

# DA

DEINE APOTHEKE



**Frohe  
Weihnachten**  
mit Ihrer  
Apotheke

## *Alles Gute zum Geburtstag*

Wir feiern 70 Jahre  
DA – Deine Apotheke

## *Gendermedizin: Mann vs. Frau*

Warum das Geschlecht in der  
Medizin eine Rolle spielt

## *Geschenke aus der Apotheke*

Schenken Sie Gesundheit  
und Wohlbefinden

# Jetzt die ORF nachlese abonnieren



**AKTUELL  
IM HEFT**



FOTO: STEPHANIE GOLSER

## und Geld sparen!

Sie sparen **45%**

gegenüber dem Einzelheftkauf

Ihr Vorteils-Abo:  
1 Jahr (12 Ausgaben)  
ORF nachlese um  
nur € 21,-



Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

**Fröhliche  
Weihnachtszeit –  
Festliche Menüs,  
kreative Geschenke  
und Dekorationen.**

Erfüllung der Informationspflichten gem. Art 13 DSGVO: Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen: Österreichischer Rundfunk, Würzburggasse 30, 1136 Wien; nachlese@orf.at „Die ORF Marketing & Creation GmbH & Co KG“ sowie die „ORF-Kontakt Kundenservice GmbH & Co KG“ verwenden Ihre Daten um Ihre gewünschte Abbestellung vertragskonform abwickeln zu können. Ohne diese Daten kann der Vertrag nicht abgeschlossen werden. Ihre Daten werden wir nur insoweit übermitteln, als dies gesetzlich vorgeschrieben ist, wie zum Beispiel an Steuerbehörden, Rechnungshof, Wirtschaftsprüfer. Wir werden Ihre Daten nur so lange speichern, als Sie Ihr Abo beziehen. Darüber hinaus speichern wir die Daten nur so lange als gesetzliche Aufbewahrungsfristen – insbesondere jene nach dem Steuerrecht und dergleichen – dies vorsehen. Ihnen stehen grundsätzlich die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit, Widerruf und Widerspruch zu. Wenn Sie glauben, dass die Verarbeitung Ihrer Daten gegen das Datenschutzrecht verstößt oder Ihre datenschutzrechtlichen Ansprüche sonst in einer Weise verletzt worden sind, können Sie sich bei der Aufsichtsbehörde beschweren. In Österreich ist dies die Datenschutzbehörde.

AP01219

**Ja,**

ich bestelle ein ORF-nachlese-Abo (1 Jahr/  
12 Ausgaben) zum Top-Preis von **€ 21,-**.

.....  
NAME / VORNAME

.....  
STRASSE / NR.

.....  
PLZ / ORT

.....  
TELEFON / E-MAIL

.....  
DATUM / UNTERSCHRIFT

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

Falls Marke  
zur Hand, bitte  
frankieren!

**ORF nachlese  
WÜRZBURGGASSE 30  
A-1136 WIEN**



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir haben allen Grund zur Freude. Unsere „DA- Deine Apotheke“ feiert heuer 70-jähriges Bestehen! 1949 hieß unser Magazin allerdings noch „Die Apotheke – Zeitschrift für Gesunde und Kranke“. Blättern Sie auf Seite 18 – unser Chefredakteur Andreas Feichtenberger nimmt Sie mit auf eine kleine Zeitreise. Wir möchten uns an dieser Stelle natürlich herzlich für Ihre Treue bedanken und versprechen: auch mit 70 werden wir sicher kein bisschen kürzer treten!

„Stille Nacht ... Heilige Nacht ... Alles schläft ... Einsam wacht.“

Von wegen „still“ denken Sie sich jetzt? Die Weihnachtszeit ist für viele Menschen weniger besinnlich, denn stressig. Zumindest bei einem Aspekt – den Geschenken – können wir Ihnen jedoch behilflich sein. Auf S. 22 finden Sie zahlreiche Geschenktipps für die liebe Familie. Man muss nicht immer bei den Online-Riesen einkaufen. In Ihrer Apotheke finden Sie nicht nur schöne und sinnvolle Geschenke, Sie unterstützen damit auch kleine, lokale Unternehmen und stärken die heimische Wirtschaft.

Wenn Sie in der hektischen Weihnachtszeit Zuhause zur Ruhe kommen möchten, können wir Ihnen die Aromatherapie ans Herz legen. Wussten Sie, dass viele Duftstoffe einen Einfluss auf unsere Psyche haben? Lesen Sie mehr dazu auf Seite 50. Die Wirkung von Düften ist allerdings individuell unterschiedlich. Apropos Unterschiede: Unterschiedlich ist auch das Ansprechen von Männern und Frauen auf Therapien. Die beiden Geschlechter sind auch nicht gleich krank. Dem Thema Gendermedizin widmen wir uns ab Seite 10.

Im Namen des DA-Redaktionsteams wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie ein wunderschönes Weihnachtsfest,

Ihre Camilla Burstein  
Redakteurin

### Die aktuellen Gewinnspiele im Heft:



© Hotel Steiner

Gewinnen Sie drei Übernachtungen für zwei Personen im Hotel Steiner oder ...



© Christos Drazos

... zwei Übernachtungen für zwei Personen im Hotel Goldener Berg.

# Inhalt

Viel Spaß  
beim Lesen!



3 Editorial

6 kurz & bündig

DA-Umfrage & DA-Online

Ausstellung: Von Kopf bis Fuss

7 Mit Homöopathie gegen Erkältung

10 Männer und Frauen sind nicht gleich krank!

## Gesundheit

10 Eine Frage des Geschlechts

Gendermedizin

16 Schüßler Salze

Alle Jahre wieder – Weihnachtsstress!

18 Happy Birthday **DA!**

70 Jahre „Deine Apotheke“

21 Immunsystem stärken

22 Frohe Weihnachten

Weihnachtsgeschenke aus der Apotheke

24 „Under pressure“

Volkserkrankung Bluthochdruck

30 Mutter & Kind

Mittelohrentzündung rasch heilen

33 Das Sicca-Syndrom

36 Gut versorgt im Alter

Allein zu Weihnachten ...

39 Leben mit HIV

Schutz, Therapie & Selbsttest

42 Die häufigsten Wechselwirkungen

Panorama-Tipps

44 Fußfit

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Füße



24 Schleichende Gefahr  
arterielle Hypertonie

46 Rosacea  
(K)ein Tabu!

## Naturheilkunde

48 Heilpflanzen: Zimt  
Aromatisches Heilmittel

50 Ätherische Öle  
Aromatherapie für Ihre Gesundheit

54 Pflanzenpower gegen Husten  
Dem Husten was husten

## Lifestyle

58 Kosmetik & Pflege  
Mundhygiene

61 Büchertipps

63 Nachgefragt ...  
Die **DA**-Leser-Seite

64 Kochrezepte  
Einfach Weihnachtsrezepte

67 Rätsel & Sudoku

## Gewinnspiele

60 Gewinnspiel Hotel Steiner

62 Gewinnspiele & Rabatte

66 Gewinnspiel Hotel Goldener Berg



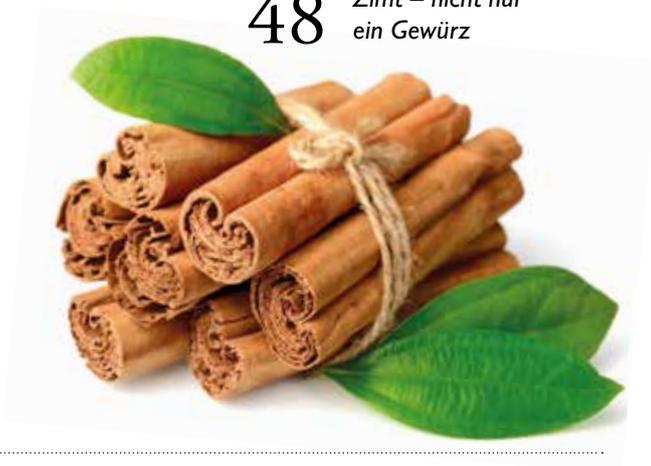
22  
Schenken Sie Ihren  
Lieben Gesundheit.

39

Schluss mit den Stigmata:  
Das Leben mit HIV



48 Zimt – nicht nur  
ein Gewürz



### 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](http://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, Lana Gricenko, Bakk.phil. (lg), Tel. 01/402 35 88 – 28, 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](mailto:redaktion@apoverlag.at), Tel. 01/402 35 88 – 26, Fax 01/402 35 88 – 543. [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at)

**Fotos (sofern nicht anders angegeben):** shutterstock.

**Druck:** Wälstead 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](http://www.apoverlag.at) → Impressum**

... hier das Ergebnis

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

**Deine Apotheke** hat eine Umfrage erstellt.  
 25. Oktober um 04:39 · 🌐  
 Einen plötzlichen Herzstillstand kann man überall und jederzeit erleiden. Wissen Sie, wie man im Ernstfall einen #Defibrillator benutzt? Hier finden Sie alle Defi-Standorte in Österreich: [www.144.at/defi](http://www.144.at/defi)



Wissen Sie wie man einen Defi benutzt?

Mitmachausstellung  
**Von Kopf bis Fuss**

© ZOOM Children's Museum / J. Kucek



**D**er Körper ist unser Zuhause – kennen wir uns darin aus? In der ZOOM Mitmachausstellung lernen Kinder die inneren Vorgänge im Körper kennen und tauchen spielerisch in die Welt der Anatomie und Physiologie ein. Sie entdecken das Wunderwerk des menschlichen

Körpers und erfahren, was sie zu ihrem Wohlbefinden beitragen können. Ziel der Ausstellung im ZOOM Kindermuseum in Wien ist es, die Kinder für die Bedürfnisse ihres Körpers zu

sensibilisieren, ihre Körperwahrnehmung zu stärken und sie dabei zu unterstützen, ein positives Verhältnis zum eigenen Körper zu entwickeln. Täglich (außer Montag) bis 23. Februar 2020 Für Kinder von 6 bis 12 Jahren. <https://www.kindermuseum.at>

Verlosung auf  
[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)

**DA-Gewinnspiel**

**Mitmachen & mit Glück ein Buch gewinnen**

**Bewegung**

In diesem Ratgeber werden mehr als 50 Möglichkeiten präsentiert, um in Bewegung zu kommen – und zwar ohne sich dabei zu überfordern. Wie wäre es mal mit Zahnputz-Fitness oder einer Runde Geocaching?



**Resilienz**

Dieses Arbeitsbuch richtet sich an alle Frauen, die ihre Widerstandskraft stärken möchten. Die Leserin lernt, in Krisen stabil zu bleiben, besser mit Veränderungen umzugehen, Angriffe abzuwehren und mit Verletzungen umzugehen, sodass Wunden heilen und zu Stärken werden.



**Alle Infos zum Gewinnspiel unter [www.deineapotheke.at/lifestyle/buchtipps](http://www.deineapotheke.at/lifestyle/buchtipps)**



## Mit Homöopathie gegen die Erkältung

**M**it dem trüben Winterwetter suchen uns auch wieder Schnupfen, Halsschmerz, Heiserkeit & Co. heim. Falls es auch Sie „erwischt“, lindert die klassische Homöopathie viele Beschwerden.

### Schnupfen

Ist Ihre Nase eher nachts oder im Freien verstopft, fließt sie tagsüber jedoch, lohnt sich ein Versuch mit Nux vomica D12. Zu den typischen Symptomen gehören neben Jucken auch ein starker Niesreiz. Quälen Sie sich eher mit einer verstopften Nase und kommen Stirnkopfschmerzen mit hinzu, bessert Luffa D6 die Beschwerden. Haben Sie eher Schnupfen mit zähem, dickem Schleim, mit häufigem Niesen und mit starker Borkenbildung, ist das ein Fall für Kalium bichromicum D4. Wer eher abends als morgens eine verstopfte Nase hat und sich an der frischen Luft besser fühlt, profitiert von Pulsatilla D6. Arsenicum album D12 wird bei wässrigem Schnupfen mit brennenden Schleimhäuten eingesetzt. An der Luft bessern sich die Beschwerden. Verschlechtert sich Fließschnupfen im Freien, kommt Allium cepa D6 zum Einsatz.

### Husten

Gegen Ende einer typischen Erkältungskrankheit gesellt sich oft ein lästiger Hustenreiz hinzu. Plötzlich einsetzender Husten, der von Fieber ohne starkes Schwitzen begleitet wird, ist ein Fall für Aconitum D30. Belladonna D30 kommt bei ähnlichen Beschwerden zum Einsatz, wobei starker Husten und starkes Schwitzen eher für Belladonna sprechen. Sehr trockener Husten mit viel Durst oder Verschlechterung durch Wärme deutet auf Bryonia D6 als bevorzugtes Präparat hin. Ist der Husten eher krampfartig, bessert sich jedoch tagsüber und im Freien, gilt Drosera D6 als Mittel der Wahl. Und Coccus cacti D4 steht als Empfehlung weit vorne, falls der Husten zäh und schleimig ist.

Bereit für die  
~~Erkältungszeit?~~  
Wohlfühlzeit!



FÜR DIE GANZE  
FAMILIE!

Wenn es *doch* passiert ...

- bei **beginnenden grippalen** Infekten
- bei **bestehenden grippalen** Infekten
- bei **Schnupfen**

**Verkürzt die Erkältung**  
*und Münnerschnupfen.*

[www.schwabe.at](http://www.schwabe.at)

Tabletten zum Einnehmen, Nasenspray zum Einsprühen in die Nase. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. HOMErk\_1910\_L

*Auch an den Weihnachtsfeiertagen:*

## Die Apotheke ist immer für Sie da!

*Wenn die Gesundheit plötzlich nicht mehr mitspielt und in der Nacht oder am Feiertag dringend Medikamente gebraucht werden, ist es gut, einen verlässlichen Partner zu haben, der rund um die Uhr Hilfe bietet: die Apotheke.*

Es ist Heiligabend, das Festessen hat wieder einmal zu gut geschmeckt und schlimme Bauchschmerzen und Übelkeit trüben die besinnliche Stimmung. Natürlich sind gerade dann oft keine passenden Medikamente zur Hand. Krankheiten halten sich leider nicht an Öffnungszeiten. Umso wichtiger sind in solchen Notfällen die Nacht- und Bereitschaftsdienste der Apotheken, die zusätzlich zu den normalen Öffnungszeiten angeboten werden.

© www.nunofoto.com



### Rasche Hilfe

Jede Nacht, an jedem Wochenende und an jedem Feiertag leisten rund 265 Apotheken Bereitschaftsdienst und versorgen die Menschen wohnortnah mit dringend gebrauchten Medikamenten. Damit ist sichergestellt, dass akut benötigte Medikamente zu jeder Tages- und Nachtzeit erhältlich sind. Die Apothekerinnen und Apotheker kümmern sich während der Bereitschaftsdienste unbürokratisch und rasch um Notfälle. Eine Leistung, die sehr geschätzt und gerne in Anspruch genommen wird.

### Fachkundige Beratung

Durchschnittlich leistet jede Apotheke rund 66 Nachtdienste im Jahr. Die Apotheken wechseln sich dabei ab, so dass jede Apotheke mehrmals im Monat Bereitschaftsdienst versieht. In kleineren Gemeinden müssen die Apotheken vor Ort mitunter jede Nacht erreichbar sein. Somit bekommen Patientinnen und Patienten in den österreichischen Apotheken rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr das, was sie benötigen – Arzneimittel inklusive Beratung!



**ÖSTERREICHISCHE  
APOTHEKERKAMMER**

**DA**  
DEINE APOTHEKE

**GESUNDHEIT**



- **Gendermedizin**

Eine Frage des Geschlechts

- **„Under pressure“**

Volkskrankheit Bluthochdruck

- **Achtung Wechselwirkung!**

Panorama-Tipps



*Männer und Frauen sind nicht gleich krank. Sie unterscheiden sich in ihrem Gesundheits- und Risikoverhalten, Krankheiten manifestieren sich unterschiedlich und auch die Ansprache auf Therapien ist nicht gleich. Die Frage des Geschlechts wird in der Medizin immer wichtiger.*



von Camilla Burstein, MA

Gendermedizin

# Eine Frage des Geschlechts

Cover-  
story

Die Gendermedizin widmet sich den unterschiedlichen Symptomen und Ausprägungen von Krankheiten bei Mann und Frau. Männer galten lange als das starke Geschlecht – leben im Durchschnitt jedoch sechs Jahre kürzer als Frauen. Dabei sind nicht nur biologische Faktoren, sondern auch gesellschaftliche Rollen ein Thema. Männer sind öfter in Verkehrsunfälle verwickelt, weil Schnellfahren als männlich gilt. Sie trinken mehr Alkohol und Rauchen öfter und mehr als Frauen.

Frauen sind tendenziell gesundheitsbewusster als Männer. Sie interessieren sich mehr für Vorsorgeuntersuchungen und nehmen diese auch eher in Anspruch. Außerdem sind Frauen oft die Gesundheits-Coaches der Familie. Gleichzeitig werden ihre Gesundheitsprobleme weniger ernstgenommen. Bereits in den 1980er-Jahren wurde beobachtet, dass ernste Anzeichen für einen Herzinfarkt bei Frauen als „psychosomatisch“ fehlgedeutet werden, da sich ihre Symptome von denen der Männer unterscheiden. Berücksichtigt man die



geschlechterspezifischen Unterschiede bei der Vorsorge, dem Erkennen und der Behandlung von Krankheiten, können Mann und Frau ein längeres, gesünderes Leben führen.

## Biologie und Evolution

Menschen mit den Geschlechtschromosomen XX sind weiblich, jene mit XY sind männlich.

In den ersten Wochen sind weibliche und männliche Embryonen abgesehen von ihren Geschlechtschromosomen komplett gleich. Ungefähr in der siebten Entwicklungswoche, wenn das SRY-Gen angeschaltet wird, bilden sich Hoden, in denen das Geschlechtshormon Testosteron gebildet wird. Wird das SRY-Gen nicht aktiv, bildet der Organismus weibliche

### Zahlen & Fakten

In Österreich leben rund **4,47** Millionen Frauen und **4,32** Millionen Männer. Das Risiko für eine Frau an einer Schilddrüsenfunktionsstörung zu leiden, ist **4- bis 10-mal** höher.

Männer geraten **3-mal** so oft in eine Alkoholabhängigkeit wie Frauen. Laut eigenen Angaben leiden **33 Prozent** der Frauen an einem chronischen gesundheitlichen Problem.

Vor dem 40. Geburtstag sterben **doppelt** so viele Männer wie Frauen.

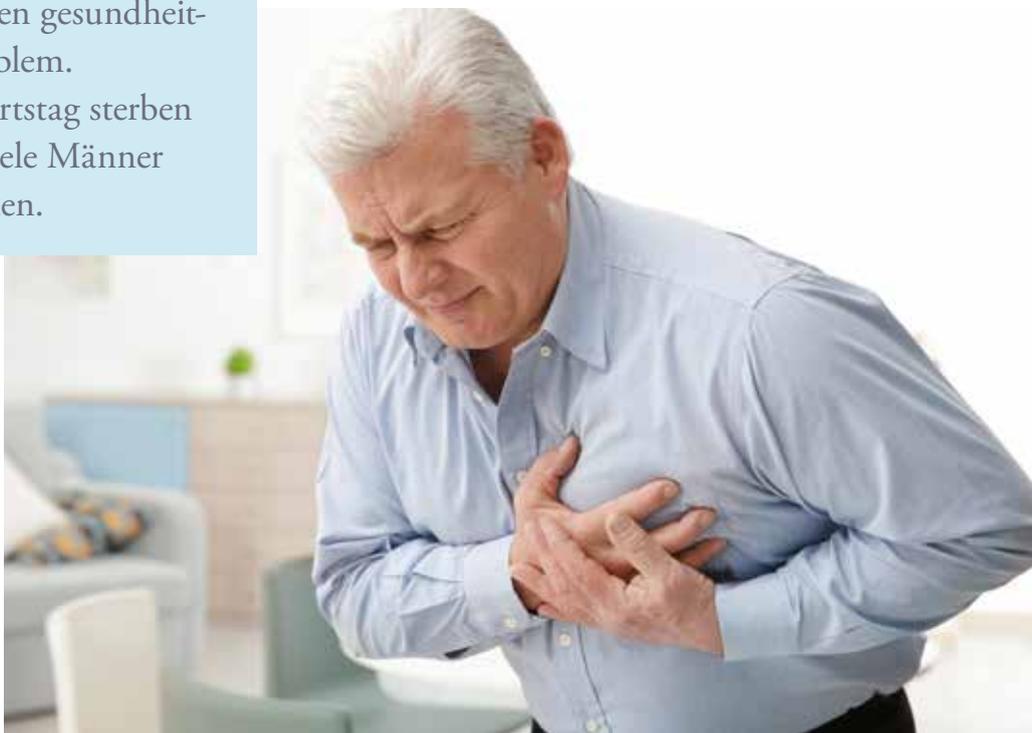
*Bei Männern treten Herzprobleme zehn bis 15 Jahre früher auf als bei Frauen.*



*Ungefähr in der siebten Entwicklungswoche entwickeln sich Hoden oder Eierstöcke.*

Geschlechtsmerkmale und das Hormon Östradiol. Alleine schon der Chromosomensatz XX oder XY kann für bestimmte Krankheiten anfälliger machen oder schützen. Klassisches Beispiel ist die Hämophilie (Bluterkrankheit), eine Störung der Blutungsgerinnung, die an das X-Chromosom gekoppelt ist. Ist die Mutter Trägerin einer defekten Erbanlage auf dem X-Chromosom, wird diese zwangsläufig an die Nachkommen weitergegeben. Handelt es sich dabei um einen Buben (XY-Chromosome), erkrankt er an Hämophilie. Wird das defekte Gen an ein Mädchen weitergegeben, gleicht das zweite (gesunde) X-Chromosom den Fehler aus.

