. Es lohnt sich daher, beim Kauf von Lavendelprodukten genauer hinzuschauen. In Ihrer Apotheke können Sie jedenfalls sicher sein, den Echten Lavendel in Arzneibuchqualität zu beziehen.

**ANWENDUNG****Tee und Massageöl für mehr Entspannung**

Für Lavendelblütentee sollte man zwei Teelöffel der getrockneten Blüten pro Tasse zubereiten. Von diesem Tee kann man bis zu drei Tassen pro Tag trinken. Für beruhigende Massagen werden zwei bis vier Tropfen Lavendelöl mit 10 ml Mandelöl vermischt und aufgetragen. Lavendel ist sowohl als Tee als auch in Form von Massageölen ausgesprochen gut verträglich.



Dein Lifestyle



38 Pre-Work-out-Supplements 42 Saisonaler Haarausfall 46 Rezepte



BUCHTIPP

Die Kraft des Unangenehmen

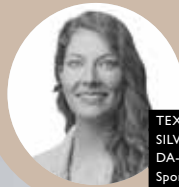
Wer Angst zeigt, gilt als schwach, wer wütend wird, als unkontrolliert und wer sich schämt, als nicht belastbar. Doch gerade diese unbequemen Gefühle sind es, die Veränderung ermöglichen. Angst hilft, Prioritäten zu setzen. Wut ruft nach Klärung. Scham mahnt, uns selbst und andere nicht zu verraten. All diese Gefühle sind schmerzhaft. Aber in dieser Reibung liegt eine große Kraft. Durch sie können wir uns neu orientieren, verändern und wachsen. Psychiater und Autor Jan Kalbitzer zeigt, dass diese Gefühle keine Hindernisse, sondern Wegweiser sind, die uns Zusammenhänge deutlich machen und unsere Persönlichkeit voranbringen.

Unbequeme Gefühle

von Dr. Jan Kalbitzer
2026, Dorling Kindersley, 23,50 Euro
ISBN 978-3-693-27000-4
www.dorlingkindersley.de

09 2026
SEPTEMBER

An manchen Tagen braucht es einen kleinen Kick von außen, um die Trainingseinheit ideal zu „überstehen“. Auch natürliche Pre-Work-out-Booster können dabei helfen, die Performance an harten Tagen zu halten oder sogar zu steigern.



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

DEFINITION

Was sind Pre-Work-out-Booster?

Ein Pre-Work-out-Booster ist so etwas wie ein Raketenantrieb für Ihren Körper – vor allem, wenn Sie vielleicht zu müde fürs Training sind. Optimales Essen, Trinken oder Supplemente vor dem Sport können Ihre Leistung noch einmal steigern.

Alles, was man vor dem Sport zur Leistungssteigerung zu sich nimmt, kann man grob gesagt als Pre-Work-out-Booster bezeichnen. Zu den natürlichen Boostern zählen z. B.:

- Kaffee (einer der effektivsten Booster für mehr Power, Fokus, kurbelt Fettverbrennung an etc.),
- Datteln und Bananen (perfekt für schnelle Energie, Kalium in Bananen verhindert Krämpfe etc.),
- Haferflocken (für längere/intensive Einheiten) und
- Wasser mit einer Prise Salz (ideal für den Elektrolythaushalt).

Wichtig: Sie brauchen nicht vor jedem Training einen Booster. Der teuerste Booster bringt nichts, wenn man ihn zum falschen Zeitpunkt nimmt. Die optimale Basis-Ernährung ist immer noch wichtiger für langfristige Leistungsfähigkeit und natürliche Booster sind oft gleich effektiv wie teure Supplemente.

PRE-WORK-OUT-SUPPLEMENTS

Kick vor Training



© Beigestellt, Shutterstock



Ein Training steht mal wieder an, doch Sie fühlen sich schlapp, energielos und unkonzentriert? Dann ist ein Booster genau die richtige Lösung, um Ihnen kurzfristig genug Kraft für die anstehende Belastung zu liefern.

Der Arbeitstag war lang, die aktiven Pausen kurz, der Geist ist müde und der Körper sehnt sich nach der Couch? Verständlich! Wenn Sie es trotzdem noch ins Gym oder zur Sporteinheit schaffen und einen kleinen Energieschub brauchen, dann haben wir genau das Richtige für Sie: Pre-Work-out-Supplements (sog. „Booster“). Viele verbinden damit klassische Supplemente oder Nahrungsergänzungsmittel, doch selbst eine Banane 20 Minuten vor dem Sport könnte man als natürlichen Booster mit vielen positiven Effekten bezeichnen.

