

Trotz Herzschwäche aktiv bleiben

Über Herzinsuffizienz und die Scheu vor sportlicher Aktivität

VON MARGIT KOUDELKA

Etwa 300.000 Österreicher sind von Herzschwäche betroffen. Sie kann grundsätzlich in jedem Alter entstehen, wesentlich häufiger jedoch im höheren Lebensalter. 80 Prozent der Herzinsuffizienzpatienten sind 65 Jahre oder älter. Die charakteristischen Symptome der Herzinsuffizienz sind Leistungsminderung, Atemnot und Beinschwellungen. Weitere mögliche Symptome stellen Schwindelanfälle, pfeifende Atmung und Husten dar. Zu einem wesentlichen Teil ist das schwache Herz einem ungesunden Lebensstil geschuldet. Übergewicht, eine ungünstige Ernährung und Bewegungsmangel, Rauchen sowie hohe Blutdruck- und Cholesterinwerte erhöhen das Risiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erleiden.

Ein Teufelskreis

Bis in die 1990er Jahre wurde Menschen mit Herzinsuffizienz zu Schonung und Verzicht auf körperliche Aktivität geraten. Es galt die Annahme, das Herz schaffe es nicht mehr, das Blut ausreichend durch den Körper zu pumpen. Diese Theorie ist jedoch längst überholt. Vielmehr gilt mittlerweile als erwiesen, dass ein richtig abgestimmtes Training die Symptome der Herzschwäche lindern, den Verlauf positiv beeinflussen und das Herz kräftigen kann. Doch ist es für die Betroffenen gar nicht so einfach, sich zu sportlicher Aktivität zu überwinden. Deutsche Forscher konnten nachweisen, dass Menschen mit Herzinsuffizienz Bewegung nicht wegen einer grundsätzlichen Abneigung gegen sportliche Aktivität ablehnen. Das Vermeiden von Bewegung ist vielmehr auf



Moderates Training ist bei Herzschwäche ratsam.

Foto: Unsplash

die Herzinsuffizienz zurückzuführen. Geraten Personen mit Herzinsuffizienz beim Training außer Atem, haben sie Angst, es könne zu viel für das Herz werden. In der Folge vermeiden sie Bewegung. Menschen mit Herzschwäche sollten mit ihrem Arzt darüber sprechen. Denn wenn man versteht, dass Bewegung die Herzfunktion stabilisiert, ist die Motivation oft höher und die Angst geringer.



Gut vorbereiten: Richtiges Aufwärmen und Dehnübungen können helfen, Sportverletzungen zu vermeiden.

Foto: unsplash.com

Verletzungen beim Sport: Zerrung, Prellung & Co.

Sportverletzungen führen häufig zu Schmerzen, die sowohl akut als auch chronisch sein können. Typische Ursachen sind Überlastung, eine falsche Technik oder Unfälle. Betroffen sind die Muskeln, Bänder und Gelenke. Schmerzen stellen ein Warnsignal des Körpers dar und sollten ernst genommen werden. Kommt es zu einer Sportverletzung, sollten Sofortmaßnahmen

wie Ruhe, Kühlung und Hochlagerung des betroffenen Körperteils ergriffen werden. Gegebenenfalls kann ein rasch wirksames Schmerzmittel eingenommen werden. Bei anhaltenden oder starken Schmerzen ist eine ärztliche Untersuchung wichtig. Vorbeugen lässt sich einer Sportverletzung durch richtiges Aufwärmen und angemessene Belastung. (mak)

Intensive Linderung trockener Augen



Exklusiv in Ihrer Apotheke!



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

ROHTO-051-25/1/02052025

BEI SCHMERZEN **SCHNELLER**
AM ZIEL* DANK FLÜSSIGEM KERN

LANGANHALTENDE
SCHMERZLINDERUNG



WEICHKAPSELN 400 MG



WIR KÜMMERN UNS UM DEN SCHMERZ

* wie Nurofen Standard Tabletten

Cholesterinsenker, Omega 3 und Coenzym Q10



Unser **Experte Dr. rer. nat. Kompek** erklärt, warum es sinnvoll ist, cholesterinsenkende Medikamente in Kombination mit Omega 3 und Coenzym Q10 einzunehmen und worauf man besonders achten soll.

Cholesterin ist grundsätzlich nicht schlecht. Fließt jedoch zu viel davon durch die Blutbahnen, kann das zu Gefäßverengungen und in der Folge zu Bluthochdruck und einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Ärzte verschreiben in der Regel Cholesterinsenker (Statine), die weitere Ablagerungen vermeiden sollen.

