

# Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

© Adobe Stock

05 2024

MAI • GRATIS

IM HEFT UND UNTER  
DEINEGUTSCHEINE.AT

Tolle Rabatte &  
Schnäppchen aus  
Ihrer Apotheke

COVERSTORY

**Body Positivity:**  
**Das neue Bild vom**  
**eigenen Körper**

NATURHEILKUNDE

Bitte löschen!  
Die besten Tipps  
gegen Sodbrennen

GESUNDHEIT

Wie viel ist genug?  
Magnesium  
im Faktencheck



## INHALT

# Deine Apotheke

## 05 2024

## EDITORIAL

### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wen treibt es bei diesen herrlichen Frühjahrstemperaturen nicht ins Freie? Egal ob Joggen, Radtour, Wandern oder auch Pilates (mehr dazu ab S. 42) – wer sich regelmäßig körperlich betätigt, sollte auch auf die Zufuhr wichtiger Mineralstoffe achten. Dazu zählt auch der Tausendsassa Magnesium. Wussten Sie, dass er an mehr als 600 enzymatischen Reaktionen im Körper beteiligt ist? Wir haben für Sie alles Wissenswerte ab Seite 12 zusammengefasst. Vielleicht gehen sich jetzt im Mai ja schon die ersten Badetage aus? In den Freibädern treffen verschiedene Generationen, Kulturen und Körpertypen aufeinander, um die Sonne zu genießen. Kennen Sie den Geheimtipp, wie man einen „Beachbody“ bekommt? Man braucht hierfür lediglich einen Körper (body) und einen Strand (beach) ... Fertig! Für diese Ausgabe haben wir uns mit der Body-Positivity-Bewegung auseinandergesetzt. Sie vertritt das Credo: Jeder Körper ist schön. Denn etwas übergewichtig zu sein, bedeutet nicht gleich, unsportlich oder gar krank zu sein. Warum Vorurteile und Dickenfeindlichkeit wirklich mehr als out sind, haben wir Internistin Dr. Bianca-Karla Itariu gefragt (ab S. 22).

Schönen Frühling und viel Spaß beim Lesen der „DA“!

CAMILLA BURSTEIN, MA  
Chefin vom Dienst „DA“



Viele spannende Beiträge zum Thema Gesundheit finden Sie auch unter  
[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)



12

### Deine Gesundheit

## KURZ &amp; BÜNDIG

#### 6 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

#### 10 Ihr Apothekerschränkchen

Medizinische Helferleins im Mai

## FAQS

#### 12 Tausendsassa Magnesium

Wofür unser Körper das Multitalent unter den Mineralstoffen benötigt

#### 20 Panorama

Schlafen Sie eine Nacht drüber

## INTERVIEW

#### 22 Body Positivity: „Jeder Körper verdient eine Chance“

Adipositas-Spezialistin Dr. Bianca-Karla Itariu, Phd im Gespräch über Fatshaming und die Body-Positivity-Bewegung

## 26 (k)ein Tabu

Akzeptanz der Vielfalt

MUTTERTAG

## 28 Geschenke aus der Apotheke

Was sich Mamas und Omas  
wirklich wünschen

LABORWERTE

## 30 Thrombozyten

Was die Werte über die Gesundheit aussagen

# Deine Naturheilkunde

REFLUXKRANKHEIT

## 34 Sodbrennen „lösch“en

Welche pflanzlichen Zubereitungen die Schleimhäute des Verdauungstrakts schützen

HEILPFLANZEN

## 38 Ginkgo

Beschwerden lindern durch die Kraft der Natur



# IMPRESSIONUM

**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** DI Franz-Michael Coreth, Mag. Heinz Wlcek • **Chefredakteur** Mag. Andreas Feichtenberger, DW 26 • **Redaktion** Camilla Burstein, MA (cb), DW 38; Mag. pharm. Dr. Angelika Chlad (ac), DW 67; Mag. pharm. Verena Kimla (vk), DW 25; Mag. pharm. Irene Senn, PhD (si), DW 25 • **Lektorat** Rebecca Andel, MA, DW 60 • **Grafisches Konzept & Art Direktion** Kathrin Dörfelmayer, DW 68 • **Grafik** Julia Hofer, Dipl.-Ing. (FH) Christoph Schipp • **Anzeigen** Stefan Mitterer, MSC., DW 544, Sieglinda Pöschl, DW 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** mst druckoptimierter gmbh & co kg, Paradeisergasse 5 – 1. OG, 9020 Klagenfurt am Wörthersee. • **Erscheinungsweise** 12 x im Jahr. • **Gewinnspielbedingungen** Mit dem Einsenden der Rückantwort willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen betreffend das Gewinnspiel 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 31 A 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.

Der APOVERLAG behält sich das ausschließliche Recht der Verbreitung und Vervielfältigung der in dieser Zeitschrift gedruckten Beiträge vor. Nachdruck ist nur unter genauer Quellenangabe gestattet. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die ausschließliche Meinung des Autors wieder, die nicht mit der Redaktion übereinstimmen muss. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at) > Impressum



# Dein Lifestyle

NEUE PFLEGEROUTINEN

## 40 Ausnahmezustand Pubertät

Wie Teenies unangenehme Körpergerüche, Pickel und Mitesser in Schach halten

PILATES

## 42 Die Kraft der Mitte

Die besten Übungen des sanften Krafttrainings

KOCHREZEPTE

## 46 Textur über Geschmack

Fluffig, cremig, knusprig

TIERAPOTHEKE

## 49 Winzige Gefahrenquelle

So halten Sie Ihren kleinen Liebling gesund

## 50 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

## 51 Reisegewinnspiel

Hotel Sand: Malerische Waalwege, Almen, Bergseen & Gipfel



Produziert nach den Richtlinien des Österreichischen Umweltzeichens,  
mst druckoptimierter gmbh&co kg, UW 1429



# Voller Energie in den Frühling mit Schüßler Salzen!

O bwohl das Frühjahr traditionell als Zeit des Neubeginns und der Energie angesehen wird, klagen viele über eine anhaltende Erschöpfung und Schlappheit. Diese sogenannte Frühjahrsmüdigkeit ist ein weitverbreitetes Phänomen, das verschiedene Ursachen haben kann. Mit Schüßler Salzen in der richtigen Kombination kann die natürliche Kondition sanft und nachhaltig aufgebaut werden. Regeneration im wahrsten Sinne führt dazu, dass man sich in seiner Haut wieder wohlfühlt.

## Power im Leben bedeutet mehr Vitalität und Lebensfreude

Energie zu haben, ist eine tägliche Anforderung in unserem Leben. Ein effektiver Aufbau von Energiereserven trägt maßgeblich zu unserem Wohlbefinden bei. Alltägliche Herausforderungen wie ein anspruchsvoller Berufsalltag, lange Arbeitszeiten, Weiterbildungsmaßnahmen sowie erhöhte Anforderungen an Lernleistung und Konzentration belasten unseren Energiehaushalt nachhaltig. Frauen stehen oft vor einer doppelten Belastung durch Familie und Beruf.

**Mit dem Einzug des Frühlings erwarten uns längere Tage,wärmere Temperaturen und die Rückkehr der Natur in ihre volle Pracht. Doch für viele Menschen geht der Übergang zur Frühlingszeit mit einem unerwarteten Phänomen einher: Müdigkeit.**

Eine erhöhte Energiebereitstellung verbessert die Leistung in allen Lebenslagen, auch im Sport.

## Zell Vita bringt Energie in den Alltag

Zell Vita ist ein Schüßler-Komplexmittel und enthält sechs Schüßler Salze in einer Tablette. Es fördert die Energiebereitstellung bei leichten Formen von Kraftlosigkeit und Erschöpfung und hilft dadurch, die eigenen Kraftressourcen optimal zu nutzen, vor allem in Zeiten, in denen man Leistung bringen muss. Es kann auch prophylaktisch eingesetzt werden, um einem unerwünschten Energieabfall vorzubeugen.

## Dazu die richtigen Nährstoffe für den Frühling

Kalium Energie Adler Ortho Aktiv Nr. 5 ist ideal für alle, die tagtäglich und über längere Zeiträume eine gestei-

gerte Energiezufuhr benötigen. Diese Nährstoffmischung verbessert die Leistungsfähigkeit und eignet sich besonders zur Kombination mit Schüßler Salzen. Kalium unterstützt die Nerven- und Muskelfunktionen und ist sehr wichtig für den Energiehaushalt in der Muskulatur. Lecithin stärkt Nerven und Gehirn. Der gesamte Vitamin-B-Komplex verbessert Konzentration und Merkfähigkeit.

Auch Kalium Energie 5 ist also ein wichtiger Energiebringer für jeden Tag.

## Tipps, um im Frühjahr rasch wieder fit zu sein

Ausgewogene, vitaminreiche Kost ist ein weiterer Tipp. Empfehlenswert sind insgesamt fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag. Sie enthalten wenige Kalorien, sind wahre Energiespender und machen auch



„Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit, machen Sie einen kurzen Spaziergang oder erledigen Sie den Einkauf zu Fuß, denn: Bewegung wirkt Wunder gegen die Frühjahrsmüdigkeit.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger  
Apothekerin im Pinzgau

satt. Trinken Sie viel Wasser, denn Wasser entlastet den Stoffwechsel und erfrischt Körper und Seele.

### Anhaltender Stress bringt Energieverlust – Zell Vita und Zell Calmin kombinieren

Gestresste Menschen haben oft Schwierigkeiten, am Abend in den Schlaf zu finden. Sie können schwer ein- und durchschlafen, haben oft kreisende Gedanken.

Logische Folge von nächtlichen Schlafproblemen ist eine anhaltende Tagesmüdigkeit. Man hat Schwierigkeiten, den Alltag zu bewältigen. Es kommt zu Konzentrationsstörungen und die Leistungsfähigkeit ist eingeschränkt.

Aus dem Bereich der Schüßler Salze hilft ein Komplexmittel, wel-

ches bei Stress und Schlafproblemen unterstützt und beruhigt.

Zell Calmin unterstützt bei Ein- und Durchschlafstörungen, Stress und Unruhe sowie Störungen im biologischen Rhythmus.

Daher wird empfohlen, Zell Calmin im aktuellen Stressgeschehen einzunehmen.

Wegen des Energieverlustes ist es angebracht, die Einnahme von Zell Vita tagsüber mit Zell Calmin abends zu kombinieren. Zell Calmin am besten am Abend nach dem Essen in regelmäßigen Abständen einnehmen. Stellt sich die Müdigkeit ein, das Zubettgehen nicht hinauszögern. —

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



Adler Pharma

PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

# POWER IM LEBEN

## Stark in den Frühling!



BEI STRESS,  
SCHLAFSTÖRUNGEN  
& UNRUHE



BEI  
KRAFTLOSIGKEIT  
& ERSCHÖPFUNG



BEI  
KRAFTLOSIGKEIT  
& ERSCHÖPFUNG

Adler Pharma

klima:aktiv



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



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

IHR MAI

IM FOKUS

## Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



Mitmachen und  
1 von 3  
Büchern  
gewinnen!

NUR ONLINE

### Jetzt mitmachen und gewinnen

Warum fühlt sich das Draußensein so gut an? Deutschlands Begründer der Mikroabenteuer-Idee Christo Foerster hat für dieses Buch mit Expert:innen gesprochen und im Selbstversuch nach Antworten gesucht. Er erklärt den Zusammenhang zwischen mentaler Gesundheit und dem Draußensein, die Wichtigkeit grüner und blauer Flächen in Großstädten und die der Spiritualität.

#### Am besten draußen

von Christo Foerster

2024, MALIK, € 18,50

ISBN: 978-3-89029-584-8

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



FSME

### Impfnachlässigkeit mit schweren Folgen

Wegen des warmen Frühjahrs hat die Zeckensaison heuer besonders früh begonnen. „Aufgrund der früheren Aktivität ist natürlich auch mit dem entsprechenden Auftreten der durch Zecken übertragenen Krankheiten wie Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) zu rechnen“, warnt Zeckenforscher Dr. Georg Duscher. Die FSME-Erkrankungsfälle können jährlich stark schwanken. Fast zwei Drittel jener, bei denen im Spital FSME diagnostiziert wurde, ist von einem schweren Verlauf betroffen. „Die Entzündung betrifft die Hirnhäute, das Gehirn selbst und/oder auch das Rückenmark und die sich von der Wirbelsäule weg verzweigenden Rückenmarksnerven, was unter Umständen eine lange Rehabilitation erforderlich macht“, warnt Mikrobiologe Dr. Bernhard Haas. Besonders stark betroffen waren 2023 einmal mehr OÖ (32), Tirol (17) und Salzburg (14).

„Geimpfte Personen, die sich im korrekten Impfschema befinden, können sich die Angst vor FSME ersparen, da sie mit einer sehr hohen Wahrscheinlichkeit nicht daran erkranken werden“, so Haas. In Österreich ist die Impfung gegen FSME schon seit vielen Jahrzehnten verfügbar. Wichtig ist, sich nicht nur grundimmunisieren zu lassen, sondern auch an die Auffrischungsimpfung nach 5 Jahren (bis 60) bzw. alle 3 Jahre (ab dem 60. Lebensjahr) zu denken! Infos zum tierischen Zeckenschutz finden Sie auf S. 49.

Wir liefern österreichweit  
porto- und spesenfrei!

KOLUMNE



## Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

### Was zeigt uns die Rose?

Was fällt Ihnen auf Anhieb ein, wenn Sie das Wort „Rose“ hören? Ein wundervoller roter Strauß zum Hochzeitstag? Intensive Farben und bezaubernde Blüten? Oder gar stechende Dornen? All das ist die Rose – und noch vieles mehr.

Hagebutten dienen ebenso wie Rosenknospen als Nahrung, die Blüten als Heilmittel: Ihr Öl wirkt antientzündlich und antibakteriell, was zur Behandlung von Problemhaut, aber auch von empfindlicher und trockener Haut ideal ist. Die Rose wirkt beruhigend auf Herz und Lunge, daher finden wir sie in traditionellen Herzmitteln. Außerdem galt sie seit jeher als Nerventonikum und Aphrodisiakum, sie wurde bei Schmerzen, Magenproblemen und Frauenleiden verordnet – und diente dem Anti-Aging. Das ätherische Rosenöl hilft bei Angstzuständen, Stress und Schlaflosigkeit. Das Hydrolat wird in der Geburts- und Sterbegleitung verwendet, als Komresse schafft es Linderung bei juckenden und trockenen Augen.

Außerdem können frische Rosenblüten in Salz eingelegt werden, um uns als Badezusatz zu erfreuen. Eine etwas aufwendigere – aber umso köstlichere – Zubereitung ist ein Rosensirup, der aus Rosenblüten, Wasser, Zitrone und Zucker hergestellt wird. Herrlich!

**Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:**

k.rahaman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



## Zum Abschalten und Wohlfühlen.

**Buch***aktuell* ... Bücher für jeden Augenblick!

**Buch***aktuell*

Spitalgasse 31A, 1090 Wien

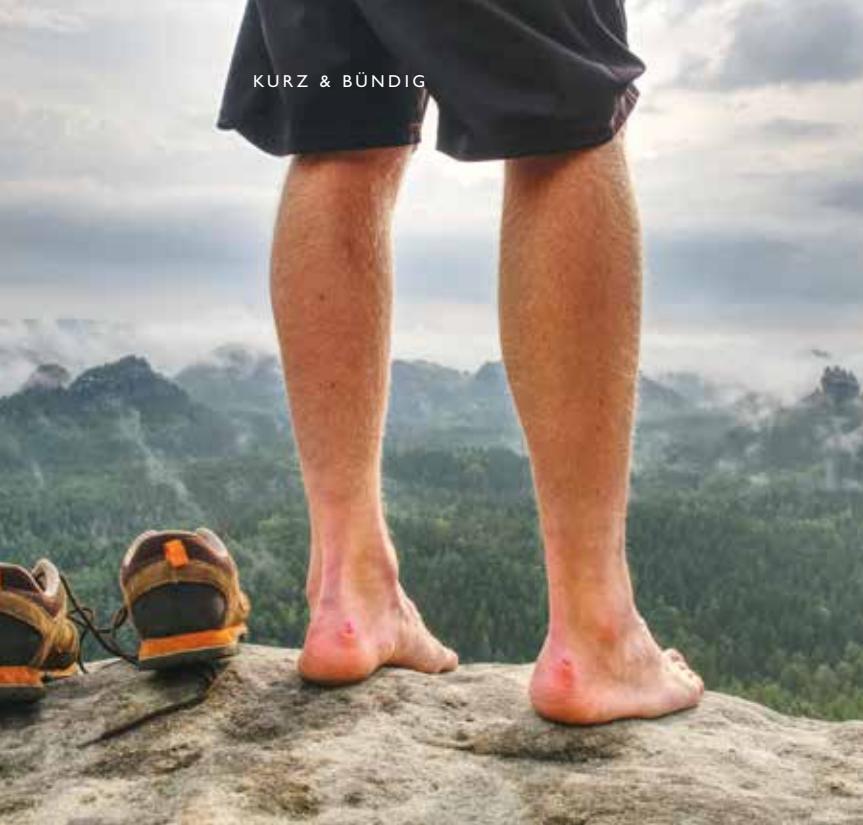
T 01 402 35 88-30

buchaktuell@apoverlag.at

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

Telefonische Beratung  
Keine Mindestbestellmenge





ÖSTERREICHISCHE APOTHEKERKAMMER

# Wandern mit der Apotheke im Rucksack

**Die Rucksackapotheke ist die perfekte Begleitung auf allen Frühlingswanderungen. Sie hilft bei der Erstversorgung von Verletzungen.**

Das Frühjahr ist da. Wandern tut gut, macht fit und hilft dem Herz-Kreislauf-System. Außerdem wirkt es sich positiv auf das Gemüt und das seelische Wohlbefinden aus. Die gute Stimmung kann aber schnell getrübt werden, wenn sich bei schlechtem Schuhwerk oder empfindlichen Füßen bereits nach den ersten Kilometern schmerzhafte Blasen melden. Meist bemerken viele Wandernde erst dann, dass etwas Wichtiges fehlt: die Rucksackapotheke.