Natürliche Booster oder Supplemente

Wer einen Booster verwenden will, verfolgt mindestens eines dieser Ziele:

- Steigerung der Energie
- Wachheit
- Fokus und Motivation für intensivere Einheiten
- Mehr Muskelpump und Durchblutung für besseres Trainingsgefühl
- Erhöhung von Kraft, Ausdauer und Trainingsvolumen durch reduzierte Ermüdung →



Während Koffein nach der Einnahme eine sofortige Wirkung (wie Fokus und Energie) zeigt, wirkt Kreatin kumulativ und muss über Wochen verwendet werden, um die Leistung zu steigern.

HÄUFIGE FEHLER

Fünf Performance-Killer vor der Sporteinheit

1. **Zu große Mahlzeiten:** Ein üppiges Essen kurz vor dem Training belastet Ihre Verdauung extrem und kann die Leistungsfähigkeit verringern. Optimal wäre es, 2–3 Stunden vorher zu essen und bei Bedarf einen kleinen Snack 30–60 Min. vor dem Training.
2. **Zu wenig trinken:** Bereits ein geringer Flüssigkeitsmangel kann Ihre Kraft, Ausdauer und Konzentration beeinträchtigen. Deshalb immer gut hydriert ins Training starten.
3. **Zu viel Koffein:** In der richtigen Dosis kann Koffein Ihre Leistung steigern. Wer selten Kaffee trinkt, sollte allerdings nur mit kleinen Mengen beginnen, um Zittern oder Herzrasen zu vermeiden.
4. **Nüchtern trainieren:** Mit leerem Magen trainieren ist nicht für jede:n geeignet und sollte schrittweise ausprobiert werden. Ohne Gewöhnung drohen Kreislaufprobleme und verminderte Leistung.
5. **Eiweißshake direkt vorher:** Kurz vor dem Training sind leicht verdauliche Kohlenhydrate (Marmelade-/Honigbrot, Gummibärchen etc.) sinnvoller. Proteine besser nach dem Sport für die Regeneration.

→ Um das zu erreichen, muss es jedoch nicht immer ein klassischer Booster sein. Bereits eine ausgewogene Ernährung mit leicht verdaulichen, kohlenhydrathaltigen Mahlzeiten, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und – je nach Verträglichkeit – etwas Koffein kann die Trainingsleistung optimal unterstützen.

Ein paar Stunden vor dem Sport liefern Haferflocken die optimale Energie. Seit der Antike gilt das Porridge als eine der wichtigsten Mahlzeiten von Athlet:innen. Bananen, Datteln, Honig- und Marmeladenbrot oder sogar Gummibärchen sind die perfekte Lösung für den schnellen Energieschub kurz vor der Einheit. Für mehr Leistung sind langfristig gesehen aber ausgewogene Ernährung, erholsamer Schlaf und regelmäßiges Training wichtig.

Wenn es ein Supplement gibt, dessen Wirkung wissenschaftlich belegt und massenhaft erforscht wurde, dann ist es Kreatin. Es gilt zwar nicht direkt als Booster, dennoch verbessert die regelmäßige Einnahme eines hochwertigen Kreatinpulvers die Leistung und unterstützt den Muskelaufbau. Für diesen Effekt sollte Kreatin aber täglich über einen längeren Zeitraum eingenommen werden (3–5 g/Tag).

Welcher Inhaltsstoff passt zu meinem Trainingsziel?

Hier gibt es beispielsweise große Unterschiede zwischen folgenden drei Pre-Work-out-Booster-Typen:

– Energie-Booster

Stimulanzien-basierte Booster mit Koffein oder L-Tyrosin blockieren die Müdigkeitssignale im Hirn und regen die Adrenalin-Ausschüttung an. Sie sind perfekt vor schweren Kraft- und Leistungseinheiten. Wichtig aber: Illegale Amphetamin-Derivate wie DMAA überlasten das Nervensystem und können bei maximalem Puls lebensgefährliche Herz-Kreislauf-Ausfälle verursachen.

– Pump-Booster

Für ein abendliches Training oder ein Volumen-training sind durchblutungsfördernde Substanzen hilfreich. L-Citrullin und Nitrate weiten die Blutgefäße, wodurch mehr Sauerstoff und Nährstoffe in die arbeitende Muskulatur gelangen.

