

DA

DEINE APOTHEKE



**Fit
bleiben**
mit Ihrer
Apotheke

Stolperstein Übergangszeit

Starkes Immunsystem für
kältere Tage

Hilfe für den Schulstart

Wenn Kinder Probleme bei
der Umstellung haben

Werden Sie zum Läufer

Fünf einfache Tipps für
einen bewegten Herbst

e-medikation

alle medikamente auf einen blick.



e-Medikation kommt schrittweise bei Ärzten und Apotheken

Seit Anfang 2018 wird die e-Medikation als erste ELGA-Anwendung nach und nach bundesländerweise bei Apotheken und Kassenordinationen eingeführt. Ziel der e-Medikation ist es, die Patientensicherheit durch die Vermeidung unerwünschter Wechselwirkungen zu erhöhen und die Prozesse in den Arztpraxen und Apotheken zu unterstützen.

Durch die ELGA-Verordnungsnovelle 2017 sind Vertragsärztinnen und -ärzte, Vertrags-Gruppenpraxen, Apotheken und Ambulatorien zur Speicherung von Medikationsdaten verpflichtet. Ausnahmen gibt es für Vertragsärztinnen und -ärzte, Vertrags-Gruppenpraxen einzelner Sonderfächer sowie für Vertragsärztinnen und -ärzte ab dem vollendeten 60. Lebensjahr.

So funktioniert e-Medikation

Mit e-Medikation kann die behandelnde Ärztin bzw. der behandelnde Arzt die e-Medikationsliste der Patientin bzw. des Patienten einsehen und neue Verordnungen auf unerwünschte Wechselwirkungen prüfen. Diese neuen Medikamente werden in e-Medikation gespeichert. Die Patientin bzw. der Patient erhält von der Ärztin bzw. dem Arzt ein Rezept, das mit einem eindeutigen Code (eMED-ID) für e-Medikation versehen ist. Durch Scannen der eMED-ID erhält die Apotheke zwei Stunden lang Zugriff auf die in e-Medikation dazugehörige(n) Verordnung(en) und kann die entsprechende(n) Abgabe(n) speichern. Werden weitere Arzneimittel wie z. B. wechselwirkungsrelevante OTC-Präparate abgegeben, die auch in der e-Medikation gespeichert werden sollen, ist ein Stecken der e-card notwendig.

Bürgerinnen und Bürger können über das ELGA-Portal unter www.gesundheit.gv.at selbst alle eigenen ELGA-Gesundheitsdaten (e-Befunde, e-Medikationsliste) einsehen. Voraussetzung dafür ist eine Handysignatur oder Bürgerkarte (www.buergerkarte.at). Jene Bürgerinnen und Bürger, die über keinen Internetzugang verfügen, können sich an die ELGA-Ombudsstelle bei den Patientenanzweltschaften in den Bundesländern wenden.

Mag. pharm. Ludwig Scholler von der Apotheke in Wies (Steiermark), zum Nutzen der e-Medikation:

„Bei der e-Medikation überzeugt mich der Vorteil, nebenwirkungsrelevante rezeptfreie Arzneimittel schnell und einfach auf mögliche Interaktionen zu überprüfen. Damit erbringe ich eine wichtige Leistung im Dienste des Kunden, die nur durch die e-Medikation möglich ist.“

Voraussetzungen für die Nutzung von e-Medikation

- e-card Anschluss von einem GIN-Zugangnetz-Provider.
- Frühzeitige Kontaktaufnahme mit dem Arzt- bzw. Apothekensoftware-Hersteller.
- Alternative zu einer Software-Integration: Nutzung über die e-card System Web-Oberfläche mit den Basisfunktionen von ELGA.
- Ärzte und Apotheken sind gesetzlich verpflichtet, einen gut sichtbaren und zugänglichen Aushang über die Teilnehmerrechte von Patientinnen und Patienten anzubringen.
- Kontakt bei Fragen zu ELGA und technischen Problemen: ELGA-Serviceline unter Tel.: 050 124 44 22 bzw. per Mail unter support@elga-serviceline.at.

e-medikation

Einführung abgeschlossen

Vorarlberg	01.02.2018 *
Steiermark	10.05.2018
Kärnten	14.06.2018
Tirol	18.10.2018
Salzburg	22.11.2018
Oberösterreich	28.02.2019
Niederösterreich	06.06.2019
Burgenland	20.06.2019
Wien	19.09.2019



* Vorarlberg: vorgezogene Einführung

Grafik: SVC
Quelle: ELGA-Verordnungsnovelle 2017



mehr zur e-medikation unter:

www.elga.gv.at/gda www.chipkarte.at/e-medikation/GDA
ELGA-Serviceline für GDA: 050 124 4422



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Ich weiß nicht wie es Ihnen geht, aber für mich ist es eine Erleichterung, dass die Temperaturen sich langsam vom 40-Grad-Treppchen entfernt haben. So sehr ich die Sonne liebe, Hitzewellen jenseits der 35 Grad sind nicht mein Fall. Im Gegenteil, ich genieße die Übergangszeiten. Sie sind die Butterseite der Jahreszeiten. Leider sind sie aber auch tückisch, denn gerade in dieser Zeit ist unser Immunsystem besonders gefordert. Es heißt also aufpassen und damit Sie gesund durch den Herbst kommen, haben wir einige wichtige Tipps in unserer Coverstory (ab Seite 10) für Sie zusammengetragen.

Fordernde Zeiten stehen auch unseren Kids bevor, wenn es heißt: Back to School! Der Tagesablauf der Kleinen ändert sich wieder, Unsicherheiten treten auf, manchmal sogar Schulangst. Wir zeigen Ihnen, wie Sie und Ihr Kind am besten mit dieser Situation umgehen können. In diesem Zusammenhang sei auch gleich vor ganz besonderen Quälgeistern gewarnt: Läuse. Sie lieben den Schulstart und fühlen sich auch in Kindergärten pudelwohl. Aber kein Grund zur Panik oder Scham, mit der richtigen Anwendung sind sie genauso schnell wieder weg, wie sie gekommen sind. Tipps gibt es ab Seite 24.

Außerdem wollen wir Sie in dieser Ausgabe zum Läufer machen. Unsere Sportwissenschaftlerin Béatrice Drach gibt ab Seite 36 Anleitungen zum glücklichen Laufen. Dass Sie dabei ins Schwitzen kommen, ist erwünscht. Wenn aber der Schweiß im Alltag zum Problem wird, braucht es effektive Strategien. Wie die aussehen können, erfahren Sie auf Seite 46.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommerausklang und bleiben Sie gesund!

Ihr Andreas Feichtenberger
Chefredakteur

Neu!
Die DA-Leserseite

**Sie haben Fragen zum
 Thema Gesundheit?
 Wir helfen gerne weiter.
 Mehr dazu s. S. 16**

Inhalt

3 Editorial

6 kurz & bündig

DA-Umfrage

Gefahr Schaufensterkrankheit

Diabetes Easy

Fit im Kopf

Telepathie und Wunderheilung

Magenschutzmedikamente

Caritas-Notruftelefon

Viel Spaß
beim Lesen!



20 Start ins neue Schuljahr

Gesundheit

10 Immunsystem

So stärken Sie es ...

16 Nachgefragt ...

Die DA-Leser-Seite

17 Unsere „Müllabfuhr“

Das Lymphsystem

20 Mutter & Kind

Herausforderung Schulstart

24 Lausalarm!

Kleine Quälgeister

26 Gut versorgt im Alter

Wenn die Haut Probleme macht ...

32 Vorsorgemuffel Mann

Termin beim Urologen

36 On the run

Mit Laufen fit in den Herbst

40 Panorama

Die Fälschungsrichtlinie

42 Interview

So geht gesunde Ernährung

46 Schweiß lass nach!

(K)ein Tabu!



10

Das leistet unser
Immunsystem



36

So werden Sie noch
diesen Herbst zum
begeisterten Läufer!

48 Wiener Osteoporosetag
Vorträge und Gesundheitsangebote

Naturheilkunde

52 „Klimawandel“
Pflanzliche Hilfe bei Wechselbeschwerden

55 Heilpflanzen: Königskerze
Das majestätische Hustenmittel

56 Resilienz stärken
Der Dungal-Tipp

Lifestyle

60 Kosmetik nach dem Sommer
Erholung für die Haut

64 Low Carb Kochrezepte
Morning Bowl & Gemüsepfanne

67 Rätsel & Sudoku

Gewinnspiele

58 Gewinnspiel „der daberer“

66 Gewinnspiele & Rabatte

42

Interview mit Ernährungs-
experten Bas Kast



52
Wechselbeschwerden
natürlich lindern



60
Nach dem Sommer
braucht die Haut
Pflege ...

Impressum

Medieninhaber: Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, Tel. 01/402 35 88, Fax 01/402 35 88 – 542, www.apoverlag.at **Geschäftsführer:** Mag. Heinz Wlzek. **Chefredakteur:** Mag. Andreas Feichtenberger, Tel. 01/402 35 88 – 26. **Redaktion:** Camilla Burstein, MA (cb), Tel. 01/402 35 88 – 38, Mag. pharm. Angelika Chlud (ac), Tel. 01/402 35 88 – 67, Mag. Andrea Fallent (fa), Tel. 01/402 35 88 – 920, Lana Gricenko, Bakk.phil. (lg), Tel. 01/402 35 88 – 28, Mag. pharm. Sonja Sofeit, Tel. 01/402 35 88 – 67, Petra Zacherl (pz), Tel. 01/402 35 88 – 60. **Layout-Design und Grafik:** Kathrin Dörfelmayer, Manuela Pöschko. **Anzeigen:** Stefan Mitterer, MSc., Tel. 01/402 35 88 – 544, Sieglinde Pöschl, Tel.01/402 35 88 – 983. Alle 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, redaktion@apoverlag.at, Tel. 01/402 35 88 – 26, Fax 01/402 35 88 – 543. www.apoverlag.at

Fotos (sofern nicht anders angegeben): shutterstock.

Druck: NP Druck Ges. m.b.H. St. Pölten. **Erscheinungsweise:** 12 x im Jahr. Der Verlag behält sich das ausschließliche Recht der Verbreitung und Vervielfältigung der in dieser Zeitschrift gedruckten Beiträge vor. Nachdruck ist nur unter genauer Quellenangabe gestattet. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die ausschließliche Meinung des Autors wieder, die nicht mit der der Redaktion übereinstimmen muss. Die 3. Person sing. Masc. Ist bei allgemeinen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen und umfasst sowohl die weibliche als auch die männliche Form. Preise ohne Gewähr. **Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe www.apoverlag.at → Impressum**

www.facebook.com/DeineApotheke.at
Umfrage des Monats ...

... hier das Ergebnis

Deine Apotheke hat eine Umfrage erstellt.
 10. Juli · 🌐

Pflegen Sie regelmäßig Ihre Haut?

72% **JA, meistens** | 28% **NEIN, eher weniger**

Pflegen Sie regelmäßig Ihre Haut?

Diabetes-Eck

**Gratis-App
 Diabetes Easy**

Vorbei sind die Zeiten von zerstückelten Erdäpfeln, um genau 200 g und somit 2,5 BE zu erhalten. Viele Diabetiker essen nicht nach Appetit, sondern nach Grammzahlen, nur um Zeit und lästiges Rechnen zu sparen.

Die App „Diabetes Easy“ berechnet die Menge an Kohlenhydraten eines Lebensmittels in einer Mahlzeit. Das Dienstprogramm, das kostenlos im Google Playstore und im Appstore erhältlich ist, berechnet die Menge an Kohlenhydraten, die man mit einem Lebensmittel zu sich nimmt. Gleichzeitig wird die Menge in Brot- (BE) und Kohlenhydrateinheiten (KE) angezeigt. Somit ist es Diabetikern Typ 1 und Diabetikern Typ 2 möglich, sich in Sekundenschnelle grammgenau über die Menge an Kohlenhydraten in einer Mahlzeit zu informieren.

www.diabetes-easy.de

Periphere arterielle Verschlusskrankheit Gefahr Schaufensterkrankheit

Bis zu 10 Prozent aller Österreicherinnen und Österreicher leiden an einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK), im Volksmund auch „Schaufensterkrankheit“ genannt.

So bewirkt diese Durchblutungsstörung eine Funktionseinschränkung des

betroffenen Armes oder Beines mit Symptomen – abhängig vom Schweregrad – wie krampfartige Schmerzen in Wade, Oberschenkel oder Gesäß, die zum Stehenbleiben – oft vor einem Schaufenster – zwingen.

Trotz einfacher Diagnosemöglichkeiten

wird die PAVK oftmals nicht rechtzeitig entdeckt, was dazu führt, dass viele Betroffene einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall – mitunter mit tödlichem Ausgang – erleiden.

Dies könnte durch ein einfaches Gefäßscreening verhindert werden.



„Gehirnjogging“ Fit im Kopf

Wussten Sie, dass unsere geistige Fitness bereits im Alter von 40 Jahren beginnt, abzunehmen? Um dem bestmöglich entgegenzusteuern, ist es ratsam, sein Gehirn lebenslang zu trainieren. Übungen dazu gibt es viele, wie zum Beispiel Namen, Daten oder Begriffe, die Sie sich merken wollen, mit bestimmten Bildern im Gehirn abzuspeichern.

Wichtig ist aber auch, auf ausreichend Bewegung an der frischen Luft, Schlaf und Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Wasser fördert die Durchblutung – auch im Gehirn.

Selbstverständlich liefert auch eine gesunde Ernährung viel Energie. Kohlenhydrate zum Beispiel liefern dem Gehirn viel Kraftstoff.

Wer ein kluges Köpfchen bei seinem Lebensstil bewahrt, kann auch die geistige Leistungsfähigkeit um bis zu 30 Prozent steigern!

Buchtipp

Gehirnjogging für Erwachsene

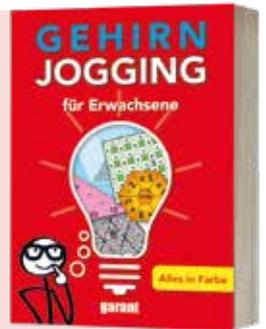
Verlag Garant

ISBN: 978-3-7359-0116-3

€ 3,99

Rätsel lösen, Worte suchen, Fehler finden, Zahlen kombinieren, Bilder zuordnen, Labyrinth meistern, Zusammenhänge erkennen ...

Die Denksportaufgaben in diesem Buch fördern die Konzentrationsfähigkeit und die räumliche Wahrnehmung ebenso wie das logische Denken. Abwechslungsreich und unterhaltsam bieten sie alles, was unsere grauen Zellen brauchen, um fit und flexibel zu bleiben. Und zur Kontrolle und Hilfe gleichermaßen findet der Leser im Lösungsteil auf alle Fragen auch die richtigen Antworten.



Ohne Zusätze und ohne Vergleich



Mikronährstoffe
in bester Qualität

Rein bioaktives Coenzym Q₁₀ für eine optimale Bioverfügbarkeit. Hol dir 1+1 gratis auf das gesamte CoQ₁₀-Sortiment.

Jetzt in der Apotheke.



Umfrage Telepathie und Wunderheilung

Mehr als ein Viertel der Österreicher glaubt an Gedankenübertragung, Wunderheilungen und übersinnliche Wahrnehmungen. Das ergab eine Umfrage des Linzer Meinungsforschungsinstituts spectra. Frauen hängen wesentlich häufiger Übersinnlichem an als Männer. Telepathie halten 28 Prozent der 1.000 in persönlichen Interviews befragten Über-15-Jährigen für plausibel, Wunderheilungen – etwa durch Handauflegen oder Energieübertragung – 27 Prozent und übersinnliche Wahrnehmungen 26 Prozent. Hellsehen (19 Prozent), Magie (17 Prozent), Wiedergeburt (16 Prozent) und die Kontaktaufnahme mit Verstorbenen (15 Prozent) rangieren im Mittelfeld, Telekinese (zehn Prozent), Geisterbeschwörung



und Hexerei (je sieben Prozent) sowie Exorzismus (sechs Prozent) am unteren Ende der Skala und UFO-Sichtungen (fünf Prozent) – Zitat spectra – in der Kategorie „Humbug“.

Ein Vergleich mit Daten aus den Jahren 1993, 2001 und 2012 zeigt, dass die Telepathie zuletzt deutlich Anhänger verloren hat. Der Glaube an Hellseherei und Magie hat hingegen sogar leicht zugenommen.

Erhöhtes Allergierisiko Magenschutz- medikamente

Magenschutzmedikamente können Allergien verstärken oder sogar auslösen. Das ist das Ergebnis einer Studie von Forschern der Medizinischen Universität (MedUni) Wien. Die Wissenschaftler analysierten dafür die Datensätze fast aller österreichischer Krankenversi-



cherten. Sie plädieren angesichts der Erkenntnisse für einen sensiblen Umgang im Einsatz der Mittel.
www.meduniwien.ac.at



Ausgezeichnet Caritas- Notruftelefon

Es gibt Situationen, in denen Senioren, alleinstehende oder Menschen mit Behinderung selbst telefonisch keine Hilfe mehr holen können – etwa nach einem Sturz in der Wohnung. „In solchen Notfällen genügt ein Knopfdruck und das Caritas Notruftelefon wählt automatisch unsere Notrufzentrale, die rund um die Uhr rasch die richtige Hilfe organisiert“, sagt Klaus Schwertner, Generalsekretär der Caritas der Erzdiözese Wien.

Austria Gütezeichen

Der „Lebensretter auf Knopfdruck“ wurde mit dem „Austria Gütezeichen für den Österreichischen Musterbetrieb“ ausgezeichnet. Schwertner: „Wir freuen uns sehr, dass unser Lebensretter auf Knopfdruck und mit ihm ein sehr engagiertes Team nun ausgezeichnet wurden. Das Caritas-Notruftelefon steht für beides: Für raschen und unbürokratischen Einsatz auf der einen Seite und für professionelle Hilfe auf der anderen Seite.“

www.caritas-pflege.at

DA
DEINE APOTHEKE

GESUNDHEIT



- **Immunsystem stärken**

Fit für die kalte Jahreszeit

- **Bereit für den Schulstart?**

Tipps für Ihr Kind

- **Fett ist böse, Fasten gut**

Ernährungsmythen aufgeklärt – das Experteninterview mit Bas Kast

Stärken Sie Ihr

Immunsystem!

Cover-
story

Wenn der Sommer sich dem Ende zuneigt und der Herbst seine teilweise eisigen Finger nach uns ausstreckt, beginnt auch die Zeit, in der unser Körper wieder alle Hände voll zu tun hat, um Krankheitserreger abzuwehren.



von Mag. pharm. René Gerstbauer

Im Mittelpunkt steht hierbei das Immunsystem, welches auf unterschiedlichste Art und Weise körperfremde Stoffe am Eindringen in den menschlichen Organismus hindert. Erreger werden beispielsweise schon beim Einatmen an den Schleimhäuten in Mund und Nase abgefangen.



Weißer Blutkörperchen (Leukozyten) im Einsatz gegen Krankheitserreger.

Zellen marsch!

