

## Zum Welt-Aids-Tag: Mit Vorurteilen aufräumen

HIV-positive Menschen können mittlerweile ein weitgehend normales Leben führen und möchten dies auch tun. Durch die Fortschritte in der Medizin kommt eine HIV-Infektion längst keinem Todesurteil mehr gleich, sondern ist zu einer gut behandelbaren chronischen Krankheit geworden. Infizierte Menschen haben bei richtiger Behandlung eine nahezu normale Lebenserwartung. Bei einer Viruslast unter der Nachweisgrenze kann das Virus auch praktisch nicht mehr übertragen werden.

Nach wie vor sind Betroffene jedoch in vielen Lebensbereichen mit Stigmatisierung bzw. Diskriminierung konfrontiert. Häufig ist es Unwissenheit, die zu Vorurteilen und Berührungsängsten führt. Durch Aktionen im Rahmen des Welt-Aids-Tages am 1. Dezember soll damit aufgeräumt werden.



**Rote Schleife: Symbol für Solidarität mit HIV-Infizierten.** Panthermedia

Hartnäckig hält sich beispielsweise der Mythos, HIV respektive AIDS betreffe nur homosexuelle Männer. Das Programm UNAIDS der Vereinten Nationen zeigte Ende Juli jedoch etwas anderes: Weltweit leben etwa 40 Millionen Menschen mit dem HI-Virus, darunter 1,4 Millionen Kinder unter 15 Jahren. 53 Prozent aller Menschen mit HIV sind Mädchen und Frauen. (mak)

# Lernen und

## Wie der menschliche Datenspeicher Informationen verarbeitet und wie man das Gehirn fit hält.

VON MARGIT KOUDELKA

Menschen lernen ständig, und das zumeist unbewusst. Jedoch soll nicht alles Erlernte auch dauerhaft im Gehirn abgespeichert werden. Informationen durchlaufen deshalb unterschiedliche Stufen des Gedächtnisses und werden je nach Relevanz gefiltert. Eindrücke, die oft kaum wahrgenommen werden, landen im Ultrakurzzeitgedächtnis und werden hier bereits in weniger als einer Sekunde aussortiert. Dieser Speicherplatz wird frei für neue Informationsfragmente, in der Fachsprache als „Chunks“ bezeichnet. Wichtige

Meldungen hingegen wandern in den Arbeitsspeicher. Hier können in einem Zeitraum von wenigen Sekunden bis Minuten bis zu neun Chunks verarbeitet werden. Was dieser Prüfung standhält, gelangt schließlich in das Langzeitgedächtnis, verbleibt hier und kann auch Jahrzehnte danach noch abgerufen werden.

### Gedächtnis ≠ Gedächtnis

Das Gedächtnis lässt sich in unterschiedliche Formen einteilen. So umfasst das Langzeitgedächtnis ein deklaratives und ein nichtdeklaratives System. Ersteres betrifft episodische, persönliche Erinnerungen sowie bewusst angeeignetes Wissen. Fertigkeiten und Fähigkeiten bezeichnet man als Verhaltensgedächtnis. Dieses umfasst Wissen aus dem Bereich der automatisierten Handlungsabläufe – etwa

Starke Apotheken.

Starke Gesundheit.

Damit alle Menschen bestens versorgt werden!



Meine Apothekerin.  
Mein Apotheker.

