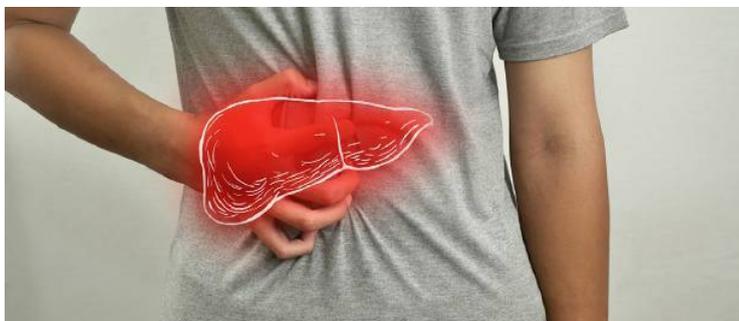


# Der Leber eine Pause gönnen

Damit die Leber nicht schlappmacht: Öfter auf bittere Pflanzen setzen

VON MARGIT KOUDELKA

Die Leber ist mit rund 1,5 Kilogramm eines der größten Organe des Menschen und liegt im rechten Oberbauch. Sie hat eine Reihe von Aufgaben zu bewältigen, so dient sie vor allem der Entgiftung des Körpers. Über die Pfortader wird der Leber das nährstoffreiche Blut aus dem Darm zugeführt. Aus dem Blut werden sowohl Nährstoffe als auch Medikamente und Giftstoffe aufgenommen, Letztere werden unschädlich gemacht respektive abgebaut. Weitere Funktionen sind die Produktion von Gallenflüssigkeit und die Herstellung von Eiweißen, die für die Blutgerinnung und das Abwehrsystem wichtig sind. Die Leber spielt auch eine zentrale Rolle im Fettstoffwechsel. Deftige Kost, häufiger Alkoholkonsum, bestimmte Medikamente oder Stoffwech-



**Nach Weihnachtsbraten, Glühwein und Keksen freut sich die Leber über leichte Kost und bitteres Gemüse.**

Foto: Panthermedia

selerkrankungen wie Diabetes mellitus können dieses wichtige Organ ganz schön (über-)fordern. Eine mögliche Folge ist die Fettleber. Hierbei kommt es zur Einlagerung von Fett in die Leberzellen, infolgedessen kann die Leber ihre Aufgaben nicht mehr ausreichend wahrnehmen. Deshalb kann es nicht schaden, ihr hin und wieder eine Kur zu gönnen. Die Leber mag gerne bittere Pflanzen. Die

Blätter der Artischocke helfen ihr, sich zu regenerieren, und wirken verdauungsanregend. Auch die Mariendistel wird vorbeugend und therapeutisch gegen Verdauungsbeschwerden und Lebererkrankungen eingesetzt. Löwenzahnkraut mit seinen vielen Bitterstoffen regt die Produktion der Gallenflüssigkeit an und fördert die Ausscheidung von Giftstoffen und Stoffwechselabfällen.

## Vorsorgeuntersuchungen: Kein Patentrezept für alle

In Österreich sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen ein fixer Bestandteil des Gesundheitssystems. Ziel ist es, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen, um sie rasch behandeln zu können. Ein Beispiel dafür ist die Darmspiegelung. Werden Polypen als mögliche Vorstufe von Krebs im Zuge einer Koloskopie frühzeitig erkannt und entfernt, kann Darmkrebs verhindert werden. Ein weiteres Exempel ist die Blutdruckmessung. Wird Hochdruck früh genug entdeckt, kann durch Lebensstiländerungen sowie medikamentös Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegengewirkt werden. Doch viele Mediziner stehen generalisierten Vorsorgeprogrammen kritisch gegenüber und auch zahlreiche Studien haben sich mit ihrer Effizienz befasst. Kritiker wittern Überdiagnosen, bei denen Erkrankungen entdeckt und

