

Dicke Beine durch Sommerhitze

Wie Hitzeödeme entstehen und was man dagegen unternehmen kann

VON MARGIT KOUDELKA

Bei Hitze kommt es häufiger zu Ödemen, also Schwellungen durch Wassereinlagerungen im Gewebe. Solche Schwellungen, vor allem in den Beinen, sind bei Sommerhitze keine Seltenheit. Dies liegt daran, dass sich bei hohen Temperaturen die Blutgefäße erweitern, um die Wärme besser abgeben zu können. Dadurch verlangsamt sich die Blutzirkulation und die Venen verlieren an Elastizität, was zu einer erhöhten Durchlässigkeit führt. Das Wasser tritt vermehrt in das umliegende Gewebe aus und es kommt zu müden und schweren Beinen.

Die Schwerkraft spielt ebenfalls eine Rolle, da Flüssigkeit aufgrund der Gravitation vermehrt in die Füße und Knöchel abfließt. Frauen sind im Durchschnitt häufiger von



Hoch das Bein! Besonders an heißen Tagen sollte man öfter die Beine hochlegen, um Schwellungen entgegenzuwirken.

Foto: Ala Skazava/Shutterstock

geschwollenen, schweren Beinen betroffen als Männer, da ihr Bindegewebe schwächer ist und die Venen weniger gut stabilisiert werden können. Hitzeödeme sind in den meisten Fällen vorübergehend und harmlos. Dennoch sollten wiederkehrende oder anhaltende Schwellungen ärztlich abgeklärt werden, um mögliche zugrunde liegende Ursachen auszuschließen.

Um geschwollenen Beinen im Sommer entgegenzuwirken, können verschiedene Maßnahmen ergriffen werden. Dazu gehören das Hochlegen der Beine, das Tragen von Kompressionsstrümpfen, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, regelmäßige Bewegung und das Vermeiden von längerem Stehen oder Sitzen. Auch pflanzliche Präparate aus der Apotheke können die Venen unterstützen.

Lecithin zur Senkung des Cholesterinspiegels

Lecithin wurde vor 160 Jahren erstmals aus Eiern isoliert und existiert etwa in der Leber, dem Gehirn, der Lunge, dem Herz, den Muskeln und der Haut. „Lecithin, besonders das Sojalecithin, trägt zur Senkung erhöhter Blutfette bei“, erklärt Silvia Köhler-Barta, Konzessionärin der Verdi Apo-

theker in Wien. „Lecithine sind wesentlich am Stoffwechsel dieser Fette beteiligt.“ Ist zu viel Cholesterin im Blutkreislauf, lagert es sich an den Gefäßwänden ab und verursacht Entzündungen, wobei sich die Gefäße verengen. Man spricht von einer Arterienverkalkung. „Lecithin senkt die Aufnahme von Cholesterin aus dem Darm, wodurch weniger in den Blutkreislauf gelangt“, so die Expertin. Die Linolsäure des Lecithins ist unentbehrlich für den Transport des Cholesterins im Organismus, da sie den Abtransport von Cholesterin zur Leber und die Ausscheidung über die Galle fördert. Personen, die etwas für ihr Gefäßsystem tun möchten, und alle, deren Cholesterinwert grenzwertig ist, könnten Lecithin vorbeugend zuführen. „Personen mit einem erhöhten Cholesterinspiegel können Lecithin ergänzend zu anderen therapeutischen Maßnahmen einnehmen.“ Patienten, die Statine einnehmen, empfiehlt Köhler-Barta jedenfalls einen Arzt zu konsultieren, da Lecithin die cholesterinsenkende Wirkung der Statine steigern kann. (juf)



„Lecithin, besonders das Sojalecithin, trägt zur Senkung erhöhter Blutfette bei.“

Foto: privat

SILVIA KÖHLER-BARTA

theker in Wien. „Lecithine sind wesentlich am Stoffwechsel dieser Fette beteiligt.“ Ist zu viel Cholesterin im Blutkreislauf, lagert es sich an den Gefäßwänden ab und verursacht Entzündungen, wobei sich die Gefäße verengen. Man spricht von einer

90 JAHRE
VERTRAUEN
UND WIRKSAMKEIT!



Senken Sie Ihr Cholesterin mit Buer® Lecithin!

Exklusiv in Ihrer Apotheke.

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.

Durchblutungsstörungen?