– Performance-Booster

Wie bereits erwähnt, gilt Kreatin als eines der am besten erforschten Sportsupplemente, das nach-

Die richtige Energie für jedes Training

Kraft, Ausdauer oder doch ein Mix aus beidem? Jedes Training ist individuell und so unterschiedlich sind auch die Anforderungen an den Körper. Mit der richtigen Kombination aus Kohlenhydraten, Flüssigkeit und natürlichen Pre-Work-out-Boostern starten Sie zumindest optimal vorbereitet in Ihre nächste Einheit



Krafttraining (Pump & Power)

Ziel: mehr Kraft und Energie

Vor dem Training:

- 60–90 Min.: z. B. Haferflocken mit Banane optimal
- 30 Min.: Kaffee + 2–3 Datteln
- Direkt vorher: 500ml Wasser mit einer Prise Salz (schneller Elektrolytausgleich)

Plus: Liefert Energie, fördert den Fokus und unterstützt den Muskelpump



Laufen & Cardio (Die 80/20-Regel)

Ziel: Energie passend zur Trainingsintensität

- Lockere Läufe (80 %):
- 1 Banane ca. 20–30 Minuten vorher
 - Kein Koffein nötig

Intensive Intervalle (20 %):

- Kaffee für Fokus
- Haferflocken mind. 60 Minuten vorher

Tipp: Eiweißreiche Mahlzeiten und größere Mengen Milchprodukte vor dem Laufen besser vermeiden



HIIT & CrossFit (Maximum Intensity)

Ziel: maximale Leistung bei intensiven Einheiten

Vor dem Training:

- 90 Min.: Kartoffeln mit z. B. magerem Fleisch oder alternativem Protein wie Tofu/Mager- topfen/Hüttenkäse etc.
- 30 Min.: Kaffee + 1 Banane
- 10 Min.: Wasser mit einer Prise Salz

Plus: Versorgt den Körper mit Energie und unterstützt Kraft, Ausdauer und Konzentration



Haferflocken 2–3 Stunden vor einer intensiven Einheit bringen die perfekte Langzeit-Power.

weislich Muskelmasse, Schnellkraft und Kraftleistung steigert. Die Muskelermüdung wird bei Leistungs-Boostern wie diesen hier hinausgezögert und Kreatin lädt zudem z. B. die zellulären ATP-Speicher in Sekundenschnelle wieder auf.

Wann Booster absolut tabu sind:

- Leber- und Niereninsuffizienz
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen & Bluthochdruck
- Psychische Erkrankungen
- Erkrankungen des zentralen Nervensystems
- Schwangerschaft & Stillzeit
- Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren
- Wechselwirkungen mit Medikamenten

Woran erkenne ich ein gutes Produkt?

Koffein, Beta-Alanin und verschiedene Aromastoffe oder Süßungsmittel sind meist Bestandteile von Pre-Work-out-Boostern. Bevor Sie zum überbewerteten Produkt greifen, lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste. Achten Sie auf Qualität und Produkte mit transparenter Deklaration und wissenschaftlich belegten Inhaltsstoffen. Eines sollten Sie bei all der Auswahl aber nicht vergessen: Eine ausgewogene Ernährung wird immer die wichtigste Grundlage für sportliche Leistung sein – denn in einen Ferrari tanken Sie ja auch ungerne Billig-Sprit. ■



Auf einem menschlichen Kopf finden sich im Durchschnitt bis zu 150.000 Haare. Dass davon täglich 30 bis 100 Haare ausfallen, gilt als völlig normal und bleibt meist unbemerkt. Mitunter gibt es jedoch Phasen, in denen sich deutlich mehr Haare in der Bürste oder im Abfluss-Sieb der Dusche sammeln.

Besonders mit Beginn des Herbstes und während der kalten Jahreszeit kann es sowohl bei Frauen als auch bei Männern zu einem verstärkten, saisonalen Haarausfall kommen. Oft sind dafür verschiedene Faktoren verantwortlich: So greifen viele Menschen nun wieder verstärkt zu Haartrocknern, statt das Haar an der Luft trocknen zu lassen. Die Temperaturen sinken, die Schwankungen zwischen Innen und Außen werden größer. Dazu kommt trockene Heizungsluft. Stress, falsche Ernährung oder ein Mangel an Spurenelementen und Vitaminen können dem Haar zusetzen. Außerdem kann die Veränderung der Tageslänge den Hormonhaushalt beeinflussen, was ebenfalls saisonalen Haarausfall begünstigen kann.

Hilfe fürs Haar

Saisonaler Haarausfall kann erschreckend wirken, führt aber in der Regel nicht zu einer sichtbaren Ausdünnung der Haare. Vielmehr kann er als Signal verstanden werden, Haar und Kopfhaut besondere Aufmerksamkeit zu schenken und deren Pflege gezielt zu unterstützen. Denn: Haare wachsen nicht unkontrolliert. Sie haben eine Lebensdauer von drei bis sieben Jahren, die durch einen Zyklus gesteuert wird. Sobald ein Haar „zu alt“ geworden ist, wird die Zellteilung eingestellt. Der untere Teil der Haarwurzel verhornt und bildet sich zurück. Nach und nach verliert das Haar mehr an Halt, bis es so locker ist, dass es ausfällt.