therapiert werden, die niemals Symptome verursacht hätten oder nicht behandelt werden müssten. Auch falsch positive Diagnosen seien keine Seltenheit. Diese könnten unnötige Folgeuntersuchungen, Behandlungen und damit verbundene Risiken nach sich ziehen. Zudem fehle bei manchen Erkrankungen der Nachweis für den Zusammenhang zwischen Früherkennung und Rückgang der Sterblichkeit. Die Niederlande gelten beispielsweise als Vorzeigeland in Sachen Mammografie-Screening. Mehrere Studien haben jedoch ergeben, dass dadurch keine Abnahme der Sterblichkeit erzielt werden konnte. Am besten spricht man mit dem Hausarzt ab, Welche Vorsorgeuntersuchungen – je nach individuellem Erkrankungsrisiko – sinnvoll sind, um Nutzen und Schaden abwägen zu können. (mak)

## Clever kombiniert für Ihre Knochen

Solarvit® Osteo mit der einzigartigen 3-fach-Formulierung aus Kalzium, Vitamin D3 und Vitamin K2 ist die ideale Zusammensetzung für die Gesunderhaltung der Knochen und für das Immunsystem. Nur 1x täglich, unabhängig von den Mahlzeiten. Apothekenexklusiv erhältlich. [www.solarvit.at](http://www.solarvit.at)

WERBUNG



**Nur 1x täglich für eine gute Versorgung der Knochen** 987 SOL\_1221

## GÖNN DEINER LEBER EINE KUR

- Pflanzlicher Wohlfühl-Complex
- Unterstützt die Leberfunktion\* und den Fettstoffwechsel\*
- Fördert eine gesunde Verdauung

\* Cholin trägt zur Aufrechterhaltung einer normalen Leberfunktion bei.

\* Cholin trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel und zu einem normalen Homocysteinhaushalt bei.



Erhältlich in deiner Apotheke oder unter [www.biobene.at](http://www.biobene.at)

## Wie das Immunsystem Krankheitskeime bekämpft

Im und am menschlichen Körper lebt eine Unzahl von Mikroben, die für die Gesundheit unverzichtbar sind. Manchmal machen sich jedoch auch schädliche Bakterien, Viren oder Pilze breit, die Krankheiten verursachen können. Dann wird das Immunsystem aktiv. Dieses komplexe Netzwerk erkennt und bekämpft eine Vielzahl von Krankheitserregern. Das Immunsystem wird durch Antigene aktiviert, die auf der Oberfläche von Krankheitserregern oder fremden Substanzen vorhanden sind. Wenn diese an spezifische Rezeptoren von Abwehrzellen andocken, wird eine Immunantwort ausgelöst.

### Angeboren und erworben

Bereits bei der Geburt verfügt der Körper über eine unspezifische Immunantwort, das angeborene Immunsystem. Diese erste Verteidigungslinie reagiert schnell auf Eindringlinge, ohne spezifische Antigene zu erkennen. Dazu gehören physikalische Barrieren wie

Haut und Schleimhäute sowie Zellen wie Makrophagen (Fresszellen) und neutrophile Granulozyten. Im Laufe des Lebens entwickelt der Mensch ein genaueres abwehrsystem. Diese Immunantwort ist langsamer, aber gezielter. Sie wird aktiviert, wenn das unspezifische System nicht ausreicht. Hierbei spielen T- und B-Zellen eine zentrale Rolle, die sich an die spezifischen Antigene erinnern und bei erneutem Kontakt schneller reagieren können.

### Die Rolle des Darms

Rund 80 Prozent der Immunzellen des Körpers befinden sich im Darm. Das Immunsystem zu stärken, bedeutet also auch, auf die Darmgesundheit zu achten, etwa durch die richtige Ernährung. Eine abwechslungsreiche Kost mit möglichst frischen Zutaten und Ballaststoffen schmeckt dem Darm beispielsweise besser als stark verarbeitete, zucker- und fettreiche Lebensmittel. (mak)



Ein starkes Immunsystem kann den Körper vor unterschiedlichsten Eindringlingen und schädlichen Stoffen schützen.

