

Schutz vor Quälgeistern

Im Sommer rückt der Insektenschutz wegen lästiger Stiche und gesundheitlicher Risiken in den Fokus.

VON MARGIT KOUDELKA

Im Sommer rückt der Insektenschutz wieder in den Fokus, nicht nur wegen lästiger Stiche, sondern auch wegen gesundheitlicher Risiken.

Heimische Insekten und Spinnentiere wie Gelsen oder Bremsen sowie Zecken können Infektionen übertragen und Beschwerden verursachen. Gleichzeitig steigt durch Fernreisen das Risiko, mit tropischen Erregern in Kontakt zu kommen. Ein guter Schutz beginnt daher vor der Haustür und endet nicht am Flughafen. In Österreich zählen Zecken zu den wichtigsten Krankheits-



Nicht nur in tropischen Gefilden: Lästige Plagegeister wie Mücken und Co. können einem den Sommer vermiesen.

Foto: unsplash.com

überträgern. Sie können FSME und Borelliose weitergeben, weshalb konsequenter Schutz – lange Kleidung, Repellents und regelmäßiges Absuchen der Haut – essenziell ist. Auch Gelsen sind mehr als nur lästig: Sie können das West-Nil-Virus übertragen, das sich in den vergangenen Jahren in Teilen Europas ausgebreitet

hat. Für den Alltag empfiehlt sich daher ein kombiniertes Vorgehen aus Repellents, körperbedeckender Kleidung und Insektenschutzgittern.

Exotische Biester

Auf Reisen erweitert sich das Spektrum möglicher Infektionen deutlich. In tropischen Regionen können Mücken

Dengue, Zika, Chikungunya oder Malaria übertragen. Viele dieser Erkrankungen verlaufen zunächst grippeähnlich, können aber schwere Komplikationen verursachen. Vor jeder Reise sollte daher geprüft werden, ob eine Reiseberatung oder Impfung empfohlen wird. Besonders bei Malaria ist der Schutz entscheidend: Repellents mit DEET oder Icaridin, imprägnierte Moskitonetze und helle, lange Kleidung reduzieren das Risiko erheblich. Auch tagsüber ist Vorsicht geboten, denn viele tropische Mücken stechen nicht nur in der Dämmerung. Zusätzlich lohnt es sich, lokale Hinweise zu beachten – etwa erhöhte Dengue-Warnungen in Südostasien oder Lateinamerika. Wer in ländliche Gebiete reist, sollte zudem an Sandmücken denken, die die Leishmaniose übertragen können.

Gute Vorsorge, starke Knochen – ein Leben lang

Osteoporose, auch „Knochenschwund“ genannt, entwickelt sich oft unbemerkt. Die Knochen verlieren an Dichte und Stabilität – ein Bruch tritt häufig erst auf, wenn die Erkrankung bereits weit fortgeschritten ist. Besonders betroffen sind Frauen nach den Wechseljahren sowie ältere Menschen.

Rechtzeitig aktiv werden

Umso wichtiger ist es, aktiv vorzubeugen: Bewegung, eine ausgewogene Ernährung sowie eine ausreichende Versorgung mit Calcium und Vitamin D können dazu beitragen, die Knochengesundheit langfristig zu erhalten und zu stärken. Da Osteoporose lange symptomlos verläuft, empfiehlt es sich, mögliche Risikofaktoren frühzeitig ärztlich abklären zu lassen. WERBUNG



Osteoporose – mit aktiver Vorbeugung entgegenwirken 191_OST_0526

ZUR SACHE

Knochen gesund erhalten

- Knochen werden im Alter zunehmend fragiler
 - Osteoporose bleibt oft lange unentdeckt
 - frühe Abklärung kann helfen, das Risiko zu reduzieren
- Informieren Sie sich frühzeitig und sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Knochengesundheit.



STADA - Caring for People's Health
Seit über 125 Jahren engagiert sich STADA für den Zugang zu hochwertigen und bezahlbaren Therapien.

Schwitzen: Eine nützliche Reaktion oder nur lästig?