Sanfte Shampoos und die gezielte Anwendung von Haartonica und Kuren können die Lebensdauer des Haares verlängern und dem Haarausfall entgegenwirken. Bewährte Inhaltsstoffe sind Ginseng oder Rosmarin. Sie verbessern die Durchblutung der Kopfhaut, wodurch die Haarwurzel besser mit Nährstoffen versorgt und der Haarboden gestärkt wird. Rosmarin reduziert zudem den Haarausfall und regt das Haarwachstum an. Ginseng aktiviert die Kollagenbildung und das Zellwachstum, wodurch das Haarwachstum gefördert wird.

Auch Kampfer, Brennnessel-Extrakt, Birke, Schachtelhalm und Koffein sind beliebte Wirkstoffe gegen Haarausfall. Sie alle fördern die Durchblutung →

Der Sommer ist im Abklingen und mit Beginn des Herbstes erleben viele Menschen plötzlich Haarausfall. Was oft alarmierend wirkt, ist häufig Teil eines natürlichen Prozesses. Mit der richtigen Pflege, ausgewogener Ernährung und bewährten Inhaltsstoffen lässt sich das Haar in dieser Phase gezielt stärken.

HAARAUSFALL



Wann ärztlicher Rat sinnvoll ist

Bleibt auffälliger Haarausfall über einen längeren Zeitraum bestehen, lohnt es sich, ärztlichen Rat einzuholen. Inzwischen gibt es verschiedene Therapieansätze, die erblich bedingten Haarausfall mindern, begrenzen und zum Teil ganz stoppen können. Notwendige Voraussetzung dafür ist jedoch, dass noch lebende Haarwurzeln vorhanden sind. Mitunter ist anhaltender Haarausfall auch auf eine Erkrankung zurückzuführen, deren Ursache behandelt werden sollte.



TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin

Bis zu 100 Haare fallen uns täglich ganz regulär aus. Besonders zu Herbstbeginn und während der kalten Jahreszeit kann es aber auch zu einem verstärkten, saisonalen Haarausfall kommen.

SAISONALER HAARAUSSFALL

Kahlkopf nach Kalender?

HAARMYTHOS



Führt Stress zu Haarausfall?

Nicht nur die Haut, auch die Haare spiegeln oft gut, was in uns vorgeht. Wenn der Stress zu groß wird, leiden die Haare oft mit. Sie werden stumpf und brüchig. Hält der Stress über einen längeren Zeitraum an, wirkt sich das nachhaltig auf die Haarfollikel aus. Die Folge: ein gestörtes Haarwachstum und Haarausfall. Die gute Nachricht: Beides lässt sich durch gezielten Stressabbau rückgängig machen. Allerdings kann es einige Monate dauern, bis sich der Haarzustand normalisiert. In dieser Zeit können Haarpflegeprodukte, die die Durchblutung der Kopfhaut anregen, sowie Volumen-Produkte unterstützen.

→ der Kopfhaut und regen dadurch die Nährstoffversorgung der Haarwurzel an. Ebenfalls durchblutungsfördernd wirken tägliche Bürstenmassagen. Empfohlen wird, dafür Haarbürsten mit Naturborsten zu verwenden. Sie arbeiten sanfter und verhindern mechanische Schäden sowie das Abbrechen der Haare.

Dem Follikelverlust von innen begegnen

Bei saisonalem Haarverlust lohnt sich oft auch ein Blick auf die Lebensgewohnheiten. Wer auf Nikotin verzichtet, sich ausgewogen ernährt und regelmäßig bewegt, tut Körper und Haar etwas Gutes. Zink und Biotin etwa unterstützen die Haargesundheit von innen heraus. Einen hohen Anteil enthalten Kürbiskerne oder Haferflocken. Auch eine geringe Eisenaufnahme kann

einen auffälligen Haarausfall verursachen. Gegensteuern lässt sich mit eisenreichen Lebensmitteln wie Rindfleisch, rohen Karotten, gekochtem Spinat, Tomaten oder getrockneten Aprikosen. Aber Achtung: Der gleichzeitige Genuss von Kaffee, schwarzem Tee oder Milchprodukten hemmt die Eisenaufnahme.

In der Apotheke stehen zudem spezielle Haar-Kapseln mit Zink, Selen, Eisen und Biotin zur Unterstützung des Haarwachstums zur Verfügung. Zudem sollte das Trinken nicht vergessen werden. Die Aufnahme von zwei Litern Flüssigkeit pro Tag – am besten in Form von Wasser – unterstützt die Lebensdauer der Haare.