Foto: Panthermedia

# MeinMed:

## Medienkonsum von Kindern, Sport als Medizin und Schlaganfall waren im Dezember Themen bei MeinMed.

Mit einer Reihe informativer (Online-)Vorträge ließ MeinMed in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse das vergangene Jahr ausklingen. Unter anderem gab der Medienkompetenz-Trainer Harald Reinisch aus Klagenfurt Antworten auf die Frage „Medienkonsum – Wie viel Internet verträgt mein Kind?“. So betonte der Vortragende, dass das Internet kein Babysitter-Ersatz sei, und appellierte an die Eltern mit ihrer Vorbildwirkung. Dafür, wie viel Zeit Kinder im Internet verbringen sollen oder können, gibt es keine einheitlichen Richtlinien. Als grobe Orientierung erwähnte Rei-

nisch jedoch einige Zeit- und Altersangaben. Bis zum vierten Lebensjahr empfahl er für die Kleinen, nicht mehr als 15 Minuten vor dem Bildschirm zu sitzen. Für Kinder bis zu acht Jahren sollten es maximal 30 Minuten sein. „Es ist zu bedenken, dass die Augen der Kinder noch in Entwicklung begriffen sind, und es ist für das Auge immer unangenehm, wenn es nicht arbeitet“, so der Experte. Natürlich sei auch darauf zu achten, dass die Inhalte, die konsumiert würden, dem Alter entsprächen. Dabei könnten Kinderschutz-Programme nützlich sein. Für den Umgang mit Medien sollten gemeinsam Regeln aufgestellt und geeignete Seiten ausgesucht werden. Bis zum elften Lebensjahr sollte die Zeit am Handy oder an der Spielkonsole durchschnittlich nicht mehr als eine Stunde täglich betragen.



Als Husten bezeichnet man einen Reflex des Körpers, der dazu dient, die Atemwege frei zu machen.

Foto: Panthermedia

## Erkältung: Die wichtige Funktion des Hustens

Husten ist ein wichtiger Reflex des Körpers. Er hilft dabei, Schleim und andere Partikel, die sich in den Atemwegen angesammelt haben, aus dem Körper zu entfernen. Zudem bietet Husten Schutz vor Infektionen: Durch das Abhusten von Schleim verringert sich das Risiko, dass sich Krankheitserreger in den Atemwegen festsetzen. Produktiven Husten sollte man deshalb

möglichst nicht unterdrücken. Besser ist es, dem Körper beim Abhusten zu helfen, etwa mit Heilkräutern.

### Heilpflanzen bei Husten

Unterstützend wirken beispielsweise Thymian, Fenchel oder Efeu. Zu den Pflanzen, die den Hustenreiz lindern, zählen unter anderem Isländisch Moos, Lindenblüten und Eibisch. (mak)

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

4-er Wirkstoffkombination

Gegen einfache Erkältungskrankheiten, mit oder ohne gleichzeitigen Fieber oder erhebliche Körpererschöpfung. Mit Vitamin C.

24 Hartkapseln | Wirkstoffe: Paracetamol, Acetylsalicylsäure, Coffein und Chlorpheniramin | STADA

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

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

STADA  
Caring for People's Health

# Neue Videos online

## Sport als Medizin

Unter dem Motto „Sport als Medikament“ informierte der Sportmediziner Robert Fritz aus Steyr über die Wirksamkeit von Bewegung und Sport in der Prävention und Behandlung von Krankheiten. So zitierte er zu Beginn die Weltgesundheitsorganisation: „Stellen Sie sich eine Pille vor, die die nachgewiesenen gesundheitlichen Vorteile von Bewegung und/oder regelmäßiger körperlicher Aktivität mit minimalen Nebenwirkungen und einer Vielzahl positiver Wirkungen verbindet, sodass sich die Patienten besser fühlen, besser funktionieren und besser schlafen.“ Mediziner sind sich weitgehend darüber einig, dass Ärzte diese Pille verschreiben würden, dass Pharmaunternehmen sie herstellen und dass jeder Patient sie verlangen würde.