Die Haut ist eine weitere wichtige Barriere. Da hier der pH-Wert leicht sauer ist, werden einige potenzielle Gefahrenquellen gleich abgewehrt. Hat es ein Erreger aber einmal in unseren Körper geschafft, steht uns ein hoch spezialisiertes Abwehrsystem zur Verfügung. Hierbei unterscheidet man zwischen der unspezifischen und spezifischen Abwehr. An beiden Abwehrstrategien sind sowohl Zellen des Immun-



Einzigartige Kombination aus
Curcumin und Weihrauch



Die erste und einzige mizellierte Kombination aus Curcumin und Weihrauch:

- Hervorragende Aufnahme in den Körper durch patentierte Mizellentechnologie^{*,1,2}
- Vielfältige Einsatzmöglichkeiten, z. B. für gesunde und flexible Gelenke



*Kombination zum Patent eingereicht. ¹Schiborr C et al.: Mol Nutr & Food Res 2014; 58 (3): 516-527. ²Meins J et al.: NFS Journal 2018; 11: 12-16.

curcumin-Loges® plus Boswellia – Nahrungsergänzungsmittel mit Boswellia- und Kurkuma-Extrakt sowie Vitamin D. Stand: August 2019. Vertrieb: Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25, 5300 Hallwang bei Salzburg, info@loges.at, www.loges.at

Aufgaben der Abwehrzellen

B-Lymphozyten

Plasmazellen, die von lymphozytären B-Zellen abstammen und Antikörper wie die so genannten Immunglobuline bilden. Diese bieten mit Hilfe von B-Gedächtniszellen Schutz vor Bakterien und Reinigung durch Viren.

T-Lymphozyten

T-Lymphozyten sind Abwehrzellen, die auch über ein Gedächtnis verfügen, mit dem sie sich charakteristische Merkmale von Erregern „merken“. Aufgabe der T-Lymphozyten sind das Auslösen einer gezielten Abwehrreaktion, die Koordination der Abwehrstrategie (T-Helferzellen) und die Unterdrückung von Angriffen auf körpereigenes Gewebe. Ein Teil der T-Lymphozyten, die so genannten zytotoxischen T-Lymphozyten, führt zur Schädigung des Erregers durch direkte Giftwirkung.

Natürliche Killerzellen (NK-Zellen)

Natürliche Killerzellen sind für die Zerstörung von speziellen Zellen, die schädliche Keime in ihrem Inneren tragen, verantwortlich. Dies gelingt durch den Einsatz bestimmter Stoffe wie Zellgifte und Enzyme, über die Killerzellen verfügen. Nicht immer wird der Körper jedoch Herr über die Lage und es kann zu Entzündungen kommen. Diese entstehen durch Vergiftung, Bakterienbefall, Reize durch Wärme oder auch Kälte. Bei einer Entzündung schwemmt der Organismus das Gewebe mit Blutflüssigkeit auf, um die Bakterien oder Gifte zu entfernen. Nach Aktivierung von Botenstoffen, den Mediatoren, weiten sich die Poren der Kapillaren (feinste Verzweigungen im Blutsystem) und Venolen (kleine Venen), sodass Blutplasma sowie weiße Blutkörperchen

austreten können. Diese „Ausschwitzung“ führt zur entzündlichen Gewebeswellung.

Leukozyten und ortsständige Phagozyten (Fresszellen)

bilden einen begrenzten Saum und zerstören infizierte oder anderweitig geschädigte Gewebeanteile. Auch bei einer zunächst lokalen Entzündung kommt es häufig zu Mitreaktion des Gesamtorganismus. Der Körper reagiert mit Fieber, Appetitminderung und erhöhtem Schlafbedürfnis. Es kommt zum Blutdruckabfall, im Extremfall zum Kreislaufschock. Im Blut nimmt die Zahl der weißen Blutkörperchen zu und bestimmte Bluteiweiße vermehren sich. Bereits nach 12 bis 36 Stunden kommt es zu einer Vermehrung von Bindegewebezellen, die Kollagenfasern und Bindegewebegrundsubstanz bilden und neue Blutgefäße sprossen ein. Nach drei bis vier Tagen hat sich Granulationsgewebe (für die Wundheilung maßgeblich) gebildet.



Tab. I

systems (zelluläre Abwehr) als auch andere Faktoren wie Enzyme oder Antikörper in den Körperflüssigkeiten (humorale Abwehr) beteiligt. Zum zellulären Abwehrsystem gehören die T-Lymphozyten oder T-Zellen, die im Thymus heranreifen. Das humorale Abwehrsystem besteht neben den unspezifischen Faktoren aus den B-Lymphozyten oder B-Zellen, die im Knochenmark heranreifen, sowie den von ihnen gebildeten Antikörpern. Die unspezifische Abwehr funktioniert schnell und in den meisten Fällen immer auf die gleiche Weise. Sie stellt das angeborene Schutzschild gegen fremde, möglicherweise schädliche Substanzen dar, kann aber durch fehlerhafte, unangemessene Reaktionen auch eine schädigende Wirkung auf den Organismus provozieren.

Die spezifische Abwehrfunktion erwirbt der Körper ab dem Kindesalter, das Immunsystem erlernt also die Abwehr bestimmter Stoffe. Dazu dienen lernfähige Abwehrzellen (Lymphozyten), die das Gedächtnis des Immunsystems darstellen. Nach dem ersten Kontakt mit einem Erreger speichern diese Zellen Informationen über dessen Struktur, sodass der wiederholte Kontakt eine sofortige und auf den Fremdstoff angepasste Reaktion auslöst. Daneben werden spezielle, auf bestimmte Erreger-eiweißstoffe abgestimmte, Antikörper gebildet, die sich nach Eindringen des entsprechenden Erregers in den Körper an diesen heften und ihn so unwirksam machen. Die so genannten Fresszellen sind danach für die Entfernung des Erregers aus dem

Das Immunsystem bietet wirksamen Schutz gegenüber Krankheitserregern und körperfremden Stoffen, indem es diese unschädlich macht und entfernt.



**Stärken Sie sich
und Ihre Familie!**



**Mehr als ein
herkömmliches
Immun-Präparat:
immunLoges®**

**Immun
Triplex**

Einzigartiger Immun-Triplex multipliziert gezielt die Immunaktivität

- **Immulina®:** Spezialextrakt aus Spirulina-Algen
- **Beta-Glucane:** Hochrein, gewonnen aus dem Hiratake-Pilz
- **Immunrelevante Basisnährstoffe:** Vitamin C und D sowie Selen und Zink

**Für Kinder
ab 1 Jahr!**





Ihr Apotheker bespricht gerne mit Ihnen die Relevanz einer möglichen Mikronährstoffgabe.

Körper verantwortlich. Die spezifische Form der Fremdkörperabwehr vollzieht sich unter maßgeblicher Beteiligung der Lymphozyten. Diese stammen von weißen Blutzellen (Leukozyten) ab und unterteilen sich in verschiedene spezifische Abwehrzellen mit divergierenden Aufgaben (s. S. 12).

Entzündungen unter der Lupe

Man unterscheidet zwischen einer akuten Entzündung, deren Verlauf relativ kurz ist, jedoch mit heftiger Reaktion einhergeht und einer chronischen Entzündung. Hierbei handelt es

Bei der generalisierten Entzündung stehen Abgeschlagenheit und Fieber im Vordergrund.

sich um einen langanhaltenden Verlauf, entweder aus einer akuten Entzündung entstanden oder primär chronisch mit schleichendem Verlauf. Die lokale Entzündung zeigt die fünf klassischen Symptome: Schmerz, Rötung, Schwellung, Überwärmung sowie gestörte Funktion. Bei der generalisierten Entzündung stehen

Abgeschlagenheit, Fieber, im Extremfall Symptome der Sepsis (Blutvergiftung) im Vordergrund. Das Immunsystem des Körpers bietet also wirksamen Schutz gegenüber Krankheitserregern und körperfremden Stoffen, indem es diese unschädlich macht und entfernt. Des Weiteren bewirkt das Immunsystem auch die Immunität, das heißt den Langzeitschutz des Organismus vor bestimmten infektiösen Erregern. Natürlich kann man die natürliche Funktion des Körpers unterstützen, indem man dem Organismus gezielt Mikronährstoffe zuführt, also Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. So fördert Vitamin A

die Stimulierung von Abwehrzellen und hält die Schleimhäute feucht. Das berühmte Vitamin C ist eines der wichtigsten Vitamine für das Immunsystem. Es ist aktiv an der Abwehr von Bakterien und Viren beteiligt, indem es aktivierte T-Zellen unterstützt. Sinnvoll ist die Kombination mit Mineralstoffen, wie zum Beispiel Zink, welches die Bildung von Gedächtniszellen fördert und an der Produktion von Antikörpern beteiligt ist. Magnesium und Selen sind wiederum essenziell für die Aktivität und Beweglichkeit von Fresszellen. Vorsicht ist auch bei Medikamenteneinnahmen geboten, da manche Arzneimittel die Aufnahme von ebenjenen Mikronährstoffen hemmen.

TIPPS

für die kalte Jahreszeit

- Hände und Füße warm halten: Wenn der Körper auskühlt und sich die Wärme im Kern konzentriert, so kühlen auch die Schleimhäute in Mund und Nase aus und deren Durchblutung. Dadurch kann die Abwehrfunktion gemindert werden.
- Hände öfters am Tag waschen und desinfizieren
- Stress so gut es geht vermeiden: die Ausschüttung von Cortisol wird unterbunden, welches die Abwehrfunktion unseres Immunsystems mindert.
- regelmäßige Nasenduschen mit Salzwasser, um die Schleimhäute zu reinigen, zu durchfeuchten und die Nasenhärchen in ihrer Funktion zu unterstützen



Für alle, die mehr wollen

Dekristolvit^{D₃}

4000 I.E.



- 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

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

Nahrungsergänzungsmittel

Dermapharm

Nachgefragt ...

Christa H.: „Warum soll ich ‚Zeckenimpfen‘ – das schützt doch nicht vor Borreliose?“

Zu den beiden am häufigsten durch Zecken übertragenen Krankheiten zählen die Lyme-Borreliose und die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME).

Bei FSME handelt es sich um eine Viruserkrankung, die zu einer Entzündung des Gehirns, der Hirnhäute und des Zentralnervensystems führen kann. Vor FSME schützt nur die Impfung. Die FSME-Impfung schützt jedoch nicht vor der bakteriellen Erkrankung Borreliose. Bei einer Borreliose

treten diffuse Symptome wie Abgeschlagenheit, Fieber und Kopfschmerzen auf. Typisch ist außerdem die so genannte Wanderröte. Dabei zeigt sich im Bereich des Stichs eine

kreisförmige Rötung. Gegen Borreliose gibt es zwar keine Impfung – sie ist jedoch mit Antibiotika behandelbar.

Fragen Sie uns!



Sandra U.: „Ich habe Ihren Artikel zum Thema Reiseapotheke in der Juni-DA gelesen. Ich bin krebserkrankt und möchte trotzdem gerne auf Urlaub fahren. Haben Sie spezielle Tipps für mich?“

Ob ein Krebspatient verreisen kann, ist individuell zu betrachten und hängt stark von der Therapie, der Tumorart und dem Stadium ab. Halten Sie unbedingt Rücksprache mit Ihrem Onkologen.

- Krebspatienten benötigen eine medizinische Flugfreigabe durch den Flugarzt.
- Lebendimpfstoffe (etwa gegen Gelbfieber) sind bei einer immunsuppressiven Therapie strengstens verboten.
- Krebspatienten haben ein erhöhtes Thromboserisiko. Die Abwägung des individuellen Thrombose- und Blutungsrisikos ist komplex.
- Schützen Sie Ihre Haut durch Kleidung (Hut, T-Shirt etc.) und Sonnencreme mit dem höchsten Sonnenschutzfaktor.

Tanja K.: „Seit meiner Schwangerschaft ‚tröpfelt‘ immer wieder etwas in die Hose. Was kann ich dagegen tun?“

Jede 3. Frau leidet im Laufe ihres Lebens an einer Blasenschwäche und jede 5. Frau an einer Beckenbodenschwäche. Besonders Schwangerschaften und Geburten gelten als

große Risikofaktoren. Nach einer Entbindung leiden etwa 25 Prozent aller Frauen zwischen 25 und 35 Jahren – zumindest vorübergehend – an Blasenschwäche.

„Die Kräftigung des Beckenbodens ist bei fast allen Formen von Inkontinenz die erste therapeutische Maßnahme – noch vor Medikamenten oder gar einer Operation“, so die Physiotherapeutin Christine Stelzhammer, MEd, Vorstandsmitglied der Medizinischen Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ).

Basisübung: Auf den Rücken legen, beide Beine aufstellen. Versuchen Sie Scheide und After sanft in den Körper hinein zu ziehen, ohne dabei den Atem anzuhalten.

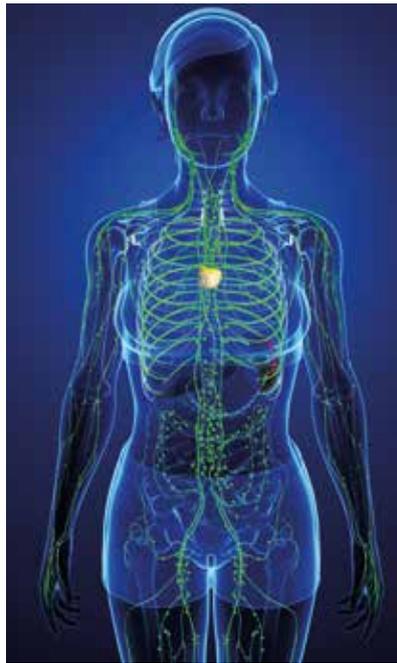


Sie haben eine Frage zum Thema Gesundheit? Unser Experten-Team antwortet!

Senden Sie Ihre Frage per Mail an redaktion@apoverlag.at oder per Postkarte an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien mit dem Betreff „Leserfragen“.

Müllabfuhr Lymphsystem

Unser Lymphsystem fungiert unter anderem eigentlich als Müllabfuhr unseres Körpers. So transportieren die Lymphgefäße täglich bis zu zwei Liter gelblich-weißer Zwischenflüssigkeit in das Venensystem und mit dieser so genannten Lymphe werden Bakterien, Eiweiß- und Fremdkörper, abgestorbene Zellen sowie Stoffwechselprodukte abtransportiert. Auf dieser Lymphgefäßbahn befinden sich Hunderte Lymphknoten, die Mikroorganismen und giftige Stoffe herausfiltern und vernichten. Oft macht sich eine Erkrankung zunächst durch geschwollene Lymphknoten bemerkbar. Funktioniert das Lymphsystem nicht richtig, bilden sich Flüssigkeitsansammlungen, so genannte Lymphödeme, welche am häufigsten an Armen und Beinen auftreten.



Da nur unschädliche Stoffe in den Blutkreislauf gelangen dürfen, wird die gesamte Lymphflüssigkeit gefiltert. Dies erledigen etwa 600 Lymphknoten.



TIPP

vom Apotheker wie Sie Ihre Lymphe in Fluss halten

- Tägliche Bewegung – mindestens 30 Minuten pro Tag – hält das Lymphsystem in Schwung. Sitzen Sie viel, so ist eine regelmäßige Fußgymnastik – wie zum Beispiel Anheben der Beine und kreisen lassen – zu empfehlen.
- Auch Wassertreten, Kniegüsse und Wechselduschen wirken anregend auf das Lymphsystem.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und vermeiden Sie Alkohol und Nikotin: Alkohol erweitert die Adern, Nikotin schädigt die Gefäße.
- Tragen Sie Schuhe mit niedrigem Absatz und achten Sie auch darauf, dass sie nicht zu eng sind!
- Achten Sie auf Ihr Gewicht!

deineapotheke.at

Pascoe
Naturmedizin seit 1895



Lymphdiaral® Ihre Abwehrkräfte natürlich im Fluss

- regt das Lymphsystem an und fördert so das Immunsystem
- unterstützt bei HNO-Infekten



Lymphdiaral® Basistropfen Homöopathische Arzneispezialität. Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab: Neigung zu Infekten und entzündlichen Erkrankungen, insbesondere mit Beteiligung des lokalen Lymphsystems mit Schwellungen der Lymphknoten und Mandeln sowie Infekte der Mandeln, Ohren und Nebenhöhlen. Enthält 40 Vol.-% Ethanol. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen lesen Sie die Gebrauchsinformation und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Zulassungsinhaber und Hersteller: Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH, D-35394 Gießen, info@pascoe.de. Abgabe: Rezeptfrei/apothenpflichtig.

www.pascoe.at

Schüßler Salze zum Schulbeginn



von Mag. pharm. Susana
Niedan-Feichtinger

Nach den Sommerferien freuen sich die meisten Schulkinder wieder auf ihre Freunde und den Schulanfang.

Energie für Lernen und Konzentration!

Zell Vita bringt Power in den Alltag. Im September geht es los, die Schule beginnt! Viele Eltern stellen sich die Frage: „Wird mein Kind das Schuljahr gut schaffen?“ Kinder sind im Wachstum und machen während der Schulzeit, von der Volksschule bis zur Beendigung der Lehre oder Matura mancherlei Phasen durch, die weder für Eltern noch für die Kinder selbst besonders angenehm sind.

Man sollte meinen, sie sind noch jung, regenerationsfreudig und vital, also was soll's?

Trotzdem – oft stellt sich Überforderung in besonderen Situationen ein und dann braucht es doch mehr Energie als momentan zur Verfügung steht.

Zell Vita, eine Kombination von 6 Schüßler Salzen in jeder Tablette, hilft in dieser Zeit, die Energiereserven aufzubauen.

Zell Vita bringt die Energie, die zum Lernen benötigt wird und fördert damit die Konzentration und Lernleistung.

Die Schüßler Salze in Zell Vita stärken den Energiehaushalt, fördern Durchblutung und Stoffwechsel und bringen den Sauerstoff zu den Zellen. Gehirnfunktionen wie Lernleistung, Konzentration und Gedächtnis sowie Merkfähigkeit und damit jegliches Lernen werden gestärkt. Das Schüßler-Komplexmittel Zell Vita ist einfach anzuwenden und enthält eine gewichtete Mischung von 6 Schüßler Salzen in jeder Tablette.

Übrigens – Zell Vita unterstützt genauso den Energiehaushalt der Eltern in allen Lebensphasen!

Kinder im Wachstum

Zell Juvebene unterstützt gesundes Wachstum

Kinder sind ständig im Wachstum und manchmal bringt das spezielle Probleme, vor allem Wachstumsschmerzen. Das Schüßler-Komplexmittel Zell Juvebene wird bei Wachstumsstörungen mit Glieder- und Knochenschmerzen sowie verzögertem Wachstum im Kindes- und Jugendalter empfohlen.

Schon im Alter zwischen 4 und 10 Jahren klagen Kinder manchmal über diffuse, ziehende Schmerzen in den Gelenken. Bei sportlich aktiven Jugendlichen treten meist genau lokalisierbare Glieder- und Knochenschmerzen an den Fersen oder Kniegelenken auf.

Auch bei verzögertem Wachstum wird Zell Juvebene empfohlen. Bei den betroffenen Kindern setzt die Pubertät etwas später ein, dann aber holen die sie wieder auf und erreichen ihre normale Erwachsenengröße.

Die Schüßler Salze im Zell Juvebene unterstützen das Knochenwachstum und das Wachstum aller dadurch betroffenen Gewebe wie Sehnen, Bändern und Muskulatur. Es hat somit besondere Bedeutung für körperliches Wachstum in jeder Form.

Im Zusammenhang mit Wachstum kommt es manchmal zu Regulationsstörungen im Hormonsystem. Die Anwendung von Zell Juvebene unterstützt während Entwicklungsschüben von Kindern auch in der Pubertät.

Bei verzögerter Entwicklung von Kindern beeinflusst es die körperliche und seelische Entwicklung, denn es stärkt insgesamt die Konstitution junger Menschen, die insgesamt entwicklungsverzögert und energielos erscheinen.

Mit Zell Juvebene können Sie Ihre Kinder ab dem Kleinkindalter bis zum Abschluss des Wachstums zwischen 16 und 18 Jahren begleiten.



