

# Folgenreiche Virusinfektionen

Beschwerden ohne Ende: Ab vier Wochen spricht man von Long Covid.

VON MARGIT KOUDELKA

Nach einer Infektion mit dem „Coronavirus“ SARS-CoV-2 kommt es bei rund zehn bis 20 Prozent der Infizierten zu länger anhaltenden Symptomen, auch Long Covid genannt. Mit jeder erneuten Infektion erhöht sich das Risiko, Langzeitschäden zu entwickeln. Mittlerweile weiß man, dass die Spätfolgen Frauen häufiger betreffen als Männer. Die Symptome können unterschiedlich sein und Beeinträchtigungen der körperlichen, geistigen und psychischen Gesundheit umfassen. Viele Betroffene leiden an Kurzatmigkeit, Erschöpfung, verminderter Leistungsfähigkeit sowie Gedächtnis- und Konzentrationsproblemen. Von Long Covid ist die Rede, wenn die Beschwerden länger als vier Wochen andauern. Ab einer Symp-



**Das postinfektiöse Syndrom kann verschiedene Symptome hervorrufen. Viele Betroffene leiden unter Erschöpfung.**

fizkes/Shutterstock

tomdauer von zwölf Wochen spricht man von Post-Covid.

**Auch andere Viren „schuld“**

Allerdings muss derartigen langfristigen Beschwerden nicht zwangsläufig eine SARS-CoV-2-Infektion zugrunde liegen. Eine Vielzahl von Viren, etwa Influenza-, Entero- oder Epstein-Barr-Viren, kann postinfektiöse Syndrome auslösen. Bei Beschwerden, wie sie

bei Long Covid auftreten, sollte man einen Arzt aufsuchen. Um rasch zu einer Diagnose zu gelangen, sollte dieser ebenso über eventuelle andere Infektionskrankheiten – auch länger zurückliegende – informiert werden. Die Erstabklärung erfolgt vorwiegend beim Allgemeinmediziner, bei Bedarf erfolgt eine Überweisung an Fachärzte, Therapeuten und Spezialambulanzen.

## 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



**Vitamin D3, Vitamin K2 und Kalzium**

987\_SOL\_1221

## Wer einen Plan hat, muss nicht mehr viel über COVID-19 nachdenken.

Abhängig vom Gesundheitsstatus kann das Risiko für einen schweren COVID-19-Verlauf erhöht sein. Sie sollten vorbereitet sein:



### LERNEN

Haben Sie oder Ihre Angehörigen oder Freund\*innen möglicherweise ein erhöhtes Risiko für einen schweren COVID-19-Verlauf? Die Website [www.ihr-covid-19-plan.at](http://www.ihr-covid-19-plan.at) hat die Antwort. Einfach QR-Code mit der Smartphone-Kamera scannen!



### PLANEN

Mit Ihrem persönlichen COVID-19-Plan wissen Sie, was zu tun ist – schon bevor Symptome auftreten.



### LOS

Handeln Sie bei Erkältungssymptomen rasch: Wenden Sie sich direkt an Ihre Ärztin\*Ihren Arzt.



**Lernen  
Planen  
Los**



SCAN MICH!

Jetzt Gesundheitsstatus checken  
und COVID-Plan erstellen:  
[www.ihr-covid-19-plan.at](http://www.ihr-covid-19-plan.at)



# „Die Gelenkschmerzen gingen zurück!“

**Ein Betroffener berichtet, wie er seine Gelenkschmerzen in den Griff bekam.**

Rheumatische Erkrankungen sind eine der häufigsten Ursachen für Gelenkschmerzen. Oft werden dadurch schon alltägliche Tätigkeiten zur Herausforderung – so auch für Wolfgang S. (67)\*: „Ich hatte irgendwann das Gefühl, selbst die einfachsten Dinge nicht mehr tun zu können. Gerade beim Treppensteigen oder beim Anziehen habe ich mir schwergetan“, erzählt

der Pensionist. Irgendwann griff er zu Schmerzmitteln. „Die haben meine Beschwerden auch gelindert, allerdings waren sie für mich auf lange Sicht keine Option. Gut vertragen habe ich sie auch nicht.“

### Schmerzursache pflanzlich bekämpfen

Schmerzmittel verschaffen im Akutfall zwar Besserung, sollten aber nicht langfristig eingenommen werden. Bei vielen rheumatischen Erkrankungen entsteht eine Entzündung im Gelenk, was meist mit langwierigen Schmerzen verbunden ist. „In

der Apotheke wurde mir dann die Teufelskralle empfohlen. Die Gelenkschmerzen gingen zurück“, so Wolfgang S.