Alle MeinMed-Webinare können kostenlos nachgesehen werden. Künftige Termine sind auf [meinmed.at/veranstaltung](http://meinmed.at/veranstaltung) zu finden. Foto: Panthermedia

## Zeit ist Hirn

Der Neurologe Karl Matz vom Landeskrankenhaus Baden-Mödling sprach über die effiziente Behandlung sowie das richtige Verhalten bei Schlaganfällen. „Der Slogan 'Zeit ist Hirn' ist nicht nur ein Schlagwort. Es ist tatsächlich nachgewiesen, dass jede unbehandelte Minute einen Patienten 1,9 Millionen Nervenzellen kostet“, so der

Vortragende. Beim Erkennen eines Schlaganfalls hilft der „FAST-Test“. FAST steht für Face (Gesicht), Arms (Arme), Speech (Sprache) und Time (Zeit). Geprüft wird, ob das Gesicht einseitig gelähmt ist, die Armbewegungen eingeschränkt sind oder die Sprache verworren ist. Dann gilt es, keine Zeit zu verlieren und sofort die Rettung zu rufen. (mak)



Die Haut benötigt im Winter zusätzliche Feuchtigkeit. Foto: Panthermedia

## Gute Pflege für die Haut im Winter

In der kalten Jahreszeit benötigt die Haut besondere Pflege. Das Angebot an Cremes und Lotionen ist groß, das kann die Wahl des passenden Produkts zur Herausforderung machen. Wichtig ist es, auf die Bestandteile zu achten. Stoffe wie Hyaluronsäure, Glycerin und Aloe vera gelten als feuchtigkeitsspendend. Antioxidantien wie Vitamin E können helfen, die Haut zusätzlich zu pflegen. Weniger geeignet sind Parabene oder synthetische Duftstoffe, die die Haut reizen können. Menschen, die zu Allergien neigen, sollten auf den Hinweis „hypoallergen“ achten. (mak)



**PLUS Vitalität**  
**PLUS Ausdauer**  
**PLUS Männlichkeit**

Erhältlich in Ihrer Apotheke und auf [andropeak.com](http://andropeak.com)

Mehr Liebes-Energie mit der natürlichen Kraft des Bockshornklee. Für eine Stabilisierung Ihres Testosteronspiegels durch Zink. Vitamin B6 unterstützt den Hormonhaushalt.

**ANDROPEAK PLUS**



Nahrungsergänzungsmittel  
Fotos © Shutterstock, Adobe Stock



Foto: privat

## NATUR-TIPP

Prof. Hademar Bankhofer  
Experte für Naturmedizin

## Bockshornklee auf der Skipiste

Viele bereiten sich bereits auf ein Ski-Wochenende vor oder freuen sich auf einen längeren Skiurlaub. Viele Männer erwarten sich gute Laune, Selbstsicherheit, straffe Muskeln und ein wenig Flirten soll auch sein. Es klingt ungewöhnlich, aber nachgewiesen: Eine uralte Pflanze kann die Lebensqualität des Mannes unterstützen. Dabei handelt es sich um den Bockshornklee.

## Testosteron & Co

Um die Wirkung zu verstehen muss man Folgendes wissen: Testosteron ist eines der wichtigsten Sexualhormone des Mannes. Ist es zu wenig im Körper vertreten, kann es zu Traurigkeit, Antriebslosigkeit, Muskel-Schwäche, schlechter Laune, depressiver Stimmung oder vermindertem Wunsch nach Sex kommen. Dabei kann der erwähnte Bockshornklee helfen. Denn die Samen dieser Pflanze haben einen positiven Einfluss auf das Testosteron. Damit bekommt der Mann wieder mehr Selbstsicherheit, festere Muskeln und mehr Lust und Kraft für die Liebe. Ein wichtiger Faktor dabei ist der speziell aufbereitete Samen, der dem Hormon Testosteron wieder Kraft gibt. Die Wissenschaft wertet dieses Samenpulver mit zusätzlichen, wichtigen Wirkstoffen auf: mit Kupfer, Zink, Eisen, Vitamin B6 und mit der Aminosäure L-Arginin. Diese Superkombination gibt es mit der Bezeichnung Andropeak® Plus in Ihrer Apotheke oder unter [andropeak.com](http://andropeak.com). WERBUNG