Adler Pharma
SCHÖBLER SALZE

Schüßler Salze zum Schulbeginn



Zell Vita
Lernen und Konzentration



Zell Calmin
Streß, Unruhe, Einschlafen



Zell Juvebene
Wachstumsschmerzen

Zur Kombination mit Zell Juvebene ist es sehr empfehlenswert, bei Beschwerden im Wachstum, lokal eine Massage mit Gel. Creme Regidol durchzuführen. Diese Creme an den betroffenen Gelenken auftragen und reichlich in mehreren Schichten einmassieren, bis das Gewebe die Creme nicht mehr aufnimmt. Diese Massage unmittelbar nach dem Sport und wenn möglich zumindest 2-mal täglich durchführen.

Schulstress? Unruhe?

Viele Eltern meinen ja, dass ihre Kinder keinen Stress haben. Aber immer öfter wird von Kindern berichtet, die bereits in der Volksschule gehörigem Stress ausgesetzt sind. Stress vor einer anstehenden Prüfung, Stress mit Mitschülern, Stress, der sich langsam schleichend aufbaut, und den das Kind oft nicht einmal mit Worten ausdrücken kann, weil es selbst nicht versteht, was mit ihm passiert. Das Kind wird unruhig, es kommt zu Schlafstörungen, oder die Unruhe führt tagsüber zu störendem Verhalten.

Zell Calmin, ein Schüßler Komplexmittel, hilft dem Kind am Abend zur Ruhe zu kommen, wenn die Einnahme in der Zeit nach dem Abendessen bis zum Schlafengehen erfolgt.

Tagsüber eingenommen beruhigt Zell Calmin und verhilft dem Kind zu weniger Stressempfindlichkeit. Anstehende Prüfungen werden besser gemeistert, denn das Kind kann den gelernten Stoff in Ruhe meistern. Das Kind meistert den Schulalltag insgesamt mit weniger Unruhe.

Das Besondere von Zell Calmin als Schüßler Komplexmittel ist, dass mit Hilfe der gewichteten Mischung von 6 Schüßler Salzen, zielgerichtet sanfte Unterstützung möglich ist, wodurch belastendes Stressgeschehen einfach besser gemeistert wird.

Zell Calmin hilft bei Stress in allen Aterstufen, sei es in der Schule, vor Prüfungen, Schularbeiten, Matura o-der im Studium. Zell Calmin bringt Entspannung im stressigen Alltag, ganz gleich woher der Stress kommt, dem man ausgesetzt ist.

www.adler-pharma.at

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

Herausforderung Schulstart

Start
ins neue
Schuljahr

Mit dem Schulbeginn ändert sich der Tagesablauf der Kinder grundlegend. Damit sind auch immer wieder Fragen, Unsicherheiten und Probleme verbunden ...



von DDr. Peter Voitl, MBA



Per definitionem zeichnet sich Schulreife dadurch aus, dass ein Kind in Gemeinschaft Gleichaltriger in der Lage ist, sich durch planmäßige Arbeit Wissen anzueignen. Das Kind soll also aufgrund seines körperlichen, emotionalen, sozialen und geistigen Entwicklungsstandes am Unterricht in der Klassengemeinschaft ohne Überforderung teilnehmen können. Dies bedeutet, dass Ihr Kind bei Schuleintritt verschiedene Fähigkeiten beherrschen sollte (s. S. 21)

Schulangst? Das können Sie tun!

Angst gehört zum Leben und ist ein natürlicher Mechanismus, um uns vor Gefahren zu schützen. Sie kann aber auch zu einem Problem werden, gerade im Zusammenhang mit der Schule. Neueren Untersuchungen zufolge leiden 20 Prozent aller Schülerinnen und Schüler unter Schulangst – und das nicht selten bereits in der Volksschule. Mädchen sind davon häufiger betroffen als Buben. →

Schulstart

Körperliche Fähigkeiten

- ✓ Steuerung und Beherrschung des eigenen Körpers
- ✓ Selbstständigkeit in der Alltagsroutine
- ✓ längeres Stillsitzen
(überschaubare Aufgabe konzentriert beenden)
- ✓ gewisse Balancefähigkeit
(z. B. 10 Sekunden auf einem Bein stehen)
- ✓ Nachahmen von Bewegungen
- ✓ feinmotorische Bewegungskontrolle (z. B. richtige Bleistifthalung, gesteuerte Linienführung, wirklichkeitsgerechte, detailreiche Abbildungen)
- ✓ gezielte Anspannung und Entspannung.

Emotional-soziale Fähigkeiten

- ✓ mehrstündige Trennung von Familie ohne Angst und Unbehagen
- ✓ gewisse Distanz zu Fremden
- ✓ Eingliederung in eine größere Gemeinschaft, Zurückstellen eigener Bedürfnisse
- ✓ Rücksichtnahme
- ✓ Selbstständigkeit (selbstverantwortliches Erledigen von „fremdgestellten Aufträgen“)

- ✓ Verständnis und Akzeptieren von Regeln (Gesellschaftsspiele)
- ✓ willkürliche Aufmerksamkeitszuwendung
- ✓ Arbeitshaltung: Ausdauer, Konzentration, Sorgfalt (Spiele, die über Anstrengung zu Erfolg führen, z. B. Puzzle, Sortieren)

Kognitive Fähigkeiten

- ✓ Wahrnehmung: Phantasie und Wirklichkeit unterscheiden, realistische Einstellung zur Umwelt entwickeln, Farben, Formen und Geräusche unterscheiden, Größen und Mengenverhältnisse unterscheiden, Durchgliederung/analytische Auffassung vorhanden, Symbolverständnis vorhanden, optische Differenzierung und grafische Nachahmung möglich
- ✓ Vorstellung: Phantasie im Rollenspiel.
- ✓ Wiedererkennen, Merkfähigkeit, Gedächtnis: Nachsprechen und -erzählen, optisches Differenzieren und Merken, zeitliche Beziehungen einprägen
- ✓ Denken: schlussfolgerndes Kombinieren, Kritikfähigkeit (verbale, optische Sinnwidersprüche).
- ✓ Sprache: Abbau der Sprachscheu, Anhören, Verstehen, Nacherzählen, Erweiterung des Wortschatzes und der Sprachflüssigkeit.



TIPP

von Ihrem Apotheker Mag. pharm. René Gerstbauer

Gerade zu Schulbeginn muss Ihr Kind seine Kräfte sammeln, um erfolgreich durchstarten zu können. Um mögliche Krankheitserreger im Herbst abwehren zu können, sollte das Immunsystem gewappnet und das Gehirn mit ausreichend Betriebsstoffen versorgt werden. Eine Grundversorgung mit Vitaminen und Nährstoffen ist daher essenziell. Für eine normale Entwicklung des Gehirns bedarf es wertvoller Omega-3-Fettsäuren, welche oft nicht in ausreichendem Maße mit der Ernährung (Fisch, Rapsöl) aufgenommen werden. Weitere Vorteile dieser Fettsäuren sind die entzündungshemmende Wirkung und die damit verbundene Stärkung des Immunsystems. Ebenfalls wichtig für die Abwehrfunktionen des Körpers sind die Vitamine C und E.

Vitamin B – vor allem der Vitamin B-Komplex – beugt einer Lernschwäche und einer verfrühten Müdigkeit vor.

Leidet Ihr Kind unter Schul- oder Prüfungsangst oder kann es nicht ein- oder durchschlafen, so schaffen Bachblüten-Notfalltropfen (auch alkoholfrei verfügbar) oder -Notfallbonbons Abhilfe.

Bei Konzentrationsschwierigkeiten haben sich auch Aromatherapien bewährt, so gibt es speziell abgemischte ätherische Öle, die beim Lernen helfen.

Eine individuelle Beratung ist wichtig! Ihr Apotheker nimmt sich gerne für Sie und Ihr Kind Zeit, um einen idealen Start in das neue Schuljahr zu fördern.



Schulangst oder Schulphobie?

Wussten Sie, dass es neben der Schulangst auch die so genannte Schulphobie gibt und es gilt, dies zu unterscheiden? Schulangste stehen mit Prüfungen in Zusammenhang oder zeigen sich als Versagensängste, bei denen es um reale Befürchtungen aufgrund von Lernschwächen, Teilleistungsstörungen oder körperlichen Defiziten handelt. Es kann sich auch um phantasierte Gefühle des Unvermögens handeln, die Teil einer anderen psychischen Problematik darstellen. Zudem können Schulangste dann auftreten, wenn die tatsächlichen Leistungsfähigkeiten nicht den Anforderungen entsprechen, die Eltern aber sich vom

Kind die Erfüllung dieser Erwartungen

wünschen. In diesem Falle gerät das Kind in einen Konflikt zwischen Leistungsversagen und Ängsten vor Liebesverlust.

Im Gegensatz dazu haben Kinder mit Schulphobien Angst, die Schule zu besuchen, obwohl kein objektiver Grund zu erkennen ist. Oft bleiben sie wochen- oder sogar monatelang der Schule fern, sofern keine wirksame Behandlung erfolgt. Somatische Beschwerden wie Leib- oder Kopfschmerzen ohne organische Ursache sind häufige Begleiterscheinungen, die das Fernbleiben von der Schule auch scheinbar rechtfertigen.



www.kinderhospizmomo.at

Wir geben gemeinsame Zeit zum Anhalten.



Wir begleiten schwerstkranke Kinder und ihre Familien medizinisch und psychosozial. Durch individuelle Betreuung in der Geborgenheit ihres eigenen Zuhauses, geben wir mehr gemeinsame Zeit zum Anhalten. Unser Angebot ist kostenlos und zu 100 % spendenfinanziert.

Jetzt spenden.

 **MOMO**
Wiens mobiles Kinderhospiz
und Kinderpalliativteam



Kleine Quälgeister Lausalarm!

Kopfläuse gehören zu den Insekten. Sie sind zwei bis dreieinhalb Millimeter groß, haben eine grau-bräunliche bis rötliche Färbung, keine Flügel und ernähren sich ausschließlich von menschlichem Blut. Diese Blutmahlzeit saugen sie alle zwei bis drei Stunden mit ihrem Stechsaugrüssel aus der Kopfhaut. Der störende und typische Juckreiz entsteht dabei durch den Speichel der Kopflaus, den sie beim Blutsaugen hinterlässt.

Ein Läuseleben

Der Lebenszyklus der Kopflaus lässt sich in drei Entwicklungsstadien unterteilen: Ei (Nissen), Larve und die

Kopflausbefall ist ein lästiges Problem in Schulen und Kindergärten, fast jedes dritte Kind wird mindestens einmal von den kleinen Parasiten heimgesucht. Typisch ist der extrem starke Juckreiz. Es kann jeden treffen; deshalb keine falsche Scham!



von Camilla Burstein, MA

geschlechtsreife Laus. Die sandkorn-großen, weißbräunlichen Eier werden direkt an den Haarschaft geklebt. Nach sieben bis acht Tagen schlüpfen die Larven und nach weiteren neun bis zwölf Tagen entwickeln sie sich zu erwachsenen Kopfläusen. Eine einzige Laus legt bis zu zehn Eier täglich. Entgegen gängiger Meinungen können

Kopfläuse weder springen noch fliegen, sondern sie krabbeln von einem Kopf zum anderen. Kopfläuse klammern sich mit ihren hakenförmigen Beinklauen am Haar fest und können sich so mühelos fortbewegen. Ohne eine Blutmahlzeit können die Parasiten in der Regel nicht länger als einen Tag überleben.

Ist mein Kind betroffen?

Die Haare müssen genau untersucht werden, indem man sie Strähne für Strähne scheidelt. Zu achten ist nicht nur auf Kopfläuse, sondern auch auf Nissen, die fest an den Haaren haften. Besonders die bevorzugten Aufenthaltsstellen der Kopfläuse sind zu untersuchen (Schläfen-, Ohren- und Nackengegend).

Bei Kopflausbefall sollten Geschwister, Familienmitglieder, Mitglieder derselben Spielgruppe oder andere Kontaktpersonen ebenfalls behandelt werden, dann wird die Verbreitung der Erkrankung mit hoher Sicherheit gestoppt. Alle möglicherweise Betroffenen müssen informiert werden.

Behandlung

Manche Läusemittel basieren auf Insektengiften. Diese Wirkstoffe wirken giftig auf die Nerven der Kopfläuse. Manche Läuse haben aber bereits Resistenzen entwickelt. Ein rein physikalischer Ansatz ist das Silikonöl Dimeticon. Der Wirkstoff ist ungiftig, außerdem sind keine Resistenzen bekannt. Darüber hinaus gibt es gut verträgliche Läuseshampoos, die verschiedene Öle wie Sonnenblumen-, Soja-, Neem- oder Anisöl enthalten. Verwenden Sie Lausmittel streng nach den Angaben der Hersteller. Nach der Behandlung sollten die Haare mit einem besonders feinzinkigen Kamm (Nissen-Kamm) mit einem Zinkenabstand von nicht mehr als 0,2 mm sorgfältig und wiederholt durchgekämmt werden, um die Nissen abzustreifen. Eine Wiederholungsbehandlung am 8. bis 10. Tag nach der Erstbehandlung ist immer anzuraten, damit die nach der ersten Behandlung geschlüpften Läuse abgetötet werden. Ihr Apotheker berät Sie dazu gerne!



Läuse? Nissen?

Mit NYDA® –
einfach weg.

NYDA® express

- ✓ **Nur 10 Minuten Einwirkzeit**
- ✓ **1 Anwendung**
- ✓ **Wissenschaftlich geprüft**
- ✓ **Sehr gute Verträglichkeit, geeignet für:**



Schwangere
und Stillende



jedes Alter



Gebro Pharma

www.nyda.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Teil 6

Die Pflege eines Angehörigen kann eine erfüllende Aufgabe sein, sollte einen selbst aber nicht überfordern!



Was tun, wenn die Haut Probleme macht

1,9 m² – ungefähr so viel Haut hat ein Erwachsener mit einer Körpergröße von 1,75 m; damit ist sie auch unser größtes Organ. Sie schützt uns vor dem Eindringen von schädlichen Keimen sowie vor Hitze, Kälte und Nässe. Schützen auch Sie Ihre Haut!



von Petra Zacherl



Badelift

- ✓ Einbau ohne Bohrungen möglich
- ✓ Persönliche Fachberatung vor Ort
- ✓ Selbstständiger Ein- und Ausstieg
- ✓ Kein Platzverlust in der Wanne

Broschüre
gratis:
0800-204050
Anruf
gebührenfrei

Informationen unter www.idumo.at, info@idumo.net



Mit zunehmendem Alter vermindert sich die Reaktivität der Hautzellen, die Haut verliert an Elastizität, wird faltiger und dünner – und in den meisten Fällen trockener.



Unsere Haut – Spiegel der Seele ...

Der natürliche Alterungsprozess, der mit etwa 25 Lebensjahren einsetzt, lässt sich selbstverständlich nicht aufhalten. Jedoch können Sie einiges tun, um den Alterungsprozess zu verlangsamen und Hautproblemen vorzubeugen – vorausgesetzt Sie pflegen Ihre Haut schon von Anfang an.

Sonnenbrände in den ersten 20 Lebensjahren erhöhen das Hautkrebsrisiko markant.

Die Haut vergisst nie!

Durch äußere Einflüsse wie UV-Strahlung, wechselnde Temperaturen etc. wird die Haut besonders strapaziert.

Am wichtigsten ist selbstverständlich der Schutz vor den besonders schädlichen UV-Strahlen, die für die Entstehung eines Sonnenbrandes verantwortlich sind. Einen Sonnenbrand vergisst die Haut nämlich nie. Wiederholen sich die Sonnenbrände, so festigen sich die Schäden in den Hautzellen unwiderruflich und die Gefahr, früher oder später an Hautkrebs zu erkranken, ist hoch. Vor allem

Die richtige Pflege

Da Gesicht und Hände die Stellen sind, die ausschließlich äußeren Einflüssen ausgesetzt sind, sollten sie bei der Pflege auch besondere Aufmerksamkeit geschenkt bekommen.

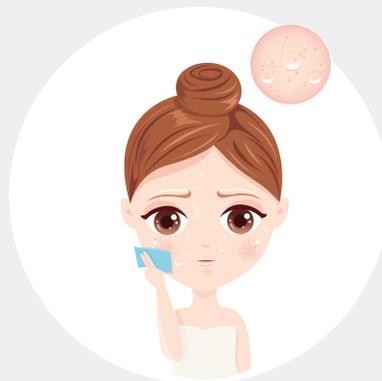
Um dem Gesicht die optimale Pflege zukommen zu lassen, sollten Sie genau wissen, welcher Hauttyp Sie sind; denn Hautpflege ist heutzutage mehr, als nur irgendeine Gesichtscrème auftragen.

Die richtige Pflege beginnt jedoch schon vor dem Auftragen der Creme. Für Frauen gilt: Schminke ab! Gehen Sie niemals geschminkt ins Bett, →

Welcher Hauttyp bin ich?



Normale Haut
das Hautbild ist ausgeglichen,
weder fettig noch trocken



Fettige Haut
glänzt und
hat sichtbare Poren



Trockene Haut
sieht stumpf und
„schuppig“ aus



WIENER ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.



TIPPS VON EXPERTEN

Alles rund um die Hautpflege

Unser Lebensstil beeinflusst ganz entscheidend, wie schnell die Haut altert. Alkohol und Zigaretten z. B. sind sehr ungünstige Faktoren, Sport und frische Luft hingegen sind für die Haut sehr gut. Ein vernünftiger Lebensstil und eine qualitätsvolle Hautpflege sind Garanten für eine gesunde und jugendliche Haut.

Mit der Pflegelinie Attends versorgen wir vom **Wiener Roten Kreuz** Sie mit professionellen Hautpflegeprodukten speziell für empfindliche und strapazierte Haut. Das Sortiment reicht von milder und gleichzeitig wirkungsvoller Reinigung, wertvoller Pflege durch natürliche Inhaltsstoffe, wie Sheabutter, Pflanzenöle und Bienenwachs bis zu Spezialrezepturen für gezielten Hautschutz und zur Regeneration bei Hautirritationen.

Unsere ExpertInnen aus dem Medizinproduktebereich des WRK stehen für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit stets zu Diensten und beraten Sie gerne zu den Attends Produkten.

SO ERREICHEN SIE UNS:

Wiener Rotes Kreuz
Karl-Schäfer-Strasse 8
1210 Wien

(01) 934 35 36
medizinprodukte@wrk.at
www.wrk.at



wir lassen sie nicht im stich!

Seit vielen Jahren ist die **AIS 24 Stunden Betreuung** einer der führenden privaten Anbieter für ganz Österreich.