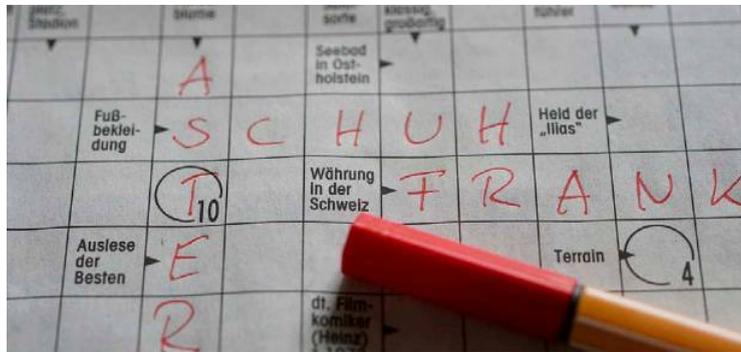
[www.apothekerkammer.at](http://www.apothekerkammer.at)



# das Gedächtnis

Radfahren – und fällt in den Bereich des nichtdeklarativen Systems. Ebenso gehören das sogenannte Priming sowie perzeptuelles Lernen dazu. Die letztgenannten Mechanismen haben unter anderem mit Assoziationen zu tun. Beispielsweise wird man einen Apfel als solchen erkennen, selbst wenn man nur eine Schwarz-Weiß-Fotografie davon sieht.

Um Dinge zu erlernen, gibt es verschiedene Strategien, die mehr oder weniger erfolgreich sind. Allein durch Lesen schaffen es nur zehn Prozent der Informationen in das Langzeitgedächtnis. Bei Gehörtem sind es immerhin 20 Prozent. Informationen, die man sowohl durch Hören als auch durch Sehen aufnimmt, bleiben schon zu 50 Prozent hängen. Für das Lernen empfiehlt sich also eine Mischstrategie. Am besten funktioniert allerdings, Dinge



**Wie der Körper benötigt auch das Gehirn regelmäßiges Training, um lange gesund und funktionsfähig zu bleiben.**

Foto: jhenning/Pixabay

selbst zu tun. Dabei merkt sich der Mensch 90 Prozent des Lernstoffes.

### Tanzen für die Gehirnfiness

Verschiedene Faktoren können die Leistungsfähigkeit des Gehirns unterstützen. Menschen, die ein Musikinstrument spielen, entwickeln beispielsweise wesentlich seltener Demenzerkrankungen als Nichtmusiker.

Tanzen und Kreuzworträtsellösen sind ebenfalls gute Stimuli für das Gehirn. Eine wichtige Rolle spielen auch soziale Kontakte. Oftmals sieht man das an Ehepaaren. Wenn ein Partner gestorben ist, lässt der andere plötzlich geistig nach. Viel unter Leute zu gehen und zu reden, leistet also einen wesentlichen Beitrag, um die kognitiven Fähigkeiten zu unterstützen.

# Sporteln nach der Erkältung

Warum man dem Körper nach dem Infekt eine Pause gönnen sollte

Sportliche Aktivität unterstützt das Immunsystem. Untersuchungen zeigen, dass die Zahl der natürlichen Killerzellen durch körperliche Belastung deutlich steigt. Zudem wird die Anzahl der B-Lymphozyten, die für die Produktion von Antikörpern verantwortlich sind, durch Bewegung erhöht. Allerdings sind auch

sportlich aktive Menschen nicht vor Erkältungskrankheiten gefeit. Wenn es einen einmal erwischt hat, sollte man das Training nicht zu rasch wieder angehen und lieber eine Schonzeit einhalten, um die Erkältung nicht zu verschleppen. Nach einer Grippe oder einer schweren Erkältung empfehlen sich bis zu zwei Wo-

chen Pause nach deren Abklingen, um keine Komplikationen zu riskieren. In schlimmen Fällen kann sich sonst beispielsweise sogar eine Herzmuskulenzündung entwickeln, die selbst bei sportlichen und gesunden Menschen zum Tod führen kann. Deshalb sich lieber in Geduld üben als in intensivem Training. (mak)

## MeinMed: nächste Webinartermine

In Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse werden wieder zwei MeinMed-Webinare veranstaltet: Am Montag, 2. Dezember, spricht Klaus Hausegger über Interventionelle Radiologie. „Von Hörstörungen bis Tinnitus“ ist das Thema von HNO-Facharzt Johannes Schobel am 3. Dezember. Beginn ist jeweils um 19 Uhr. MeinMed.at

**Grippostad®**  
**STARK bei Erkältung**

4-er Wirkstoffkombination

Gegen einfache Erkältungskrankheiten, mit oder ohne gleichzeitigen Fieber oder erhöhter Körpertemperatur. Mit Vitamin C.