# „Abführmittel waren keine Option für mich.“

**Verstopfung und harter Stuhl sind für Betroffene eine wahre Last. Doch es gibt eine rein pflanzliche Option, um der Verdauung wieder den nötigen Schubs zu geben.**

Es gibt viele Gründe warum, der Darm plötzlich streikt – zum Beispiel Stress, Flüssigkeitsmangel oder auch die altersbedingte hormonelle Umstellung in den Wechseljahren. „Früher hatte ich maximal auf Reisen einen trägen Darm. Während und nach dem Wechsel trat die Verstopfung aber immer häufiger auf. Auch bei meinen Blutdruckmedikamenten ist harter Stuhl eine der häufigsten Nebenwirkungen“, erzählt Barbara H. (59)\*.



dass man auf keinen Fall zu stark pressen darf, weil man davon Hämorrhoiden kriegt“, ergänzt Barbara H. Zu einem Abführmittel wollte sie dennoch nicht greifen: „Man liest immer wieder, dass diese synthetischen Mittel einen Gewöhnungseffekt haben und der Darm dann irgendwann gar nicht mehr von allein arbeitet.“

### Pflanzliche Innovation

Vor Kurzem fand Barbara H. dann das neue Dr. Böhm® Darm aktiv in der Apotheke – ein fruchtiges Getränk mit einer speziellen Kombination aus 5 pflanzlichen Ballaststoffen. Es sorgt im Darm insbesondere durch

den enthaltenen Flohsamen für einen sanften Quelleffekt und eine normale Darmtätigkeit. Dadurch wird die Stuhlkonsistenz verbessert, der Stuhl besser abtransportiert und die Darmentleerung wird wieder angenehmer.

### Einfach einzunehmen

„Neben der Tatsache, dass dieses Mittel pflanzlich ist und ganz natürlich wirkt, finde ich vor allem die Anwendung sehr einfach. Es ist in kleinen Sachets vordosiert, wodurch ich immer die exakt richtige Menge zu mir nehme. Durch den fruchtigen Geschmack ist es auch sehr einfach zu trinken.“

Schon nach der ersten Einnahme spürte ich, dass meine Verdauung wieder ordentlich arbeitet“, so Barbara H.

## PRODUKT-TIPP



Nahrungsergänzungsmittel  
PZN 5891765

**Dr. Böhm® Darm aktiv**  
Pflanzliche Lösung bei hartem Stuhl

- Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen
- Leichter und regelmäßiger Stuhlgang
- Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

„Dr. Böhm® Darm aktiv ist die perfekte pflanzliche Lösung für meine Verdauungsprobleme.“

**Barbara H.**



\*Name und Alter geändert

# LUUF®

## lindert Husten & Schnupfen

- ✓ Befreit die verstopfte Nase
- ✓ Lindert Hustenreiz und wirkt schleimlösend
- ✓ Mit naturreinen ätherischen Ölen

**LUUF® – Der Erkältungsspezialist seit über 55 Jahren.**

! Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

Qualität aus Österreich.



Darauf vertrauen Eltern seit Generationen

### Balsam

Zur äußerlichen Behandlung von Erkältungskrankheiten und zur Inhalation

Arzneimittel!

# Volles Haar auch im Alter

**Wenn die Haare dünner werden, schreiben das viele dem Älterwerden zu. Tatsächlich gibt es aber auch andere Ursachen – und gegen die kann man etwas tun!**



Sie haben das Gefühl, dass die Haare langsam dünner werden und finden immer mehr davon in der Haarbürste oder am Kopfpolster? Die gute Nachricht: Von echtem „Haarausfall“ spricht man erst, wenn mehr als 100 Haare täglich ausgehen – und das ist schon eine ganze Menge. Wenn das Haar trotzdem immer lichter erscheint, ist dies aber nur ein schwacher Trost. Wir haben uns angesehen, was dahinterstecken kann.