LOKALE ANSPRECHPARTNER DIREKT BEI IHNEN VOR ORT



Bezirk Schärding, Grieskirchen, Ried im Innkreis
MAG. ANDREAS IRSIGLER

0676/81 42 82 693
andreas.irsigler@ais-24stundenbetreuung.com



Wien, Umgebung, Korneuburg Home-Care-Management
ALEXANDER WINTER

0676/63 33 841
alexander.winter@ais-24stundenbetreuung.com



Gmünd, Horn, Zwettl, Waidhofen a.d. Thaya Krems a.d. Donau Stadt & Land
QUALITAS MARTIN MÖRZINGER, MBA

0664/18 50 900
martin.moerzinger@ais-24stundenbetreuung.com



Wiener Neustadt Stadt & Land
HARALD SCHEIBER

0676/60 67 404
harald.scheiber@ais-24stundenbetreuung.com



Bezirk Vöcklabruck, Gmunden
MICHAEL POCK

0699/ 10 10 56 33
michael.pock@ais-24stundenbetreuung.com



Gänserndorf, Bruck a.d. Leitha, Neusiedl/See
ING. MATHIAS BRISTELA

0664/62 14 002
mathias.bristela@ais-24stundenbetreuung.com



Graz Stadt & Umgebung, Südoststeiermark
HEIMO WESS, MSC

0664/88 73 38 13
heimo.wess@ais-24stundenbetreuung.com



Wels Stadt & Land, Linz Stadt & Land PSD ProSoziale Dienste
PETRA SONNLEITNER

0676/84 30 72 843
petra.sonnleitner@ais-24stundenbetreuung.com



Bezirk Liezen, Ennstal, Steir. Salzkammergut
HEIDI GRUNDNER

0664/88 73 38 72
heidi.grundner@ais-24stundenbetreuung.com



Salzburg (Stadt & Land)
STEFAN PIMISKERN

0650/83 84 852
stefan.pimiskern@ais-24stundenbetreuung.com



Deutschlandsberg, Voitsberg, Leibnitz
FA. KREBS KG

0660/197 39 23
christopher.krebs-bacher@ais-24stundenbetreuung.com



Lilienfeld, St. Pölten Stadt & Land
FA. DRINIC OG

0664/92 00 060
drinic@ais-24stundenbetreuung.com

Jährlich über **1.000 zufriedene Kunden** vertrauen AIS | **Jahrelange Erfahrung** – professionelle und seriöse Vermittlung und Weiterbetreuung im Laufe der gesamten Betreuung | **Laufendes Betreuungs- und Besuchskonzept** mit persönlichen Kontrollbesuchen unserer lokalen Ansprechpartner | **100%ige Rechtssicherheit** sowie die **gesamte organisatorische Abwicklung** | **Eigenes Trainingszentrum** für unsere Personenbetreuer – wir kennen unsere Betreuungskräfte | Demenzgerechte Schauräume im AIS Trainingszentrum

www.ais-24stundenbetreuung.com

Ihr Apotheker verfügt über ein breites Sortiment an hochqualitativen Hauptpflegeprodukten – er berät Sie gerne!

entfernen Sie Make-up und Schmutzpartikel gründlich mit einem sanften Reinigungsgel, -wasser oder einer Reinigungsmilch. Auch wenn Sie kein Make-up verwenden, sollten Sie zu einem Reinigungsprodukt

greifen, da sonst der überschüssige Talg nicht entfernt werden kann.

Nach der Reinigung kann die entsprechende Creme – morgens eine Tagescreme, abends eine Nachtcreme – aufgetragen werden.

Gönnen Sie sich einmal wöchentlich ein Gesichts-peeling. Dies hilft, einen strahlenden Teint zu bewahren und Hautunreinheiten entgegenzuwirken.

Selbstverständlich hat auch Ihr Lebensstil einen hohen Einfluss auf den Zustand Ihrer Haut. Das heißt: Verzichten Sie auf Alkohol und Nikotin, bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft und ernähren Sie sich ausgewogen. Ihre Haut wird es Ihnen danken!

Mehr zum Thema Hautpflege/Hautschutz s. S. 60 ff.

TIPPS

für die Hautpflege von Pflegebedürftigen

Pflegebedürftige haben einen erhöhten Bedarf an entsprechender Hautpflege. So kann mangelnde Hygiene – bedingt durch körperliche Beeinträchtigung – zu Wunden, entzündeten Stellen führen, bis hin zu einem Druckgeschwür. Auch für sie gilt, dass die Pflegeprodukte ihrem Hautzustand angemessen sein sollen.

- Verzichten Sie bei einer bettlägerigen Person auf parfümierte Produkte, da ihre Haut durch das ständige Liegen ohnedies schon stark gereizt ist, sowie Produkte, die die Poren verstopfen, wie zum Beispiel Vaseline oder Melkfett.
- Offene Wunden „atmen“ lassen! Das heißt, in diesem Fall keine Cremes anwenden.
- Mit geschädigten Hautstellen behutsam umgehen – nicht ziehen oder quetschen! Dies könnte die Haut weiter schädigen und eine weitere Infektionsquelle zu Folge haben.
- Für Pflegepersonen gilt: Achten Sie auf Ihre Hände! Durch den ständigen Kontakt mit Reinigungsprodukten, Desinfektionsmitteln etc. kann es leicht zu trockener Haut, Reizungen und Entzündungen kommen.

Welcher Hauttyp bin ich?



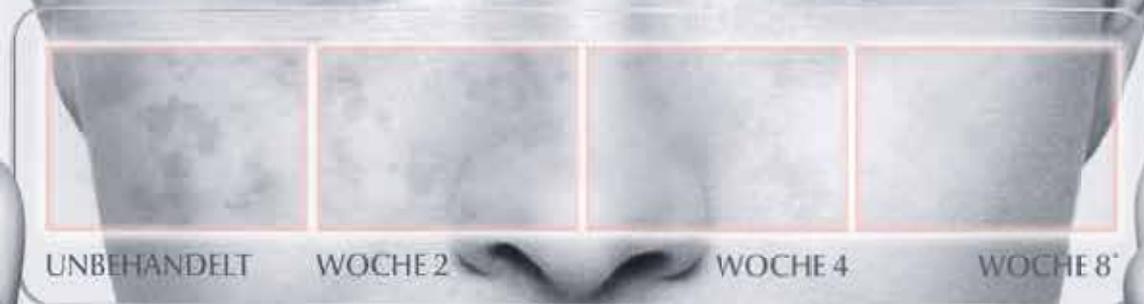
Sensible Haut

Sensible Haut reagiert auf äußere Einflüsse schnell mit Irritationen, Rötungen, Pickeln und Spannungsgefühlen.



Mischhaut

Bei der Mischhaut weist die Haut unterschiedliche Merkmale auf, zum Beispiel im Bereich der Wangen eher trocken und auf der Stirn fettig.



PIGMENTFLECKEN?

ERSTE ERGEBNISSE NACH 2 WOCHEN

Eucerin setzt mit der ANTI-PIGMENT Pflegeserie eigene Standards in der Behandlung von Hyperpigmentierung, möglich gemacht durch den von Beiersdorf patentierten Pflegewirkstoff Thiamidol®, der am Ursprung der Hyperpigmentierung ansetzt, und diese so reduziert. Erste sichtbare Ergebnisse sind bereits nach zwei Wochen täglicher Anwendung nachgewiesen. Die Haut erscheint ebenmäßiger und strahlender, Hyperpigmentierungen treten deutlich zurück.

Das Eucerin ANTI-PIGMENT Pflegekonzept mit patentiertem Thiamidol® basiert auf vier wirksamen, perfekt aufeinander abgestimmten Produkten. Eucerin ANTI-PIGMENT Tagespflege mit LSF 30, Nachtpflege, Dual-Serum und Korrekturstift.

Jetzt **NEU** in Ihrer Apotheke!

www.eucerin.at



Sie sollten nicht erst zum Urologen gehen, wenn es brennt ...

Vorsorgemuffel Mann **Termin beim Urologen**

Was für die meisten Frauen eine Selbstverständlichkeit ist, ist es für Männer leider noch lange nicht: der Vorsorgetermin beim Urologen.



von Mag. pharm. René Gerstbauer

Ein Besuch beim Urologen wird für Männer ab dem 45. Lebensjahr empfohlen. Gerade in der Früherkennung von bösartigen Veränderungen der Prostata ist eine ärztliche Vorsorgeuntersuchung unerlässlich. So ist zum Beispiel Prostatakrebs die zweithäufigste Krebsform, an der Männer sterben. Hat sich der Mann einmal dazu entschlossen, den Urologen seines Vertrauens zu konsultieren, so steht zu Beginn immer das Patientengespräch im Vordergrund. In dieser ärztlichen Anamnese werden familiäre Vorerkrankungen abgeklärt, mögliche andauernde Medikamenteneinnahmen und die aktuelle Lebenssituation besprochen. Doch am wichtigsten: der Grund des Erscheinens.

Letzterer kann vielfältig und mitunter mit viel Scham behaftet sein.

Blase und Prostata sind für die männliche Lebensqualität entscheidend. Wird die Blase befüllt und bildet sich ein Volumen von 250 bis 300 ml, so wird die Blasenwand gedehnt und die darin enthaltenen Nervenzellen senden an das Gehirn das Signal, dass sich die sinnbildlichen Schleusen (= Harnblasenschließmuskel) öffnen müssen, damit Urin abgelassen werden kann. Jedoch kommt es nicht selten zu einer Blasenentleerungsstörung, wobei diese von Harnverhalt, über Nachträufeln bis hin zu ungewolltem Harnverlust reichen kann. Beim

Harnverhalt wird das Abfließen des Harns mechanisch gehindert. Prostatahyperplasie kann eine der Ursachen hierfür sein. Bleibt der Urin länger in der Blase, so begünstigt dieser Umstand die Ausbildung einer Blasenentzündung. Bei Inkontinenz liegt oft eine Veränderung der Prostata zugrunde. Eine bereits angesprochene Prostatahyperplasie oder ein bösartiger Tumor können die Blasenschließ- und Beckenbodenmuskulatur derart schwächen, sodass eine plötzliche Drucksteigerung im Bauchraum, wie beispielsweise ein Niesen oder herzhaftes Lachen, ausreicht, um eine unkontrollierte Blasenentleerung einzuleiten. Auch erektile Dysfunktion führt Mann früher oder später zu einem Urologen. Bei dieser Krankheit hat Mann Probleme, eine Erektion zu bekommen oder aufrecht zu halten. Ein befriedigender Sexakt ist somit nicht mehr möglich, obwohl die Libido sehr wohl aktiv bleibt. Ursachen können seelischer wie auch körperlicher Natur sein. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind einer der Hauptauslöser einer Impotenz.

Prostatakrebs ist die zweithäufigste Krebsart, an der Männer sterben.



TIPP

vom Apotheker

Männer ab 45 sollten die Möglichkeit einer Vorsorgeuntersuchung wahrnehmen – und das am besten einmal jährlich. Der Urologe kann mittels Tastbefund die Prostata untersuchen. Dies mag vielleicht unangenehm klingen, dauert aber keine fünf Minuten. Zeit, die sich jedenfalls lohnt aufzubringen, um spätere Lebensqualität zu genießen



Alpinamed®
URKRAFT DER NATUR

Vitalstoffe für den Mann.



Einsatzgebiet:

Nahrungsergänzungsmittel mit 25 µg des Spurenelements Selen und wertvollen Pflanzenextrakten aus Sägepalme und Granatapfel. Selen trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

Inhaltsstoffe:

- 25 µg des Spurenelements Selen
- Ölextrakt aus Sägepalmmfrüchten
- Nährstoffe aus Granatapfeltrockenextrakt

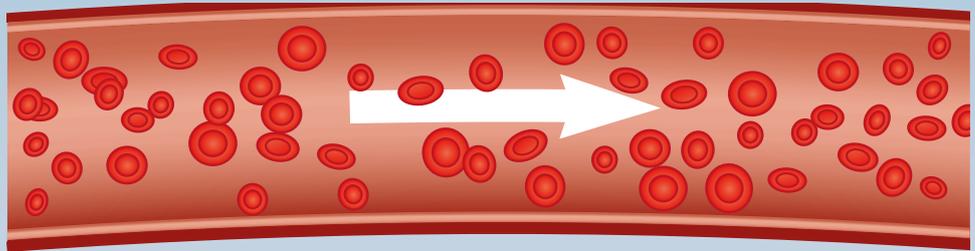
Verbraucherinformation:

- ✓ Nur eine Kapsel täglich
- ✓ Für Diabetiker geeignet
- ✓ Glutenfrei
- ✓ Ohne künstliche Aromastoffe
- ✓ Laktosefrei

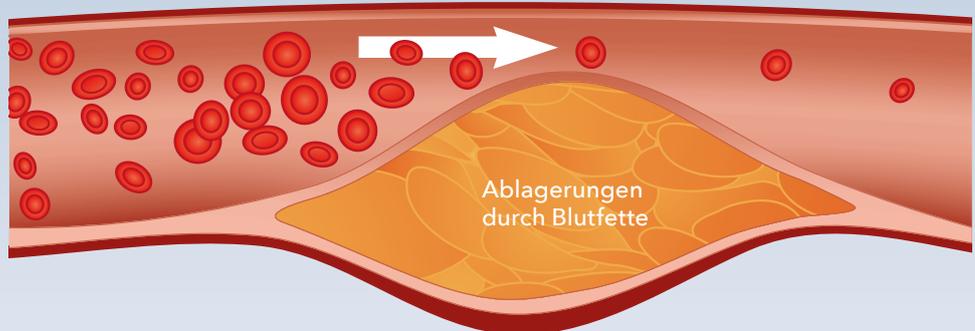
GCB,ALP-PRO180501

Herz und Gefäße

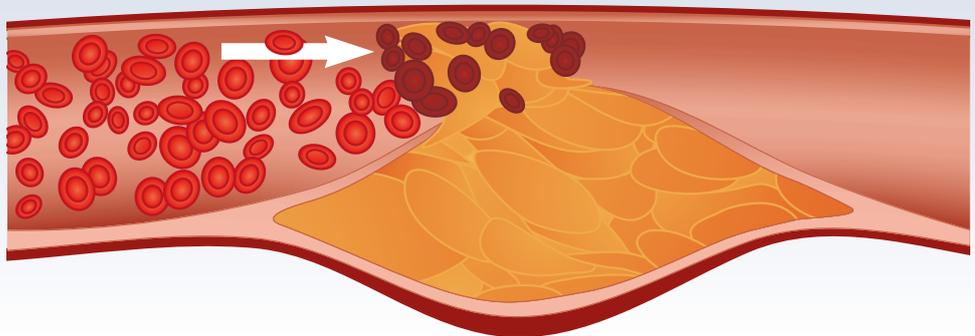
Normaler Blutfluss



Ablagerungen behindern den Blutfluss



Gefäß ist verstopft, Blut kann nicht mehr ungehindert fließen



Blutfettwerte natürlich normalisieren

Ob man erhöhte Blutfettwerte mit einer Lebensstiländerung zu normalisieren versucht, oder ob auch cholesterinsenkende Medikamente genommen werden müssen – Omega 3-Fettsäuren sowie Extrakte aus Artischocke und Knoblauch sind in jedem Fall eine hilfreiche Unterstützung.

Risikofaktor erhöhte Blutfettwerte

Herz-Kreislauf-Erkrankungen stellen die häufigste Todesursache in Österreich dar. Sie machen rund 45 Prozent aller Sterbefälle aus. Eine wichtige Rolle spielen dabei erhöhte Blutfettwerte. Fließen nämlich zu viele Blutfette durch die Blutbahnen, kommt es zu Ablagerungen in den Gefäßen. Vor allem das schädliche LDL-Cholesterin lagert sich an den Gefäßwänden ab und verursacht mit der Zeit sogenannte Arterienverkalkungen (Arteriosklerose). Das Fatale ist, dass Betroffene lange keine Symptome verspüren, bis es mit fortschreitender Verengung der Gefäße zu Beschwerden wie Müdigkeit, Schwindel oder Gliederschmerzen und im schlimmsten Fall zu Schlaganfall oder Herzinfarkt kommen kann.

Um das zu verhindern, sollten die Blutfettwerte regelmäßig durch den Arzt kontrolliert werden. Ist das Verhältnis der Werte des schädlichen LDL-Cholesterins und des guten HDL-Cholesterins aus dem Gleichgewicht, besteht Handlungsbedarf. Eine Änderung des Lebensstils ist dann die erste Maßnahme. Das heißt vor allem Risikofaktoren wie Übergewicht, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen und Stress weitestgehend auszuschalten.

Geeignete Gegenmaßnahmen ergreifen

In manchen Fällen ist jedoch auch die Einnahme cholesterinsenkender Medikamente, sogenannter Statine angezeigt. Sie

Entgeltliche Einschaltung

Dr. Böhm®

hemmen in der Leber die Cholesterinproduktion. Dadurch gelangt weniger Cholesterin ins Blut und die Leberzellen können mehr „schlechtes“ LDL-Cholesterin abbauen. Eine Studie zeigt außerdem, dass bereits 2 g Omega 3-Fettsäuren täglich die cholesterinsenkende Wirkung von Statinen unterstützen.¹ Speziell EPA und DHA normalisieren die Blutfette und unterstützen ein gesundes Herz-Kreislauf-System. EPA und DHA senken den Triglyceridspiegel, lagern sich in die Zellmembranen ein und machen so die Gefäße flexibler. Dies übt einen positiven Einfluss auf den Blutdruck aus. Besonders reich an Omega 3-Fettsäuren sind Fische wie Forelle oder Lachs. Als wichtigste pflanzliche Quellen gelten Lein-, Walnuss- und Rapsöl, sowie Nüsse. Der Körper nimmt allerdings nur geringe Mengen an Omega 3-Fettsäuren aus diesen Produkten auf, weshalb der Bedarf über die herkömmliche Ernährung schwer gedeckt werden kann. Mit hochwertigen Omega 3-Fettsäure-Kapseln lässt sich das ausgleichen.

Einige Qualitätskriterien beachten

Wer zu Omega 3-Fettsäure-Kapseln greift, achtet dabei idealerweise auf einige Qualitätskriterien, wie etwa einen hohen Gehalt an DHA und EPA und eine hohe Konzentration des Omega 3-Fischöls. Je niedriger die Konzentration, umso mehr Kapseln muss man nämlich einnehmen. Sie können sehr leicht selbst beurteilen, ob ein Produkt ausreichend dosiert ist oder nicht. Nur wenn auf der Packung „Normale Blutfettwerte“ bzw. „Normaler Blutdruck“ erwähnt werden, können Sie davon ausgehen, ein Präparat zu bekommen, welches nachweislich Einfluss auf Blutdruck sowie Blutfettwerte (Triglyceride) hat. Keine Angst vor Fischgeruch! Magensaftstabile Kapseln garantieren, dass weder Fischgeruch, noch Fischgeschmack aufkommen.

Mögliche pflanzliche Alternativen

Aber die Natur bietet noch weitere Mittel, mit denen Blutfettwerte auf natürliche Weise günstig beeinflusst werden können. So verbessern etwa Extrakte aus Artischockenblättern die Gallenfunktion, was den Abbau von schädlichem Cholesterin fördert und die Neubildung von Cholesterin vermindert. Und mit der regelmäßigen Aufnahme von Knoblauch, der ja besonders für seinen positiven Einfluss auf den Blutdruck bekannt ist, kann ebenfalls ein wichtiger Beitrag zur Normalisierung des Cholesterinspiegels und der Blutfettwerte geleistet werden.

¹Maki et al., Clinical Therapeutics 2013; 35: 1400-11.e1-3.

Entgeltliche Einschaltung

ALLES FÜR MEINE IDEAL- WERTE



Qualität aus
Österreich.

NEUE
REZEPTUR

Dr. Böhm® Omega 3 complex. Normale Blutfettwerte und Blutdruck.

Zu viel **Cholesterin** und **Triglyceride** im Blut können zu Ablagerungen in den Arterien und damit zu einem erhöhten Blutdruck führen. Zahlreiche Studien zeigen, dass ungesättigte Omega-3-Fettsäuren **Blutfettwerte** und **Blutdruck** normalisieren.

Dr. Böhm® Omega 3 complex + Coenzym Q10 ist die **ideale Ergänzung für all jene, die cholesterinsenkende Medikamente zu sich nehmen müssen.**

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

Der Herbst ist eine ideale Zeit, um mit dem Laufen zu starten.



