

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

Künstlich generiert

10 2026

OKTOBER • GRATIS

TOLLE SCHNÄPPCHEN
AUS IHRER APOTHEKE

Exklusive
Gutscheine im
Heftinneren

COVERSTORY

Jahreszeiten-Blues: Was tun, wenn die Depression Saison hat?

LIFESTYLE

Mit LED-Masken
zu gesünderer und
schönerer Haut

GESUNDHEIT

Osteoporose:
Wenn das Leben an
die Substanz geht

Medikamente nie mehr vergessen.

Mit der neuen **ApoApp!**



Österreichs
Apothekerinnen und Apotheker

**Scannen &
Herunterladen**

apotheerkammer.at/apoapp

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit großer Freude darf ich mich Ihnen als neue Chefredakteurin vorstellen. Journalismus und Gesundheitspolitik begleiten mich schon seit vielen Jahren und ermöglichen mir einerseits einen umfassenden Blick auf aktuelle und relevante Themenbereiche und andererseits auf nationale und internationale Entwicklungen im Gesundheitswesen.

Das Gesundheitswesen steht aktuell vor großen Herausforderungen: Der demografische Wandel, gesellschaftliche Entwicklungen, die Digitalisierung, neue Versorgungskonzepte oder aber auch gesundheitspolitische Entscheidungen prägen die Zukunft – gleichzeitig eröffnen sich aber auch zahlreiche Chancen, die es zu erkennen und zu nutzen gilt.

Gerade in diesem Wandel nehmen die Apotheken eine entscheidende Rolle ein: Durch ihr niederschwelliges und wohnortnahes Angebot leisten sie einen unverzichtbaren Beitrag zur Gesundheitsversorgung und sind für viele Menschen die erste Anlaufstelle bei gesundheitlichen Fragen und Anliegen.

Geschätzte Leserinnen und Leser – wir wünschen Ihnen schöne Stunden mit unserem Magazin „DA – Deine Apotheke“ und freuen uns, wenn Sie sich Ihr persönliches Exemplar auch weiterhin in der Apotheke Ihres Vertrauens holen. Denn sie ist ein Garant für bestens recherchierte Artikel mit fundiertem Hintergrundwissen von Expertinnen und Experten.

Viel Spaß beim Lesen,

Ihre Karin Zeiler

KARIN ZEILER
Chefredaktion

IHR OKTOBER

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

51



13



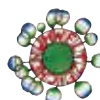
Jetzt Newsletter abonnieren und
keinen Gewinn verpassen!

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 • **Chefredaktion** Karin Zeiler (ZK), DW 325 • **Redaktion** Camilla Burstein, MA (CB), DW 238 (Karenz); Mag. pharm. Lisa Helene Hauser, BSc (LH), DW 254; Mag. Ruth Maria Streibl, PhD (RS), DW 276; Jürgen Rumpel (JR), Bakk. phil., DW 238 • **Lektorat** Rebecca Anel, 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 U24 des
Österreichischen Umweltzeichens,
mst druck:optimierer gmbh, UW 1429



RUBRIKEN
ZUM SAMMELN

Laborwerte
Seite 30



CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin

Heilpflanzen
Seite 38



MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER
Apotheker aus Wien

Tierapotheke
Seite 47



JÜRGEN RUMPLER, Bakk. phil.
DA-Redakteur



INHALT

Deine Apotheke

10 2026



Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

8 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

SEASONAL AFFECTIVE DISORDER

14 Wenn die Jahreszeit aufs Gemüt schlägt

Alles, was Sie zum Umgang mit
saisonalen Depression wissen müssen

19 Apothekerschränkchen

Medizinische Helferlein im Oktober

22 (k)ein Tabu

Brustgesundheit: Keine kosmetische Angelegenheit

24 Panorama

Eine Mütze voll Schlaf

OSTEOPOROSE

26 Wenn es an die Substanz geht

Wie Sie dem Knochenschwund am besten vorbeugen und
was es noch über die stille Volkskrankheit zu wissen gibt

Deine Naturheilkunde

HAUT, HAARE & NÄGEL

34 Natürliche Schönheit

Kollagen, Silizium & Co. aus der Natur
für gesunde Haut, Haare und Nägel

Dein Lifestyle

OSTEOPOROSE VORBEUGEN

40 Starke Knochen mit jedem Sprung

Seilspringen: Das ideale Work-out
für die Knochengesundheit

HAUTPFLEGE

44 LED-Masken: Es werde Licht

Der High-Tech-Beautytrend
auf dem DA-Prüfstand



KOCHREZEPTE

48 Essen für zwei

Gesundes zum Nachkochen
in der Schwangerschaft und danach

50 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

51 Reisegewinnspiel

Diesmal zu gewinnen: 2 Nächte im
Hotel Niederreiter in Maria Alm



Gesundheitsinfos, die wirken –
ganz ohne Nebenwirkungen!
Jetzt DA-Newsletter abonnieren
und informiert bleiben

www.deineapotheke.at/newsletter

Gesunde Gelenke – wichtig für unser Wohlbefinden



Beweglichkeit bedeutet Lebensqualität. Damit unsere Gelenke ihre Aufgabe gut erfüllen können, müssen viele Strukturen zusammenspielen: stabile Knochen, elastische Sehnen und Bänder, eine gut funktionierende Muskulatur und ein belastbarer Knorpel.

Eine besondere Rolle spielt dabei das Knorpelgewebe. Es überzieht die Gelenkflächen und ermöglicht möglichst reibungsarme Bewegungen. Mit zunehmendem Alter verändern sich jedoch Struktur und Eigenschaften des Knorpels. Auch Fehl- und Überbelastungen, Verletzungen oder entzündliche Prozesse können die Gelenkgesundheit beeinträchtigen.

Gelenkschmerzen kennen kein Alter

Gelenksbeschwerden können bereits in jungen Jahren auftreten – etwa durch intensive oder einseitige sportliche Belastung, Fehlbelastungen oder Verletzungen. Mit zunehmendem Alter können Verschleißerscheinungen und eine nachlassende Elastizität des Gewebes hinzukommen.

Wenn die Tage kühler werden, machen sich bei vielen Menschen auch die Gelenke wieder stärker bemerkbar. Dadurch können Bewegungen als unangenehmer oder beschwerlicher empfunden werden.

Die Beschwerden können sich ganz unterschiedlich zeigen: Schmerzen, Steifigkeit, Schwellungen oder eine eingeschränkte Beweglichkeit sind mögliche Anzeichen. Anhaltende, starke oder plötzlich auftretende Gelenkschmerzen sollten ärztlich abgeklärt werden.

Zell Gelenkskomplex bei akuten und chronischen Gelenkschmerzen

Zell Gelenkskomplex vereint sieben Schüssler Salze in einer Tablette und wird bei Gelenkschmerzen unterschiedlichen Ursprungs eingesetzt. Die Kombination wird bei akuten und chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates, insbesondere der Gelenke, empfohlen.

Dazu zählen beispielsweise Beschwerden

- durch Abnützungserscheinungen infolge starker oder falscher Belastung,
- aus dem rheumatischen Formenkreis sowie
- bei degenerativen Erkrankungen wie Arthrose und Arthritis und bei Schwellungen im Bereich der Gelenke.

Zusätzlich Gel.Creme Regidol

Ergänzend kann Gel.Creme Regidol mit hoch verdünnten Mineralstoffen äußerlich angewendet werden. Das Einmassieren der Creme verbindet die lokale Anwendung mit einer wohltuenden Massage der betroffenen Gelenke. Ratsam ist es, die Creme in mehreren dünnen Schichten



„Gerade Menschen mit bestehenden Gelenksbeschwerden berichten in der kalten Jahreszeit häufig von verstärkten Beschwerden. Umso wichtiger ist es, den Bewegungsapparat ganzheitlich im Blick zu behalten – und Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen zu unterstützen.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

nacheinander aufzutragen und jeweils sanft einzumassieren.

Knorpel gezielt mit Nährstoffen versorgen

Als Ergänzung bietet sich Knorpel Plus 8 Adler Ortho Aktiv an. Die Nährstoffkombination enthält unter anderem Vitamin C, Zink und Mangan sowie Chondroitinsulfat, Glucosaminsulfat und Methylsulfonylmethan.

Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei. Mangan unterstützt die normale Bildung von Bindegewebe und trägt gemeinsam mit Zink zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Damit ergänzt Knorpel Plus 8 die Schüßler Salze auf der Nährstoffebene und unterstützt die gezielte Versorgung rund um Knorpel und Knochen.

Auch im Alltag lässt sich viel für gesunde und bewegliche Gelenke tun: Regelmäßige, gelenkschonende Bewegung stärkt die Muskulatur und hilft, die Beweglichkeit zu erhalten. Eine ausgewogene Ernährung und eine gute Versorgung mit wichtigen Nährstoffen runden die bewusste Unterstützung der Gelenkgesundheit ab. –

Mehr Infos unter
www.adler-pharma.at

Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

**ZUR MILDERUNG
VON GELENK-
SCHMERZEN**

ZellGelenkskomplex

klima:aktiv



LEITBETRIEBE AUSTRIA



Zell Gelenkskomplex
www.adler-pharma.at



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

IHR OKTOBER

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



ÜBERRASCHENDE VERBINDUNG

Reizdarm & Fettstoffwechsel

Das Reizdarmsyndrom betrifft 5–15 % der Bevölkerung. Warum es entsteht, ist nur teilweise geklärt. Bekannt ist, dass Darm und Gehirn ständig miteinander kommunizieren und dass diese Verbindung bei Betroffenen gestört ist. Auch die Gene spielen eine Rolle. Eine internationale Forschungsgruppe hat nun Erbgut- und Gesundheitsdaten von knapp 2,8 Millionen Menschen ausgewertet – die größte genetische Untersuchung zum Reizdarm bisher. Sie fand 35 Stellen im Erbgut, die das Risiko beeinflussen. Unerwartet ist, wo ein Teil dieser Gene wirkt: nicht im Nervensystem, sondern im Fettstoffwechsel. Am deutlichsten zeigt sich das an einer Variante des Gens GCKR, das in der Leber Zucker und Fett steuert. Die Berechnungen sprechen dafür, dass eine genetische Veranlagung für Reizdarm die Blutfettwerte (Triglyceride) erhöht – und nicht umgekehrt. Für die Behandlung ändert das vorerst nichts. Das Team sieht darin aber einen Hinweis, wo künftig nach Ursachen und Therapien zu suchen wäre.

KI-PSYCHOLOGIE

Ganz schön persönlich

Immer mehr Menschen nutzen KI-Systeme nicht nur als berufliche Unterstützung oder Suchmaschinenersatz, sondern auch als Gesprächspartner. Das drängt zunehmend die Frage in den Vordergrund, wie solche Interaktionen Beziehungen beeinflussen. Ein Team der Universitäten Freiburg und Heidelberg hat nun für eine Studie untersucht, wie persönlich diese Gespräche werden können.

Wie Chatbots Nähe schaffen

Vor allem bei emotionalen Themen fielen die Ergebnisse verblüffend aus. Bei hochemotionalen Themen empfanden die Proband:innen, die nicht wussten, ob sie mit einem Menschen oder mit einer künstlichen Intelligenz interagierten, mehr Nähe zur KI als zu anderen Menschen. Es habe sich gezeigt, so die Forschenden, dass die KI, obwohl sie ja in dem Sinne gar keine Identität besitzt, mehr von sich preisgegeben habe als menschliche Gesprächspartner. Das habe offenbar dazu geführt, dass die Proband:innen auch mehr von sich preisgegeben haben. Es wird nun vermutet, dass dieser Mechanismus dazu geführt hat, dass die Gespräche mit der KI als persönlicher empfunden wurden.

JR



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Welche Kraft steckt in der Zistrose?

Die Zistrose begleitet den Menschen seit der Antike: Im Mittelmeerraum diente sie über Generationen als Tee, als Kraut und als duftendes Harz, das im Mittelalter unter dem Namen „Ladanum“ als Heilmittel gehandelt wurde. In der Traditionellen Europäischen Medizin schätzt man sie für ihren herben, zusammenziehenden Charakter und setzte sie rund um Haut, Schleimhäute und die innere Widerstandskraft ein.

Was frühere Generationen aus ihrer Erfahrung kannten, rückt heute vermehrt ins Blickfeld der Forschung: Die Zistrose zählt zu den polyphenolreichsten Pflanzen Europas und enthält mehr dieser antioxidativen Pflanzenstoffe als Grüntee. Polyphenole binden freie Radikale und wirken entzündungshemmend. Schon 2007 zeigten Tübinger Forscher:innen, dass sich ein Zistrosen-Extrakt im Versuch wie ein feiner Schutzfilm um Grippeviren legt und ihnen das Andocken an die Zellen erschwert.

Auch heute ist die Zistrose präsent – als Tee oder Tinktur und auch in der Hautpflege bei Hautunreinheiten, Ekzemen und gegen Hautalterung.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman
k.rahman@tem-fachverein.com

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



Bringt deinen Darm in Takt



Lindert **Blähungen, Durchfall**
und andere **Reizdarm-Beschwerden.**

Erhältlich in deiner Apotheke
und auf www.panaceo.com

PANACEO

Österreichisches Medizinprodukt: Gebrauchsanweisung beachten.



VÄTERKARENZ

Gut gegen Depression

Studien zur Auswirkung von Karenz beschäftigen sich häufig nur mit der Mütterkarenz. Entsprechend ist die Datenlage zur Familienzeit für Väter relativ dünn. In einer Beobachtungsstudie mit 746 Vätern in Schweden gelang es Forschenden des Karolinska Institutet in Solna nun, zu zeigen, dass sich Väterkarenz positiv auf die Depressionsneigung der Betroffenen auswirkt.

In Schweden ist Väterkarenz anders als in anderen Europäischen Ländern die Norm. Rund 88 Prozent aller Väter bleiben in dem skandinavischen Land auf Zeit bei ihren Kindern. Die Ergebnisse zeigen nun, dass es für deutlich bessere psychische Gesundheit sorgt, länger als 90 Tage zu Hause beim Kind zu bleiben.

Sicherer in der Vaterrolle

Das Forschungsteam vermutet, dass die Zeit zu Hause Vätern hilft, eine engere Verbindung zu ihrem Kind aufzubauen, sich in der Elternrolle sicherer zu fühlen und Alltagsroutinen zu etablieren. Das könnte wiederum das Risiko depressiver Symptome reduzieren. Interessanterweise ließ sich dieser positive Effekt bei Studienteilnehmern, die sehr lange – also mehr als 40 Wochen – in Karenz blieben, nicht mehr nachweisen.

JR



DIABETES-ECK

Gewicht ist nicht alles

Ein paar Kilo mehr können im höheren Alter sogar mit einem längeren Leben verbunden sein. Eine neue Langzeitstudie zeigt jedoch: Der Body-Mass-Index (BMI) allein sagt zu wenig aus. Entscheidend ist auch, wo sich das Fett befindet.

Die Forschenden begleiteten 6.905 Menschen ab 65 Jahren über bis zu 14 Jahre. Übergewichtige Männer hatten gegenüber normalgewichtigen Männern ein um 46 % niedrigeres Sterberisiko, bei übergewichtigen Frauen war es um 27 % niedriger. Dieses sogenannte „Adipositas-Paradoxon“ bedeutet aber keineswegs, dass Übergewicht gesund ist.