Die entzündungshemmenden Eigenschaften dieser Heilpflanze sind mittlerweile umfassend erforscht und wissenschaftlich belegt. Sie eignet sich aufgrund ihrer besonders guten Verträglichkeit zur Einnahme über einen längeren Zeitraum (mehrere Monate). Besonders bewährt hat sich die Therapie von rheumatischen Beschwerden mit den *Dr. Böhm® Teufelskralle Tabletten*.<sup>1</sup>



\*Name und Alter geändert.; <sup>1</sup>Traditionelles pflanzliches Arzneimittel: 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.

## Nahrungsergänzungsmittel für Gelenke: „Bringt mir das wirklich was?“

**Bei Gelenkproblemen greifen viele Betroffene zu Nahrungsergänzungsmitteln. Worauf sollte man dabei achten?**

Gelenkprobleme gehören zu den häufigsten Beschwerden der Österreicher und machen alltägliche Tätigkeiten zur echten Herausforderung – so etwa das Wechseln der Kleidung oder Treppensteigen. Schon zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr beginnt die Knorpelschicht abzunehmen. Auch die Gelenkschmiere, die für eine reibungslose Bewegung sorgt, wird dann weniger. Eine falsche oder einseitige Belastung der Gelenke verstärkt die Abnutzungerscheinungen weiter.

### Was kann man tun?

Hier gilt wie auch sonst so oft: Mehr (schonende) Bewegung

und gesunde Ernährung – zwei Dinge, die sich im stressigen Alltag leider nur schwer umsetzen lassen: Schließlich haben nur die Wenigsten die Zeit, täglich Schwimmen oder Nordic Walken zu gehen oder eine echte Rindsuppe zu kochen, die wichtige Knorpel- und Knochenbausteine enthält. Im ersten Schritt kann es daher auch sinn-

voll sein, ein Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Immer öfter wird jedoch Skepsis gegenüber deren Wirksamkeit laut. Doch kann das pauschal so gesagt werden? Wir haben uns angesehen, was ein tatsächlich effektives Präparat auszeichnet.

### Wesentliche Bausteine

Zunächst gilt es zu wissen, dass man den Gelenken nur jene Nährstoffe zuführen sollte, die schon von Natur aus dort vorhanden sind. Diese nehmen aufgrund von steigendem Alter oder (falscher) Belastung ab. Gerade wenn die Gelenke sich bereits melden, ist damit zu rechnen.

In diesem Fall ist eine zusätzliche Zufuhr also durchaus sinnvoll. Zu diesen Nährstoffen zählen etwa Glucosamin, Chondroitin, MSM (biologisch aktiver Schwefel) sowie Vitamin D und Mangan für gesunde Knochen und Vitamin C für den Knorpel.

### Unser Tipp für die Gelenke

Besonders ein Produkt begeistert hier aufgrund seiner Kombination all dieser Stoffe die Fachwelt: Der Gelenks complex intensiv zum Trinken von Dr. Böhm®.

**JETZT NEU**  
auch mit Himbeer-Geschmack



Nahrungsergänzungsmittel PZN 5814457

**Dr. Böhm®**  
**Gelenks complex intensiv**

- Hochdosierte Gelenknährstoffe zum Trinken
- Ideal als Alternative zu Tabletten
- Nur 1 x täglich einzunehmen

# Natürlich entgiften im neuen Jahr!

## Das können Sie für Ihre Leber tun.

Bereits jeder vierte Österreicher hat erhöhte Leberwerte – bei vielen bleiben diese lange unentdeckt. Neben Alkohol können auch süßes und kalorienreiches Essen, Medikamente und sogar zu viel Fruktose (etwa enthalten in Fruchtsäften) unser Entgiftungsorgan stark beanspruchen. All diese Faktoren können dazu führen, dass die Leber ihre wichtige Entgiftungsarbeit nicht mehr optimal leisten kann. Das ist vor allem deshalb ein Problem, weil dann viele Prozesse im Körper nicht mehr fehlerfrei ablaufen können: Etwa die Immunabwehr, die Blutgerinnung, die Verdauung oder der Stoffwechsel.