Eingeschlafene HÄNDE & FÜSSE können ein WARNSIGNAL sein

PADMA CIRCOSAN
Kapseln

- Traditionelles pflanzliches Arzneimittel bei:
 - Kühlen Händen und Füßen
 - Tödeln und Anspannungen
 - Schmerzen in den Gliedern
 - Schmerzen von leichten Durchblutungsstörungen



www.padma.at

PADMA

PADMA CIRCOSAN ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Über die Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Lesen Sie die Packungsbeilage. Pflanzliches Arzneimittel bei leichten Durchblutungsstörungen.

Thema: Blutfettwerte

Wie sinnvoll sind Omega-3-Kapseln?

Immer öfter liest man im Zusammenhang mit erhöhten Blutfettwerten von Omega 3. Was steckt dahinter?

Ein großer Teil der erwachsenen Österreicher ist von erhöhten Blutfettwerten wie Cholesterin oder Triglyceriden betroffen. Auf Dauer können diese überschüssigen Fette in den Blutgefäßen Ablagerungen bilden. Das Problem: Das Blut kann dann schlechter durchfließen, der Blutdruck erhöht sich und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt.

Warum Omega-3-Kapseln?

Neben einer umfassenden Ernährungsumstellung und dem Rat, sich mehr zu bewegen, empfehlen Ärzte und Apotheker immer häufiger die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren, die einen wesentlichen Beitrag zu normalen Blutfettwerten (Triglyceride) leisten können. Das ist mittlerweile in zahllosen Studien belegt – überhaupt gehören Omega-3-Fettsäuren zu den am besten untersuchten Nährstoffen überhaupt. Da sie jedoch vom Körper nicht selbst gebildet werden, braucht es eine Zufuhr von außen. Hier kommen die bereits angesprochenen Fischölkapseln ins Spiel.



Skepsis unbegründet

Gerade im Internet findet man immer noch viele Aussagen darüber, dass eine Nahrungsergänzung mit Omega 3 nicht sinnvoll ist, da genug davon durch die Nahrung aufgenommen würde. Doch stimmt das wirklich? Tatsache ist, dass für den positiven Effekt auf die Blutfettwerte (Triglyceride) die beiden wichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA in ausreichender Menge konsumiert werden müssen. Berechnungen ergeben, dass man dafür 3-4 Mal die Woche fetten Fisch essen müsste. Bei Fischstäbchen wären sogar jeweils 30 (!) Stück notwendig. Insofern ist un-

ser Fazit klar: Die Einnahme von Omega-3-Kapseln für normale Blutfettwerte ist in jedem Fall sinnvoll – zumindest, wenn die Qualität und Dosierung stimmt. Dafür setzen Sie am besten auf ein hochwertiges Apothekenpräparat. Das meistverkaufte* und mit insgesamt 760 mg EPA und DHA pro Kapsel höchstdosierte Produkt am österreichischen Markt ist Omega 3 complex von Dr. Böhm® – auch geeignet zur Unterstützung einer bereits bestehenden Medikation mit Cholesterinsenkern.

*Apothekenabsatz Cholesterinsenkernde Prod. lt. IQVIA MAT 05/2024

APOTHEKEN FAVORIT

BEI WETTERFÜHLIGKEIT & KREISLAUFPROBLEMEN

In Folge der hohen Temperaturen und der Luftfeuchtigkeit im Sommer kommt es bei vielen zu Kreislaufproblemen – Schwindel, Kopfschmerzen und Müdigkeit inklusive.

Um das Herz-Kreislauf-System in solchen Fällen langfristig und auf natürliche Weise zu unterstützen, eignen sich pflanzliche Komplextropfen aus der Apotheke. Besonders bewährt haben sich hier die Herz- und Kreislauftropfen von Apozema®. Ihre spezielle Formel wirkt mit der Kraft von Weißdorn und Kampfer – zwei Pflanzen, die bereits seit der Antike erfolgreich für Herz und Kreislauf eingesetzt werden. Die Tropfen bieten Hilfe bei:

- Kreislaufbeschwerden
- Schwindel
- Leichten Herzbeschwerden wie Herzrasen



Für Ihren Apotheker: PZN 987934

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

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich.

Schlaflose Nächte, ständiges Aufwachen

Mehr und mehr Menschen leiden unter Ein- und Durchschlaf-Störungen – verbunden mit allen einhergehenden Problemen wie Müdigkeit, Unkonzentriertheit aber auch einem erhöhten Risiko für Herz und Kreislauf.