Ein großer Bauchumfang war – unabhängig vom BMI – bei Frauen und Männern mit einem um 24 % höheren Sterberisiko verbunden. Besonders ungünstig war die Kombination aus normalem BMI und großem Bauchumfang: Das Risiko war bei Männern um 33 % und bei Frauen um 23 % erhöht.

Gerade im Alter kann der BMI täuschen. Er unterscheidet nicht zwischen Fett- und Muskelmasse. Ein scheinbar günstiges Körpergewicht kann durch einen Verlust an Muskulatur entstehen, während gleichzeitig vermehrt Fett im Bauchraum vorhanden ist. Dieses viszerale Fett fördert Entzündungen und Insulinresistenz und erhöht das Risiko für Typ-2-Diabetes sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch Untergewicht war in der Studie ein Warnsignal: Menschen mit einem BMI unter 18,5 hatten annähernd das doppelte Sterberisiko.

Die wichtigste Botschaft lautet daher: Im Alter geht es nicht darum, dünn zu sein. Entscheidend sind möglichst wenig Bauchfett, ausreichend Muskelmasse und gute körperliche Funktion.

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

Potenzial für Krebstherapie?



Der amerikanische Impfstoff-Hersteller Moderna und der Pharmakonzern MSD haben in einer kürzlich abgeschlossenen sogenannten Phase-III-Studie eigenen Angaben zufolge mit ihrer personalisierten mRNA-Therapie Intismeran wesentliche Erfolge bei der Behandlung von Patient:innen mit schwarzem Melanom erzielt. Investoren reagierten euphorisch: Der Aktienkurs von Moderna stieg innerhalb eines Tages um mehr als 100 %. Fach-Expert:innen sind da vorsichtiger. Noch wurden nur vorläufige Daten

veröffentlicht, erst anhand der kompletten Ergebnisse lässt sich die Studie verlässlich einordnen. Sie würden aber die Ergebnisse der Phase II langfristig bestätigen. Es wäre das erste Mal, dass eine personalisierte Neoantigen-Therapie in einer großen randomisierten Phase-III-Studie einen Wirksamkeitsnachweis erbringen kann. Vom Abschluss der Phase-III-Studie würde es auch im Erfolgsfall noch ca. 1–1,5 Jahre bis zu einer Zulassung in den USA dauern.

Hoffnungsträger mRNA

Messenger-RNA-basierte Impfstoffe, die während der Covid-19-Pandemie erstmals weltweit eingesetzt wurden, werden schon seit den frühen 1990er-Jahren beforscht. Aufgrund ihres Wirkmechanismus können mRNA-basierte Impfstoffe grundsätzlich gegen jedes proteinbasierte Antigen entwickelt werden. Sie gelten deswegen schon seit längerem als große Hoffnungsträger in der individuellen Krebstherapie. JR

Hoffnung für Melanom-Patient:innen; Erstmals zeigt eine personalisierte Neoantigen-Therapie einen Wirknachweis in einer großen randomisierten Studie.



– Kostenlose Anzeige –



**Gemeinsam.
Kinder. Stärken.**

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



ORF nachlese

ORF FÜR ALLE

Jetzt die ORF nachlese abonnieren



AKTUELL
IM HEFT



FOTO: ISTOCK/MILAN2089

und Geld sparen!

Sie
sparen
46%

gegenüber dem
Einzelheftkauf

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



Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

**Wahr oder falsch:
Antworten auf
alltägliche
Gesundheits-
fragen.**

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

AP01026

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

Ja,

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

NAME / VORNAME

STRASSE / NR.

PLZ / ORT

TELEFON / E-MAIL

DATUM / UNTERSCHRIFT

Falls Marke
zur Hand, bitte
frankieren!

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

DA Deine Gesundheit



14 Winterblues & saisonale Depression 26 Osteoporose



Mitmachen und
1 von 10
Bioscalin®-
Sets*
gewinnen!



GEWINNSPIEL

Weil jede Lebens- phase ihre eigenen Bedürfnisse hat

Mit zunehmendem Alter und hormonellen Veränderungen verändert sich auch die Haarqualität. Bioscalin® TricoAGE+ wurde speziell für Frauen ab den ersten Anzeichen der Menopause entwickelt. Die Tabletten enthalten Soja-Isoflavone, Omega-6-Fettsäuren und Rutin. Dank der Retard-Technologie reicht eine Einnahme einmal täglich. Ergänzt wird das Konzept durch Ampullen zum Auftragen auf die Kopfhaut alle drei Tage und ein Shampoo für die tägliche Pflege. Mehr Infos unter www.bioscalin.at/tricoage

Machen Sie jetzt beim Gewinnspiel mit und gewinnen Sie mit etwas Glück eines von 10 Bioscalin® TricoAGE+ Sets bestehend aus Tabletten, Ampullen und Shampoo im Gesamtwert von über 100 Euro pro Set!

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „Bioscalin“ an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.10.2026. 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.

10 2026
OKTOBER

SEASONAL AFFECTIVE DISORDER

Wenn die Jahreszeiten aufs Gemüt





h reszeit schlägt

Saisonale Stimmungsschwankungen sind kein neues Phänomen – bereits in der Antike wurden sie beschrieben. Die Apotheke bietet kompetente Beratung und unterstützt mit geeigneten Maßnahmen.

Die saisonale Depression (Seasonal Affective Disorder, SAD) ist eine besondere Form der Depression, die in einem wiederkehrenden jahreszeitlichen Muster auftritt. Üblicherweise beginnen die Beschwerden im Herbst oder Winter, wenn die Tage kürzer werden und weniger natürliches Licht zur Verfügung steht. Mit zunehmender Helligkeit im Frühling oder Sommer klingen die Symptome bei vielen Betroffenen wieder ab.

Anders als beim „Winterblues“, bei dem sich Betroffene an trüben Tagen etwas müde, antriebslos oder weniger gut gelaunt fühlen, sind die Beschwerden bei SAD intensiver ausgeprägt und schränken den Alltag sowie die Lebensqualität spürbar ein. Untersuchungen zeigen, dass Frauen häufiger erkranken als Männer und junge Erwachsene öfter als ältere Menschen.

Die genauen Hintergründe der SAD sind nicht vollständig geklärt. Als wichtigste Ursache gilt der Mangel an natürlichem Tageslicht. Das fehlende Licht beeinflusst den biologischen Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers und kann Veränderungen im Hormon- und Botenstoffhaushalt des Gehirns verursachen. Unter anderem wird angenommen, dass die Produktion des Schlafhormons Melatonin sowie die Wirkung des Botenstoffs Serotonin verändert werden. Diese Stoffe spielen eine wichtige Rolle für Schlaf, Stimmung und Antrieb. Genetische Faktoren und eine individuelle Veranlagung können das Risiko erhöhen.

Typische Beschwerden

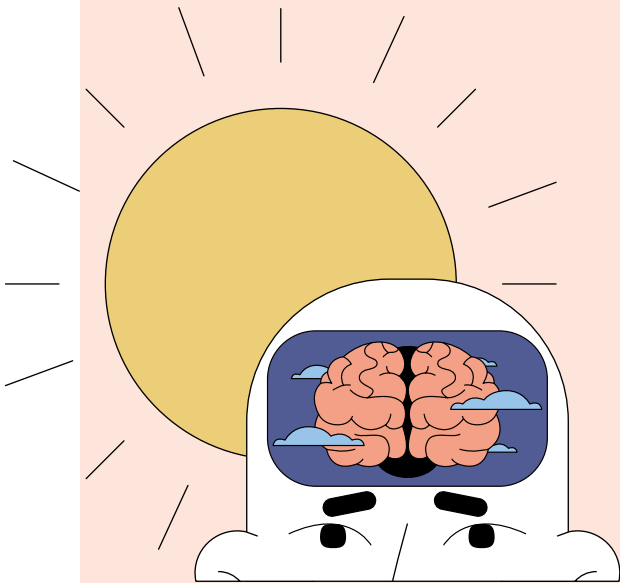
Die Symptome der SAD ähneln denen anderer depressiver Erkrankungen. Üblich sind eine anhaltend gedrückte Stimmung, Interessenverlust, verminderter Antrieb und eine ausgeprägte Müdigkeit. Viele Betroffene fühlen sich trotz ausreichendem Schlaf erschöpft und haben Schwierigkeiten, alltägliche Aufgaben zu bewältigen. Außerdem kommt es oft zu einem gesteigerten Appetit, insbesondere auf kohlenhydratreiche Lebensmittel und Süßigkeiten, was zu einer unerwünschten Gewichtszunahme führen kann.

Im Unterschied zu anderen Formen der Depression ist die Stimmung bei SAD stärker von äußeren Einflüssen abhängig. Einerseits reagieren Betroffene empfindlicher auf Kritik oder Zurückweisung. Andererseits können positive Ereignisse das Gemüt zumindest vorübergehend deutlich aufhellen. Die Stimmung ist also reaktiv und nicht dauerhaft unverändert gedrückt. →

SO GEHT'S

**Lichttherapie
richtig nutzen**

- Verwenden Sie geeignete Lichttherapielampen gemäß den Herstellerangaben.
- Platzieren Sie das Gerät während der Anwendung in etwa 50 bis 80 cm Abstand.
- Idealerweise führen Sie die Lichttherapie morgens möglichst bald nach dem Aufstehen durch.
- Planen Sie dafür täglich 30 Minuten ein.
- Lassen Sie während der Lichttherapie die Augen geöffnet, ohne jedoch dauerhaft direkt in die Lichtquelle zu blicken.
- Eine Verbesserung der Stimmung macht sich bei den meisten Menschen nach etwa 7 bis 14 Tagen regelmäßiger Anwendung bemerkbar.
- Bei ungenügendem Ansprechen kann die Dosis auf 10.000 Lux zweimal täglich für jeweils 30 Minuten erhöht werden – morgens und abends.



Die genauen Hintergründe der saisonalen Depression sind nicht vollständig geklärt. Als wichtigste Ursache gilt jedoch der Mangel an natürlichem Tageslicht.

→ **Selbst aktiv werden**

Bei leichten Beschwerden tragen verschiedene Maßnahmen dazu bei, die Symptome zu lindern und das Wohlbefinden zu verbessern. Essenziell ist ein möglichst täglicher Aufenthalt im Freien. Selbst an bewölkten Tagen ist die Lichtintensität draußen deutlich höher als in Innenräumen. Ein Spaziergang am Vormittag kann helfen, den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren und den Körper mit ausreichend Tageslicht zu versorgen.

Körperliche Bewegung wirkt sich ebenfalls positiv auf die Stimmung aus. Bereits moderate Aktivitäten wie Walken, Radfahren oder Gymnastik fördern nachweislich den Antrieb. Hilfreich sind zudem ein gleichmäßiger Schlafrhythmus, ausreichend soziale Kontakte sowie Aktivitäten, die den Alltag strukturieren. Eine ausgewogene Ernährung mit abwechslungsreichen Mahlzeiten unterstützt die seelische Gesundheit und kann zum Anlass genommen werden, die eigenen vier Wände zu verlassen, um sich mit Freunden oder Bekannten zu treffen.

Die Kraft des Lichts

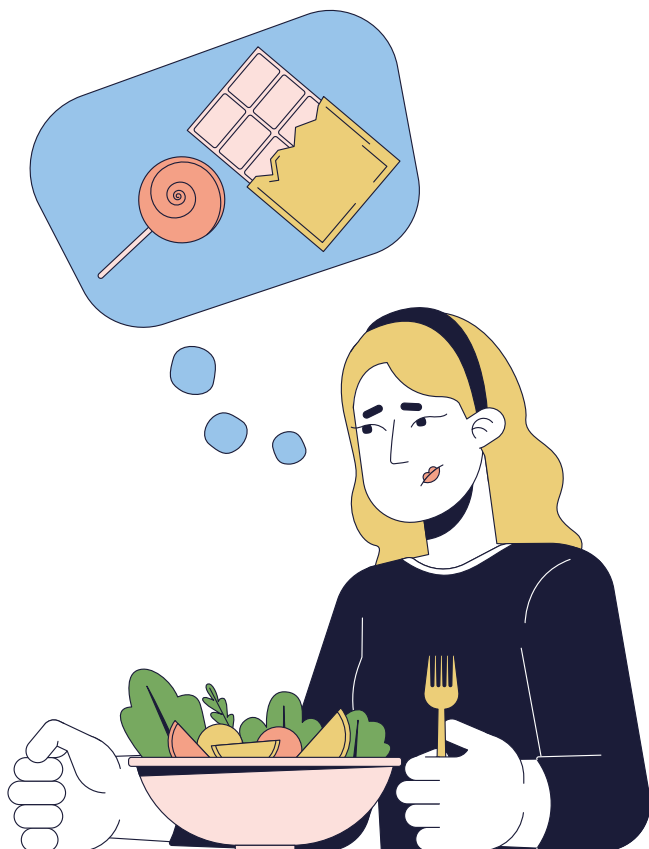
Reichen diese Ansätze nicht aus, gilt die Lichttherapie als wirksame und gut verträgliche Behandlung der ersten Wahl. Zum Einsatz kommen spezielle Lichttherapielampen mit einer Beleuchtungsstärke von 10.000 Lux. Zum Vergleich: Die Helligkeit in Innenräumen liegt circa bei 100 Lux, an Arbeitsplätzen bei rund 500 Lux und im Freien – abhängig von Tageszeit und Wetter – zwischen 2.000 und 10.000 Lux.

Angewendet wird die Lichttherapie täglich von Beginn des Herbstes bis ins Frühjahr hinein. Währenddessen bleiben die Augen geöffnet, ein direktes Hineinsehen in die Lampe ist jedoch nicht erforderlich. Auch regungsloses Sitzen ist nicht nötig: Tätigkeiten wie Lesen, Frühstücken oder Arbeiten am Computer sind problemlos möglich, solange sich die Lichtquelle in der Nähe befindet. Erste Effekte machen sich in der Regel nach ein bis zwei Wochen bemerkbar.

Andere Optionen

Pflanzliche Arzneimittel mit Johanniskraut sind für leichte depressive Verstimmungen zugelassen und können auch bei SAD hilfreich sein. Für die Anwendung sind allerdings zwei Punkte zu beachten.

Zum einen setzt die Wirkung verzögert nach zwei bis sechs Wochen ein. Zum zweiten kann Johanniskraut die Wirkung zahlreicher anderer Arzneimittel beeinflussen. Dazu zählen unter anderem hormonelle Verhütungsmittel, blutgerinnungshemmende



Wenn die Stimmung sinkt, steigt oft die Lust auf Süßes: Statt kurzfristiger Zucker-Kicks lohnt es sich, auf regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten mit komplexen Kohlenhydraten, Eiweiß und ballaststoffreichen Lebensmitteln zu setzen.

Medikamente, bestimmte Herzmedikamente sowie Mittel gegen Depression und Infektionen.