## MINERALSTOFFE

### Auf das Trinken nicht vergessen!

Wie bei allen Sportarten verliert der Körper auch beim Wandern durch das Schwitzen viel Flüssigkeit – also ausreichend und regelmäßig trinken! Vermehrtes Schwitzen und längere körperliche Anstrengung beeinflussen auch den Magnesium- und Kaliumhaushalt. Diese beiden Mineralstoffe sind besonders wichtig für Herz, Muskeln und Nerven. Gerade bei einem Ausdauersport wie Wandern sollte auf eine ausreichende Zufuhr geachtet werden.



© Shutterstock

Achten Sie darauf, wie sich die Füße beim Wandern anfühlen. Sobald Sie Schmerz bzw. Reibung spüren, ergreifen Sie Maßnahmen: Trocknen Sie die Stelle ab und bringen Sie ein Pflaster oder Tape auf.

### Das gehört in eine Rucksackapotheke

Egal, ob Bergtour, Hochtour oder Trekkingtour: „Eine Wanderapotheke sollte immer sterile Wundauflagen und Mullbinden, Pflaster, Blasenpflaster, Desinfektionsmittel (bevorzugt als Spray), Kühlspray oder eine kühlende Salbe, eine Schere, Sicherheitsnadeln, eine Pinzette zum Entfernen von Fremdkörpern, ein Dreieckstuch, Einmalhandschuhe und eine Alu-Rettungsfolie beinhalten. Nicht vergessen: Wer auf hohen Bergen unterwegs ist, der sollte auch an einen hochwertigen Sonnenschutz denken“, empfehlen Apothekerinnen und Apotheker.

### Generell gilt

Stimmen Sie die Wanderroute auf die eigene Leistungsfähigkeit ab und achten Sie immer auf geeignetes Equipment, adäquates Schuhwerk und die aktuelle Wetterprognose. So kann das Risiko für einen Unfall im Vorhinein reduziert werden. Österreichs Apothekerinnen und Apotheker wünschen ein schönes und aktives Frühjahr! ■

**REIFE HAUT?**  
BEWAHRE DEINE  
**SCHÖNHEIT**



## DIABETES-ECK

### Tabletten – Therapie bei Diabetes Typ 2

**Sie leiden an erhöhten Blutzuckerwerten. Lifestyle-änderung, Ernährungsumstellung, Bewegung, Gewichts-abnahme brachten keinen Erfolg?**

Nun ist die Einnahme von Medikamenten, die von ärztlicher Seite verschrieben werden, unumgänglich. Orale Antidiabetika (OAD) sind Medikamente in Tablettenform, die den Blutzucker regulieren, wenn die Insulinproduktion gestört ist. Ihr Arzt/Ihre Ärztin wird nach Berücksichtigung Ihres Alters, des allgemeinen Gesundheitszustands, Lebensstils, Lebenssituation und unter Festlegung Ihres individuellen Therapieziels die für sie passende Medikation festlegen.

- Metformin verbessert die Insulinempfindlichkeit der Zellen, verzögert die Zuckeraufnahme im Darm und reduziert den Leberzucker. Keine Unterzuckerungsgefahr.
- SGLT2-Hemmer fördern die Zuckerausscheidung über den Harn.
- DPP4-Hemmer sind Enzyme, die ihre Wirkung am Darmhormon GLP1 zeigen. Der BZ-Anstieg verläuft langsamer. DPP4- Hemmer verhindern ebenso die Produktion von Zucker in der Leber.
- Sulfonylharnstoffe und Glinide zählen zu den ältesten OADs. Sie wirken an der Bauchspeicheldrüse und fördern die Insulinausschüttung. Achtung: Unterzuckerungsrisiko muss beachtet werden!

Die Einhaltung der Ernährungshinweise, die richtige Einnahme der Tabletten, viel Bewegung und regelmäßige Kontrolluntersuchungen sind wichtig, um einen bestmöglichen Erfolg zu erzielen.

Wir, Menschen mit Diabetes, müssen mithelfen. In der nächsten Ausgabe gibt es eine Fortsetzung über Medikamente für Diabetes Typ 2, die gespritzt werden müssen.

**Elisabeth Thiebet, ÖDV Weiz**  
Österreichische Diabetikervereinigung (ÖDV)  
Tel. 0662/82 77 22  
oedv.office@diabetes.or.at  
www.diabetes.or.at



### Chrono retare

Für die Haut ab 45 – ideal für Frauen in der Menopause

#### Anti-Aging-Serum

- Regeneriert die Haut
- Mindert vorzeitige Hautalterung
- Lässt die Haut praller und glatter erscheinen

#### Anti-Aging-Augenpflege

- Abschwellend bei Augenringen und Tränensäcken
- Regenerierend und hautstraffend
- Erhält die Spannkraft der Augenlider

Teil des Anti-Aging-Pflegeprogramms



Mehr Informationen zu Chrono retare finden Sie hier



**DERMASENCE**  
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

Medicos Kosmetik GmbH & Co. KG  
48155 Münster | Germany | www.dermasence.at

# Ihr Apotheker-schränkchen

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

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



Minus  
10%  
auf Ihren  
Einkauf\*

## MediGel® Schnelle Wundheilung

### So geht Wundheilung heute

Schnell, effektiv und für alle Wunden im Alltag geeignet. Das hydroaktive Lipogel trägt mit Zink- und Eisenionen zu einem pH-Wert-optimierten Wundklima bei und fördert so den natürlichen Heilungsprozess. Die natürliche Wundheilung wird unterstützt, die Infektionsgefahr und das Risiko der Narbenbildung verringert.

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

Medizinprodukt



Minus  
15%  
auf Ihren  
Einkauf

## Gestärkt durch den Frühling –

### 100 % natürlich!

Aboca Natura Mix Advanced Stärkung unterstützt den Körper auf 100 % natürliche Weise, wenn der Wechsel der Jahreszeiten uns zu schaffen macht. Kommen Sie gestärkt durch den Frühling und sichern Sie sich jetzt bis 15.5. einen Sofort-Rabatt von 15 % beim Kauf von Aboca Natura Mix Advanced Stärkung!

[www.aboca.com/at](http://www.aboca.com/at)

Nahrungsergänzungsmittel



## Herzgesund bis ins Alter

Müde und abgeschlagen durch weniger Herzleistung im Alter? Dagegen ist ein Kraut gewachsen: der Weißdorn, bekannt als Crataegus. Mit Crataegutt® kommen Sie gestärkt durch den Tag und geraten weniger „außer Atem“. Gestärkt durch Crataegutt® erleben Sie weniger Hürden für Ihr Herz.

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

CRA\_PR\_300Z\_DA\_2403\_L

# DA Deine Gesundheit



12 Magnesium

22 Body Positivity

28 Muttertag: Geschenke aus der Apotheke



Mitmachen und  
**1 von 10  
Goodie-Bags\***  
von Twardy  
gewinnen!

## GEWINNSPIEL Astrid Twardy für Gesundheit & Schönheit

Qualitativ hochwertige Produkte zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit und Schönheit? Diese finden Sie im Gewinnpaket von Twardy®. Das neue beauty mix unterstützt mit hochwertigen Kollagen-Peptiden, Hyaluronsäure und Vitamin C eine natürlich schöne und strahlende Haut. Wer seine Gesundheit mit pflanzlichen Rohstoffen aus der Natur fördern möchte, freut sich über die Propolis-Kapseln mit Blütenpollen. Mit den Zink+Selen-Kapseln unterstützen Sie Immunsystem und Zellschutz. Carotin kombiniert bietet Ihnen das Plus für schöne Haut und Haare.

**„DA – Deine Apotheke“ verlost 10 Goodie-Bags von Twardy® bestehend aus Propolis-Kapseln, Zink + Selen-Kapseln, Carotin kombiniert sowie das ganz neue beauty mix Kollagen-Pulver im praktischen Standbodenbeutel im Wert von € 117,57.**

### \* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Twardy“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.5.2024. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

05 2024  
MAI

## FRAGE

# Wie viel Magnesium braucht der Körper Tag für Tag, um einwandfrei funktionieren zu können?

Als Schätzwert für eine angemessene Zufuhr empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 300 mg pro Tag für Frauen bzw. 350 mg pro Tag für Männer. Die Referenzwerte gelten für gesunde Erwachsene, in manchen Lebenssituationen kann sich der Magnesiumbedarf jedoch erhöhen. So ist es etwa für ältere Menschen wichtig, auf eine gute Versorgung zu achten. Magnesium-reiche Lebensmittel wie Nüsse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte werden von Senior:innen häufig gemieden, weil sie eher schwer verdaulich sind und gut gekauft werden müssen. Auch Medikamente zur Entwässerung, die z. B. bei Bluthochdruck oder Herzproblemen verschrieben werden, können zu einem höheren Magnesiumverlust führen.

In der Schwangerschaft und Stillzeit gelten grundsätzlich die gleichen Referenzwerte wie für alle erwachsenen Frauen.

Magnesiumpräparate werden in der Schwangerschaft und Stillzeit meist nur dann verordnet, wenn es zu typischen Beschwerden wie nächtlichen Wadenkrämpfen kommt. Auch Stress sowie starkes Schwitzen, z. B. beim Sport oder bei körperlicher Arbeit bei hohen Temperaturen, erhöhen den Mineralstoffbedarf.

Häufiger von einem Mangel betroffen sind etwa auch Menschen mit Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Reizdarmsyndrom, Nierenerkrankungen, Diabetes mellitus oder Schilddrüsenunterfunktion.

Schließlich zählt chronischer Alkoholkonsum zu den Risikofaktoren für ein Magnesiumdefizit.

## ALLGEMEINES Magnesium

Magnesium ist vielseitig begabt und ohne den Mineralstoff würde in unserem Organismus rein gar nichts gehen. Nur etwa 25 Gramm Magnesium befinden sich im Körper eines erwachsenen Menschen – der überwiegende Teil davon in Knochen, Muskeln und weiterem Weichteilgewebe. Doch diese, auf den ersten Blick geringe Menge hat es in sich: Als essenzieller Mineralstoff ist Magnesium an mehr als 600 enzymatischen Reaktionen und Stoffwechselprozessen beteiligt und somit unverzichtbar für den Energiehaushalt, die Nervenfunktion, stabile Knochen und Zähne sowie das reibungslose Funktionieren der Muskeln. Magnesium gilt auch als natürliches Anti-Stress-Mittel, indem es die Freisetzung von Stress-Hormonen reguliert und die normale Funktion des Nervensystems unterstützt.

Da der Körper Magnesium nicht selbst herstellen kann, ist er auf die Zufuhr über die Nahrung angewiesen.





TEXT VON  
MAG. NATASCHA GAZZARI  
Journalistin

## FRAGE

### Bin ich gut versorgt?

Wenn es an Magnesium fehlt, kann der Körper in den unterschiedlichsten Bereichen auf den Mangel aufmerksam machen. Der Mineralstoff spielt bei zahlreichen Funktionen im Organismus eine Rolle und steht mit den Mineralstoffen Calcium, Kalium und Natrium in Wechselwirkung. Erste typische Anzeichen für ein Defizit können Appetitlosigkeit, Müdigkeit, allgemeine Schwäche, Nervosität, Kopfschmerzen, Krämpfe in den Waden, Zehen oder Füßen, Muskelzuckungen an Augen- und Mundwinkeln oder das sogenannte „Restless-Legs-Syndrom“ sein. Da Magnesium eine stabilisierende Wirkung auf den Herzmuskel hat, kann ein langfristiger Mangel Störungen des Nervensystems sowie des Herz-Kreislauf-Systems verursachen. Dazu zählen etwa Taubheitsgefühle, Muskelkrämpfe und Kribbeln bis hin zu Herzrhythmusstörungen. Ob tatsächlich ein Magnesiummangel vorliegt, lässt sich nicht so einfach feststellen, da ca. 99 % des im Körper befindlichen Magnesiums innerhalb der Zellen gespeichert sind und ein Mangel nicht unmittelbar im Blutbild erkennbar ist. Erst bei einem ausgeprägten Mangel, den der Körper durch die Reserven in den Körperzellen und Knochen nicht ausgleichen kann, sinkt der Magnesiumspiegel im Blut. Kommt es zu typischen Symptomen und besteht der Verdacht auf ein Defizit, kann eine Messung im Blut sinnvoll sein.

*Erste typische Anzeichen für ein Defizit können Appetitlosigkeit, Müdigkeit, allgemeine Schwäche, Nervosität, Kopfschmerzen, Krämpfe in den Waden, Zehen oder Füßen, Muskelzuckungen an Augen- und Mundwinkeln oder das sogenannte „Restless-Legs-Syndrom“ sein.*

## FRAGEN & ANTWORTEN

# Tausendsassa MAGNESIUM

**Wofür unser Körper das Multitalent unter den Mineralstoffen benötigt, wie die optimale Versorgung gelingen kann und wann Magnesiumpräparate Sinn machen.**



→ Die absoluten Stars unter den Magnesiumquellen sind Kerne und Samen wie Mandeln, Sonnenblumenkerne, Cashewnüsse, Kürbiskerne, Leinsamen und Sesam.



## FRAGE

## Wo steckt Magnesium drin?

Wer weiß, worin der lebenswichtige Mineralstoff steckt, kann seinen täglichen Speiseplan gezielt mit natürlichen Magnesiumquellen bereichern. Die absoluten Stars unter den Magnesiumquellen sind Kerne und Samen wie Mandeln, Sonnenblumenkerne, Cashewnüsse, Kürbiskerne, Leinsamen und Sesam. Wer etwa gerne Cashewnüsse knabbert, kann mit einer 50-Gramm-Portion annähernd seinen halben Tagesbedarf an Magnesium decken. Nüsse und Samen sind gesund, sollten aber aufgrund ihres hohen Fettgehaltes – auch wenn es sich dabei um sehr wertvolle Fette handelt – nicht in allzu großen Mengen verzehrt werden. Reich an Magnesium sind auch Getreideprodukte aus Vollkorn wie z. B. Naturreis, Vollkornnußeln oder Vollkornbrot. Wer mit einem Porridge aus Haferflocken oder einem Hirsebrei (mit Nüssen bestreut und einer Banane verfeinert) in den Tag startet, füllt seinen Magnesiumspeicher bereits in der Früh gut auf. Den höchsten Magnesiumgehalt hat übrigens Weizenkleie mit unglaublichen 590 mg Magnesium pro 100 Gramm. Auch sie macht sich gut als Bestandteil von Müslis und Porridges. Viel Magnesium steckt auch in Hülsenfrüchten wie Bohnen, Linsen und Erbsen. Vor allem Sojabohnen punkten mit einem hohen Gehalt und lassen sich, so wie alle anderen Hülsenfrüchte, auf vielfältige

Weise in den Speiseplan einbauen. Sie sind winzig, liefern jedoch jede Menge Magnesium: Quinoakörnchen. Das Pseudogetreide aus Südamerika liefert pro 100 Gramm stolze 240 mg Magnesium und eignet sich sowohl als Beilage als Alternative zu Reis oder Kartoffeln als auch für Aufläufe, Eintöpfe oder süße Breikreationen. Beim Gemüse haben in Sachen Magnesiumgehalt Mangold, Spinat und Kohlrabi die Nase vorn. Trockenobst, etwa in Form von Datteln, Feigen oder Bananenchips, enthalten Nährstoffe und somit auch Magnesium in konzentrierter Form, sollten aufgrund des hohen Zuckergehaltes allerdings nur in Maßen genossen werden. Weitere Magnesiumquellen sind Fisch und Meeresfrüchte. Was Naschkatzen besonders freuen wird: Auch Kakaopulver ist reich an Magnesium. Je höher der Kakaoanteil in der Schokolade, umso besser. Also lieber zur Bitterschokolade als zur Vollmilchvariante greifen und Stückchenweise genießen! Auch mit Getränken lassen sich die Magnesiumspeicher füllen. Beim Leitungswasser gilt: Je härter das Wasser, umso höher ist der Mineralstoffgehalt. Beim Mineralwasser lohnt sich ein Blick aufs Etikett: Ab einem Gehalt von 50 mg Magnesium pro Liter darf ein Mineralwasser als „magnesiumreich“ bezeichnet werden. Manche Sorten liefern sogar mehr als 100 mg pro l.