Fast 1 Million Österreicher nimmt Cholesterinsenker ein

Durch deren Einnahme wird jedoch nicht nur der Cholesterinspiegel gesenkt, sondern auch die Eigenproduktion von Coenzym Q10 gehemmt. Diese wichtige körpereigene Substanz

ist aber wesentlich für die Energieversorgung der Muskelzellen und die Leistungsfähigkeit des Herzens.

Frage: Herr Dr. Kompek, ich habe gehört, dass die zusätzliche Einnahme von Omega-3-Fettsäuren sinnvoll ist, wenn ich Statine einnehme? Welche Vorteile hat das für mich?

Studien zeigen, dass sich durch eine Einnahme von Omega-3-Präparaten (idealerweise plus Coenzym Q10) in Kombination mit Statinen, die cholesterinsenkende Wirkung der Medikamente verbessert.

Frage: Worauf muss ich beim Kauf eines Omega-3-Produktes achten?

Bedeutend ist eine möglichst hohe Dosierung der beiden wichtigsten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. Am besten erreicht man eine solche mit einem natürlichen Fischöl-Konzentrat in Kapseln. Im Vergleich zu reinem Fischöl aus der Flasche enthält ein solches in der Regel bis zu viermal so viel EPA und DHA. Positiver Nebeneffekt: Bei magensaftstabilen Kapseln entfällt auch der lästige Fischgeruch.

Mein Tipp

Das meistverkaufte Produkt* in der Apotheke sind in diesem Zusammenhang die Omega-3-Kapseln von Dr. Böhm® – wobei der Erfolg einerseits am



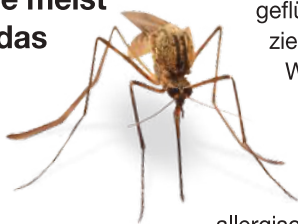
Nahrungsergänzungsmittel

hohen Omega-3-Gehalt und andererseits an der Kombination mit Coenzym Q10 liegt. Als Forschungs- & Entwicklungsleiter bei Dr. Böhm® erhalte ich dazu regelmäßig positive Rückmeldungen von Apothekern und Kunden.

* Apothekenabsatz Cholesterinsenkende Prod. (OTC, 10F) Lt. IQVIA CombOfftake MAT 04/2025.

ACHTUNG: Gelsenalarm! Schnelle Hilfe bei Juckreiz

Jetzt haben lästige Gelsen wieder Hochsaison. Auch wenn ihre Stiche meist harmlos sind – das anschließende Jucken könnte einen verrückt machen.



Gelsen werden durch unsere Atemluft sowie von Körperwärme und Schweiß angelockt. Besonders Frauen und Kinder ziehen Gelsen nahezu magisch an, da deren Haut im Durchschnitt mehr Wärme abgibt als jene der Männer.

Warum jucken die Stiche überhaupt?

Sofort nach dem Stich injizieren die geflügelten Plagegeister ein spezielles Sekret in die winzige Wunde, wodurch unser Blut nicht gerinnt und sie in Ruhe das Blut saugen können. Dieses Sekret löst gleichzeitig in unserer Haut eine allergische Reaktion aus – der Stich schwillt an und juckt.

Kühlen statt Kratzen

Reflexartig beginnt man zu kratzen. Das verschlimmert den Juckreiz aber nur und im schlimmsten Fall kann sich der Stich dadurch auch entzünden.

Daher empfiehlt es sich, stattdessen ein kühlendes Gel aufzutragen – z. B. Insecticum® aus der Apotheke.

Es wirkt rasch und 3-fach bei Insektenstichen (Gelsen, Bienen, Wespen,...):

- 1 Lindert den Juckreiz
- 2 Stillt den Schmerz
- 3 Abschwellend

Für Kinder ab 2 Jahren und Erwachsene.

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



„Ich lag oft stundenlang wach“



Immer mehr Österreicher klagen über Einschlafstörungen und unruhige Nächte. Was kann man tun, um endlich wieder erholt in den Tag zu starten?

Was hilft wirklich, um abends wieder zur Ruhe zu kommen und morgens erholt aufzuwachen? Diese Frage beschäftigt viele Betroffene. Einer von ihnen ist Hannes Edler (45)*, der sich selbst als *schlechten*

Schläfer bezeichnet. „Ich lag oft stundenlang wach, mein Verstand versuchte alles abzuholen, wozu er tagsüber nicht gekommen war.“

Nachts schlaflos, tagsüber erschöpft

Durch den Stress und die Belastungen, die wir tagsüber erleben, beginnen die Gedanken abends oft zu kreisen und an erholsamen Schlaf ist nicht mehr zu denken. „Das Grübeln wurde dann schnell zu einer Art Verzweiflung oder auch Ärger. Manchmal fragte ich mich, wie lange ich das noch

durchhalten kann.“ Am nächsten Tag machten sich dann stets aufs Neue Müdigkeit und Erschöpfung breit: „Ich wusste: So geht es nicht weiter.“ Bevor Herr Edler jedoch zu chemischen Schlafmitteln griff, entschied er sich, eine sanfte Alternative auszuprobieren.