## Zahlreiche Ursachen

Unsere Haare können aus den verschiedensten Gründen ausgehen – das Älterwerden ist nur einer davon. Weitere Ursachen können die Einnahme von bestimmten Medikamenten oder eine hormonelle Umstellung (z. B. im Wechsel) sein. In den meisten Fällen liegt das Problem jedoch direkt unter unserer Kopfhaut: nämlich in den Haar-

wurzeln. Liegt hier ein Ungleichgewicht an Nährstoffen vor, können die Haare gar nicht wie gewünscht wachsen.

## Ausreichende Versorgung

Besonders wichtig sind hier Silizium (z. B. aus der Goldhirse), Biotin, Selen und Eisen. In sinnvoller Kombination vereint finden sich diese Nährstoffe aktuell nur in Dr. Böhm®

Haut Haare Nägel – einem heimischen Qualitätsprodukt, das Apotheker sogar bei Haarausfall empfehlen.<sup>1</sup> Bereits hunderttausende Anwender sind davon überzeugt und berichten von spür- und sichtbaren Ergebnissen.

**Wichtig zu wissen:** Für den idealen Effekt sollten die Tabletten über einen Zeitraum von 2 bis 3 Monaten hinweg eingenommen werden.

<sup>1</sup>Telefonische Befragung von 100 Apotheken lt. pharmaceutical-tri-bune.at, 26. August 2021.



**3 Monats-Kur**

**Haut Haare Nägel Schönheitskur**  
(180 Tabletten) € 49,90  
Erhältlich in jeder Apotheke

# Der einfachste Weg zu gepflegten Füßen

Die Haut an unseren Füßen verfügt nur über wenige Talgdrüsen und ist oft trockener als die restliche Haut. Hinzu kommen Druck und Reibung durch (z. B. zu enge) Schuhe. Schnell bildet sich lästige Hornhaut, die unsere Füße strapaziert und unschön wirken lässt. Doch was hilft, um die Füße geschmeidig und gepflegt zu halten?



die Lasepton® Fußcreme aus der Apotheke. Mit 12 % Urea sowie Avocado- und Olivenöl für zusätzliche Feuchtigkeit entfaltet sie eine spürbare Wirkung gegen Hornhaut und Trockenheit – und das schon nach kurzer Zeit. Sie wurde in Zusammenarbeit mit Experten aus der medizinischen Hautpflege entwickelt und beugt bei regelmäßiger Anwendung auch neuen Verhornungen vor.

## Intensive Feuchtigkeit

Die richtige Pflege ist der Schlüssel zu angenehm weichen Füßen. In diesem Zusammenhang spielt vor allem der Wirkstoff Urea eine besondere Rolle. Urea versorgt die Haut intensiv und langfristig mit Feuchtigkeit und löst gleichzeitig sanft abgestorbene Hautzellen und Hornhaut. Das Ergebnis? Sofort spürbar glatte, weiche Füße, die gesund und gepflegt aussehen!

## Meistgekauft in der Apotheke

Für einen wirklich sichtbaren Effekt sollten Sie also auf eine Fußcreme mit hohem Urea-Gehalt setzen. Pharmazeuten empfehlen

Für Ihren Apotheker  
**Lasepton® Fußcreme**



€ 12,90 (80 ml)

PZN 4036822

## APOTHEKEN-TIPP FÜR EINEN NORMALEN BLUTDRUCK



Ihr Blutdruck macht Ihnen Sorgen und Sie würden ihn gerne auf natürliche Weise unterstützen? Dafür gibt es ein pflanzliches Mittel. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass ein spezieller Extrakt aus Olivenblättern schon nach einer zweimonatigen Einnahme einen positiven Effekt auf den Blutdruck hat. Dem österreichischen Forschungsteam von Dr. Böhm® ist es gelungen, ein Produkt zu entwickeln, dass

einen solchen Olivenblatt-Extrakt mit Kalium kombiniert. So trägt es gleich zweifach zu einem normalen Blutdruck bei und ist dabei gut verträglich. Die Tabletten sind als Dr. Böhm® Blutdruckformel in der Apotheke erhältlich.

- Für einen normalen Blutdruck
- Beste Ergebnisse bei langfristiger Einnahme
- Qualität aus Österreich



PZN 5607965 Nahrungsergänzungsmittel

**Exklusiv in Ihrer Apotheke**