**magnofit®**

# MAGNOFIT®

Ihr täglicher Magnesium Power-Stick



**NR. 1\***  
**Magnesium**  
**Stick**

PRAKTISCHE STICKS FÜR UNTERWEGS

IDEAL FORMULIERT FÜR JEDE LEBENSPHASE

NUR 1x TÄGLICH

HERGESTELLT IN ÖSTERREICH<sup>1</sup>

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

\* IQVIA 04F3 MAT 09/2023 in Einheiten und FAP

1. gilt für die Herstellung des finalen Fertigproduktes und nicht für die einzelnen Produktkomponenten

Nahrungsergänzungsmittel. Verzehempfehlung: Ein Stick pro Tag. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise

Viatris Austria GmbH, Guglgasse 15, 1110 Wien, Österreich



→

**Ob tatsächlich ein Magnesiummangel vorliegt, lässt sich nicht so einfach feststellen, da ca. 99 % des im Körper befindlichen Magnesiums innerhalb der Zellen gespeichert sind und ein Mangel nicht unmittelbar im Blutbild erkennbar ist. Erst bei einem ausgeprägten Magnesiummangel sinkt der Magnesiumspiegel im Blut.**

4

### Tipp von Ihrem Apotheker

VON MAG. PHARM. CHRISTOPHER WAXENEGGER  
APOTHEKER & MEDIZINJOURNALIST



#### Magnesium & Stress

„Gerade in stressigen Zeiten ist eine hochwertige Ernährung mit ausreichend Gemüse, Früchten und zuckerfreien Flüssigkeiten Gold wert. Sie macht unseren Körper widerstandsfähiger gegen Belastungen und hilft dadurch, Stress zu minimieren. Magnesium-, Zink- und Vitamin-C-reiche Lebensmittel sollten keinesfalls fehlen, da die Körperzellen davon mehr verbrauchen. Gerade Magnesium ist als Co-Faktor für hunderte Enzymreaktionen unentbehrlich. Es unterstützt den Energiestoffwechsel, reguliert Entzündungsstoffe und trägt als Puffer zur Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Haushalts bei. Vollkornprodukte sowie Kerne und Samen sind von Natur aus reich an Magnesium.“

#### FRAGE

## 4 Wenn das nicht reicht?

Bei einem bestehenden Magnesiummangel oder einem erhöhten Bedarf kann eine ausreichende Versorgung ausschließlich über magnesiumreiche Nahrungsmittel zur Herausforderung werden. Hier kann eine Einnahme von Magnesiumpräparaten nach Rücksprache mit der Hausärztin bzw. dem Hausarzt sinnvoll sein. Da es bei übermäßiger Magnesiumzufuhr zu Durchfällen kommen kann, sollte die tägliche Dosis auf zwei bis drei Portionen aufgeteilt werden und die empfohlene tägliche Verzehrmenge nicht überschritten werden. Damit der Körper bestmöglich von der Extraportion Magnesium profitiert, sollte es in einer Form vorliegen, die vom Körper gut aufgenommen werden kann, also eine gute Bioverfügbarkeit hat. Meist enthalten Nahrungsergänzungsmittel Magnesium in Form von Magnesiumoxid, Magnesiumcarbonat oder Magnesiumcitrat. Welches Präparat am geeignetsten ist, hängt von der individuellen Situation und der Verträglichkeit ab. Am besten bei Arzt/Ärztin oder in der Apotheke persönlich beraten lassen!



Mehr zum Thema Mineralstoffe erfahren Sie unter

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

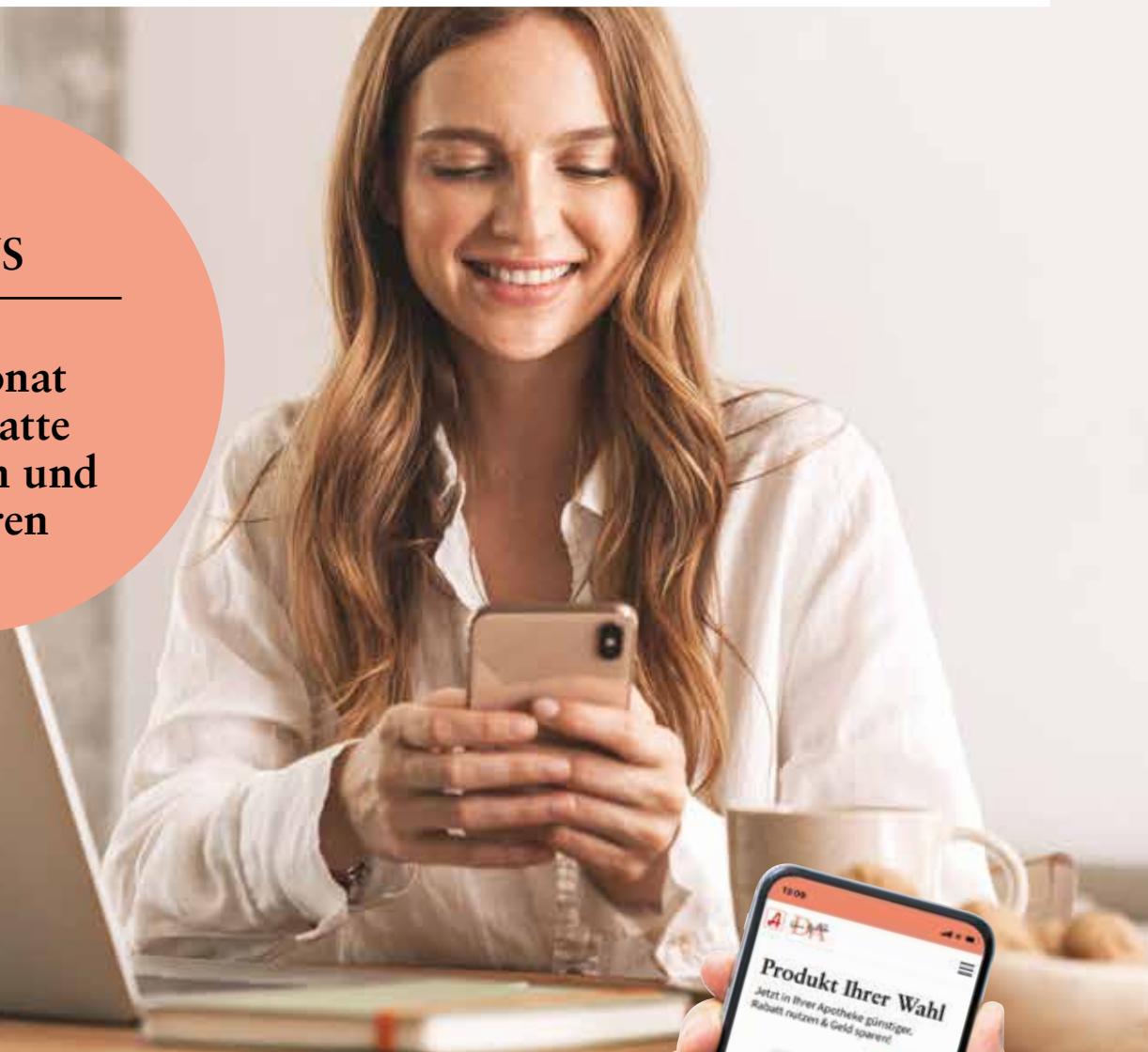
EXKLUSIVE MARKEN ZUM VORTEILSPREIS

# DeineGutschein.e.at: Nur einen Klick von Ihrem Rabatt entfernt

## IHR PLUS

AB SOFORT

Jeden Monat  
neue Rabatte  
entdecken und  
Geld sparen



SO SPART MAN HEUTE –  
SCHNELL, EINFACH & DIGITAL!

[www.DeineGutschein.e.at](http://www.DeineGutschein.e.at)

# Was wir beim Sport wirklich brauchen ...

**Damit beim Sport der Körper und die Muskeln mitspielen, ist neben regelmäßigm Training auch die Zufuhr wichtiger Mineralstoffe angesagt. Darauf sollten Sie achten...**



gal ob Nordic Walking, Radfahren oder Wandern – das Wichtigste beim Sport ist, sich nicht zu überfordern. Doch auch wenn man seine Grenzen kennt, bewahrt einen das nicht vor vorzeitiger Erschöpfung, einer langsamen Regeneration danach oder lästigen Muskelkrämpfen. Grund dafür ist häufig ein Mangel an Mineralstoffen.

## Nachfüllen, bitte!

Eigentlich ist es ganz logisch: Wer sportelt, schwitzt. Und wer schwitzt, verliert dadurch laufend Flüssigkeit und mit ihr auch wichtige Mineralstoffe. Werden die Depots des Körpers nicht schnell genug wiederaufgefüllt, können schnellere Ermüdung, Muskelkrämpfe und eine langsamere Regeneration die unangenehmen Folgen sein. Wichtig ist also in jedem Fall, bereits vor und während der sportlichen Aktivität Wasser zu trinken bzw. dem Körper auch genügend der verlorenen Mineralstoffe wieder zur Verfügung zu stellen. Doch welche sollte man konkret zuführen?

## Ein unschlagbares Team

Durch Schwitzen beim Sport verliert man vor allem Magnesium und Kalium. Neben Calcium sind gerade diese beiden Mineralstoffe für jeden einzelnen Muskel wichtig, um optimal arbeiten zu können. Gemeinsam sorgen sie für das Funktionieren von An-

**Dr. Böhm®**

spannung und Entspannung der Muskeln. Zu wenig Kalium kann zu schnellerer Ermüdung führen, zu wenig Magnesium beeinträchtigt die Energiebereitstellung und kann Muskelkrämpfe begünstigen. Das Wichtigste dabei ist aber: Kalium und Magnesium brauchen sich gegenseitig und sollten daher immer gemeinsam zugeführt werden. Ein guter Kalium-Pegel etwa ist ohne einen optimalen Magnesium-Spiegel gar nicht möglich.

### Die Qual der Wahl?

Wer schon einmal nach Sportlernahrung recherchiert hat, weiß nur zu gut, dass das Angebot heute kaum zu überblicken ist. Worauf gilt es also zu achten? Wie bereits erwähnt sollte Ihr Präparat in jedem Fall Magnesium UND Kalium enthalten. Wenn Sie sich der Qualität und der Wirksamkeit sicher sein wollen, greifen Sie am besten zu einem Produkt aus der Apotheke.

Wer einen Schritt weiter gehen möchte, kann auch auf eine Kombination der beiden Mineralstoffe mit den sogenannten verzweigtkettigen Aminosäuren, besser bekannt als BCAA (Branched Chain Amino Acids), setzen. Sie werden bei körperlicher Anstrengung schnell verbraucht. Die Folge: Man wird schneller müde und die Muskulatur kann sich nicht optimal aufbauen.

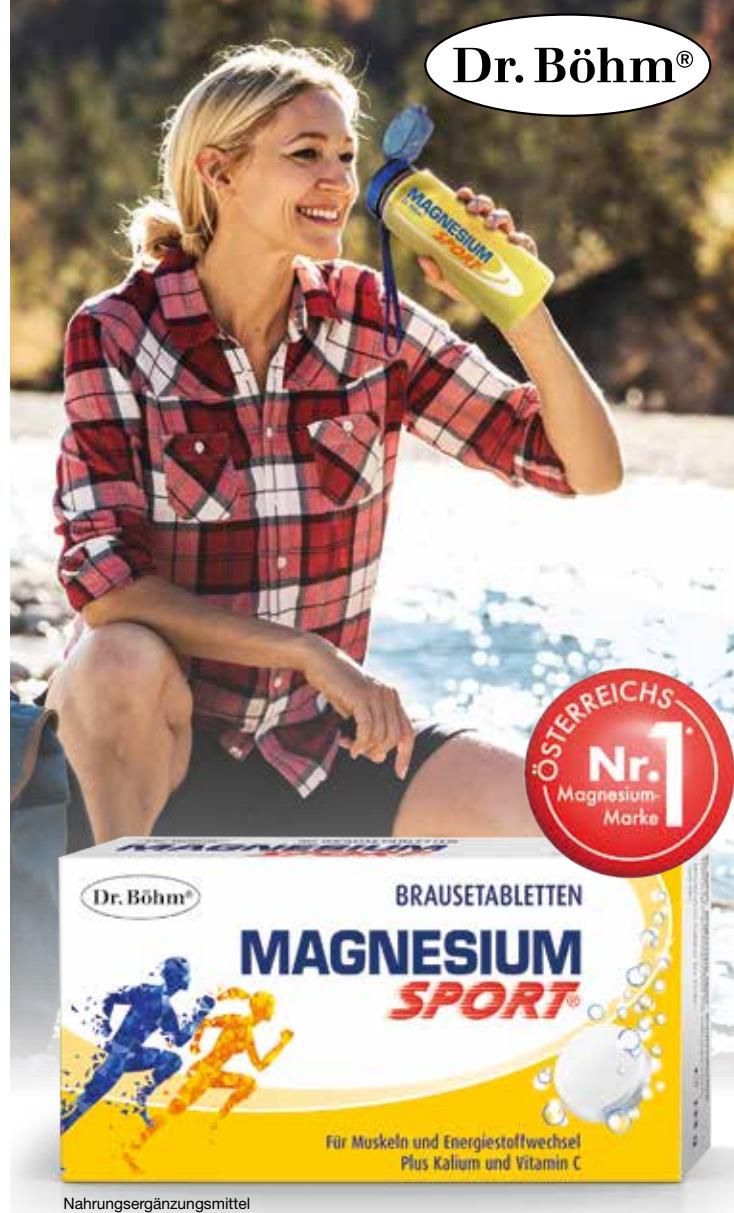
Eine Studie konnte zeigen, dass eine Kombination von BCAA-Aminosäuren mit Magnesium und Kalium zu einer doppelt so schnellen Erholung nach der sportlichen Belastung führen kann.<sup>1</sup> ▶

### UNSER TIPP

Dr. Böhm® Magnesium Sport® + Aminosäuren enthält die ideale Kombination aus Magnesium, Kalium und den essenziellen BCAAs.

Jetzt gibt es beim Kauf von zwei Magnesium Sport®-Produkten in der Apotheke eine gratis Trinkflasche – gültig solange der Vorrat reicht.

<sup>1</sup> Sepp Porta et al., Trace Elements and Electrolytes, Vol. 35, No. 2/2018 [79–85], Metabolic and electrolyte changes during recovery from exercise with and without a preparation for recovery.



**Magnesium und Kalium  
für Muskeln und Energiestoffwechsel.**

\*IQVIA® OTC Offtake, MAT02/2024, 04F3

**GRATIS  
Trinkflasche**

- ✓ 100% auslaufsicher
- ✓ Geruchsneutral, aus Tritan (BPA-frei)
- ✓ Geeignet für jede Standard-Fahrradhalterung

Beim Kauf von zwei Magnesium Sport®-Produkten in Ihrer Apotheke.

Aktion gültig solange der Vorrat reicht.



# Schlafen Sie eine Nacht drüber

1

## Bedeutung von Schlaf

**Schlaf erfüllt wichtige Aufgaben für die psychische und physische Regeneration des Menschen.**

**Erholsamer Schlaf stärkt das Immunsystem, sorgt für die Ausschüttung von Wachstums-**  
**hormonen und dient der Verarbeitung von Erlebnissen.**

**Wie viel Schlaf ein Mensch braucht,**  
lässt sich nicht pauschal beantworten: Während es bei Babys  
**14 bis 16 Stunden Schlaf sein können, brauchen Erwachsene rund sieben bis acht, ältere Erwachsene teilweise nur mehr fünf bis sieben Stunden Schlaf.** Tagsüber wird durch das helle Tageslicht die Produktion des Schlafhormons Melatonin unterdrückt. Bei Einbruch der Dämmerung wird es dann ausgeschüttet, wodurch sich bei gleichzeitig hohem Schlafdruck das sogenannte **Schlaffenster öffnet und das Einschlafen möglich wird.**

**Doch nicht immer läuft das Einschlafen reibungslos ...**

„Schlafen kann man, wenn man tot ist“ – so lautet eine nicht ernst gemeinte Volks„weisheit“. Dass das jedoch Unfug ist, spürt jeder, der einige Nächte schlecht geschlafen hat. Erholung, Ruhe und Schlaf sind lebensnotwendig. Doch warum brauchen wir guten Schlaf und was kann ihn stören?

von Camilla Burstein, MA



### SCHLAFPHASEN

## Viele Prozesse

Während des Schlafes finden viele verschiedene Prozesse statt. Stoffwechselvorgänge werden heruntergefahren, im Gegensatz dazu ist das Gehirn jedoch sehr aktiv – es reinigt sich, indem es über die Gehirnflüssigkeit und Blut bestimmte Stoffe aus den Nervenzellen abtransportiert. Wer langfristig schlecht schläft, hat ein höheres Risiko für neurodegenerative Erkrankungen wie Morbus Alzheimer. Im REM-Schlaf beschleunigt sich die hirn-elektrische Aktivität deutlich, man beginnt zu träumen. Diese Phase hat einen wesentlichen Einfluss auf unsere Emotionsregulation beziehungsweise unser Lernen von motorischen Inhalten.