### Entgiften – so geht's

Wer also seinem Körper nach den Feiertagen etwas Gutes tun



möchte, setzt am besten auf eine Entgiftungskur für die Leber. Was viele mit langwierigem Heilfasten oder einer Saft- oder Suppenkur gleichsetzen, kann aber viel einfacher sein. Und zwar mit einer ganz bestimmten Heilpflanze: der Mariendistel. Gerade in Zeiten, in denen es mit der Ernährung nicht immer optimal läuft, kann sie die Leber gezielt schützen und beim Entgiften unterstützen. Möglich macht das ihr Wirkstoff Silymarin,

der gleich mehrfach positiv wirkt: Er hilft geschwächten Leberzellen, sich wieder zu erholen und hindert gleichzeitig neue Schadstoffe daran, in unser Entgiftungsorgan einzudringen.

### Qualität aus der Apotheke

Aufgrund ihrer belegten Heilkraft für die Leber liegt die Mariendistel aktuell zu Recht voll im Trend. Dadurch wird aber auch das Angebot an Mariendistel-Präparaten

immer schwerer zu überblicken. Experten empfehlen hier nachdrücklich, zu einem hochwertigen pflanzlichen Arzneimittel aus der Apotheke zu greifen (z. B. Dr. Böhm® Mariendistel). Hier kann im Vergleich zu Produkten aus dem Onlinehandel von einer verlässlich wirksamen Dosierung sowie höchsten Sicherheitsstandards in der Produktion ausgegangen werden.

**TIPP AUS DER APOTHEKE**

**Dr. Böhm® Mariendistel  
140 mg Kapseln**



Pflanzliches Arzneimittel      PZN 3922378

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

## Schöne Füße ohne Hornhaut – so geht's

Da die Haut an unseren Füßen nur über wenige Talgdrüsen verfügt, trocknet sie dort häufig aus. Die rauen und rissigen Füße, die dadurch entstehen können, kennen viele nur zu gut. Kommen dazu noch Druck und Reibung durch (zu enge) Schuhe, entsteht lästige Hornhaut. Was verschafft Abhilfe?



### Richtige Pflege

Die Füße wieder mit Feuchtigkeit zu versorgen, gelingt am einfachsten mit Fußcremen. Hier hat sich vor allem ein Wirkstoff als entscheidend herausgestellt: Urea (Harnstoff). Er hilft der Haut, Feuchtigkeit zu binden und zu speichern, und löst zusätzlich auf sanfte Weise abgestorbene Hautzellen und Verhornungen.

### Unser Produkttipp

Um bei Hornhaut also einen spür- und sichtbaren Effekt zu erzielen, muss bei der Wahl der Fußcreme auf einen hohen Urea-Gehalt geachtet werden. In der Apotheke

findet man hierfür etwa die Lasepton® Fußcreme. In Zusammenarbeit mit Experten aus dem Pflegebereich entwickelt, zeigt ihre natürliche Formel mit 12 % Urea und Ölen aus Avocado und Olive rasch eine spürbare Pflegewirkung bei Hornhaut und trockenen Füßen. Darüber hinaus beugt sie bei regelmäßigem Eincremen auch neuen Verhornungen vor.



PZN 4036822

AUCH ZUR  
**FUSSPFLEGE**  
BEI **DIABETES**  
GEEIGNET

# LUUF®

## wirkt schnell & tut wohl



✓ Befreit die Nase

✓ Stoppt den Schnupfen

✓ Mit wohltuenden ätherischen Ölen

Qualität aus Österreich.

Arzneimittel

LUUF® – Der Erkältungsspezialist seit über 50 Jahren.

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