



Sommer 2014



Linden-Apotheke

Hernalser Hauptstraße 155 | 1170 Wien | Tel.: 01/486 24 04 | Fax: 01/486 64 44
www.lindenapo.info | kontakt@lindenapo.info | www.apodirekt.at (Shop)

Jeden Montag bis 19 Uhr GEÖFFNET!

Seite 3

Rund um die Uhr für Sie da

Jetzt auf www.apodirekt.at

Seite 4

Gesund auf Reisen

Ihre individuelle Reiseapotheke

Seite 17

Neues aus der Linden Apotheke

Gratisvenentrainer für Sie



Halskratzen?

Hustenreiz?

Stimme weg?



Medizinprodukt

**Spezieller Hydrogel-Komplex
mit Hyaluronsäure**

- 🎵 legt sich wie ein Schutzfilm auf die Schleimhaut
- 🎵 Mineralstoffe und leichter Brauseeffekt regen den Speichelfluss an
- 🎵 gereizte Bereiche können sich wieder regenerieren

www.gelorevoice.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung,
Arzt oder Apotheker. Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich

 **Gebro Pharma**



Editorial

Wir sind rund um die Uhr für Sie da

Ab sofort auch über www.apodirekt.at

Sie wollen sich bequem von zu Hause über alles Wissenswerte rund um das Thema Gesundheit und Wohlbefinden informieren? Sie wollen alle praktischen Services wie die Apothekensuche nutzen und alle Neuigkeiten und saisonalen Schwerpunktthemen auf einen Blick erfassen? Und vor allem möchten Sie in aller Ruhe im reichhaltigen Apothekensortiment nach Arzneimitteln, Medizinprodukten, Kosmetik und Nahrungsergänzungsmitteln stöbern und diese auch reservieren?

Das alles ist ab sofort über www.apodirekt.at möglich, das Informations- und Produktportal der Österreichischen

Apotheken, dem auch unsere Apotheke angehört, und zwar einfach, bequem und sicher. Und das Beste dabei ist: Sie reservieren zwar online, verzichten aber deshalb nicht auf die persönliche Beratung vor Ort in unserer Apotheke!

So funktioniert das Click-&-Collect-System von APOdirekt

Sie wählen Ihre gewünschten Präparate im Produktbereich von www.apodirekt.at aus und Ihre ausgewählte Apotheke informiert Sie umgehend, wenn Ihr Warenkorb abholbereit ist. Lassen Sie sich beim Abholen vor Ort umfassend beraten. Doch keine Hektik: Auch wenn Ihre Produktwünsche sehr rasch für Sie bereitstehen, so bleiben

sie dennoch 7 Tage lang in der Apotheke vorreserviert. Bei der Reservierung können Sie selbstverständlich auch Fragen und Wünsche online anführen. Auch darum kümmern wir uns gerne.

Probieren Sie das Click-&-Collect-System aus und genießen Sie die Vorteile des Gesundheitsportals APOdirekt, Ihrem „direkten Draht“ in unsere Apotheke.

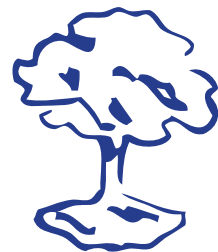
Ihr
Viktor Hafner

Tel./Fax: 01/486 24 04
kontakt@lindenapo.info
www.lindenapo.info



Mein Gesundheitsnahversorger im Internet





Reiseapotheke

Empfehlung der Linden-Apotheke

Allgemeines Schmerzmittel:

ratiodolor, Ibumetin – Ibuprofen 400mg, max. 3x1 am Tag ☐

Gegen Fieber, Kopfschmerzen:

Mexalen, Aspirin – Acetylsalicylsäure 500mg, max. 3x1 am Tag; **nicht für Asthmatiker, Diabetiker!** ☐

Gegen Durchfall:

Carbo, Antibiohilus zur Regeneration der Darmflora ☐

Für Kinder: Reisschleim mit Karotte

Gegen Flüssigkeitsverlust bei Durchfall:

Normolyt, Normhydral oder ☐

für zu Hause: Tee ungesüßt, Orangensaft + 1 EL Zucker
+ 1 KL Salz, klare Hühnersuppe

Kein Cola (zu viel Zucker! Eine Dose enthält 6 Stk. Würfelzucker!!!)

Gegen Durchfall, akut:

Imodium akut (**Nur im Notfall, wenn keine Möglichkeit besteht, auf die Toilette zu gehen**) ☐

Bei Verstopfung:

Laxasan Tropfen, Dulcolax Dragees ☐

Bei Reiseübelkeit:

Travelgum, Zintona (Ingwer-Kapseln), **Cocculus D6** ☐

Bei Magenverstimmung:

Iberogast, Talcid, **Nux vomica** ☐

Gegen Allergien:

Clarityn, Calcium-Brausetabletten ☐

Bei Venenproblemen:

Vetreen Creme oder Gel, Antistax Creme ☐

Mit Arzt besprechen:

Allgemeines Breitbandantibiotikum ☐

Augen/Ohrentropfen mit Antibiotikum

Venenprobleme bei Flugreisen

Thromboseprophylaxe

Besonderer Tipp:

Homöopathische Reiseapotheke

25 Mittel für den „täglichen“
Gebrauch in einem praktischen
Lederetui

Bei Insektenstichen und Allergie:

Soventol, Fenistil, Insecticum ☐

Bei Prellungen, Überlastung der Gelenke:

Dolobene Sportgel, Pasta Cool ☐

Sonnenschutz:

Avene > emulgatorfrei! ☐

Für Kleinkinder physikalischer Schutz:

Avene für Kinder ☐

After-Sun Produkte!