Laufsport On the Run

Fünf Tipps wie Sie noch diesen Herbst zum begeisterten Läufer werden können.

von Mag. Béatrice Drach-Schauer, MPH

Die großen Hitzewellen des Sommers sind Vergangenheit, die Tage werden kühler und der September bietet sich in unseren Breiten perfekt für sportliche Aktivitäten im Freien an. Daher ist gerade der Herbst eine ideale Zeit, um mit dem Laufsport zu starten. Laufen ist nicht nur ein besonders effektives Herz-Kreislauf-Training, sondern auch eine Sportart, die mit wenig zeitlichem und geringem finanziellen Aufwand ganzjährig ausgeführt werden kann. Laufend den Verlauf der Jahreszeiten zu entdecken, tut nicht nur der Seele gut, sondern stärkt auch Ihr Immunsystem.

Wenn Sie also jetzt bei den angenehmen Herbsttemperaturen diese wundervolle Sportart als liebgewordene Gewohnheit etablieren, dann bleiben Sie auch im Winter dabei.

Ich habe fünf Tipps für Sie, wie Sie dieses Ziel auch erfolgreich werden umsetzen können:

1. Starten Sie langsam - in der Ruhe liegt die Kraft

Die meisten Laufanfänger starten zu schnell und sind nach den ersten 500 Metern bereits vollständig außer Atem. Machen Sie den Fehler nicht! Starten Sie besser mit einer Kombination aus Laufen und schnellem Gehen: eine Minute laufen – eine Minute gehen. Mit der Zeit werden die Laufphasen länger als die Gehphasen und Sie können die ersten fünf Kilometer problemlos durchlaufen. Ebenfalls wichtig zu Beginn: Bitte stressen Sie sich nicht und vergleichen Sie sich nicht mit anderen Läufern. Der Weg ist hier das Ziel.

2. Finden Sie Ihre bevorzugte Uhrzeit

Grundsätzlich gilt: Es gibt beim Laufen keine richtige oder falsche Tageszeit. Finden Sie heraus, welche Zeit sich am besten für Ihre Laufaktivität eignet. Oder richten Sie sich danach, wie Sie Ihre Trainingseinheiten am besten mit anderen Aktivitäten wie Beruf und Familie vereinbaren lassen. Aus der Chronobiologie wissen wir: jeder Körper „tickt“ ein bisschen anders, was den optimalen Zeitpunkt der körperlichen Aktivität betrifft.

3. Laufen Sie dem Schweinhund davon

Unabhängig vom individuellen Zeitpunkt empfehle ich, sich gerade zu Beginn der Laufkarriere eher den Morgen als aktive Zeit auszusuchen. Getreu

nach dem Motto: „Starte mit dem Sport, bevor dein Hirn bemerkt, was du tust“.

Am Anfang ist es leider so: Man müht sich etwas ab, fühlt sich zu langsam und atemlos, aber haben Sie Vertrauen – schon nach wenigen Laufeinheiten spüren Sie eine körperliche Veränderung. Sie sind weniger schnell außer Atem, Ihre Laune wird besser, auch der Körper verändert sich. Um dem inneren Schweinhund davonzulaufen, kann es sehr hilfreich sein, gemeinsam mit Gleichgesinnten die Laufgruppen zu planen.

So können Sie zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: Sie tun etwas für Ihre Gesundheit und haben Spaß mit Gleichgesinnten. In vielen Orten, vor allem in Städten, gibt es Lauftreffs für Anfänger – vielleicht ist das der richtige Weg für Sie, zum Sport zu finden. →

WERDEN SIE DEN SCHMERZ AUF NATÜRLICHEM WEGE LOS!



Rezeptfrei in den Apotheken erhältlich

DIE DOPPELTE KRAFT VON ROSMARIN

Rosacta® lindert Muskelschmerzen mit natürlichem Rosmarinöl

✓ 2-3x täglich auf den betroffenen Bereich auftragen.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.



DAS SCHMERZGEL MIT DER FORTE- FORMEL



Yoga?!
Was ist eigentlich mit
deinen Knieschmerzen
los?



Voltadol Forte Schmerzgel

Forte – wirksam

Stark konzentriert: Schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Forte – gezielt

Bei Schmerzen der Muskeln und Gelenke.

Forte – langanhaltend

Schmerzlinderung für bis zu 12 Stunden.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Diclofenac. Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: Juli 2019.

BG-IV-VOL 190703

4. Investieren Sie in gute Laufschuhe

Laufen ist grundsätzlich eine sehr kostengünstige Sportart. Die schönsten Laufstrecken liegen bei uns in Österreich quasi vor der Haustüre und Bekleidung gibt es schon um wenig Geld zu kaufen.

Nur bei zwei Dingen sollte Sie nicht geizig sein und etwas Zeit und Geld investieren: in gute und passende Laufschuhe. Die sollten nämlich zu Ihrem Fuß, Ihrem Laufstil und auch zum präferierten Laufuntergrund (Asphalt oder Gelände) passen. Lassen Sie sich daher unbedingt im Fachgeschäft beraten. Für sportliche Frauen gilt außerdem: Achten Sie darauf, dass Ihr Sport-BH perfekt passt.

5. Machen Sie zusätzlich Stabilitätstraining

Um von Anfang an Spaß und Freude am Laufen zu haben und um Verletzungen und Überlastungen zu vermeiden, ist ein so genanntes Stabilitätstraining wichtig. Übungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte und Liegestütze helfen Ihnen dabei, den Rumpf stabiler zu halten und die Beinmuskulatur zu stärken. Viele dieser Übungen können Sie im Freien ausführen, und in Ihre Laufrunde integrieren. Gönnen Sie auch Ihren Füßen nach jeder Laufeinheit eine kurze Massage beim Eincremen, sie werden es Ihnen danken.

Mehr zum Thema Fußgymnastik finden Sie in einer der nächsten Ausgaben.



Autorin Mag. **Béatrice Drach-Schauer**, MPH, ist sportwissenschaftliche Beraterin, Expertin für die gesunde und fitte Wirbelsäule, Trainerin für Stress und Burn-out-Prävention sowie Laufcoach aus Wien. Wenn Sie Fragen zu diesen Themen haben, können Sie sich gerne an unsere Expertin wenden: office@beatrice-drach.com. Nähere Infos: www.beatrice-drach.com

Gewinnspiel

MULTIviert durch Österreich

Mit dem Gewinnspiel „MULTIviert durch Österreich“ möchte die heimische Vitalstoffmarke MULTI alle Österreicherinnen und Österreicher dazu motivieren, ihr Land noch besser kennenzulernen. Mitmachen lohnt sich, es winken tolle Preise!

Also gleich den kostenlosen Österreich-Guide von MULTI in Ihrer Apotheke holen, eine oder mehrere der abgebildeten Sehens-

würdigkeiten besuchen, ein Selfie machen und per E-Mail an „multi-viert@multi.at“ schicken.

Noch bis Ende Oktober haben Sie die Chance, mit Ihrem Foto einen Urlaub für zwei Personen in Österreich zu gewinnen. Zusätzlich wird jeden Monat eine stylische Sofortbildkamera verlost und es warten tolle Überraschungspakete.

Weitere Infos zum Gewinnspiel gibt es im Gratis-Guide in Ihrer Apotheke sowie im Internet unter: www.multi.at.



Über vierzig
Andreas Kump

ISBN: 978-3-903184-33-6
2019, Milena Verlag



Alt werden und dabei jung bleiben – wer wünscht sich das nicht? In Andreas Kumps kraftvollem Debütroman erleben wir fünf Menschen an einem brütend heißen Tag im Hochsommer, an dem auch die Fragen des Älterwerdens hochkochen. In Wien ist Roland, 45, trotz Hitze und drohender Panikattacken quer durch die Stadt unterwegs, um Versäumnisse wiedergutzumachen. Seine Frau Mona, 39, hadert bei der Arbeit im Copyshop mit ihrem Selbstbild als Künstlerin. Die Grafikdesignerin Pia, 40, kämpft mit dem Alter und schwindenden Karrierechancen. Aber auch in Linz wird geschwitzt – Tommi, 48, lebt dort von seiner Muskelkraft. Er ist Schuldeneintreiber. Nun holt ihn seine Vergangenheit ein. Lesbos war mal der größte Star des Linzer Undergrounds. Nun will es der alte Revolutionär noch einmal wissen.

Buchaktuell

Spitalgasse 31A, 1090 Wien
Tel: 01/402 35 88-30

Das gesamte Sortiment der Buchwelt auch auf
www.buchaktuell.at

Wir liefern österreichweit porto- und spesenfrei!

1

Das Projekt

Seit 9. Februar 2019 müssen in der EU sämtliche rezeptpflichtige Humanarzneimittel mit bestimmten Sicherheitsmerkmalen versehen sein. Diese stellen sicher, dass gefälschte Arzneimittel nicht in die legale Lieferkette eindringen. Für die nationale Umsetzung der Fälschungsrichtlinie ist die AMVO (Austrian Medicines Verification Organisation) zuständig.

4

ÜBERGANGSPHASE

Für alle rezeptpflichtigen Arzneimittel, die bereits vor dem 9. Februar für den Verkehr freigegeben wurden, gilt eine Übergangsphase bis 2024. In diesem Zeitraum dürfen sie bis zu ihrem jeweiligen Ablaufdatum bedenkenlos an die Patienten abgegeben werden. Arzneimittel mit den neuen Sicherheitsmerkmalen werden also erst nach und nach erhältlich sein.

2

Stabilisierungsphase

Im Zeitraum vom 9. Februar bis zum 9. August 2019 fand die sechsmonatige Stabilisierungsphase statt, um einen reibungslosen Start und hohen Versorgungsgrad sicherzustellen. In diesem Zeitraum hatten alle beteiligten Personen und Organisationen die Möglichkeit, allfällige Prozess- und Anwendungsfehler zu erkennen und zu beheben sowie die einzelnen, neu eingeführten Prozesse zu festigen.

3

Timeline





Die Fälschungsrichtlinie

Auf Nummer sicher

DIE SICHERHEITSMERKMALE

- Jede einzelne rezeptpflichtige Arzneimittelpackung wird vom Hersteller mit zwei Sicherheitsmerkmalen ausgestattet: einem 2D-Data-Matrix-Code und einem Manipulationsschutz.
- Der 2D-Code ist eine zufällig festgelegte, einmalige Seriennummer, die gemeinsam mit Chargennummer und Ablaufdatum in einem zweidimensionalen Barcode verschlüsselt wird. Dieser Code wird in der Apotheke gescannt, um die Herkunft der Verpackung zu überprüfen. So können gefälschte Medikamente abgefangen werden, bevor sie die Patienten erreichen.
- Der Manipulationsschutz, zum Beispiel in Form einer Perforation oder eines Siegels, soll sicherstellen, dass die Packung unversehrt ist.

Bilanz

6

Eine erste Bilanz nach knapp sechs Monaten zeigt: In Österreich wurden bereits mehr als 120 Millionen Medikamentenpackungen von den Arzneimittelherstellern in das System hochgeladen. Rund 170 Arzneimittel-Großhändler, 1.440 öffentliche Apotheken und Krankenhausapotheken sowie 840 hausapothekenführende Ärzte und 22 In-vitro-Fertilisations-Zentren sind an das System angebunden.

7

Die EU hat Arzneimittelfälschungen den Kampf angesagt! Seit Februar verfügen neue Arzneimittelpackungen über besondere Sicherheitsmerkmale.

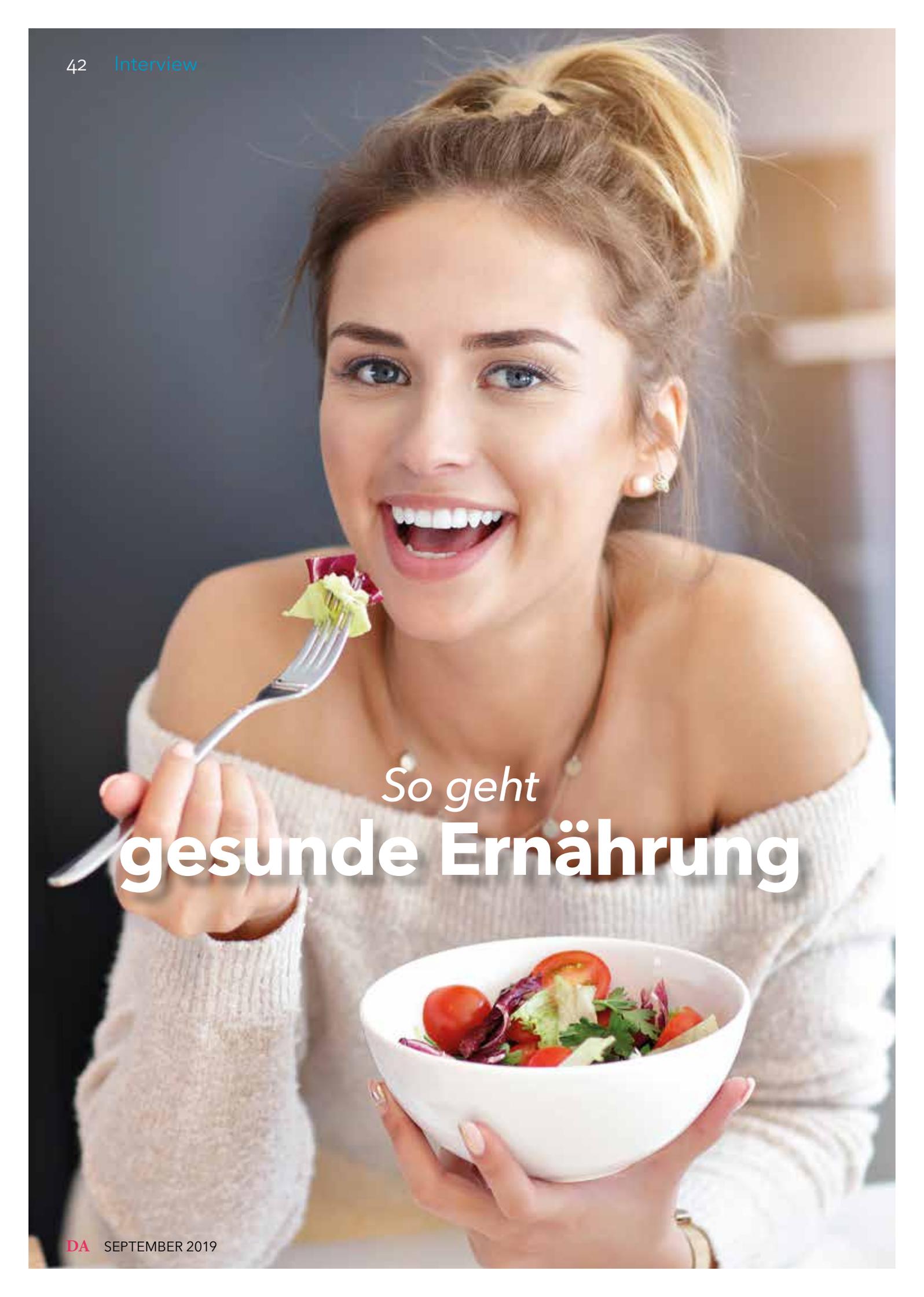
von Camilla Burstein, MA

Zweck

Mit den neuen Sicherheitsmerkmalen wird Fälschungen aus dem Internet der Kampf angesagt.

Denn: Wer Arzneien über das Internet bezieht, läuft Gefahr, Produkte mit gefährlichen Inhaltsstoffen zu beziehen! Die Bedingungen, unter welchen gefälschte Medikamente produziert, gelagert und transportiert werden, entsprechen nicht annähernd den geltenden Standards der heimischen Pharmaindustrie. Das Ergebnis sind oft mit Schadstoffen verunreinigte Medikamente oder Medikamente, die über- oder unterdosiert oder solche, die überhaupt wirkungslos sind.





So geht
gesunde Ernährung

Fett ist böse, Frühstück gesund und Fasten das Nonplus-ultra. Doch stimmt das wirklich? Jeder von uns isst tagtäglich. Doch welche Auswirkungen hat das, was wir zu uns nehmen, wirklich auf unseren Körper? Wir haben mit Wissenschaftsjournalist Bas Kast über Ernährungsmythen, Diäten und Co. gesprochen.

von Camilla Burstein, MA

DA: Eines Tages beim Joggen hat Ihr Herz gestreikt. Was war passiert?

Bas Kast: Ich beschreibe das Gefühl in meinem Buch „Ernährungskompass“ wie eine stählerne Hand, die mein Herz umschließt und ruckartig zusammenpresst. Es war etwas schmerzhaft, aber das viel Schlimmere für mich war die existenzielle Bedrohung: Du stehst wirklich da und hoffst, dass du diesmal noch einmal davonkommst. Ich vermutete, es war ein Anfall von Angina pectoris, also Brustenge, aufgrund einer Verkalkung jener Gefäße, die das Herz mit Blut und damit Sauerstoff versorgen.

Sie begannen sich nach Ihren gesundheitlichen Beschwerden mit wissenschaftlichen Studien zu befassen. Was waren die größten Überraschungen? Welche Ihrer Annahmen zum Thema Ernährung stellte sich als Irrglaube heraus?

Eine Überraschung für mich war, dass Fett nicht per se böse ist oder fett macht. Ich war durchaus von der allgemein herrschenden Fettphobie infiziert und war eher skeptisch, was Fett betrifft. Heute bin ich von jeglicher Fettphobie befreit. Es sollten halt die gesunden Fette sein. Als Faustregel kann man

sagen: Fettsäuren, die von Pflanzen kommen, sind gesünder als jene tierischen Ursprungs. Empfehlenswert sind also zum Beispiel Nüsse, Olivenöl, Rapsöl, Lein- und Chiasamen. Eine Ausnahme ist fetter Fisch, wie Lachs, Hering und Makrele, die ich aufgrund der heilsamen Omega-3-Fettsäuren als sehr gesund einstufen würde.

Welche Ernährungsmythen sind sonst noch verbreitet?

Zum Beispiel, dass eine Kalorie eine Kalorie ist und stets gleichermaßen mästend, egal, von welchem Lebensmittel sie stammt oder zu welcher Uhrzeit wir sie zu uns nehmen. Das stellt sich immer mehr als zu einfach heraus. Zum Beispiel sättigen uns eiweißhaltige Lebensmittel tendenziell besser als zucker- und fettreiche. Ballaststoffe sättigen →



© Mike Meyer

Einblick.

Bas Kast, Jahrgang 1973, studierte Psychologie und Biologie. Kast arbeitet als Wissenschaftsjournalist und Autor.

ebenfalls sehr gut. Und es könnte sehr wohl sein, dass wir generell Nahrung (und insbesondere größere Mengen davon) besser in der ersten Tageshälfte verarbeiten können. Abends wollen unsere Organe langsam zur Ruhe kommen, sie werden – genau wie wir – schläfrig. Somit ist eine Monsterspeise am späten Abend oder kurz vorm Zubettgehen ungünstig, weil sie auf diese Weise ihre Verdauungsorgane wecken, die sich eigentlich gerade auf ein Nickerchen einstellen.

Gibt es seriöse Diätformeln – und wie nimmt man wirklich effizient ab?

Es gibt Hinweise darauf, dass eiweißhaltige Lebensmittel wie zum Beispiel Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen oder auch Brokkoli, Spargel und Spinat besonders gut sättigen. Du isst dann tatsächlich weniger, weil du im Verhältnis zu den Kalorien schneller satt bist. Umgekehrt gibt es

Lebensmittel, die besonders schlecht sättigen, in erster Linie würde ich da die Softdrinks wie Cola oder auch Fruchtsäfte nennen, die nicht zuletzt aufgrund ihrer flüssigen Form und der Zuckerlastigkeit schädlich sind.