Schwitzen ist eine natürliche und wichtige Funktion des Körpers. Über die Schweißdrüsen reguliert der Organismus seine Temperatur, schützt sich vor Überhitzung und unterstützt sogar das Immunsystem. Besonders an warmen Tagen, bei körperlicher Aktivität oder Stress steigt die Schweißproduktion deutlich an. Vielen Menschen ist das unangenehm, doch in den meisten Fällen handelt es sich um eine normale Reaktion. Schweiß besteht überwiegend aus Wasser sowie kleinen Mengen Salz und Milchsäure. Wenn Bakterien auf der Haut den Schweiß zersetzen, entsteht der typische Geruch. Eine gute Hautpflege, atmungsaktive Kleidung und regelmäßiges Duschen helfen gegen starkes Schwitzen. Antitranspirantien mit Aluminiumsalzen können die Schweißbildung zusätzlich verringern,



Schwitzen reguliert die Körpertemperatur.

Foto: Unsplash/Hans Reniers

während Deodorants lediglich Geruch überdecken. Übermäßiges Schwitzen, die sogenannte Hyperhidrose, kann jedoch zur Belastung werden. Betroffene schwitzen unabhängig von Temperatur oder Bewegung stark, oft an Händen, Füßen oder unter den Achseln. Hier lohnt sich eine ärztliche Abklärung. Therapeutisch kommen Antitranspirantien in höherer Dosierung, Leitungswasser-Iontophorese, Medikamente oder Botulinumtoxin infrage. (mak)

Raus aus der Tabuzone holen

MeinMed: Harninkontinenz muss kein unlabänderliches Schicksal sein

Die Weltkontinenzwoche rückt ein Thema in den Mittelpunkt, das viele betrifft, über das aber noch immer zu wenig gesprochen wird: Harninkontinenz. Mindestens zehn Prozent der erwachsenen Bevölkerung in Österreich leben damit – oft still, oft aus Scham, obwohl es wirksame Behandlungsmöglichkeiten gibt. „Inkontinenz ist jeder ungewollte Harnverlust“, erklärt Urologe Michael Rotkowski in einem MeinMed-Webinar der Medizinischen Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ).

Inkontinenz tritt in unterschiedlichen Formen auf. Besonders häufig sind die Dranginkontinenz, bei der Betroffene plötzlich und dringend zur Toilette müssen, sowie die Belastungsinkontinenz, bei der Harnverlust beim Husten, Niesen oder Heben auftritt. Mischformen sind ebenfalls verbreitet.



Mehr zum Thema Inkontinenz auf MeinMed.at. Foto: A. Popov/panthermedia

Frauen sind insgesamt häufiger betroffen, doch auch Männer leiden, vor allem nach Prostataoperationen. Eine sorgfältige Abklärung bildet die Basis jeder Therapie. Dazu gehören Harnuntersuchungen, Ultraschall und ein Blasentagebuch über 48 Stunden, das Trinkmenge, Frequenz und nächtliche Harnproduktion sichtbar macht. Bei unklaren Befunden folgen

Harnflussmessung oder Uroddynamik, welche die Funktion der Blase detailliert erfassen. Die Behandlung richtet sich nach der Ursache. Bei Belastungsinkontinenz steht Beckenbodentraining an erster Stelle. Erst wenn konservative Maßnahmen nicht ausreichen, kommen operative Optionen wie TVT-Bändchen bei Frauen oder Schließmuskelsysteme bei Männern infrage. Dranginkontinenz wird häufig mit Verhaltenstherapie, Physiotherapie und Medikamenten behandelt. In ausgewählten Fällen helfen Botox oder Neuromodulation. Die wichtigste Botschaft des Webinars: Inkontinenz ist behandelbar und kein Schicksal. „Es muss niemand still darunter leiden“, betont Rotkowski. Der erste Schritt ist, das Thema offen anzusprechen und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. (mak)

Mental Load kostet Firmen Fachkräfte

Die Arbeitswelt verändert sich rasant und mit ihr steigt der Mental Load vieler Beschäftigter. Gemeint ist die unsichtbare Dauerverantwortung für Organisation, Planung und Sorgearbeit, die besonders Frauen trifft. Diese permanente Belastung wirkt sich auf die psychische Gesundheit aus und beeinflusst damit auch die Arbeitsfähigkeit. Daten zeigen: Laut Wirtschaftsforschungsinstitut waren psychische Erkrankungen 2024 für über ein Fünftel der Langzeitkrankstände von Frauen verantwortlich. Insgesamt lassen sich 45 Prozent aller Invaliditätspensionen auf psychische Erkrankungen zurückführen – ein massiver Verlust an Fachkräften in Zeiten des Arbeitskräftemangels. Die Arbeiterkammer Oberösterreich fordert daher, Mental Load als arbeitsrelevanten Faktor anzuerkennen und Arbeitspsychologen im Arbeitnehmerschutz aufzuwerten. (PA/mak)

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/keigo72

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

UNSER THEMA HEUTE: VERGESSLICHKEIT

EXPERTENRAT

DI Katharina Müller
Nährstoff-Expertin



Hanna Sax (64)*: Frau Müller, ich stelle seit einiger Zeit eine schleichende Vergesslichkeit an mir fest. Zum Beispiel vergesse ich immer wieder Namen und verliere Alltagsgegenstände. Irgendwie mache ich mir schon Sorgen... Was kann ich tun?