Insektenabweisende Mittel:

Nobite, Anti-Mücken-Milch Parazeet ☐

Quallenschutz:

SafeSea ☐

Bei Verletzungen:

Betaisodona Wundgel, Pflaster, Verbandpäckchen ☐

Desinfektionsmittel:

Octenisept Spray, eventuell steriles Spritzenst ☐

Reinigung der Ohren:

Normison ☐

Wasserdesinfektionsmittel:

Micropur ☐

Lärmschutz:

Ohropax ☐

Badetampons

☐

Kondome

☐

Impfungen !!!

Hepatitis A, B, Cholera, Malaria,
Diphtherie, Tetanus, ...

Dauermedikation nicht vergessen!

Nikotinersatz für Flugreise!

Wir wünschen Ihnen eine schöne Reise!

Diabetiker auf Reisen

Sorgfältige Planung schützt vor bösen Überraschungen

Bis vor einigen Jahren konnten Diabetiker nur in Hotels mit gesicherter Diätverpflegung fahren. Mit der Liberalisierung der Ernährungsregeln durch eine ernährungsabhängige Insulinversorgung ist dies glücklicherweise aber nicht mehr nötig. Dennoch sollte man sich über die Essensgepflogenheiten im Reiseland informieren, sodass an Ort und Stelle keine Probleme bei der Berechnung der Kohlenhydrate (KH) in der landestypischen Kost auftreten. Verständlicherweise verursachen beispielsweise Fladenbrot, Couscous oder Glasnudeln genauso wie exotische Obstsorten einen anderen Insulinbedarf als die gewohnte heimische Kost.

Internationale Einheiten

Die internationale Kohlenhydrataustauscheinheit nennt sich „carbohydrate exchange“ (CE): 1 CE entspricht dabei 5 g KH. 12 g KH sind das Maß für 1 BE. Ohne Taschenrechner ist diese

komplizierte Umrechnung aber kaum möglich.

Veränderte Insulinwirkung

Es muss auch berücksichtigt werden, dass sich die Wirkung des gespritzten Insulins bei großer Wärme stark verändern kann. Der Grund für die raschere Aufnahme und den damit verbundenen schnelleren Wirkungseintritt liegt in der verstärkten Hautdurchblutung bei hoher Umgebungstemperatur. Im Urlaub hat man oft auch ganz andere Freizeitbeschäftigungen. Patienten, die sich mehr bewegen, benötigen weniger blutzuckersenkende Substanzen, da die Muskularbeit den Insulinbedarf senkt. Wer einfach nur am Strand liegen will, benötigt gegebenenfalls aber sogar mehr Insulin oder orale Antidiabetika als zu Hause, da der Insulinbedarf bei geringerer Muskularbeit steigt. Häufigeres Messen der Blutzuckerwerte ist daher empfehlenswert.

Zeitzone überqueren

Während die Einnahme von oralen Antidiabetika auf Reisen unkompliziert ist – die Dosis bleibt ja in jedem Fall gleich – muss man beim Insulinspritzen die Zeitverschiebung berücksichtigen. Fliegt man über Zeitzone nach Osten, verkürzt sich der Tag; die Insulindosis ist daher zu reduzieren. Als Faustregel gilt, dass sich der Basalinsulin-Bedarf um den Faktor Zeitverschiebung in h/24 h verändert. Bei Flügen in Richtung Westen wird der Tag länger. Das heißt, die Insulinmenge ist entsprechend der Zeitverschiebung zu erhöhen.

Ungewohnte Kost auf Reisen lässt Blutzuckerwerte stärker schwanken als sonst.



Reisetipps für Diabetiker

- Angebrochenes Insulin kann bis zu vier Wochen verwendet werden. Es verträgt Maximaltemperaturen bis 37 °C aber keine direkte Sonnenbestrahlung.
- Unbenutztes Insulin muss bei 4 bis 8 °C im Kühlschrank gelagert werden.
- Traubenzucker stets griffbereit haben: flüssig wirkt er schneller als in Tablettenform
- Teststreifen mitnehmen: Auf Reisen sollte man häufig Blutzucker messen, da Reise-stress, Klimawechsel, Zeitverschiebung, mehr Bewegung oder ungewohnte Kost Werte mehr schwanken lassen als sonst. Teststreifen nicht im Kühlschrank lagern oder in der prallen Sonne liegen lassen!
- Ersatzbatterien für Messgeräte mitnehmen
- Tabletten in doppelter Menge mitnehmen
- Diabetikerausweis für Notfälle immer mitnehmen
- Bei Flugreisen spezielle Diät bestellen

A high-angle, top-down view of a person swimming in a pool. The person is wearing a white swim cap and a dark swimsuit, and is captured in a freestyle stroke. The water is a vibrant blue with visible ripples and reflections. The pool's lane lines are visible at the bottom of the frame.

Schwimmbad

Hochsaison für Badeinfektionen

Sommer und Schwimmbäder gehören zusammen, doch nicht immer bleibt der Badespaß ohne Folgen. Bakterien, Pilze und andere Mikroorganismen fühlen sich nämlich im Wasser genauso wohl wie der Mensch.

Das Chlorieren des Wassers soll zwar der Kontamination durch Keime und Bakterien entgegenwirken, kann aber eine Bakterienflora nicht vollständig unterdrücken.

Übertragungsorte vermeiden

Pilzsporen sind sehr geduldig und können monatelang auf Badematten, Liegen, Sprungbrettern oder Schwimmbeckenteilern überleben. Badeschuhe können teilweise eine gute Lösung sein, es kann aber auch schon hilfreich sein, wenn man auch die Füße immer am eigenen Badetuch hält.