Omega-3-Fettsäuren, wie in fettreichem Fisch, hemmen schädliche Entzündungsprozesse.



Kohlenhydrate gelten als Dickmacher – ist Low Carb die Lösung?

Für manche Menschen vermutlich ja; also vor allem empfehlenswert ist eine gesunde Low-Carb-Variante, die eben nicht nur aus Würsten und gegrillten Steaks besteht, sondern eher aus pflanzlichen Lebensmitteln mit viel gesundem Fett (Nüsse, Olivenöl etc.), ergänzt mit etwas fettigem Fisch. Wichtig ist, dass einfach mal am eigenen Leib auszuprobieren, da jeder Körper anders tickt. Dies wissen wir aus Experimenten, in denen man immer wieder sieht, dass bestimmte Diäten immer nur bei manchen Menschen wirken, bei anderen nicht, manche nehmen bei Low-Carb regelrecht zu. Es geht hier also nichts über das mutige Selbstexperiment! Sie können Low-Carb ja einfach mal ausprobieren und gucken, ob Sie damit klarkommen. (Rezepte dazu finden Sie übrigens auf S. 64)

Was können wir uns von den Japanern abschauen und warum?

Nun, immerhin ist es nach wie vor das langlebige Volk. Man isst vor allem pflanzlich plus etwas Fisch. Das ist für mich fast schon die Definition einer gesunden Ernährung.



Der Experte rät: „Essen Sie mehr Pflanzliches und weniger Tierisches.“

Das Thema Fasten erlebt aktuell einen Hype. Wie bewerten Sie Methoden wie das Intervallfasten?

Schwer zu bewerten im Moment, da uns noch zu wenig experimentelle Daten vorliegen. Ziemlich sicher ist irgendeine Form des Fastens heilsam für viele Menschen (nicht für Babys, nicht für Kinder, nicht für ältere, gebrechliche Menschen). Beim Fasten wird ein Prozess namens „Autophagie“ angeworfen: Unsere Körperzellen fangen nun in der Not an, ihren eigenen angesammelten molekularen Zellschrott – eine Form der Alterung – aufzuräumen, zu recyceln geradezu. Dies ist ein fast schon „verjüngender“, auf jeden Fall heilsamer Vorgang, den man nutzen sollte. Welche Form des Fastens die beste ist, weiß derzeit allerdings keiner so genau.

Das Frühstück gilt als wichtigste Mahlzeit des Tages – sollten auch Menschen, die morgens keinen Hunger verspüren etwas essen?

Günstig ist, die meisten Kalorien in der ersten Tageshälfte zu sich zu nehmen.

Nein. Es ist sogar eine Möglichkeit, den heilsamen Fastenprozess der Nacht noch etwas zu strecken (die Engländer sagen ja nicht umsonst „breakfast“: Am Morgen bricht man mit dem Fasten der Nacht). Günstig ist allerdings – wie bereits erwähnt –, die meisten Kalorien in der ersten Tageshälfte, sagen wir, bis grob 15 oder 16 Uhr zu sich zu nehmen. Definitiv ungünstig ist es, sehr spät am Abend eine Monsterspeise zu sich zu nehmen und sich dann mit voller Wampe ins Bett zu legen.

Wie kann man mit Ernährung Krankheiten entgegenwirken?

Viele Nahrungsmittel liefern eben nicht bloß Kalorien, sondern auch teils schädliche, teils heilsame Substanzen, die Krankheitsprozesse hemmen oder ankurbeln können. Manche Nährstoffe fördern schädliche Entzündungsprozesse, tendenziell etwa gesättigte Fettsäuren, wie sie vor allem in tierischen Produkten wie Milch, Fleisch und Butter vorkommen. Umgekehrt hemmen Omega-3-Fettsäuren wie in fettreichem Fisch diese schädlichen Entzündungsprozesse, auf ähnliche Weise, wie so manche Medikamente.

Und so sieht man eben, dass gewisse Ernährungsmuster, wie etwa die mediterrane Kost, mit weniger Erkrankungen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einhergeht.

Buchtipp

Bas Kast
Der Ernährungskompass.
Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung

2018, C. Bertelsmann,
ISBN: 978-3-570-10319-7
€ 20,60



Lästig aber wichtig:

Schweiß lass nach!

Wer sich bewegt, kommt schon mal ins Schwitzen. Vor allem bei großer Hitze ist Schwitzen nicht nur normal, sondern sogar lebensnotwendig. Was aber, wenn die Schweißdrüsen laufend zu viel Schweiß produzieren?

von Camilla Burstein, MA



Obwohl wir in einer weitgehend aufgeklärten Gesellschaft leben, gibt es dennoch einige Bereiche, über die zu sprechen wir uns schämen. Dabei ist es wichtig und gut, dass diese Dinge zur Sprache kommen, – wie in unserer Serie „(K)ein Tabu!“.



Eiskalte Getränke bringen den Körper ins Schwitzen, trinken Sie besser Lauwarmes.

Schweiß hat eine wichtige Funktion: Er kühlt den Körper. Die Schweißdrüsen sondern eine salzhaltige Flüssigkeit ab, die auf der Hautoberfläche verdunstet und damit für Abkühlung sorgt. Jeder Mensch besitzt etwa 2 Millionen Schweißdrüsen. Besonders viele befinden sich an den Handinnenflächen, den Fußsohlen und auf der Stirn. Eine andere Art von Drüsen befindet sich unter den Achseln und im Genitalbereich. Sie sondern neben Wasser und Salzen ein fetthaltiges Sekret aus. Dieses ist zunächst geruchlos und beginnt erst zu riechen, wenn es auf die Bakterien an der Hautoberfläche trifft. Wann und in welchem Ausmaß die Schweißdrüsen aktiv werden, regelt das

vegetative Nervensystem. An durchschnittlichen Tagen verliert der Mensch auf diesem Weg etwa 0,5 bis 0,7 Liter Flüssigkeit, an heißen Sommertagen können es 2 bis 3 Liter sein. Stress, bestimmte Erkrankungen, Übergewicht, der Wechsel bei Frauen sowie bestimmte Arzneimittel wie Venlafaxin, Duloxetin, Opioide oder Parasympathomimetika kurbeln die Schweißproduktion an. Etwa 1 bis 2 Prozent der Bevölkerung leiden unter übermäßigem Schwitzen ohne erkennbare Ursache: die sogenannte Hyperhidrose.

Hyperhidrose

Bei einer primären Hyperhidrose treten die Beschwerden ohne



Ursache auf. Dann sind vor allem Handflächen, Fußsohlen, Achseln, Stirn und Kopf immer wieder feucht bis nass. Die Betroffenen schwitzen anfallsartig, meist an bestimmten Stellen – seltener sind Schweißattacken am ganzen Körper. Nachts haben die Betroffenen keine Beschwerden. Wer immer wieder tropfnass ist und meist am ganzen Körper schwitzt, dazu noch andere Beschwerden hat, leidet möglicherweise an einer sekundären Hyperhidrose. Sie tritt entweder bei einer körperlichen Veränderung und Belastung oder bei psychischen Erkrankungen auf. Eine starke Hyperhidrose erzeugt einen erheblichen Leidensdruck. Betroffene schämen sich für ihre nassgeschwitzte

Kleidung. Neben der medikamentösen Therapie gibt es auch eine Reihe von Entspannungstechniken, die die nervliche Überaktivität regulieren können.

Nachtschweiß

Häufige und heftige nächtliche Schweißausbrüche sind immer ein Grund, einen Arzt aufzusuchen, vor allem, wenn andere Beschwerden wie Schmerzen, Fieber, Gewichtsverlust dazukommen. Vielfach sind hormonelle Schwankungen verantwortlich. Eine Reihe von Medikamenten gehört ebenfalls zu den möglichen Verursachern. Typisch ist Nachtschweiß bei einigen Infektionskrankheiten. Das können eine Virus-Grippe oder eine Herzinnenhautentzündung sein. Auch Autoimmunerkrankungen wie Rheumatoide Arthritis und Gefäßentzündungen können sich in Nachtschweiß äußern. Tuberkulose und neurologische Erkrankungen sowie Schlafapnoe kommen ebenfalls infrage.

TIPPS

- auf Kaffee, Alkohol und scharf gewürzte Speisen verzichten
- viel trinken! V.a. Senioren vergessen oft zu trinken
- lockere, luftige Kleidung aus Baumwolle oder Leinen
- eiskalte Getränke bringen den Körper ins Schwitzen, besser lauwarm
- Homöopathie: Sambucus nigra (Schwarzer Holunder)



Etwa 1 bis 2 Prozent der Bevölkerung leiden an Hyperhidrose.

Schwitzen Männer mehr?

Eine australische Studie hat ergeben, dass das Geschlecht einen viel geringeren Einfluss auf die Schweißproduktion hat als bisher angenommen. Viel entscheidender sei die Körpergröße und -form: Kleinere Menschen schwitzen weniger als größere.

Pflanzliche Helfer

Zur erfolgreichen und schonenden Bekämpfung von übermäßigem Schwitzen hat sich der Einsatz der Arzneipflanze Salbei bewährt. Die wichtigsten Wirkstoffe des Salbeis sind die Gerbstoffe (vor allem die Rosmarinsäure), die in den Blättern der Pflanze enthalten sind. Der allseits bekannte Wiesensalbei enthält weniger Wirkstoffe und wird pharmazeutisch nicht verwendet. Um eine rasche Wirkung zu erzielen, können daher spezielle Extrakte aus Salbei hilfreich sein, in denen die Wirkstoffe der Salbeiblätter angereichert vorliegen und die in der Apotheke erhältlich sind.

VORTEILSABO

GESÜNDER Leben

2-Jahres-ABO*
(20 Ausgaben)

zum Vorteilspreis
von **46,- Euro**



Zusätzlich erhalten Sie wahlweise einen **PAGRO DISKONT** Gutschein **oder** einen **TCHIBO** Gutschein im Wert von **20,- Euro!**

Aktion gültig solange der Vorrat reicht



Bestellungen gerne auch telefonisch
unter 01 3100 700-360

Beweglich bleiben - mobil sein! Wiener Osteoporosetag

Osteoporose beziehungsweise „Knochenschwund“ ist eine der häufigsten Erkrankungen im Alter. Der langsame Abbau des Knochens verläuft oft lange Zeit unbemerkt. Ein deutliches Zeichen ist ein Knochenbruch bei niedriger Belastung. Wenn das passiert, ist die Krankheit schon fortgeschritten.

Österreichs größte Veranstaltung zum Thema Osteoporose, mit den Schwerpunkten Ernährung, Bewegung und Knochengesundheit, findet am Donnerstag, 10. Oktober 2019, im Festsaal des Wiener Rathauses statt.

Den ganzen Tag können Sie sich bei Vorträgen und zahlreichen Ausstellern informieren und Ihre persönlichen Anliegen besprechen.

Die Themen reichen von Prävention bis zur Vielfalt der therapeutischen Möglichkeiten für Betroffene. Alle Vorträge und Gesundheitsangebote kostenlos!

Hard Facts

Donnerstag, 10. Oktober 2019, 10.00-18.00 Uhr
Wiener Rathaus, Festsaal
Eingang Lichtenfelsgasse 2, 1010 Wien



* Sie brauchen nicht auf die Kündigungsfrist zu achten, Ihr Abonnement verlängert sich erst durch neuerliche Einzahlung. Im Abopreis sind der Inlandsversand und 10 % MwSt. bereits enthalten.

DA
DEINE APOTHEKE

**NATUR-
HEILKUNDE**

- **„Klimawandel“**

Pflanzliche Hilfe gegen unangenehme Wechselbeschwerden

- **Königskerze**

Das majestätische Hustenmittel

- **Resilienz stärken**

Der Dungal-Tipp



Mit Pflanzenkraft gut durch den WECHSEL

Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen – die Liste der Probleme, die in den Wechseljahren auftreten können, ist lang. Viele Frauen schwören in dieser herausfordernden Lebensphase auf spezielle Pflanzeninhaltsstoffe.

Manche merken außer der unregelmäßig werdenden Monatsblutung fast gar nichts, andere werden von Schweißausbrüchen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme oder depressiven Verstimmungen geplagt. Das Ausmaß der Beschwerden in den Wechseljahren ist von Frau zu Frau unterschiedlich. Auch der Zeitpunkt, wann die Wechseljahre einsetzen, variiert. Normalerweise beginnt die hormonelle Umstellung jedoch rund um das 40. Lebensjahr und zieht sich in weiterer Folge über mehrere Jahre hin. Durchschnittlich tritt die letzte Regelblutung (Menopause) etwa mit 50 Jahren auf.

Umstellung von einem Tag auf den anderen

Die Vorstellung, sich 10 Jahre oder mehr mit Wechselbeschwerden herumschlagen zu müssen, ist für viele Frauen ein Horror. So geht es auch Elisabeth M. (43), die erste Symptome etwa mit 41 an sich bemerkte: „Von einem Tag auf den

anderen war ich nicht mehr die Alte. Ich wachte mitten in der Nacht mit schrecklichen Hitzewallungen auf, konnte nicht mehr gut schlafen. Meine Stimmung war im Keller, ich war ständig gereizt. Mir war klar, dass das auf Dauer nicht so weitergehen kann.“

„Laut Studien vertrauen 40% aller Frauen auf pflanzliche Präparate.“

Die natürliche Alternative

In der herausfordernden Phase der Wechseljahre vertrauen Studien zufolge über 40 % aller Frauen auf pflanzliche Präparate. Und das mit gutem Grund: Immerhin geht es darum, eine möglichst sanfte Lösung zu finden, um den unter Umständen langen Zeitraum der hormonellen Umstellung gut zu bewältigen. Daher ist eine Hormonersatztherapie für viele Frauen oft keine Option. Auch Elisabeth M. entscheidet sich für ein pflanzliches

Präparat und wird in der Apotheke fündig: „Ich habe es mit Isoflavonen versucht. Seit einigen Monaten nehme ich nun Isoflavon-Dragees und ich fühle mich gut damit.“

Bewährt und erfolgreich

Isoflavone sind wertvolle Pflanzeninhaltsstoffe, die aus Soja und dem heimischen Rotklee gewonnen werden. Sie werden von Frauen in den Wechseljahren schon lange Zeit mit Erfolg eingesetzt. In zahlreichen Studien konnte gezeigt werden, dass Isoflavone sanft und schonend wirken. Sie unterstützen die Balance des weiblichen Körpers, sind sehr gut verträglich und können auch längerfristig eingenommen werden. Auch die Traubensilberkerze ist eine bewährte pflanzliche Alternative für Wechseljahresbeschwerden, insbesondere Hitzewallungen.



Regelmäßige Einnahme wichtig

Denn wie bei allen pflanzlichen Inhaltsstoffen ist auch bei Isoflavonen eine regelmäßige und kontinuierliche Einnahme essentiell, damit das positive Spektrum von Soja und Rotklee voll ausgeschöpft werden kann. Einnahmerituale, also etwa die verlässliche Einnahme nach dem Frühstück oder vor dem Zubettgehen, können hier sehr hilfreich sein.

Gut zu wissen:

Manche Isoflavonpräparate enthalten auch Vitamin B6. Dieses trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei, reduziert Müdigkeit und reguliert die Hormontätigkeit. Darüber hinaus ist Vitamin B6 ein zentraler Faktor für den Energiestoffwechsel und für die körpereigene Produktion des Glückshormons Serotonin.

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE BALANCE



Qualität aus
Österreich.



Dr. Böhm® Isoflavon forte. Wohlfühlen im Wechsel.

Der Hormonhaushalt stellt sich um, Ihr Körper ist im Wandel. Hitzewallungen, Schweißausbrüche und schlaflose Nächte sind unangenehme Begleiterscheinungen.

Damit Sie das nicht aus dem Gleichgewicht bringt, unterstützt Sie Dr. Böhm® Isoflavon forte dabei, sich in der neuen Lebensphase wieder wohlfühlen.

Lebensgenuss mit 40 plus: **rein pflanzlich, garantiert hormonfrei!**

Fragen
Sie Ihren
Apotheker!

Pflanzliche Hilfe

gegen unangenehme Wechselbeschwerden

In den Wechseljahren – auch Menopause oder Klimakterium genannt – kommt es zu seelischen und körperlichen Veränderungen, die neben durchwegs positiven Aspekten auch ein paar Unannehmlichkeiten mit sich bringen können. Dafür gibt es jedoch dank so mancher Pflanze Abhilfe aus Ihrer Apotheke.



von Mag. pharm. Stefanie Briganser

Die Wechseljahre beginnen zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr, wobei der Beginn durchschnittlich um das 50. Lebensjahr liegt. In dieser Zeit werden immer weniger Hormone von den Eierstöcken gebildet, wodurch es zuerst zu Schwankungen im Hormonhaushalt kommt, bis sich wieder ein Gleichgewicht eingestellt hat. Dadurch kann es zu unterschiedlichen Symptomen wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, vaginalen Beschwerden etc. kommen. Sehr



Die Traubensilberkerze ist auch hilfreich bei migräneartigen Kopfschmerzen.

Wechselbeschwerden äußern sich bei einem Drittel der Frauen kaum, bei einem Drittel der Frauen mittelschwer und ein Drittel der Frauen hat stark unter ihnen zu leiden.

effektive Helfer gegen die verschiedensten Wechselbeschwerden lassen sich im Pflanzenreich finden ...

Traubensilberkerze

Die Wirkung der Traubensilberkerze (*Actaea racemosa*) beruht auf regulierenden Effekten auf das Zentralnervensystem, ohne dabei selbst ein Hormon zu sein. Die Traubensilberkerze wirkt gegen Wechselbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Verstimmungszustände. Sie ist in Form von Tabletten oder Kapseln erhältlich; die Einnahme sollte so früh als möglich, nach dem Einsetzen der ersten Beschwerden begonnen werden, da die Wirksamkeit dann am größten ist.

Werden die Präparate morgens eingenommen, wirken sie besonders gegen Hitzewallungen und Verstimnungen. Werden diese abends eingenommen, wirken sie gut gegen Nachtschweiß. Die Wirkung baut sich schrittweise auf, wobei erst nach zwei bis vier Wochen eine Linderung der Beschwerden zu erwarten ist.

Isoflavone

Isoflavone kommen aus Soja (*Glycine max*) und Rotklee (*Trifolium pratense*). Sie haben eine hormonähnliche Wirkung und vermindern effektiv alle auftretenden Wechselbeschwerden. Außerdem haben sie einen Schutzeffekt vor Osteoporose. Isoflavone werden auch in Kombination mit Griffonia (*Griffonia simplicifolia*) angewandt. Der Hauptinhaltsstoff dieser Pflanze wird im Körper zum Glückshormon Serotonin umgebaut und bewirkt so eine ausgeglichene Stimmung in den Wechseljahren.

Johanniskraut

Die natürlichen Inhaltsstoffe des Johanniskrauts (*Hypericum perforatum*) wirken sich positiv auf den Serotoninspiegel und somit auf die Stimmung aus. Johanniskraut wird in Form von Kapseln oder Tabletten eingenommen. Es wirkt stimmungsauf-

Rotklee, der Glücksklee in der Menopause



hellend, antriebssteigernd und stärkt das seelische Befinden, wobei der volle Effekt nach einigen Wochen zu erwarten ist. Bei der Einnahme von Johanniskraut ist zu beachten, dass es die Wirksamkeit einiger Medikamente verringern kann. So kann es zu Wechselwirkungen mit Hormonpräparaten, Blutverdünnern, Mittel gegen Asthma, Herzrhythmusstörungen oder Blutfettwerten kommen. Fragen Sie daher immer Ihren Apotheker oder Arzt, ob



Johanniskraut, der Stimmungsaufheller ...