2



## 3 VOLKSKRANKHEIT SCHLAFSTÖRUNGEN

Rund 30 % der Bevölkerung hat regelmäßige Einschlafstörungen, 51 % leiden unter einer Durchschlafstörung. Äußere Störfaktoren können z. B. Hitze, Kälte, Lärm, Stress, Alkohol und bestimmte Medikamente (Antidepressiva, Schilddrüsenhormone etc.) sein. Auch das blaue Licht von (Smartphone-)Bildschirmen kann zu Schlafstörungen führen. Diese können sowohl mit chemisch-synthetischen als auch mit pflanzlichen Präparaten behandelt werden, vor allem mit Baldrianwurzel, Hopfen, Passionsblume, Melisse und Lavendel.



4

## PROBLEM FALL Schlafapnoe

Zwischen 10–30 % der Menschen sind von schlafbezogenen Atmungsstörungen betroffen. Männer trifft es etwa doppelt so häufig wie Frauen. Typisch sind ein Abfall der Sauerstoffsättigung, Weckreaktion mit Beschleunigung des Pulses oder auch explosionsartiges Schnarchen mit Wiedereröffnung des oberen Atemwegs. In schweren Fällen treten diese Reaktionen mehr als 30-mal pro Stunde Schlaf auf! Wenig überraschend wird hier die Schlafkontinuität gestört und die Tief- und REM-Schlafanteile reduziert. Bleibt die Schlafapnoe über längere Zeit unerkannt bzw. unbehandelt, sind erhöhte Tagesschläfrigkeit, Gedächtnisstörungen, Depression und ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen die Folge. Die gute Nachricht ist, dass es zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten (Schlafmasken uvm.) gibt.

# Endlich gut schlafen!



## SLEEP & DREAM

Gültig auf alle Sleep & Dream Produkte von April bis Juni 2024

Diesen QR-Code in Ihrer Apotheke scannen lassen und 2 Euro sparen.

In Kooperation mit  
**APOVERLAG**



# „Jeder Körper hat Chance verdient“

**Übergewichtigen bzw. adipösen Menschen werden viele Dinge nachgesagt: Sie seien faul, inkonsequent, willensschwach. Warum unsere Gesellschaft so hart mit Mehrgewichtigen ins Gericht geht, was die Schwierigkeiten des Abnehmens sind und welche Rolle die Body-Positivity-Bewegung einnimmt, haben wir Adipositas-Spezialistin Dr. Bianca-Karla Itariu, PhD, gefragt.**

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

A b wann ein Körper als dünn oder dick bzw. „normal“ gilt, darüber gibt der sogenannte Body-Mass-Index (BMI) Auskunft. Ab einem BMI von 25 spricht man von Übergewicht, ab 30 von Adipositas. Ein begrenzt aussagekräftiger Parameter, wie Dr. Itariu im Gespräch erklärt. Diskriminierung im Alltag macht Betroffenen das Leben (noch) schwerer.

**DA** Warum ist das Gewicht so ein präsenes Thema in unserer Gesellschaft?

**DR. BIANCA-KARLA ITARIU, PHD** Ich glaube, das ist das einfachste, nach dem man (noch) diskriminieren kann. Wir haben kulturell/religiös/geschichtlich gelernt, das Dicksein zu diskriminieren. In der Religion gelten Völkerei und Faulheit als Sünden. Im Feudalismus galt: Die Noblesse kann sich erlauben, dünn zu sein, die Bauern sind dick. Es wird immer durch diese moralische Lupe interpretiert: Dicksein ist verwerflich. Nach dem Motto: Die haben sich nicht im Griff, die sind faul usw. Da sind viele Vorurteile, die Menschen mit Mehrgewicht zu hören bekommen. Sie selbst erwerben mit der Zeit auch so eine Art internalisiertes Stigma, wo sie sagen, „Stimmt, ich schaffe es einfach nicht“ oder „Ja, ich bin selbst Schuld“ und so weiter. Oft sehen Sie sich selbst als minderwertig und das ist ein Riesenproblem.

Ich denke, es ist an der Zeit, Menschen losgelöst von ihrem Gewicht zu sehen.

Nicht jeder Mensch, der ein bisschen dicker ist, hat unbedingt ein ärztliches Problem. Es kann sein, dass diese Personen total happy sind, nichts haben und den Arzt/die Ärztin nicht mehr als jeder andere Mensch brauchen. Es ist natürlich durch diese soziale, kulturelle, normierte Welt auch ein bisschen ein Frauenthema. Die Frau muss eine gewisse Figur haben, beim Mann wiederum ist ein Bauch okay. Dabei sind die Männer viel häufiger krank, wenn sie mehrgewichtig sind.

**DA** Adipös sein bedeutet also nicht automatisch krank sein?

**ITARIU** Das Problem beginnt schon mit der Diagnosestellung der WHO-Kriterien und dem BMI 30. Krankheit ist in Wahrheit auch ein menschliches Konstrukt. Es gibt Bestrebungen der Fachgesellschaften, eine Definition von klinischer Adipositas zu erarbeiten. Ja, das Gewicht kann zum Problem werden, das ist jetzt nicht zu verharmlosen, aber nur zu sagen „BMI 30 = Krankheit“ ist zu simpel.

In Amerika sagt man „adiposity based chronic disease“, die ABCD. Das heißt, Adipositas ist dann eine Erkrankung, wenn durch die höhere Fettmasse gesundheitliche Schäden entstehen: Stoffwechselschäden,

# eine

funktionelle Einschränkungen, psychische Einschränkungen ... Und da ist nicht jeder mit einem BMI über 30 betroffen. Man sollte die BMI-Kriterien diskutieren bzw. sich jeden Einzelnen ansehen.

Untergewicht ist natürlich genauso ein Thema, bei dem man gesundheitliche Probleme entwickelt, aber da ist der Unterschied: Wenn jemand zum Beispiel 10 Kilo in 3 Monaten abnimmt, dann wird eine ganze Reihe an Untersuchungen gemacht, um zu schauen, was stimmt da nicht? Wenn jemand 10 Kilo in 3 Monaten zunimmt, heißt es gleich: Du hast dich nicht im Griff.

**DA** Bald werden rund 20 Prozent aller erwachsenen Menschen fettleibig sein, schätzt die WHO. Sind für Sie als Expertin solche Prognosen besorgniserregend?

**ITARIU** Nein, weil wir da Lösungen finden. Früher gab es kaum Behandlungsmöglichkeiten, weil die Medikamente noch schwere Nebenwirkungen hatten, heute haben wir Medikamente, die wirksam und relativ sicher sind. Da ist noch nicht das letzte Wort gesprochen. Die prognostizierten Zahlen würde ich mit Vorsicht sehen. Ich würde eher fragen, wie können wir Möglichkeiten schaffen, die Rahmenbedingungen zu verbessern?

**DA** Was sind für Sie die Ursachen, wo man ansetzen sollte?

**ITARIU** Die Themen Ernährung und Bewegung sind natürlich wichtig. Nicht nur für das Individuum, sondern auch für die Gesellschaft. In den Schulen haben die Kinder oft nur zwei Turnstunden in der Woche, auch im Erwachsenenalter üben wir vorwiegend sitzende Berufe aus. Wir haben die Mittagspause, in der wir hastig essen, aber es gibt keine Bewegungspause. Das sind systemische Ursachen. Es gibt schon gute Ansätze, dieser Nutri-Score auf Lebensmitteln etwa, er ist nicht ideal, aber ein erster Schritt. Andererseits ist Adipositas nicht immer unbedingt ein Ergebnis von ungesunder Ernäh-

rung. Viele meiner Patient:innen ernähren sich gesund, aber es liegt an der Menge.

Vor Kurzem wurde ein Paper im Magazin „Nature“ veröffentlicht, in dem es darum ging, dass man mit gesunder Ernährung durchschnittlich fast 10 Jahre länger lebt, etwa mit einer mediterranen Ernährung. Also man muss jetzt nicht bei BMI über 30 direkt denken: „Oh mein Gott, Feuer am Dach“, sondern sich eher fragen: Wie können wir nachhaltig gesünder werden? Natürlich, wenn es notwendig ist, muss man auch einen niederschwelligen Zugang zu Therapien ermöglichen. Etwa bei einer starken Fettleibigkeit, der sogenannten „Super Obesity“, bei der sich Menschen nicht mehr selbst pflegen können und nicht mehr ihre Arbeit ausüben können etc. Da muss man rasch den Zugang zu Therapien ermöglichen, ohne irgendwelche Moralpredigten. →





→ Es sollte gesellschaftlich was weitergehen, wir sind alle gefragt. Ich glaube, ein sehr wichtiger Punkt ist, dass man Diskriminierung verhindert. Ein Grund, warum Menschen mit Adipositas manchmal einen schlechten Gesundheitszustand haben, ist, dass sie fast Angst haben, zum Arzt/zur Ärztin zu gehen, weil sie teilweise sehr übergriffig behandelt werden.

**DA** *Dicke Menschen werden im gesundheitlichen Setting stigmatisiert? Wieso?*

**ITARIU** Ich glaube, weil man im Studium wenig darüber lernt. Man hat keine kritische Auseinandersetzung mit dem Thema. Da heißt es schnell „der/die Patient:in ist „incompliant“ (*Anm. Compliance=Bereitschaft, aktiv an Behandlung mitzuwirken*) und ich finde, das kann

man wirklich nicht über jemand sagen, das ist eine Abstempelung. Als Beispiel: Eine adipöse Patientin geht zum/zur Gynäkolog:in für eine normale gynäkologische Untersuchung und bekommt ungefragt eine Diätberatung. Ich habe oft Patient:innen, die zu mir kommen und das Gespräch entwickelt sich zu einer Art Trauma-Verarbeitung, weil sie mir erzählen, was sie alles schon erlebt haben bzw. sich anhören mussten. Es gibt in den kanadischen Leitlinien einen sehr interessanten Ansatz, das sogenannte 5-A-Modell. Dabei geht es darum, wie man Menschen mit Adipositas behandeln sollte:

- Das erste A steht für „ask“, also fragen, ob das überhaupt okay ist, das Thema anzusprechen, bzw. fragen, ob das Gewicht ein Problem ist.
- Das zweite A steht für „assess“, also evaluieren, was sind die Risikofaktoren, was kann man verbessern?
- „advise“ steht für beraten: Was hilft, was sind die Therapiemöglichkeiten?
- Das vierte A steht für „agree“. Man einigt sich gemeinsam auf Ziele, die in einer gewissen Zeit umgesetzt werden sollen.
- Dann kommt „assist“. Das bedeutet, dem Patienten/ der Patientin beratend zur Seite zu stehen.

Ich glaube, schon das erste A für „ask“/fragen – da ist schon viel Verbesserungspotenzial.

**DA** *Grundsätzlich könnte man meinen: Man isst halt ein bisschen weniger, macht etwas mehr Sport, kann ja alles nicht so schwer sein. Wo aber liegt genau die Schwierigkeit beim Abnehmen?*

**ITARIU** Stimmt, so sagt man. Zur Kalorienreduktion: Es ist intrinsisch angelegt, wie schnell und wie lange wir satt sind, das können wir nicht so leicht selbst bestimmen. Hunger ist ein enorm starker Driver, mehr oder weniger wie ein Trieb. Das findet nicht in unseren bewussten Hirnbereich im frontalen Cortex statt, sondern die Zentren liegen im Hypothalamus. Ich sage nicht, dass man sich nicht unter Kontrolle hat, aber man muss sich auch als schlanke Person mal vorstellen: Wenn mir jemand sagt, ich muss jetzt doppelt so viel essen, dann wird es mir vermutlich sehr schwer fallen, denn wenn ich satt bin, bin ich satt. Genauso umgekehrt, wenn jemand nicht satt ist, ist er nicht satt. Strenge Diäten und Nulldiäten können sehr stressig für den Körper sein. Natürlich, wenn es gelingt, mit einer gesunden Ernährung auf Dauer etwas an Gewicht reduzieren, ist das sehr begrüßenswert. Bei starker Adi-



**„Dicksein wird immer durch diese moralische Lupe interpretiert. Ich denke, es ist an der Zeit, Menschen losgelöst von ihrem Gewicht zu sehen.“**

**DR. BIANCA-KARLA ITARIU, PHD**  
FACHÄRZTIN FÜR INNERE MEDIZIN, ENDOKRINOLOGIE  
UND STOFFWECHSELERKRANKUNGEN, WIEN

positas wird das nicht so leicht gelingen. Eine Do-it-yourself-Lösung funktioniert da nicht.

**DA** Es gibt eine Theorie, dass das Gehirn sozusagen auf das höchste Gewicht, das man mal hatte, programmiert ist und der Körper dann immer wieder zu diesem Gewicht neigt. Stimmt das?

**ITARIU** Das wird in der Forschung sehr viel diskutiert. Die Theorie stimmt nicht ganz, glaube ich. Es gibt diese Set-Point-Hypothese, dass das Hirn zurück will zu dem Höchstgewicht. Ich denke, wir haben je nach Energiebedarf verschiedene physiologische Situationen und das Fettgewebe kann expandieren und auch wieder schrumpfen. Aber meines Erachtens ist man schon ein bisschen vorprogrammiert. Einer ist etwas dicker und einer etwas dünner, einem schmeckt das Essen mehr und einem weniger. Da spielen sicherlich auch In-Utero-Faktoren bzw. epigenetische Faktoren eine Rolle.

Man sollte aber auch sehen, wofür das Fettgewebe alles gut ist und dass es eine sehr protektive Wirkung hat und uns resistenter macht. Wie viel Fett jemand speichern kann, ist individuell sehr verschieden. Ich glaube also, dass dieser Set-Point-Hypothese nicht sehr viel abzuwinnen ist, weil eben doch jeder Mensch anders ist.

**DA** Was halten Sie von der aktuell medial präsenten Body-Positivity-Bewegung? Da gibt es mittlerweile einige prominente Vertreterinnen, Model Ashley Graham, die Sängerin Lizzo ... Kritische Stimmen meinen, dass die Bewegung Adipositas glorifiziert?

**ITARIU** „Body Positivity“ kann man als eine Art Widerstandsbewegung sehen. Es ist auch mal gut, die Aufmerksamkeit darauf zu lenken und zu sagen „Wir sind anders“. Es ist ein guter Ausgangspunkt, um Diskussionen über das Thema zu ermöglichen und sich damit auseinanderzusetzen.

In Artikel 1 der Charta der Grundrechte steht: Die Würde des Menschen ist unantastbar. Ich glaube, hier ist so viel in den letzten Jahren gesellschaftlich passiert. Mittlerweile weiß man: Aufgrund von Hautfarbe, Religion etc. zu diskriminieren geht nicht. Übergewichtige sind quasi die letzte Bastion, die man noch beleidigen und diskriminieren „darf“.

Die Body-Positivity-Bewegung sagt, wir nehmen uns den Raum und wollen einfach akzeptiert werden. Mir haben letztens diese Aktivist:innen erklärt, dass sie niemanden bekehren wollen, dick zu werden. Es ist ihnen nur wichtig, dass niemand Diskriminierung erlebt. Jeder sollte so sein können, wie er/sie ist und selbst für sich entscheiden können, ohne diesen Druck „Du musst abnehmen“. Ich finde es gut, auch andere Körperbilder zu sehen und sich der Vielfältigkeit bewusst zu sein und nicht aufgrund des Erscheinungsbilds zu urteilen.

Was die Modeindustrie an Standards setzt, gepaart mit den ganzen Filtern in den sozialen Medien – das ist 1.000-fach schädlicher als die Body-Positivity-Bewegung.

**DA** Ihr Fazit zum Schluss?

**ITARIU** Ich glaube, wir müssen Leute mal so sein lassen, wie sie sind. Es ist nicht so einfach, mit einem sehr hohen Gewicht gewisse Sachen zu machen, von Schuhe zubinden bis hin zu laufen gehen. Es gibt auch sehr wenige Sporteinrichtungen, die auf Übergewichtige spezialisiert sind, im Fitnesscenter wird man oft schief ange schaut. Viele meiner Patient:innen trauen sich nicht ins Schwimmbad. Der erste Schritt, den wir gesellschaftlich machen sollten, ist zu sagen: „Come as you are“. Erst dann kann man gedeihen in einer Gesellschaft.