Schwimmen

Gerade im Wasser sind viele Keime nahezu unbegrenzt haltbar. Das Chlorieren des Wassers soll zwar der Kontamination durch Keime und Bakterien entgegenwirken, kann aber eine Bakterienflora nicht vollständig unterdrücken. Da die Haut unter dem Einfluss des Wassers nach einiger Zeit aufzuquellen beginnt, besteht besonders leicht die Möglichkeit zur Infektion. Interessanterweise zeigen gerade vom Beckenrand gezogene Proben immer wieder einen relativ dichten Besiedlungsgrad mit pathogenen Keimen.

Der Mensch als Wasserverschmutzer

Gerade beim Baden erweist sich der Mensch als richtiger Ungutstl. Vor allem das Nichtberücksichtigen der Empfehlung, vor dem Baden die Blase zu entleeren, stempelt nämlich den Menschen als Wasserverschmutzer ab. Durch den Kältereiz des Wassers kommt es zu einer Kontraktion der Blasenmuskulatur wodurch jeder Badegast einige Milliliter Urin in das Badewasser abgibt. Ganz schön abschreckend, denn die so entstehenden Keime, die einen Harnwegsinfekt auslösen können, können im Schwimmbad so sehr leicht verbreitet werden.

Ausreichend Trinken

Wer an heißen Tagen zu wenig trinkt, gibt den Bakterien noch mehr Möglichkeiten zur Vermehrung. Weil Flüssigkeit fehlt, kann der Organismus die Erreger nämlich nicht mehr ausreichend auf normalem Weg ausspülen. Sie dringen über die Harnröhre in die Blase ein, vermehren sich explosionsartig und verursachen rasch eine Entzündung der Blaseschleimhaut.

Als Getränk eignet sich neben Wasser auch Kräutertee aus Birke, Brennnessel, Katzenbart oder Schachtelhalm oder ein erfrischender Cranberry-Saft.

Harnstreifentest zur Selbstdiagnose

Machen sich das typische Brennen beim Wasserlassen sowie Schmerzen im Unterbauch bemerkbar, sollte man möglichst schnell einen Streifen-Test zur Diagnose durchführen. Dieser Harnstreifen-Test untersucht den Urin auf Entzündungszeichen. Auffallend viele weiße Blutkörperchen und Nitrit, das von Bakterien abgesondert

wird, zeigen deutlich, dass Erreger vorhanden sind. Auch Blut, das auf eine Infektion hindeutet, kann in diesem Zusammenhang nachgewiesen werden. Ist dieser Test positiv, sollte man unbedingt zum Arzt gehen. In der Regel werden für die Therapie Antibiotika verschrieben. In vielen Fällen ist der Test aber auch negativ, was auf eine Harnröhrenreizung hindeuten kann. Cranberry-Produkte sowie weiteres Ausspülen der Harnwege mit Blasentees sind dann die besten Heilmittel.

TIPP

Cranberry-Saft als Erfrischungsgetränk

Die amerikanischen Preiselbeeren enthalten besondere Pflanzenstoffe (Proanthocyanidine), die zum einen verhindern, dass sich Bakterien überhaupt erst in der Blase einnisten; zum anderen hemmen sie die Vermehrung der Bakterien. Der herbe Geschmack der Cranberries lässt sich gerade im Sommer zu einem erfrischenden Getränk verarbeiten. 1 Teil Cranberry-Saft, 2 Teile Orangensaft mit Wasser aufspritzen ergibt ein schmackhaftes, gesundes Getränk.





Sommersprossen –

des einen Freud, des anderen Leid

Sobald die Sonne scheint,
kommen sie hervor:

Die an sich harmlosen
Pigmentflecken haben
jedoch auch eine
Warnfunktion – wer
sie hat, sollte seine
Haut vor Sonne schützen,
denn sie sind ein
Zeichen für besonders
lichtempfindliche Haut.

Sommersprossen sind Pigmentflecken in der obersten Hautschicht. Sie werden durch einen genetischen Defekt verursacht, der dazu führt, dass sich die Pigmente nicht gleichmäßig in den Hautzellen verteilen. Normalerweise wird das braune Farbpigment Melanin als Reaktion auf Sonnenstrahlung gebildet. Es wird an die umgebenden Zellen abgegeben und dient so der Haut als Schutz vor Sonneneinstrahlung. Je mehr Sonneneinstrahlung auf die Melanozyten einwirkt, desto mehr Melanin produzieren sie und desto stärker wird die Hautpigmentierung.

Sommersprossen oder Altersflecken?

Da die Farbe der Sommersprossen stark von der Lichtintensität abhängt, werden sie in der Winterzeit oft heller und für das bloße Auge unsichtbar. Bleiben die braunen Flecken jedoch auch im Winter, zählen sie wohl eher zur Kategorie der Altersflecken. Sie entstehen ebenfalls durch eine vermehrte Pigmentansammlung in der Oberhaut, sind jedoch



Sommersprossen können mit Bleichcremes, stärkeren Peelings oder Kältebehandlungen kurzfristig aufgehellt werden.

Flecken bleichen

Sommersprossen kann man zwar mit verschiedenen Bleichcremes, stärkeren Peelings oder einer Kältebehandlung kurzfristig aufhellen, sie lassen sich aber auf diesem Weg nicht dauerhaft entfernen. Bei der Laserbehandlung werden die Pigmente der oberen Hautschicht in mehreren Therapiesitzungen zerstört. Sie ist eine mittelfristig wirksame Methode, um Sommersprossen zu entfernen. Nach einiger Zeit werden allerdings neue Pigmente gebildet, so dass auch diese Behandlung nur Erfolg verspricht, wenn eine weitere Sonnenexposition vermieden wird.