Erblich bedingter Haarausfall kennt keine Jahreszeiten

Die häufigste Form von Haarausfall ist der erblich bedingte Haarausfall. Er betrifft 80 Prozent der Männer und 42 Prozent der Frauen. Auslöser ist die Rückbildung der hauchdünnen, feinen Blutgefäße in der Kopfhaut, wodurch es zu einer Unterversorgung der Haarfollikel kommt. Die Wachstumsphase verkürzt sich und der Übergang zur Ruhephase, in der das Haar ausfällt, verläuft schneller. Das Haar wird dadurch anfangs immer dünner und kürzer, später wird nur noch feines, unpigmentiertes Haar gebildet. Am Ende ist das Haar mit bloßem Auge kaum noch erkennbar.

Genetisch bedingter Haarausfall zeigt ein typisches Verteilungsmuster: Bei Männern geht nach und nach das gesamte Haar auf dem Kopf aus, während der seitliche und hintere Haarbesatz meist bestehen bleibt. Bei Frauen verbreitert sich der Bereich des Mittelscheitels und der Haarausfall ist insgesamt diffuser verteilt, sodass das gesamte Haar lichter wird. ■



Shampoos und die gezielte Anwendung von Haartonics und Kuren können die Lebensdauer des Haares verlängern und dem Haarausfall entgegenwirken. Bewährte Inhaltsstoffe sind unter anderem Ginseng oder Rosmarin.

Eucerin®

3X POWER-ROUTINE MIT UNSEREM BESTEN WIRKSTOFF FÜR SKIN LONGEVITY

EPICELLINE®



3€
RABATT

Auf 1 Eucerin® Face-Produkt*

10€
RABATT

Auf 2 Eucerin® Face-Produkte*

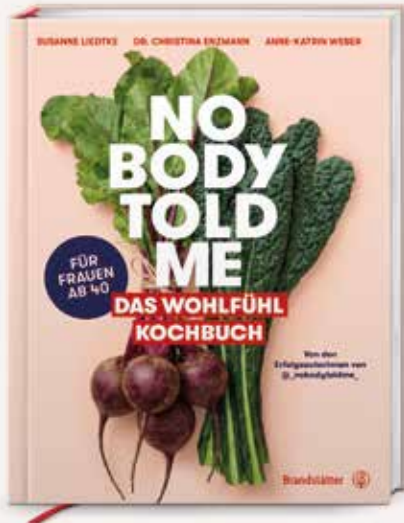
15€
RABATT

Auf 3 Eucerin® Face-Produkte*

**GÜLTIG FÜR ALLE EUCERIN® GESICHTSPFLEGE-
UND REINIGUNGSPRODUKTE**

Aktionszeitraum: 01.09. – 03.10.2026

*Aktion gültig für Eucerin® Gesichtspflege- und Reinigungsprodukte sowie Eucerin® Sun Face-Produkte.
Nicht mit anderen Aktionen, Geschenk-Pflegesets oder Eucerin® DermoPure Clinical Probiom8 kombinierbar. Gültig in teilnehmenden Apotheken.



BUCHTIPP

Genussvoll durch die Wechseljahre

Ernährungsexpertin Susanne Liedtke und Gynäkologin Dr. Christina Enzmann begleiten mit ihrer Plattform NOBODY-TOLDME seit vielen Jahren Frauen erfolgreich durch die Wechseljahre. In ihrem ersten Kochbuch liefern sie alltagstaugliche Rezepte mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, gesunden Fetten, Proteinen und Gewürzen, kombiniert mit klugen Tipps für Blutzuckerstabilität und hormonelle Balance. So gelingt die langfristige Ernährungsumstellung mit Genuss.

Nobody Told Me: Das Kochbuch

2026, Brandstätter Verlag, € 32,-
ISBN: 978-3-7106-0977-0
www.brandstaetterverlag.com



**DA-Newsletter abonnieren,
am Gewinnspiel teilnehmen
und 1 Exemplar „Nobody
Told Me“ gewinnen!**

Auf zur Balance

Pflanzenbasiert, ballaststoffreich
und entzündungsfördernd – Wohlfühlessen
nicht nur für Wechseljahre.



neuen



Blumenkohl-, Butter Chicken“

Zutaten für 4 Portionen

Für die Sauce:

150 g Cashewkerne, 1 Knoblauchzehe, 1 große Zwiebel, 10 g frischer Ingwer, 1 kleine rote Chilischote, 5–7 grüne Kardamomkapseln, 3 EL Rapsöl, 1 TL braune Senfsamen, 1 TL Kreuzkümmelsamen, 2 Gewürznelken, 1/2 Zimtstange, 400 g stückige Tomaten aus dem Glas, 1 TL gemahlene Kurkuma, 2 TL Garam masala, 1–2 EL Limettensaft, 1/2 TL Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 EL vegane Butter, 1/2 Bund Koriander

Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl (ca. 1 kg), Salz, 2 unbehandelte Limetten, 10 g frischer Ingwer, 1 Knoblauchzehe, 150 g Sojajoghurt, 1 TL Garam masala, 1 TL gemahlene Kurkuma, 1 TL geräuchertes mildes Paprikapulver, 1 EL Rapsöl

- 1 Für die Sauce die Cashews in 300 ml warmem Wasser 1–2 Stunden einweichen. Samt Einweichwasser im Powermixer fein pürieren, beiseitestellen.
- 2 Den Blumenkohl mundgerecht zerteilen, kleine Blätter aufbewahren. Den Blumenkohl in Salzwasser etwa 5 Minuten sehr bissfest blanchieren oder über Wasserdampf knapp gar dämpfen.
- 3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen. Für die Marinade die Limetten warm waschen und trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein reiben. In einer großen Schüssel mit Sojajoghurt, Limettensaft, 1 Teelöffel Salz, Gewürzen und Öl vermischen. Den Blumenkohl marinieren und auf dem Blech verteilen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens etwa 20 Minuten backen, bis er leicht gebräunt ist.
- 4 Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen, Knoblauch und Ingwer fein reiben, die Zwiebel würfeln. Die Chili entkernen und fein hacken. Die Kardamomsamen aus den Hülsen lösen. In einem Topf das Öl erhitzen. Senf-, Kreuzkümmel-, Kardamomsamen, Nelken und Zimtstange darin kurz anrösten. Die Zwiebel dazugeben und 5–10 Minuten weich dünsten. Ingwer, Knoblauch und Chili dazugeben und kurz mit andünsten. Tomaten, 200 ml Wasser, Kurkuma, Garam masala, Limettensaft sowie Salz und Pfeffer dazugeben und etwa 5 Minuten offen köcheln lassen.
- 3 Die Mischung im Powermixer pürieren, wieder in den Topf geben, das Cashewpüree (4 EL zurückbehalten) unterrühren. Die Sauce aufkochen. Ist sie zu dick, noch etwas Wasser hinzufügen. Die Butter unterrühren und die Sauce abschmecken. Die Korianderstängel fein, die Blättchen grob hacken. Die Stängel einrühren. Den Blumenkohl zur Sauce geben, unter zeitweisem Umrühren 5–10 Minuten erwärmen. Anrichten, mit dem übrigen Cashewpüree beträufeln und mit Korianderblättchen bestreuen.



Edamame-Tempeh-Salat

Zutaten für 4 Portionen

200 g Edamame (Kerne, ohne Schale), Salz,
1 kleine Salatgurke (oder 2 Minigurken),
1/2 Bund Koriander, 3 EL Cashewkerne
(geröstet – siehe Tipp), 2–3 unbehandelte Limetten,
2 TL grüne Currypaste, 1 EL geröstetes Sesamöl,
5 EL Olivenöl, ca. 1 TL Dattelsüße oder Honig,
2 EL Sojasauce, 200 g Tempeh (natur
oder gewürzt), 2 EL Sesam, 50 g Sprossen
(z. B. Alfalfasprossen)

- 1 Die Edamame in kochendem Salzwasser 3 Minuten kochen. Dann auf ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Gurke samt Schale mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel in lange Streifen hobeln. Die Korianderblätter von den Stielen zupfen, die Stiele grob hacken. Die Cashewkerne ebenfalls grob hacken.
- 1 Für die Salatsauce die Limetten waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Korianderstiele, Currypaste, Sesamöl, 3 Esslöffel Olivenöl, Dattelsüße oder Honig, Sojasauce, Limettensaft und -schale und etwas Salz fein pürieren. Den Tempeh in kleine Würfel schneiden. 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tempehwürfel darin rundherum kräftig anbraten. 2 Esslöffel Salatsauce und den Sesam unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen. Die Sprossen auf ein Sieb geben, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Sprossen, Edamame, Gurke, Cashewkerne, Korianderblätter und Salatsauce mischen und mit dem Tempeh anrichten.

TIPP

Geröstete Cashewkerne: im vorgeheizten Ofen auf einem Backblech 10–15 Minuten bei 120°C Ober-/Unterhitze oder 100°C Umluft sanft rösten, dann abkühlen lassen. Keine Angst vor Olivenöl! Damit darfst du geradezu verschwenderisch umgehen – ganz wie eine Italienerin! Beim Braten in unbeschichteten Pfannen (die wir verwenden und empfehlen) brauchst du ohnehin eher einen Schuss mehr als zu wenig Olivenöl.