„Jeder Körper hat eine Chance verdient“, sagt meine sechsjährige Tochter. Ich denke, um das geht es doch eigentlich! Sonst sperren wir einfach sehr viele Türen zu und DAS macht die Leute krank.

**DA** Danke für das Gespräch. ■

**SERIE**  
ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

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



# Akzeptanz d...

**Body Positivity ist eine soziale Bewegung, die die Botschaft vertritt, dass jeder Mensch schön ist. Sie soll Menschen dazu ermutigen, eine positive Einstellung gegenüber ihren Körpern zu entwickeln, unabhängig von deren Form, Größe, Aussehen oder individuellen Merkmalen.**

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Dieses Gefühl der Selbstzweifel vor dem Spiegel hat wahrscheinlich jeder schon erlebt. Schnell fallen uns viele Dinge ein, die mit unserem Körper „nicht stimmen“. Er soll dünner, straffer, geformter sein. Wir wollen einen flachen Bauch haben, keine Röllchen und Streifen. Dabei ist unser Körperbild unmittelbar mit unserem psychischen Wohlbefinden verbunden. Wer unzufrieden mit seinem Körper ist, leidet eher unter Stress, Ängsten und Depressionen.

Seit einigen Jahren gibt es die Body-Positivity-Bewegung. Sie fordert die Akzeptanz von Vielfalt, Selbstliebe, Selbstakzeptanz und Selbstwertgefühl. Sie betont die Idee, dass jeder Körper wertvoll ist und dass Menschen sich in ihrem Körper wohl fühlen sollten, unabhängig davon, ob er den gesellschaftlichen Schönheitsstandards entspricht. Body Positivity setzt sich kritisch mit den Schönheitsnormen und -idealen auseinander, die oft in der Gesellschaft propagiert werden. Vor allem die (Selbst-)Darstellung in sozialen Medien übt großen Druck auf Jugendliche aus, aber auch an Erwachsenen geht dieser oft nicht spurlos vorbei.

Die Body-Positivity-Bewegung versucht, Körpernormen zu diversifizieren und den Druck zu mindern, der oft mit dem Streben nach einem bestimmten Aussehen einhergeht. Stattdessen betont sie die Wichtigkeit von Gesundheit, Wohlbefinden und der Wertschätzung der Einzigartigkeit jedes einzelnen Körpers.

## Positive Aspekte:

1. Förderung von Selbstliebe und Selbstakzeptanz: Body Positivity ermutigt Menschen dazu, sich selbst so zu akzeptieren, wie sie sind, und sich in ihren eigenen Körpern wohlzufühlen.
2. Vielfalt und Inklusion: Die Bewegung setzt sich für die Vielfalt von Körperformen, -größen und -typen ein.

# er Vielfalt

ßen, -farben und -typen ein und fordert eine inklusivere Darstellung von Schönheit in den Medien und der Gesellschaft.

3. Kritik an Schönheitsnormen
4. Stärkung von Gemeinschaften: Die Bewegung hat zu einer starken Gemeinschaft von Menschen geführt, die sich gegenseitig unterstützen, ermutigen und inspirieren, um ein positives Körperbild zu fördern.

Als Hauptkritikpunkt an der Bewegung wird vielfach die vermeintliche Verharmlosung von Gesundheitsrisiken genannt. Einige Kritiker argumentieren, dass die Body-Positivity-Bewegung dazu beitragen kann, dass Übergewicht und Adipositas beschönigt werden. Lesen Sie mehr dazu in unserem Interview ab S. 22.

## Neuer Ansatz: Body Neutrality

Bei Body Neutrality geht es darum, den Stellenwert des Aussehens insgesamt zu reduzieren. Schönheit hat in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Anders als bei Body Positivity ist das Ziel hier also nicht, den eigenen Körper zu lieben oder jeden Dehnungsstreifen schön zu finden. Das Ziel von Body Neutrality ist, das Selbstwertgefühl weniger an die äußere Erscheinung zu koppeln.

### WEIBLICHE LEBENSMITTE

## Der fabelhafte Körper in den Wechseljahren

Jede Wechseljahresgeschichte ist einzigartig – die Wechseljahre der Freundin oder Ihrer Mutter sind nicht Ihre. Manche Frauen haben typische Symptome, andere haben nur ein untypisches Symptom und sonst nichts. Viele Frauen bemerken in den Wechseljahren jedoch eine Gewichtszunahme. Eigentlich haben Sie nichts verändert und dennoch zeigt die Waage auf einmal mehr an? Es sind die sich verändernden Hormone, die einen Strich durch die Kalorien-Rechnung machen. Die Geschlechtshormone haben nämlich einerseits großen Einfluss auf unseren Appetit und andererseits auf unseren Stoffwechsel. Die Wechseljahre sind oft eine Zeit voller Veränderungen, aber gegen viele Beschwerden gibt es probate Mittel. Man kann die Wechseljahre auch als eine tolle Zeit sehen, die Sie dazu zwingt, sich um den wichtigsten Menschen in Ihrem Leben zu kümmern: Sie selbst!



## MenoGynial<sup>PLUS</sup> MIKRONÄHRSTOFFKOMBINATION

### FÜR DIE HORMONELLE BALANCE IM WECHSEL

- 125 mg Isoflavone davon 10 mg Equol
- 100 % vegan und hormonfrei
- nur 1 Kapsel täglich
- in Österreich entwickelt



TEXT VON  
CAMILLA BURSTEIN, MA  
DA-Redakteurin & CvD



GESCHENKE AUS DER APOTHEKE

# Danke, Mama!

**Wie an jedem zweiten Sonntag im Mai steht der Muttertag vor der Tür. Viele möchten ihrer Mutter mit einer kleinen Aufmerksamkeit danken. In der Apotheke kann man für diesen freudigen Anlass für jede Mutter – ob jung, jung geblieben oder etwas älter – das Richtige finden. Psssst! Einige unserer Muttertags-Tipps können Sie mit ein wenig Glück auch gewinnen!**

**S**ie wissen nicht, womit Sie Ihrer Mutter eine Freude machen können? Wir haben ein paar Ideen für Sie zusammengestellt:

## Entspannung & Pflege

Selbstgemachte Geschenke von Herzen kommen immer gut an (s. Kasten). Wie wäre es zum Beispiel mit einem Badesalz, Massageöl oder einer individuellen Duftmischung? Als Richtwert gilt: Bei Duftmischungen 5 bis 15 Tropfen ätherisches Öl, bei Einzeldüften 5 bis 10 Tropfen. Nur ätherische Öle aus der Apotheke erfüllen höchste Qualitätskriterien!

Eine selbstgemachte Tee-Mischung ist ebenfalls eine sehr schöne und persönliche Geschenkidee. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke eine ganz spezielle Mischung anfertigen z.B. einen „Managerinnen-Tee“ für gute Nerven oder „Herzschmerz-Tee“.

Oder etwas für die Schönheit? In der Apotheke gibt eine große Auswahl an Pflege- und Kosmetikprodukten für jeden Hauttyp. Neben Make-up, Lippenstift und Reinigungslotion sind auch Fuß-, Hand- sowie Haarpflegeprodukte in bester Qualität erhältlich.

## Jüngere & erfahrene Mütter

Neu-Mütter können ein „Baby-Sorglos-Paket“ bestimmt gut brauchen: z.B. mit Baby-Blähungstee, Posalbe, Pflegeprodukten, Kirschkernkissen, Ohrthermometer und Beißring.

Omas freuen sich über Blutdruckmessgeräte, Gesichtspflegeserien für reife Haut oder eine Rosmarinsalbe für Gelenkbeschwerden. In diesem Sinne – viel Freude beim Schenken! ■

ALLES GUTE

# Was sich Mamas und Omas wirklich wünschen

Gewinnen Sie  
**1 von 5**  
**Weleda-Sets\***  
Kennwort:  
Weleda



1

Gewinnen Sie  
**1 von 3**  
**Pflege-Sets\***  
Kennwort:  
canal



2

Mitmachen und  
**1 von 5**  
**Skincare\***  
von Avène (KW)  
gewinnen!



3

VON HERZEN

## Do-it-yourself- Geschenk

Wer gerne selbst Geschenke herstellt, ist in der Apotheke bestens aufgehoben, da hier ein reichhaltiges Sortiment an Grundmaterialien wartet. Wie wäre es z.B. mit Duftkissen, hergestellt aus Lavendelblüten in Apothekenqualität?

Für die Herstellung von Duftkissen wird ein Stück Stoff – am besten Leinen – verwendet, welcher zu einer Tasche genäht und mit Kräutern gefüllt wird. Dabei kann bspw. ein Polster in Herzform genäht werden – aber natürlich sind der Fantasie hier keine Grenzen gesetzt. Für die Füllung sind Kräuter wie Lavendel geeignet, welcher beruhigend und entspannend wirkt und einen guten Schlaf fördert. Es können aber auch andere Kräuter oder Bestandteile wie Zirbenspäne, Kamille oder Melisse verwendet und auch kombiniert werden.

Gewinnen  
Sie ein  
**Blutdruck-  
messgerät\***  
Kennwort:  
veroval



5

- 1 \_ Time to Relay & Gewinnspiel** Gestresste Mütter dürfen sich mit einem Geschenk aus der Natur entspannen: Gewinnen Sie 1 von 5 Weleda Sanddorn-Sets, bestehend aus Sanddorn Vitalisierungsdusche (200ml) und Sanddorn Express Handcreme (50ml) im Gesamtwert von € 13,95; [www.weleda.at](http://www.weleda.at)
- 2 \_ Schönheit von innen** Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gibt es jetzt im Vorteils-Set mit einem Gratis-Exemplar der österreichischen Nr.-1-Fußcreme von Lasepton® – solange der Vorrat reicht um 19,90 Euro; [www.dr-boehm.at/produkt/haut-haare-naegel-dr-boehm](http://www.dr-boehm.at/produkt/haut-haare-naegel-dr-boehm)
- 3 \_ Das Beste für Mamas Haut & Gewinnspiel** Gewinnen Sie 1 von 5 Avène Hyaluron Activ B3 Zellerneuerndes Aqua-Gel im Wert von € 40,90, das die Ursachen der Hautalterung bekämpft & die Lebensdauer der Zellen verlängert; [www.eau-thermale-avene.at](http://www.eau-thermale-avene.at)
- 4 \_ Gepflegte Nägel & Gewinnspiel** Nagelpflegeset für schöne gepflegte Nägel – das Set enthält eine schöne Profi-Sandblattfeile für ein präzises und glattes Formen der Nägel. Danach die Nagelhaut mit dem Ölpflegestift sanft zurückschieben und pflegen. Set-Preis € 12,90; [www.canal-instrumente.at](http://www.canal-instrumente.at)
- 5 \_ Oberarm-Blutdruckmessgerät** Veroval Connect+ Blutdruckmessgerät mit vollautomatischer Dreifachmessung, Bluetooth Datenaustausch und Erkennung von Vorhofflimmern – einfach, praktisch, hochpräzise; € 64,90; [www.veroval.info](http://www.veroval.info).

\* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem jeweiligen Betreff (im Gewinnspielbutton) an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31. Mai 2024. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

## SERIE ZUM SAMMELN

### LABORWERTE

## Was die Zahlen über die Gesundheit aussagen



# Thrombo- zyten

**Sie haben eine Lebenszeit von nur rund zehn Tagen und sind dennoch enorm wichtig für die Blutgerinnung. Die Rede ist von Thrombozyten bzw. Blutplättchen.**

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

### REFERENZWERTE

Untergrenze: 150.000 Stück pro Mikroliter  
Obergrenze: 345.000 Stück pro Mikroliter



Die Blutplättchen gehören wie die weißen Blutkörperchen und die roten Blutkörperchen zu den zellulären Bestandteilen des Blutes. Sie sind dafür verantwortlich, dass sich ein Blutgerinnsel (Thrombus) bilden kann, das zum Beispiel bei der Verletzung eines Blutgefäßes zur Blutstillung führt. Sind in unserem Blut zu wenige Thrombozyten vorhanden oder funktionieren diese Zellen nicht richtig, kommt es zu einer verstärkten Blutungsneigung. Das bedeutet, dass man im Falle einer Verletzung länger und vermehrt blutet. Neben den Thrombozyten gibt es noch eine Reihe von sogenannten Blutgerinnungsfaktoren. Dabei handelt es sich um Eiweißstoffe im Blut, die von der Leber gebildet werden und für den korrekten Ablauf der Blutgerinnung nötig sind. Die Höhe des Thrombozyten-Wertes lässt Rückschlüsse zu auf:

- Die Blutgerinnung
- Die Funktion des Knochenmarks
- Entzündungsreaktionen im Körper

### WISSENSWERTES

## Was bedeuten abweichende THR-Werte?

### Zu hoch

Bei hohen THR-Werten spricht man von einer Thrombozytose. In diesem Fall besteht die Gefahr einer Gerinnselbildung innerhalb eines Gefäßes. Erhöhte THR-Werte findet man oft:

- Nach Anstrengung, Aufregung (Geburt, Operationen)
- Bei Infektionen
- Bei Entzündungen
- Nach Entfernung der Milz

### Zu niedrig

Ein krankhafter Mangel an Thrombozyten, bei der die Zahl der Blutplättchen unter 150.000/ $\mu$ l fällt, wird als Thrombozytopenie bezeichnet. Niedrige THR-Werte findet man oft bei:

- Verminderter Thrombozytenbildung im Knochenmark
- Knochenmarkserkrankungen
- Vitamin- und Eisenmangel
- Verkürzter Thrombozyten-Lebensdauer
- Immun- sowie Autoimmunerkrankungen
- Medikamentennebenwirkungen

# DA Deine Naturheilkunde



34 Heilpflanzen bei Sodbrennen & Reflux



## STUDIE

### Lavendelöl gegen Depressionen

Eine bestimmte Formulierung von Lavendelöl hilft nicht nur gegen Angstzustände, sondern offenbar auch gegen milde bis moderate Depressionen. Das ist das Ergebnis einer Wirksamkeitsstudie des Wiener Psychiaters Siegfried Kasper (Zentrum für Hirnforschung/MedUni Wien) sowie deutschen und Schweizer Co-Autor:innen.

An der Studie nahmen 498 Patient:innen, die laut der international in der Psychiatrie gebräuchlichen Klassifikation an einer leichten bis moderaten Depression litten, teil. Ungefähr je ein Drittel der Patient:innen bekamen ein Lavendelöl-Präparat, je ein Drittel ein klassisches Antidepressivum und je ein Drittel Placebo. Sowohl bei den Personen, die das Lavendelöl-Präparat erhielten, als auch denen, die das Antidepressivum eingenommen hatten, zeigte sich ein positiver Effekt. „Lavendel (*Lavandula angustifolia*) ist seit Jahrhunderten als Arzneipflanze bekannt und weist unter anderem angstlösende und beruhigende Eigenschaften auf (...). Das aus den Blüten der Pflanze durch Wasserdampfdestillation gewonnene Lavendelöl ist ein komplexes Vielstoffgemisch, in dem bisher mehr als 160 verschiedene Substanzen identifiziert werden konnten“, so Kasper. Wichtig sei aber die Qualität von Lavendelölpräparaten.

05 2024  
MAI

# Herzgesundheit bei steigenden Temperaturen

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



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

Sommer, Sonne, gute Laune: Das sind drei Gründe, weshalb wir uns bei steigenden Temperaturen jedes Jahr freuen. Weniger erfreulich sind jedoch Hitzewellen, die das Herz-Kreislauf-System ernsthaft belasten können und besonders von älteren Menschen schlecht vertragen werden. Eine schlechtere Hitzebewältigung im Alter liegt u.a. daran, dass das Herz zumeist ohnehin mit den steigenden Lebensjahren an Leistungsstärke verliert.

## Hitze & Herz: Zusammenhänge

Nicht nur in der subjektiven Wahrnehmung, sondern auch in Studien heißt es, dass ab 65 unser Herz und unser Kreislauf ein höheres Risiko für negative Effekte bei Hitzeexposition tragen, also dann, wenn sie der Hitze über einige Tage ausgesetzt sind. Das hängt auch damit zusammen, dass man im Alter eine abnehmende Fähigkeit zur Abfuhr von Wärme besitzt. Als Folge davon zieht der sogenannte thermale Stress auch eine hohe Herzbelastung nach sich.

## Herzgesundheit bis ins Alter

Ob unter Hitze oder nicht – das Thema Herzgesundheit wirkt sich insgesamt auf unsere Leistungsfähigkeit aus. Das frühzeitige Denken an unser Herz und eine gesunde Lebensweise mit Sport und ausgewogener Er-



Weiβdorn (*Crataegus*)

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

nährung, um auch das Herz möglichst lange leistungsfähig zu halten, sind unterstützende Maßnahmen dafür, auch die möglicherweise bevorstehenden Hitzewellen gut auszuhalten.