TIPP

von der Apothekerin

Grundsätzlich ist es von Vorteil, in den Wechseljahren möglichst aktiv zu sein, sich ausgewogen und gesund zu ernähren und sich viel an der frischen Luft zu bewegen. Ebenso ist es wichtig, keinen Stress entstehen zu lassen, ansonsten können Entspannungsübungen wie Autogenes Training, Yoga oder Atemübungen praktiziert werden.



Auch Salbei und Baldrian sind wirkungsvolle Helferleins.



es zwischen einem von Ihnen eingenommenen Medikament und Johanniskraut zu Wechselwirkungen kommen kann.

Salbei

Salbei (*Salvia officinalis*) gehört zu den Lippenblütlern und ist in Form von Kapseln erhältlich. Durch die in dieser Pflanze enthaltenen ätherischen Öle und Gerbstoffe kommt es zu einer schweißmindernden Wirkung. Die Schweißhemmung beträgt sogar bis zu 52 Prozent. Daher ist Salbei bei Hitzewallungen und Nachtschweiß sehr hilfreich. Werden Präparate morgens eingenommen, wirken sie gegen das Schwitzen tagsüber, werden sie abends eingenommen, helfen sie gegen den Nachtschweiß.

Passionsblume

Die Passionsblume (*Passiflora incarnata*) wird in Form von Tropfen oder Tabletten gegen Unruhe,

Alle oben angeführten Präparate sind zur Langzeitanwendung geeignet. Trotzdem ist es wichtig, in regelmäßigen Abständen Ihren Gynäkologen aufzusuchen.

Zahlen & Fakten

Im Durchschnitt sind Frauen bei ihrer letzten Periode **51 Jahre** alt. Die Wechseljahre dauern durchschnittlich **6,5 Jahre**. Gut **ein Drittel** leidet an starken Wechselbeschwerden. Seit mehr als **30 Jahren** kommt auch die Hormonersatztherapie zum Einsatz. Rund **ein Viertel** der Österreicherinnen befindet sich derzeit im Wechsel.

Baldrian, Hopfen und Melisse

Alle drei Pflanzen werden in verschiedenen Präparaten zum Ein- und Durchschlafen angeboten. Baldrian (*Valeriana officinalis*) unterstützt die Bildung eines Botenstoffs im Gehirn, welcher beruhigend wirkt und die Nerven vor Überlastung schützt. Er kann so die Einschlafzeit verkürzen und hat einen positiven Effekt auf die Schlaftiefe. Melisse (*Melissa officinalis*) wirkt harmonisierend und entspannend und hilft, den Kopf frei zu bekommen. Hopfen (*Humulus lupulus*) besitzt Inhaltsstoffe, die beruhigend und schlaffördernd wirken. Präparate, die diese Pflanzen beinhalten und zum Schlafen verwendet werden, sollten ungefähr eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen eingenommen werden.

Anspannung und Nervosität eingesetzt. Ihre Inhaltsstoffe unterstützen bestimmte Stoffwechselfvorgänge im Gehirn und führen so zu einer positiven Wirkung auf das seelische Wohlbefinden, indem sie zu mehr Entspannung, Gelassenheit und Beruhigung beiträgt, ohne dabei zu ermüden.

Passionsblume für die Psyche.



Königskerze -

das majestätische Hustenmittel



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 eine der wenigen pflanzlichen Hustenmittel enthält die Königskerze sowohl schleimlösende Saponine als auch reizlindernde Schleimstoffe. Unterstützt werden diese in ihrer Wirkung durch die antibakteriell wirkenden Iridoide. Die Königskerze eignet sich folglich bei trockenen Hustenattacken und auch bei produktivem Husten. Darüber hinaus hilft ein aus den Blüten bereiteter Tee oder Sirup auch bei Halsschmerzen. 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

Die Königskerze wird bei leichten Hustenerkrankungen ihrem Namen wahrlich gerecht. Denn als eine der wenigen Hustenmittel eignet sich diese sowohl bei trockenem als auch bei produktivem Husten.



von Mag. pharm. Arnold Achmüller

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 Mariä Himmelfahrt vielerorts bis heute geweiht werden.

Die Königskerze kann sowohl als Tee als auch in Form eines Hustensirups eingenommen werden. Aufgrund des Wirkmusters eignet sich diese besonders in Teemischungen mit

Thymian, Eibisch oder Spitzwegerich. Die gelben Blüten sind aber auch optisch ein Highlight und werfen 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. Königskerze überzeugt übrigens auch durch fehlende Nebenwirkungen.

Resilienz - die Widerstandskraft stärken

Ihr
Apotheker
hilft!

Kaum beginnen die kühlen Temperaturen, kämpfen viele mit einer Verkühlung. Warum ist das so?



von Prof. Dr. med. Andrea Dungal-Zauner und Mag. pharm. Claudia Dungal

Die Ursache liegt oft in einem Übermaß – an Arbeit, an Fast Food, an Computer und Handy-nutzung. Besonders dann, wenn man sich laufend matt, ausgelaugt und leer fühlt, sinkt die Abwehr. Gibt es durch Stress, falsche Ernährung etc. eine Disharmonie, so setzen unsere Regulationssysteme alles daran, das innere Gleichgewicht, rasch wieder zu erreichen. Höchste Konzentration, mentaler Druck und blitzschnelles Reagieren bedingen dabei, dass andere vegetative Funktionen auf der Strecke bleiben, wie zum Beispiel die Immunabwehr. Rechtzeitig eingesetzt erhöhen biologisch aktive Pflanzenstoffe (Adaptogene) die Resilienz

(psychische Widerstandsfähigkeit) und ermöglichen dem Körper, mit Stress besser umzugehen. Die Ermüdung wird weniger, die Sauerstoffversorgung besser, die Infektabwehr gesteigert und die emotionale und körperliche Belastbarkeit gehoben.

Rosenwurz – Hilfe bei psychischem Stress

Nimmt psychischer Stress überhand, ist Rosenwurz, *Rhodiola rosea*, empfehlenswert. Sie gilt besonders bei psychischer Belastung als DAS Mittel der Wahl. Diese, aus den russischen Regionen stammende Pflanze senkt die Bildung der Stress-



Wählen Sie ein Tempo, bei dem Sie noch mit Ihrem Partner plaudern können.

botenstoffe, verringert Müdigkeit und steigert Gelassenheit und Energiestoffwechsel bereits nach zweiwöchiger Einnahme. Selbstverständlich ist es nicht das Ziel, sich dadurch noch mehr Stress zuzumuten, sondern in Situationen der starken Belastung genügend Kraft zu haben, wieder zum Weg der „Zeit für sich“ zu finden.

Achten Sie auf Ihre Fitness!

Auch die körperliche Fitness stellt eine gute Basis für eine optimale Energie- und Sauerstoffversorgung sowie robuste Abwehr dar. Richtig dosiertes Training entspannt auch die Psyche und lässt vermehrt Stresshormone abbauen. Achten Sie daher auf regelmäßige Bewegung. Eine grobe Orientierung für die Trainingsfrequenz erlangen Sie durch folgende Formel:
 Trainingsherzfrequenz = 220 minus Alter und davon 70 %.
 Als Sportarten für ein derartiges Ausdauertraining eignen sich alle

Trainingsfrequenz = 220 minus Alter und davon 70 %

Belastungsformen, bei denen eine konstante Intensität (Herzfrequenz) über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden kann: Laufen, Radfahren, Schwimmen, Schilanglauf oder rasches Gehen. Bereits täglich 20 bis 30 Minuten flott spazieren gehen, laufen, Rad fahren oder skaten tut gut. Eine einfache Methode, die Belastung zu steuern, ist, die Geschwindigkeit so zu wählen, dass Sie mit Ihrem Trainingspartner gerade noch plaudern können. Haben Sie schon länger keinen Sport gemacht, beginnen Sie langsam und starten Sie mit einer ärztlichen Untersuchung. Wie bereits erwähnt, hilft Bewegung



TIPP

Digital entstressen

Für eine gute Resilienz ist das „digitale Entstressen“ sehr wichtig. Die permanente Erreichbarkeit lässt immer mehr Reize im Zentralnervensystem eintreffen. Die Folge: Es gelingt umso weniger zu selektieren, denn eine vermehrte Ausschüttung des Botenstoffs Noradrenalin lässt Informationen schlechter verarbeiten und abrufen. Ein gutes Mittel, um Stress und dadurch entstehenden Konzentrationsproblemen entgegenzuwirken, ist ruhiges Atmen. 10 Atemzüge pro Minute für 11 Minuten.

Für bewusstes Atmen hilft hier die Wechselatemtechnik aus dem Yoga: Setzen Sie sich bequem hin, halten Sie das rechte Nasenloch mit dem Daumen der rechten Hand zu und atmen Sie durch das linke Nasenloch ein und aus. Nun halten Sie das linke Nasenloch mit dem Ringfinger zu, geben das rechte Nasenloch frei und atmen durch dieses ein und aus. Dadurch stimulieren Sie einen Teil des Parasympathikus (Vagus) und senken Blutdruck, Herzfrequenz und Tonus der Muskulatur.

auch, unser Gehirn zu regenerieren. Dabei darf die ausreichende Flüssigkeitszufuhr nicht übersehen werden. Immerhin besteht unsere Schaltzentrale zu 75 Prozent aus Wasser. Die Reizübertragung funktioniert daher wesentlich besser, wenn genügend Flüssigkeit im Körper ist. Ein Krug Wasser oder ein Kännchen Tee am Schreibtisch sind hier ideal.



© Biohotel „der daberer“

DA-
Gewinn-
spiel

„der daberer. das biohotel“
im Gailtal in Kärnten

Leidenschaft in Grün

Sie sind eine Familie. Die zwei Daberer-Generationen. Ihr Lebensstil und ihr Hotel stehen für Bio. Und für so viel mehr. Das 4-Sterne Superior Haus liegt ein wenig versteckt, mit großartigem Blick über das Tal, in einem wohltuenden, verträumten Abseits, im Gailtal in Kärnten.

Boden-Haftung

Vom Bio-Pionier ist „der daberer“ zum Leitbetrieb geworden, in dem sich die Region sympathisch widerspiegelt. Heimische Hölzer wie Eiche, Lärche und Erle. Klare, sanfte Linien für Blick und Berührung, Filz, Stein, Wolle, edle Stoffe, erdig und warm. Ein stimmiges Ganzes. Das Wasser kommt aus der Quelle hinterm Haus. Bio-Weine aus dem Alpen-Adria-Dreiländereck. Köstlichkeiten von den Nachbarn – im Tal, im Friaul, in Slowenien. Überhaupt ist Nachbarschaft ein großes Thema. Hier, in der ersten Slow Food Travel Region der

Welt. Die kulinarischen Schätze, die rund um den Daberer produziert werden, sind die Hauptdarsteller des daberer.küchengenuss. Köstliche Langsamkeit. Biozertifiziert. Auch vegetarisch, manchmal sogar vegan, aber nie dogmatisch. Essen als Wohltat. Generell. Und ganz besonders beim Daberer-Basenfastein. Es ist hier ganzjährig möglich.

Weit-Blick

Nach der aktuellsten Hotelerweiterung sind die Perspektiven so gut, wie noch nie. Draußen und drinnen gleiten ineinander. Die sonnige Terrassenlage des Hotels lädt zu einem Blick-Spaziergang zwischen Gailtal und Berggipfeln ein. Vorne der Blick. Dahinter der Wald. Durchdachte Lichtstimmungen, hochwertige Materialien und ausgewählte Designerstücke. Das schafft Lieblingsplätze. Zwischen ihnen zu wählen, fällt nicht immer leicht. Das ist beabsichtigt.

„**DA** – Deine Apotheke“ verlost 3 Übernachtungen für 2 Personen im Doppelzimmer im 4-Sterne Superior Biohotel „der daberer“ im Gailtal in Kärnten, inklusive Daberer Küchengenuss (Frühstück, Mittag, Grüne Haube Abend-Menü), Wellnessvielfalt, Hotel-Aktivprogramm u.v.m.) Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder Postkarte mit dem Betreff „daberer“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.09.2019. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben.

KONTAKT

„der daberer. das biohotel“
Familie Daberer
9635 St. Daniel im Gailtal
Kärnten | Tel.: +43 4718 590
www.biohotel-daberer.at

Mit dem Einsenden der Rückantwort willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen betreffend des Gewinnspiels kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an direktion@apoverlag.at oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31A widerrufen. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter www.apoverlag.at unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

DA
DEINE APOTHEKE

LIFESTYLE

- **Erholung für die Haut**

Die beste Pflege nach dem Sommer

- **Kochrezepte**

Morning-Bowl mit Gurke, Rettich und Pistazienpesto

Gemüsepfanne mit Pimientos

- **Rabatte & Gewinnspiele**



Nach dem Sommer Erholung für die Haut

Zahlreiche Sonnenbäder, viele Stunden in gechlortem Freibad- oder Salzwasser, Klimaanlagenluft im Büro und womöglich Sonnenbrände haben Spuren auf der Gesichts- und Körperhaut hinterlassen.



von Jutta Schöning

Eine, horizontal verlaufende Trockenheitsfältchen sind Folge der sonnenbedingten Dürre. Die Haut auf Dekolleté und Armen spannt, sieht matt und fahl aus, die Schienbeine sind sichtbar strapaziert, häufig rau und schuppig, und es zeigen sich vermehrt Pigmentmale. Jetzt benötigt sie gezielte Pflege. Ein ausreichender Feuchtigkeitsgehalt ist ausschlaggebend für die Qualität der obersten Epidermisschichten, in



Die Haut auf Dekolleté, Armen Schienbeinen und Co. ist nach so viel Sonne sichtbar strapaziert, rau und schuppig.



Chronische Schäden sind irreparabel und oftmals Vorstufen zu krankhaften Hautveränderungen.

Hyaluronsäure enthalten, können die Haltbarkeit der Bräune verbessern und die Widerstandskraft der Haut erhöhen. Thermalwasser ist reich an Mineralien und Spurenelementen, spendet intensiv Feuchtigkeit und mildert Irritationen.

Vorzeitige Hautalterung, das sogenannte Photoaging, entsteht in hohem Maß durch tägliche Lichtexposition auch ohne Sonnenbrände. UV-A-Strahlen, die normales Fensterglas durchdringen und auch bei bedecktem Himmel ganzjährig auf die Haut treffen, fördern die Entstehung von Metalloproteasen, das Bindegewebsnetz zersetzende Enzyme. Die vorzeitigen und chronischen Lichtschäden zeigen sich vorwiegend an den exponierten Regionen wie Gesicht, Nacken und Handrücken. Dort wirkt die Haut grob, unflexibel und trocken. Elastizitätsverlust und

Faltenbildung sind deutlich ausgeprägter als es dem Lebensalter entspräche und Hyperpigmentierungen lassen den Teint unregelmäßig erscheinen. Diese chronischen Schäden sind irreparabel und oftmals Vorstufen zu krankhaften Hautveränderungen. Anti-Aging-Präparate mit Wirkstoffen wie Retinaldehyd, Vitamin C, E und Coenzym Q10 sind hier zu empfehlen. Studien belegen, dass Vitamin C die Regeneration der Bindegewebsfasern steigern und freie Radikale in der Haut neutralisieren kann.



Schnelle und intensive Wirkung erzeugen konzentrierte Seren.



denen das für die Bräune zuständige Melanin eingelagert ist. Da sich die Oberhaut in etwa vier Wochen erneuert und hierbei die obersten Zellschichten abstößt, geht kontinuierlich Bräune verloren. Je niedriger der Feuchtigkeitsgehalt, desto schneller verläuft dieser Prozess. Auch die Qualität der Hautbarriere leidet und die Haut reagiert empfindlich und gereizt. Leistungsfähige Feuchtigkeitspflegen, die zum Beispiel

Soforthilfe

Schnelle und intensive Wirkung erzeugen konzentrierte Seren, die leicht und tief in die Haut eindringen. Ihre besondere Konsistenz lässt sie in tiefere Schichten der Epidermis penetrieren und so als Impulsgeber intensiver und direkter als eine Creme funktionieren. Deshalb eignen sich Seren perfekt als „Problemlöser“. Das Produkt wird auf die gereinigte Haut aufgetragen und sanft eingeklopft. Anschließend folgt die gewohnte, hauttypspezifische Tages- beziehungsweise Nachtpflege.

Soll die Anwendung nur einmal täglich erfolgen, empfiehlt sie sich am Abend, da die Haut in der Nacht auf Regeneration eingestellt ist und den Wirkstoffcocktail des Serums besonders gut verwerten kann.

TIPP

- Augencremes eignen sich auch als Augenmaske. Hierfür eine sichtbare, dünne Schicht auftragen und mit Thermalwasser oder Augen-Make-up-Entferner getränkten Wattepaden bedecken.
- Feuchtigkeitsmasken messerrückendick auf die gereinigte Haut auftragen und zehn bis fünfzehn Minuten einwirken lassen. Rückstände sanft einmassieren und über Nacht wirken lassen oder mit einem Kosmetiktuch entfernen.

Masken gleichen Trockenheit aus, mildern Fältchen und erfrischen einen müden Teint.

Masken überzeugen meist sofort, denn schon nach der ersten Anwendung ist das Hautbild sichtbar entspannter, glatter und frischer. Sie enthalten spezielle Substanzen und Wirkstoffe in höheren Konzentrationen als die meisten Pflegeprodukte und gleichen Trockenheit aus, mildern Fältchen und erfrischen einen müden Teint. Tiefenwirksame Feuchtigkeitsmasken dürfen nach dem Urlaub auch mehrmals pro Woche verwendet werden und sogar über Nacht auf der Haut verbleiben. Sie wirken hautberuhigend und intensiv feuchtigkeitsspendend und lindern Spannungsgefühle und Rötungen sofort. Kühschrankkühl aufgetragen, wird der Effekt sogar noch verstärkt; auf intensiv gereinigter oder gepeelter Haut entfalten Pflegemasken ihre Wirkung besonders intensiv.

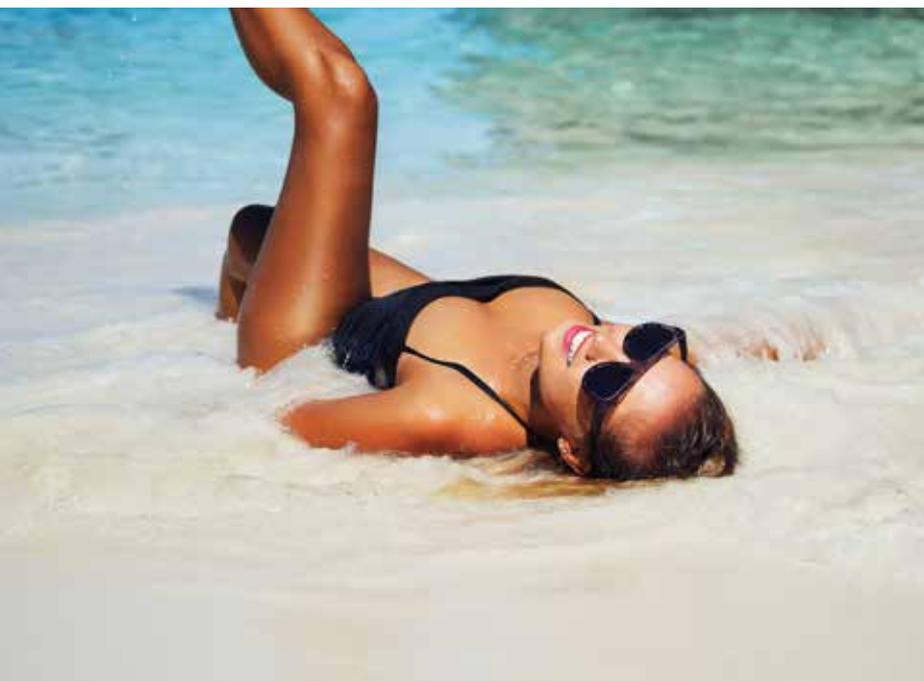
Pflege für den ebenmäßigen Teint

So sehr eine zarte und gleichmäßige Bräune gewünscht ist, so sehr wird unregelmäßige, fleckige Pigmentierung als unschön empfunden und soll vermindert werden.