Aber auch die Evolution und unsere Vorfahren begründen gewisse Geschlechterunterschiede. Bereits in der Steinzeit kamen Männern und Frauen unterschiedliche Rollen zu. Der Mann beschützte die Familie und jagte Essen. Die Frauen zogen die Kinder



zum Beispiel in Höhlen auf und sammelten rund um den Wohnplatz Nahrung. Für diese Aufgaben war die Entwicklung unterschiedlicher körperlicher Merkmale notwendig. Männer sind durchschnittlich acht bis zehn Prozent größer als Frauen und haben rund 20 bis 30 Prozent mehr Muskelmasse. Der männliche Jäger entwickelte auch eine höhere Schmerztoleranz als seine Frau in der Höhle.

Der Umstand, dass Frauen für das Aufziehen der Kinder verantwortlich und sie einem stärkeren Risiko ausgesetzt waren, sich mit den Infektionskrankheiten ihrer Kinder anzustecken, führte dazu, dass Frauen ein starkes Immunsystem ausgebildet haben. Die Kehrseite der Medaille ist, dass Frauen aber auch anfälliger für Autoimmunerkrankungen sind.

## Herz

Im Laufe eines durchschnittlichen langen Lebens schlägt das Herz drei Milliarden Mal und transportiert dabei rund 120 Millionen Liter Blut. Es ist vollständig abhängig von der Blutversorgung, die über bestimmte Blutgefäße gewährleistet wird. Jegliche Verengung dieser Gefäße gefährdet den Herzmuskel und wird als „Koronare Herzkrankheit“ (KHK) bezeichnet. Traditionell gilt KHK als Männerkrankheit. Bei Männern treten Herzprobleme zehn bis 15 Jahre früher in Erscheinung als bei Frauen. Männer sind herzfarktgefährdeter bis Frauen die Menopause erreichen. Wenn die Eierstöcke weniger Östrogen produzieren und sich weitere Risikofaktoren (wie Übergewicht, Bluthochdruck etc.) dazugesellen, steigen auch die KHK-Zahlen bei Frauen rasant an.

Zu den Hauptursachen von Herz-Kreislauf-Krankheiten zählt Sauerstoffmangel im Gewebe, aufgrund einer Verengung der Koronararterien. Ist die ausreichende Durchblutung verhindert, spürt der Patient ein Druckgefühl in der Herzgegend. An den Ablagerungen in den Arterien können sich Blutgerinnsel festsetzen, die irgendwann das Gefäß verstopfen und einen Herzinfarkt auslösen können. Bei Männern beruhen Herzinfarkte eher auf einem Riss in den Ablagerungen an der Arterienwand („Explosion“), bei Frauen beginnen diese Ablagerungen eher zu brö-



*In der Schwangerschaft gehen Schweregrad und Häufigkeit von Migräne-Kopfschmerzen häufig zurück.*

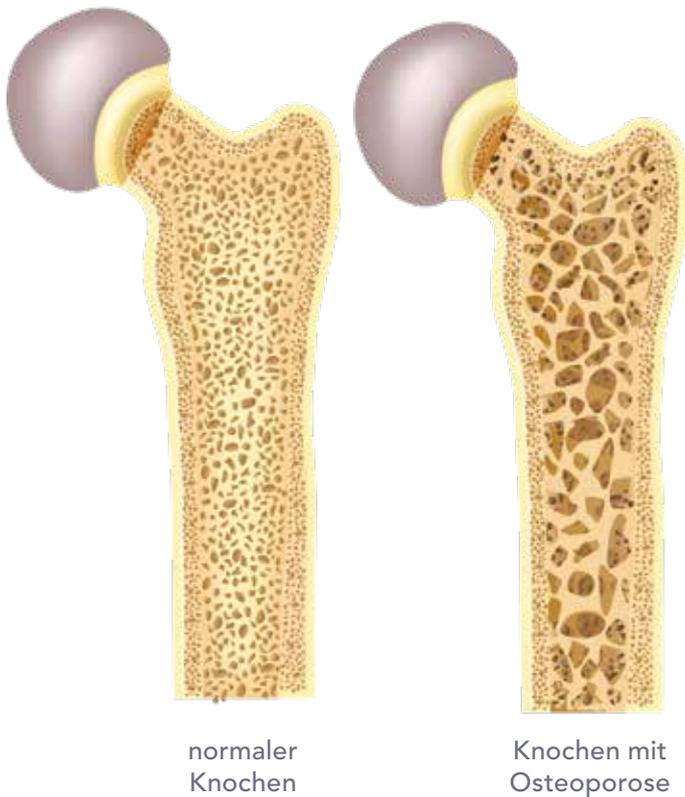
## Das Schmerzempfinden hängt u.a. mit dem Alter, der Hormonlage und auch dem Geschlecht zusammen.

*Gesundheit  
und  
Geschlecht*

ckeln („Erosion“). Bei Frauen entstehen aufgrund der Erosion kleine Partikel, die den kleinen Blutgefäßen sehr gefährlich werden können – zum Beispiel im Gehirn. Das könnte ein Grund dafür sein, dass Frauen öfter einen Schlaganfall erleiden und Männer öfter einen Herzinfarkt.

Das klassische Erscheinungsbild eines Herzinfarkts ist wohl bekannt: plötzlicher, intensiver Schmerz in der Brust, der in die linke Schulter und den linken Arm ausstrahlen kann. Bei 20 Prozent der Frauen sieht ein Herzinfarkt allerdings völlig anders aus: Die Symptome treten nicht plötzlich auf, sondern können sich über Stunden oder sogar Tage hinweg entwickeln. Dazu kann Kurzatmigkeit kommen sowie ein atypischer Schmerz im Nacken oder Kiefer statt der Schulter. Außerdem klagen viele Frauen über allgemeine Symptome wie Übelkeit. Viele Frauen kommen daher sehr viel später als Männer in die Notaufnahme – das Risiko, fehldiagnostiziert zu werden, ist doppelt bis vierfach so hoch wie bei einem Mann.



normaler  
KnochenKnochen mit  
Osteoporose

## Schmerz

Schmerz ist ein „unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis“. Akuter Schmerz ist ein wichtiger Schutzmechanismus, der uns vor einer Gefahr warnen soll. Schmerzen im Brustkorb können auf einen Herzinfarkt hinweisen, ein plötzlich schmerzendes Auge kann auf einen Fremdkörper hindeuten. Diese Warnsignale sind für unser Überleben äußerst wichtig. Der Zweck von chronischem Schmerz ist jedoch nach wie vor unklar. Chronische Schmerzen sind physiologisch überflüssig, und können bei Betroffenen unter anderem Depressionen und Schlafstörungen auslösen. Das Erleben von Schmerz ist in hohem Maße subjektiv und nicht immer leicht in Worte zu fassen. Die biologischen Aspekte von Schmerz hängen unter anderem mit Alter, Gesundheitszustand, Hormonlage und auch dem Geschlecht zusammen. Den Einfluss der Hormone auf Schmerz kann man beispielsweise in der Schwangerschaft beobachten, hier gehen Schweregrad und Häufigkeit von Migräne-Kopfschmerzen häufig zurück. In der Schwangerschaft durchläuft der Körper viele Veränderungen. Kurz vor der Geburt ist der Progesteronspiegel mehr als 100-mal höher als vor der Menstruation – möglicherweise eine Vorbereitung auf den Geburtsschmerz.

Wie eingangs erwähnt, haben Männer evolutionsbedingt eine höhere Schmerztoleranz als Frauen. Ein Mann, der auf die Jagd ging, wäre entscheidend im Nachteil gewesen, wenn ihn jede kleine Verletzung behindert hätte. Für diese höhere Schmerztoleranz sorgt das Hormon Testosteron – dessen Spiegel zwischen 30 und 40 anfängt, zurückzugehen. Mit zunehmendem Alter geht also auch die Schmerztoleranz zurück. Dies ist der Grund, warum ältere

### Buchtipps

Prof. Dr. Marek  
Glezerman

**Frauen sind anders  
krank. Männer auch.**

€ 20,60

2018, Mosaik

ISBN: 978-3-442-39331-2



Forschung, Diagnose, Behandlung – auf nahezu allen medizinischen Gebieten wird oft nur vom Mann ausgegangen. Prof. Dr. Marek Glezerman, einer der weltweit renommiertesten Forscher zum Thema geschlechtsspezifische Medizin, hat ein leicht verständliches und hochspannendes Buch geschrieben, das unmissverständlich klarstellt: Wir müssen ganz dringend umdenken, wenn wir eine wirksamere Medizin haben wollen, die das Wohl der Patienten tatsächlich in den Mittelpunkt stellt.

**Osteoporosebedingte Knochenbrüche sind bei Frauen zwar häufiger, Männer erkranken jedoch häufiger nach einem Knochenbruch.**

Männer vermehrt über Schmerzen klagen – weil sie tatsächlich mehr Schmerzen haben als in jüngeren Jahren. Bei Frauen schwankt das Schmerzempfinden vor allem während ihres Zyklus. In der ersten Zyklushälfte sind sie empfindlicher als in der zweiten.

## Osteoporose

Der Knochen ist ein aktives Gewebe, welches zeitlebens kontinuierlichen Umbauprozessen unterworfen ist. Geraten diese Auf- und Abbauprozesse aus dem Gleichgewicht, kann es zu krankhaften Veränderungen der Knochenstruktur kommen. Charakteristisch bei der Osteoporose sind die verminderte Knochenmasse sowie eine mikroarchitektonische Störung des Knochengewebes. Weniger der Verlust der Knochenmasse selbst ist das Problem, als die zunehmende Gefahr durch Knochenbrüche, insbesondere am Oberschenkelhals.

Osteoporose gilt als Frauenkrankheit. Von einer Osteoporose sind laut WHO deutlich mehr Frauen, als Männer betroffen – 20 Prozent der Frauen verglichen mit 4 Prozent der Männer über 50. Vor allem nach der Menopause steigen die Fallzahlen bei Frauen durch den Östrogenabfall an. Osteoporosebedingte Knochenbrüche sind bei Frauen zwar häufiger, Männer erkranken oder sterben jedoch häufiger nach einem Knochenbruch. Die meisten medizinischen Gesellschaften weltweit empfehlen Osteoporosescreenings für Frauen ab 65 und bei Männern ab 70. Zur generellen Osteoporose- und Frakturprophylaxe wird eine ausreichende Versorgung mit Kalzium und Vitamin D empfohlen.

## Wirkung von Arzneimitteln

Medikamente können bei Männern und Frauen unterschiedlich wirken. Dafür gibt es eine Vielzahl an möglichen Gründen. Frauen haben einen höheren Körperfettanteil, dafür einen geringeren Körperwasseranteil, ihre Organe sind stärker durchblutet, die Nierenleistung ist um zehn Prozent geringer als die der Männer. Bestimmte Enzyme werden bei Mann und Frau unterschiedlich schnell in der Leber abgebaut.

# Für alle, die mehr wollen

## D<sub>3</sub>ekristolvit

**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

Dermopharm

# Alle Jahre wieder – Weihnachtsstress!



*Advent und Weihnachtszeit zählen zu den stressigsten Zeiten im Jahr und man stellt sich Fragen wie: Wer bekommt welches Geschenk, wann werden Kekse gebacken? Wo wird die Familie heuer den Weihnachtsabend verbringen? Welches Weihnachtsmenü wird gekocht?*

von Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger

Oft wird zu Weihnachten zu fett und zu viel gegessen, dann drückt der Magen, was oftmals sogar zu Übelkeit führt. Dann ist es hilfreich, eine Tablette Nr. 6 Kalium sulfuricum nach der anderen im Mund zergehen zu lassen, bis die Beschwerden abklingen.

Es bedarf manchmal einer ausgeklügelten Organisation, damit in der Familie niemand zu kurz kommt und alle Verwandten besucht werden. Das alles birgt Stresspotenzial. Ja, Weihnachten hat es in sich! Sehr hilfreich ist es, sich einen Plan zu machen, um aufkommendem Stress entgegen zu wirken. Bei Stressgeschehen ist es nämlich wichtig, die Energieressourcen genau einzusetzen und andererseits Entspannung und Ruhe in den Alltag zu bringen. Schlafstörungen und Unruhezustände am Abend sowie die ständige Müdigkeit tagsüber sind die Folge und weit verbreitet.

## **Zell Calmin - unsere Antwort auf Stress und Ein-oder Durchschlafprobleme**

Zell Calmin ist eine ausgewogene und gewichtete Mischung von Schüßler Salzen, die gezielt in Zeiten hoher nervlicher Anspannung ausgleichend und stabilisierend wirkt und dadurch die Auswirkungen von Stress und Unruhe mildert. Wenn die Nervosität und Hektik am Tag überhand nimmt, beruhigt Zell Calmin sanft. Zell Calmin hilft ein überdrehtes Nervenkostüm auszugleichen und Entspannung zu bringen. Eine am Abend plagende Unruhe, die auch zu Schlafproblemen führen kann wird mit Zell Calmin aufgefangen.

Können die Betroffenen besser schlafen, dann können sie sich am nächsten Tag auch besser konzentrieren und ruhiger den Anforderungen des Tages gerecht werden. Die ausgleichende Wirkung bei Stress ist in allen Altersstufen zu beobachten, wirkt also genauso bei gestressten oder unruhigen Kindern.

Angespannte Nerven werden beruhigt, die Muskulatur wird entspannt und dadurch das Einschlafen erleichtert. Zell Calmin bringt sanfte Beruhigung bei Stress und Einschlafproblemen, die in der Vorweihnachtszeit viele Menschen belastet. Dabei sollten wir auch an die Kinder denken, die dem Christkind entgegenfiebern.

## **Kleinigkeiten, die Freude bereiten**

Ein besonderes Anliegen einer guten Mineralstoffpflege ist es, die natürlichen Hautfunktionen nachhaltig zu unterstützen beziehungsweise anzuregen. Vor allem Elastizität und Struktur der Haut erfahren Stärkung mit hoch verdünnten Mineralstoffen.

Bei Pflege mit hoch verdünnten Mineralstoffen ist eine Besonderheit zu beachten: Die mehrmalige Anwendung in Schichten übereinander aufgetragen und einmassiert, ist immer dann zu empfehlen, wenn intensive Pflege angezeigt ist.

## **Gesichtspflege für die ganze Familie**

Die Gesichtsscreme Aquarich ist eine feuchtigkeitsspendende Allroundpflege für die ganze Familie, die hoch verdünnte Mineralstoffe enthält. Die Elastizität und Spannkraft der

Haut werden gefördert. Feuchtigkeitsspender sind schwarzer Hafer, Papaya und Jojobaöl. Lecithin, Mandelöl, Panthenol und Vitamin E sind weitere pflegende Bestandteile dieser Creme. Bei erhöhtem Feuchtigkeitsbedarf oder wenn man von einer anderen Pflege umsteigt, sollte die Gesichtscrème Aquarich mehrmals übereinander aufgetragen und einmassiert werden. Die Gesichtscrème Repair ist eine Pflegecreme für sensible, zu Rötungen neigende oder rissige Haut. Sie enthält wertvolle pflanzliche Öle wie Borretschöl und Lecithin, welche den natürlichen Repair-Mechanismus der Haut stärken. Olivenbutter, Sheabutter und Jojobaöl unterstützen den Aufbau einer gesunden, gepflegten Gesichtshaut.

### Seborive - Pflege bei Hautproblemen

Mitesser? Fette, unreine Haut? In diesem Fall ist die Pflege mit Seborive eine wunderbare Möglichkeit das Hautbild zu klären und zu beruhigen. Aloe Vera führt intensive Feuchtigkeit zu und Jojobaöl sorgt für ein gepflegtes Hautbild. Der Fettstoffwechsel der Haut wird auf natürliche Weise reguliert, unterstützt durch die enthaltenen hoch verdünnten Mineralstoffe. Seborive kann auch als Unterlage für ein Make up eingesetzt werden.

### Den Tag mit Dusch´N Fun beginnen

Dieses milde Duschgel eignet sich zur täglichen Dusche und Haarwäsche. Es enthält milde Zuckertenside und hoch verdünnte Mineralstoffe. Weitere pflegende Bestandteile für Haut und Kopfhaut sind Erdnuss-, Teesamen- und Pekanussöl sowie ein Extrakt aus Weizenkleie. Dusch´N Fun kann auch von Menschen mit Allergien oder chronischen Hauterkrankungen angewendet werden. Kinder freuen sich über ein mildes Schaumbad. Aufgeschäumt kann man Dusch´N Fun sogar als Rasierschaum verwenden. Ein mildes und natürliches Orangenaroma sorgt für angenehme Frische.

### Körperpflege mit Tendiva Körperlotion

Diese Körperlotion enthält alle Mineralstoffe, die eine gesunde Haut braucht. Diese Lotion enthält pflegendes Mandel-, Oliven- und regenerierendes Copaibaöl sowie Sheabutter und den natürlichen Feuchtigkeitsspender NMF. Sie zieht sehr gut ein, sie ist eine wertvolle Pflege für den ganzen Tag!

# STRESSFREIE WEIHNACHTSZEIT



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

## KLEINIGKEITEN, DIE FREUDE BEREITEN:

- Dusch´N Fun**
- Gesichtscrème Aquarich**
- Gesichtscrème Repair**
- Seborive**
- Tendiva Körperlotion**



[www.adler-pharma.at](http://www.adler-pharma.at)



## Wir haben Grund zu feiern **70 Jahre DA - Deine Apotheke**

*Sieben Jahrzehnte ist es her, dass die erste Ausgabe der DA – Deine Apotheke das Licht der Welt erblickte. Die Aufmachung war damals eine andere, die Themen aber ... doch lesen Sie selbst!*

von Mag. Andreas Feichtenberger

Es war eine geschichtsträchtige Zeit. 1949 wurden die NATO und die DDR gegründet, Leopold Figl wurde zum Bundeskanzler gewählt und die Berühmtheiten Niki Lauda und Richard Gere wurden geboren. Die DA war also in bester Gesellschaft, wenn man einmal von der DDR absieht. Das Magazin hieß zu Beginn seiner Karriere noch „Die Apotheke – Zeitschrift für Gesunde und Kranke“ und erschien vier Mal im Jahr im A5-Format. Herausgeber war schon damals

der Österreichische Apotheker-Zeitschriften- und Druckschriften-Verlag, als Chefredakteure fungierten der Apotheker Erich Sigl und der Direktor Richard Kurtics. Die Themen, die die beiden wählten, erinnern stark an jene Geschichten, die wir auch heute in der **DA** für Sie behandeln.

**Déjà vu**

Beispielsweise war in der 2. Ausgabe 1952 die Coverstory „Pflanzen als natürliche Heilmittel“ zu lesen, 1953 titelten die Herren mit „Die Apotheke hilft – in gesunden wie in kranken Tagen“ und 1955 war zu lesen: „Die Verantwortung des Apothekers einst und jetzt“. Lediglich der Story „Christus als Apotheker“, die 1951 erschien, haben wir uns noch nicht angenommen. Auch damals konnten Magazine nicht ohne die finanzielle Unterstützung der Industrie erscheinen. Und auch bei Inserenten gibt es gewisse Ähnlichkeiten zu beobachten. Nicht nur, dass die Produkte allesamt apothekenexklusiv waren, sie behandelten natürlich auch die gleichen Probleme: Tropon B-Tabletten mit Vitamin B und C warben für mehr Leistungsfähigkeit um 1,40 Schilling und Bromuvan versprach den Lesern einen ruhigen Schlaf. Kinder freuten sich sicherlich über die Bewerbung der Höfer Babydant Kinderzahnpaste mit mildem Orangengeschmack und der eine oder andere schätzte wahrscheinlich die Frika Entfettungsdragées, die Retter ihrer Linie. Kommt Ihnen das eine oder andere Produkt noch bekannt vor? Dann sind Sie wahrscheinlich ein Leser der ersten Stunde und wir möchten uns für Ihre langjährige Treue sehr herzlich bedanken.

Das Magazin erschien zunächst vier Mal im Jahr im A5-Format.

Seit 70 Jahren gratis



**Jahre der Veränderung**

Mit den Jahren entwickelte sich das Magazin natürlich immer weiter. Die Auflage und die Beliebtheit der Zeitung stiegen, also entschied sich der Verlag das Druckwerk sechs Mal jährlich aufzulegen. In den 1960er Jahren übernahm Karl Eckl die **→**

Die 1950er

Die 1960er

Die 1970er

Die 1980er

Die 1990er

Die 2000er

Die 2010er



## Kunden- beziehung

### Persönliche Exemplare

Seit der ersten Ausgabe der **DA** – Deine Apotheke hat sich eines nie verändert: Das Adressfeld auf dem Cover, wo der Stempel der Apotheke aufgebracht werden kann. Bis heute hat der Apotheker die Möglichkeit, seinen Kunden ein persönliches Exemplar mit auf den Weg zu geben und ihn so über aktuelle Gesundheitsthemen zu informieren und gleichzeitig auf Produkte aufmerksam zu machen, die für mehr Wohlbefinden sorgen.



Arzneimitteler-  
versorgung durch  
diensthabende  
Apotheken – ein  
Artikel aus den  
60ern.