Eine Leistungsminderung des Herzens zeigt sich mit dem Älterwerden manches Mal als Abgeschlagenheit und Müdigkeit, z.B. wenn Sie – anders als früher – bei der Gartenarbeit, beim Treppensteigen oder beim Spazierengehen aus der Puste geraten. Oder wenn mit zunehmendem Alter schon bei leichten Belastungen im Alltag das Herz mehr zu klopfen beginnt und Sie schneller ermüden.

### Phytotherapie: Herzstärkende Pflanzen

Bei Leistungsminderung des Herzens haben sich auch unterschiedliche Heilpflanzen als herzstärkend bewährt. Eine Arzneipflanze im Zusammenhang mit dem Herzen ist der Weiβdorn.

Sollte eine Herzerkrankung bekannt sein, beachten Sie in jedem Fall die Empfehlungen Ihrer behandelnden Ärztin/Ihres behandelnden Arztes: vor allem auch zur Medikamenteneinnahme bei Hitze. Besprechen Sie dabei den Einfluss auf die „Thermoregulation“ und Ihre Herzmedikation.

### DAS SAGT DER EXPERTE



Das Potenzial der Pflanzen für die Gesundheit begeistert auch Mag. pharm. Dr. med. Heinrich Evanzin, Pharmazeut, Apotheker und Arzt. Wir haben ihn gefragt, was sein Beruf mit der Phytotherapie zu tun hat.

„In meinem Beruf bieten sich Pflanzen als wunderbare Therapiemöglichkeiten für eine sehr große Bandbreite von Problemen an. Das habe ich vor allem in meinen jungen Jahren als frischgebackener Pharmazeut gelernt. In meiner Dissertation beschäftigte ich mich mit armenischen Arzneipflanzenbeschreibungen des 15. Jahrhunderts, mit Arzneidrogen sowie der Bedeutung ihrer Namen und ihrer korrekten Identifikation. Denn wir dürfen nicht vergessen, egal wie viel moderne Methoden wir zum Identifizieren von potenziellen Arzneimitteln kennen: Der traditionelle pflanzliche Arzneimittelschatz und die Überlieferung von Pflanzenheilmitteln dürften wohl einen der besten Beiträge leisten, potente pflanzliche Arzneimittel [wieder] zu entdecken.“

### Pflanze unter die Lupe genommen

#### Weiβdorn bei Herzschwäche

Der *Crataegus* (Weiβdorn) bietet starke Inhaltsstoffe für ein gesundes Herz. Charakteristisch für den Weiβdorn sind sowohl die fünfzähligen, weißen Blüten als auch seine dunkelroten, runden Früchte. Die Weiβdorn-Früchte, seine Blätter und Blüten werden für pflanzliche Arzneimittel speziell verarbeitet. Dessen antioxidative und herzschützende Wirkung ist ein wesentlicher Baustein in der Phytotherapie für ein starkes Herz. *Crataegus*-Arzneimittel kommen bei Beschwerden durch altersbedingte Leistungsverminderung des Herzens zum Einsatz. —



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

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

**REFLUX**  
**Zahlen & Fakten**



Die Speiseröhre verläuft durch den Brustkorb und das Zwerchfell und mündet in den Magen. In den unteren

**6 Zentimetern**  
besitzt die Speiseröhre ein sogenanntes Anti-Reflux-Ventil.

30 bis 40 Prozent  
der Österreicher:innen verspüren  
1- bis 2-mal  
pro Woche Reflux-Symptome.

**Circa 20 bis  
30 Prozent**

jener, die regelmäßig unter Sodbrennen leiden, haben bereits krankhafte Veränderungen an der Speiseröhrenschleimhaut.

Sodbrennen wird z. B. durch einen zu entspannten Schließmuskel der Speiseröhre bzw. einen zu niedrigen Muskeltonus, durch eine Infektion mit *Helicobacter pylori*, durch Übergewicht, Rauchen und bestimmte Lebensmittel wie Süßes, Fettes, Koffeinhaltiges oder Alkohol ausgelöst.

**REFLUXKRANKHEIT**

**Sodbrennen**  
„löschen“





© Shutterstock

TEXT VON  
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER  
Apothekerin in Wien



**Viele Menschen kennen es: Kaum hat man zu süß oder fett gegessen oder Alkohol getrunken, kommt es zu einem unangenehmen Brennen in der Speiseröhre und hinter dem Brustbein, oft verstärkt durch das Hinlegen oder in der Nacht. Neben den klassischen chemischen Substanzen und Mitteln gegen Sodbrennen können verschiedene pflanzliche Zubereitungen, meist als Tee, Linderung verschaffen.**

## B

ei der Refluxkrankheit kommt es zum Zurückrinnen der Magensäure in die Speiseröhre, was zu unterschiedlichen Beschwerden und Komplikationen führen kann. Zu dieser Erkrankung kann es kommen, wenn der untere Schließmuskel der Speiseröhre zu stark entspannt ist bzw. einen zu niedrigen Muskeltonus aufweist, durch eine Infektion mit dem Bakterium *Helicobacter pylori*, durch Übergewicht, Rauchen und bestimmte Lebensmittel oder Alkohol. Auch Medikamente oder Probleme mit dem Zwerchfell (Zwerchfellbruch) können Auslöser sein. Zum typischen Symptom Sodbrennen kommt es häufig nach dem Essen, in Rückenlage oder nachts. Weitere Beschwerden können unter anderem ein Zurücklaufen von Magensäure in den Rachen und Mund, Schmerzen oder Druckgefühl im Brustkorb, Husten, Heiserkeit und Halsschmerzen sein. Es kann helfen, auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten bzw. Übergewicht zu reduzieren. Essen Sie zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr. Kommt es im Liegen zum Sodbrennen, kann es hilfreich sein, mit etwas erhöhtem Oberkörper zu liegen, indem beispielsweise zwei Kopfpolster verwendet werden oder das Betthaupt etwas aufgestellt wird. Für die Therapie kommen meist Medikamente zum Einsatz, die die Magensäureproduktion hemmen, die Säure neutralisieren oder sie am Aufsteigen in die Speiseröhre hindern. Bei einer nachgewiesenen Infektion mit *Helicobacter pylori* wird eine Therapie mit einer Kombination aus Antibiotika und Magensäureblockern angewandt. Neben diesen Standardtherapien und chemischen Medikamenten können zur Unterstützung oder bei milden Beschwerden auch als alleinige Therapie pflanzliche Zubereitungen helfen, Beschwerden zu lindern. →



## → Schleimdrogen – Malve, Eibisch, Lein

Bei der Malve (1), auch Käsepappel genannt, kommen sowohl die Blätter als auch Blüten zum Einsatz. Diese enthalten unter anderen bis zu 10 % Schleimstoffe und zusätzlich Gerbstoffe. Die Schleimstoffe legen sich schützend über die Schleimhaut des Verdauungstrakts, wodurch es zu einer Reizlinderung und Linderung von etwaigen Entzündungen kommt. Die enthaltenen Gerbstoffe unterstützen diese Wirkungen. Zusätzlich hat die Pflanze säurehemmende Eigenschaften. Beim Eibisch (2) finden die Wurzeln mit bis zu 20% und die Blätter mit circa 5 % Schleimstoffen Anwendung. Auch hier kommt es zur Bildung eines Schutzfilms über der Schleimhaut und zu einer Wirkung als Säurepuffer. Leinsamen (3) beinhalten bis zu 19 % Schleimstoffe, es kommt zu schleimhautschützenden, säurepuffernden und die Magensäure reduzierenden Effekten.

Schleimdrogen werden prinzipiell als Kaltauszug zubereitet. Das bedeutet, man verwendet einen Teelöffel der Droge auf eine Tasse Wasser, wobei die Droge mit kaltem Wasser übergossen und anschließend ein bis zwei Stunden stehen gelassen wird, dabei sollte immer wieder umgerührt werden. Davon können täglich zwei bis drei Tassen getrunken werden. Die Zubereitung sollte dabei immer innerhalb von zwei bis drei Stunden aufgebraucht werden, da es ansonsten zu einer Verkeimung kommen kann. Der Lein wird zubereitet, indem ein bis zwei Teelöffel geschröterter, aufgeschlossener oder ganzer Lein in ein Glas Wasser gegeben werden und circa eine Stunde quellen gelassen wird. Anschließend werden die Samen abgesiebt und das Wasser schluckweise getrunken, wobei bis zu drei Gläser am Tag eingenommen werden können. Für alle Zubereitungen aus Schleimdrogen gilt, dass die Schleimstoffe die Aufnahme von Medikamenten oder Nahrungsbestandteilen verzögern oder verhindern können. Daher sollten Schleimstoff-zubereitungen mit einem Abstand von mindestens zwei Stunden zu Medikamenten eingenommen werden. Die Anwendungsdauer sollte maximal eine Woche betragen und die Pausen dazwischen ebenso eine Woche.

## Kamille: Das Schleimhautmittel

Die Kamille kann bei Schleimhautbeschwerden aller Art zur Anwendung kommen. Verwendet werden die Blütenköpfe, welche unter anderem ätherische Öle und Schleimstoffe beinhalten. Diese wirken entzündungshemmend und beruhigend sowie reizlindernd auf den Magen. Angewendet wird die Kamille zum Beispiel als Tee, wobei 1 TL mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen wird und zehn Minuten zugedeckt ziehen gelassen wird.

## Achtung: Ungeeignete Hausmittel

Der Mythos einiger Hausmittel bei Sodbrennen hält sich hartnäckig, obwohl diese sogar kontraproduktiv wirken können, z.B. das Trinken von Milch. Dies kann zu einer Verschlechterung der Beschwerden führen, da Milch selbst sauer ist und außerdem einen gewissen Fettgehalt aufweist. Auch Pfefferminztee und Verdauungsschnäpse sind zu meiden. ■



### Apo-Tipp

#### Rollkur

Etwas in Vergessenheit geraten, aber wirkungsvoll ist die Rollkur, welche z.B. mit Kamillentee durchgeführt werden kann.

Dabei wird eine Tasse Tee am besten nüchtern noch vor dem Frühstück getrunken.

Anschließend legt man sich auf den Rücken, dann auf die linke Seite, den Bauch und die rechte Seite, wobei man in jeder Position fünf bis zehn Minuten verweilt. Anschließend wird für eine halbe Stunde geruht. Durch dieses Vorgehen können die Wirkstoffe alle Bereiche des Magens erreichen.



**NEU**

Pflanzlicher  
Schutzfilm aus  
**FEIGENAKTUS-  
EXTRAKT**

**BEI SODBRENNEN**  
**SCHNELLE**  
**LINDERUNG**  
**NATÜRLICHER**  
**SCHUTZ**

- ✓ Neutralisiert schnell überschüssige Magensäure
- ✓ Beruhigt und schützt die Speiseröhre mit natürlichem Feigenkaktusextrakt



## SERIE ZUM SAMMELN

### HEILPFLANZEN

## Beschwerden lindern durch die Kraft der Natur



# Ginkgo

**Ginkgo wird in Asien seit Jahrtausenden wegen seiner positiven Eigenschaften hoch geschätzt. Heutige Studien belegen, dass er das Gedächtnis unterstützt und bei einer Reihe von Gesundheitsbeschwerden Abhilfe schaffen kann.**

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

### BOTANISCHER STECKBRIEF

(*Ginkgo biloba* L.)

Der Ginkgo ist ursprünglich ein Baum aus Ostasien und gilt als „lebendes Fossil“, da er die letzte verbleibende Art einer Pflanzenfamilie ist, die im Mesozoikum (vor 180 Millionen Jahren) sehr verbreitet war. Botanisch charakteristisch sind seine fächerförmigen, zweilappigen Blätter ohne Mittelrippe.

Der Ginkgobaum wird aufgrund seiner resistenten und dekorativen Natur oft als Zierbaum in städtischen Gebieten gepflanzt. Hier werden die männlichen Bäume bevorzugt, da die weiblichen Bäume gelbliche bis goldgelbe, kugelförmige Früchte tragen, die im Reifezustand buttersäurehaltig sind und daher oft als unangenehm riechend empfunden werden.



Bereits im alten China wird berichtet, dass Mönche Ginkgoblätter kauten, um Alterserscheinungen zu vermindern; eine Praxis, die durch zahlreiche Studien unterstützt wird, die insbesondere die Wirksamkeit bei altersbedingten Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen belegen. Der Extrakt aus Ginkgoblättern fördert die Gefäßerweiterung und hemmt die Verklumpung von Blutplättchen. Dies verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, was zu einer verbesserten Blutzirkulation im feinen Gefäßnetz und im Hirngewebe beiträgt und die Sauerstoffversorgung erhöht. Großangelegte Studien und Auswertungen des vorhandenen Studienmaterials unterstreichen die Wirksamkeit von Ginkgo bei milden bis moderaten Formen von Demenz inklusive einer verbesserten Lebensqualität. Ginkgo bietet sich auch als Therapieoption bei Durchblutungsstörungen in Händen und Beinen, Schwindelgefühlen oder Tinnitus an. Darüber hinaus werden dem Ginkgoextrakt neuroprotektive Eigenschaften zugeschrieben, insbesondere bei der Reduktion von oxidativem Stress, der als eine mögliche Ursache für die Entstehung einer Alzheimer-Erkrankung angesehen wird; somit könnte eine frühzeitige Einnahme von Ginkgo möglicherweise auch das Risiko für die Entwicklung von Alzheimer senken.

### DOSIERUNG

## Ginkgo richtig anwenden

Für eine angemessene Wirkung ist eine ausreichend hohe Tagesdosierung von 120 mg bis 240 mg eines speziell angereicherten Extraktes essenziell, wobei die Tagesdosierung zur Aufrechterhaltung der geistigen Fähigkeiten mindestens 160 mg betragen sollte. In Ihrer Apotheke steht eine umfangreiche Auswahl entsprechender Produkte zur Verfügung. Tees sind dagegen nicht geeignet, da man dabei nicht die erforderliche Konzentration erreicht. Nebenwirkungen treten selten auf, können jedoch Kopfschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden umfassen. Da Ginkgo die Effekte von Blutverdünern verstärken kann, ist vor der Einnahme in Kombination mit solchen Medikamenten eine ärztliche Rücksprache unerlässlich.

# DA Dein Lifestyle



40 Pflegeroutine bei Pickeln & Mitessern 42 Pilates 46 Rezepte mit „Textur“



## INTOLERANZ Fruchtzucker- „bomben“ streichen

Die sogenannte Fruktosemalabsorption ist eine sehr häufige Unverträglichkeit, die zu Magen-Darm-Beschwerden (Bauchschmerzen, -krämpfe, Blähungen, Durchfall ...) führt. Die Häufigkeit der Fruktosemalabsorption scheint in den letzten Jahrzehnten rapide anzusteigen. Dafür wird unter anderem anhaltender Stress verantwortlich gemacht.

Eine bestehende Fruktosemalabsorption ist nicht heilbar. Betroffene können ihre Beschwerden jedoch durch eine bewusste Ernährung deutlich verringern. Im Vordergrund steht dabei die Reduktion fruchtzuckerreicher Nahrungsmittel, z.B.:

- Obstsorten wie Äpfel, Birnen, Mangos, Zwetschken oder Weintrauben und Produkte daraus (Marmelade, Fruchtsäfte etc.)
- Honig, Maissirup
- Fertig- und „Light“-Produkte sowie Softdrinks

Auch Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe (z.B. Sorbit, Xylit, Isomaltose, Mannit oder Maltit) können die Symptomatik verschlechtern.

05 2024  
MAI



TEXT VON  
DIPL.-ING. CARINA STEYER  
Medizinjournalistin

**P**ickel und Mitesser gehören für die meisten Teenager zur Pubertät dazu. Rund 80 Prozent aller Jugendlichen sind mehr oder weniger stark betroffen. Auslöser der Hautunreinheiten ist die hormonelle Umstellung, die bei Mädchen zwischen dem 12. und 17. Lebensjahr, bei Jungen zwischen dem 15. und 19. Lebensjahr stattfindet. Sie verstärkt die Aktivität der Talgdrüsen, parallel dazu kommt es zu einer übermäßigen Verhornung der Hornzellen. Der Talg kann nicht mehr abfließen, verstopft die Ausführungsgänge der Talgdrüsen und bildet einen Mitesser. Öffnet sich der Mitesser, können Bakterien in die Talgdrüsen eindringen und eine Entzündung verursachen. Von außen ist diese als rötlich gefärbter Pickel erkennbar, der mit Eiter gefüllt sein kann.

Mitesser und Pickel entstehen vor allem in Bereichen, die besonders reich an Talgdrüsen sind. Dazu zählen das Gesicht, die mittlere Brustregion, die oberen Anteile des Rückens und der Nackenbereich. Unabhängig von der betroffenen Körperstelle können Pickel das Selbstwertgefühl von Jugendlichen stark beeinträchtigen, die Lebensqualität mindern und den Kontakt zu anderen einschränken. Wichtig ist deshalb, die Pflege möglichst frühzeitig an die neue Hautsituation anzupassen und Heranwachsende dabei zu unterstützen, diese regelmäßig anzuwenden. Denn bei zwei Dritteln der Teenager lassen sich Unreinheiten, Mitesser und kleine Akne-Knöpfchen mit Pflegemaßnahmen in den Griff bekommen, wenn sie täglich umgesetzt werden.