Überdies kann Johanniskraut die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen. Grund ist der Inhaltsstoff Hypericin. Weil für die Lichttherapie gebauten Geräte spezielle Tageslichtlampen verwenden, die überwiegend sichtbares Licht abgeben und UV-Strahlung herausfiltern, besteht keine generelle Gegenanzeige für die Kombination von Johanniskraut und medizinischer Lichttherapie. Trotzdem sollte dies individuell abgeklärt werden, vor allem bei:

- Hoch dosierten Johanniskrautpräparaten
- Bekannter Lichtempfindlichkeit
- Gleichzeitiger Einnahme weiterer photosensibilisierender Medikamente →

Für alle, die MEHR wollen!

Dekristolvit₃



- › Unterstützt das Immunsystem
- › Ist wichtig für Knochen und Muskeln

Vitamin D

- › trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- › trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- › trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei

Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung verwenden. Die angegebene empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Erzeugnis außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern!

Nähere Informationen unter: www.dermapharm.at





→ Vitamin D im Faktencheck

Vitamin D wird häufig mit Stimmung und psychischer Gesundheit in Verbindung gebracht. Da der Vitamin-D-Spiegel in den Wintermonaten aufgrund der geringeren Sonneneinstrahlung sinkt, liegt die Vermutung nahe, dass ein Mangel mit der Entstehung einer SAD korrelieren könnte. Diese Annahme hat sich jedoch nicht bestätigt.

Studien liefern bislang keine überzeugenden Hinweise darauf, dass eine Vitamin-D-Supplementierung die Symptome einer saisonalen Depression wirksam lindert. Bei Menschen mit einem nachgewiesenen Vitamin-D-Mangel sollte dieser im Hinblick auf die Knochengesundheit und normale Funktion des Immun-

Nicht in allen Fällen lässt sich die SAD in Eigenregie behandeln. Dann heißt es: Ab zum Arzt/zur Ärztin!

systems unabhängig von einer Depression behandelt werden. Ob die Korrektur eines Mangels die depressive Symptomatik bessert, ist bislang nicht eindeutig geklärt.

Vitamin D stellt daher keine Alternative zu den empfohlenen Therapien dar. Besteht der Verdacht auf einen Vitamin-D-Mangel, ist eine ärztliche Abklärung sinnvoll. Eine Supplementierung sollte sich am individuellen Bedarf orientieren und nicht in der Erwartung erfolgen, eine SAD allein dadurch behandeln zu können.

GEWUSST?

Risiko durch Medikamente?

Wenn Sie Medikamente einnehmen, lassen Sie sich vor Start der Lichttherapie in Ihrer Apotheke beraten. Dort kann geprüft werden, ob es zu phototoxischen Wechselwirkungen kommen kann.

Wann zum Arzt/zur Ärztin?

Wenn die Beschwerden erstmals auftreten, länger als zwei Wochen anhalten, sich verschlimmern oder den Alltag erheblich beeinträchtigen, ist eine ärztliche Abklärung angezeigt. Dies gilt auch, wenn unklar ist, ob tatsächlich eine SAD vorliegt, oder wenn die Lichttherapie nach einigen Wochen keine ausreichende Linderung bringt. Bei mittelgradigen oder schweren Symptomen reichen Maßnahmen zur Selbsthilfe für gewöhnlich nicht aus. In diesen Fällen können eine Psychotherapie, verschreibungspflichtige Antidepressiva oder eine Kombination beider Behandlungsformen notwendig sein. ■

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!



resource® ULTRA plus – der Superstar

Die neue Trinknahrung mit dem höchsten Proteingehalt auf 200 ml auf dem österreichischen Markt – für Patient:innen mit besonders hohem Eiweißbedarf. Überzeugt durch eine hochwertige Eiweißkombination, hohen Energiegehalt und 3 hervorragende Geschmacksrichtungen.
www.nestlehealthscience.at/ultraplus

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei bestehender Mangelernährung oder bei Risiko für eine Mangelernährung bei besonders hohem Eiweißbedarf. **Wichtige Hinweise:** Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet für Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren. **Kontraindikation:** Chronische Niereninsuffizienz Stadium 3–5, ohne Nierenersatztherapie.

Mit
Coupon
€ 2,-
sparen!



OptiFibre® unterstützt die Darmtätigkeit

Bei Verdauungsproblemen wie Verstopfung, Durchfall oder Reizdarm bringt OptiFibre® die Darmflora wieder sanft ins Gleichgewicht.

- 100 % pflanzlich und glutenfrei
- Einfache Anwendung in Flüssigkeiten & Speisen
- Auch für Stillende, Schwangere und Kinder ab 3 Jahren geeignet

www.optifibre.at

OptiFibre® ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) zum Diätmanagement bei beeinträchtigter Darmtätigkeit. Wichtige Hinweise: Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Geeignet ab 3 Jahren und für schwangere oder stillende Frauen. Nicht als einzige Nahrungsquelle geeignet.

Erkältungen:

Nimm die Abkürzung mit Kaloba®

Halsweh, Husten und Bronchitis bremsen einen aus. Besonders im Familienalltag sind rasche Wege aus der Erkältung wertvoll. Kaloba® zeigt antivirale, antibakterielle und schleimlösende Wirkung. Die Kapland-Pelargonie unterstützt dabei, schneller wieder gesund zu werden: Das pflanzliche Arzneimittel Kaloba® hilft in jeder Phase der Erkältung kräftig mit.
www.schwabe.at/kaloba



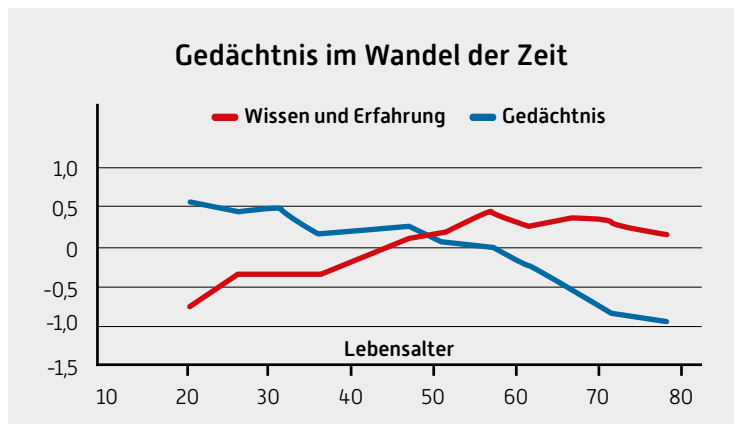


THEMA: VERGESSLICHKEIT

Das können Sie tun!

Das Älterwerden zeigt sich nicht nur äußerlich – auch unser Gehirn altert und damit nimmt oft die Vergesslichkeit zu. Um geistig möglichst lange fit zu bleiben, setzen immer mehr Menschen auf eine bewährte Lösung aus der Apotheke.

Ich vergaß immer wieder Namen, war unkonzentriert oder verlor wichtige Alltagsgegenstände. Es war sehr mühsam und teilweise peinlich“, erzählt Helene Meixner.* Sie ist mit diesem Problem nicht allein. Der 65-Jährigen ging es wie vielen anderen Menschen in ihrem Alter. Denn während unser Wissensschatz und unsere Erfahrung mit den Jahren stetig zunehmen, bauen Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis sowie die Denkgeschwindigkeit ab (siehe Infografik rechts).¹ Doch was ist nun der Grund für diese zunehmende Ver-





Sogenannte Beta-Amyloide (Proteine) können im Gehirn Ablagerungen bilden.

gesslichkeit? Und noch wichtiger: Wie kann man gegensteuern?

Gesunde Gehirnleistung

Die Ursache für Vergesslichkeit liegt in der Regel in Ablagerungen (sogenannten Plaques), die sich mit dem Älterwerden im Gehirn bilden. Diese beeinträchtigen nach und nach die Informationsverarbeitung und man wird vergesslicher. Problematisch: Mit bisher gängigen Tipps wie etwa dem sogenannten „Gehirnjogging“ (also dem Lösen von Denkaufgaben wie Sudokus) kann man dieser Plaque-Bildung nicht entgegenwirken. Stattdessen fokussiert sich die Wissenschaft mittlerweile auf eine effektivere Option: nämlich die Zufuhr spezieller Nährstoffe.

Geistig fit bleiben

Ganz weit oben auf der Liste gedächtnisunterstützender Substanzen ist das Curcumin – ein Wirkstoff aus der Curcuma-Wurzel. Experten bezeichnen es mittlerweile als eine der vielversprechendsten Antworten auf Vergesslichkeit. Der Grund: Curcumin kann die Anzahl jener Proteine (Beta-Amyloide) im Blut reduzieren, die im Gehirn die zuvor genannten Ablagerungen bilden.² Tatsächlich konnte nach der regelmäßigen Einnahme eines hochkonzentrierten Curcuma-Extraktes eine verbesserte Gedächtnisleistung nachgewiesen werden.³

Meistverkauft in der Apotheke

In Apotheken wird hier vor allem Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv empfohlen – es enthält den genannten Curcuma-Extrakt in idealer Konzentration. Zusätzlich sind weitere sinnvolle Nährstoffe wie Pantothensäure für geistige Fitness und der Gehirnbaustein Lecithin enthalten. Durch diese einzigartige Zusammensetzung kann der Curcuma-Extrakt besonders gut vom Gehirn verwertet werden und bereits eine Kapsel pro Tag reicht aus, um zu einem guten Gedächtnis beizutragen. Anwender wie auch Apotheker sind überzeugt – das Produkt hat sich über die Jahre zum absoluten Top-Seller in seiner Kategorie entwickelt. Jede zweite Packung (!) in der Kategorie für eine gute Gedächtnisleistung kommt von Dr. Böhm®.⁴ Auch Helene Meixner wurde das Präparat in ihrer Apotheke empfohlen. Sie nimmt es nun seit über einem Jahr ein und ist begeistert: „Ich vergesse viel weniger und kann mich wieder besser konzentrieren.“ –

PRODUKT-TIPP BEI VERGESSLICHKEIT

Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv

- Gedächtnisleistung
- Merkfähigkeit
- Gesunde Gehirnalterung



Qualität aus
Österreich.

QUELLE

- 1 z. B. J. Psychopharmacol. 2015; Magazinjournal 52-55;
- 2 DiSilvestro RA. Nutr J. 2012 Sep 26;11:79;
- 3 Khanna A et al. Nutr Neurosci. 2022;25(6):1240-9
- 4 IQVIA OTC Offtake MAT 07/2026

* Name von der Redaktion geändert.

SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

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



Brustgesundheit: Keine kosmetische Angelegenheit

Obwohl sie rund die Hälfte der Bevölkerung fast ihr ganzes Leben lang begleitet, findet sie abseits einzelner Vorsorgekampagnen immer noch wenig Platz im öffentlichen Diskurs: die Brust-Gesundheit.

VON JÜRGEN RUMPLER, BAKK. PHIL.

Die weibliche Brust besteht aus den Milchdrüsen, umgeben von Fett und Bindegewebe. Sie bildet sich im Laufe der Pubertät aus und etwa ab dem 35. Lebensjahr wieder etwas zurück. Brüste sind so individuell wie vieles am Körper und kommen natürlich in unterschiedlichen Formen und Größen vor. Dennoch leiden viele Frauen unter dem Vergleich mit einem gesellschaftlichen Ideal, mit dem wir alle aufwachsen. Dieser Vergleich hinkt allerdings nicht nur, ihm fehlt, um im Bild zu bleiben, mindestens ein Bein. Gegen plastische Chirurgie und die ganze Trickkiste der Modewelt – bis hin zum Doppelklebeband – und ausführliche Post-Production kommt die Natur auch bei besten genetischen Voraussetzungen nicht an. Dem Selbstbild hilft da nur das Bewusstsein, dass bei den scheinbar perfekten Vergleichswerten geschummelt wird.

Mastodynie und andere Unannehmlichkeiten

Dass das Bindegewebe im Laufe des Lebens an Straffheit verliert, ist ein natürlicher Prozess, kein Zeichen irgendeiner Erkrankung. Dem lässt sich auch durch Brust-Work-outs nicht entgegenwirken. Gesunde Ernährung, ein aktiver Lebensstil und vorausschauende Hautpflege helfen allgemein, aber nicht spezifisch. Ob sich durch konsequentes Tragen eines BHs Effekte erzielen lassen, ist in Studien nicht eindeutig belegt. Bei größeren Brüsten und bei größeren Belastungen, etwa beim Sport, empfiehlt sich die zusätzliche Unterstützung für das Gewebe aber jedenfalls – auch um Brustschmerzen vorzubeugen. Zudem kann ein richtig passender (!) Büstenhalter helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen.

Brustschmerzen, die sogenannte Mastodynie, sind leider sehr weit verbreitet. Mehr als zwei Drittel aller Frauen sind mindestens einmal im Leben davon betroffen. Besonders häufig treten sie im Zusammenhang mit den hormonellen Veränderungen im Laufe des Zyklus, meist in der Woche vor der Periode, auf und gelten als ein mögliches Symptom des Prämenstruellen Syndroms (PMS). Verursacht werden sie durch eine Vermehrung des Brustdrüsengewebes sowie durch Flüssigkeitseinlagerungen unter dem Einfluss des Hormons Progesteron. Brustschmerzen können allerdings auch aus anderen Gründen auftreten, etwa durch gutartige Knoten in der Brust oder durch eine Entzündung der Brustdrüse, der sogenannten Mastitis. Diese tritt besonders häufig während der Stillzeit auf und sollte ärztlich abgeklärt werden.

Mastodynie ist, so unangenehm sie auch ist, meist weitgehend harmlos. Tritt sie als einziges Symptom auf, dann ist sie in aller Regel auch kein Hinweis auf Brustkrebs.

The elephant in the room: Brustkrebs

Wenn es um Brustgesundheit geht, dann ist kein Aspekt so wichtig wie der Brustkrebs. Er ist bei Frauen mit weitem Abstand die am häufigsten auftretende Art von Tumor. Aktuelle Daten zeigen, dass

SELTEN, ABER MÖGLICH

Wussten Sie ...

... dass rund 1 % aller Brustkrebsfälle Männer betreffen? Brustkrebs bei Männern ist selten, nur etwa einer von tausend Männern erkrankt im Laufe seines Lebens. Da es für Männer allerdings kein engmaschiges Kontrollnetz gibt, ist hier die Mortalität deutlich höher.

zwar mehr als 60 % aller Neuerkrankten über 60 Jahre alt sind. Allerdings wird in allen Altersstufen, auch bei den unter 40-Jährigen, in den letzten Jahren eine deutliche Zunahme bei der Inzidenz für das sogenannte Mammakarzinom beobachtet. Die gute Nachricht ist: Bei frühzeitiger Erkennung stehen die Behandlungschancen sehr gut. Das österreichische Brustkrebs-Vorsorge-Programm empfiehlt, dass Frauen zwischen 45 und 74 im Abstand von 2 Jahren zum Brustkrebsscreening gehen sollten.