Zeichen einer Zellschädigung durch langjährige UV-Bestrahlung. Durch das Sonnenlicht wird nämlich das Enzym Tyrosinase aktiviert, das für die Bildung des braunen Pigmentstoffs Melanin verantwortlich ist. Das gebildete Melanin wird schließlich an die umliegenden Zellen abgegeben und bildet so den Altersfleck.

Hoher Sonnenschutz – beste Prophylaxe

Alle diese gutartigen Hautverfärbungen werden nur durch Sonnenbestrahlung ausgelöst. Ein

hoher Lichtschutzfaktor kann daher die braunen Flecken sehr gut verhindern. Sommersprossen sind typisch für sehr hellhäutige Menschen, die auch im Alltagsleben nicht ohne Sonnenschutz ins Freie gehen sollten.

Altersflecken wiederum bilden sich gerne an den Handrücken, die man meist vergisst, mit Sonnenmilch einzucremen. Gerade bei Alltagsbeschäftigungen wie Gartenarbeit oder Sport sind die Hände daher vor den Sonnenstrahlen gänzlich ungeschützt.

Wer eine aufhellende Gesichtsercreme kauft, sollte daher auch ein fettfreies Sonnenschutzgel mit hohem Lichtschutzfaktor kaufen, das unter der Tagescreme aufgetragen wird. Nur so lassen sich die ungeliebten Flecken wirklich entfernen.

	Hauttyp 1	Hauttyp 2	Hauttyp 3	Hauttyp 4	Kinderhaut
Haarfarbe	Rötlich	Blond	Dunkelblond	Braun bis schwarz	
Hautfarbe	Sehr hell	Hell	Hellbraun	Braun	Sehr hell
Sommersprossen	Viele	Einige	Kaum	Keine	Schnell
Sonnenbrand	Sofort	Schnell	Kaum	Selten	Sehr schnell
Bräunung	Fast keine	Langsam	Schnell	Sehr schnell	Langsam
Eigenschutzzeit	5–10 Min.	10–20 Min.	20–30 Min.	Ca. 45 Min.	5–10 Min.
Lippen, Nasenrücken, Ohren	LSF 50+	Normaler LSF	Normaler LSF	Normaler LSF	LSF 50+
Empfohlener Lichtschutzfaktor	Sehr hoch (50+)	Hoch (30)	Mittel (15–25)	Mittel (15–25)	Sehr hoch (50+)

Trauma-Salbe „Mayrhofer“

Was hilft bei Sportverletzungen?



Trauma-Salbe „Mayrhofer“ – bei chronischen Beschwerden und akuten Verletzungen

Trauma-Salbe wärmend:

- ältere Verletzungsfolgen wie Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen
- Abnutzungserscheinungen des Bewegungsapparates
- rheumatische Beschwerden
- Ischiasschmerzen
- Tennisellenbogen

Trauma-Salbe kühlend:

- akute Verletzungen der Muskeln, Gelenke und Sehnen wie Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen
- Schmerzen im Bereich der Gelenke und der Wirbelsäule (Lendenwirbelsäule, Halswirbelsäule), Bandscheibensyndrome, Hexenschuss
- Muskelschmerzen durch Überanstrengung, Muskelkater
- akute rheumatische entzündliche Beschwerden, Ischias

Exklusiv in Ihrer Apotheke!
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsinformationen, Arzt oder Apotheker.

Trauma-Salbe
„Mayrhofer“



Durchfall als Reisesouvenir

Bakterielle Keime als Urlaubsfeinde

Bakteriengifte gelten als wichtige Auslöser für Reisedurchfall. Die Inkubationszeit in diesen Fällen ist sehr unterschiedlich: Bei *Staphylokokkus aureus* und Enterotoxin beträgt sie in etwa nur 1 Stunde, bei *Campylobacter jejuni* hingegen circa 1 Woche.

Großen Unterschied in der Symptomatik stellt auch die Art der Infektion dar. Werden die Bakterien über die Nahrung aufgenommen, verläuft der darauffolgende Durchfall meist ohne Fieber. Salmonellen, Shigellen und Yersinien hingegen dringen in die Darmschleimhaut ein und können auch tiefere Zellschichten schädigen. Gleichzeitig können sich die Keime über die Blutbahn ausbreiten und schwere Komplikationen auslösen. Hohes Fieber ist daher ein typisches Zeichen für eine Infektion mit diesen Keimen.

Risikogruppen

Nicht jeder erkrankt glücklicherweise an Reisedurchfall. Kinder, Schwangere und ältere Menschen sind naturgemäß anfälliger für Verdauungsprobleme. Interessant ist aber auch, dass eine verringerte Magensäurebildung – vor allem verursacht durch die Einnahme von Protonenpumpenblockern –

das Auftreten einer Reisediarrhö scheinbar begünstigt.

Akutbehandlung

Oberste Priorität hat der Ausgleich des Wasser- und Salzverlustes. Zu empfehlen ist neben der Wasserzufuhr die gleichzeitige Aufnahme von Salz und Glukose. Glukose erleichtert nämlich den Darmzellen die Aufnahme von verloren gegangenen Elektrolyten. Limonaden sollten daher unbedingt mit Zucker und nicht mit Zuckeraustauschstoffen getrunken werden.

Adsorbentien – ausreichend bei Reisediarrhö?

Adsorbentien wie medizinische Kohle, Pektin und Tanninproteine werden nicht resorbiert, binden aber Wasser und Giftstoffe an ihrer Oberfläche. Die klinische Verwendung zur Entgiftung ist gut belegt. Allerdings ist die Höhe der Dosierung v. a. bei Kohle zu berücksichtigen: Zur Behandlung des Durchfalls werden 8 bis 16 Tabletten täglich empfohlen. Eine kleine Packung mit nur 30 Stück ist für eine Reiseapotheke daher in jedem Fall zu wenig.