### Drei Schritte

1. Erster Schritt der neuen Pflegeroutine ist die Reinigung der Haut. Der überschüssige Talg wird so entfernt, die Besiedelung von Akne-relevanten Bakterien vermindert und potenziellen Entzündungen entgegengewirkt. Gut geeignet dafür sind parfümfreie und pH-neutrale Syndets, Gele oder Schäume, die den Säureschutzmantel der Haut nicht angreifen.



### NEUE PFLEGEROUTINEN

# Ausnahmezustand Pubertät

**Die Zeit der Pubertät bringt nicht nur körperliche Veränderungen mit sich. Sie verlangt auch eine Anpassung der Pflegeroutinen. Wenn das gelingt, können unangenehme Körgerüche, Pickel und Mitesser meist gut in Schach gehalten werden.**



## Tipp von Ihrer Apothekerin

VON MAG. PHARM. IRENE SENN, PHD



### Akne: Spannende Entwicklungen

Akne ist charakterisiert durch vier Hauptpfeiler: veränderte Talgproduktion, Follikelverstopfung, das Vorhandensein von *Cutibacterium acnes*-Stämmen und eine entzündliche Immunreaktion. In den vergangenen Jahren haben Fortschritte in der Forschung zu neuen Behandlungsansätzen geführt: darunter die Kombination bestehender Therapien, das „Re-Purposing“ von Wirkstoffen, die bereits in anderen Einsatzgebieten Anwendung finden, sowie die Entwicklung neuer Therapeutika. Vielversprechende Ergebnisse erzielen dabei u. a. synthetische Cannabinoide, äußerlich angewendete Probiotika und noch viele mehr. Angesichts der steigenden Resistenzproblematik und der Notwendigkeit, Behandlungen für alle Hauttypen und -farben sicher und wirksam zu gestalten, sind diese Fortschritte von großer Bedeutung.

Positive Effekte haben oft Inhaltsstoffe wie Salicylsäure, Fruchtsäuren oder Milchsäure. Sie weichen oberflächliche Verhornerungen auf und lösen abgestorbene Hautschüppchen schonend ab. Dadurch wird das Abfließen des Talgs erleichtert und der Entstehung neuer Hautunreinheiten vorgebeugt. Einige Produkte enthalten neben reinigenden Wirkstoffen auch Zink, wodurch die Haut anschließend mattiert wirkt und die Talgproduktion gemildert werden kann.

2. Nach der Reinigung folgt die Klärung mit einem Gesichtswasser. Dabei werden nicht nur Kalkrückstände aus dem Leitungswasser entfernt, sondern auch Wirkstoffe zur Pflege der unreinen Haut aufgetragen. Vermieden werden sollten dabei Produkte mit Ethanol. Sie trocknen die Haut stark aus und kurbeln die Talgproduktion damit erst recht an.
3. Den Abschluss der Pflegeroutine bildet das Auftragen einer milden und fettfreien Pflege. Gut geeignet sind Gele sowie leichte Cremes, die die Haut mit ausreichend Feuchtigkeit versorgen. Auf Make-up müssen Teenager mit unreiner Haut nicht verzichten. Wichtig ist lediglich, dass die Produkte auf die Bedürfnisse der unreinen Haut abgestimmt sind und die Haut am Abend sorgfältig gereinigt wird.

### Neu und ungewohnt

Mit der hormonellen Umstellung verändert sich auch der Körpergeruch von Teenagern. Da vielen Jugendlichen diese Veränderung selbst auffällt, greifen sie von sich aus zum Deodorant. Sollte die Schweißbildung stark ausgeprägt sein, kann die Verwendung eines Antitranspirants sinnvoll sein. Dieses verengt die Schweißdrüsen und verringert die Schweißbildung dadurch um etwa 20 bis 60 Prozent. Gleichzeitig wirkt es wie ein Deodorant antimikrobiell. Ebenfalls häufig bei Teenagern anzutreffen ist Fußgeruch. Wird dieser als unangenehm empfunden, kann ein Fußdeodorant für Abhilfe sorgen. ■



Mehr zum Thema Kosmetik  
finden Sie auch unter

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



TEXT VON  
MAG. JEANNETTE EDELMÜLLER  
Sportwissenschaftlerin

Pilates richtet die Gesamtstruktur des Körpers aus und stützt seine Gelenke. Es sorgt somit für eine gesunde und korrekte Körperhaltung, fördert die Beweglichkeit und unterstützt das Herz-Kreislauf-System.

PILATES

# Die Kraft der Mitte



**Alle Kraft kommt aus der Körpermitte – so lautet der Leitsatz von Pilates-Erfinder Joseph Hubertus Pilates, der die Methode schon Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelte. Pilates stärkt Körper und Geist. Wir haben die wichtigsten Infos zum sanften Krafttraining, Einsteigertipps und die besten Übungen für Ihre Mitte zusammengestellt.**



Ursprünglich „Contrology“ genannt, ist Pilates eine Methode des Ganzkörpertrainings, die darauf abzielt, die täglichen Aktivitäten und die Lebensqualität zu verbessern. Obwohl der Schwerpunkt ganz klar auf der Rumpfarbeit liegt, ist die Rumpfkraft allein nicht das Ziel. Vielmehr geht es darum, mithilfe der Rumpfkraft funktionelle und nachhaltige Bewegungsmuster für den ganzen Körper zu entwickeln. Die Übungen koordinieren Bewegung und Atmung miteinander, um die kleineren und tiefer liegenden stabilisierenden Muskeln des Körpers ebenso zu trainieren wie die Hauptmuskeln.

### Aktivieren Sie Ihr „Powerhouse“

Die Körpermitte wird bei Pilates gerne „Core“ genannt. Und die Core-Übungen aktivieren das sogenannte „Powerhouse“. Hierzu gehören die geraden, die schrägen und quer verlaufenden Bauchmuskeln sowie der Beckenboden und die tiefliegenden Rückenmuskeln. Es ist ein Training mit geringer Belastung, das durch muskuläre Balance und Feinabstimmung neuromuskulärer Muster optimale Kraft erzeugt. Durch das ganzheitliche Körpertraining werden vor allem die tiefliegenden und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen. So richtet es die Gesamtstruktur des Körpers aus und stützt seine Gelenke. Es sorgt somit für eine gesunde und korrekte Körperhaltung, fördert die Beweglichkeit und unterstützt das Herz-Kreislauf-System. Was auf den ersten Blick einfach aussieht, kann bei richtiger Ausführung und guter Form eine große Herausforderung darstellen und unglaublich effektiv sein. →

#### BASICS

### Sechs Pilates-Grundprinzipien

- 1. Fließen:** Wesentlicher Grundsatz beim Pilates-Training ist die fließende Ausführung der Bewegungen.
- 2. Konzentration:** Jede Bewegung wird von Anfang bis Ende bewusst ausgeführt, die Aufmerksamkeit ist ganz auf den eigenen Körper fixiert.
- 3. Atmung:** Die bewusste Atmung aktiviert die tiefen Schichten der Muskulatur und wirkt Verspannungen entgegen.
- 4. Zentrierung:** Im richtigen Moment die richtigen Körperteile still zu halten, erfordert Konzentration und Präzision.
- 5. Kontrolle:** Die Bewegungen werden im Pilates fließend und gleichzeitig kontrolliert ausgeführt.
- 6. Präzision:** Jede Übung hat einen festgelegten Ablauf mit klaren Haltungsanweisungen. Hier wird nicht geschummelt.

Wesentlicher Grundsatz beim Pilates-Training ist die fließende Ausführung der Bewegungen. Es gibt für Fortgeschrittene fünf klassische Pilates-Geräte – *Reformer, Cadillac, Chair, Barrel, Spine Corrector* – sie sollen bei der Ausführung der Übungen unterstützen.



©Shutterstock

## 5 ÜBUNGEN

## Effektives Pilates-Workout

### 1. Breathing

**So geht's:** Die Aufmerksamkeit wird auf den Brustkorb gelenkt. Dieser wird mit der Einatmung, welche über die Nase erfolgt, in alle Richtungen, also dreidimensional ausgedehnt. Bildlich dargestellt fließt die Atmung seitlich in die Flanken, nach hinten in den Brustkorb, in die unteren Rippenbögen und nach vorne in den Brustkorb. Mit der Ausatmung sinkt der gesamte Brustkorb wieder zusammen. Unterstützt wird die Ausatmung unter anderem durch den tiefen, quer verlaufenden Bauchmuskel. Dieser zieht die Bauchdecke während der Ausatmung in Richtung Wirbelsäule. Jede Bewegung richtet sich im idealen Fall nach dem Atemrhythmus.

### 2. Arm Circles

**So geht's:** Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Matte und stellen Sie die Beine auf. Dann strecken Sie beide Arme (etwas mehr als Schulterbreit geöffnet) über den Kopf. Mit der Einatmung führen Sie die Arme zur Decke und die Handflächen schauen zueinander. Während der Ausatmung führen Sie die Arme weiter bis parallel zu den Ohren und dann in einem Halbkreis knapp über dem Boden vom Körper weg zum Becken. Dabei lässt man den hinteren Rippenbogen sowie die Schulterblätter in die Matte sinken.

Der vordere Rippenbogen schließt sich, die Bauchdecke wird über die tiefliegende Bauchmuskulatur leicht nach innen und oben gezogen. Durch diese Aktivierung knüpfen Sie die Verbindung zum Beckenboden. Mit der Einatmung heben Sie die Arme wieder zur Decke und wiederholen den Zyklus drei- bis viermal. Dann gehen Sie in die Umkehrbewegung, indem Sie über die Einatmung die Arme vom Becken weg in einem Halbkreis knapp über dem Boden zum Kopf führen und mit der Ausatmung die Arme von hinten nach vorne wieder Richtung Becken bewegen. Auch diesen Zyklus drei- bis viermal wiederholen.

### 3. Bridging Heel Lift (Bild)

**So geht's:** Sie starten in Rückenlage mit hüftbreit aufgestellten Beinen. Die Hände liegen neben dem Körper. Mit der Einatmung wird die Wirbelsäule gedanklich verlängert und die Fußsohlen verankern sich in der Matte. Mit der Ausatmung hebt man die Wirbelsäule im Stück in die Brücke. Mit der nächsten Einatmung stabilisieren Sie diese nochmals und schieben die Knie bewusst aus dem Hüftgelenk nach vorne, damit sich die Leiste etwas öffnen kann. Mit der nächsten Ausatmung heben Sie eine Ferse vom Boden, ohne dass sich das Becken verschiebt. Einatmend die Ferse sinken lassen und mit der nächsten Ausatmung die andere Ferse heben. Einatmend die Ferse wieder sinken lassen und mit der Ausatmung die Wirbelsäule im Stück in den Boden sinken lassen. Jede Seite zehnmal wiederholen.

## → Wichtig für Anfänger:innen

Um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden, wird eine fachliche Einführung in die Methode empfohlen. Neueinsteiger:innen sollten das Training mit einer Einzelstunde bei einem/einer klassisch ausgebildeten Trainer:in beginnen und danach zu Geräten wechseln, die sie bei der exakten Ausführung der Übungen unterstützen. Der Gründer Pilates hat weiters fünf klassische Geräte entwickelt – Reformer, Cadillac, Chair, Barrel, Spine Corrector – um den Schüler:innen eine Unterstützung bei der Ausführung der Übungen zu geben. Die Geräteübungen sind hauptsächlich für Fortgeschrittene gedacht. Die insgesamt rund 500 Pilates-Übungen wechseln zwischen Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. ■

## 4. Star

**So geht's:** Begeben Sie sich in Bauchlage, alle vier Extremitäten ausstrecken und leicht öffnen. Mit der Einatmung Länge suchen. Mit der Ausatmung alle vier Extremitäten von der Matte heben und sich dabei lang denken. Mit der Einatmung wieder in die Matte sinken lassen, dabei jedoch nicht völlig die Aktivierung verlieren. Bei dieser Übung kann auch die Atmung variiert werden, indem man in der Einatmung alle vier Extremitäten hebt. Die Übung vier- bis sechsmal wiederholen.

## 5. Cat (Bild)

**So geht's:** Ausgangsposition ist der Vierfüßerstand. Die Hände sind unter dem Schultergürtel schulterbreit positioniert, die Knie unter dem Hüftgelenk Beckenbreit aufgestellt. Sie starten mit der Bewegung im Lendenwirbelbereich, indem Sie während der Ausatmung das Becken einrollen – also das Schambein in Richtung Brustbein ziehen. Während des Einatmens halten Sie die Position und kommen mit der Ausatmung wieder zurück in die Ausgangsstellung. Nach vier Wiederholungen bewegen Sie mit der nächsten Ausatmung die gesamte Wirbelsäule weiter in die „Katzenstreckung“. Der Kopf sinkt dabei in Richtung Boden, der Rücken wird rund. In dieser Position tief einatmen und mit der Ausatmung wieder die Wirbelsäule in die Ausgangsposition zurückbewegen. Auch den zweiten Teil der Übung viermal wiederholen.

**Erlebe dein Leben**  
Natürliche Unterstützung für Deine Gelenke

**3 für 2**  
**Bundle-Aktion**

Kaufe jetzt drei beliebige Alpinamed® Gelenksprodukte und erhalte das günstigste **kostenlos!**\*

**NEU**

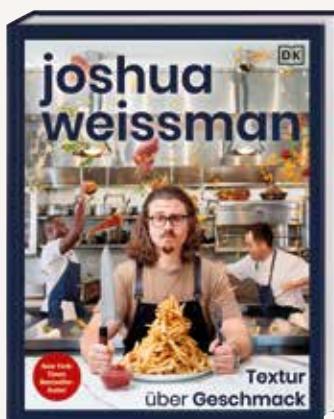
Alpinamed Weihrauch Cannabis MSM Gel  
Rücken, Nacken, Schultern, Hüfte, Knie, Muskeln  
Für Entzündungen und Hässchen von Muskeln und Gelenken  
Weihrauch, Hanfumestil, CBD, MSM, Menthol aus Minzöl  
100 ml e

Alpinamed MSM Arthro  
Für Knochen, Knorpel und Bindegewebe  
MAR-Linie  
Kurkuma-Kräuter  
Vitamin-D3-Kapseln  
90 Tabletten (90 g) e

Alpinamed Mobilitätskapseln Forte  
Zum Diätmanagement bei Gelenksbeschwerden durch Abnutzung oder rheumatische Entzündung  
Gelenkprotektiv speziell  
30 Kapseln (21,9 g) e  
Unterstützt die Gelenke über einen längeren Zeitraum

Nur in Deiner Apotheke

**Ernährungstherapie bei Gelenksbeschwerden** – Alpinamed® Mobilitätskapseln Forte. Zum Diätmanagement bei Gelenksbeschwerden durch Abnutzung oder rheumatische Entzündung. **Unterstützung für Knochen, Knorpel und Bindegewebe** – Alpinamed® MSM Arthro. Nahrungsergänzungsmittel. **NEU: Regenerierende Pflege nach Sport und Belastung** – Alpinamed® Weihrauch Cannabis MSM Gel. \*Einlösbar bis 30.06.2024 in allen teilnehmenden Apotheken. Gültig solange der Vorrat reicht. Barablässe nicht möglich. Rückfragen Apotheke: +43 5354 5300-2309



BUCHTIPP

## Das perfekte Mundgefühl

Das exzentrische kulinarische Genie und Bestseller-Autor Joshua Weissman begeistert mit unvergesslichen Gerichten und ausgefeilten Kochskills täglich Millionen Menschen auf Social Media. Er lebt und arbeitet in Austin, Texas, wo man ihn entweder bei seinen unzähligen kreativen Projekten in seinem Food-Studio oder beim Kochen für seine Familie antreffen kann. In seinem zweiten Kochbuch erforscht Weissmann jede Textur anhand von über 75 spektakulären Rezepten.

### Textur über Geschmack

von Joshua Weissman  
2023, Dorling Kindersley Verlag,  
€ 27,80  
ISBN: 978-3-8310-4818-2  
Erhältlich bei Buchaktuell  
in 1090 Wien oder unter  
[www.buchaktuell.at](http://www.buchaktuell.at)



© DK Verlag/Ralph Smith Studios / Rezepte: Joshua Weissman



# Fluffig, *cremig*, knusprig

Jeder weiß, wie wichtig der Geschmack ist. Aber die Texturen sind das, was das Esserlebnis wirklich unvergesslich machen. Viel Spaß beim Nachkochen!