Chefredaktion und verpasste dem Cover eine neue Note. Ein drastischer Sprung folgte in den 1970er Jahren. Das Format änderte sich auf A4 und der Farbdruck hielt langsam aber sicher Einzug in der Zeitungsbranche und der Chefredakteur Gottfried Zimmermann übernahm die Agenden von Eckl. In den 80ern folgten viele Jahre unter dem Chefredakteur und Apotheker Hans Jakesz, der Ende des 20. Jahrhunderts von Monika Heinrich abgelöst wurde. Die Themen wurden über die Jahre immer vielfältiger und „Die Apotheke“ weitete die Berichterstattung immer weiter aus. So titelte die Ausgabe 1/1998 „Wie schädlich sind Handys?“ und im gleichen Jahr zierte sogar Moderatorin Elisabeth Engstler das Cover des Magazins. Zwischenzeitlich wurde auch der Erscheinungsrhythmus geändert und „Die Apotheke“ gab es monatlich in den Apotheken zur freien Entnahme. Den aktuellen Look trägt unser Heft seit März 2018. Seit dieser Ausgabe ist der Titel ebenfalls ein neuer: **DA** – Deine Apotheke. Im September 2018 übernahm der Autor dieser Zeilen, Andreas Feichtenberger, die Agenden von Monika Heinrich. Und ich hoffe, dass Sie uns noch lange Zeit als treue Leser erhalten bleiben. Denn eines darf ich Ihnen schon heute versprechen: Das gesamte Team der DA wird auch in Zukunft dafür sorgen, dass sich das Magazin immer weiterentwickeln wird und wir Ihnen ein interessantes, informatives und modernes Heft anbieten können. Last but not least: Seit März 2019 gibt es auch eine Online-Version des Magazins, die Sie unter [www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at) finden können. Schauen Sie vorbei und schreiben Sie uns, wie Ihnen die Seite gefällt! Wir freuen uns auf viele weitere Jahre **DA** – Deine Apotheke mit Ihnen.

**Aller Anfang ist schwer, doch die Kundenzeitschrift DA – Deine Apotheke hat sich über die Jahrzehnte zu einem der größten Gesundheitsmagazine Österreichs entwickelt.**

## Das Sonnenhormon Immunsystem stärken

**M**it Winterbeginn und den fallenden Temperaturen sollte an eine Stärkung des Immunsystems gedacht werden, um die Abwehrkräfte bei ihrem Kampf gegen krankmachende Keime zu unterstützen. So können lästige Symptome wie Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Fieber etc. verhindert werden.

Die Wichtigkeit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung gerade in der Erkältungszeit ist unumstritten. Für die Immunkompetenz wichtige Mikronährstoffe sind insbesondere die Vitamine B1, B6, B12, C, Folsäure und Niacin sowie die Mineralstoffe

Zink, Selen und Eisen. Besonders wichtig ist vor allem in der dunklen Jahreszeit eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D.

### Unterversorgung

Eine Unterversorgung mit Vitamin D ist in unseren Breiten, insbesondere im Winter, relativ häufig. Nördlich des 35. Breitengrades steht in den Monaten Oktober bis März die Sonne nicht hoch genug, um die Haut mit den notwendigen UV-B-Strahlen zu versorgen. Österreich liegt zwischen dem 46. und 49. Breitengrad, also zu weit nördlich für die sonnenabhängige

Vitamin-D-Bildung im Winter. Im Gegensatz zur körpereigenen Bildung hat die Vitamin-D-Zufuhr über die Ernährung nur einen relativ geringen Anteil an der Vitamin-D-Versorgung. Es gibt nur wenige Lebensmittel, die Vitamin D in nennenswerten Mengen enthalten, dazu gehören fette Fische wie Lachs, oder Makrele. Neben dem Immunsystem ist Vitamin D auch für den Darm, Knochen und Zähne, die Muskulatur und das Hormonsystem wichtig. Fragen Sie Ihren Apotheker, er berät Sie gerne bezüglich einer Supplementierung.

## Die Vitamin-D-Wochendepots für die ganze Familie

### Für eine Rundum-Versorgung mit Vitamin D<sub>3</sub>

- Innovatives Gel-Tab:**  
Keine andere Darreichungsform ermöglicht eine bessere Aufnahme von Vitamin D<sub>3</sub>
- Einfache Anwendung:**  
Nur 1 x pro Woche
- Fruchtiger Geschmack:**  
Für die ganze Familie, auch für Kinder ab 1 Jahr



Jetzt neu: vitamin D-Loges® 5.600 I.E. impuls mit Beta-Glucan und Holunderbeeren-Extrakt

**NUR  
1 x pro  
Woche**

# Die freudigste Zeit des Jahres Geschenke aus der Apotheke

**K**inder sind recht einfach zu beglücken, haben sie doch stets eine Liste mit Dingen parat, die man ihnen schenken darf. Freundin, Freund, Ehefrau, Ehemann, Geschwister und Eltern sind da schon etwas komplizierter. Aber was ist mit den Großeltern? Womit kann man Leuten eine Freude bereiten, die bereits so viel gesehen und erlebt haben? Soll es etwas Großartiges, nie Dagewesenes sein – ein Hubschrauberrundflug mit inkludierten Loopings zum Beispiel? Oder doch lieber etwas Schlichtes,



*Alle Jahre wieder kommt – nein, nicht das Christuskind – sondern die Frage aller Fragen: Was schenke ich meinen Liebsten zum Fest?*

von Mag. pharm. René Gerstbauer

wie Reserveknöpfe für die Lieblingsweste? Da gibt es noch ein Mittelding: etwas, das sie bestimmt noch nicht so oft bekommen haben und gleichzeitig etwas, womit sie ihren Alltag gemütlicher und entspannter gestalten

können. Genau da kommt die Apotheke ins Spiel. Bietet diese doch eine Vielzahl an Möglichkeiten an, den Großeltern eine kleine Freude zu bereiten.

Es gibt fast niemanden aus der Generation 60+, der

*Frohe  
Weihnachten!*



*Schenken Sie Ihren Liebsten zu Weihnachten das Wertvollste: Gesundheit.*



nicht regelmäßig Tabletten einnehmen muss. Zum einen natürlich wichtig für die Gesundheit, oft aber auch sehr lästig, da die Medizin immer griffbereit sein sollte. Wie wäre es dann mit einer hübschen kleinen und dekorativen Pillendose?

## Badezusätze

Wie oft sind die erfahrenen Großeltern schon an uns herantreten und haben uns an ihrer schier unendlichen Lebenserfahrung teilhaben lassen? Vor allem, wenn es sich um eine Erkältung handelt. Unzählige Hausmittelchen haben sie auf Lager. Doch was, wenn man diesmal den Spieß umdrehen und zur Abwechslung sie mit Hausmittelchen versorgen könnte? Erkältungsbäder sind hierbei ein Geheimtipp. Diese gibt es in der Apotheke als Badekristalle oder auch als fertige flüssige Mischungen, die dem Badewasser einfach hinzugefügt werden. Oft sind darin Eukalyptus und Campher enthalten. Aber auch andere Beschwerden können mit Badezusätzen unterstützend behandelt werden. So gibt es Bäder mit Teufelskralle für all diejenigen, die Rückenschmerzen haben, oder Arnika und Wacholder, um die Muskulatur in Schwung zu bringen.

## Blutdruckmessgeräte

Haben die Großeltern von ihrem Arzt den Auftrag bekommen, ihren Blutdruck regelmäßig zu messen, so bietet sich ein Blutdruckmessgerät an. Meist wird mit einem Knopfdruck der Messvorgang gestartet und oft wird automatisch öfters hintereinander gemessen, um einen Mittelwert zu

## Erkältungsbäder gibt es in der Apotheke als Badekristalle oder aber auch als fertige flüssige Mischungen.

errechnen. Für die technisch versierte großelterliche Generation, bieten fast alle Hersteller auch eine umfassende Statistik über vergangene Messwerte. Doch Vorsicht: Blutdruckmessgeräte für das Handgelenk sind zwar preisgünstiger, jedoch auch ungenauer im Messergebnis. Lesen Sie mehr zum Thema Bluthochdruck auf S. 24.

## Kuschelig warm

Für die kalten Füße gibt es Hausschuhe mit herausnehmbarer Hirsekornfüllung. Kurz in der Mikrowelle erwärmt, sorgen sie für einen entspannten Abend auf dem Sofa. Oft sind zusätzlich Kräutermischungen enthalten, die ebenfalls zur Entspannung beitragen. Eine andere Möglichkeit bietet ein warmes Nackenkissen oder aber auch ein wärmender Rückengürtel.

## Aromatherapie

Duftöle, am besten im Set mit einer Duftlampe, sind immer wieder gern gesehene Geschenke. So kann man einen tristen Wintertag mit ein paar Tropfen in einen wohlduftenden,

entspannenden Tag verwandeln. Lesen Sie mehr über Düfte und Aromatherapie auf S. 50.

## Für Sportler

Wer regelmäßig läuft, Rad fährt oder wandert, hat einen erhöhten Energie- und Mikronährstoffbedarf. Aber nicht jeder achtet auf eine ausgewogene Ernährung und genügend Flüssigkeitszufuhr. Manche Sportler konzentrieren sich auf eine kohlenhydratreiche Ernährung oder sie nehmen bewusst weniger Kalorien auf als sie sollten. In so einem Fall kann ein Multivitamin-Präparat mit Mineralstoffen weiterhelfen. Auch kann ein Pflegebalsam die Regeneration der Muskulatur unterstützen. Abgerundet kann das Geschenk durch eine kleine Notfallapotheke für die Sporttasche werden. Es gibt natürlich auch noch einige andere Möglichkeiten, den Großeltern eine weihnachtliche Freude zu bereiten. Die beste Auskunft gibt Ihnen Ihr Apotheker, mit seinen Tipps steht einem schönen Weihnachtsfest nichts mehr im Wege. Weitere Geschenktipp finden Sie auf S. 38.

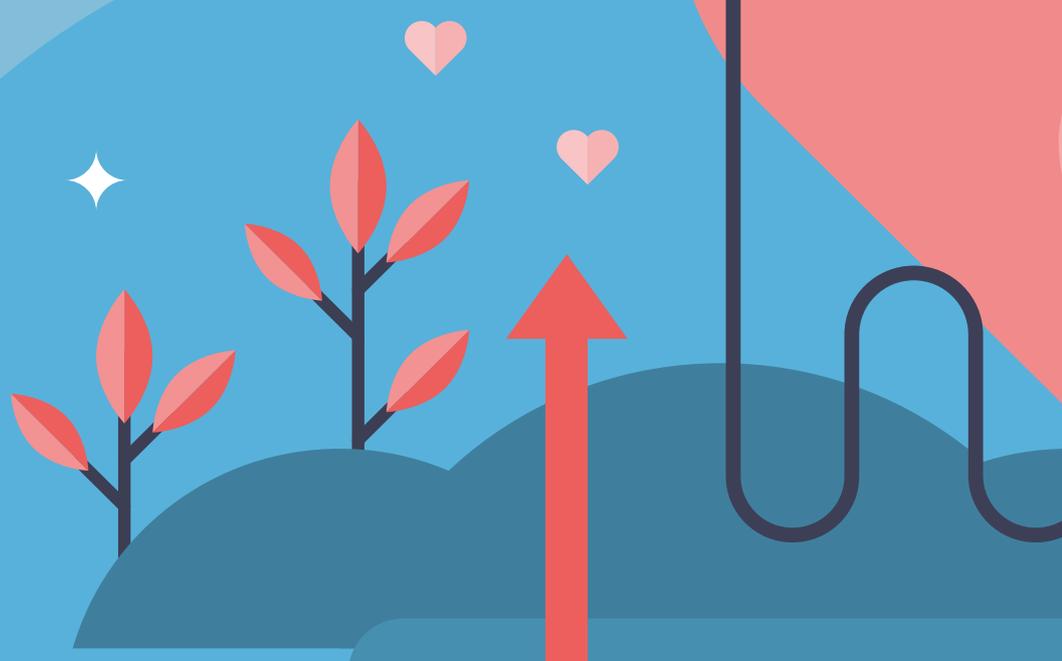
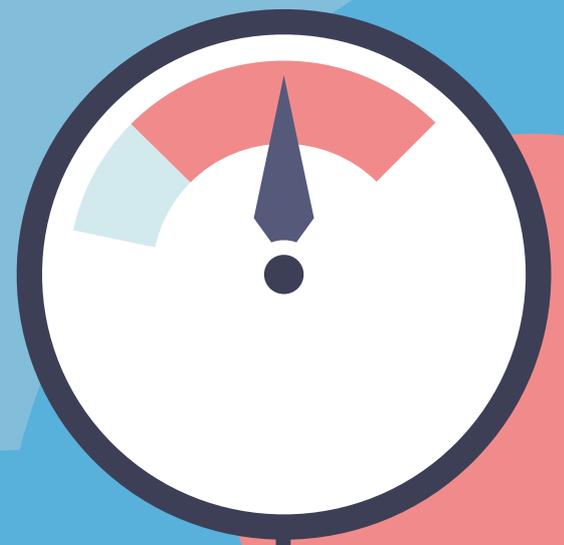
*Volkskrankheit Bluthochdruck*

# „Under pressure“ - was tun?

*Knapp jede fünfte Österreicherin und jeder vierte Österreicher leidet an Bluthochdruck. Diese arterielle Hypertonie, wie Ärzte sagen, verursacht anfangs kaum Beschwerden. Sie gilt aber als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.*

*Wer ist gefährdet – und was können Sie selbst tun?*

von Dipl.-Chem. Michael van den Heuvel



Unser Blut versorgt den Körper mit Sauerstoff, Salzen und Nährstoffen. Gleichzeitig werden Kohlendioxid und Stoffwechselprodukte abtransportiert. Damit tatsächlich alle Regionen im Körper erreicht werden, ist der Blutdruck als Folge der Pumpleistung unseres Herzens entscheidend. Jedes Mal, wenn sich die linke Herzkammer zusammenzieht, wird Blut in die Hauptschlagader gepumpt. Dieser obere Blutdruckwert heißt „Systolischer Blutdruck“. Dann entspannt sich die

Herzkammer wieder, um sie langsam mit Blut zu füllen. Hier spricht man vom „Diastolischen Blutdruck“ als unterem Wert. Für beide Größen haben medizinische Fachgesellschaften Richtwerte veröffentlicht.

### Noch im Normalbereich?

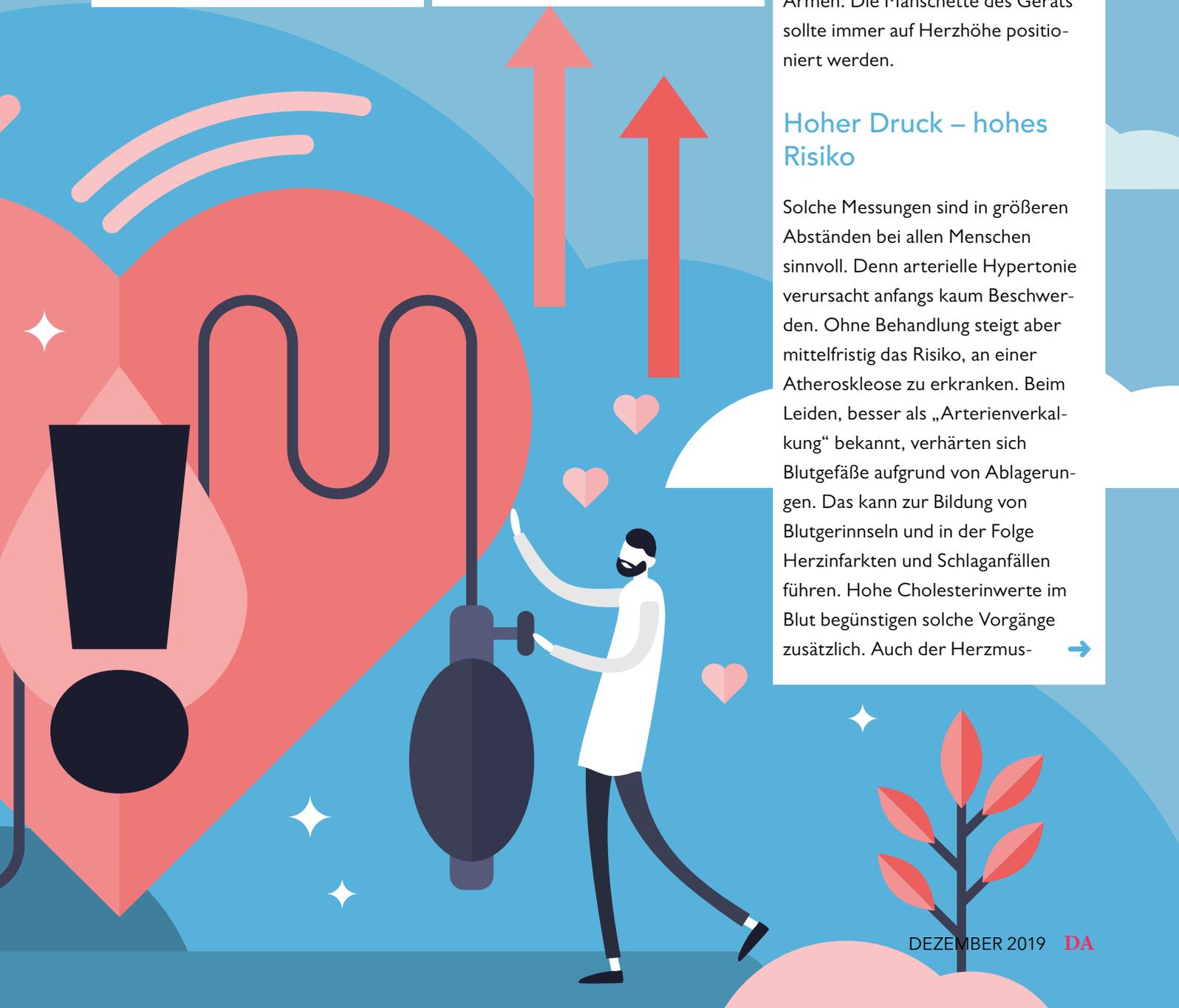
Ärzte definieren Bluthochdruck ab einem systolischen Wert von 140 mmHg und/oder ab einem diastolischen Wert von 90 mmHg. Die Einheit „Millimeter Quecksilber-

säule“ (mmHg) erinnert an alte Messgeräte. Solche Apparaturen sind schon lange aus Arztpraxen verschwunden; der Begriff hat sich bis heute gehalten.

Doch die Messung hat es in sich: Wer beispielsweise mehrere Stiegen bis zur Arztpraxis zurücklegen muss, hat hohe Werte, ohne an Hypertonie zu leiden. Besser ist, vor der Bestimmung fünf Minuten in Ruhe zu sitzen. Drei Messungen im Abstand mehrerer Minuten machen die Ergebnisse noch genauer – und zwar an beiden Armen. Die Manschette des Geräts sollte immer auf Herzhöhe positioniert werden.

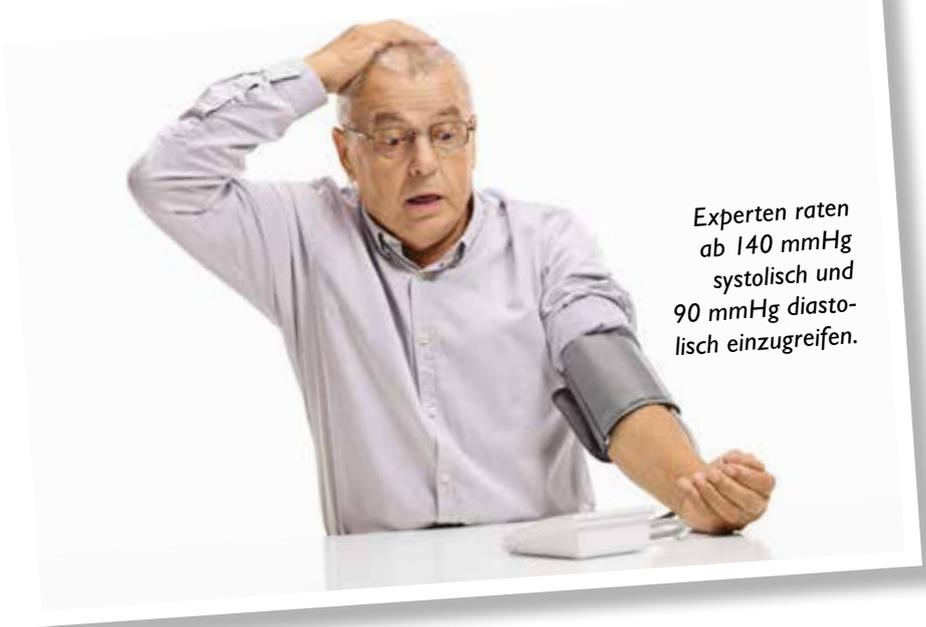
### Hoher Druck – hohes Risiko

Solche Messungen sind in größeren Abständen bei allen Menschen sinnvoll. Denn arterielle Hypertonie verursacht anfangs kaum Beschwerden. Ohne Behandlung steigt aber mittelfristig das Risiko, an einer Atherosklerose zu erkranken. Beim Leiden, besser als „Arterienverkalkung“ bekannt, verhärten sich Blutgefäße aufgrund von Ablagerungen. Das kann zur Bildung von Blutgerinnseln und in der Folge Herzinfarkten und Schlaganfällen führen. Hohe Cholesterinwerte im Blut begünstigen solche Vorgänge zusätzlich. Auch der Herzmus- ➔



kel leidet unter dauerhaft hohem Blutdruck. Seine Muskulatur wird dicker und weniger elastisch. Es droht eine Herzinsuffizienz, also eine Pumpschwäche des Herzens.

Deshalb sollte rechtzeitig mit einer Behandlung begonnen werden. Die European Society of Cardiology, eine europäische Fachgesellschaft, rät, ab 140 mmHg systolisch beziehungsweise ab 90 mmHg diastolisch einzugreifen. Patienten im Grenzbereich (130 bis 139 mmHg systolisch beziehungsweise 85 bis 89 mmHg diastolisch) profitieren ebenfalls von Maßnahmen, um Druck abzubauen.



Experten raten ab 140 mmHg systolisch und 90 mmHg diastolisch einzugreifen.

### Bewegung und Ernährung: Das können Sie selbst unternehmen

Als Patient können Sie selbst viel unternehmen, um Ihre Werte zu verbessern. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Hypertonie und Alkoholkonsum miteinander in Verbindung stehen. Wer weniger trinkt, tut seinem Körper Gutes. Außerdem gilt: Weg vom blauen Dunst! Rauchen erhöht den Blutdruck nicht direkt, führt aber zu mehr Komplikationen.