24 Kapseln | Wirkstoffe: Paracetamol, Acetylsalicylsäure, Pflanzkapseln | STADA

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

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

STADA  
Caring for Peoples Health

## Sonnige Zeiten für mein Immunsystem

Neben Sport leert auch Stress unsere Magnesium-Speicher. Solarvit®, die Innovation aus Österreich, enthält die einzigartige Kombination aus Vitamin D3, K2 und Magnesium.

**Gute Bioverfügbarkeit,** nur 1x täglich, unabhängig von Mahlzeiten. Apothekenexklusiv erhältlich. [www.solarvit.at](http://www.solarvit.at) WERBUNG



**Innovation aus Österreich: Einzigartige 3-er Kombination** 987 SOL 1221

## Senken Sie Ihr Cholesterin mit Buer® Lecithin!

Exklusiv in Ihrer Apotheke.



€ 4,- Endkundenrabatt jetzt sichern. Exklusiv in Ihrer Apotheke.

4 Euro Rabatt auf 0008711 Buer® Lecithin Flüssig 1000 ml Aktionszeitraum: 1. Okt. bis 31. Dez. 2024



APROVERLAG

Buer® Lecithin Flüssig ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Wirkstoff: Lecithin. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

# Angst vor Haarausfall



Nährstoffexpertin  
Mag. Lucie Soucek  
beantwortet eine  
Leserfrage

**„Ich finde immer mehr Haare im Waschbecken und auf dem Kopfpolster. Muss ich mich vor Haarausfall fürchten?“**

Grundsätzlich ist es ganz normal, dass bis zu 100 Haare pro Tag ausgehen. Das liegt am natürlichen Erneuerungsprozess der Haare. Problematisch ist nur, wenn anschließend weniger oder dünnere Haare nachwachsen. Hier gilt es dann so früh wie möglich im Wachstumsprozess anzusetzen, um das neu heranwachsende Haar zu unterstützen, bevor es überhaupt aus der Kopfhaut sprießt. Gerade in diesem Stadium kann eine Unterversorgung mit Vitaminen und Spurenelementen fatal sein.

## Welche Nährstoffe wirken

Zu den wichtigsten Nährstoffen für volles Haar zählen etwa:

- **Silizium aus der Goldhirse:** Dieses arbeitet im Körper wie ein Feuchtigkeitsspeicher und sorgt in den Haaren für mehr Spannkraft und Elastizität, wodurch sie nicht so leicht abbrechen. Studien belegen außerdem, dass Silizium die Haare (und übrigens auch die Fingernägel) bruch- und reißfester macht.\*
- **Selen:** Dieses Spurenelement stärkt die Haarfollikel. Steht den Haaren zu wenig davon zur Verfügung, können sie stumpf und brüchig werden oder gar ausgehen.
- **Naturreiner Schwefel (MSM)** ist ein wichtiger Strukturbestandteil von Keratin, Elastin und Kollagen – jenen Stoffen, aus denen neue Haarzellen gebildet werden.