Die sogenannte Mammographie ist im Grunde eine Röntgenuntersuchung der Brust. Bei Patientinnen mit familiärem Risiko wird eine frühere und gegebenenfalls auch engmaschigere Kontrolle empfohlen. Wichtig für die Vorsorge ist auch, sich nicht auf das jährliche gynäkologische Check-up und die zweijährliche Mammographie zu verlassen. Die eigene Brust regelmäßig systematisch abzutasten und das auch schon in jungen Jahren, hilft einerseits, den Status quo des eigenen Körpers kennen zu lernen, und andererseits, Gewebeveränderungen frühzeitig

zu ertasten. Und keine Panik: Derartige Knoten sind in den meisten Fällen gutartig. Dennoch sollte man sie nicht zu lange beobachten, sondern zügig ärztlich abklären lassen. Auch bei bösartigen Zellveränderungen sind wenige Tage nicht entscheidend – wichtig sind die frühzeitige Erkennung und zügige Behandlung. Dann sind die Erfolgsaussichten mit den heutigen Möglichkeiten oft sehr gut.

Bei frühzeitiger Erkennung stehen die Behandlungschancen von Brustkrebs oft sehr gut. Engmaschige Vorsorge ist deshalb besonders wichtig.

Eine Mütze voll Schlaf

1



Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir Menschen schlafend. Die Nachtruhe ist entscheidend für unsere körperliche Erholung, stärkt unser Immunsystem und lässt uns mental leistungsfähig sein. Was es sonst noch rund ums Schlummern zu wissen gibt, finden Sie hier.

VON JÜRGEN RUMPLER, BAKK. PHIL.

Was tun für gesunden Schlaf?

Als erster Schritt sollte das Schlafzimmer ein ruhiger, leicht abzukühlender und kühler (aber nicht kalter) Raum sein. 16–18 °C sind optimal. Im Schlaf kühlt der Körper etwa 0,5–1 °C ab. Dieses Abkühlen ist gewissermaßen das Startsignal für verstärkte Melatonin-Produktion, wichtig für das Einschlafen und die Schlafqualität. Bewegung, wenn auch nicht direkt vor dem Schlafengehen, hilft – ebenso wie ein regelmäßiger Rhythmus und entspannende Rituale. Meiden sollte man Stimulierendes, also etwa Bildschirme oder auch Koffein. Schwere Mahlzeiten am Abend machen dem Körper Arbeit.



SCHNARCHEN

Was soll denn der Lärm?

Schnarchen ist zwar überaus lästig – es kann die Lautstärke eines Presslufthammers erreichen –, aber im Normalfall relativ harmlos. Ausgelöst wird es durch eine Verengung der oberen Atemwege. Diese können vielfältige Ursachen haben, etwa vergrößerte Rachenmandeln, aber auch Adipositas, Alkoholkonsum, Verkühlungen, Allergien oder auch Beruhigungsmittel. Ist das Schnarchen ein regelmäßiger Schlafbegleiter, sollten eventuelle Grunderkrankungen medizinisch abgeklärt werden. Kommt es auch zu Atemaussetzern, kann das ein Zeichen für obstruktive Schlafapnoe sein und sollte jedenfalls von einem Arzt/einer Ärztin beurteilt werden.

Ganz ausgeschlafen

Ein:e gesunde:r Erwachsene:r braucht zwischen 7 und 9 Stunden Schlaf pro Nacht. Wie viel genau, ist oft genetisch bedingt. Frauen brauchen typischerweise mehr Schlaf als Männer. Dass ältere Menschen weniger Schlaf brauchen, ist ein Mythos. Da Ruhephasen tagsüber aber sehr häufig sind, ist das nächtliche Schlafbedürfnis für sie aber geringer. Dazu kommt, dass früherer Schlaf in der Regel effektiver ist. Entscheidend für die Erholung sind die Tiefschlafphasen. In einer normalen Nacht mit 8 Stunden Schlaf sind das ca. fünf. Diese sind in den frühen Nachtstunden länger, während in den frühen Morgenstunden die REM-Phasen – der Traumschlaf – länger werden. Zu viel Schlaf ist übrigens auch nicht gut für uns: In verschiedenen Studien zeigte sich, dass mehr als 10 Stunden Schlaf negative Auswirkungen auf Körper und Geist haben können.



BILDER IM KOPF

Einfach traumhaft

In der sogenannten REM (Rapid Eye Movement, schnelle Augenbewegung)-Phase des Schlafes ist das Gehirn in etwa so aktiv wie im Wachstatus. Geträumt wird zwar in jeder Schlafphase, in der REM-Phase aber am häufigsten und intensivsten. Warum uns überhaupt im Schlaf im Kopf solche Bilder entstehen, ist nicht abschließend geklärt. Es wäre möglich, dass Träume schlichtweg ein Restprodukt nächtlicher Gehirnaktivität sind. Dass im Schlaf Gelerntes verfestigt wird, ist relativ gut belegt. Viele Forscher:innen vermuten, dass das Träumen dem Aufarbeiten von Informationen und Emotionen dient oder dass Träumen bei zukünftiger Problemlösung hilft. Jeder Mensch träumt, und zwar jede Nacht. Ob wir uns an einen Traum erinnern, hängt aber davon ab, wann wir aufwachen. Erinnerungen sind nur möglich, wenn wir unmittelbar nach einer Traumphase erwachen. Nur dann können unsere surrealen nächtlichen Abenteuer auch ins Langzeitgedächtnis übergehen.

POWER NAP

Die Kraft des Mittagsschlafs

Wenn er kurz ausfällt, dann ist ein Mittagsschlaf außerordentlich gesund. 10–30 Minuten sollte er etwa dauern, bevorzugt am frühen Nachmittag, also vor 15 Uhr. Ein kleines Nickerchen stört dann den Nachtschlaf nicht, senkt den Blutdruck und baut Stress ab. Wichtig ist, dass der Power-Nap in der Leichtschlaf-Phase bleibt, denn wer sich danach aus dem Tal der Tiefschlaf-Entspannung herauskämpfen muss, fühlt sich danach oft müder als zuvor.



TEXT VON
JÜRGEN RUMPLER, BAKK. PHIL.
DA-Redakteur



Wenn es an die Substanz geht

OSTEOPOROSE

Sie gilt als Alterserscheinung und wird oft übersehen.

Naturgesetz ist die Osteoporose aber keines: Warum unsere Knochen nachlassen und was Sie tun können, damit möglichst nichts zu Bruch geht, lesen Sie hier.

Die 85-jährige Nachbarin stolpert über die Türschwelle. Großmutter rutscht

im Badezimmer aus. Ein unscheinbarer Sturz. Ein kleiner Schlag. Diagnose: Schenkelhalsbruch. Unterarmfraktur. Vielleicht Rippenbrüche.

Fatale Folgen eines kleinen Unfalls. Es ist oft das erste Mal, dass die Betroffenen mit einer Diagnose konfrontiert werden, die oft schon viel früher hätte gestellt werden können. Dr. Maya Thun ist Internistin und Osteoporosespezialistin in der Privatklinik Rudolfinnerhaus. „Bei Osteoporose“, erzählt sie, „ist die Awareness ganz, ganz schlecht. Sie wird einerseits von Patient:innen

nicht wahrgenommen, aber auch oft von Ärzt:innen nicht. Die Diagnose ist auch nicht so einfach, außer es ist bereits etwas gebrochen und es handelt sich um eine klassische osteoporotische Fraktur, wie etwa am Schenkel.“

Osteoporose ist in dieser Hinsicht eben tückisch. Sie zeigt erst mal keine Symptome: Keine Schmerzen, kein dumpfes Unwohlgefühl, keine sichtbaren Veränderungen oder spürbaren Effekte. Manchmal bleiben selbst die ersten osteoporotischen Brüche der Brustwirbel noch unentdeckt. Kaum ein Arzt denkt instinktiv daran, dass der Rückenschmerz, der die Patientin in die Praxis treibt, von einem gebrochenen Wirbel herrührt, der beim Husten entstanden ist.

Warum bricht der Knochen überhaupt?

Warum Knochen, die uns über Jahrzehnte durchs Leben tragen, plötzlich bei minimaler Krafteinwirkung brechen, ist schnell erklärt: Der Knochen erneuert sich ständig, so wie andere Körperzellen auch. Verantwortlich dafür ist das Zusammenspiel zweier Zelltypen: Osteoklasten sorgen für die Resorption, also den Abbau, Osteoblasten sind für den (Wieder-)Aufbau verantwortlich. Dieser Mechanismus ist auch für die Reparatur →

RISIKOFAKTOREN

Alles nur eine Alterserscheinung?

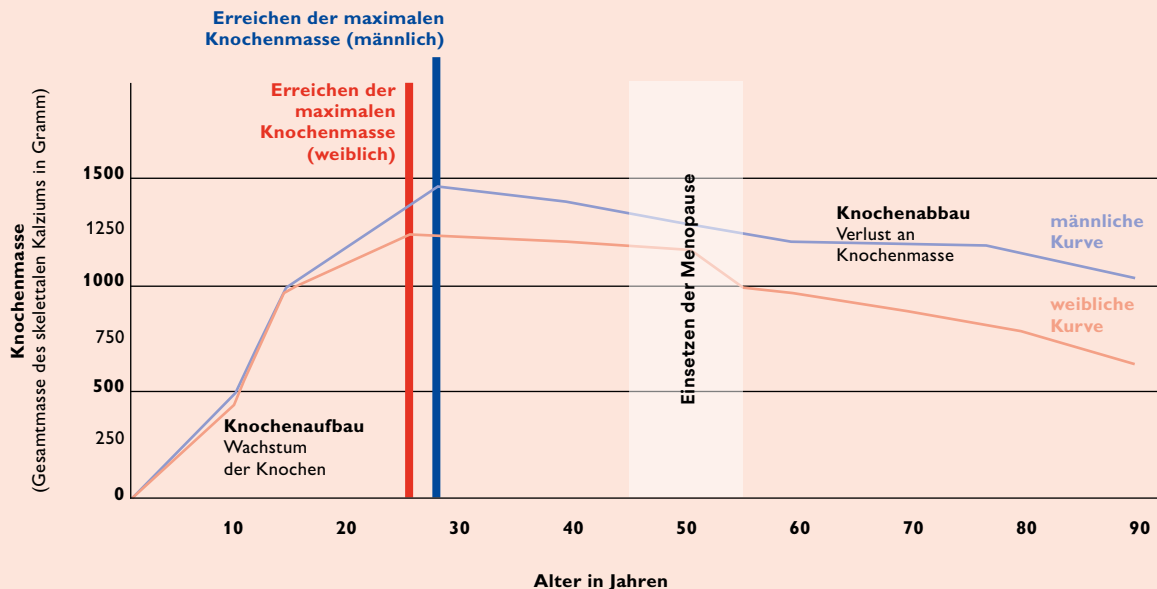
Osteoporose ist eine Volkskrankung, für die es eine breite Palette an Risiko- und Einflussfaktoren gibt. Die größte Risikogruppe sind Frauen nach der Menopause. Östrogen hemmt die Osteoklasten. Sinkt der Östrogenspiegel, beschleunigt das den Knochenabbau. Rund 45 Prozent aller Frauen ab 70 leiden unter verschiedenen Stadien von Osteoporose, bei den gleichaltrigen Männern sind es dagegen nur rund 17 Prozent. Aber auch verschiedene Erkrankungen, etwa Diabetes mellitus, aber auch chronisch entzündliche Erkrankungen, etwa rheumatoide Arthritis, Asthma oder bestimmte Magen-Darm-Erkrankungen, können das Risiko erhöhen. Gewisse Entzündungsbotenstoffe, sogenannte proinflammatorische Zytokine, können die Osteoklasten aktivieren. Ein oft vergessener Faktor sind übrigens Medikamente: Besonders die sogenannten Glukokortikoide, etwa Kortison, erhöhen schon bei relativ kurzen Einnahmedauern das Risiko signifikant. „Glucocorticoide werden bei Rheuma gegeben, bei neurologischen Erkrankungen, Immunerkrankungen oder Hauterkrankungen. Auch Patient:innen mit COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankungen, Anm.) bekommen oft Kortison. Es wird sehr breit verschrieben. Kortison beeinflusst die Zellen negativ. Der Osteoblast wird gehemmt, der Osteoklast wird gefördert“, erklärt Expertin Thun. „Kortison kann schon in kurzer Zeit den Knochen extrem brüchig machen. Ärzt:innen, die Glucocorticoide verschreiben, sollten eigentlich auch an die Knochen denken.“

Neben dem Kalzium-Gehalt der Knochen ist vor allem auch die Stabilität der Struktur ausschlaggebend für das Bruch-Risiko.

KNOCHENMASSE IM LEBENSVERLAUF

So verändert sich die Knochenmasse mit dem Alter

Der Knochenaufbau verlangsamt sich im Laufe des Lebens bei jedem Menschen. Bis etwa zum 30. Lebensjahr überwiegt der Aufbau, danach kehrt sich die Bilanz langsam um. Im Grunde würden also irgendwann auch völlig gesunde Menschen ohne Gegenmaßnahmen die Diagnose-schwelle für Osteoporose überschreiten, vorausgesetzt, sie würden lange genug leben.



→ von Knochenschäden, etwa bei Abnutzung durch Belastung, wichtig. Wenn sich der Knochen nun schneller abbaut, als er sich wieder aufbaut, und dieser Effekt über einen längeren Zeitraum andauert, dann verliert der Knochen mit der Zeit an Substanz. Was dabei verloren geht, ist zweierlei: zum einen die Dichte der Knochen, also die Menge an eingelagertem Kalzium. Zum anderen die Struktur, das feine Gerüst aus Knochenbälkchen im Inneren, das dem Knochen Tragfähigkeit gibt.

Nicht bloß Knochendichte

Diagnostiziert wird eine Osteoporose mittlerweile über zwei Kriterien. Einerseits die Knochendichtemessung. Ihr Ergebnis, der T-Wert, gibt an, um wie viele Standardabweichungen die Mineraleichte vom Mittel gesunder junger Erwachsener abweicht. Liegt er unter



Gezieltes Krafttraining ist ein wichtiger Baustein für die langfristige Knochengesundheit. Der Zug der Muskeln auf den Knochen regt dessen Neubildung an.

-2,5, ist der Grenzwert, der lange Zeit als einziges Kriterium galt, unterschritten. Andererseits wird in der modernen Medizin das Bruch-Risiko insgesamt bewertet, wo eben auch andere Kriterien und Risikofaktoren einbezogen werden.

Sichtbare Merkmale gibt es vor allem im Vorstadium – der Osteopenie – nicht. Bei fortgeschrittenen Erkrankungen können dann auch körperliche Veränderungen sichtbar werden. Ein deutlicher Größenverlust etwa kann ebenso auf Osteoporose hindeuten wie auch das sogenannte Osteoporose-Bäuchlein. Dabei kommt es zur Bauchauswölbung ohne Gewichtszunahme, weil die Veränderungen an der Wirbelsäule die Organe nach vorne drücken. Die Kyphose, früher Witwenbuckel genannt, ist ebenfalls keine bloße Alterserscheinung, sondern meist ein Zeichen fortgeschrittener Osteoporose.

Vorsorge als wichtigstes Mittel

An dieser Stelle muss nochmals nachdrücklich gesagt werden: Osteoporose ist eine ernste Erkrankung, die massive Auswirkungen auf die Lebenserwartung hat. Wer sich osteoporotische Knochenbrüche also möglichst ersparen möchte, dem bleibt eigentlich nur die Vorsorge. Und wie immer gilt bei Vorsorge: besser früher als später. Wer mehr Knochen aufbaut, hat später auch einen größeren Polster, bevor es in kritische Bereiche geht.