Auch ein Blick auf die Waage lohnt sich. Leiden Sie an Übergewicht oder Adipositas, sollten Sie unbedingt ein paar Kilos verlieren. Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass der Blutdruck pro 10 Kilogramm Gewichtsverlust um 5 bis 20 mmHg sinkt. Gleichzeitig verbessern sich Folgeerkrankungen wie ein Typ-2-Diabetes mellitus, und Blutfettwerte gehen nach unten.

Apropos Ernährung: Es geht nicht nur darum, bei Übergewicht weniger Kalorien aufzunehmen. Eine mediterrane Kost mit viel Gemüse, Obst, Fisch, Nüssen, ungesättigten Fettsäuren als Olivenöl, aber wenig gesättigte



Blutdruckwerte und ihre Bedeutung		
Einstufung	Systolischer Wert (mmHg)	Diastolischer Wert (mmHg)
Optimaler Blutdruck	unter 120	unter 80
Normaler Blutdruck	120 bis 129	80 bis 84
Hochnormaler Blutdruck	130 bis 139	85 bis 89
Hypertonie Grad 1	140–159	90–99
Hypertonie Grad 2	160–179	100–109
Hypertonie Grad 3	ab 180	Ab 110

Quelle: European Society of Cardiology

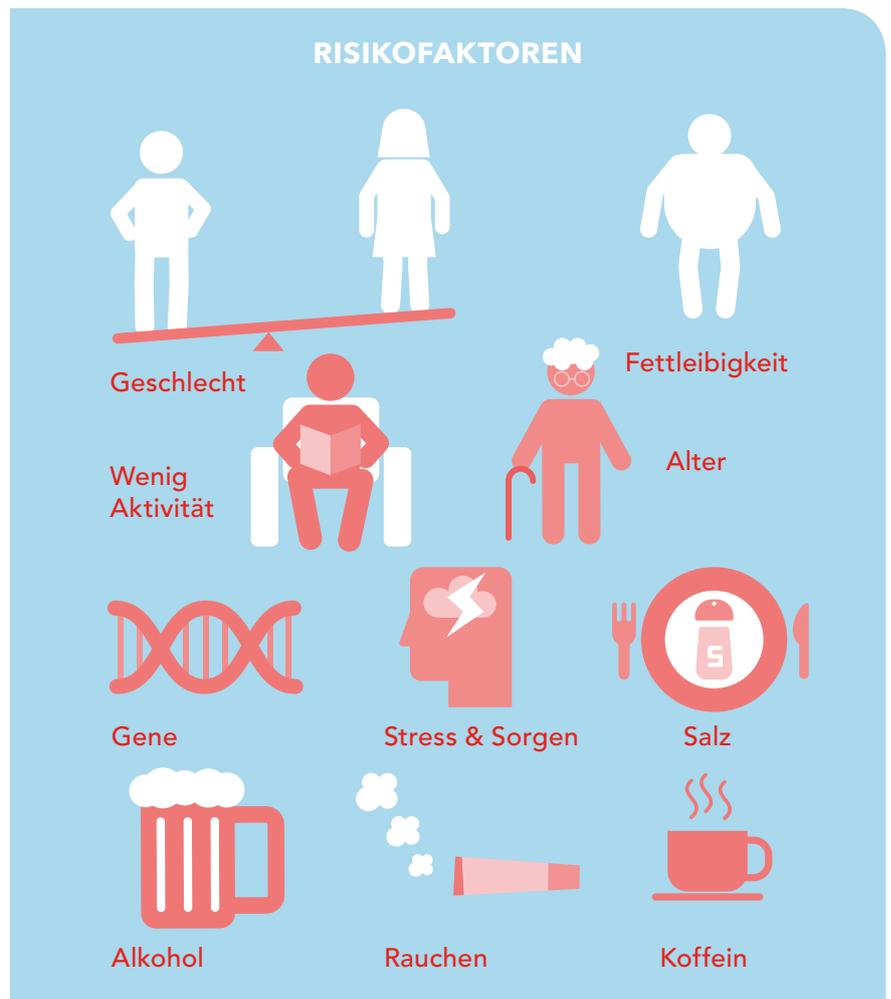
Fettsäuren verringert den Bluthochdruck langfristig um 8 bis 14 mmHg. Gleichzeitig lohnt es sich, pro Tag weniger als 5 g Kochsalz zu verwenden. Vorsicht – hier ist die Gesamtmenge gemeint. Auch Fertigprodukte enthalten Salz.

Zuletzt ein Blick auf Ihre körperliche Aktivität: Wer sich regelmäßig bewegt, verringert seine Blutdruckwerte um 4 bis 9 mmHg. Pro Woche sollten mindestens dreimal 30 Minuten Schwimmen, Laufen, Fahrradfahren oder Training im Fitnessstudio auf dem Programm stehen.

### Wirksame Arzneistoffe: Das kann Ihr Arzt verordnen

Reichen diese Maßnahmen nicht aus oder bestätigen mehrere Messungen stark erhöhte Blutdruckwerte, stehen Ihrem Arzt zahlreiche verschreibungspflichtige Medikamente zur Verfügung. Eine mögliche Herangehensweise ist:

- Stufe 1: Zu Beginn ACE-Hemmer oder Angiotensin-I-Rezeptor-Agonisten; zusätzlich Diuretika oder Calciumkanalblocker.
- Stufe 2: Sollte sich der Blutdruck nicht kontrollieren lassen, folgt eine Dreifachkombination aus ACE-Hemmer oder Angiotensin-I-Rezeptor-Agonisten mit Diuretika plus Calciumkanalblockern.
- Stufe 3: Bei resistenter Hypertonie können weitere Arzneistoffe verordnet werden.
- Unabhängig von der Stufe profitieren Patienten mit Herz-Kreislauf-Vorerkrankungen in jeder Stufe von Betablockern.



„Bewahren Sie einen kühlen Kopf. Messen Sie korrekt und regelmäßig und dokumentieren Sie den Verlauf. Ernährung, Gewicht, Sport sind die Hauptsäulen der Regulierung. Zusätzlich helfen Zubereitungen aus unseren heimischen Heilkräutern Mistel, Knoblauch, Weißdorn und ausreichend Magnesium als Carbonat und Oxid. Mein Geheimitipp: Blutspenden gehen!“

Mag. pharm. Reinhard Schwitzer  
Marien Apotheke in Schwaz / Tirol





## **Omega-3-Fettsäuren: Blutdruck auf natürliche Weise normalisieren**

*Fast jeder zweite Herzinfarkt oder Schlaganfall wäre zu verhindern, wenn Bluthochdruck rechtzeitig behandelt würde. Vor allem mit gesundem Lebensstil und natürlichen Helfern wie Omega-3-Fettsäuren, kann jeder selbst einen wertvollen Beitrag zu einem normalen Blutdruck leisten.*

Bluthochdruck wird vielfach unterschätzt! Und das ist ein Grund dafür, warum Herz-Kreislaufkrankungen hierzulande nach wie vor die häufigste Todesursache darstellen. Vor allem weil er eine „stumme Krankheit“ ist und lange keine eindeutigen Symptome zeigt, bleibt Bluthochdruck oft unbemerkt und unbehandelt.

So können die damit verbundenen Gefäßverkalkungen schleichend voranschreiten und im schlimmsten Fall schwere gesundheitliche Schäden verursachen. Um das zu verhindern ist es wichtig, den Blutdruck regelmäßig zu kontrollieren. Aussagekräftige Werte erhält man bei mehrmals täglicher Messung über einen längeren Zeitraum.

### **Wann ist der Blutdruck zu hoch?**

Laut Weltgesundheitsorganisation wird ein Blutdruck bis zu 139/89 als normal bezeichnet, wobei die Idealwerte unter 135/85 liegen sollten. Ab einem Wert von 140/90 spricht ein Arzt von Hypertonie, also von Bluthochdruck. Der höhere Wert ist jener Druck, mit dem das Herz das Blut in den Körper drückt. Die zweite und niedrigere Zahl entspricht dem der Entspannungsphase des Herzmuskels.

### **Maßnahmen bei Bluthochdruck**

Neben der erblichen Veranlagung, die nicht beeinflussbar ist, wird Bluthochdruck vor allem durch Bewegungsmangel,

Übergewicht, Stress, aber auch Rauchen ausgelöst. Das heißt in erster Linie regelmäßig moderate Bewegung, um das Gewicht zu reduzieren. Hier ist hilfreich, sich im Kalender jede Woche fixe Termine für Nordic Walking oder Radfahren zu blockieren, um eine Routine daraus zu machen. Ein weiterer einfacher, aber umso wichtiger Schritt ist es, bei der Ernährung auf eine Reduktion des Salzkonsums zu achten!

Bei stark erhöhtem Blutdruck verschreibt der Arzt Blutdrucksenker. Bei leicht erhöhten Blutdruckwerten wurden auch gute Erfahrungen mit Omega-3-Fettsäuren und Knoblauch gemacht. Zahlreiche Studien zeigen, dass mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren die Blutfettwerte und den Blutdruck normalisieren können. Bei ausreichender Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren bilden sich nämlich weniger Ablagerungen und dies kann die Elastizität der Blutgefäße begünstigen. Dadurch kann das Blut wieder besser zirkulieren und der Blutdruck normalisiert sich.

## Qual der Wahl

Bei der Auswahl an Omega 3 Kapseln am Markt ist es für den Laien fast nicht mehr möglich, den Durchblick zu behalten. Von billigen Produkten aus dem Drogerie- oder Supermarkt bis hin zu hochpreisigen Produkten aus der Apotheke ist die Auswahl groß und die Packungsangaben sind oft irreführend. Viele Produkte enthalten leider zu wenig Omega-3-Fettsäuren und es müssten bis zu 12 Kapseln am Tag geschluckt werden, um zu einer Normalisierung des Blutdrucks beizutragen. Eine unangenehme Vorstellung, oder?

Was viele nicht wissen: Sie können sehr leicht selbst beurteilen, ob ein Produkt ausreichend dosiert ist oder nicht. Nur wenn auf der Packung „Normaler Blutdruck“ erwähnt wird, können Sie davon ausgehen, ein Präparat zu bekommen, welches nachweislich Einfluss auf den Blutdruck hat.

Dr. Böhm®

# ALLES FÜR MEINE IDEAL- WERTE



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus  
Österreich.

870 mg  
Omega 3

## 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.**

Und was, wenn Erwachsene unter Ohrenschmerzen leiden? Mehr zu dem Thema auf:  
[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)

# Ohrenschmerz Mittelohrentzündung rasch heilen

Unter dem Trommelfell liegt das Mittelohr, in dem sich die Gehörknöchelchen Hammer, Amboss und Steigbügel befinden. Das Mittelohr ist über einen Gang (die so genannte Ohrtrompete, Tuba auditiva) mit dem Rachen verbunden.

## Ursache

Einer Mittelohrentzündung geht meist ein Virusinfekt der oberen Luftwege wie beispielsweise ein Schnupfen voraus. Die Krankheitserreger können über diese Ohrtrompete aus

**Welche Eltern kennen sie nicht? Die Mittelohrentzündung! Sie tritt besonders häufig im Kleinkindalter auf. Es gibt jedoch einiges, was man dagegen unternehmen kann.**



von Ass.-Prof. DDr. Peter Voitl, MBA

dem Nasen-Rachenraum in das Mittelohr gelangen und dort eine Entzündung auslösen. Durch diese Infektion kann es zu Schleimhautschwellungen kommen, die die Belüftung des Mittelohres verringern.

Es entstehen ein Unterdruck und ein Erguss im Mittelohr, der eitrig werden kann. Die Mittelohrentzündung tritt – wie eingangs erwähnt – häufig im Kleinkindalter auf, weil sie noch eine kurze aber weite Ohrtrompete

haben. Die Erkrankung kann schon bei Säuglingen vorkommen, besonders häufig ist sie jedoch im Vorschulalter zwischen dem vierten und sechsten Lebensjahr.

Die bakterielle Mittelohrentzündung (Otitis media acuta) wird überwiegend durch Pneumokokken, Streptokokken, Haemophilus influenzae und Staphylokokken verursacht. Auch eine große Zahl von Viren kann eine Mittelohrentzündung verursachen, häufig in Verbindung mit einem Infekt der oberen Luftwege. Die virale Infektion kann alleine auftreten oder eine bakterielle Infektion begünstigen.

## Symptome

Starke pulsierende Ohrenscherzen entstehen durch die Flüssigkeit im Mittelohr, die gegen das Trommelfell drückt. Die Schmerzen enden rasch, wenn das Trommelfell einreißt und

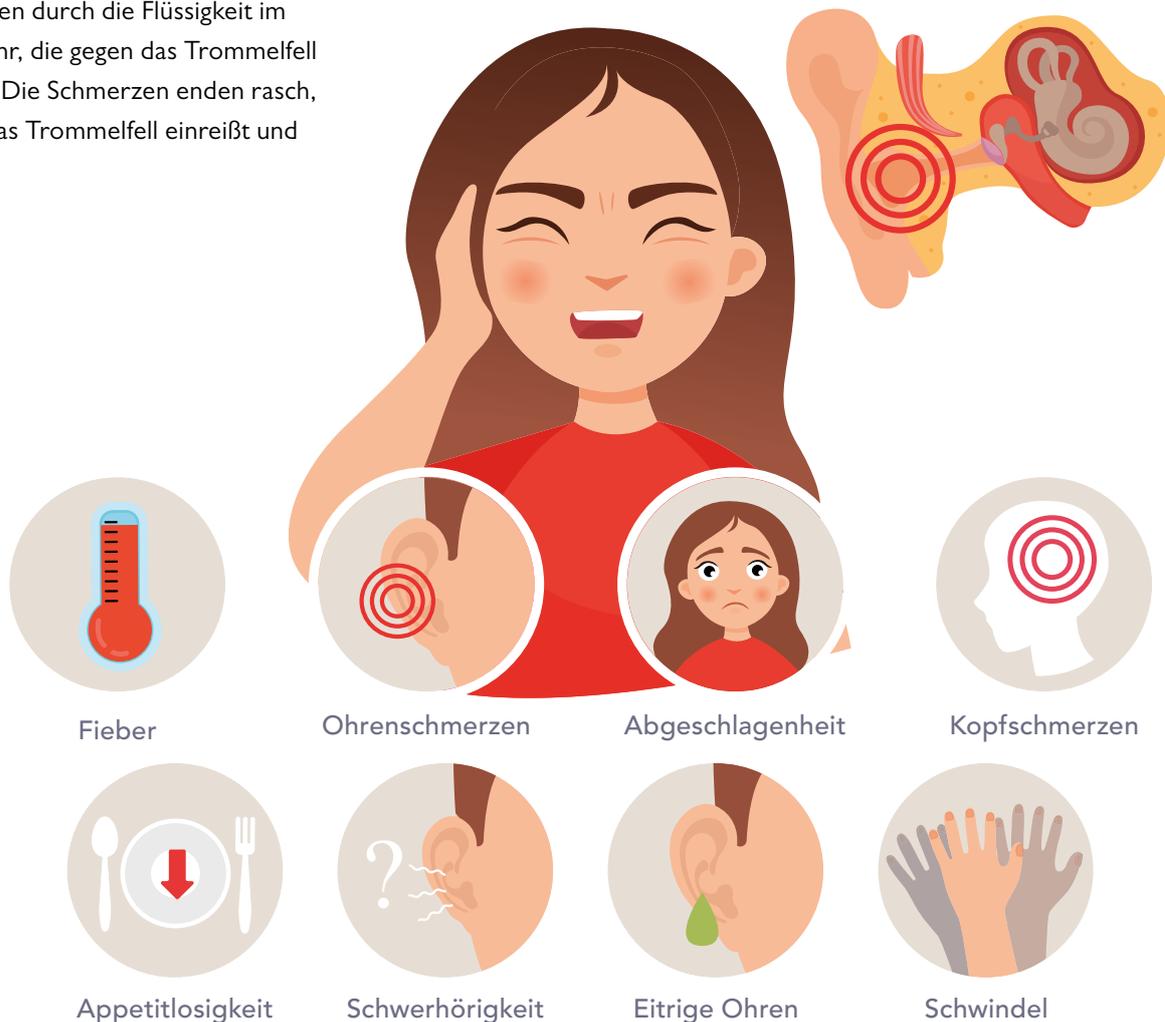
das Sekret abfließen kann. Dieser Einriss verheilt meistens innerhalb von ein bis zwei Wochen. Zu den Beschwerden gehören Allgemeinsymptome wie Fieber, Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit und Unruhe. Eine vorübergehende Schwerhörigkeit kann vorkommen. Auch Übelkeit und Erbrechen können auftreten. Babys zupfen sich immer wieder am Ohr, weinen viel und trinken weniger.

Bei der bakteriellen Mittelohrentzündung kann es in den darauffolgenden drei bis acht Tagen zu einem spontanen Trommelfelldurchbruch mit Austritt von Eiter kommen. Anschließend klingen Schmerzen und Fieber ab. →

## Komplikationen

Zu den seltenen aber schwerwiegenden Komplikationen gehört die Entzündung des Warzenfortsatzes hinter dem Ohr (Mastoiditis). Man sieht eine sehr schmerzhaft teigige Schwellung hinter dem Ohr und eine abstehende Ohrmuschel. Häufige Mittelohrentzündungen können zu Vernarbungen des Trommelfells und Verwachsungen im Bereich der Gehörknöchelchen führen und eine bleibende Hörstörung zur Folge haben.

### SYMPTOME



Der Erguss besteht durchschnittlich drei Wochen länger als die eigentliche Entzündung. Bleibt eine Schwerhörigkeit über diesen Zeitraum hinaus bestehen, sollte der Hals-Nasen-Ohren-Arzt das Ohr genauer untersuchen.

## Therapie

Abschwellende Nasentropfen führen zu einer besseren Belüftung des Mittelohres und begünstigen den Abfluss des Sekretes. Schmerzmedikamente, die auch das Fieber senken, gibt es für Säuglinge und Kinder auch als Zäpfchen oder Saft wie etwa Ibuprofen.

Eine antibiotische Behandlung kann notwendig sein, vor allem bei Kindern mit schweren Allgemeinerkrankungen, während der ersten zwei Lebensjahre, bei wiederholt auftretenden Mittelohrentzündungen und bei schweren Krankheitsverläufen. Meist verwendet man ein Breitband-

Antibiotikum, das gegen die häufigsten Erreger einer Mittelohrentzündung wirksam ist. Obwohl die Beschwerden meist nach ein bis zwei Tagen abklingen, sollten die Antibiotika entsprechend der ärztlichen Anweisung fertig genommen werden.

Eine Bestrahlung mit Rotlicht sowie Zwiebelwickel können bei einer akuten Mittelohrentzündung helfen, die Beschwerden zu lindern. Eine Mütze oder ein Stirnband sind als Schutz vor Kälte und Zugluft zu empfehlen; Wasser sollte nicht ins Ohr gelangen.

In schweren Fällen, wenn die Mittelohrentzündung immer wiederkehrt, wird ein kleines Röhrchen in das Trommelfell eingesetzt (Paukenröhrchen). Die Flüssigkeit kann dadurch abfließen und das Mittelohr wird wieder ausreichend belüftet.

**Impfen  
nicht  
vergessen!**

## Risikofaktoren

Akute Mittelohrentzündungen treten vor allem in den Wintermonaten auf. Grunderkrankungen wie eine Gaumenspalte, Funktionsstörungen der Ohrtrumpete und ein geschwächtes Immunsystem begünstigen die Entstehung.

Tritt eine Mittelohrentzündung bereits im ersten Lebenshalbjahr auf, kann sich diese später wiederholen. Die Verwendung eines Schnullers wird als begünstigend für Ohrentzündungen beschrieben. Stillen reduziert die Häufigkeit des Auftretens.

## Vorbeugung

Mittelohrentzündungen sind oft nicht zu verhindern. Meist kommt es mit dem Eintritt in den Kindergarten zu einer gewissen Häufung von banalen Infektionen, darunter auch Ohrentzündungen. Bis zu zehn fieberhafte Infekte pro Jahr beim Kindergartenkind können als normal erachtet werden.

Eine Impfung gegen einzelne Erreger wie Pneumokokken und Haemophilus influenzae kann einen Teil der Infektionen verhindern. Stillen stärkt im Allgemeinen das Immunsystem und schützt so vor Infekten, auch zuckerfreier Kaugummi hat einen schützenden Effekt.

Reinigen Sie das Ohr Ihres Kindes nur außen und verwenden Sie keine Wattestäbchen im Ohr. Ohrenschmalzpfropfen können vom Kinder- oder HNO-Arzt entfernt werden.

Mehr Infos unter [www.kinderarzt.at](http://www.kinderarzt.at)

*Eine Mütze oder ein Stirnband sind als Schutz vor Kälte und Zugluft zu empfehlen.*





## Blinzeln nicht vergessen! Das Sicca- Syndrom

Für die Befeuchtung der Augenoberfläche ist ein intakter Tränenfilm notwendig. Direkt an der Augenoberfläche befindet sich eine dünne Schleimschicht. Sie ermöglicht, dass der Tränenfilm an der Augenoberfläche anhaftet. Durch regelmäßige Lidschläge wird die Tränenflüssigkeit über die gesamte Augenoberfläche verteilt und der Tränenfilm immer wieder erneuert. Spezielle Nerven und das Gehirn sowie Hormone steuern die Benetzung der Augen-

oberfläche. Eine Veränderung des Gleichgewichts dieses empfindlichen Systems führt zum Aufreißen des Tränenfilms und zu Trockenstellen an der Augenoberfläche.

Die Betroffenen leiden an Fremdkörper- und Trockenheitsgefühl, Kratzen, Brennen, Jucken und müden Augen. Manchmal geht das Sicca-Syndrom aber auch mit vermehrtem Tränenfluss einher. Die Beschwerden können die Lebensqualität deutlich herabsetzen.