Anwender und Apotheker überzeugt

In der Apotheke wurde ihm der Ein- und Durchschlaf akut Spray von Dr. Böhm® empfohlen. Der Spray vereint Melatonin (den körpereigenen Schlafbotenstoff) für rasches Einschlafen mit Xanthohumol (aus dem Hopfen) zur Entspannung. Dadurch wirkt er umfassend und mehrfach:

1. **Schneller einschlafen (Melatonin)**
2. **Weniger Gedankenkreisen (beruhigender Hopfen)**
3. **Für entspanntes Durchschlafen**

Die Anwendung ist einfach und unkompliziert: 1-2 Sprühstöße direkt unter die Zunge, etwa eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen. Da der Spray zuckerfrei ist kann er auch nach dem Zähneputzen – oder bei nächtlichem Aufwachen – angewendet werden. All diese Gründe machen das apotheken-exklusive Produkt zum meistgekauften Schlafspray am Markt.*

Meistgekauft in Österreich



*Name und Alter geändert;
**Apothekenabsatz Schlafmittelmarkt 13A32 lt. IQVIA Österreich
OTC Offtake MAT 03 2025

Hannes Edler:

★★★★★ **Top Produkt!**

Endlich wieder ruhige Nächte...
Dankeschön, Dr. Böhm®!“

Harter Stuhl bei Kindern?

Im hektischen Familienalltag bleibt oft wenig Zeit für ausgewogene Mahlzeiten und somit eine ballaststoffreiche Ernährung.

Harter Stuhl kann somit für alle Familienmitglieder zum Thema werden – sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. Gerade bei Kindern wird harter Stuhl schnell zur hartnäckigen Verstopfung. Aufgrund von Scham oder der Angst vor Schmerzen wird der Stuhlgang teils aktiv zurückgehalten – was das Problem nur verschlimmert. Damit es erst gar nicht dazu kommt, können Eltern früh mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr gegensteuern.

Genau hier setzt Dr. Böhm® Darm aktiv Junior & Co an. Das wohl-schmeckende fruchtige Getränk



mit 5 speziellen pflanzlichen Ballaststoffen sorgt für einen normalen Stuhlgang* – schon ab 4 Jahren:

- Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen*
- Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- Fruchtiger Geschmack – wird gern getrunken



Apotheken-Tipp bei Hornhaut

Da die Haut an unseren Füßen nur über wenige Talgdrüsen verfügt, trocknet sie häufig aus. Durch Druck oder Reibung entsteht dann schnell lästige Hornhaut.

Um die Füße wieder mit Feuchtigkeit zu versorgen, ist eine Fußcreme mit den richtigen Inhaltsstoffen erforderlich. Entscheidend ist hier vor allem ein hoher Anteil an Urea (Harnstoff). Dieser Wirkstoff hilft der Haut, Feuchtigkeit zu binden und zu speichern, und löst zusätzlich auf sanfte Weise abgestorbene Hautzellen und Verhornungen. Die in Apotheken meistverkaufte Fußcreme kommt von Lasepton®. Die österreichische Qualitätsmarke hat eine Formel entwickelt, die tatsächlich eine spürbare Pflegewirkung bei Hornhaut und trockenen Füßen zeigt:



- Hoher Urea-Gehalt (12%) löst sanft bestehende Hornhaut.
- Öle aus Avocado & Olive dienen als Feuchtigkeitsspender.
- Zieht rasch ein & klebt nicht.

AUCH ZUR FUSSPFLEGE BEI DIABETES GEEIGNET



Für Ihren Apotheker: PZN 4036822

Die Wirkungen des Johanniskrauts



Foto: Pixabay.com

Das Johanniskraut ist eine traditionelle Heilpflanze, die vor allem bei leichten bis mittelschweren Depressionen eingesetzt wird. Die Inhaltsstoffe, insbesondere Hypericin und Hyperforin, wirken stimmungsaufhellend und beruhigend. Zudem wird Johanniskraut bei Nervosität, Schlafstörungen und leichten Hautverletzungen angewendet. Wichtig ist es allerdings, mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten zu beachten. Auch beeinträchtigt Johanniskraut den körpereigenen Sonnenschutz. (mak)

Welche Leute Gelsen besonders anlocken

Studien bestätigen eine unfaire Wahrheit. Manche Personen sind tatsächlich regelrechte Mückenmagneten.