Gezieltes Krafttraining ist das erste Mittel der Wahl. Die Zugbelastung auf den Knochen stimuliert dessen Aufbau. Wer länger bettlägerig ist oder sich gar in Schwerelosigkeit aufhält, kann den umgekehrten Effekt beobachten. Auch Untergewicht ist deshalb übrigens ein Risikofaktor.

Rund 1.000 Milligramm Kalzium täglich braucht es mindestens, um dem Knochen genug Baumaterial zuzuführen. Milchprodukte, kalziumreiches Mineralwasser, Kohlgemüse und Sesam sind gute Quellen. Streng pflanzliche Kost ist ohne die richtige Planung kalziumarm. Gelingt eine ausreichende Zufuhr über die Ernährung nicht, sind Supplemente sinnvoll, üblicherweise mit Vitamin D kombiniert, ohne das Kalzium schlecht aufgenommen wird.

Bleibt noch die Frage des allgemeinen Lebensstils: Rauchen, Alkohol und Bewegungsmangel sind generelle Risikofaktoren, die man aus seinem täglichen Leben verbannen sollte.

Behandlung ist gut möglich, aber aufwendig

Unterhalb der sogenannten Therapieschwelle genügen Kalzium, Vitamin D, Krafttraining und Kontrollen in vernünftigen Abständen. Achtung: Knochendichte verändert sich relativ langsam. Besteht eine Osteoporose-Diagnose, ist das kein Grund, in Panik zu verfallen. Sie ist medikamentös behandelbar. Die Medikamente sind

bei richtiger Anwendung auch gut verträglich, die gefürchtete Nebenwirkung der Kiefernekrose ist sehr selten. Die Behandlung ist allerdings komplex und muss gut geplant und begleitet werden. Eine solche Sequenztherapie ist ein über Jahre geplanter Ablauf, der konsequent umgesetzt werden muss. Die Kombination aus später Diagnose,

Missinformation über die Therapie und deren Komplexität führt insgesamt leider zu einer beträchtlichen Versorgungslücke. Oder wie Maya Thun es ausdrückt: „Osteoporose wird zu selten diagnostiziert und zu selten therapiert. Wir haben eine große Behandlungslücke. Das ist eigentlich keine Lücke, sondern ein Canyon“. ■

VIER STADIEN

Eine Osteoporose im Verlauf

Die Einteilung folgt zwei Kriterien: der gemessenen Knochendichte und den bereits eingetretenen Brüchen.

Stadium 0

Osteopenie

T-Wert zwischen -1 und -2,5, keine Frakturen. Die Vorstufe, kein Krankheitsbild. Bewegung, Kalzium und Vitamin D wirken hier am besten, weil noch Substanz zu erhalten ist.

Stadium 1

Osteoporose ohne Frakturen

T-Wert bei -2,5 oder darunter, bislang kein Bruch. Ob behandelt wird, entscheidet nicht der Messwert, sondern das errechnete Drei-Jahres-Frakturrisiko.

Stadium 2

Manifeste Osteoporose

Zusätzlich ein bis drei Wirbelkörperbrüche – häufig ohne erinnerbaren Unfall, oft jahrelang unbemerkt. Eine Therapie ist hier in aller Regel indiziert, unabhängig vom T-Wert.

Stadium 3

Fortgeschrittene Osteoporose

Multiple Wirbelkörperbrüche, meist zusätzlich Frakturen an Schenkelhals, Handgelenk oder Oberarm. Typische Folgen: Größenverlust, Rundrücken, chronische Schmerzen, eingeschränkte Lungenfunktion. Behandelbar bleibt die Erkrankung auch jetzt – jeder verhinderte weitere Bruch zählt.



SERIE

ZUM SAMMELN

LABORWERTE

**Was die
Werte über
die Gesundheit
aussagen**



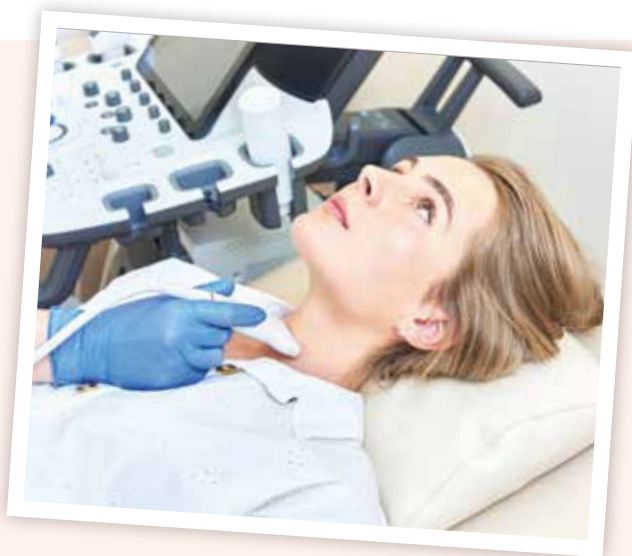
Schilddrüsen- Werte

Unsere Schilddrüse ist ein Drüsenorgan, das sich im Bereich des Kehlkopfs um die Luftröhre legt. Sie produziert lebenswichtige Hormone. Veränderungen des sogenannten TSH-Wertes erlauben Rückschlüsse auf die Schilddrüsenfunktion.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

REFERENZWERTE

Erwachsene TSH-Wert im Serum: 0,3–4,0 mU/l
Normalwert T3: 0,9–1,8 µg/l
Normalwert T4: 55–110 µg/l



Das Thyreoidea-stimulierende Hormon (TSH) wird im Vorderlappen der Hirnanhangsdrüse gebildet und reguliert die Hormonproduktion sowie das Größenwachstum der Schilddrüse. TSH ist für die Untersuchung der Schilddrüsenfunktion von größter Bedeutung. Bei einem abweichenden TSH-Wert müssen die Schilddrüsenhormone Triiodthyronin (T3) und Thyroxin (T4) ebenfalls untersucht werden.

Was bedeuten abweichende Werte?

Niedrige TSH-Werte sind ein Hinweis auf eine Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose), erhöhte TSH-Werte wiederum ein Hinweis auf eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose).

Durch den TSH-Wert erhält der/die untersuchende Ärzt:in wichtige Hinweise auf die Ursachen der Schilddrüsenprobleme. Bei der labordiagnostischen Untersuchung der Schilddrüsenfunktion ist die Bestimmung des TSH-Wertes im Blut immer der erste Schritt. Wenn dieser Wert erhöht oder erniedrigt ist, werden auch die Hormone T3 und T4 im Blut gemessen.

SYMPTOME & BEHANDLUNG

Schilddrüsenüber- und Unterfunktion

Die Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) sind Müdigkeit, Leistungsminderung, langsamer Herzschlag, trockene Haut, Verstopfung und Gewichts Zunahme. Besonders gefährlich ist eine Schilddrüsenunterfunktion beim Neugeborenen. Da dies zu geistiger Minderentwicklung (Kretinismus) führen kann, ist die TSH-Bestimmung ein wichtiger Bestandteil des Neugeborenen-Screenings. Eine Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) hingegen äußert sich meist in Herzrasen, übermäßigem Schwitzen, Gewichtsverlust, Durchfällen sowie Zittern. Sowohl Über- als auch Unterfunktion können gut behandelt werden.





SELBSTGEMACHT

Wind- und Wettersalbe

Wenn die Temperaturen wieder kälter werden und draußen herbstlicher Wind bläst, braucht die Haut besonderen Schutz. Der lässt sich auch ganz einfach zu Hause herstellen.

Zutaten

50 ml Mandelöl
15g Wollfett (Lanolin Anhydrat)
5 g Bienenwachs
1–2 EL Ringelblumen

Zutaten in einem Topf (ein Wasserbad ist empfehlenswert) vorsichtig unter ständigem Rühren auf etwa 60–70 °C erhitzen, bis sich Wollfett und Bienenwachs vollständig verflüssigen – auf keinen Fall aufkochen. Anschließend zudecken und über Nacht abkühlen und ziehen lassen. Am nächsten Morgen nochmal vorsichtig erwärmen, bis sich die Salbe wieder vollständig verflüssigt hat. Ringelblumen abseihen und die Creme in einen Kosmetikbehälter abfüllen. Während des Abkühlens ab und zu umrühren. Erst verschließen, wenn der Inhalt vollständig abgekühlt ist.

Ein Weg, um Erkältungen abzukürzen

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



MENSCH • MEDIZIN • PFLANZE



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

Niemand möchte lange krank sein. Im Herbst können Erkältungen jedoch laufend auf einen zukommen. Die Fehlzeiten von Mal zu Mal möglichst kurz zu halten – ob in der Schule oder bei der Arbeit – ist ein sehnlicher Wunsch. Umgekehrt möchte man auch nicht zu früh auf dem Genesungsweg in den Alltag zurückkehren, um Husten, Schnupfen, Erkältung nicht an andere weiterzutragen. Ein Drahtseilakt. Das Auffangnetz heißt Phytotherapie.

Erkältungsverlauf: Unterschiedliche Phasen

Eine klassische Erkältung verläuft in Phasen und beginnt häufig mit Halsschmerzen, gefolgt von Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen, begleitet von Husten und manchmal erhöhter Temperatur. Während des Erkältungsverlaufs fühlt man sich abgeschlagen, müde und ist laufend auf der Suche nach dem nächsten Taschentuch. Wer den Zeitpunkt für langes Kranksein sehr unpassend findet und die Dauer der Erkältung verringern möchte, kann sich mit klassischen Hausmitteln und mit Phytotherapie etwas Gutes tun. Das aktive Unterstützen in jeder Phase mit antiviralen, entzündungshemmenden und schleimlösenden Mitteln kann den Erkältungs-



Kapland-Pelargonie: *Pelargonium sidoides*

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

weg abkürzen. Damit greift man dem Immunsystem auch unter die Arme: Eine Sekundärinfektion durch zum Beispiel Bakterien wird abgeblockt.

Flüssigkeit und Heilpflanzen: Erste Hilfe bei Erkältung

Bei einem grippalen Infekt, einer Erkältung ohne bakterielle Krankheitserreger, können die gängigen Hausmittel für Linderung sorgen. Vielleicht kennen Sie den Tipp, auf einem Salbeiblatt zu kauen, wenn ein Halsinfekt ansteht. Oder Sie haben auch schon Thymian bei Husten verwendet. Innerhalb der Phytotherapie gibt es viele wirksame Arzneipflanzen, die entzündungshemmende, antivirale und schleimlösende Eigenschaften mit sich bringen. Weitere Beispiele sind Eichenrinde, Schafgarbe oder Walnussblätter. Da grundsätzlich bei Erkältungen die Flüssigkeitszufuhr den Körper wesentlich unterstützt, kann zum Beispiel auf Erkältungstees aus der Apotheke zurückgegriffen werden. Außerdem gibt es auch pflanzliche Fertigarzneimittel, zum Beispiel als Tropfen, Tabletten oder Granulat zum Schlucken für unterwegs.

Pflanze unter die Lupe genommen

Unter den Erkältungspflanzen steht die Wurzel der Kapland-Pelargonie, *Pelargonium sidoides*, ganz oben auf der Liste der Top-10-Phytopharmaka. Diese Pelargonienart ist ausgiebig untersucht und enthält antivirale, antibakterielle und schleimlösende Eigenschaften, die auch für die Behandlung von Kindern

DAS SAGT DIE EXPERTIN



Das Potenzial der Pflanzen für die Gesundheit sieht auch Univ.-Doz. DDr. Ulrike Kastner, Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde in Maria Enzersdorf. Wir haben sie gefragt, welche Erfahrungen sie in ihrem Beruf mit der Phytotherapie täglich macht.

„In der Pädiatrie nehmen pflanzliche Arzneimittel einen wichtigen Stellenwert in der Therapie von milden bis moderaten Krankheitsbildern ein. Gerade bei viralen Infekten der Atemwege stellt die Phytotherapie einen multimodalen Ansatzpunkt dar. Das Vielkomponentengemisch vieler pflanzlicher Extrakte wirkt an unterschiedlichen Stellen der Pathogenese und kann so den Verlauf der Infekte mildern. Viele Anwendungen besitzen bereits eine lange Tradition und werden von Kindern sehr gut angenommen. Die Kraft der Pflanzen, die uns die Natur schon seit jeher zur Verfügung stellt, sollte auch weiterhin ein fixer Bestandteil der Behandlungsoptionen bleiben. Dies bedarf gerade im Bereich der Kinderheilkunde weiterhin einer interdisziplinären Zusammenarbeit zwischen Industrie und Forschung, um die Therapie für Kinder auch in Zukunft sicher und wirksam zu gestalten.“

bestätigt wurden. Die Wurzel der Pflanze wird zu einem Spezialextrakt verarbeitet, der ab den ersten Symptomen in jeder Phase der Erkältung die Abwehr des Körpers wirksam unterstützt: Dadurch kann man die Erkältung abkürzen. Besonders positiv hat sich der Extrakt auf die Bronchien erwiesen und kann daher bei Husten kraftvoll mithelfen. ■



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

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



TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien

HAUT, HAARE & NÄGEL

Natürliche Schönheit

Dr. Böhm®

Fülliges, geschmeidiges, widerstandsfähiges Haar, glänzende, bruchfeste Nägel und elastische, glatte Haut – wer wünscht sich das nicht? Mit diesen Präparaten aus der Natur kommen Sie diesem Traum ein Stück näher.

M

an darf sich von der unablässigen Werbung für diverse Kosmetika nicht blenden lassen. Es muss nicht immer das neueste

High-Tech-Präparat mit Triplewirkkomplex sein. Die Natur liefert eine Vielzahl von relativ einfachen Lösungen für schöne, gesunde Haare, Nägel und Haut.

Hirse und Kieselerde – die Siliziumlieferanten

Hirse wächst in heißen Regionen. Damit ihre Samenkörner nicht vertrocknen, umhüllt die Pflanze sie mit Kieselsäure, wodurch Hirse einen hohen Gehalt dieser Substanz aufweist. Kieselsäure wiederum besteht zu einem Teil aus Silizium, das wichtig für die Quervernetzung von Kollagen und somit für die Stabilität von Haut, Haaren und Nägeln ist. Diese wachsen somit schneller und werden stärker. Weiters sind Vitamine und Mineralstoffe enthalten, die sich in Kombination mit der Kieselsäure vorteilhaft auf das Haarwachstum auswirken. Sie führen auch zu einem positiven Effekt auf ein schönes Erscheinungsbild von Haut und Nägeln. Hirse weist außerdem einen hohen Gehalt an Eisen auf, das die Vorbeugung gegen brüchige Nägel und diffusen Haarausfall unterstützt. Hirse kann in Form von Kapseln eingenommen werden, aber auch äußerlich zum Beispiel als Shampoo zur Anwendung kommen. Sie unterstützt so die Spannkraft der Haare, bewahrt einen schönen Haarzustand und pflegt Haare und Kopfhaut.

Kieselerde ist ein natürlich vorkommendes Mineral, das reich an Silizium ist. Es kommt in Form von Quarz und verschiedenen Silikaten vor. Die Kieselalge ist wiederum reichlich in Kieselerde enthalten und liefert dieser Silizium. Nahrungsergänzungs- →

DIE NR.1 FÜR Haare & Nägel



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus
Österreich.