Probiotika und Papayaextrakt

Mittlerweile weiß man, dass das Immunsystem des Darms ein

wichtiger Faktor zur Abwehr von Krankheitserregern ist. Probiotika werden daher zur Prophylaxe der Reisediarrhö beginnend bereits einige Tage vor der Abreise empfohlen.

Vor allem Laktobazillen heften sich nämlich an die Zellen der Dünndarmschleimhaut und bilden so einen schützenden Biofilm, der Durchfallerreger den Platz an der Oberfläche der Darmschleimhaut regelrecht versperrt.

Auch exotische Pflanzen wie die Papaya können harmonisierend auf die Verdauung wirken. Gemäß der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gilt die Papaya als Aktivator für den Organkreis Lunge und Dickdarm. Eine kurmäßige Anwendung des schmackhaften Fruchtextraktes kann sich daher positiv bei Verdauungsstörungen wie eben Reisedurchfall sowie auch Blähungen und Sodbrennen auswirken.

Medizinische Hefe gegen Durchfall

Unumstritten ist auch die Wirkung von *Saccharomyces boulardii*, einem Hefeprodukt, das bakterielle Gifte unschädlich machen und das Andocken von schädlichen Bakterien an der Darmwand verhindern kann.



Für viele ist der Sommer die Hölle, denn dann macht sich das lästige Schwitzen besonders bemerkbar. Wenn das beste Deo kaum etwas nützt, kann eine Erkrankung hinter den Schweißausbrüchen stecken.

Wenn Schwitzen zum Schweißausbruch wird

Schwitzen ist für unseren Körper ein lebenswichtiger Vorgang, denn dadurch scheidet der Organismus nicht nur Wasser, sondern auch Giftstoffe und Stoffwechselprodukte aus. Bei starker Hitze hilft Schwitzen zudem, unsere Körpertemperatur zu regulieren. Trotzdem kann Schwitzen zum Problem werden, nämlich dann, wenn die Schweißproduktion aus dem Ruder läuft und die Geruchsbelästigung unangenehm auffällt.

Geruchsbelästigung

An der unangenehmen Duftnote des Schweißes sind immer bakterielle Zersetzungsprodukte schuld. Gute Deoprodukte greifen in die Geruchsbelästigung ein, indem sie die bakterielle Zersetzung des Schweißes unterbinden. Die Duftkomponente ist dabei reine Nebensache. Für die bakterienabtötende Wirkung ist neben entsprechenden medizinischen Wirkstoffen jedoch oft auch Alkohol enthalten. Alko-

hol desinfiziert und hemmt das Bakterienwachstum, bei empfindlicher oder frisch rasierter Haut kann er jedoch zu Reizungen führen.

Übermäßiges Schwitzen

Schwitzen ist eine thermoregulatorische Funktion des Körpers, die normalerweise bei körperlicher Anstrengung, starker emotionaler Anspannung oder fiebrigen Erkrankungen auftritt. Hand- und Fußschweiß sind hingegen ein



Deos verhindern Schweißgeruch durch Wirkstoffe, die oft Alkohol enthalten. Dieser desinfiziert und hemmt Bakterienwachstum, kann aber zu Hautreizungen führen.

Relikt aus den Zeiten, als der Mensch noch ein Fluchttier war: Die Ausscheidung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin bewirkt nämlich feuchte Hände und Füße und somit eine bessere Bodenhaftung.

Kein Grund ersichtlich

Warum manche Menschen übermäßig stark schwitzen, ist nicht bekannt. Weder sind die Schweißdrüsen pathologisch verändert noch ist ihre Anzahl erhöht oder ihr Durchmesser vergrößert. Offensichtlich gibt es aber eine genetische Vererbung für das starke Schwitzen, denn bei über 50 % der Patienten leiden auch enge Familienmitglieder an der übermäßigen Schweißbildung.

Mineralsalze – wirksamste Schweißbremse

Aluminiumsalze gelten nach wie vor als beste Schweißbremse. Doch leider sind sie durch

verschiedene Medienberichte in Verruf geraten. Sie bilden mit Proteinen einen Pfropf und verschließen so die Ausführungsgänge der Schweißdrüsen, gelangen aber gar nicht in die Blutbahn und können daher auch nicht im Körper verbreitet werden und Schaden anrichten. Wer aber auf Nummer sicher gehen will, kann zu anderen Mineralsalzen greifen. Beste Alternative ist dabei Titandioxid, das dasselbe Wirkprinzip hat.

Empfehlenswert ist vor allem die abendliche Anwendung, damit die Antiperspirantien dabei nicht gleich wieder vom Schweiß abgewaschen werden. Bei Handflächen und Fußsohlen kann man einen stärker schweißhemmenden Effekt erzielen, indem man Plastikhandschuhe anzieht oder Plastikfolie über die aufgetragene Creme wickelt. Ein deutlicher therapeutischer Effekt ist innerhalb

weniger Wochen zu bemerken und hält auch nach dem Absetzen noch einige Wochen an.

Gerbstoffe

Auch Gerbstoffe können über eine Proteinfällung die Ausführungsgänge der Schweißdrüsen verschließen. Der entstehende Pfropf wird im Endeffekt mit der natürlichen Abschilferung der Hornzellen wieder beseitigt. Gerbstoffpräparate sind in der Regel sehr gut verträglich, wirken aber im Vergleich zu Aluminiumsalzen schwächer und kürzer.

Allzweckwaffe Botulinumtoxin A

Ein weitere, mittlerweile etablierte Therapie ist die Injektion von Botulinumtoxin A. Um eine effektive Hemmung der Schweißproduktion zu erreichen, muss Botulinumtoxin in Abständen von ein bis eineinhalb Zentimetern tief in die Haut gespritzt werden.