Gelsen sind nicht nur eine Sommerplage, sondern auch ein globales Problem. Ihr Stich kann nämlich gefährliche Krankheiten übertragen. Allerdings lockt nicht jeder die Insekten gleich stark an. Einen großen Einfluss hat der Körpergeruch. Anhand des Duftes unterscheiden Mücken unter anderem Menschen von Pflanzen. Der Versuch, den eigenen Geruch zu überdecken, überlistet Gelsen jedoch nicht immer. Viele Seifen haben zwar vorrangig pflanzliche Noten, aber die passende Kombination mit dem Eigengeruch ist von-

nöten. Eine Studie zeigt, dass Seifen mit Limonene, einem an sich abschreckenden Stoff, sogar bei vielen Probanden die Plage verschlimmern. Wird man oftmals gestochen, kann ein Seifenwechsel somit hilfreich sein. Sogar genetisch bedingt könnte diese Vorliebe der Mücken sein, so verhalten sich die Insekten gegenüber eineiigen Zwillingen sehr ähnlich. Dass Gelsen süßes Blut mögen, ist wiederum ein Mythos. Forscher konnten keinen klaren Zusammenhang mit der Ernährung entdecken.

Der richtige Schutz

Wie effektiv ein Mückenschutz ist, wird auch durch individuelle Faktoren beeinflusst. Beispielsweise fanden Forscher heraus, dass Frauen während des Eisprungs oder der Schwanger-



Manche Menschen sind schlimmer von Gelsen geplagt. Foto: unsplash.com

schaft Gelsen besonders anziehen und auch die Abwehrmittel in dieser Phase weniger lang ihre schützende Funktion erfüllen. Betroffene müssen somit Anti-Mücken-Sprays eventuell schneller wieder neu auftragen. Für die Abwehr von Insekten sind bei Erwachsenen Mittel mit Diethyltoluamid empfohlen. Auf die richtige Anwendung muss dabei geachtet werden. Zusätzlich können imprägnierte Moskitonetze und Kleidung schützen. (LaS)

Neu gegen Augeninfektionen

Gegen Bakterien und Viren: REDUKTOR® sind antiseptische Augentropfen mit breiter Wirksamkeit.

Die österreichische Pharmafirma Pharmaselect hat rechtzeitig vor der Reisesaison ein neues Produkt gegen Augeninfektionen auf den Markt gebracht. REDUKTOR® sind antiseptische Augentropfen mit einer breiten Wirksamkeit gegen viele Erreger. Durch das Abtöten sowohl von Bakterien als auch Viren ist das neue Produkt bei den meisten Augeninfektionen rasch wirksam.

Oft eintropfen

Wichtig ist es, an den beiden ersten Tagen die Augen häufig (etwa alle ein bis zwei Stunden) einzutropfen, um die Erregerzahl möglichst stark zu senken.

Bakterien und Viren können sich nämlich sehr rasch - oft innerhalb einer Stunde, auf das Doppelte vermehren. Durch das häufige Eintropfen lässt sich die Menge der Bakterien und Viren deutlich reduzieren. Die restlichen Erreger kann das Auge dann mit seinen natürlichen Abwehrstoffen, die in der Tränenflüssigkeit enthalten sind, eliminieren.

Auch bei Kontaktlinsen

REDUKTOR® kann auch von Kontaktlinsenträger:innen verwendet werden. Während der Behandlung ist jedoch auf das Tragen von Kontaktlinsen zu verzichten - denn gerade sie sind häufig Auslöser von Augeninfektionen, da sich Bakterien in den Linsen besonders gut halten können. Nach überstandener Infektion empfiehlt es sich daher, ein frisches Paar Kontaktlinsen zu benutzen.



REDUKTOR®: Mehrfach täglich (4–8 mal), 1–2 Tropfen

Haus- und Reiseapotheke

Wegen der breiten Wirksamkeit gegen viele Erreger wird REDUKTOR® für die Haus- und Reiseapotheke empfohlen. Gerade im Urlaub kann es schwierig sein, einen Augenarzt zu finden, hier ist dann rasche Hilfe gefragt. Das Produkt kann auch bei Kindern ab 6 Jahren verwendet werden, für jüngere liegen keine Erfahrungen vor. WERBUNG



Das Antiseptikum mit breitem Wirkungsspektrum ©Adobestock/keigo7(2)

ZUR SACHE

REDUKTOR® ist ein neuer Therapieansatz bei Augeninfektionen. Ein innovatives Antiseptikum. Wirkt gegen Bakterien und Viren. Rezeptfrei in allen Apotheken erhältlich.

pharmaselect.
we care for your eyes