### TIPPS

- für ausreichend Luftfeuchtigkeit sorgen
- Gebläse in Fahrzeugen nicht zum Gesicht richten
- Schutz vor Zugluft oder Wind
- meiden von Räumen, in denen geraucht wird
- ausreichend Flüssigkeit trinken
- ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen und reich an Omega-3-Fettsäuren
- richtig angepasste Brille oder Kontaktlinsen
- optimale Bildschirmposition bei Computerarbeit, Pausen
- bewusst blinzeln

### Behandlungsstrategien

Bei der Behandlung des Sicca-Syndroms ist es wichtig, soweit wie möglich die ursächlichen Auslöser zu finden und diese, wenn möglich, zu beseitigen. Tränenersatzmittel lindern die Beschwerden.

**NEU**  
NOCH BESSER  
ANWENDBAR:

SOFT  
TOUCH  
FLASCHE

12  
MONATE  
HALTBAR  
AB ANBRUCH

# Trockene, gereizte Augen?

Lindern und befeuchten

Ohne  
Konservierungs-  
mittel



## Bepanthen® Augentropfen

Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.



## Leben mit Blasenschwäche: Womit sich viele Frauen helfen ...

*Gelegentlich kommt es ohne Vorwarnung zu unkontrolliertem Harnverlust, die Unterhose wird nass. Dazu kommt der häufige Drang auf die Toilette zu laufen – Blasenschwäche betrifft Frauen aller Altersgruppen. Um unterstützend einzugreifen, kommt ein bewährter Pflanzenextrakt zum Einsatz.*

Besonders ältere Frauen ab 60 kämpfen damit und auch viele junge Frauen kennen die Situation: Hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren, aber auch Schwangerschaft und Geburt schwächen die Blasen- und Beckenbodenmuskulatur. Die Folge ist nicht einfach nur lästig, sondern wird oft zum Problem: Der Harnfluss kann nicht mehr verlässlich kontrolliert werden.

### Lebensqualität leidet

Was bedeutet das für die Lebensqualität? Eine große Einschränkung! Denn es kann etwa beim Lachen, beim Heben, beim Treppensteigen oder eventuell sogar beim Niesen zum unfreiwilligen Harnverlust kommen. In manchen Fällen besteht ein häufiger Harndrang, der oftmaliges Aufsuchen der Toilette notwendig macht und damit zu einer Verringerung der Lebensqualität im Alltagsleben führen kann.

### Blasenschwäche als Dauerthema

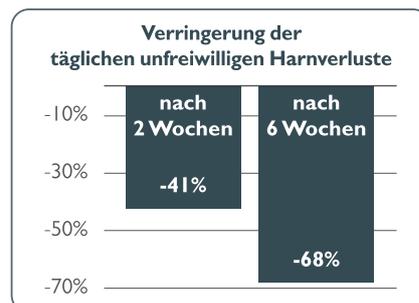
Die Blasenschwäche wird damit schnell zur großen Last, die den Alltag beeinträchtigt oder sogar den Tagesablauf bestimmt: Frauen berichten, dass sie Freunde lieber zu Hause

treffen und längere Autofahrten nach der Möglichkeit eines Toilettenbesuches planen. Selbst die Kleidung wird – wenn auch unbewusst – von der Blase mitbestimmt, denn die Slipenlage ist ein unverzichtbarer Begleiter und dementsprechend gestaltet sich auch die Wahl der Unterwäsche. Die unangenehme Situation schmälert darüber hinaus das Selbstwertgefühl und wirkt sich selbst auf die Sexualität aus: Viele Frauen empfinden den unfreiwilligen Harnverlust als unhygienisch und haben dadurch Hemmungen sich ihrem Partner zu nähern.

### Was Wissenschaftler empfehlen

Die gute Nachricht: Es gibt einen Pflanzenextrakt, der in dieser Situation hilfreich sein kann. Um Blasenschwäche in den Griff zu

bekommen, setzen viele Frauen seit Jahren auf einen Extrakt aus dem steirischen Ölkürbis – und das zu Recht! Die Verwen-



drung spezieller Inhaltsstoffe aus den Kürbiskernen zur Unterstützung der Blasenfunktion gilt als wissenschaftlich anerkannt und ist durch Studien belegt. Bei Frauen (35-84 Jahre) konnten damit die täglichen unfreiwilligen Harnverluste nach einer zweiwöchigen Anwendung um 41 % und nach sechs Wochen sogar um 68 % verringert werden.<sup>1</sup>

## Fragen Sie in Ihrer Apotheke

Um Blase und Beckenboden zu unterstützen, müsste man täglich eine sehr große Menge Kürbiskerne knabbern. Um die Aufnahme zu erleichtern, werden die wertvollen Pflanzenstoffe durch ein spezielles Verfahren gewonnen und so konzentriert. Diese Pflanzenstoffe lassen sich daher am besten praktisch und unkompliziert in Tablettenform zu sich nehmen. Die positiven Auswirkungen werden langsam und kontinuierlich spürbar, daher ist eine Einnahme über zumindest drei Monate oder länger empfehlenswert.

### Tipp: Beckenboden-Übung



**Katzenbuckel:** Knien Sie sich hin und stützen sich auf den Händen ab („Vierfüßlerstand“). Die Arme sind dabei hüftbreit voneinander entfernt. Zu Beginn ist der Rücken gerade. Dann atmen Sie tief ein. Beim Ausatmen durch den Mund bilden Sie einen „Katzenbuckel“. Dabei ziehen Sie den Rücken rundlich nach oben und senken den Kopf. Dann wieder einatmen und gleichzeitig den Rücken begradigen. Mehrmals abwechseln.

<sup>1</sup> Yanagisawa E et al., Jpn J Med Pharm Sci 2003; 14(3):313-322

**Dr. Böhm®**

# ALLES FÜR MEINE STARKE BLASE



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus  
Österreich.

**EMPFEHLUNG**

✓ Berufsverband  
österreichischer  
Gynäkologen **BÖG**

## Dr. Böhm® Kürbis für die Frau. Schluss mit Blasenschwäche.

Fast jede vierte Frau ist von ständigem Harndrang und unfreiwilligem Harnabgang etwa beim Sport, Treppensteigen, Lachen oder Husten betroffen. Hier vertrauen Betroffene und Gynäkologen auf **Dr. Böhm® Kürbis für die Frau**.

Dieser hochkonzentrierte Extrakt aus steirischen Kürbiskernen unterstützt Blase und Beckenboden. Dr. Böhm® Kürbis für die Frau – **die Antwort auf unfreiwilligen Harnabgang**.

**Teil 9**

*Weihnachten steht vor der Tür. Für die meisten ist es das schönste Fest des Jahres. Für viele ältere, kranke oder alleinlebende Menschen aber nicht ...*

von Petra Zacherl



***Was tun, wenn?***

**Allein zu**

**Weihnachten ...**



**N**iemand verbringt die Advent- und Weihnachtszeit gerne allein zuhause. Zum Glück muss man das aber auch nicht: denn auch für Senioren gibt es viele Möglichkeiten.

## Geselliges Beisammensein – nicht nur zur Weihnachtszeit

So bieten zum Beispiel Kirchen, Wohlfahrtsverbände und andere Organisationen in allen Regionen Seniorentreffs an. Dort trifft man sich zwanglos zu einem geselligen Beisammensein mit Tee/Kaffee und Gebäck – und das gratis. Meist gibt es auch ein Bastel- und Sportangebot und zur Weihnachtszeit zudem ein Weihnachtssingen.

## Tipps für rüstige Senioren

Für kulturinteressierte, rüstige Senioren gibt es auch zur Weihnachtszeit ein großes Angebot: Theater, Konzerthallen und Kinos haben mittlerweile nahezu rund um die Uhr geöffnet.

Und wer am liebsten weit weg sein möchte: Auch die Reiseveranstalter bieten über die Weihnachtsfeiertage ein breites Angebot an Seniorenreisen an ...

## Weihnachtsgeschenke für Senioren – aus Ihrer Apotheke

„Ich brauche nichts, ich habe alles“ – ein oft gehörter Satz, wenn man eine ältere Person nach ihren Wün-

## Nähere Infos zu Seniorentreff & Co. in

### Wien

[www.pensionistenklubs.at](http://www.pensionistenklubs.at),  
Pensionisten-Hotline  
01 313 99-170 112  
[www.wien.gv.at](http://www.wien.gv.at)

### Niederösterreich

[www.noe-senioren.at](http://www.noe-senioren.at)  
[www.rotekreuz.at](http://www.rotekreuz.at)

### Burgenland

[www.bgld.seniorenbund.at](http://www.bgld.seniorenbund.at)  
[www.eisenstadt.gv.at](http://www.eisenstadt.gv.at)

### Oberösterreich

[www.ooe-seniorenbund.at](http://www.ooe-seniorenbund.at)  
[www.dioezese-linz.at](http://www.dioezese-linz.at)

### Steiermark

[www.info-graz.at](http://www.info-graz.at)  
[www.seniorenbund.stvp.at](http://www.seniorenbund.stvp.at)

### Salzburg

[www.salzburg.gv.at](http://www.salzburg.gv.at)  
[www.seniorenbund.com](http://www.seniorenbund.com)  
Kärnten  
[www.volkshilfe-ktn.at](http://www.volkshilfe-ktn.at)  
[www.kath-kirche-kaernten.at](http://www.kath-kirche-kaernten.at)

### Tirol

[www.tiroler-seniorenbund.at](http://www.tiroler-seniorenbund.at)  
[www.volkshilfe.tirol.at](http://www.volkshilfe.tirol.at)

### Vorarlberg

[www.caritas-vorarlberg.at](http://www.caritas-vorarlberg.at)  
[www.seniorenaktiv.at](http://www.seniorenaktiv.at)

schen fragt. „Wunschlos glücklich“ zu sein ist natürlich toll, aber nicht, wenn man trotzdem etwas schenken und eine Freude bereiten möchte. Wie wäre es mit einem „Gesundheitspaket“ aus Ihrer Apotheke: ➔

### Tees

Wie wäre es mit Tee, der gerade in der kalten Jahreszeit sehr gefragt ist? Wussten Sie, dass Kräutertee die beliebteste Teesorte von Frau und Herr Österreicher ist, gefolgt von Schwarztee? Ihr Apotheker stellt Ihnen auch gerne Ihre individuell gewünschte Teemischung zusammen – Sie können sie aber auch ganz einfach selbst herstellen und Ihrem Geschenk somit eine persönliche Note verleihen:

#### Baldrian, Hopfen, Johanniskraut gegen Schlaflosigkeit

30 g Baldrianwurzel, 50 g Hopfenblüten, 20 g Johanniskraut  
Einen Esslöffel der Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. 30 Minuten vor dem Schlafengehen trinken.

#### Ingwer, Fenchel, Pfefferminze gegen Verdauungsstörungen

1 TL Ingwer raspeln und 1/2 TL Fenchelsamen in 250 ml Wasser 5



„erwischt“ hat, gewinnt die Badewanne wieder an Attraktivität ...

So sollte ein Erkältungs- oder Entspannungsbad nicht in Ihrem Geschenkkorb fehlen.

Minuten köcheln. Topf vom Herd nehmen und 1/2 TL getrocknete Pfefferminze zugeben. Zugedeckt noch 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen und warm trinken.

### Für die Hautpflege

Auch mit einer feuchtigkeitsspendenden Pflegecreme können Sie nicht falsch liegen – oder gar einer Pflegeserie. Ihr Apotheker verfügt über hochqualitative Produkte, zu denen er Sie gerne berät.

### Badesaison

Die meisten duschen lieber statt zu baden. Aber an kalten Wintertagen oder wenn einen eine Erkältung

### Badesalz für ein entspannendes Lavendel-Bad

1 EL grobes Meersalz, 4 EL Bittersalz, 1 EL Natron, 5 Tropfen ätherisches Lavendelöl, 1 EL getrocknete Lavendelblüten (oder Lavendelblütentee) sowie etwas lila Lebensmittelfarbe gut miteinander verrühren. Gleich eine größere Menge machen und in ein schönes Schraubglas abfüllen.

Auch Aromaöle sind sehr gut als Weihnachtsgeschenk geeignet. Sie riechen nicht nur besonders gut, sondern wirken sich auch auf die verschiedensten Beschwerden positiv aus. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 50.

„DA – Deine Apotheke“ wünscht Ihnen ein besinnliches Weihnachtsfest und kommen Sie gut und gesund durch die Feiertage!

# 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](http://www.idumo.at), [info@idumo.net](mailto:info@idumo.net)





## Schutz, Therapie & Selbsttest

# Leben mit HIV

*Am 1. Dezember jährt sich zum 31. Mal der Welt-AIDS-Tag. Erstmals 1988 von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ausgerufen, wird dieser Tag für Awareness und Solidarität mit HIV-positiven und an AIDS erkrankten Menschen seit 1996 von UNAIDS organisiert. Auch heute noch sind HIV und AIDS ein Thema. Auch in Österreich.*

von Juliana Metyko, Bakk.phil. & Mag. Birgit Leichsenring

**D**as Thema HIV/AIDS kam Anfang der 80er Jahre auf, als erste Berichte von untypischen und tödlichen Krankheiten auftraten. Schnell wurde erkannt, dass es sich um eine erworbene Immunschwäche handelte und das Erscheinungsbild erhielt den Namen AIDS (engl.

Acquired Immune Deficiency Syndrome). Nur kurze Zeit später wurde das Virus entdeckt, welches AIDS hervorrufen kann: HIV (engl. Human Immunodeficiency Virus). HIV kommt nur bei Menschen vor und kann durch ungeschützten Geschlechtsverkehr, über Blut und über Muttermilch übertragen werden.

Allerdings ist HIV dank wirksamer Medikamente sehr gut behandelbar. Denn die Therapie senkt die Virus-Menge im Körper (=Viruslast) auf ein derartiges Minimum, dass sie kaum noch nachweisbar sind. Dies bringt massive Vorteile mit sich: einerseits können dadurch HIV-positive Menschen bei guter Gesundheit



## Zahlen & Fakten

Momentan leben weltweit ca. **38** Millionen Menschen mit dem HI-Virus. Die Zahl der Neuinfektionen ist rückläufig, dennoch waren es: im Jahr 2018 immer noch **1,7** Millionen. Während vor 10 Jahren ca. **5** Millionen Menschen die lebensrettenden Medikamente erhielten, sind es jetzt ca. **23,3** Millionen. In Österreich gibt es pro Jahr ein bis zwei Neudiagnosen pro Tag, im Jahr 2018 wurden **397** Neudiagnosen registriert.

**Die Therapie senkt die Virus-Menge im Körper auf ein derartiges Minimum, dass sie kaum noch nachweisbar ist.**

(und ohne, dass AIDS ausbricht) ein normales Leben mit hoher Lebenserwartung führen. Und andererseits können unter einer effektiven HIV-Therapie die HI-Viren (auch auf sexuellem Wege) nicht übertragen werden.

## HIV-Therapie

Durch die stetige Optimierung und Weiterentwicklung der Therapie hat sich die HIV-Infektion von einer tödlichen in eine chronische und gut



behandelbare Krankheit gewandelt. Doch selbst wenn die Lebenserwartung und Lebensqualität HIV-positiver Menschen

kontinuierlich steigt, da zum Beispiel die Medikamente weniger Nebenwirkungen haben und nur mehr eine einzelne Tablette eingenommen werden muss, so bleibt es doch eine lebenslange Therapie. Eine tatsächliche Heilung oder prophylaktische Impfung sind auch nach fast drei Jahrzehnten Forschung leider nach wie vor nicht in Sicht.

„Waren es in den 90er Jahren noch eine ganze Handvoll Medikamente, die man nach genauen Einnahmeschemata über den Tag verteilt schlucken musste, nimmt man heute oft nur mehr ein bis zwei Tabletten am Tag. Alle drei Monate braucht es einen medizinischen Check-up in einer Schwerpunktpraxis oder -klinik,“ so Wolfgang Wilhelm, Obmann der Aids Hilfe Wien.

## Leben mit HIV

Trotz großer medizinischer Fortschritte, hinkt die gesellschaftliche Akzeptanz von HIV-positiven Menschen hinterher. Diskriminierungen gibt es in allen Lebensbereichen, im Alltag, in der Arbeit, im Freundes- und Familienkreis und sogar im medizinischen System. Aus Angst vor Ausgrenzung und möglicher Ungleichbehandlung wird die Diagnose daher oft verschwiegen. Um Diskriminierung abzubauen ist die Informationsarbeit sehr wichtig. Wiederholt gilt es darauf aufmerksam zu machen, dass HIV gut behandelbar ist und, dass fast alle HIV-positiven Menschen in Österreich, die ihren Status kennen, mittels Therapie unter der Nachweisgrenze sind, sodass weder das Trinken aus demselben Glas noch alltäglicher Körperkontakt gefährlich ist.

*Der HIV-Selbsttest ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.*



## Schutz vor HIV

Obwohl HIV heute so gut behandelbar ist, ist eine Infektion keinesfalls zu unterschätzen. Der Schutz von HIV ist dementsprechend essenziell. Es ist wichtig, sich professionell zum Thema HIV und sexuell übertragbare Krankheiten zu informieren und praktikable Präventionsstrategien zu entwickeln.

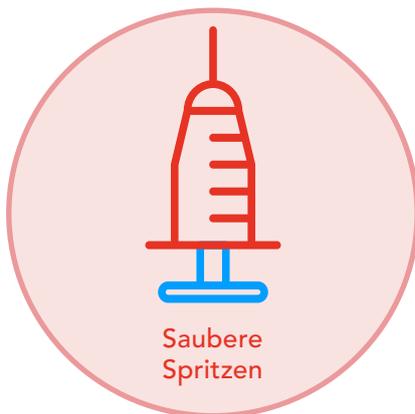
„Anders als in den 1980er Jahren, als es Safer Sex nur mit Kondomen gab, steht uns heute eine Palette von wirksamen Präventionsstrategien zur Verfügung: Wir wissen, dass HIV-positive Menschen, die gut therapiert sind, nur sehr, sehr wenige Viren in ihren Körperflüssigkeiten haben und das Virus beim Sex auch ohne Kondom nicht weitergeben können. Das nennen wir „Therapie als Prävention“ und ist gerade für diskordante Paare, wo also nur ein Partner HIV-infiziert ist, eine tolle Sache. Weiters haben wir die PräExpositionsProphylaxe (PrEP), bei der die tägliche Einnahme eines HIV-Medikamentes durch einen HIV-negativen Menschen diesen genauso sicher vor der Ansteckung schützt wie das Kondom. Und natürlich gibt es das Kondom, das ein wahrer Alleskönner ist, denn es ist effektiv, schützt beide Partner vor HIV und vor anderen sexuell übertragbaren Krankheiten, ist billig und nebenwirkungsfrei.“

## Der HIV-Test

Wer in einer monogamen Beziehung lebt, sollte den eigenen HIV-Status beziehungsweise den des Partners kennen. Menschen mit häufig wechselnden Beziehungen und/oder



Safer Sex



Saubere Spritzen

mehreren Sexualpartner wird ein regelmäßiger HIV-Test empfohlen. Ein HIV-Test ist bei allen Ärzten für Allgemeinmedizin oder Labors möglich sowie in allen Zweigstellen der AIDS-Hilfe Österreichs, wo auch ein Beratungsgespräch vereinbart werden kann. Seit 2018 ist außerdem ein Selbsttest in den eigenen vier Wänden möglich.

Derzeit gibt es zwei solcher HIV-Selbsttests, die in Österreich in der Apotheke erhältlich sind. Der Test kann rasch und unkompliziert durchgeführt werden. Durch einen Stich in die Fingerkuppe wird ein Blutropfen für den Test entnommen. Je nach Test wird in wenigen Minuten ein Testergebnis angezeigt.

Wichtig dabei ist, sich bewusst zu sein, dass der Selbsttest erst 12 Wochen nach dem letzten Risikokontakt einen Hinweis auf eine HIV-Infektion liefern oder aber ausschließen kann. Eine Infektionsgefahr vom „letzten Wochenende“ beispielsweise kann mit dem Selbsttest nicht nachgewiesen werden.

Fällt dann das Ergebnis negativ (also nicht HIV-positiv) aus, kann man beruhigt sein, zu 99,9 Prozent stimmt das negative Ergebnis, sofern die 12 Wochen-Regel beachtet wurde. Ein positiver HIV-Selbsttest bedeutet jedoch noch keine HIV-Diagnose. Da der Test sehr empfindlich reagiert, kann es unter Umständen zu einem positiven Ergebnis kommen, obwohl keine Infektion vorliegt. Daher sollte dieses Testergebnis bei einer Aids-Hilfe, in einem medizinisch-diagnostischen Labor oder von Ärzten bestätigt werden. Dann erst kann gesagt werden, ob tatsächlich eine Infektion vorliegt.

## Selbsttest

- 1 Tropfen Blut
- 15 Minuten warten bis zum Ergebnis
- Der HIV-Selbsttest kann 12 Wochen nach einem Risiko einen Hinweis auf eine Infektion liefern. Für eine gesicherte Diagnose, muss dies z.B. von einem Arzt bestätigt werden.
- Kostenfreie Helpline der AIDS-Hilfen Österreichs zum HIV-Selbsttest werktags, zwischen 9.00 und 17 Uhr: 0800 252289
- Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.