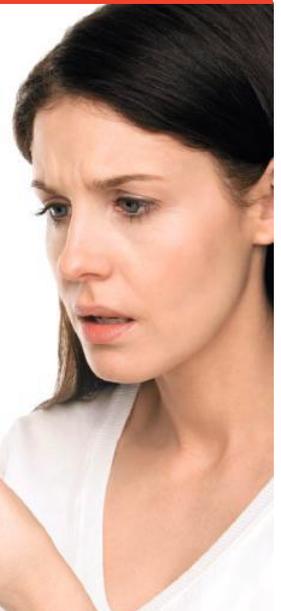
## Was Apotheker empfehlen

In sinnvoller Dosierung vereint finden sich diese Wirkstoffe nur in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Pharmazeuten sind sowohl von der natürlichen Formulierung als auch von der hohen Gesamtqualität des Produktes überzeugt. Zwei von drei Apothekern empfehlen es sogar bei Haarausfall.\*\*

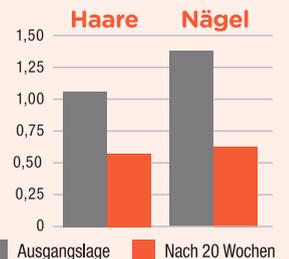


Nahrungsergänzungsmittel

\* Bareil A et. al., Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53; \*\* Telefonische Befragung von 100 Apotheken lt. pharmaceutical-tribune, 26. August 2021.



## Abnahme der Brüchigkeit



Die Brüchigkeit von Haaren und Nägeln ging nach 20-wöchiger Silizium-Einnahme deutlich zurück.\*

# Raus aus dem Stimmungstief!

**Verstimmt und antriebslos? Man kann pflanzlich gegensteuern!**

Bei immer mehr Menschen führen die Belastungen des Alltags zu negativen Gedanken und seelischen Verstimmungen. Man fühlt sich niedergeschlagen, antriebslos und verliert teilweise sogar das Interesse an Hobbys und Freunden. Alarmierend: Jüngere Generationen sind besonders stark betroffen. Schnell kann sich eine solche seelische Verstimmung auch zu einer ausgewachsenen Depression entwickeln. Es gilt also: Schnellstmöglich gegensteuern! Möglich ist dies etwa mit einem pflanzlichen Arzneimittel aus der Apotheke.



## Pflanzliche Hilfe

Johanniskraut hat sich bereits seit Langem bei seelischen Problemen bzw. beginnenden Depressionen bewährt. Die natürlichen Wirkstoffe der gelb blühenden Heilpflanze wirken sich nachweislich positiv auf den Serotonin-Spiegel

(=„Glücks-Botenstoff“) im Körper aus. Vor allem bei längerfristiger Einnahme entfaltet sich die volle Wirkung. Anwender berichten, dass sich die Grundstimmung nach etwa 2-3 Wochen ins Positive verändert. Besonders beliebt sind die Johanniskraut-Tabletten von Dr. Böhm®

aus der Apotheke. Sie enthalten die optimale Dosierung der Inhaltsstoffe des Johanniskrauts. Schon eine Tablette täglich wirkt stimmungsaufhellend, antriebssteigernd und stärkt das seelische Wohlbefinden. Viele Verwender berichten darüber hinaus, dass auch die Schlafqualität gefördert wird.

**Gut zu wissen:** Auch der Verein für Konsumenteninformation bewertet Dr. Böhm® Johanniskraut als geeignetes Mittel bei leichten seelischen Verstimmungszuständen.\*

\*Konsument – Das österreichische Testmagazin, Ausgabe 04/2021, S.21 ff.

Für Ihren Apotheker  
**Dr. Böhm®**  
**Johanniskraut forte**  
PZN 4201190



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

# Phytotherapie bei Blasenschwäche

Jede vierte Frau in Österreich leidet unter Blasenschwäche. Bei Frauen über 50 sogar jede zweite. Wir haben uns angesehen, was die Ursachen sind, und was man dagegen tun kann.

## URSACHE

Meist handelt es sich um eine von Schwangerschaft und Geburt oder aufgrund von hormonellen Umstellungen in den Wechseljahren geschwächte Blasen- und Beckenbodenmuskulatur. Bereits bei leichten Belastungen wie Treppensteigen, Lachen oder Husten kann wegen des erhöhten Drucks unerwartet Urin austreten – die sogenannte Belastungsinkontinenz. Daneben gibt es die Dranginkontinenz (Deutlicher Anstieg im Alter), bei der die Nervenversorgung der Blase gestört ist. Häufiger Harndrang ist die Folge – besonders nachts sehr lästig.