Sichtbare Ergebnisse und begeisterte Kunden sprechen für sich: nicht umsonst ist es seit Jahrzehnten das meistgekaufteste Produkt für volles Haar und feste Nägel¹.

- ✓ **Silizium aus Goldhirse und Kieselerde** für Spannkraft und Elastizität
- ✓ **MSM** für bruchfeste, strapazierfähige Nägel
- ✓ **Ideal als 3-Monats-Schönheitskur**

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*

¹IQVIA OTC Offtake MAT 07/2026.; *Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012.; Bild AI generiert.

→ mittel sind in diesem Fall sinnvoll, da Silizium zwar in Lebensmitteln wie Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und grünem Gemüse vorhanden ist, aber daraus nicht in ausreichenden Mengen aufgenommen werden kann.

Kollagen – für Stabilität und Flexibilität

Kollagen ist das Eiweiß, das am häufigsten im menschlichen Körper vorkommt. Es stellt einen wichtigen Faserbestandteil dar und verleiht neben Knochen und Gelenken auch den Haaren und der Haut Stabilität und Flexibilität. Es stellt gemeinsam mit Ceramiden und Hyaluronsäure das Fundament der Haut dar. Mit steigendem Alter wird die körpereigene Produktion verlangsamt. Dieser Effekt beginnt bereits mit circa 25 Jahren und die Fasern werden dicker und kürzer, wodurch es zur Faltenbildung kommt. Die Einnahme von Kollagen unterstützt daher die Elastizität der Haut und hilft, Falten zu mildern. Weiters kann bei trockener Haut so die Hautfeuchtigkeit verbessert werden.

Kollagen ist als Pulver, Kapseln oder Trinkampullen erhältlich und wird aus tierischen Quellen gewonnen, wobei vor allem Haut und Knochen von Rindern, Schweinen oder Hühnern sowie Fischhaut und -schuppen verwendet werden. Auf dem Markt sind

auch Produkte mit „veganem Kollagen“ erhältlich, die allerdings kein Kollagen enthalten, sondern Bestandteile, die zur Bildung von Kollagen im Körper benötigt werden bzw. die Produktion anregen. Zu diesem Zweck sind verschiedene Aminosäuren enthalten.

MSM – eine wichtige Schwefelverbindung

Methylsulfonylmethan, kurz MSM, ist eine natürlich vorkommende schwefelhaltige Verbindung. Sie findet sich in Pflanzen und Tieren und kommt im menschlichen Körper in bestimmten Aminosäuren und der Haarsubstanz Keratin vor. MSM dient dem Körper als Schwefelquelle. Studien deuten darauf hin, dass die Kombination aus Kollagen und MSM zu synergistischen Effekten führt und sich Struktur und Befeuchtung der Haut verbessern. Enthalten ist MSM in Lebensmitteln wie Schnittlauch, Knoblauch, Bärlauch, Sonnenblumenkernen, Cashews, Walnüssen und Mandeln. Tierische Quellen sind z.B. Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte. Als Nahrungsergänzungsmittel ist MSM als Tabletten, Kapsel oder Pulver erhältlich, häufig in Kombination mit anderen Mineralstoffen oder Substanzen.

Ginseng & Rosmarin – gegen Haarverlust

Vor allem bei reversiblen Haarausfall zeigen sanfte Kopfmassagen und die Verwendung aktivierender Stoffe wie Ginseng oder Rosmarin in der Haarpflege gute Effekte. Beide Pflanzen verbessern die Durchblutung der Kopfhaut, wodurch die Haarwurzel ideal

Ginseng und Rosmarin sind ein starkes Duo für die Haarpflege: Sie fördern die Durchblutung der Kopfhaut und unterstützen so die Versorgung der Haarwurzeln. Rosmarin kann zudem Haarausfall reduzieren, Ginseng regt Zellwachstum und Kollagenbildung an.



Mitmachen und
**1 von 3
DERMASENCE-
Pflege-Sets***
gewinnen!



GEWINNSPIEL

Gut gepflegt durch den Herbst mit DERMASENCE

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

Ein Pflegeset besteht aus einer
Rötungen korrigierenden Tagespflege,
einer hautbarrierestärkenden Körperlotion,
einer Tagespflege mit LSF 50 sowie einer
Pflegecreme für trockene Hände.
Mehr Infos unter www.dermasence.de

**Gewinnen Sie 1 von 3 wohltuenden
DERMASENCE-Pflegesets im Wert
von je 100 Euro, für gepflegte Haut
im Herbst!**

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „DERMASENCE“ an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.10.2026. 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.

*Stiefmütterchen spendet
trockener Haut Feuchtigkeit,
während Olivenöl sie vor dem
Austrocknen schützt und für ein
geschmeidiges Hautgefühl sorgt.*



mit Nährstoffen versorgt und der Haarboden gestärkt wird. Rosmarin reduziert weiters den Haarausfall und fördert das Haarwachstum. Ginseng regt außerdem die Kollagenbildung und das Zellwachstum an und fördert so zusätzlich das Haarwachstum. Er wird häufig in Kombination mit Koffein eingesetzt, da dieses die Durchblutung der Kopfhaut zusätzlich fördert.

Stiefmütterchen, Ringelblume, Olive & Co. – Hautpflege von außen

Viele Menschen leiden aus verschiedensten Gründen immer wieder an trockener Haut. Hierbei kann beispielsweise das Stiefmütterchen helfen, indem es pflegend und feuchtigkeitsspendend wirkt. Ringelblume nährt trockene Haut und regt ihre Regenerationsfähigkeit an. Olivenöl enthält vor allem essentielle Fettsäuren, die den Lipiden unserer Haut sehr ähnlich sind, wodurch die Stoffe nach dem Auftragen gut aufgenommen werden und so vor Austrocknung schützen. Zusätzlich enthält das Öl der Olive antioxidative Stoffe, die gegen freie Radikale wirken, welche der Haut wiederum Feuchtigkeit entziehen würden. Boretsch- und Nachtkerzenöl finden ebenso breite Anwendung bei trockener Haut und können auch in Form von Kapseln eingenommen werden. Für reife Haut ist die Olive bzw. ihr Öl gut geeignet, da sie die Haut pflegt und geschmeidig hält. Inhaltsstoffe aus dem Granatapfel wirken antioxidativ und regenerierend, wodurch die Haut geglättet und gestrafft wird. Die Schlehe bietet Schutz durch enthaltene Gerbstoffe und Antioxidantien. Mandelöl verhilft der Haut zu Geschmeidigkeit und einem glatten Erscheinungsbild. Der Rotklee kann zur Vorbeugung von Falten und zur Stärkung der Haut dienen. ■

SERIE

ZUM SAMMELN

HEILPFLANZEN

Beschwerden
lindern durch die
Kraft der Natur

Königskerze

Die Königskerze wird bei leichten Hustenerkrankungen ihrem Namen wahrlich gerecht. Als eines der wenigen Hustenmittel eignet sie sich sowohl bei trockenem als auch bei produktivem Husten.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF

Verbascum thapsus, *Verbascum densiflorum*,
Verbascum phlomoides

Die Königskerze gehört zur Familie der Braunwurzgewächse. Die zweijährigen Pflanzen können je nach Art über zwei Meter hoch werden und fallen durch ihren stattlichen Wuchs und den langen, kerzenartig aufragenden Blütenstand auf. Die großen, meist dicht filzig behaarten Blätter bilden im ersten Jahr eine Blattrosette am Boden und wachsen später auch entlang des Stängels. Die leuchtend gelben Blüten erscheinen während der Sommermonate. Königskerzen bevorzugen sonnige, trockene Standorte.

Mit ihrem weithin sichtbaren stattlichen Wuchs und ihren leuchtend gelben Blüten wirkt die Königskerze wahrlich majestätisch. Neben dem äußeren Erscheinungsbild führte sicherlich auch die weitverbreitete und seit der Antike bekannte Anwendung der Pflanze als Heilmittel bei Husten zu dieser Bezeichnung. Denn als eines der wenigen pflanzlichen Hustenmittel enthält die Königskerze sowohl schleimlösende Saponine als auch reizlindernde Schleimstoffe.

Die Königskerze eignet sich folglich bei trockenen Hustenattacken wie auch bei produktivem Husten. Darüber hinaus kann ein aus den Blüten bereiteter Tee oder Sirup auch bei Halsschmerzen helfen. Denn auch hier schützen die Schleimstoffe die irritierten und gereizten Schleimhäute und mildern auf diese Weise Heiserkeit und Schmerzen.

In der österreichischen Volksmedizin wurde früher bei leichten Verbrennungen und kleineren Hautverletzungen entweder der Ölauszug aus den Blüten, eine aus diesem zubereitete Salbe oder auch der Tee aufgetragen.

Darüber hinaus bildet der blühende, an eine Kerze erinnernde Blütenstand den Mittelpunkt der alpenländischen Kräutersträuße, welche zu Maria Himmelfahrt vielerorts bis heute geweiht werden.



TEE ODER SIRUP

Heißer Tipp
gegen Husten

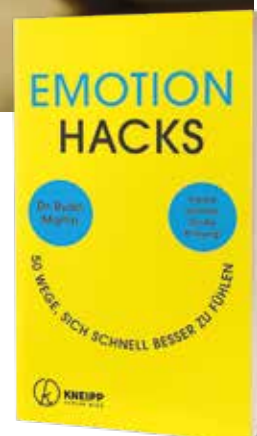
Die Königskerze kann sowohl als Tee als auch in Form eines Hustensirups eingenommen werden. Aufgrund des Wirkumusters eignet sich diese besonders in Teemischungen mit Thymian, Eibisch oder Spitzwegerich. Die gelben Blüten sind aber auch optisch ein Highlight und werten jede Teemischung visuell auf. Die mittlere Tagesdosierung für Erwachsene liegt bei 4 bis 6 g der getrockneten Blüten, aufgeteilt auf 3 bis 4 Tassen Tee pro Tag. Bei bestimmungsgemäßer Anwendung sind bislang keine Nebenwirkungen bekannt.



DA Dein Lifestyle



40 Auf dem Sprung gegen Osteoporose 44 LED-Masken 48 Rezept: Mom-Food



BUCHTIPP

Alles unter Kontrolle

Wut auf der Arbeit. Neid beim Scrollen durchs Handy. Grübeln bis tief in die Nacht. Gefühle wirken oft wie eine Naturgewalt – dabei entstehen sie Schritt für Schritt. Genau hier setzt „Emotion Hacks“ an. Emotionsforscher Ryan Martin zeigt mit 50 wissenschaftlich fundierten Strategien, wie wir an den entscheidenden Punkten eingreifen können: durch neue Denkweisen, bessere Gewohnheiten und bewusste Reaktionen. Statt leerer „Denk-positiv“-Parolen bietet dieses Buch konkrete, alltagstaugliche Werkzeuge gegen Katastrophendenken, Stress und Selbstsabotage.

Emotion Hacks – 50 Wege, sich schnell besser zu fühlen

von Dr. Ryan Martin
2026, Kneipp Verlag Wien, € 25,–
ISBN 978-3-7088-0894-9
www.styriabooks.at

10 2026
OKTOBER

OSTEOPOROSE VORBEUGEN

Starke Knochen mit jedem Sprung

Seilspringen kennen die meisten noch aus ihrer Kindheit. Was früher lediglich lustiger Zeitvertreib am Schulhof war, gilt heute als wissenschaftlich anerkanntes Trainingsmittel. Richtig dosiert stärkt das Springen im Takt die Knochen, beugt Osteoporose vor und ist ganz nebenbei ein tolles Cardiotraining.

Es braucht nicht viel für den großen Effekt: ein Seil, ein paar Minuten sportliche Motivation und die Fähigkeit, mit beiden Füßen gleichzeitig über das geschwungene Seil zu springen. Natürlich gibt es auch unterschiedliche koordinative oder rhythmische Schwierigkeitsgrade und Fitnesslevels, doch das Prinzip bleibt das Gleiche. Man springt und die Gesundheit macht gleich einen großen Sprung mit Ihnen mit. Denn bei jeder Landung federn die Beine das eigene Körpergewicht ab und die dabei entstehende Kraft wandert wie eine Welle durch das gesamte Skelett nach oben. Für unsere Knochen sind diese sanften Erschütterungen wie ein Weckruf. Der Körper signalisiert, dass in den Knochenzellen neues, stabileres Material aufgebaut werden muss. Bleibt dieser Impuls im Alter aus, werden die Knochen porös.

Warum das Thema besonders Frauen betrifft

Mit Eintreten der Menopause und den damit verbundenen hormonellen Veränderungen verlieren Knochen an Dichte. Knochen sind lebendes Gewebe, das auf Belastung reagiert und sich an Anforderungen anpasst. Sprungübungen bieten hier viele Vorteile: Beim Absprung arbeiten Muskeln explosiv, bei der Landung muss der Körper die Kräfte auffangen und stabilisieren.

Neben den Knochen werden auch Bein- und Rumpfmuskulatur, Koordination, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit gefordert.

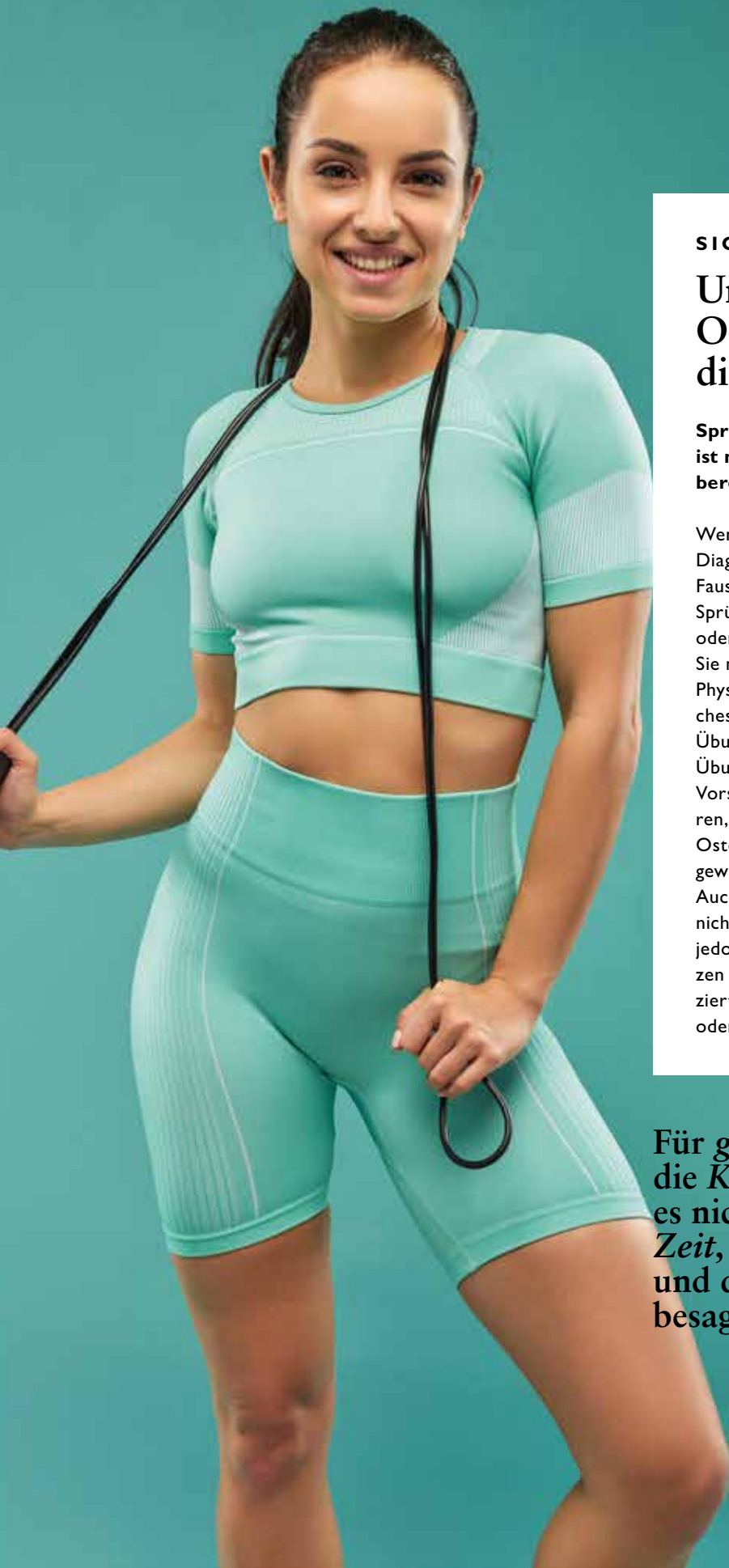
Prävention schützt Leben

Wussten Sie, dass ein Oberschenkelhalsbruch für Ältere, insbesondere Frauen, statistisch mit dem Sterberisiko von Brustkrebs vergleichbar ist und eine lebensbedrohliche Verletzung darstellen kann?