# Die häufigsten Wechselwirkungen

*Wie in unserer Oktober-DA angekündigt, stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe die häufigsten Interaktionen zwischen Arznei- und Lebensmitteln vor. Hierbei handelt es sich um einen groben Überblick – bei Unklarheiten fragen Sie Ihren Experten um die Ecke: Ihren Apotheker.*

von Camilla Burstein, MA

# 1

## Welche Interaktionen?

Die Wirkung von Arzneimitteln kann durch gleichzeitige Nahrungsaufnahme verstärkt oder abgeschwächt werden oder es können unerwünschte Wirkungen auftreten. Der Wirkeintritt kann sowohl beschleunigt als auch verzögert sein. Wie und in welchem Umfang Nahrungsmittel die Arzneimittelwirkung beeinflussen, hängt von mehreren Faktoren ab: chemische Struktur des Arzneistoffes, Darreichungsform, zeitlicher Abstand zur Mahlzeit usw.



## Alkohol

Alkohol ist einer der größten Störfaktoren, wenn es um Wechselwirkungen mit Arzneimitteln geht. Vor allem bei Schlaf- und Beruhigungsmitteln, Antidepressiva oder anderen Psychopharmaka ist mit Interaktionen zu rechnen. Sowohl Alkohol als auch die erwähnten Medikamente haben eine dämpfende Wirkung auf das Zentrale Nervensystem. Es kann zu einer verstärkten Sedierung, Benommenheit und verminderten Aufmerksamkeit kommen.

Alkohol wird in der Leber verstoffwechselt. Einige Calciumantagonisten wie Verapamil können den Alkoholabbau jedoch hemmen. Das Ausmaß der Hemmung ist allerdings von vielen weiteren Faktoren abhängig.

# 2

3

## GRAPEFRUIT

Bereits vier Stunden nach dem Verzehr von Grapefruit oder Grapefruitsaft gerät der Stoffwechsel in Hinblick auf die Wirkung vieler Arzneimittel durcheinander. Grapefruit-Inhaltsstoffe hemmen das Zytochrom CYP3A4 in der Darmwand. Diese Hemmung beginnt wenige Stunden nach Verzehr der Grapefruit und kann einige Tage anhalten. Sehr viele der gebräuchlichen Arzneimittel werden über CYP3A4 verstoffwechselt, zum Beispiel sollte man bei der Einnahme von Cyclosporin A, einem Immunsuppressivum, auf Grapefruits verzichten.

Zu Interaktionen mit Pomelo – einer Kreuzung aus Pampelmuse und Grapefruit – liegen nur wenigen Daten vor.

Um auf Nummer Sicher zu gehen, sollte auch auf diese Früchte verzichtet werden.



4

## Kalziumreiche Lebensmittel

Kalziumreiche Lebensmittel führen bei gleichzeitiger Einnahme mit gewissen Arzneistoffen zu einer verminderten Aufnahme: Bisphosphonate (Einsatz bei Osteoporose), Gyrasehemmer, (Wirkstoffe aus der Gruppe der Antibiotika), Schilddrüsenhormone und Tetracycline (Breitspektrumantibiotikum). Die verminderte Aufnahme kann eine Beeinträchtigung der Wirkung nach sich ziehen. Bei Antibiotika kann es so zu einer reduzierten antimikrobiellen Wirksamkeit und damit Therapieversagen kommen. Eine zeitlich verzögerte Einnahme ist zu empfehlen! Da auch Mineralwässer reich an Kalzium- und Magnesiumionen sein können, sollten diese Arzneistoffe mit Leitungswasser eingenommen werden.

## Koffeinhaltige Lebensmittel: Kaffee, Tee, Cola ...

Koffein erhöht den Blutdruck. Diese Reaktion verstärkt sich, wenn bestimmte Antibiotika, insbesondere Gyrasehemmer, gleichzeitig eingenommen werden.

Koffein kann auch die Wirkung und Nebenwirkungen von Clozapin (Neuroleptikum) verstärken.



## Lakritze

Bluthochdruck-Patienten aufgepasst: Der Verzehr von größeren Mengen Lakritze kann für Sie problematisch sein. Echte Lakritze enthält einen Extrakt aus Süßholzwurzel. Die darin enthaltene Glycyrrhizinsäure hemmt bestimmte Enzyme, wodurch es zu einem relevanten Abfall des Kaliumspiegels und zu einem Blutdruckerhöhung kommt.



## Vitamine

Vitamin K ist in Gemüse wie Blattsalat, Spinat, Broccoli und verschiedenen Kohlsorten enthalten. Vitamin-K-Antagonisten sind Medikamente, die die Gerinnung im Blut hemmen und unter anderem zur Thrombose- und Schlaganfallprophylaxe eingesetzt werden. Die blutgerinnungshemmende Wirkung der Vitamin-K-Antagonisten kann durch einen vermehrten Verzehr von Vitamin-K-haltigen Nahrungsmitteln abgeschwächt werden.



# Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Füße

Unsere Füße sind eine bio-architektonische Meisterleistung und ermöglichen eine elastische Stabilität sowie eine vielfältige Mechanik. Um diese weiter zu erhalten, sollten wir unseren Füßen jeden Tag einige Minuten Aufmerksamkeit in Form von ganz einfachen Übungen schenken. Denn: Schmerzen an den Füßen können so meist vermieden werden.

## Auch unsere Füße brauchen Streicheleinheiten

Nehmen Sie daher nach dem Duschen oder Baden Ihre Füße in die Hand. Dies kann zu einem täglichen und liebevollen Ritual werden. Nach dem Abtrocknen der Füße können Sie eine wohltuende Lotion verwenden, um

*Wir stehen den ganzen Tag auf ihnen, zwingen sie oft in zu enge Schuhe und schenken ihnen trotz der Belastungen viel zu wenig Aufmerksamkeit. Das muss nicht sein – mit unseren Tipps werden Ihre Füße fit!*



von Mag. Béatrice Drach-Schauer

diese sorgfältig in die Haut einzumasieren. Nehmen Sie jede einzelne Zehe in die Hand und massieren Sie diese kurz durch: Sie werden sofort spüren, wie angenehm sich das gerade nach einem langen Arbeitstag, nach dem Sport oder auch nach einem Spaziergang anfühlt. Verschränken Sie danach die Hände mit Ihren Füßen. Sie nehmen dabei den linken Fuß und verschränken die Finger der linken

Hand ineinander. Diese Übung kann beim ersten Mal noch ein bisschen schwerfallen, da die Zehen noch recht steif sind. Bewegen sie nun locker Ihr Handgelenk, um dabei auch Bewegung in den Fuß zu bringen. Alle Verspannungen des Tages durch zu enges Schuhwerk werden im Nu verschwinden. Es gibt aber noch einige andere gute Tipps wie Sie fußfit werden können:

## Wann immer Sie die Möglichkeit dazu haben: gehen Sie barfuß.

### Die kleine Fußmassage für Zwischendurch

Ein kleiner Massage- oder Igel-Ball passt in jede noch so kleine Tasche (oder Schreibtischschublade). Verwenden Sie diesen mehrmals am Tag (gerne auch im Sitzen), um Ihre Fußsohlen zu aktivieren. Sie werden das wohltuende Gefühl an Ihren Füßen nicht mehr missen wollen.

### Bieten Sie Ihrem Fuß Abwechslung

Wann immer Sie die Möglichkeit dazu haben: gehen Sie barfuß. Unsere Füße lieben es, wenn sie nicht in Schuhen oder Socken „gefangen“ sind. Versuchen Sie, mit Ihren Füßen Dinge vom Boden aufzuheben (eine Socke, ein Handtuch, eine kleine Murmel) – bleiben Sie kreativ.

Achten Sie dabei darauf, dass der Fuß lang bleibt und die Zehen nicht krallen. Diese Übung hat in vielerlei Hinsicht positive Effekte:

- die Fuß-Muskulatur wird gestärkt
- die Beinachsen werden durch den Einbeinstand trainiert
- die Koordination und Konzentration werden gefördert

### Dehnen Sie regelmäßig Ihre Wadenmuskulatur

Um Schmerzen an der Achillessehne zu lindern oder auch um einem Fersensporn vorzubeugen, empfiehlt es sich, die Wadenmuskulatur regelmä-



Viele Fußbeschwerden resultieren aus dem Tragen von falschem Schuhwerk.

ßig zu dehnen. Beide Füßen zeigen nach vorne. Steigen Sie nun mit dem rechten Bein einen Schritt zurück. Das linke Bein ist leicht gebeugt, versuchen Sie das rechte Knie (hinteres Bein) langsam zu strecken, bis Sie eine Dehnung der Wade spüren. Halten Sie diese Dehnung für fünf Atemzüge und wechseln Sie dann das Bein.

### Achten Sie auf gutes Schuhwerk

Viele Fußbeschwerden resultieren aus dem Tragen von falschem Schuhwerk. Achten Sie immer darauf, dass Ihre Zehen ausreichend Platz in den Schuhen haben. Neue Schuhe sollte man immer am späten Nachmittag kaufen, denn dann hat der Fuß seine maximale Ausbreitung erreicht. Zu enge Schuhe können zum Beispiel bei Hammerzehen oder Hallux valgus die Schmerzsymptomatik weiter verschlechtern.

Achtung: Sportschuhe sollten immer nach einer ausführlichen Beratung im Fachhandel gekauft werden.

### Mehr Rücksicht

Schenken Sie Ihren Füßen regelmäßig Aufmerksamkeit. Sie werden es Ihnen danken und Sie weiterhin gut und sicher durchs Leben tragen.

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](mailto:office@beatrice-drach.com). Nähere Infos: [www.beatrice-drach.com](http://www.beatrice-drach.com)

# Rosacea

*Rosacea ist eine entzündliche, nicht ansteckende Hauterkrankung, die oftmals mit Vorurteilen einhergeht. Sie stigmatisiert deshalb, weil die Hautveränderungen oftmals fälschlicherweise mit Alkoholismus in Verbindung gebracht werden.*

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!“.

Zwei Drittel der Rosacea-Betroffenen suchen keinen Arzt auf. Die meisten wissen nicht, wie gut und erfolgreich die Krankheit behandelt werden könnte. Oftmals kommt es stattdessen zu einer ungeeigneten Eigentherapie.



*In der aktiven Phase treten Symptome wie Rötungen, Jucken und Pusteln auf.*

## Was ist Rosacea genau?

Die Rosacea ist eine nicht ansteckende Erkrankung, die vor allem im mittleren Gesichtsdrittel auftritt. In der aktiven Phase treten Symptome wie Rötungen, Jucken, Brennen und Pusteln auf. Oft beginnt ein Schub mit einem Kribbeln und Hitzeschüben im Gesicht, den so genannten Flushs. Auch die Verlaufsform der Rosacea ist sehr individuell. Während die Haut im Stadium I dauerhaft gerötet ist, herrschen im Stadium II zusätzlich entzündliche Papeln und Pusteln vor. Schließlich treten vor allem in Stadium III der Krankheit Wucherungen auf, die zu einer roten Knollennase führen können. Die Rosacea-Haut weist einige Besonderheiten auf: Zum Beispiel ist

der transepidermale Wasserverlust bei Rosacea erhöht. Das in der Haut gespeicherte Wasser wird schneller nach außen abgegeben, die Haut trocknet aus und wird empfindlicher gegenüber äußeren Reizen. Zudem wurde auf der betroffenen Haut im Stadium II ein höherer pH-Wert beobachtet. Ein leicht saurer pH-Wert dient der Hautschutzbarriere. Ist der Wert zu hoch, wird das Gleichgewicht der Haut jedoch gestört und sie kann sich schlechter regenerieren.

## Trigger

Zu den Faktoren, die eine Verschlechterung des Krankheitszustandes bewirken (Trigger), zählen zum



## Oftmals kommt es bei Rosacea zu einer ungeeigneten Eigentherapie. Sie gehört jedoch in die Hände eines Experten.

(44 Prozent) werden häufig genannt. Typischerweise verschlechtern sich die Symptome auch im Rahmen saisonaler Wetterumschwünge und bei hormonellen Schwankungen. Jeder Mensch reagiert unterschiedlich stark auf diese Trigger. So kann der eine ohne Probleme Kaffee trinken, während der andere davon einen Flush bekommt. Aus diesem Grund sollten Sie aufmerksam beobachten, auf welche Dinge Sie besonders stark reagieren. Schon dadurch können Sie Anzahl und Stärke Ihrer Schübe deutlich reduzieren. Rosacea ist nicht heilbar, aber positiv beeinflussbar.

### Wer ist betroffen?

Bei der Entstehung der Rosacea scheinen mehrere Faktoren beteiligt zu sein: zum Beispiel Störungen im angeborenen Immunsystem, ultraviolette Strahlung, lokale Entzündungsreaktionen, Veränderungen der Gefäßregulation uvm.

Ob die Rosacea genetisch bedingt ist, konnte bislang nicht endgültig nachgewiesen werden. Jedoch litten bei vielen Betroffenen schon die Eltern oder Großeltern an anhaltenden Rötungen und erweiterten Äderchen im Gesicht. Vor allem Menschen mit einer sehr hellen Hautfarbe und

rötlichem oder hellblondem Haar haben ein erhöhtes Risiko, an Rosacea zu erkranken. Beide Geschlechter scheinen gleich häufig betroffen zu sein. Frauen erkranken jedoch durchschnittlich im Alter von circa 30 Jahren, Männer eher ab dem 50. Lebensjahr.

Auch wenn die Rosacea sich meist erst später im Leben bemerkbar macht, leiden Betroffene oftmals schon während der Schulzeit an Gesichtsrötungen, die zum Beispiel in Stresssituationen entstehen.

### Therapie

Rosacea ist eine Krankheit und gehört deshalb in die Hände eines Experten, der je nach Schweregrad die passende Therapie verschreibt. Zu der Behandlung der ersten beiden Schweregrade ordnet der Arzt in der Regel eine äußerliche Therapie, die schwerpunktmäßig gegen erweiterte Äderchen helfen soll, an. Wenn Sie an einer schweren Form der Rosacea leiden, kommt wahrscheinlich eine Kombinationstherapie aus Cremes und Tabletten zum Einsatz.

Aber auch durch eine bewusste Ernährung kann die Krankheit gebessert werden. Triggernde Lebensmittel und Alkohol sollten vom Speiseplan gestrichen werden.

Meiden Sie außerdem entzündungsfördernde Stoffe wie Transfettsäuren, diese sind vor allem in industriell gefertigten Speisen zu finden. Schränken Sie den Verzehr tierischer Produkte ein. Nehmen Sie Omega-3-reiche Lebensmittel wie Lachs, Makrelen oder Sardinen zu sich.

Beispiel UV-Licht, Stress, scharfe Speisen oder Sport. Regelmäßige Bewegung ist wichtig für ein gesundes Herz-Kreislauf-System, Rosacea-Betroffene sollten allerdings beobachten, wie stark bestimmte Sportarten ihre Durchblutung anregen und welche Folgen das für die Haut hat. Auch starke Gerüche oder Staubquellen (Baustellen) sowie die Klimaanlage oder Heizungsluft können Rosacea auslösen.

Laut einer US-amerikanischen Umfrage, ist der häufigste Triggerfaktor Sonnenstrahlung. 81 Prozent der Befragten gaben an, dass sie bei ihnen Symptome hervorruft. Bei 79 Prozent ist Stress ein Trigger, Alkohol bei 52 Prozent. Auch Wind (57 Prozent), Kälte (46 Prozent) und Feuchtigkeit

# Zimt

## Aromatisches Heilmittel



**D**ie arzneilich verwendete Zimtrinde wird aus dem in Indien und Sri Lanka heimischen Ceylon-Zimtbaum gewonnen und hat in Europa seit der Antike als Gewürz und Heilmittel eine lange Tradition. Maßgeblich verantwortlich für die Bedeutung von Zimt ist das aromatische ätherische Öl. Dadurch schmeckt Zimt nicht nur angenehm, sondern regt auch diverse Verdauungsprozesse und den Appetit an. Zimt gilt daher seit jeher als ein Heilmittel bei Appetitlosigkeit, Völlegefühl und Blähungen. Zudem entfaltet die Zimtrinde auch sehr starke antibakterielle und pilzhemmende Effekte. Es gibt auch Hinweise aus Tierversuchen, wonach Zimt den Zuckerspiegel senken könnte. Hierzu bedarf es aber noch weiterer Studien. Für die Teezubereitung verwendet man bis zu dreimal täglich einen Teelöffel der getrockneten Rinde pro Tasse Tee. Wegen des doch sehr intensiven Geschmacks eignet sich Zimt dabei besonders auch in Form einer Teemischung mit anderen verdauungsfördernden

Noch mehr zum Thema „Gesund mit Heilpflanzen“ finden Sie unter:  
[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)

*Ceylon-Zimtstangen werden aus einzelnen dünnen Rinden zusammengesteckt – die billigeren Cassiazimtstangen sind viel größer und dicker.*



**Gerade in der Vorweihnachtszeit duftet es an vielen Orten nach Zimt. Doch Zimt ist nicht nur ein Gewürz, sondern auch ein vielseitig einsetzbares Heilmittel.**

von Mag. pharm. Arnold Achmüller

Heilpflanzen wie beispielsweise Ingwer, Fenchel oder Schafgarbe. Alternativ kann auch die aus Zimtrinde hergestellte Tinktur (dreimal täglich zehn Tropfen) eingenommen werden. Zimt ist in der genannten Dosierung gut verträglich, lediglich bei Überempfindlichkeitsreaktionen gegenüber Zimt muss man darauf verzichten. Sie sollten Zimt übrigens auch als Gewürz nur in Maßen genießen. Im Gegensatz zu Ceylonzimt enthält der hauptsächlich im Lebensmittelbereich verwendete billigere chinesische Zimt (Cassiazimt)

nämlich auch erwähnenswerte Mengen an Cumarin. Cumarin führt in hohen Mengen nicht nur zu Kopfschmerzen und Erbrechen, sondern kann auch Leberschäden verursachen. Seit 2011 gelten in der EU für Lebensmittel zwar Vorgaben bezüglich dem Höchstgehalt an enthaltenem Cumarin, Kinder können die Grenzwerte (0,1 mg Cumarin pro kg Körpergewicht) aber dennoch relativ schnell erreichen. So überschreitet beispielsweise ein Kleinkind mit 15 Kilogramm den Grenzwert bereits mit sechs kleinen Zimtsternen oder 100 Gramm Lebkuchen.



**DA**  
DEINE APOTHEKE

**NATUR-  
HEILKUNDE**

- **Ätherische Öle**

Aromatherapie für Ihre Gesundheit

- **Pflanzenpower**

Husten mit pflanzlichen Präparaten behandeln

# Aromatherapie

*für Ihre Gesundheit*

*Die Qualität der ätherischen Öle spielt eine wesentliche Rolle.*

Der Geruch von frischgebackenen Weihnachtskekse lässt in uns Erinnerungen an lang vergangene Kindertage wach werden. Mit der Erinnerung kommt auch das Gefühl der Freude und „Gemütlichkeit“. Der Grund für den Zusammenhang zwischen Riechen und Gefühl liegt in unserem Gehirn. Das „Geruchszentrum“ befindet sich nämlich in der Nähe des „Gefühlszentrums“ und lässt uns blitzschnell eine Beurteilung fällen und schon einmal erlebte Gefühle abrufen. Doch nicht jeder hat dieselben Assoziationen. Während für manche Menschen ein Duft als angenehm empfunden wird, können andere denselben Geruch „gar nicht riechen“. Unsere Nase beeinflusst nicht nur, ob wir etwas mögen, sie mischt auch bei der Partnerwahl mit. Demnach entscheiden die ersten Sekunden, ob wir jemanden leiden können oder nicht, indem wir den Geruch unterbewusst oder bewusst wahrnehmen. Viele Duftstoffe haben einen Einfluss auf unsere Psyche. Diese Wirkung ist zwar individuell unterschiedlich und hängt auch davon ab, welche Assoziation jemand mit einem Geruch verbindet, auf manche Gerüche reagieren aber die meisten Menschen gleich.

Die ätherischen Öle der Zitrusfrüchte, wie Zitrone, Orange, Mandarine und Grapefruit, wirken für die meisten Menschen stimmungsaufhellend und erfrischend. Blumige Gerüche, wie Rose und Rosengeranie wirken ausgleichend. Baumdüfte haben eine beruhigende und erdende



**Düfte beeinflussen nicht nur unsere Gefühlswelt. Die reinen Pflanzenstoffe, die ätherischen Öle, haben vielfältige Eigenschaften und helfen bei den verschiedensten Beschwerden.**

von Mag. Dr. Barbara Našel, BEd

### **Wird der Winter zu trüb und drückt auf das Gemüt, riechen Sie an Zitronen- oder Bergamottenöl.**

Wirkung. Wird der Winter zu trüb und drückt auf das Gemüt, riechen Sie an Zitronen- oder Bergamottenöl, gleich wird es ein bisschen „heller“! Aber die Düfte können nicht nur unsere Gefühlswelt beeinflussen. Die

reinen Pflanzenstoffe, die ätherischen Öle, haben vielfältige Eigenschaften und helfen bei den verschiedensten Beschwerden. Einige ätherische Öle wirken bei Husten reizlindernd und schleimlösend, manche helfen bei Muskelschmerzen und kann man einmal nicht schlafen, oder ist man nervös, beruhigt der Duft so mancher Pflanze. Die Wirkungen der pflanzlichen Stoffe sind in der Naturheilkunde schon lange bekannt. Wer kennt nicht die Verwendung von Thymiantee bei Husten, die Muskeleinreibung →



*Die ätherischen Öle von Zitrusfrüchten wirken auf die meisten Menschen stimmungsaufhellend.*

mit Latschenkiefer oder das Lavendel-säckchen beim Kopfpolster für besseren Schlaf? Mit der Verwendung der ätherischen Öle selbst beschäftigt sich die Aromatherapie als Teilgebiet der Naturheilkunde.

Die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig. Für den Hausgebrauch eignen sich vor allem Inhalationen, Raumbeduftungen, Bäder und Einreibungen.

## Inhalation

In einen Topf mit heißem Wasser werden ein bis drei Tropfen eines geeigneten ätherischen Öls getropft und mit einem Tuch über dem Kopf inhaliert. Vorsicht: es besteht Verbrühungsgefahr!