Venenthrombose

Die stille Gefahr

Blutgerinnsel können tückisch sein – manchen Betroffenen schmerzt das Bein, andere merken gar nichts. Dabei kann eine Verstopfung der Venen im schlimmsten Fall sogar tödlich enden.

Meist verbindet man mit dem Wort Thrombosegefahr ältere und kranke Menschen. Menschen mit Krampfadern, Raucher, Übergewichtige und natürlich chronisch Kranke, ja – aber doch nicht junge Menschen, die mitten im Leben ste-

hen? Ein böser Trugschluss, der leider fatale Folgen haben kann.

Büroalltag und Hormonpille

Der Arbeitsalltag erfordert heute nur mehr sehr selten körperliche Bewegung. Meist sitzen wir den ganzen Tag in derselben Position vor dem Computer. Die Beine sind dabei genauso abgewinkelt wie im Flugzeug, Einziger Unterschied: Bei Langstreckenflügen wird immer propagiert, möglichst viel

Beingymnastik zu machen und möglichst stündlich zu trinken und kurz aufzustehen – und wie sieht das im Büroalltag aus? Wer daher viel am Computer sitzt, häufig lange Meetings besucht und den Feierabend am liebsten auf der Couch verbringt, hat verständlicherweise ein höheres Risiko, an einer Venenthrombose zu erkranken. Rauchen, Übergewicht oder Hormonpräparate verstärken die Gefahr noch zusätzlich.

Gefährliche Blutgerinnsel

Bei einer Thrombose lagern sich Blutplättchen, die sogenannten Thrombozyten, zusammen. Dadurch wird die Gerinnungskaskade ausgelöst, bei der verschiedene Faktoren im Blut ausgeschüttet werden und ein Netz bilden. Darin verfangen sich schließlich





Der Büroalltag verstärkt die Gefahr einer Thrombose: Mangel an körperlicher Bewegung, langes Sitzen und abgewinkelte Beine wie im Flugzeug

weitere Blutkörperchen, wodurch sich das Blutgefäß zunehmend verengt. Dieser Prozess entsteht schleichend; der Beginn wird meist nicht einmal bemerkt. Dennoch gibt es typische Symptome: Schwellungen der Beine, eine Verfärbung der Haut sowie Spannungsgefühle oder Schmerzen in Füßen, Knöcheln oder Waden sind Anzeichen für eine verschlossene Vene.

Heparin-Spritze

Niedermolekulares Heparin wirkt als sprichwörtliche Gerinnungsbremse, und zwar sofort nach der Injektion. Weil es relativ langsam abgebaut wird, reicht oft eine Injektion täglich. Für die Dauertherapie ist es jedoch eher ungeeignet, da die Angst vor der Spritze bei fast jedem Menschen recht stark ausgeprägt ist. Verwendet wird diese Injektion jedoch immer dann, wenn man zur Ruhigstellung gezwungen wird; das heißt beispielsweise durch ein Gipsbein oder eine längere Bettlägerigkeit.



Thrombosegefahr wird oft mit älteren und kranke Menschen verbunden – aber auch junge Menschen sind davon betroffen.

Gerinnungshemmende Medikamente

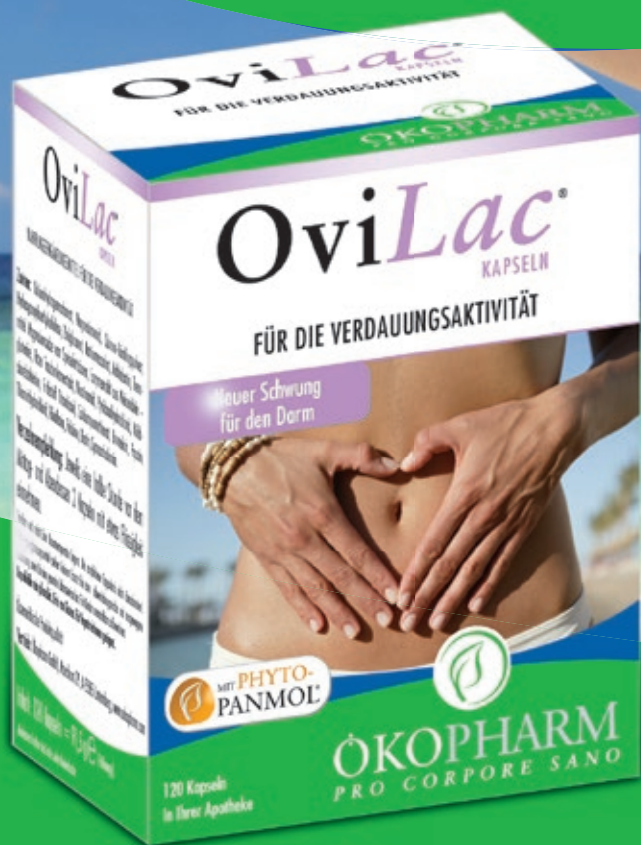
Diese Arzneistoffe verhindern, dass sich der Gefäßverschluss vergrößert. Sobald das Wachstum der Thrombose gestoppt ist, beginnt der Körper von selbst, das Gerinnsel abzubauen. Um die Gefahr tiefer Venenthrombosen zu vermeiden, werden Gerinnungshemmer meist über einen sehr langen Zeitraum gegeben. Durch die modernen Medikamente versucht man, von den reinen Blutverdünnern gänzlich wegzukommen. Große Hoffnung wird dabei vor allem auf die synthetisch hergestellten selektiven Faktor-Xa-Inhibitoren gesetzt. Diese neuen „Designer-Drugs“ haben den Vorteil, dass man sie oral einnehmen kann.