Präparate, die zur Behandlung von Hyperpigmentierungen angeboten werden, hemmen oft ein Enzym, das die Melaninbildung anregt.

Die natürliche Bräune verlängern

Schon nach vier Wochen ohne Sonnenbestrahlung verliert die Haut ihren schönen goldbraunen Schimmer und verblasst sichtlich. Innerhalb



Schon nach vier Wochen ohne Sonnenbestrahlung verliert die Haut ihren schönen goldbraunen Schimmer und verblasst sichtlich.



Augencremes eignen sich auch als Augenmaske.



dieser Zeit erneuert sich die Epidermis komplett und stößt dabei melaninfärbte, für die Pigmentierung zuständige Hautzellen ab. Wer seine schimmernde Sommerhaut um einige Wochen verlängern möchte, kann das mit Selbstbräunern tun, die vor allem auf vorhandener Grundbräune sehr natürlich wirken. Für ein gleichmäßiges Ergebnis ist allerdings Sorgfalt geboten. Je glatter die Haut, umso gleichmäßiger erscheint die Tönung. Deshalb sollte vor der Anwendung von Selbstbräunern immer gepeelt und verhornte Zonen wie Ellenbogen, Knie und Fersen

besonders sorgfältig behandelt werden. Die Bräunung der Haut wird bei Selbstbräunern

meist durch den Wirkstoff Dihydroxyceton erzielt. Je höher die DHA-Konzentration, umso schneller entwickelt sich die Bräune und desto tiefer ist der Farbton. Etwa ein bis zwei Stunden nach dem Auftragen ist die Bräune sichtbar. Sie hält mehrere Tage an und beginnt nach zwei bis drei Tagen langsam zu verblassen. Dieser Bräunungsvorgang greift nicht in lebende Hautzellen ein. Aus bisher unbekanntem Gründen wirkt DHA bei etwa zehn Prozent der Anwender nicht. Nach dem Auftragen müssen Hände und Fingernägel sofort gewaschen und abgebürstet werden, um Verfärbungen zu vermeiden. Einweghandschuhe erleichtern die Anwendung, denn sie halten die Hände sauber. Um Flecken auf der Kleidung zu vermeiden, sollte das Produkt vor dem Ankleiden etwa 20 Minuten einziehen. Selbstbräuner sind sehr empfindlich gegen Licht und Wärme. Sobald sie in der Sonne oder im Badezimmer länger erwärmt werden, verderben sie und riechen unangenehm. Deshalb

sollten sie innerhalb eines halben Jahres aufgebraucht werden.

Frischer Teint statt Grauschleier

Durch Sonnenbäder entsteht eine Verdickung der Hornschicht, die sogenannte Lichtschwiele. Sie lässt den Teint trotz Bräune oft grau und fahl wirken. Auch mit zunehmendem Alter wirkt die Haut leicht stumpf, fahl und schlecht durchblutet. Hierfür ist die verlangsamte Zellneubildungsrate der Oberhaut verantwortlich, abgestorbene Hornschüppchen werden langsamer abgestoßen. Die unebene und raue Haut absorbiert einfallendes Licht und wirft es nicht mehr zurück. Der Teint wirkt fahl, trocken und faltig. Hier sind Peelings und reinigende Masken zu empfehlen. Sie befreien die Poren von abgestoßenem Zellmaterial und glätten die Hautstruktur. Eine rosige und feinporige Haut kommt wieder zum Vorschein. Die Häufigkeit ihrer Anwendung hängt von der Hautstruktur ab. Je robuster sie ist, umso häufiger kann gepeelt werden.

Mehr zum Thema Hautpflege s. S. 26 ff.

TIPP

- Anti-Pigmentpflege bei ersten Anzeichen regelmäßig, möglichst präventiv, anwenden.
- Eine sichtbare Verbesserung erfolgt nach vier bis acht Wochen der Anwendung, der Effekt wird durch andauernde Verwendung des Produktes stabilisiert.
- Täglich morgens ein Produkt mit hohem UVA- und UVB-Schutz verwenden, um die Neuentstehung von Pigmentflecken zu verhindern.

Low Carb

Neuester Stand

MORNING-BOWL mit Gurke, Rettich und Pistazienpesto

vegan, glutenfrei

Für 1 Portion

Für die Bowl

1–2 Minisalatgurken (mit Schale 100 g)

1 Stück Rettich (geschält 100 g)

½ Avocado (65 g Fruchtfleisch)

Salz

frisch gemahlener grüner Pfeffer

1 TL Limettensaft

Für das Pesto

1 kleiner Bund glatte Petersilie (10 g Blätter)

15 g grüne Pistazienkerne

1 TL abgeriebene Biolimettenschale

1 TL Limettensaft

2 TL Olivenöl

Salz

frisch gemahlener grüner Pfeffer



Zubereitung: 10–15 Minuten

©Hubertus Schüller

KALORIEN	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
354 kcal	6 g	34 g	7,5 g	9 g

Für die Bowl die Gurken waschen und mit der Schale in dünne Scheiben hobeln. Den Rettich schälen, abspülen und in Scheiben hobeln oder in dünne Gemüse-„Nudeln“ schneiden. Die Avocado entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Gurken, Rettich und Avocado in einer Bowl anrichten, mit Salz und Pfeffer bestreuen und den Limettensaft

über die Avocado träufeln. Für das Pesto die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und grob hacken. Mit Pistazien und Limettenabrieb im Blitzhacker nicht zu fein zerkleinern.

Limettensaft und Öl einarbeiten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Das Pistazienpesto in Klecksen auf dem angerichteten Gemüse verteilen.

GEMÜSEPFANNE mit Pimientos

vegan, glutenfrei

Für 1 Portion

100 g kleine, möglichst gleich große grüne Pimientos
 50 g Frühlingszwiebeln
 50 g Cocktailtomaten
 1 kleine Avocado (100 g Fruchtfleisch)
 1 kleiner Bund glatte Petersilie (10 g Blätter)
 20 g Walnusskerne
 3 TL Olivenöl (15 ml)
 1 TL Sherryessig
 1–2 Prisen Chiliflocken
 Flockensalz
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Pimientos waschen und trocken tupfen, die Stiele abschneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und die weißen und grünen Teile separat in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze dabei wegschneiden. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und grob würfeln. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und hacken. Die Walnusskerne grob hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pimientos darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten, dabei öfter wenden. Weiße Frühlingszwiebelringe dazugeben und 1 Minute mitbraten. Die Tomaten hinzufügen und 1 weitere Minute braten, dabei öfter wenden. Dann die Avocado zugeben und 2 Minuten mitbraten.

Essig und Chiliflocken einrühren und mit Flockensalz und Pfeffer würzen. Die Gemüsepfanne auf einen Teller geben



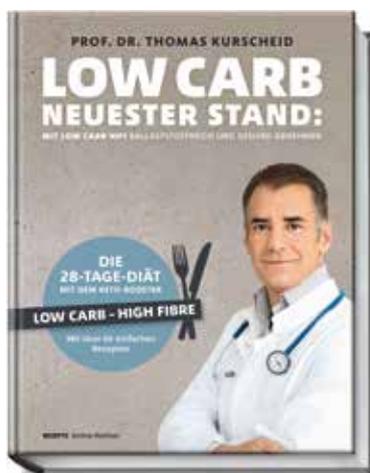
Zubereitung: 15 Minuten

© Hubertus Schüller

KALORIEN	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Ballaststoffe
543 kcal	7 g	52 g	12 g	13 g

und mit Walnüssen, Petersilie und grünen Frühlingszwiebelringen bestreuen.

Das Gericht schmeckt sowohl heiß als auch lauwarm.



Prof. Dr. Thomas Kurscheid Low Carb - Neuester Stand: mit Low Carb HiFi ballaststoffreich und gesund abnehmen

ISBN: 978-3-95453-161-5

2018, Becker Joest Volk Verlag

Low Carb ist seit vielen Jahren buchstäblich in aller Munde. Seither hat die Ausrichtung eine durchaus bedeutende Änderung erfahren. Es ist an der Zeit, hier wieder eine neue solide, aktuelle wissenschaftliche Basis zu schaffen, auf dem neuesten Stand der Wissenschaft. Mit Low Carb – High Fibre, also mit erhöhtem Ballaststoffanteil, ist die Low-Carb-Ernährung noch einmal gesünder und sättigender geworden. Für die praktische Umsetzung bietet dieses Buch einen konkreten Fahrplan für 28 Tage, inklusive wirklich alltagstauglicher Rezepte, welche die Kilos schnell, aber gesund purzeln lassen.

Exklusive Rabatte & Gewinnspiele für DA-Leser

Forever Amy

Acht Jahre nach Amy Winehouse Tod kommt die Original Band zurück auf die Bühne. Amys Rolle übernimmt die Sängerin Alba Plano. Wir verlosen 1x2 Karten und mit dem Kennwort „Apotheke“ gibt es für den Auftritt am 26. März 2020 in der Wiener Stadthalle für alle DA-Leser 10 Prozent auf den Ticketpreis.* Infos: TICKETS@SHOWFACTORY.AT

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Amy“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.09.2019.

-10%

© Patrick Denkers



One Night of Tina

Die gefeierte Konzertshow aus London mit den unsterblichen Hits von Tina Turner besucht Wien. Wir verlosen 1x2 Karten für den 13. Dezember 2019 in der Wiener Stadthalle; außerdem gibt es mit dem Kennwort „Apotheke“ für DA-Leser 10 Prozent auf den Ticketpreis.* Infos: TICKETS@SHOWFACTORY.AT

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Tina“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.09.2019.

-10%

© Todd Littlewood



Break the Tango

Feurig, explosiv, mitreißend. Bei Break the Tango treffen von 28.11. bis 1.12.2019 im Wiener Museumsquartier zwei ganz unterschiedliche Tanzstile aufeinander, Tango und Streetdance, die das Publikum von den Sitzen reißen werden. Begleitet wird die Compagnie von einer fünfköpfigen Liveband. Wir verlosen 1x2 Karten für die Tanzshow „Break the Tango“ am 29. November 2019. Außerdem gibt es mit dem Kennwort „Apotheke“ für alle DA-Leser die Eintrittskarten um 10 Prozent reduziert. Infos: TICKETS@SHOWFACTORY.AT

-10%

© René Tanner



Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Tango“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.09.2019

Festival Salam Orient

Von 14. bis 23. Oktober 2019 findet die neue Ausgabe von Salam Orient an verschiedenen Spielorten in Wien statt – diesmal mit einem regionalen Schwerpunkt auf die Maghreb-Länder Algerien, Marokko und Tunesien. Gerade bei diesen Regionen soll durch Kunst und Kultur ein anderer Blickwinkel aufgezeigt werden. Infos unter: www.salam-orient.at Wir verlosen 2x2 Karten für Asmaa Hamzaoui & Bnat Timbouktou (aus Marokko) am 16. Oktober 2019, 20.30 Uhr im Porgy & Bess; Riemergasse 11, 1010 Wien.

© Khalil Mounji



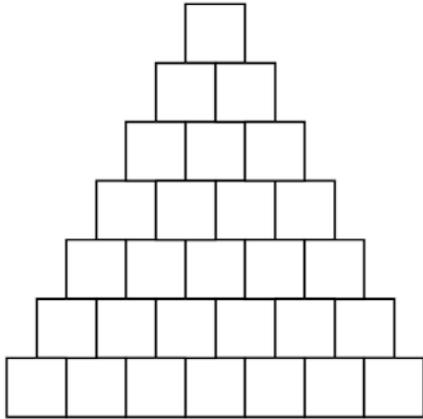
Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Salam“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.09.2019.

*Buchungsinfo: Buchungen ausschließlich unter TICKETS@SHOWFACTORY.AT. Tickets müssen in Wien innerhalb von 14 Tagen gegen Barzahlung im Ticketbüro Mariahilferstr. 117/2/Top 19-20 abgeholt werden. Versand kostet 6,- Euro. Infos: www.showfactory.at und Tel. 01/585 69 96-25.

Mit dem Einsenden der Rückantwort willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen betreffend des Gewinnspiels kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an direktion@apoverlag.at oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31A widerrufen. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter www.apoverlag.at unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

PYRAMIDE

Tragen Sie die gesuchten Begriffe richtig ein. Von der Spitze nach unten bleiben die Buchstaben immer die gleichen und es kommt jeweils ein neuer dazu.



- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. englischer, unbestimmter Artikel | 5. verheilte Wunde auf der Hautoberfläche |
| 2. Flächenmaß | 6. Fahne, Flagge |
| 3. kroatische Insel | 7. steht in Flammen, Vergh. |
| 4. Raub-, Pelztier | |

LÄNDER-ANAGRAMME

Ordnen Sie die Buchstaben der Wörter neu an, sodass als Lösungswörter verschiedene Länder entstehen!

- FARNKIRCHE - _____
- WONERGEN - _____
- EINNAPS - _____
- REAKTION - _____
- GUNNAR - _____
- LEICH - _____
- LITANEI - _____
- MONA - _____
- ENDLANG - _____
- SATURNALIE - _____

RECHENRÄTSEL

Welches Rechenzeichen (+, -, :, x) gehört zwischen die einzelnen Zahlen, damit das angeführte Ergebnis herauskommt?

$$38 \quad 8 \quad 106 \quad 22 = 388$$

$$286 \quad 13 \quad 401 \quad 217 = 206$$

$$734 \quad 82 \quad 13 \quad 26 = 829$$

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

Auflösung Sudoku

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

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

Länder-Anagramme
 Saturnalie – Australien
 Endlang – England
 Mona – Oman
 Litanei – Italien
 Leich – Chile
 Gunnar – Ungarn
 Reaktion – Kroatien
 Einnaps – Spanien
 Wonergen – Norwegen
 Farnkirche – Frankreich

Rechenrätsel:
 $734 + 82 - 13 + 26 = 829$
 $286 : 13 + 401 - 217 = 206$
 $38 \times 8 + 106 - 22 = 388$

Pyramide:
 A
 AR
 RAB
 BAER
 NARBRE
 BANNER
 BRANNTE



APO-APP APOTHEKEN UND MEDIKAMENTE

Der Gesundheitsbegleiter für Smartphone und Tablet

Apotheken

Welche Apotheke geöffnet hat und welche in der Nacht, an Feiertagen oder an den Wochenenden Bereitschaftsdienst versieht.

Medikamente

Die wichtigsten Informationen zu 90.000 Medikamenten und Apothekenprodukten. Alle Arzneimittel mit Gebrauchsinformation und Warnhinweisen.

Medikation

Persönliche Medikamente mit Einnahmeerinnerung speichern. Übersicht der einzunehmenden Arzneien nach Tagen aufgelistet.

Impfungen

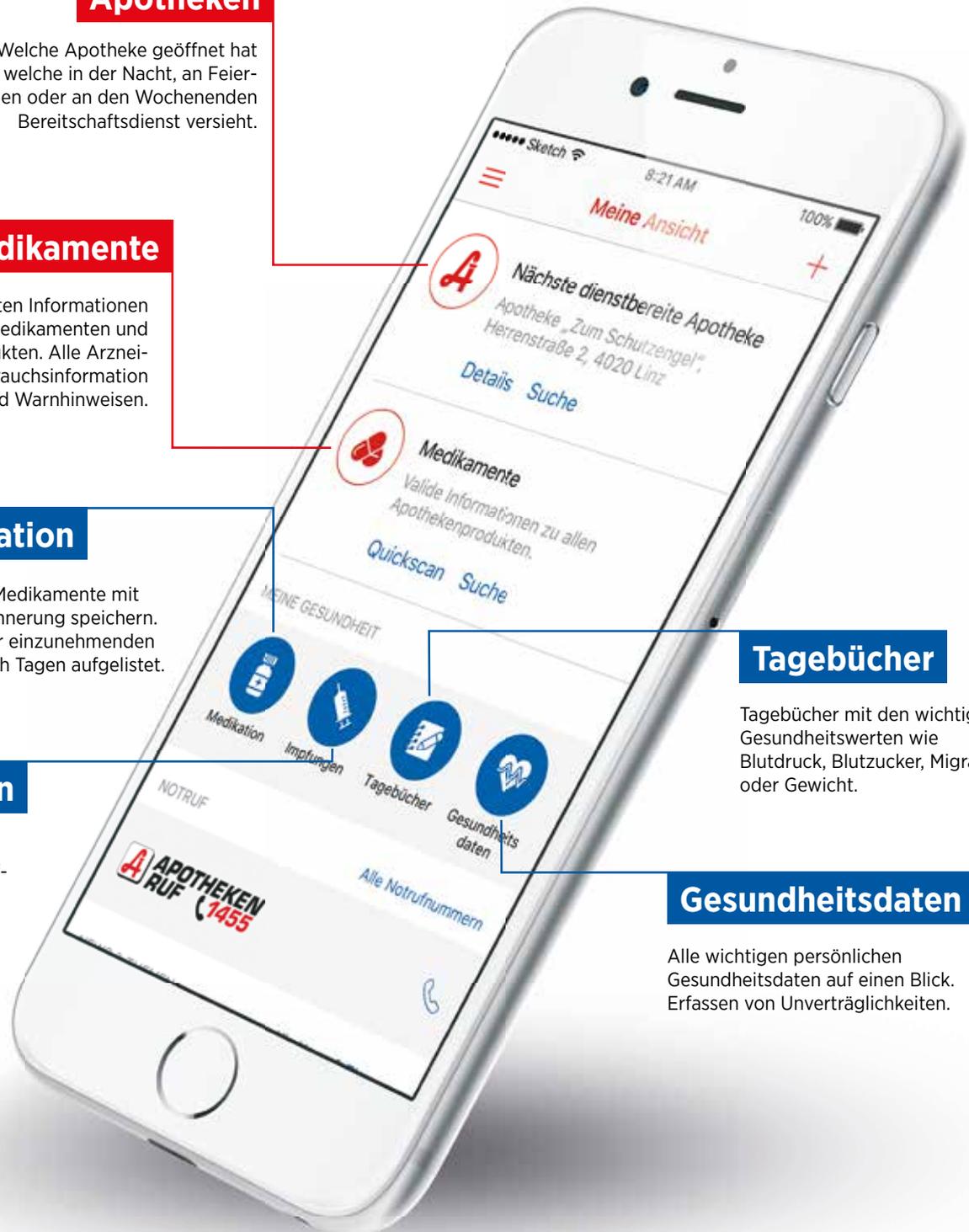
Erstellen eines elektronischen Impfpasses. Persönliche Impferinnerungen setzen und alles Wissenswerte zum Thema Impfungen erfahren.

Tagebücher

Tagebücher mit den wichtigsten Gesundheitswerten wie Blutdruck, Blutzucker, Migräne oder Gewicht.

Gesundheitsdaten

Alle wichtigen persönlichen Gesundheitsdaten auf einen Blick. Erfassen von Unverträglichkeiten.



Kostenlos für Android und iOS
www.apoapp.co.at