SERIE

ZUM SAMMELN

TIERAPOTHEKE

**So halten Sie
Ihren kleinen
Liebling gesund**



Wandern mit Hund

**Im Frühherbst ist Wanderzeit.
Wer mit seinem geliebten
Vierbeiner unterwegs ist,
sollte dabei aber einiges beachten.**

VON JÜRGEN RUMPLER, BAKK. PHIL.

DEN RICHTIGEN ZEITPUNKT WÄHLEN

Bedeckte Tage eignen sich besser als klare Tage. Auch wenn die Höhenluft insgesamt schon kühl ist, kann es im September im Gebirge immer noch überraschend heiß werden. Wanderungen mit tierischer Begleitung sollte man außerdem früh beginnen, um die Hitzespitzen zu vermeiden.



Die Route genau zu planen, ist das Um und Auf für einen erfolgreichen Ausflug. Mit Hund gilt das doppelt. Nicht alle Wege sind für Hunde geeignet, nicht überall sind sie auch erlaubt. Schon in der Planungsphase sollte man auf Fitness, aber auch generelle Eignung seiner tierischen Begleitung Rücksicht nehmen.

Gerade bei warmem Wetter sollte man unbedingt ausreichend Wasserreserven einplanen. 1–2 Liter sollten es für den Hund an bedeckten Tagen sein, bei Hitze auch mehr. Gerade bei neuen Routen sollte man sich keinesfalls auf das Vorhandensein natürlicher Wasserquellen verlassen. Futter nicht vergessen! Ein Fress- und Wassernapf gehört sowieso fix in den Wanderrucksack.

Auf öffentlichen Wanderwegen herrscht in Österreich Leinenpflicht, in Verkehrsmitteln, etwa in Gondeln, auch Beißkorb-Pflicht. Wer sich auf steinige Wege begibt, sollte zum Schutz der Pfoten auch Hundeschuhe verwenden. Bei regelmäßigen Trinkpausen sollten auch die Pfoten auf Verletzungen geprüft werden. Umsicht ist in „freier Wildbahn“ immer geboten: Nicht nur Steine, sondern auch giftige Pflanzen und selten auch Wildtiere können Hunden gefährlich werden.

ALMSICHERHEIT

Begegnungen der tierischen Art

Im Weidegebiet ist es wichtig, den Hund konsequent an der Leine und nah am Fuß zu führen. Die unmittelbare Nähe von Rindern gilt es immer zu meiden – eine Almwirtschaft ist kein Streichelzoo. Mit Hund ist aber besondere Vorsicht geboten. Weiderinder sind in der Regel nicht aggressiv, können aber angreifen, wenn sie sich und besonders ihre Jungtiere bedroht sehen. Häufige Warnzeichen sind das Senken des Kopfes und Präsentieren der Stirn, Hufscharren oder das Kopfschlagen, eine ruckartige Kopfbewegung in Richtung des „Angreifers“. Dann gilt es, langsam und ruhig den Abstand zu vergrößern und das Tier dabei immer im Auge zu behalten, ohne ihm direkt in die Augen zu starren! Achtung: Geht ein Rind zum Angriff über (und nur dann!), müssen Hunde sofort abgeleint werden.



RÄTSEL & QUIZ

Zum Knobeln und Gewinnen

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



Gewinnen Sie
**2 x 2
Tickets***
für Sonja Pikart
am 1.10.2026!

GEWINNSPIEL

Sonja Pikart: Stark

In einer Welt, die alles und jeden in Gewinner und Verlierer einteilt, muss jede Kleinstadt das größte Irgendwas haben und jeder Mensch über sich hinauswachsen. Doch wenn Stärke nur noch Selbstzweck ist, ist dann nicht jeder Gipfel gleichzeitig ein Tiefpunkt? Sonja Pikart beobachtet, wie „starke“ Männer sich in ihrem Machthunger den Planeten einverleiben. Wie High-Performer im Gym ihre Herzen trainieren – nicht, um besser zu lieben, sondern um schneller wegzurennen. Dabei entdeckt sie Poesie in Zeiten der Schwäche. Ein Programm über Helden und solche, die es nie waren. Infos unter: www.sonjapikart.com

„DA“ verlost 2x2 Tickets für „Stark“ am 1.10.2026 um 19:30 Uhr im Danubium in Tulln.