Angst vor der Spritze

Die Angst, sich selbst zu stechen, ist bei fast allen Menschen stark ausgebildet. Dazu kommt noch, dass die Spritze trotz aller Fortschritte immer noch schmerzhaft ist und blaue Flecken hinterlassen kann.

TIPP: Die Nadel muss nicht immer bis zum Anschlag eingestochen werden. Ist das Fettgewebe nicht sehr dick, reicht es oft, die Hälfte der Nadel einzuführen – die Gefahr einer Gefäßverletzung wird dadurch stark gemindert. Gegen den brennenden Schmerz ist es hilfreich, nach der Injektion die Einstichstelle mit den Fingern gut zu massieren.

Verdauungsprobleme im Urlaub?



Wenn Darmträgheit die Urlaubsstimmung drückt ...

Zu den häufigen Beschwerden auf Reisen und im Urlaub zählt neben Blähungen und Völlegefühl auch Verstopfung. Ursachen dafür sind die Umstellung der Ernährung, der ungewohnte Tagesrhythmus und Bewegungsmangel. Bringen Sie Ihren Darm in Schwung – auf natürliche und nachhaltige Weise!

Endlich keine Termine, kein Stress, richtig ausschlafen und nur tun, was Spaß macht – so stellen wir uns den Urlaub vor. Ärgerlich, wenn einem die Verdauung einen Strich durch die Ferienrechnung macht.

Es ist nur wenig bekannt, doch Verstopfung plagt Urlauber mindestens ebenso häufig wie Durchfall. Veränderte Ess- und Trinkgewohnheiten, die Klimaumstellung, Bewegungsmangel und der veränderte Tagesrhythmus sind Faktoren dafür, dass der Darm träge wird.

Die Folgen können die Urlaubsstimmung gewaltig vermiesen: Der Bauch drückt, man fühlt sich aufgebläht und schwer und plagt sich mit einem ständigen Völlegefühl.

So funktioniert die Verdauung auch im Urlaub:

Um es erst gar nicht zu Verstopfung kommen zu lassen, empfehlen Österreichs Apotheken, bereits vor dem Urlaub eine verdauungsregulierende Formel namens OviLac (Kapseln) einzunehmen.

Diese Verdauungshilfe unterstützt die Darmfunktion auf natürliche Weise und hilft dem Darm, nachhaltig in Schwung zu bleiben. Betroffene, die im Urlaub zu Verdauungsproblemen neigen, sollten daher OviLac auch in ihrer Reiseapotheke nicht vergessen.

So kann der Urlaub genossen werden!

Gratisbroschüren zum Thema Gesundheit



Holen Sie sich bei uns
in der Linden-Apotheke
interessante Broschüren
zu wichtigen Themen
rund um Gesundheit:

- Magen und Darm verstehen
- Bewegungsapparat verstehen
- Diabetes verstehen
- Atemwege und Allergien verstehen
- Älterwerden verstehen
- Psyche und Nerven verstehen
- Rheuma verstehen

Und für Kinder gibt es monatlich
spannende Kindermagazine mit Rätseln,
Bastelanleitungen, Comics und Postern!



Neu: E-Mail-Newsletter

Geben Sie uns Ihre E-Mail-Adresse bekannt und wir informieren Sie laufend
über Neuigkeiten bei uns. Zusätzlich können wir Sie per E-Mail verständigen,
wenn wir etwas für Sie bestellt haben und die Ware nun bereitliegt.



Kostenloser Venentrainer

Venentraining gegen müde und
schwere Beine oder bei langem
Sitzen (Busreise, Flugreise).

*Holen Sie sich bei uns kostenlos
den Novartis-Venentrainer!*

Wir geben Ihnen Tipps und
Ratschläge, damit Sie im
Sommer nicht unter schweren,
müden Beinen leiden.



Neues aus der Wissenschaft



BLUTVERDÜNNER UND ANTIBIOTIKA

Tatsächlich eine gefährliche Kombination oder nur Panikmache?

In der letzten Zeit sind Schreckensmeldungen von starken Wechselwirkungen zwischen Antibiotika und blutverdünnenden Medikamenten durch die Medien gegeistert. Tatsache ist, dass der Blutgerinnungshemmer Phenprocoumon durch manche Antibiotika in seiner Wirkung verstärkt werden kann. Dadurch sind unerwünschte Nebenwirkungen sowie starke Blutungen möglich. Diese Wechselwirkungen sind allerdings seit langem bekannt und sogar in diversen Lehrbüchern beschrieben. Andere, moderne Blutverdünner sind davon hingegen nicht betroffen. Ihre Apotheke überprüft im Normalfall Ihre Medikamente auf mögliche Wechselwirkungen. Da außerdem nur zwei Antibiotikagruppen von der möglichen Wechselwirkung betroffen sind, kann man sehr leicht auf ein anderes Antibiotikum ausweichen. Entscheidend ist jedoch, dass man Antibiotika niemals leichtfertig ohne fachliche Empfehlung einnimmt!

WACHKOMAPATIENTEN

Verstehen sie mehr, als wir glauben?

Eine der grausamsten Vorstellungen: Ein Patient fällt ins Wachkoma und ist oft jahrelang ohne Bewusstsein. Nahe Angehörige sind meist überzeugt, dass der Patient mehr wahrnimmt, als man vermutet.

Doch wie viel davon ist nur blanke Hoffnung? Anders als beim künstlichen Koma ist ein Wachkoma immer die Folge einer Hirnverletzung. Neurophysiologische Studien haben jetzt gezeigt, dass ein Teil der Betroffenen tatsächlich Aufgaben wahrnimmt und versucht, diese zu erfüllen. Diese Patienten haben unbemerkt wieder ein Minimalbewusstsein erlangt.