## LÖSUNG

Neben Beckenbodenübungen zur Stärkung der geschwächten Muskulatur bietet die Natur mit den Inhaltsstoffen aus den Kernen des Steirischen Ölkürbis (*Cucurbita pepo styriaca*) eine Lösung bei Blasenschwäche an. Studien zeigen, dass ein hochkonzentrierter Extrakt dieser Kerne unfreiwilligen Harnverlust bereits nach 14-tägiger Einnahme deutlich verringern kann. Nach 6 Wochen konnte einer Studie zufolge, eine signifikante Reduktion der Inkontinenzepisoden bei postmenopausalen Frauen von 7,3 auf 1,5 festgestellt werden.<sup>1</sup>

## Schluss mit rauer Haut

Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit spüren wir es besonders: Die Haut wird trocken, spröde und rissig – vor allem an den Händen, Ellbogen und Schienbeinen.



Diese Problemstellen fühlen sich nicht nur unangenehm an, sie machen auch kein schönes Bild, da sie nach außen teils ungepflegt wirken können. Wenn herkömmliche Lotionen nicht mehr ausreichen, braucht die Haut eine Pflege, die mehr kann: Sie muss intensiv Feuchtigkeit spenden und gleichzeitig beruhigen.

pflanzlichen Ölen und Dexpanthenol hilft sie, gereizte Hautstellen zu regenerieren und sorgt für besonders langanhaltende Feuchtigkeit. Genial: Die Creme zieht schnell ein, hinterlässt keinen Fettfilm und ist damit ideal für den Alltag.

\* IQVIA OTC Offtake MAT 07/2024

Für Ihren Apotheker  
**Lasepton® Regenerations-Creme**



€ 12,90 (80 ml)

PZN 4036779

ANZEIGE

## BELEGTE WIRKSAMKEIT

Zahl der Inkontinenzepisoden von postmenopausalen Frauen verringerte sich von 7,2 auf 1,5.<sup>1</sup>



Abnahme der Inkontinenzepisoden nach 6-wöchiger Kürbis-Extrakt Einnahme: \*p<0,05; \*\*p<0,01

<sup>1</sup>Sogale H, Terada T, Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46: 727-732.



## WORAUF APOTHEKER VERTRAUEN:

Die Dr. Böhm® Kürbis Tabletten enthalten einen mit 400 mg besonders hoch dosierten Kürbiskern-Extrakt aus dem Steirischen Ölkürbis:

- Unterstützt nachweislich die Blasenfunktion
- Rein pflanzlich
- Langfristige Einnahme empfohlen



## APOTHEKEN-TIPP DER NASENSPRAY SPEZIELL FÜR BABYS

Die Erkältungssaison ist in vollem Gange und gerade Babys und Kleinkinder leiden jetzt besonders unter einer verstopften Nase. Seit Jahren hat sich hier Baby LUUF® Mare Nasenspray als natürliche Hilfe bewährt. Der Spray mit reinem Meersalz eignet sich ideal zur Befeuch-

tung der Schleimhaut und zur Reinigung der Nase von Bakterien und Viren. Durch seinen sanften Sprühstoß ist er bereits für Säuglinge zur unterstützenden Behandlung bei Schnupfen geeignet.

- Rein natürlich mit Meersalz
- Extra sanftes Feinsprühsystem für Baby Nasen
- Speziell für Säuglinge und Kleinkinder entwickelt



Medizinprodukt.  
Hinweis: Gebrauchsanweisung genau beachten und erforderlichenfalls den Rat eines Arztes oder Apothekers einholen.

• Mit Meersalzwasser aus dem Atlantik  
• In destilliertem, reinem Wasser

Exklusiv in Ihrer Apotheke