Ca. 20–30 % der Betroffenen versterben sogar innerhalb des ersten Jahres nach dem Sturz. Meist zwar aufgrund von Lungenentzündungen, Infektionen oder Sepsis, doch der Bewegungsmangel durch den Bruch kann zu Blutgerinnseln führen und eine lebensgefährliche Lungenembolie auslösen. Außerdem schwinden Muskeln nach wenigen Tagen durch das erzwungene Liegen so schnell, dass viele pflegebedürftig zurückbleiben. Deshalb versucht die moderne Medizin, durch schnelle OPs die Folgen und das lange Liegen zu minimieren. Am hilfreichsten ist jedoch Prävention! Gezielte Vorsorge ist die beste Strategie:

- Osteoporose-Therapie: Lassen Sie eine Knochendichtemessung machen, um Knochenverlust frühzeitig zu erkennen und zu stoppen.
- Sturzprophylaxe: Entfernen Sie zu Hause alle Stolperfallen und sorgen Sie für gute Beleuchtung. →





TEXT VON
SILVANA STRIEDER, MA, MSc.
Sportwissenschaftlerin

SICHER SPRINGEN

Und wenn bereits Osteoporose diagnostiziert wurde?

Springen zur Osteoporoseprävention ist nicht dasselbe wie Springen mit bereits bestehender Osteoporose.

Wenn bei Ihnen bereits eine Osteoporose-Diagnose vorliegt, sollten Sie nicht auf eigene Faust mit intensivem Seilspringen oder hohen Sprüngen beginnen. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, welche Sportübungen für Sie möglich wären und in welcher Intensität. Physiotherapeut:innen oder zertifizierte Coaches können Ihnen bei der Durchführung der Übungen helfen. Bereits moderate Impact-Übungen setzen sinnvolle Knochenreize. Vorsicht ist jedoch bei Wirbelkörperfrakturen, frischen Knochenbrüchen, ausgeprägter Osteoporose, Gelenksbeschwerden, Gleichgewichtsproblemen oder Schmerzen geboten. Auch Beckenbodenprobleme schließen Sport nicht grundsätzlich aus. Treten beim Springen jedoch Urinverlust, Druckgefühl oder Schmerzen auf, sollte die sportliche Belastung reduziert und gynäkologisch, physiotherapeutisch oder ärztlich abgeklärt werden.

Für großen Effekt auf die Knochen braucht es nicht viel: ein bisschen Zeit, ein Seil, Motivation und die Fähigkeit, über besagtes Seil zu springen.



- Sport: Regelmäßiges Kraft-, Sprung- und Balance-training im Alter hilft beim Erhalt der Trittsicherheit und des Gleichgewichts, erhöht die Muskelmasse und verbessert nachweislich die Knochendichte.

Muss es gleich das Springseil sein?

Nein. Das ist die gute Nachricht für alle, die seit der Schulzeit kein Springseil mehr in der Hand hatten.

Der Knochen kennt kein Springseil. Er reagiert auf die Belastung. Je nach Trainingszustand kommen beispielsweise infrage:

- Kräftiges Fersenheben mit anschließendem kontrolliertem Absenken
- Kleine beidbeinige Sprünge auf der Stelle
- Seitliche kleine Sprünge
- Hüpfen von einem Bein auf das andere,
- Seilspringen, später – bei entsprechender Fitness – anspruchsvollere Sprungvarianten.

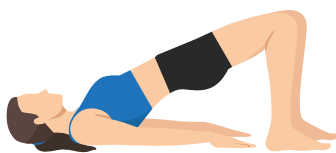
Vom Boden zum Sprung: Eine sinnvolle Progression

Wer jahrelang nicht gesprungen ist, sollte nicht mit fünf Minuten Seilspringen beginnen. Knochen,

BECKENBODEN

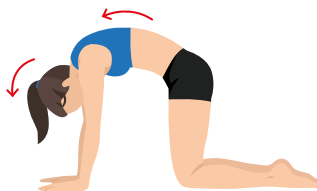
3 Übungen für jeden Tag

Ein häufiger Irrtum lautet: Ein guter Beckenboden müsse permanent voll angespannt sein. Doch das Gegenteil ist der Fall. Ein funktioneller Beckenboden braucht Kraft, Ausdauer, Koordination und die Fähigkeit, wieder loszulassen. Entscheidend ist nicht nur, wie kräftig der Beckenboden angespannt werden kann, sondern auch, ob die Muskulatur im richtigen Moment reagiert.



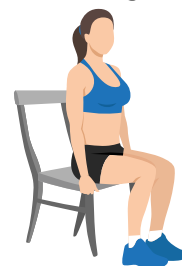
Die Schulterbrücke

Auf den Rücken legen, Beine aufstellen. Beim Ausatmen den Beckenboden anspannen und das Becken langsam anheben, bis der Körper eine gerade Linie bildet. Kurz halten, dann senken.



Der Vierfüßlerstand

Der Vierfüßlerstand (Katzenbuckel): Auf Hände und Knie stützen. Beim Ausatmen den Rücken leicht runden und den Beckenboden aktiv nach innen-oben ziehen. Beim Einatmen wieder lösen.



Die Murmel-Idee

Aufrecht auf einen Stuhl oder Ball setzen. Vorstellen, Sie saugen mit dem Beckenboden eine kleine Murmel vom Boden nach oben in den Körper. Beckenboden nach innen und oben ziehen, einige Sekunden halten, vollständig lösen.

Sehnen, Muskulatur und Beckenboden brauchen Zeit, um sich an die neue Belastung anzupassen. Ein sinnvoller Aufbau kann so aussehen:

Stufe 1: Kraft und Kontrolle

Ein paar regelmäßige Kraftübungen wie Kniebeugen, Wadenheben, Treppensteigen und Gleichgewichtsübungen schaffen eine Basis. Parallel wird so auch die Wahrnehmung des Beckenbodens mittrainiert.

Stufe 2: Impact ohne echten Sprung

Aus dem Zehenstand die Fersen etwas kräftiger zum Boden bringen oder dynamische Schritte einbauen. Damit lässt sich die Stoßbelastung vorsichtig steigern. Sie können auch Treppensteigen dynamischer gestalten: Rumpf anspannen, mit Schwung auf die Stufe steigen, sich explosiv in die Höhe drücken (ohne wegzuspringen) und stabil auf der nächsten Stufe landen.

Stufe 3: Kleine Sprünge

Beidbeinig wenige Zentimeter vom Boden abheben und kontrolliert landen. Wenige, saubere Wiederholungen sind zunächst völlig ausreichend. Mobilisieren Sie zuvor aber Ihre Sprunggelenke, Knie und die Hüfte durch lockeres Kreisen.

Stufe 4: Unterschiedliche Richtungen

Vorwärts, rückwärts und seitwärts springen. Dadurch werden Gleichgewicht und Koordination gefordert.

Stufe 5: Springseil

Erst wenn kleine Sprünge beschwerdefrei funktionieren und auch der Beckenboden die Belastung toleriert, kann das Seil dazukommen. Anfangs reichen kurze Intervalle mit großzügigen Pausen.

Der unterschätzte Trainingspartner: Der Beckenboden

Für viele Frauen birgt Seilspringen noch ganz andere Herausforderungen: Inkontinenz, also der unwillkürliche Urinverlust. Dieser betrifft aber nicht nur Ältere oder Frauen nach einer Geburt, sondern auch Jüngere oder sogar Leistungssportlerinnen! Eine Querschnittsstudie an kompetitiven Seilspring-Athlet:innen zeigte, dass beispielsweise 75 % der Sportlerinnen während des Seilspringens unter Belastungsinkontinenz litten. Und auch Metaanalysen zeigen, dass bei funktionellem Fitnesstraining (wie CrossFit), das intensiv Seilspringen nutzt, die Inkontinenzrate bei Frauen bei rund 45 % bis zu 80 % liegt. Die Sprünge gehören dabei zu den Hauptauslösern.

Doch Belastungsinkontinenz ist behandelbar und gezieltes Beckenbodentraining langfristig die Lösung. Es gibt z.B. Sportwissenschaftler:innen und Coaches, die Beckenbodentraining anbieten. Nehmen Sie, wenn möglich, ein paar Einheiten bei Expert:innen, um ein besseres Gefühl für die richtige An- und Entspannung zu bekommen. Mit einem gut trainierten Beckenboden als Basis ebnen Sie sich den Weg zu einem unbeschwerteren und hoffentlich erfolgreichen Training, das Ihre Knochen schützt und Ihre Lebensqualität langfristig sichert. Und egal ob zwei oder 20 Minuten am Tag, jede Minute Training macht Ihre Knochen ein Stück weit belastbarer. ■





TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin



b zum Auftragen oder als Tuch zum Auflegen – klassische Gesichtsmasken sind vollgepackt mit Wirkstoffen und für die meisten Hautprobleme erhältlich. Für viele Menschen gehören sie zur regelmäßigen Pflegeroutine. Doch auch die beste Pflege hat ihre Grenzen. Tiefere Hautschichten werden durch kosmetische Wirkstoffe meist nicht erreicht. Die Wirkung bleibt auf die oberen Hautschichten begrenzt.

An diesem Punkt setzen LED-Masken an. Statt Wirkstoffe aufzutragen, senden sie Lichtimpulse aus. Diese Lichtimpulse dringen in das Hautgewebe ein und lösen auf Zellebene verschiedene Prozesse aus. Das Ergebnis ist eine Aktivierung des zellulären Stoffwechsels. Die Zellen arbeiten dadurch effizienter, produzieren zum Beispiel mehr Kollagen, regulieren Entzündungen oder regenerieren schneller.

LED-Lichtfarben und ihre Wirkung auf die Haut

Je nach Modell finden sich in einer LED-Maske zwischen 100 und 800 Leuchtdioden (LEDs), die Licht aussenden. Die verwendete Wellenlänge bestimmt, wie tief das Licht in das Hautgewebe eindringt und welche Prozesse stimuliert werden. Das menschliche Auge nimmt diese unterschiedlichen Wellenlängen als Farben wahr. Daher wird die Wirkung der LED-Maske oft über die Farbe des verwendeten Lichts beschrieben:

Rot

Rotes Licht hat eine Wellenlänge von etwa 620 bis 750 nm und dringt bis zu vier Zentimeter tief in die Haut ein. Es regt die Durchblutung und die Zellaktivität an, fördert die Kollagen- und Elastinproduktion und unterstützt dadurch eine straffere und glattere Haut. Rote LED-Masken werden häufig zur Minderung feiner Linien und Falten sowie zur Unterstützung eines „Slow-Aging“-Effekts empfohlen.

Aufgrund seiner entzündungshemmenden Wirkung kann rotes Licht auch bei entzündlichen Hauterkrankungen wie Rosazea oder Psoriasis eingesetzt werden. Nach dermatologischen Behandlungen wie intensiven Peelings kann es Hautrötungen reduzieren und die Regeneration fördern. →

Licht statt Wirkstoffe: LED-Masken haben sich in den vergangenen Jahren von hautärztlichen Ordinationen und Kosmetikstudios ins heimische Badezimmer verlagert. Die Geräte sollen die Hautalterung verlangsamen, Unreinheiten verbessern und die Regeneration fördern. Was hinter dem Beauty-Trend steckt.

STIMMT ES?

Arbeiten LED-Masken mit UV-Strahlung?

Hier kann Entwarnung gegeben werden. Auch wenn LED-Masken mitunter als Lichttherapie-Geräte bezeichnet werden, kommt ausschließlich Licht im sichtbaren und eventuell im infraroten Bereich zum Einsatz. Ultraviolette Strahlen wie im Solarium oder in UV-Lampen werden nicht erzeugt.



Es werde *LICHT*

Die verwendete Wellenlänge bestimmt, wie tief das Licht in das Hautgewebe eindringt und welche Prozesse stimuliert werden. Das menschliche Auge nimmt diese unterschiedlichen Wellenlängen als Farben wahr.

➔ Nahinfrarotlicht dringt noch tiefer in das Gewebe ein und kann die Zellregeneration zusätzlich unterstützen. Außerdem lindert es Muskel- und Gelenkschmerzen.

Blau

Blaues Licht hat eine Wellenlänge von 400 bis 470 nm und wirkt vor allem auf die oberen Hautschichten. Es kann das Hautbild bei leichter bis mittelschwerer Akne verbessern, indem es die mit Akne in Verbindung stehenden Bakterien reduziert und die Talgproduktion reguliert.

Gelb

Gelbes Licht arbeitet mit Wellenlängen von 560 bis 590 nm und aktiviert Stoffwechselprozesse in den mittleren Hautschichten. Es fördert die Durchblutung und den Lymphfluss. Rötungen, Irritationen und leichte Hyperpigmentierungen können gemildert werden. Empfohlen wird gelbes Licht für ein ausgeglicheneres Hautbild und einen frischen Teint.

Grün

Bei ausgeprägten Hyperpigmentierungen wird häufig grünes Licht eingesetzt. Darüber hinaus kann es die Kollagenproduktion anregen und zu einem gleichmäßigeren Hautbild beitragen.

Von der Augenpartie bis zum ganzen Gesicht

Die meisten LED-Masken für die Anwendung zu Hause arbeiten mit rotem, nahinfrarotem und/oder blauem Licht. Viele Modelle ermöglichen zudem die gleichzeitige Nutzung mehrerer Wellenlängen, um unterschiedliche Effekte miteinander zu kombinieren.