*Helfer bei  
verschiedensten  
Beschwerden*

## Raumbeduftung

Bei der Raumbeduftung werden je nach Raumgröße drei bis zehn Tropfen eines ätherischen Öls oder einer Mischung in die Duftlampe oder den Diffuser getropft und für etwa 20 Minuten verdampft. Ätherische Öle wie Eukalyptus, Myrte oder Zitrone desinfizieren den Raum und helfen uns gesund zu bleiben.

Wichtig: Beduften Sie einen Raum nicht den ganzen Tag über! Besser ist es, dreimal täglich für 20 Minuten die Duftlampe aufzustellen. Vor dem Beduften gut lüften!

## Bad

Ätherische Öle lösen sich in Wasser nur sehr schlecht und sind daher nicht mit Wasser mischbar. Sie schwimmen wie Fettaggen auf der Wasserober-



fläche, was ihnen fälschlich den Namen „Öle“ eingebracht hat. Damit man sie für ein Bad verwenden kann, muss man die ätherischen Öle mit Lösungsvermittlern mischen. Gut geeignet dafür sind Milch, Schlagobers oder ein neutraler Badezusatz. Auch Meersalz kann hier verwendet werden. Für Erwachsene mischen Sie sieben bis zwölf Tropfen ätherisches Öl mit einem Esslöffel Meersalz und verteilen dies im Badewasser. Mit den ätherischen Ölen von Lavendel und Rosengeranie kann ein entspannendes Bad bereitet werden.

## Einreibung

Die ätherischen Öle sind konzentrierte Pflanzenstoffe, die hauptsächlich durch Wasserdampfdestillation gewonnen werden. Für die Anwendung am Körper müssen sie daher noch mit einer fetten Grundlage

*Für eine wohltuende Muskeleinreibung sind Latschenkiefer, Rosmarin oder Wacholder besonders hilfreich.*

„verdünnt“ werden. Als Grundlage kann ein gutes pflanzliches Öl, wie Olivenöl, Sesam- oder Mandelöl verwendet werden. Die Mischung sollte ein bis drei Prozent ätherisches Öl enthalten.

Dosierungsbeispiel: auf ein 50 ml-Fläschchen fettes Öl (zum Beispiel Olivenöl) kommen circa 10 bis 20 Tropfen ätherisches Öl. Für eine wohltuende Muskeleinreibung sind Latschenkiefer, Rosmarin oder Wacholder besonders hilfreich. Für die Aromatherapieanwendungen bei Kindern ist die Auswahl der ätherischen Öle eingeschränkt, da nicht alle Öle für Kleinkinder geeignet sind. Auch die Anwendung in der Schwangerschaft sollte mit einer aromatherapeutisch geschulten

Fachkraft abgeklärt werden. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten!

## Qualität

Neben der richtigen Anwendung spielt die Qualität der ätherischen Öle eine wesentliche Rolle. Die Angaben auf dem Etikett sind hier sehr aussagekräftig. Nur 100 Prozent „naturreine“ Öle gelten als brauchbar. Weitere notwendige Angaben sind der genaue Pflanzename, der verwendete Pflanzenteil, die Herkunft, Angaben über den Anbau, die Art der Gewinnung, die Füllmenge und eine Chargenbezeichnung. Je nach dem Inverkehrbringen sind Gefahrenpiktogramme angegeben oder bei Kosmetika ein geöffneter Salbentiegel und etwaige Allergene. Der Preis der ätherischen Öle ist sehr unterschiedlich. Manche Öle, wie Melissen- oder Rosenöl, sind teurer, da man für die Gewinnung sehr viel Pflanzenmaterial benötigt.

*Blumige Gerüche, wie Rose und Rosengeranie wirken ausgleichend.*



Andere Öle, wie die Schalenöle der Zitrusfrüchte sind wesentlich billiger. Verlangt ein Anbieter für jedes ätherische Öl den gleichen Preis, verspricht der Inhalt der Fläschchen keine gute Qualität.

**Duftendes Zuhause:** Anders als die Aromatherapie, beschäftigt sich die Aromakultur vorallem mit der Duftanwendung zur Steigerung der Lebensqualität, dazu gehören auch die Parfumerie oder das Räuchern. Wenn die Tage kürzer werden und es draußen kalt wird, fördern duftende Kerzen oder Potpourris die Gemütlichkeit.

## Duftkerzen

Für eine duftende Kerze tropfen Sie ätherisches Öl in das geschmolzene Wachs der Kerze.

Im Winter wirken die ätherischen Öle von Orange, Zimtrinde und Weißtanne besonders gemütlich und stimmungsaufhellend. Vorsicht: ätherische Öle sind brennbar, daher sollten sie nicht direkt in die Flamme getropft werden!

**DA-Gewinnspiel**



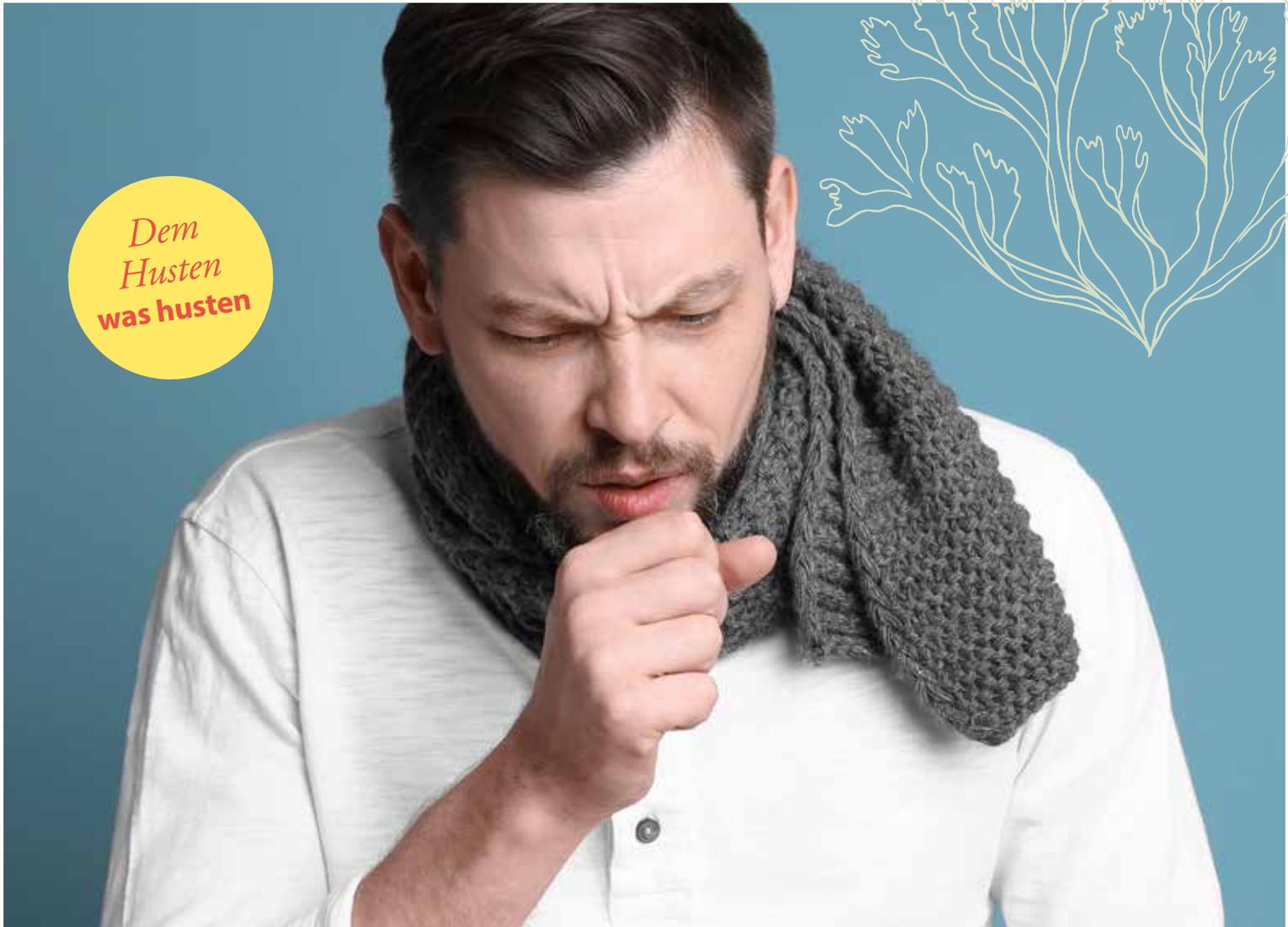
Barbara Našel

**Aromatherapie für Zuhause**

2019, Facultas / Maudrich  
ISBN: 9783990020999

Tauchen Sie ein in die Welt der wohltuenden Aromatherapie und entdecken Sie die vielfältigen Anwendungsgebiete für die ganze Familie. Ob bei Erkältungen, Entzündungen, Muskelverspannungen oder psychischen Belastungen – ätherische Öle können ihre heilsame Wirkung in vielen Bereichen entfalten.

**DA-Deine Apotheke** verlost 3x „Aromatherapie für Zuhause“. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, sende ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel-Aromatherapie“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2019. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse in das Mail oder auf die Karte zu schreiben.



Dem  
Husten  
was husten

# Mit Pflanzenpower gegen Husten

*In den Wintermonaten kommt es gehäuft zu Erkältungskrankheiten, welche oft von lästigem Husten begleitet werden. Mit Hilfe einiger Pflanzen beziehungsweise pflanzlicher Präparate können die Symptome gelindert und die Hustendauer verkürzt werden.*



von Mag. pharm. Stefanie Briganser

**H**usten ist eine Abwehrreaktion des Körpers, um Fremdstoffe nach außen zu transportieren und die Atemwege freizuhalten. Dabei wird zwischen trockenem und produktivem Husten unterschieden. Beim trockenen Husten oder auch Reizhusten handelt es sich um Husten ohne



Auswurf, die Rachenschleimhaut ist gereizt und beim geringsten Anlass kommt es zum Hustenreiz, welcher besonders in der Nacht sehr quälend sein kann. Beim produktiven Husten handelt es sich um Husten mit Schleimbildung, welcher abgehustet werden sollte. Da Husten auch ernstzunehmende Ursachen haben kann, sollte bei folgenden Beschwerden ein Arzt aufgesucht werden: Brustschmerzen, Atemprobleme, Atemgeräusche, Husten von Blut oder grünem Schleim, der Husten verschlechtert sich oder wird innerhalb von zehn Tagen nicht besser. Sind solche Beschwerden nicht vorhanden, können diese beiden Hustenarten erfolgreich mit pflanzlichen Präparaten behandelt werden.

### Isländisch Moos

Bei dieser Pflanze handelt es sich trotz ihres Namens nicht um ein Moos, sondern um eine Flechte, welche seit dem 17. Jahrhundert in der Volksmedizin verwendet wird. Sie ist in Nordeuropa heimisch und wächst auf Heiden, in Mooren und Nadelwäldern. Diese Pflanze beinhaltet reizlindernde Schleimstoffe, welche sich wohltuend über die gereizte Schleimhaut legen und diese vor weiteren Angriffen schützt, wodurch sich die Schleimhaut schneller erholen kann und eine effektive Linderung des Reizhustens zustande kommt. Isländisch Moos kann daher auch bei Schleimhautreizungen im Mund verwendet werden.

### Vor allem die Wurzel des Eibischs hat einen stark reizlindernden Effekt.



### Eibisch

Der Eibisch wird seit der Antike gegen Reizhusten verwendet. Er stammt aus Europa und Westasien und gedeiht auf salzigen Böden wie zum Beispiel am Meer. Diese Pflanze enthält in ihren Wurzeln und Blättern eine große Menge an Schleimstoffen, welche sich an die Schleimhaut in Mund, Rachen und Hals anhaften und dort schleimhautberuhigend und heilungsfördernd wirken. Vor allem die Wurzel hat einen stark reizlindernden Effekt und setzt die Aktivität der Flimmerhärchen in der Lunge herab, wodurch der Hustenreiz gelindert wird. Zudem werden Schleimhautirritationen beruhigt und schmerzhafte Hustenattacken verringert.

### Spitzwegerich

Diese Arzneipflanze wird seit dem 11. Jahrhundert gegen Husten eingesetzt und kommt an Weggrän- ➔



### TIPP

### von der Apothekerin

Vermeiden sie es zu rauchen, da dadurch die Schleimhäute der Atemwege zusätzlich gereizt werden. Wenden Sie hustenstillende und hustenlösende Präparate nicht gemeinsam an, da sich ihre Wirkungen ansonsten gegenseitig aufheben können. Handelt es sich um einen Mischhusten, bei dem es sowohl zur Schleimbildung als auch zum Hustenreiz kommt, ist es möglich, untertags einen Hustenlöser zu verwenden und während der Nacht einen Hustenstiller einzunehmen, um schlafen zu können. Trinken Sie ausreichend, damit die Schleimhäute befeuchtet werden und sich vorhandener Schleim verflüssigen kann. Befeuchten Sie die Raumluft zum Beispiel mit einer Schale Wasser oder einem feuchten Handtuch auf dem Heizkörper, um eine Reizung der Schleimhäute durch trockene Raumluft zu verhindern.

*Spitzwegerich wird seit dem 11. Jahrhundert gegen Husten eingesetzt.*



dern sowie auf Wiesen und Feldern vor. Es werden alle Teile der Pflanze außer der Wurzel verwendet. Die Schleimstoffe des Spitzwegerichs legen sich lindernd über die gereizte Schleimhaut und wirken so gegen Reizhusten.

## Malve

Die Malve, auch Käsepappel genannt, wird seit der Antike als Heilmittel verwendet. Sie kommt aus Europa und Vorderasien und wächst an Wegrändern und auf Feldern. Zur Anwendung kommen sowohl die Blüten als auch die Blätter der Pflanze, welche Schleimstoffe beinhalten, die sich als Schutzschicht auf die Schleimhäute legen und so gegen Reizhusten wirksam sind.

### Die Schleimstoffe der Malve legen sich wie eine Schutzschicht auf die Schleimhäute.



## Efeu

Dieser wird seit Jahrtausenden genutzt und ist in West-, Mittel- und Südeuropa beheimatet. Dort gedeiht er in Wäldern und an Felsen, außerdem ist er häufig an Hausmauern anzutreffen. Die Inhaltsstoffe befinden sich in den Blättern und führen, eingenommen in Form von Fertigarzneimitteln, zur Produktion von dünnflüssigem Schleim in der Lunge, wodurch dieser leichter abgehustet werden kann. Zudem führt Efeu zu einem erleichterten Abtransport des Schleims aus der Lunge und zu einer Entkrampfung der Atemwege. Efeu sollte nicht selbstständig gesammelt und als Heilmittel verwendet werden, da dieser giftig ist!

## Thymian

Der Thymian ist in Mittel- und Südeuropa beheimatet und wächst dort auf felsigen Hängen und Trockenrasen. Für die Herstellung von medizinischen Präparaten werden alle Teile der Pflanze mit Ausnahme der Wurzel verwendet. Durch das im Thymian enthaltene ätherische Öl wird festsitzender Schleim in den Bronchien gelöst und dessen Abtransport gefördert. Außerdem entspannt Thymian die Bronchialmuskulatur.

## Primel

Die Primel, auch Schlüsselblume genannt, ist in Europa sowie Vorder- und Zentralasien beheimatet. In



*Der Thymian ist in Mittel- und Südeuropa beheimatet.*

der Medizin werden zwei verschiedene Arten verwendet – die Wiesen-schlüsselblume, welche auf Wiesen und in Gebüsch wächst, und die Hohe Schlüsselblume, welche auf Wiesen und in Wäldern zu finden ist. Ihre Inhaltsstoffe sind vor allem in der Wurzel enthalten. Durch sie wird von den Bronchien mehr Schleim produziert, welcher dünnflüssiger ist und leichter abgehustet werden kann. Die Primel kommt häufig in Kombination mit Thymian zur Anwendung. Die vorgestellten Pflanzen können als Tee, Saft, Tropfen, Spray, Pastillen oder Inhalationen zur Anwendung kommen. Neben den oben vorgestellten Pflanzen werden auch Königskerze, Senegawurzel und Süßholzwurzel gegen Husten verwendet. Besprechen Sie am besten mit Ihrem Apotheker, welche pflanzliche Zubereitung und welches Präparat am besten für Sie geeignet ist.



*Durch das Rauchen werden die Schleimhäute der Atemwege zusätzlich gereizt.*

**DA**  
DEINE APOTHEKE

**LIFESTYLE**

- **Mundhygiene**

Auf den Zahn gefühlt

- **DA-Leserseite**

Stellen Sie uns Ihre Gesundheitsfrage!

- **Rabatte & Gewinnspiele**



# Mundhygiene Auf den Zahn gefühlt

**R**egelmäßiges Zähneputzen ist die beste Grundlage für schöne, gesunde Zähne. So ist zur Entfernung von Speiseresten und zur Vorbeugung gegen Zahnstein und Zahnkaries nach jeder Hauptmahlzeit eine Zahnreinigung zu empfehlen.

## Zahnbürsten – Die Qual der Wahl

Achten Sie bei der Auswahl ihrer Zahnbürste auf einzeln abgerundete Kunststoffborsten, um beim Putzen das Zahnfleisch nicht zu verletzen sowie auf mittelharte Borsten. Eine optimale Putztechnik bieten elektrische Zahnbürsten. Sie sind besonders geeignet für Menschen, die mit den üblichen Zahnputztechniken ungenügende Putzergebnisse erzielen, besonders für manuell



*Ziel der Zahnpflege ist es, Karies, Parodontose & Co. vorzubeugen beziehungsweise deren Heilungsverlauf zu verbessern ...*

von Erika Fink

ungeschickte Personen, Behinderte und Bettlägerige. Sie unterscheiden sich in ihren Putzbewegungen, wobei rotierende Bürstenköpfe zu empfehlen sind.

Bei freiliegenden, empfindlichen Zahnhälsen sollten weiche Borsten eingesetzt werden.

## Auf die Technik kommt es an ...

Die empfohlene Putztechnik besteht aus kleinen, kreisenden Bewegungen der Zahnbürste über die Außenseiten

der Zähne sowie Zick-Zack-Bewegungen auf der Innenseite der Zähne und kreisenden Bewegungen auf den Kauflächen.

Bei ausgeprägtem Zahnfleischrückgang ist die so genannte „Rot-Weiß-Technik“ zu bevorzugen: Dabei werden die Zahnaußenseiten mit leichtem Druck vom Zahnfleischrand zur Zahnschmelzspitze hin mit möglichst weichen Zahnbürsten abgestrichen.

Zahnpasten werden nach Abrasionskraft unterschieden, wobei jene mit hoher Abrasionskraft sich vor allem

für Personen mit starken Zahnverfärbungen – meist durch Kaffee, Tee oder Zigaretten – eignen. Zahnpasten mit niedriger Abrasionskraft werden für Personen mit empfindlichen Zahnhälsen empfohlen.

## Mundspülungen im Einsatz

Wer gesunde Zähne haben will, muss mehr tun, als nur putzen. Mundspüllösungen sind eine gute Wahl, weil sie Zahnflächen erreichen, die der Bürste entgehen. Diese helfen bei der Bekämpfung von Bakterien in der Mundhöhle und leisten so einen wichtigen Beitrag zur Mundgesundheit. Vor allem Menschen mit Zahnfleischproblemen oder Parodontitis sollten Mundspülungen langfristig und regelmäßig anwenden.

## Auf die Zahnzwischenräume nicht vergessen!

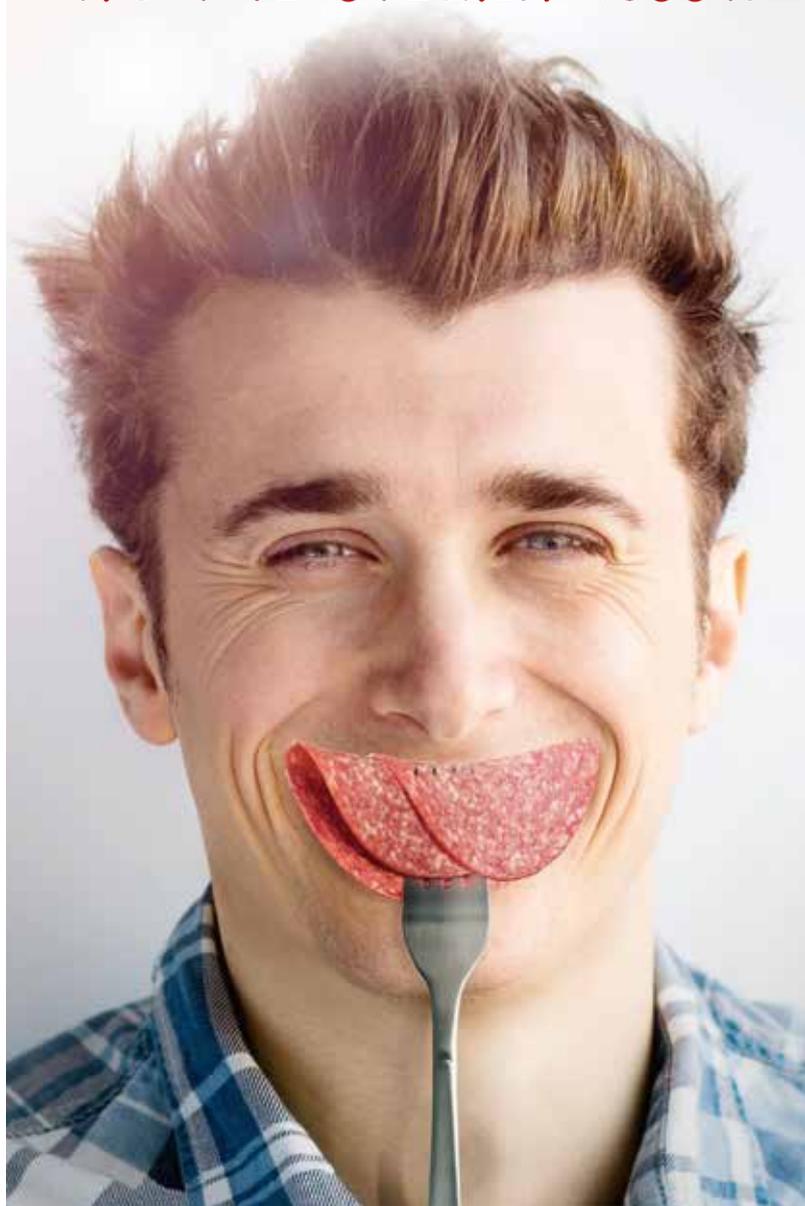
Widmen Sie sich einmal täglich ihren Zahnzwischenräumen. Zahnseide oder -band wird durch die Zahnzwischenräume gezogen. Durch Auf- und Abbewegungen an der Zahnoberfläche im Zahnzwischenraum wird dieser gereinigt. Interdentalbürsten empfehlen sich bei weit offenen Interdenträumen.