Schlafen Sie wieder besser!

Zählen auch Sie zu knapp der Hälfte aller Österreicher, die nachts wach liegen? Dann empfiehlt sich die Einnahme eines natürlichen Schlafhelfers. Besonders gute Erfahrungen haben Betroffene wie auch Pharmazeuten hier mit dem Ein- und Durchschlaf Spray von Dr. Böhm® gemacht. Mit der einzigartigen Kombination aus dem natürlichen Schlafbotenstoff Melatonin (hilft, schneller einzuschlafen) und beruhigendem Hopfen unterstützt er schnell und effektiv bei Einschlafproblemen sowie bei nächtlichem Aufwachen. „Ich habe alles probiert – Lavendel, Kamille oder auch diese Schlaf-Gummibären.

Der Ein- und Durchschlaf Spray ist das erste Mittel, mit dem ich wieder 7 Stunden Schlaf pro Nacht finde“, erzählt eine Apothekenkundin.

Nr. 1 Schlaf-Spray*



*Apothekenabsatz Schlafmittelmarkt 13A3Z lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 03-2024

Nahrungsergänzungsmittel

Thema der Woche: Bewegung

Es ist ein Krampf mit dem Sport...



Viele kennen es: Die Muskeln fühlen sich überlastet an, es kommt vermehrt zu lästigen Krämpfen und auch die Kondition könnte besser sein. Gerade bei heißen Temperaturen fühlt man sich nach dem Sport schnell erschöpft - vor allem, wenn man erst seit kurzem wieder regelmäßig Sport macht. Was kann man tun, um jetzt nicht ganz die Freude an der Bewegung zu verlieren?

Mineralstoff-Verlust

Gerade jetzt im Sommer ist es wichtig, viel zu trinken. Wissenschaftler konnten zeigen: Verliert der Körper nur 2 % an Flüssigkeit, bedeutet das ganze 20 % an Leistungsverlust. Der Hintergrund: Mit dem Schweiß verlieren wir auch wichtige Mineralstoffe, die der Körper für die Muskeln und generell seine Energie braucht. Die

beiden bedeutendsten davon sind Magnesium und Kalium.

Warum Magnesium & Kalium?

Magnesium ist notwendig für die Funktionsfähigkeit unserer Muskeln – ein Mangel davon kann Krämpfe begünstigen oder die Leistungsfähigkeit senken. Zu wenig Kalium wiederum führt zu schnellerer Ermüdung und ist letztendlich für jede einzelne Muskelkontraktion verantwortlich. Wichtig: Magnesium und Kalium brauchen sich gegenseitig! So ist etwa ein optimaler Magnesium-Spiegel ohne einen guten Kalium-Pegel gar nicht möglich und umgekehrt. Für Sportler macht es somit Sinn, neben Wasser auch diese beiden Mineralstoffe zuzuführen – und zwar gemeinsam. Hochwertige Präparate erhalten Sie in der Apotheke.

Ideale Kombination aus der Apotheke

Häufig empfohlen wird in diesem Zusammenhang Dr. Böhm® Magnesium Sport + Aminosäuren, denn es vereint Magnesium und Kalium mit den speziellen „verzweigt-kettigen Aminosäuren“ (BCAA), welche direkt in die Muskeln gelangen und dort als rasche (zusätzliche) Energiequelle zur Verfügung stehen. Da-

durch regeneriert sich der Körper schneller und man beugt der zuvor angesprochenen Erschöpfung nach der Sporeinheit vor. Das erfrischende Trinkpulver wird in Wasser gelöst und vor bzw. während des Sports getrunken. Überzeugen Sie sich selbst: Bis Ende Juli erhalten Sie -20 % Rabatt auf alle Magnesium Sport® Produkte in Ihrer Apotheke.

**IM JULI
-20%
Rabatt**

**MAGNESIUM
SPORT
+ Aminosäuren**

**Gültig für Dr. Böhm® Magnesium Sport®
(Sticks, Brause, Tabletten und Aminosäuren) in teilnehmenden Apotheken.**

ALTBEWÄHRT BEI SCHMERZEN



PZN 4206678

- Lindert den Schmerz
- Hemmt die Entzündung
- Wirkt abschwellend



Qualität aus
Österreich.

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