Natürlicher Prozess

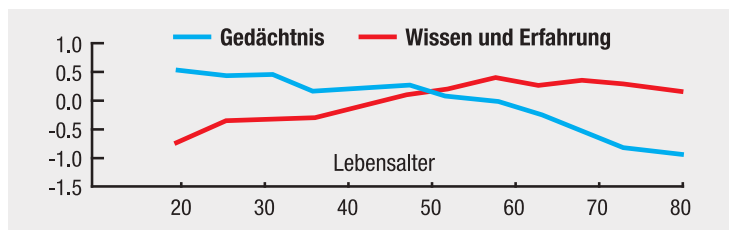
Gerade mit zunehmendem Alter ist Vergesslichkeit vollkommen natürlich. So nehmen etwa unser Wissensschatz und unsere Erfahrung stetig zu, Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis sowie Denkgeschwindigkeit bauen jedoch ab (siehe Infografik). Wichtig ist vor allem, dass Sie Ihre grauen Zellen so gut wie möglich fit halten. Dabei fokussiert sich die Wissenschaft zunehmend auf die richtige Nährstoffversorgung.



Nährstoffe bei Vergesslichkeit

So etwa auf Curcumin aus der Curcuma-Wurzel. Der Grund: Hochdosiertes Curcumin (z. B. in Form eines Curcuma-Extraktes) kann die Anzahl jener Proteine im Blut reduzieren, die im Gehirn

Ablagerungen bilden. Tatsächlich konnte nach der regelmäßigen Einnahme eines speziellen Curcuma-Extraktes über mehrere Wochen eine verbesserte Gedächtnisleistung nachgewiesen werden. Genau deshalb haben wir bei Dr. Böhm® einen solchen



Curcuma-Extrakt in unseren Gedächtnis aktiv Kapseln verwendet. Durch die spezielle Zusammensetzung (unter anderem mit dem Gehirnbaustein Lecithin) kann dieser besonders gut vom Gehirn verwertet werden. So bekommen Sie mit nur einer Kapsel täglich wieder die Sicherheit, sich auch in Zukunft auf Ihr Gehirn verlassen zu können.

MEINE EMPFEHLUNG



Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv

- Für Gedächtnis und Merkfähigkeit
- Unterstützt die gesunde Gehirnalterung
- Nur 1x täglich

*Name und Alter geändert

Insektenstiche bei Kindern: So lindern Sie schnell den Juckreiz!

Lästige Insektenstiche lassen sich im Sommer kaum vermeiden.

Vor allem Kinder sind häufig betroffen und leiden unter dem Juckreiz, den die Stiche (vor allem von Gelsen) mit sich bringen. Gerade in der Nacht beim Schlafen können die Kleinen dem Impuls, sich zu kratzen dann nicht widerstehen. Dadurch verschlimmert sich das Jucken jedoch nur und der Stich kann sich im schlimmsten Fall entzünden.

Gegensteuern mit 3-fach Wirkung

Um das Jucken zu stoppen und so dem Kratzen vorzubeugen, setzen bereits tausende Eltern sowie erwachsene Betroffene auf das bewährte Insecticum®-Gel aus der Apotheke. Es lindert rasch Juckreiz und Schmerzen (auch nach Wespenstichen), reduziert Schwellungen und wirkt desinfizierend. Die handliche Tube passt in jede Badetasche und sollte auch in keiner Reiseapotheke fehlen. Geeignet für Erwachsene und Kinder ab 2 Jahren.



ab 2 Jahren



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

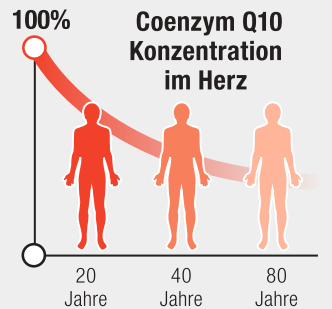
Warum Ihrem Herz die Kraft ausgeht

Was passiert beim Älterwerden eigentlich im Herzen? Und was können wir tun, um auch im höheren Alter fit und aktiv zu bleiben?