Bitte  
lächeln ...

Eine einmal tägliche Reinigung mit Zahnseide ist zu empfehlen.



# DAMIT DU DEIN LÄCHELN NICHT VERSTECKEN MUSST.



## Chlorhexamed – dein Zahnfleisch darf dir nicht wurscht sein.

Chlorhexamed FORTE Mundspüllösung

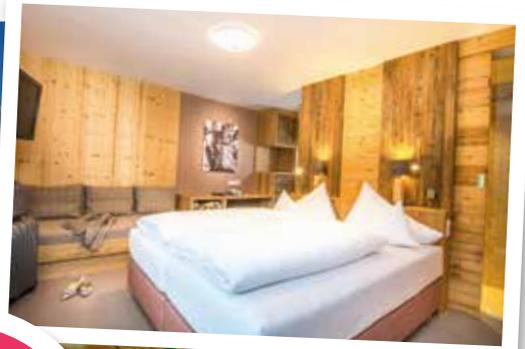
- bekämpft Bakterien bis zu 12 Stunden
- unterstützt den Heilungsprozess
- bei Zahnfleischentzündungen und operativen Eingriffen in Mund- und Rachenraum



BEI BAKTERIELLEN INFIZIEN  
NR.1  
IM MUND- UND RACHENRAUM

BG-VCHX180701

GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH, A-6391 Fieberbrunn. Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Chlorhexidin. Stand: 06/2018. \*IQVIA™ 09C1 Zahnschutzpräparate MAT/5/2018.



© Hotel Steiner

## Obertauern Steiner: Hotel an der Piste

*Mit dem Hotel Steiner wartet ein ganz besonderes Haus auf Genießer – zeitlos elegant und behaglich, großzügig und familiär und dazu direkt an den Pisten.*

Schon der Standort ist einzigartig. Obertauern, mitten in der Bergwelt des Salzburger Landes, liegt auf 1.752 Metern Seehöhe. Das bedeutet Schneesicherheit, erstklassige Abfahrten und eine lange Wintersportsaison. Mehr als 100 Pistenkilometer aller Schwierigkeitsgrade sind eine lustvolle Herausforderung für sportliche Schnee-Fans. Hier lässt sich der Zauber des Bergwinters ebenso spüren wie echte Après-Ski-Gaudi. Denn nicht nur die Piste liegt direkt vor der Haustür, auch zum legendären Nightlife von Obertauern ist es nur wenige Schritte vom Hotel Steiner.

Wo andere Design-Moden nachjagen, geht es im Vier-Sterne-Superior Haus von Thomas und Andrea mit ihren Kindern Maximilian und Jakob ums Wohlfühlen. Die Zutaten: hochwertige Stoffe, warmes Holz, moderne Technik und eine Küche, die zu den

besten der Region zählt. Und weil die Welt den Genießern gehört, werden vom Frühstücks- und Mittagsbuffet bis zum Fünf-Gang-Diner für Gourmets frische Schmankerl kredenzt, mit kleinen Specials für Faulenzer, Kinder, Allergiker ... Purer Luxus auch im Schirraum: Hier wartet ein persönlicher Schisafe mit Jacken- und Schischuh-Wärmer auf komfortbewusste Wintersportler.

Und nach der Piste und dem Schnee-vergönnen macht behagliche Wärme doppelt Spaß – im rund 1.000 m<sup>2</sup> großen Wellnessbereich des Hauses. Vom Pool aus lässt sich ein traumhafter Blick auf das eindrucksvolle Tauernpanorama der Salzburger Bergwelt genießen. Relaxen im Whirlpool oder Dampfbad, Energie tanken in den Saunen mit der neuen Bergkristallgrotte sowie dem Tepidarium oder Spaß mit Eltern und Nachwuchs in der neuen Familiensau-

„DA – Deine Apotheke“ verlost 3 Nächte für zwei Personen im Doppelzimmer im Hotel Steiner. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel – Steiner“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2019. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben.

na. Denn damit alle ihre Ruhe genießen können, ist der Wellnessbereich in eine FamilyZone und eine AdultZone geteilt. Für unbeschwerte Urlaubsmomente drinnen und draußen.

### KONTAKT

**Hotel Steiner\*\*\*\*S Obertauern**  
**Römerstraße 45**  
**A-5562 Obertauern,**  
**Tel: +43 (0)6456 / 7306**  
**[info@hotel-steiner.at](mailto:info@hotel-steiner.at)**  
**[www.hotel-steiner.at](http://www.hotel-steiner.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 Gewinnspieles kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an [direktion@apoverlag.at](mailto: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](http://www.apoverlag.at) unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

## Buch-Tipps



**Böse Blumen**  
Klaudia Blasl

€ 12,30

ISBN: 978-3-7408-0609-5  
2019, emons

In zwölf spannenden Kurzkrimis dreht sich alles um pflanzliche Totschläger. Da fällt einer botanischem Viagra zum Opfer, ein anderer wird von Hortensien verraten, erliegt einer Schönheitscreme aus Seidelbast oder geht beinahe an der Gänseblümchendiät zugrunde. Aber auch Eiben, Germer, Christrosen, sogar Äpfel haben das Zeug zum Massenmord. Mit etwas bösem Willen, einem gut bestückten Kräuterregal oder Gartenbeet und jeder Menge schriftstellerischer Kreativität geht es unliebsamen Nachbarn ebenso an den Krügen wie treulosen Liebhabern. Die Geschichten bestechen durch profunde Fachkenntnis, inhaltliche Vielfalt, ausgesuchten Wortwitz und jeder Menge schwarzen Humors.



**Allmen und der Koi**  
Martin Suter

22,70 €

ISBN: 978-3-257-07075-0  
2019, Diogenes

Eine Einladung von „Unbekannt“ lockt Allmen nach Ibiza auf ein exklusives Anwesen. An einem großen Teich erwartet ihn ein älterer Mann und zeigt ihm seine kostbaren Kois. Einer der zutraulichen Fische – der wertvollste – ist verschwunden. Die Detektei Allmen International erhält den Auftrag, den Koi ausfindig zu machen. Allmen und seine Crew finden diskreten Zutritt zur abgeschirmten Welt der Insel-High-Society und bekommen Einblick in eine kuriose Sammelleienschaft.

# VORTEILSABO

## GESÜNDER Leben

**2-Jahres-ABO\***  
(20 Ausgaben)

zum Vorteilspreis  
von **46,- Euro**



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

Aktion gültig solange  
der Vorrat reicht



Bestellungen gerne auch telefonisch  
unter 01 3100 700-360

## Buchaktuell

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

\* 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.

## Exklusive Rabatte & Gewinnspiele für DA-Leser

### Silbermond

Die Reise geht weiter und die Kultband rund um Stefanie Kloß kehrt zurück auf die Bühne. Unter anderem besuchen sie am 11.2.2020 auch die Wiener Stadthalle und wir verlosen 1x2 Karten; mit dem Kennwort „Apotheke“ gibt es zudem 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 „Silbermond“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.12.2019.

-10 %



© Jens Koch

### Harry Potter und der Feuerkelch in Concert

Der Originalfilm untermalt von einem Symphonieorchester begeistert am 22.2.2020 in der Wiener Stadthalle. Wir verlosen 1x2 Karten; mit dem Kennwort „Apotheke“ gibt es 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 „Harry“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.12.2019.

-10 %



© Showfactory

### Chinesischer Nationalcircus

Legendäre Highlights der Chinesischen Akrobatik gibt es am 14.2.2020 in der Wiener Stadthalle zu bestaunen. Erleben Sie 30 Meisterakrobaten in Parade-Disziplinen wie Kontorsion, Schleuderbrett und Tellerjonglage. Wir verlosen 1x2 Karten; außerdem gibt es mit dem Kennwort „Apotheke“ für alle **DA-Leser**, die sich nicht auf ihr Glück verlassen wollen, 5 Euro Ermäßigung auf den Ticketpreis. Bestellung: Konzertdirektion Schröder, Tel.: 0732/22 15 23

-5 €



© Sporer

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Circus“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.12.2019.

### Konversationen im Herrenhof

Das Café Herrenhof galt in der Zwischenkriegszeit als kulturelle Wiege Österreichs. Für „Konversationen im Herrenhof“ kehrt Olga Schnitzler an diesen geschichtsträchtigen Ort in der Herrengasse zurück und führt Gespräche mit ihren ehemaligen Zeitgenossen wie Franz Kafka oder Robert Musil. Die Zuschauer dieser ultimativen Talkshow genießen dazu die Herrenhoftorte samt Kaffee oder Tee und einem geistigen Getränk. Wir verlosen 2x2 Karten für 12.1.2020 im Steigenberger Hotel Herrenhof, Herrengasse 10, 1010 Wien



© Kathi Schiff

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Herrenhof“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.12.2019.

\*Buchungsinformation: Buchungen ausschließlich unter [TICKETS@SHOWFACTORY.AT](mailto: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](http://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](mailto: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](http://www.apoverlag.at) unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

## Nachgefragt ...

**Maria H:** „Die Niere meiner Tochter arbeitet nur mehr schwach, eine Transplantation steht bevor. Wie kann ich sie unterstützen, vielleicht mit Kräutern oder Tees?“

Es ist leider sehr schwierig mit Heilpflanzen einen Einfluss auf die Nierenfunktion zu nehmen. Heilpflanzen eignen sich zwar um die Harnmenge zu erhöhen und beispielsweise bei einem Harnwegsinfekt desinfizierende Wirkungen zu entfalten, allerdings lässt sich die Nierenfunktion mit diesen nicht anheben. Hinzu kommt, dass die meisten potenziellen Heilpflanzen hinsichtlich möglicher

negativer Effekte bei einer bereits bestehenden eingeschränkten Nierenfunktion wenig untersucht sind und man deshalb keine sicheren Empfehlungen abgeben kann. Eine gesunde nierenschonende Ernährung und ausreichend Bewegung haben sich eher als nützlich erwiesen.

Sie haben eine Frage zum Thema Gesundheit? Unser Expertenteam antwortet! Senden Sie Ihre Frage per Mail an [redaktion@apoverlag.at](mailto:redaktion@apoverlag.at) oder per Postkarte an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien mit dem Betreff „Leserfragen“.

**Josef Z.:** „Hilft der Verdauungsschnaps nach üppigem Essen wirklich?“

Beruhigend auf den vollen Magen und Darm wirken beispielsweise Angelika (Echte Engelwurz), Pfefferminze, Schafgarbe und Schleifenblume. Auch Extrakte aus Gelb- und Enzianwurzel sind empfehlenswert.

Der Verdauungsschnaps hilft nicht nach fettem Essen, wohl aber ein entsprechender Kräuterextrakt bzw. -likör; viele Apotheken stellen solche „Hauspezialitäten“ selbst her. Fragen Sie doch einmal Ihren Apotheker danach!

Fragen Sie  
uns!

## Serviceorientiert, sicher, österreichweit: Die Österreichische Gesundheitskasse

Mit 1. Jänner 2020 gibt es eine einzige Gesundheitskasse für ganz Österreich: Die neun Gebietskrankenkassen werden zur Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) zusammengeführt. Sie ist die neue Kraft im heimischen Gesundheitssystem und bietet für ihre 7,2 Millionen Versicherten beste Versorgung in ganz Österreich. Die ÖGK wird somit zu einer der größten Krankenversicherungen in ganz Europa und sorgt für größtmögliche Sicherheit für Versicherte, Dienstgeber und Vertragspartner.

Für professionelle Betreuung in allen Bundesländern ist weiterhin gesorgt – Ihre Ansprechpartner bleiben ebenso bestehen wie alle gewohnten Services und Dienstleistungen. Eine breite Informationskampagne in den kommenden Wochen gibt Antwort auf alle Fragen.

Näheres unter [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)



# Einfach Weihnachtsrezepte

## ORANGEN- FENCHEL-SALAT mit Schinken-Grissini

Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für 4 Personen

- 2 mittelgroße süßsaftige Orangen
- 2 mittelgroße Fenchelknollen
- 1 kleines Bund Petersilie
- 1 EL Sherryessig
- 8 Grissini
- 8 hauchdünne Scheiben luftgetrockneter Schinken (Parma oder San Daniele)



Zubereitung: 25 Minuten

© EMF/Sabrina Sue Daniels

Die Orangen so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Aus den Fruchtsegmenten mit einem scharfen Messer Filets herauslösen; das restliche Fruchtfleisch mit der Hand auspressen.

Die Fenchelknollen waschen, vierteln, vom Strunk befreien und in dünne Streifen schneiden.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Orangenfilets und -saft mit Fenchelstreifen und Petersilie vermengen. Mit Sherryessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Die Salatmischung auf vier Teller verteilen. Um jede Grissini 1 Schinkenscheibe wickeln. Auf jeden Salatteller zwei Schinken-Grissini anrichten.

## FLEISCHRÖLLCHEN mit Kräutern

Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für 4 Personen

- 1 kleines Bund gemischte Kräuter
- 2 Zwiebeln
- 4 dünne Kalbsschnitzel (à ca. 180 g)
- 2 EL mittelscharfer Senf

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Beides mit fünf Esslöffel Olivenöl verrühren. Die Kalbsschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Mit etwas Kräuteröl überziehen. Die Schnitzel aufrollen, mit Holzspießchen fixieren und mit dem restlichen Kräuteröl beträufeln. Die Kalbsfleischröllchen in einer heißen beschichteten Pfanne auf allen Seiten kräftig anbraten, dann bei niedriger Hitze in sechs bis acht Minuten fertig braten. Die Fleischröllchen herausnehmen und schräg in Scheiben schneiden.



**Zubereitung: 35 Minuten**

© EMF/Sabrina Sue Daniels



### Rose Marie Donhauser Einfach Weihnachtsrezepte

2018, Edition Michael Fischer

ISBN: 978-3-96093-146-1

€ 6,20

Weihnachten ist die Zeit der Besinnung, der Geselligkeit und der Gemütlichkeit. Gleichzeitig stehen viele Feste an, die den Dezember in einen anstrengenden Monat verwandeln können. Damit das weihnachtliche Essen ohne Stress auf den Tisch kommt, gibt es dieses Kochbuch. Alle Gerichte lassen sich auch von Anfängern ohne Schwierigkeiten und mit geringem Aufwand nachkochen. Maximal 6 Zutaten reichen immer. Gelingsicher sind die vorgeschlagenen Festmenüs, von denen Groß und Klein begeistert sein werden. Festtagsküche leicht gemacht – Weihnachten kann also kommen!



© Goldener Berg

## Ein Winter voller Golden Moments

*Magische Momente im alpinen Lifestyle Hideaway  
Hotel Goldener Berg in Oberlech am Arlberg.*

Die Weite des Arlbergs mit der glitzernden Schneelandschaft liegt weit unter mir. Mein pochender Herzschlag wird übertönt vom Rauschen der Rotorblätter. Schon bald ziehe ich die ersten Schwünge in den Pulverschnee.“ Dieses einzigartige Erlebnis „Heli Flug & Pulverabfahrt“ ist nur einer der speziellen Golden Moments für die Gäste des Hotels Goldener Berg. Wenn Sie Glücksmomente lieben, hochwertiges Design mit stylishen Akzenten schätzen und noch dazu an einem ganz besonderen Ort Ihren Urlaub verbringen möchten, dann sind Sie herzlich willkommen im komplett neu renovierten Hotel direkt an der Piste in Oberlech. Hier erleben die Gäste nicht nur „Quality-Time“ vom Feinsten, sondern auch eine wohlverdiente Flucht aus dem Alltag. Winterferien abseits des Mainstreams, mit absoluter Top-Lage. Stilbewusste

Skifans finden Ski-in- & Ski-out-Vergnügen de luxe direkt an der Piste – ein alpines Lebensgefühl mit dem weltbekannten „Arlberg-Flair“.

### Your perfect Golden Moments

Das neueste Highlight – neben der erfolgreichen Komplett-Renovierung – sind die buchbaren „Golden Moments“. So wird Ihr Urlaubsglück am Arlberg noch besonderer und einzigartiger: Außergewöhnliche Erlebnisse wie beispielsweise der Helikopter-Rundflug, Champagner und Austern auf der privaten Terrasse oder eine Skitour mit Privateguide. Unvergessliche gemeinsame Erinnerungen für besondere Momente. Eben für die perfekten Urlaubstage. Für die Flitterwochen, für den Hochzeitstag oder für Frischverliebte. Entdecken Sie Ihre perfect Golden Moments für ein Urlaubsglück, das Sie sich VERDIEN haben und buchen Sie diese gleich mit!

„DA – Deine Apotheke“ verlost 2 Nächte für 2 Personen mit Halbpension im Hotel Goldener Berg. (Gültigkeit April 2020, Sommersaison 2020, Dezember 2020 und April 2021). Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel – Goldener Berg“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2019. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben.

### KONTAKT

**Hotel  
Goldener Berg  
Oberlech 117  
A-6764 Oberlech am Arlberg  
Tel.: +43 (0)5583 22050  
[happy@GoldenerBerg.at](mailto:happy@GoldenerBerg.at)  
[www.goldenerberg.at](http://www.goldenerberg.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](mailto: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](http://www.apoverlag.at) unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

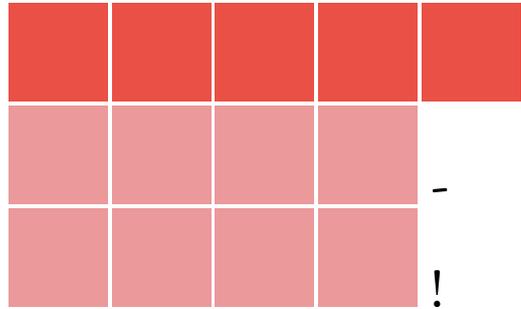
## WEIHNACHTS- BRAUCHTUM IN ÖSTERREICH

In diesem Buchstabensalat haben sich verschiedene Bräuche aus der Advent- und Weihnachtszeit, die in Österreich sehr beliebt sind, versteckt. Übrig bleiben 10 Buchstaben, mit denen Sie – in die richtige Reihenfolge gesetzt – ein neues Wort bilden können. Sie finden die Begriffe horizontal und vertikal im Rätsel:

A T H C A N H U A R  
 N H L O S T A G E A  
 M C P E R C H T E N  
 N I N L E T H C I W  
 E L E P P I R K T U  
 G A T A R A B R A B  
 N I L N E K C A B B  
 I C E T T E M N N N  
 S U Z K L E T Z E N  
 K L O E C K E L N E

## WEIHNACHTS- LOGICAL

Wenn Sie die Buchstaben den Angaben entsprechend einsetzen, erfahren Sie die Lösung!



1. Es handelt sich um ein doppeltes T; diese beiden T befinden sich nicht in der gleichen Reihe
2. Oberhalb des 1. T steht ein H
3. Links vom R befindet sich ein F
4. Unterhalb von S steht ein G
5. Nach einem F kommt ein R
6. E steht unterhalb von einem T
7. Nach dem doppelten T steht ein A
8. Das O steht oberhalb von S in der 1. Reihe
9. Ein zweites F steht unterhalb des 1. F
10. Nach dem H steht ein E
11. E steht unterhalb von R

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

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

FROHE FESTTAGE!

**Logical:**

Lösungswort: Tannenbaum

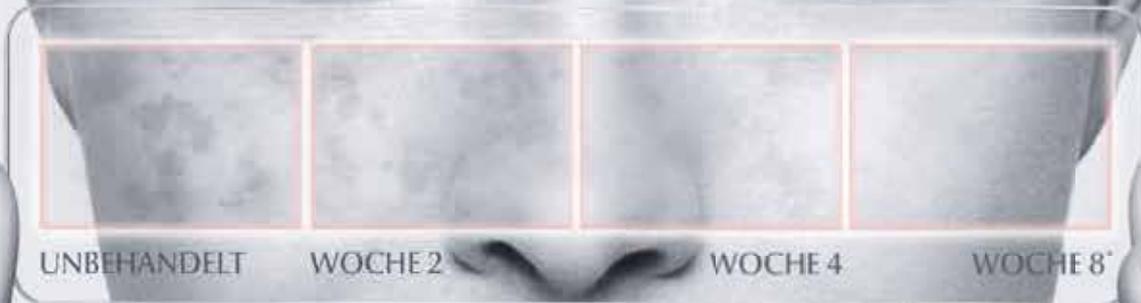
A T H C A N H U A R  
 N H L O S T A G E A  
 M C P E R C H T E N  
 N I N L E T H C I W  
 E L E P P I R K T U  
 G A T A R A B R A B  
 N I L N E K C A B B  
 I C E T T E M N N N  
 S U Z K L E T Z E N  
 K L O E C K E L N E

in Österreich:  
 Weihnachtsbrauchum  
**Aufösungen**

Aufösung Sudoku

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

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



# 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](http://www.eucerin.at)