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „Stark“ an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 24.9.2026. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

SUDOKU

Zahlen auf der Spur

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

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

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

Auflösung

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

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



„DA“ verlost
1x2 Nächte*
für 2 Erwachsene
und 2 Kinder inkl.
Halbpension



GEWINNSPIEL

Babys erstes Bade-Abenteuer

Sanftes Thermalwasser, familienfreundliche Ausstattung und umfangreiche Angebote für die Allerkleinsten. Die H₂O-Kindertherme in Bad Waltersdorf ist der beste Ort, um erste Wasserfreuden mit dem Nachwuchs zu erleben.

Ein Clownpool, warmes Wasser, das sich angenehm weich auf zarter Babyhaut anfühlt, und ein aufgewecktes Küken, das alle Augen auf sich zieht: Das ist Babys erstes Bade-Abenteuer in der H₂O-Kindertherme in Bad Waltersdorf. Als Family-Favourite, der sein Angebot voll und ganz auf die Bedürfnisse von Eltern und Kindern ausgerichtet hat, bietet diese Therme die besten Voraussetzungen für den Urlaub mit den Kleinsten: Beim sanften Planschen im Baby-pool und dem Entdecken des neuen



HopiHo-Wasserspielgartens sammeln die Kleinsten erste Erfahrungen mit dem Element Wasser. Die speziell konzipierten Babyschwimm-Kurse ab zehn Wochen fördern spielerisch

Vertrauen und Motorik, während Eltern wertvolle Tipps für gemeinsame Wasserabenteuer erhalten.

Eine babygerechte Ausstattung, eine eigene Babywelt mit Krabbelecke und ein ganzes Team, das mit großer Freude darum bemüht ist, auch den kleinsten Gästen einen schönen Aufenthalt zu ermöglichen, machen die erste gemeinsame Thermen-Auszeit unkompliziert und besonders. Eine Zeit, um jeden Lacher, jedes Glucksen und jedes neue Entdeckungserlebnis bewusst zu genießen.

Vom Planschen ins Kuscheln – die perfekte Familien-Unterkunft

Nach einer aufregenden Zeit im Wasser lassen sich die kleinen Wasserforscher in den komfortablen Familienzimmern des H₂O-Hotel-Therme-Resorts zufrieden in warme Decken kuscheln. Die frisch renovierten Rückzugsorte bieten Platz für die ganze Familie und schenken mit warmem Holz, weichen Stoffen und natürlichen Farben maximale Ruhe und Geborgenheit. Mit direktem Zugang zur Therme, einer Ausstattung, bei der in Sachen Familienurlaub an wirklich alles gedacht wurde, und zahlreichen inkludierten Serviceleistungen wird der Aufenthalt unkompliziert, entspannt und unvergesslich. Perfekt, um erste gemeinsame Wasserabenteuer zu erleben und den Familienurlaub in vollen Zügen zu genießen. ■

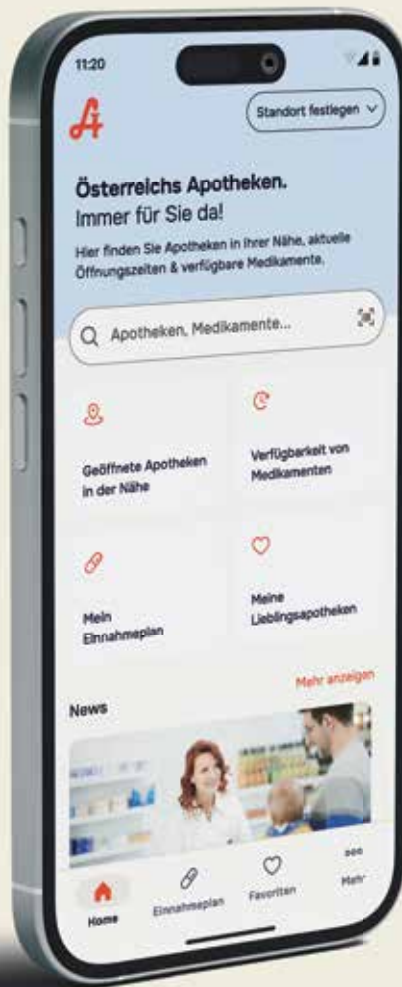
H₂O-Hoteltherme GmbH
Sebersdorf 300
8271 Bad Waltersdorf
+43 (0) 3333 22144
reservierung@hoteltherme.at
www.hoteltherme.at

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „H₂O“ an die Österreichische Apotheker-Vergesellschaft m.b.H., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.9.2026. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

Medikamente suchen. Apotheken finden.

Mit der neuen **ApoApp!**



Österreichs
Apothekerinnen und Apotheker

**Scannen &
Herunterladen**

apothekekammer.at/apoapp