## Scharfes Karaage Nashville-Style mit Honig knusprig

Zutaten für 5–6 Personen • Vorbereitung: 10 Minuten • Garzeit: 15–20 Minuten

240 g Speisestärke  
2 EL (30 ml) Sojasauce  
1 EL (15 ml) klarer Branntweinessig  
1 TL (5 g) geriebener Ingwer  
½ TL (3 g) frisch gemahlener weißer Pfeffer  
3 EL (45 g) Sriracha-Sauce (oder eine andere Chilisauce)  
1½ TL (9 g) feines Meersalz  
1 kg ausgelöste Hähnchenoberschenkel ohne Haut, in 2,5 cm große Stücke geschnitten  
2,5 l Pflanzenöl zum Frittieren  
Honig zum Servieren

**Scharfes Nashville-Öl**  
2 TL (6 g) geräuchertes Paprikapulver  
3 TL (6 g) Cayennepfeffer  
½ TL (3 g) frisch gemahlener weißer Pfeffer  
2 TL (7 g) Knoblauchpulver  
1 TL (4 g) Natriumglutamat (nach Belieben)  
2½ TL feines Meersalz  
1 EL (13 g) brauner Zucker  
240 ml heißes Frittieröl (von dem Hähnchen)

- 1 Die Speisestärke in eine flache Schale geben und ein Abtropfgitter auf ein Blech stellen.
- 2 Sojasauce, Essig, Ingwer, Pfeffer, Sriracha-Sauce und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles gleichmäßig vermengt ist. Die Hähnchenstücke dazugeben, in der Mischung wenden und zugedeckt für mindestens 5 Minuten oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 3 Das Pflanzenöl in einen großen Topf (5,5 Liter) mit dickem Boden gießen (es sollte nicht höher als bis zur Topfmitte reichen) und bei mittlerer bis hoher Temperatur auf 180 °C erhitzen.
- 4 Während das Öl heiß wird, die Hähnchenstücke sorgfältig in der Speisestärke wenden, bis sie rundherum lückenlos davon überzogen sind. Auf einem zweiten Backblech verteilen.
- 5 Das Fleisch in drei Portionen in das heiße Öl geben und 4–5 Minuten frittieren, bis es vollständig durchgegart und mit einer goldbraunen Kruste überzogen ist. (Zur Probe das dickste Stück herausfischen und durchschneiden. Ist es im Kern noch blutig oder rosa, zurück ins Öl damit und weiter frittieren, bis es durch ist.) Die frittierten Hähnchenstücke auf dem vorbereiteten Gitter abtropfen lassen.
- 6 Für das scharfe Nashville-Öl in einer hitzebeständigen Metallschüssel Paprikapulver, Cayennepfeffer, weißen Pfeffer, Knoblauchpulver, Natriumglutamat (falls verwendet), Meersalz und Zucker gründlich vermengen. Anschließend 240 ml heißes Frittieröl aus dem Topf zugeben und erneut sorgfältig umrühren.
- 7 Die frittierten Hähnchenstücke sorgfältig in dem Nashville-Öl wenden, bis sie vollständig davon überzogen sind, und erneut auf dem Gitter abtropfen lassen. Sofort servieren, mit Ihrem Lieblingshonig beträufelt. (Oder stattdessen mit Mayo oder Aioli zum Dippen reichen.)



## Der perfekte Nudelauflauf cremig

**Zutaten für 6–8 Personen • Vorbereitung: 5 Minuten • Garzeit: 40 Minuten**

*Salz nach Geschmack*

*450g Hörnchennudeln*

*270g mittelalter Cheddar, gerieben*

*270g Raclette oder Gruyère*

*(Gruyère), gerieben*

*115g Butter*

*75g Mehl*

*750 ml Vollmilch*

*310g Schlagsahne*

- 1 Den Backofen auf 165 °C vorheizen. Eine ofenfeste Form (2,8 l) mit Backspray einfetten.
- 2 Einen großen Topf (6 Liter) zu drei Viertel mit Wasser füllen und bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen. Das Wasser kräftig salzen, sobald es wieder kocht, die Pasta hineingeben und 1–2 Minuten kürzer garen als auf der Packung angegeben. Sie sollte nicht ganz al dente ein.
- 3 Die beiden Käsesorten in einer Schüssel vermengen und beiseitestellen.
- 4 Die gegarte Pasta in ein Sieb abgießen. In demselben Topf die Butter bei mittlerer Hitze zerlassen. Das Mehl dazugeben und unter Rühren 30 Sekunden anschwitzen.
- 5 Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen die Hälfte der Milch zugießen, bis die Mischung dick zu werden beginnt. Anschließend den Rest der Milch und die Sahne zugießen und unter Rühren aufkochen, bis die Sauce dick und glänzend ist.
- 6 Den Topf vom Herd nehmen, die Hälfte der Käsemischung unter die Sauce ziehen und 5 Minuten rühren, bis der Käse vollständig geschmolzen ist.
- 7 Die gegarte Pasta unter die Käsesauce ziehen, sodass sie vollständig bedeckt ist. Falls nötig, noch einmal nachwürzen. Sofort die Hälfte der Mischung in die vorbereitete Form füllen. Mit der Hälfte des restlichen Käses bestreuen, anschließend den Rest Pasta und Sauce einfüllen und mit dem verbliebenen Käse bestreuen.
- 8 Den Nudelauflauf im Ofen 15–20 Minuten goldbraun backen. Falls nötig, den Backofengrill einschalten, um die Oberfläche zu bräunen. Sofort heiß servieren.

**SERIE**  
ZUM SAMMELN

**HUND, KATZE & CO.**  
**So halten Sie**  
**Ihren kleinen**  
**Liebling gesund**



# Winzige Gefahrenquelle

**Ektoparasiten wie Flöhe, Zecken und Milben sind externe Parasiten, die auf Haustieren leben. Durch den Klimawandel und die vermehrte Reisetätigkeit mit Haustieren wird die Verbreitung von Ektoparasiten ein zunehmendes Problem.**

von Mag. Pharm. Irene Senn, PhD

## **VERSCHIEDENE FORMEN**

Ektoparasitika sind Arzneimittel, die zur Bekämpfung von Parasiten am Tier eingesetzt werden. Sie werden in Form von Halsbändern, Spot-Ons, Sprays, Shampoos oder als Kautabletten angewendet. Unterschieden wird zwischen Wirkstoffen mit insektizider bzw. akarizider (gegen Milben und Zecken) und solchen mit repellierender (abschreckender) Wirkung.



## **Träger von Krankheiten**

Ektoparasiten leben auf der Haut oder dem Fell von Haustieren und ernähren sich von deren Blut oder Hautzellen. Sie sind mehr als nur lästig und ekelig. Ein Befall mit Flöhen, Zecken & Co. kann eine Vielzahl von Problemen verursachen, darunter Dermatosen, die zu Juckreiz, Hautentzündungen und sekundären Infektionen führen können.

Zudem übertragen einige Parasiten Krankheiten.

Zecken können Krankheitserreger wie Frühsummer-Meningoenzephalitis (FSME), Borreliose, Babesiose, Ehrlichiose oder Rickettsiose übertragen. Babesiose bei Hunden galt lange Zeit eine klassische „Mittelmeerkrankheit“, mittlerweile werden Fälle in ganz Mittel- und Nordeuropa gemeldet. Manche Parasiten befallen auch Menschen bzw. übertragen humanpathogene Erreger (sogenannte Zoonosen).

Vor allem bei Reisen ins Ausland können zusätzliche Maßnahmen zum Schutz notwendig sein. Lassen Sie sich diesbezüglich frühzeitig in einer Tierarztpraxis beraten.

## **GEWUSST WIE**

### **So schützen Sie Ihr Haustier vor Zecken**

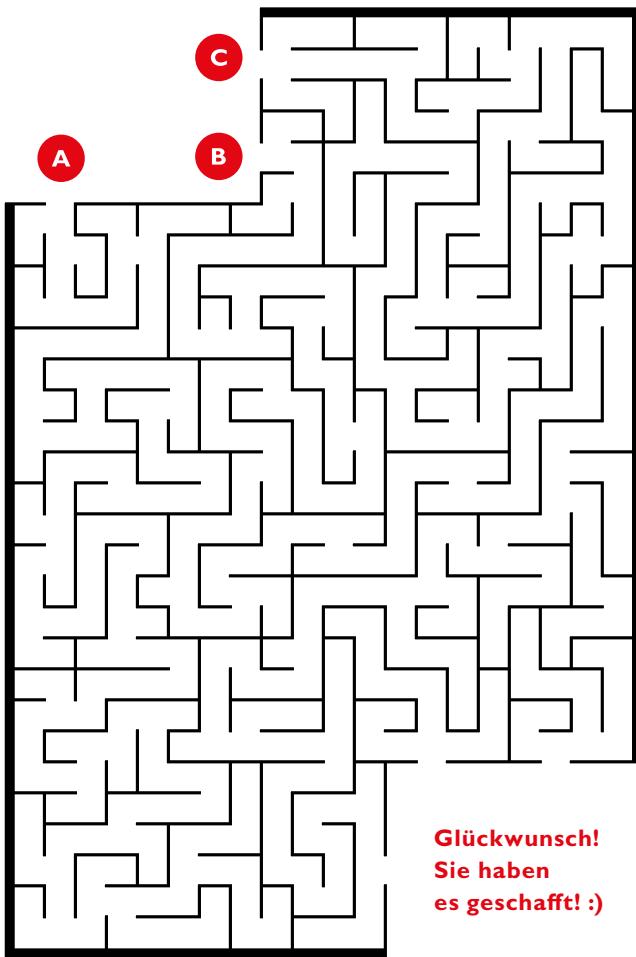
- Nach jedem Spaziergang sollten Tiere nach Zecken abgesucht werden – diese setzen sich oft im Brust-, Ohren- und Kopfbereich fest.
- Vorbeugung durch Spot-ons und Halsbänder. Achtung: Für Katzen ist die Auswahl an Zeckenschutzpräparaten deutlich kleiner als für Hunde. Sie reagieren sehr empfindlich auf die in vielen Mitteln enthaltenen Permethrine.
- Spot-on-Präparate dürfen nur an Stellen aufgetragen werden, die das Tier nicht ablecken kann, z. B. Nacken.
- Haben Sie eine Zecke entdeckt, entfernen Sie sie mit einer Pinzette oder Zeckenzange. Dazu ist eine leichte Drehbewegung notwendig.



## RÄTSEL &amp; QUIZ

# Zum Knobeln, Grübeln und Gewinnen

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



## VERRÜCKTES LABYRINTH

## Finden Sie den Weg?

A, B oder C – schaffen Sie es, den direkten Weg aus dem Labyrinth herauszufinden? Viel Glück!

## SUDOKU

### Zahlen auf der Spur

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

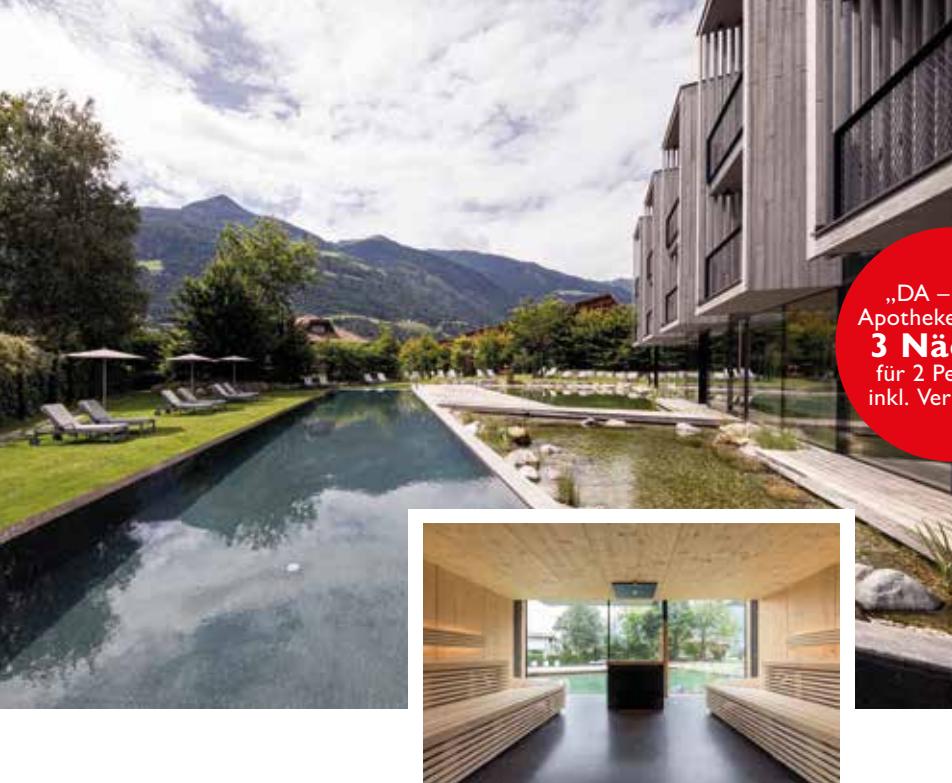
	1		6	7				
		4			2	3	1	6
		9					7	
				6				
	6				7		3	
	9	8	1		5	7		2
		6		5		8		3
2	3			9		6	5	
		1	2				4	

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

## Auflösung

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

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



„DA – Deine Apotheke“ verlost  
**3 Nächte\***  
für 2 Personen  
inkl. Verpflegung

#### GEWINNSPIEL: HOTEL SAND

# Malerische Waalwege, Almen, Bergseen & Gipfel

Im Hotel Sand im Vinschgau erwartet Wandernde und Biker:innen ein Naturparadies vor der Haustür.

Vom Frühling bis in den späten Herbst ist das Wander- und Bikehotel Sand von einer vielseitigen Landschaft zum Wandern und Biken umgeben. Naturgenießer:innen entdecken die vielen Waalwege, die sich entlang plätschernder Wasserläufe durch die Natur schlängeln. Im Sommer zieht es die Bergsteiger:innen dann höher hinauf. Das Hotel Sand liegt ideal am Fuße der beeindruckenden 3.000er-Gipfel, dem Ortler-Cevedale-Massiv, dem Naturpark Texelgruppe und dem Nationalpark Stilfserjoch. Mit drei Bergkristallen ist das Mitgliedshotel der Wanderhotels in Südtirol prämiert. Dies bestätigt, hier sind echte Wander-Expert:innen zur Stelle, die sich um Wander-



urlaub auf höchstem Niveau kümmern. Zwei Mal in der Woche begleitet die Gastgeberfamilie persönlich ihre Gäste in die einzigartige Landschaft. Von der Familienwanderung bis zur ausgewählten Wanderung zu einem Bergsee ist alles dabei.

#### Ran an die Bikes

Das Hotel Sand ist ein zertifiziertes Mountainbike-Hotel und Mitglied der Ötzi Bike Academy. Ob Biken, Genussradeln, Mountainbiken, Rennradfahren, ob Familien oder E-Biker:innen – rund um das Hotel Sand wird in die Pedale getreten. Ausgebildete Bike-Guides begleiten die Radfahrer:innen zu den schönsten Aussichtsplätzen und Mountainbike-Trails in Südtirol. Der Service im Hotel ist umfangreich.

#### Entspannung & Kulinarik

Wer vom Wandern und Biken ins Hotel zurückkommt, freut sich auf Wellness und Entspannung. Das 25-Meter-Sportbecken ist ganzjährig beheizt. Durch das Wasser gleiten, tief durchatmen, das lockert müde Muskeln. Oder im Naturschwimmteich in der wunderschönen Gartenanlage baden. Dazu sind der Indoorpool und die Saunawelt echte Relax-Plätze. Das Wellness-Team verwöhnt mit vielfältigen Massagen.

Im Hotel Sand kann man sich wohlfühlen. Die Wohnraumstile Classic, Tradition, Zirm und Design erfüllen jeden Geschmack. Der moderne, puristische Neubau, in dem der Wellnessbereich, die Pools und Zimmer untergebracht sind, schlägt gekonnt die Brücke zwischen Tradition und Moderne. Alles ist auf eine genussvolle Auszeit ausgerichtet. So auch die Feinschmeckerküche, die mediterrane und herzhafte Südtiroler Gerichte auf die Teller zaubert. ■

**Hotel Sand\*\*\*\*s**  
Mühlweg 2  
39020 Kastelbell-Tschars (Italien)  
[info@hotel-sand.com](mailto:info@hotel-sand.com)  
[www.hotel-sand.com](http://www.hotel-sand.com)

#### \* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Hotel Sand“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.5.2024. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

Eucerin®

## STRAHLEND SCHÖNE HAUT



# 20% RABATT

## AUF EUKERIN® GESICHTSPRODUKTE\*

Aktionszeitraum: 02.05. – 31.05.2024

In Kooperation mit  
**APOVERLAG**

\* Aktion gültig auf alle Eucerin® Gesichtspflege- und Reinigungs-Produkte. Ausgenommen Sonne. Nicht mit anderen Aktionen & Geschenk-Pflegesets kombinierbar.