WORAUF ACHTEN?

Wenn Sie sich eine LED-Maske kaufen:

Inzwischen finden sich viele unterschiedliche LED-Masken auf dem Markt mit vielen verschiedenen Preisen. Expert:innen raten, auf hochwertige Produkte zu setzen und beim Kauf nicht zu sparen. Schlecht verarbeitete Masken bergen das Risiko, dass eine zu starke Lichtintensität erzeugt wird, wodurch Hautreizungen und Verbrennungen entstehen können. Auch das Gegenteil kann eintreten und die Wirksamkeit aufgrund der Verarbeitung eingeschränkt sein.



Bevor eine LED-Maske aufgesetzt wird, ist es wichtig, alle Rückstände von Make-up, Pflegeprodukten, Sonnenschutz und Schmutz zu entfernen.

Ähnlich flexibel sind inzwischen auch Formen und Größen. Es gibt kleine Masken, die ausschließlich für die Anwendung an den Lippen oder an der Augenpartie entwickelt wurden, und größere Masken, mit denen das gesamte Gesicht oder größere Körperbereiche behandelt werden können. Unterschiede gibt es auch beim Material. Feste LED-Masken bestehen aus einem leichten, hautverträglichen Kunststoff und werden wie ein Schild vor dem Gesicht platziert. Flexible Masken werden aus Silikon hergestellt und passen sich den Gesichtskonturen vollständig an.

Tipps für die optimale Nutzung von LED-Masken

Wie so häufig in der Hautpflege ist Regelmäßigkeit bei der Anwendung von LED-Masken das A und O. Je nach Hersteller reichen die Empfehlungen von mehrmals wöchentlich bis täglich. Die Anwendungszeit ist dafür etwas kürzer als bei herkömmlichen Masken und liegt bei bis zu 10 Minuten.

Bevor eine LED-Maske aufgesetzt wird, ist es wichtig, alle Rückstände von Make-up, Pflegeprodukten, Sonnenschutz und Schmutz von der Haut zu entfernen. Partikel, die sich noch auf der Haut befinden, absorbieren einen Teil des Lichts und setzen die Wirkung der Maske herab. Wirkstoffe wie Retinol oder Säuren machen die Haut zudem lichtempfindlicher.

Nach der Anwendung können alle Pflegeprodukte wieder wie gewohnt verwendet werden. Insbesondere nach der Behandlung mit rotem Licht werden Wirkstoffe von der Haut jetzt noch besser aufgenommen. ■

SERIE

ZUM SAMMELN

TIERAPOTHEKE

**So halten Sie
Ihren kleinen
Liebling gesund**



Starke Immunabwehr

Werden die Temperaturen wieder kälter, haben Haustiere wie auch wir Menschen zunehmend mit Erkrankungen der Atemwege zu kämpfen. Die beste Waffe gegen Bakterien, Viren & Co. ist ein gestärktes Immunsystem.

VON JÜRGEN RUMPEL

WUNDERMITTEL COLOSTRUM?

Wie dem Menschen auch kann dem Haustier zur Stärkung der Immunabwehr Rindercolostrum gegeben werden. Dabei handelt es sich um die erste Milch nach der Geburt eines Kalbs. Da diese unmittelbar nach der Geburt nicht über ein ausgeprägtes Immunsystem verfügen, enthält Colostrum zahlreiche bioaktive Stoffe. In Studien zeigt die Gabe von Rindercolostrum bei Haustieren positive Auswirkungen auf die Darm-Gesundheit.



Im Grunde gilt zur Erkältungsvorsorge dasselbe wie in anderen immunbelasteten Phasen des Tierlebens – etwa im Wachstum, bei besonderem Stress oder auch im Alter:

Das Immunsystem des Hundes lässt sich gezielt durch bedarfsgerechte Ernährung und ausgewählte Ergänzungsfuttermittel unterstützen. Das Magen-Darm-System ist das wichtigste Immun-Zentrum unserer Haustiere. Eine intakte Darmschleimhaut und eine gesunde Darmflora spielen eine zentrale Rolle für die Abwehrkräfte. Umgekehrt ist, wenn das Gleichgewicht im Darm gestört wird – etwa nach einer Futterumstellung, durch Medikamente oder eben durch Stress –, das Immunsystem möglicherweise beeinträchtigt.

TIERISCHE DARMGESUNDHEIT

Die wichtigsten Elemente für die optimale Immunabwehr

Fermentierbare Ballaststoffe, sogenannte Präbiotika, dienen erwünschten Darmbakterien als wertvolle Nahrung. Sie unterstützen deren Wachstum und tragen so zu einer ausgewogenen Besiedlung des Darms und einem stabilen Darm-Mikrobiom bei. Die Zusammensetzung des Darm-Mikrobioms wird wesentlich von Qualität und Menge der Futterstoffe beeinflusst – insbesondere durch Kohlenhydrate, Eiweiße und pflanzliche Faserstoffe. Entscheidend ist dabei auch eine gute Verdaulichkeit: So kann z.B. schlecht verdauliches Eiweiß in den Dickdarm gelangen, dort von Bakterien vergoren werden und Blähungen oder weichen Kot verursachen.

Auch eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen ist wichtig. Besonders Vitamin A und Zink tragen zur normalen Funktion und zum Erhalt der Schleimhäute bei – und damit auch zu einer intakten Darmbarriere.



Pizza mit Schwarzkohl und Trauben

**Für 2 Portionen • 20 Min. Zubereitung •
1 Std. Gehen • 15 Minuten backen**

250g Vollkornmehl (+ Mehl zum Arbeiten), 80g gemahlene Walnuss- oder Haselnusskerne, 2 TL Trockenhefe, 4 TL + 1 EL Olivenöl, Salz, 100ml passierte Tomaten, 1 kleine Knoblauchzehe, 1 TL getrocknete italienische Kräuter, Pfeffer, 100g Schwarzkohl (ersatzweise Grünkohl) 100g rote Trauben (kernlos), 60g Gorgonzola dolce, 60g geriebener Mozzarella, 1 EL Pinienkerne, 1 EL Kürbiskerne

- 1 Für den Teig Mehl, Nüsse, Trockenhefe, 3 TL Öl, ½ TL Salz und 170 ml lauwarmes Wasser mit der Küchenmaschine oder den Händen in ca. 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.
- 2 Passierte Tomaten in eine Schale geben. Knoblauch schälen und dazu drücken. Oregano sowie 1 TL Öl zugeben und alles mit Salz und Pfeffer (1 TL) sehr kräftig abschmecken.
- 3 Den Schwarzkohl putzen, waschen, gründlich trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Kohl darin ca. 3 Min. anbraten. Leicht salzen. Die Trauben waschen und halbieren. Den Gorgonzola würfeln.
- 4 Den Backofen auf 190° (Umluft) vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Den aufgegangenen Teig zu einer Kugel formen und halbieren. Beide Hälften erneut zu Kugeln formen und diese nacheinander auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche erst etwas plattdrücken, dann dünn rund ausrollen. Vorsichtig auf je ein Backblech ziehen.
- 5 Den Pizzaboden im Ofen ohne Belag ca. 8 Min. vorbacken, dann mit Tomatensauce bestreichen und mit Kohl, Trauben und beiden Käsesorten belegen (Der Gorgonzola wird im Ofen ausreichend erhitzt, sodass keine Gefahr einer Listerieninfektion mehr besteht). In 6–7 Min. fertig backen, bis der Teig knusprig und der Käse geschmolzen ist. Kurz vor Ende der Backzeit den Ofen ausschalten, die Pinien- und Kürbiskerne auf die Pizzen streuen und leicht rösten lassen.



BUCHTIPP

Rezepte für Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit

Annina Schäflein, Ernährungsexpertin, Bestsellerautorin und selbst Mama von zwei Kindern, weiß genau, was Sie jetzt stärkt, welche Lebensmittel Ihnen Energie schenken und wie Sie Ihr Baby mit allem versorgen, damit es sich gesund entwickelt. Über 70 ausgewogene und nährstoffreiche Rezepte begleiten Sie genussvoll durch alle Phasen der Schwangerschaft und das Wochenbett – lecker, abwechslungsreich und unkompliziert.

Happy Mom Food

von Annina Schäflein

2026, GU, € 27,50

ISBN: 978-3-8338-9639-2

www.gu.de



Erdnuss-Schoko-Eisriegel

Für ca. 10 Stück •
20 Min. Zubereitung •
4,5 Std. Kühlen

180g Medjool-Datteln (entsteint),
70g Erdnusskerne, 1 TL Kakao-
pulver (ungesüßt), 200g Skyr,
4 EL Erdnussmus, 1 TL Vanille-
extrakt, Salz, 100g dunkle
Schokolade (85% Kakaogehalt
ohne Zucker oder mit Dattelsüße),
2 EL gehackte Erdnusskerne

- 1 100g Datteln, Erdnüsse und Kakaoapulver in einem Mixer pürieren, bis eine klebrige Masse entsteht. Diese in eine kleine mit Backpapier ausgelegte Form geben und gleichmäßig andrücken.
- 2 Skyr, 2 EL Erdnussmus und Vanilleextrakt cremig rühren, auf den Boden streichen und alles ca. 1 Std. tiefkühlen.
- 3 Restliche Datteln (80g) mit restlichem Erdnussmus (2 EL), 1 Prise Salz und 3–4 EL Wasser fein pürieren. Auf die gefrorene Creme geben und gleichmäßig verteilen. Erneut 30 Min. tiefkühlen.
- 4 Schokolade im Wasserbad schmelzen. Die angefrorene Masse in Riegel schneiden und in die Schokolade tauchen oder damit überziehen. Direkt mit gehackten Erdnüssen bestreuen.
- 5 Die Riegel im Gefrierfach mind. 3 Std. fest werden lassen. Vor dem Servieren ca. 5 Min. antauen lassen.

Essen

für zwei

... bedeutet nicht die doppelte Menge, sondern doppelt so gut. Kaum ein Lebensabschnitt verändert so viel wie eine Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes. Ihr Körper hat Großes vor. Also geben Sie ihm, was er wirklich braucht. Viel Freude beim Nachkochen!

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 „Der Mustergatte“ am
7.11.2026!

GEWINNSPIEL

Unser Theater: Der Mustergatte

Jede Frau will einen Mustergatten – oder doch nicht? Katharina hat genug von ihrer wenig spannenden Ehe mit Wilhelm, dem Bankdirektor. Sie fühlt sich ungeliebt und will sich scheiden lassen. Hans, Wilhelms langjähriger Freund und Neo-Nachbar, erkennt sofort, woran es liegt – Wilhelm ist zu gut zu seiner Frau! Sein Rat als selbsternannter Kenner und Versteher der Damenwelt: Mit „Wein, Weib und Gesang“ soll Wilhelm das Interesse seiner Frau zurückgewinnen. Der Bühnenklassiker von Avery Hopwood ist in einer Inszenierung von Goran David Ott erstmals seit langem wieder auf einer österreichischen Bühne zu sehen.

**„DA“ verlost 2x2 Tickets (und je ein Glas Sekt)
für die Vorstellung am 7. November 2026 um 17 Uhr
in 1190 Wien, Unser Theater Kaasgraben.**

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „Mustergatte“ an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 29.10.2026. 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.

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

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

Auflösung

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

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



„DA“ verlost
2 Nächte*
für 2 Personen
im Gasthof
Niederreiter***



GEWINNSPIEL

Vom Bett zum Berg in 2 Minuten

Das Hotel Niederreiter steht mittendrin im Outdoor-Paradies Maria Alm, lässt mit frischer Sachertorte und herbstlichen Aussichten aber nicht nur Sportler-Herzen schneller schlagen.

Kaum eine Region bewegt ihre Gäste im Herbst so wie jene in und rund um Maria Alm am Hochkönig: 340 Kilometer zertifizierte Wanderwege, sechs Sommer-Bergbahnen, bunte E- und Mountainbike-Trails, die an unzähligen urigen Hütten und Almen vorbeiführen. Eine echte Ansage für alle, die die schöne Jahreszeit am liebsten an der frischen (Berg-)Luft verbringen. Auch Familien staunen nicht schlecht über das Angebot rund um den königlichen, hier allgegenwärtigen Gebirgsstock:



Ein Schaukelpark auf 1.600 Metern, ein Prinzenberg mit Waldrutschenpark und ein Almspielplatz sind erst der Anfang. Genüssliche Kräuterwanderungen, entspannte Radtouren

– auch entspannt „über’n Berg“ ins benachbarte Hinterthal. Unter all den Aktivmöglichkeiten ist für wirklich jede Vorliebe etwas Schönes dabei. Vor allem, wenn man dann vom Gastgeber noch die Hochkönig Card und damit den Eintritt zu den schönsten Attraktionen der Gegend bekommt – inklusive kostenlosem Wanderbus, Sommerbergbahn-Nutzung und vielem mehr.

Für Sonnenkinder: Ausspannen über den Dächern von Maria Alm

Der Niederreiter, der mittendrin im Outdoor-Paradies und direkt neben der Natrunbahn steht, ist nach all den sportlichen Aktivitäten schnell erreicht. Zurück im Hotel strömen die einen zielstrebig in Richtung Wellnessbereich oder Bio-Badeteich im Garten, während andere sich schon den ganzen Tag auf den Stopp in der hauseigenen Konditorei und Eismanufaktur freuen. Der Duft der frisch gebackenen Kuchen und Torten versüßt die Luft auf dem Weg dorthin. Wie soll man da widerstehen? Verdient hat man sich die leckere Sünde allemal! Der beste Platz, um sich ihr voll und ganz zu widmen: die Dachterrasse, hoch über Maria Alm. Mit freiem Blick auf das Hochkönig-Massiv lässt es sich eben am besten genießen. ■

Superior Hotel
Gasthof Niederreiter***
Oberdorf 6
A-5761 Maria Alm
Tel. +43 (0) 6584/7754
info@niederreiter.com
www.niederreiter.com

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „Superior Hotel Gasthof Niederreiter****“ an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 29.10.2026. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

Eucerin®

LANGANHALTENDE LINDERUNG FÜR SEHR TROCKENE HAUT UND JUCKREIZ

GEZIELTE LÖSUNGEN
KLINISCH BEWIESEN

7x

MEHR FEUCHTIGKEIT¹

-69%

JUCKREIZ²



VON DERMATOLOG*INNEN
EMPFOHLEN

¹ Klinische Studie mit 44 Teilnehmenden mit sehr trockener Haut, im Vergleich zum Ausgangspunkt nach einmaliger Anwendung.

² Klinische Studie mit 37 Teilnehmenden. Die Juckreiz-Intensität wurde von Dermatologen vor und nach 2-wöchiger Anwendung bei 27 Teilnehmenden mit Anfangssymptomen bewertet. Durchschnittliche prozentuale Reduktion, berechnet aus der Veränderung der individuellen Scores.

20% RABATT

Auf Eucerin® Körperprodukte*

Aktionszeitraum: 01.10. – 30.11.2026

*Aktion gültig auf alle Eucerin Körperpflegeprodukte und -reinigungen. Ausgenommen Gesicht, Haare und Sonne. Nicht mit anderen Aktionen und Geschenkpflagesets kombinierbar. Gültig in teilnehmenden Apotheken.