Mithilfe neuer elektrophysiologischer Verfahren können Experten inzwischen schneller als früher feststellen, ob das Nervensystem eines Komapatienten Reize verarbeiten kann oder nicht. Dazu gehören Schwan- kungen im Elektroenzephalogramm (EEG), die parallel zu reizausgelösten Denkprozessen oder Sinneswahrnehmungen stattfinden. Interessant sind auch neue Ansätze, über sogenannte Brain-Computer-Interfaces einen Patienten im Zustand des Minimalbewusstseins Ja-Nein-Fragen beantworten zu lassen. Diese guten Nachrichten betreffen aber leider nur 10 bis 20 % der Wachkoma-Patienten.

MUSIK BEI AKUTEM TINNITUS

Statt weißem Rauschen besser melodische Klänge

In Kooperation mit der HNO-Klinik Heidelberg sowie der Klinik für Diagnostische und Interventionelle Neuroradiologie Homburg wurde eine neuromusiktherapeutische Behandlung gegen akuten Tinnitus entwickelt. Die Studienergebnisse zeigen, dass die Musiktherapie zu einer Verringerung der subjektiven Tinnitusbelastung um bis zu 85 % führt. Darüber hinaus gelang es auch, die Tinnitusfrequenz in ihrer Tonhöhe zu verändern. Unmittelbar vor und nach der Therapie durchgeführte Kernspin-Untersuchungen bestätigen die Wirkung der Musiktherapie auch auf neuronaler Ebene: Schon nach fünf Tagen Behandlung führt die Neuro-Musiktherapie zu Veränderungen in den primären und sekundären Hörarealen, in Gehirnbereichen, die mit Konzentration und Aufmerksamkeit zusammenhängen, sowie in Arealen des sogenannten Default-Mode-Netzwerks, dem „Ruhezustandsnetzwerk“ des Gehirns. Bis jetzt war nur bekannt, dass Musik durch eine Veränderung der emotionalen Stimmungslage auch zur Entspannung der Skelettmuskulatur führt. Stress und Ängste können daher durch Musik gut abgebaut werden. Die Behandlung von akutem Tinnitus stellt hingegen einen neuen Therapieansatz dar. Spezielle „medizinische“ Musik-CDs sind übrigens auch in der Apotheke erhältlich.

Das SommerRätsel

SUDOKU

Füllen Sie das Gitter so aus, dass jede Zeile, jede Spalte und jeder 3x3-Kasten die Ziffern von 1 bis 9 enthalten.

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

DENKSPORT

Versteckrätsel

DAMPFKESSEL – KOLLEGIN –
BETONUNG – REDNERPULT – KORALLENRIFF –
DEZIMIERUNG – RADIATOR – ENTSAGUNG –
STREBERTUM – BERGZIEGE – SEMINARIST –
INHABER – KARFREITAG – DESODORIERUNG –
MELODIE – RELIEF – ALEXANDER –
FRONDIENST – ESTREMADURA –
GALLENSTEIN – ERSPARNIS – TIERHERDE

Jedes der vorstehenden Wörter enthält von hinten nach vorne gelesen ein vierbuchstabiges Wort. Die Anfangsbuchstaben dieser Wörter ergeben ein Sprichwort.

Lösungen

Schlusslösung: EINE FRAGE GIBT DIE ANDERE.
AXEL – NEID – DAME – ELLA – RAPS – EHRE –
BAHN – TIER – DOSE – IDOL – EILE –
REIM – AIDA – GAST – EBER – GEIZ – IRAN –
ESSE – ISEL – NOTE – ENDE – FIRN –

Versteckrätsel

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

nkopsu

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



Geburts-situation	Gewebeart	übermäßig überzogen	Saugwurm	Elternteil (Statistik)
Staat in Süd-amerika	Mittelpunkt d. Speichen			
arab. Währung	span. Artikel			
Camping-unterkunft	fertig gekocht			
aus-reichend	a. d. Mund bezogen			
röm. Mond-göttin	arg, schlecht			
griech. Vor-silbe: über...	Behelfs-brücke			
stei-rischer Pass	übermütig			
weibliches Bühnenfach	Seemanns-ruf			
Stadt in Südtirol	10. Ton vom Grundton an			
blauer Jeansstoff	ugs.: heran			
wbl. Nach- komme	weibl. Vorname			
Titelfigur bei Lessing † 1781	Jahrgelder an den Papst im MA			
Fuß mit Krallen	Flächen-maß			
Schlips	brüten			
Abk.: Regierung	Fluss durch München			
Fragewort	betrieb-sam, agil			
Kf.: Hirn-strom-messung				
Buß-bereit-schaft				
Lauferei				

HOMÖOPATHIE

auf den ● gebracht.

Auf Reisen



HOMÖOPATHISCHE ARZNEIMITTEL DER DR. PEITHNER KG:

Wirken punktgenau. Mit der Erfahrung von Millionen behandelter Menschen. Ihr Apotheker berät Sie gerne über unser umfangreiches Sortiment mit den Produktlinien von:

● DHU ● Heel ● Dr. Peithner KG

www.peithner.at



DR. PEITHNER KG
DAS HAUS DER HOMÖOPATHIE

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Homöopathie dient zur Anregung der körpereigenen Regulation.

Gutscheinaktion Otodolor®/Otodolor® forte -Ohrentropfen, 10 ml Lösung zur Anwendung am Ohr

Bei Ohrenschmerzen und zur Behandlung von Schwimmbadinfekten.

Von 21. Mai bis 27. August 2014 einlösbar in der Linden-Apotheke (1170 Wien). Gutschein gültig nur bei Kauf des angeführten Produkts innerhalb des angegebenen Zeitraums. Gültig solange der Vorrat reicht.

um 1,50 Euro billiger



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Homöopathie dient zur Anregung der körpereigenen Regulation.