Man kommt beim Treppensteigen schneller außer Atem und fühlt sich öfter müde und erschöpft... All das können Anzeichen für das umgangssprachliche „Altersherz“ sein. Während Probleme mit dem Herzen immer einer ärztlichen Abklärung und gegebenenfalls einer Medikation bedürfen, wollen viele Menschen zusätzlich auch selbst aktiv werden, um den lebenswichtigen Muskel zu unterstützen. Aber wie geht das?

Zu wenig Coenzym Q10

Das Herz ist ein wahrer Hochleistungsmotor und arbeitet ein Leben lang ohne Pause durch. Das sogenannte Coenzym Q10 (auch Ubichinon genannt) ist ein essenzieller Bestandteil der Energieproduktion in den Herz-Zellen. Es wird zwar vom Körper selbst hergestellt, Studien zeigen jedoch, dass der Coenzym-Q10-Spiegel mit dem Älterwerden deutlich sinkt. Die Folge ist eine verminderte Energieversorgung des Herzmuskels.



Der Gehalt an Coenzym Q10 im Herzgewebe alter Menschen (77-81 Jahre) beträgt nur noch 43% dessen, was man bei 19-21-Jährigen findet.¹

Tipp für die Herzgesundheit

Um die Herzgesundheit auch im fortgeschrittenen Alter zu unterstützen, gibt es hochdosiertes Coenzym Q10 von Dr. Böhm®. Nur eine Kapsel täglich versorgt das Herz mit der empfohlenen Menge (100 mg) an Coenzym Q10 plus Thiamin für die Herzfunktion. Das österreichische Qualitätsprodukt überzeugt Apotheker durch seine hohe Wirksamkeit und Sicherheit.

Denn es wird nach strengsten Arzneimittelstandards hergestellt und unterliegt laufenden Qualitätskontrollen – heutzutage keine Selbstverständlichkeit für ein Nahrungsergänzungsmittel.

- 1 Hochdosiert – nur 1x täglich
- 2 Für eine gesunde Herzfunktion (Thiamin)
- 3 In Öl gelöst – für optimale Bioverfügbarkeit



Seit ich Coenzym Q10 nehme, habe ich wieder mehr Energie. Ich bin begeistert von den Kapseln und empfehle sie gerne weiter!

Wolfgang Kogler*

*Name geändert; ¹Qu H et al. J AM Heart Assoc 2018; 7 (19): e009835



1-MINUTEN-TIPP

Plötzliche Hitzeschübe, rotes Gesicht, Schweißausbrüche – Hitzewallungen gehören zu den typischen Begleitern der Wechseljahre. Sie treten unerwartet auf und können den Alltag oder den Schlaf stark beeinträchtigen. Wichtig ist, sich rasch Kühlung zu verschaffen, egal ob mit einem Fächer oder einem feuchten Tuch im Nacken. Wer unterwegs ist, sollte außerdem auf atmungsaktive Kleidung setzen. Um langfristig gegenzusteuern, gibt es auch hormonfreie Hilfe aus der Pflanzenheilkunde.

Pflanzliche Unterstützung

Gynäkologen empfehlen als pflanzliches Mittel der Wahl in den Wechseljahren sogenannte Isoflavone (enthalten z.B. im heimischen Rotklee). Aber auch Salbei hat sich gerade bei nächtlichem Schwitzen besonders bewährt, da er sich positiv auf die Temperaturregulation auswirkt. In idealer Kombination vereint finden sich diese Wirkstoffe in Dr. Böhm® Isoflavon + Salbei. Die Tabletten sind gut verträglich und langfristig einsetzbar. Gerade in den Wechsel-

jahren ist das ein großer Pluspunkt, da diese bekanntlich 10-15 Jahre dauern können.

QUALITÄT AUS ÖSTERREICH



Nahrungsergänzungsmittel PZN 5724398



PFLEGERATGEBER: Hornhaut

Gerade im Sommer legen wir Wert auf gepflegte Füße – Hornhaut und rissige Fersen machen dabei kein schönes Bild.

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®.¹ 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 und Olive sorgen für Geschmeidigkeit.
- Zieht rasch ein und klebt nicht.

Nr. 1 FUSSCREME aus der Apotheke!



¹IOVIA Offtake MAT 01/2026

Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich.