

Nr. 18 • Winter 2008 • kostenlose Kundenzeitschrift  
Kristall-Apotheke • Ketzergasse 97 • 1230 Wien • [www.kristallapo.at](http://www.kristallapo.at)

# KRISTALL MAGAZIN

## Winterzeit – Hustenzeit

**Aromatherapie und Naturkosmetik  
in Ihrer Kristall Apotheke**

**Grippe ist nicht gleich Grippe**

**Weihnachtsaktion für  
Stammkundenkarten-Besitzer**





Mag. pharm. Maria Stefanich

Editorial

## Die Kristall Apotheke ist 5!

*Zu diesem Anlass gab es vom 1. bis 5. September 2008 fünf Tage lang Geburtstags-Specials. Wir danken Ihnen allen recht herzlich für die rege Teilnahme an unseren Angeboten!*

### *Ein kleiner Rückblick:*

#### *Rund-um-Check:*

Blutdruckmessung, Berechnung des Body-Mass-Index, Körperfettanalyse, Ermittlung der Cholesterin-, Triglycerid-, Blutzucker- und Laktatwerte

#### *Osteoporose-Screening*

#### *FRAS-Test:*

Mit dem „Free Radical Analytical System“ waren wir den „freien Radikalen“ auf der Spur.

#### *Hautanalyse:*

Mit einem speziellen Gerät konnten wir den Fett- und Feuchtigkeitsgehalt Ihrer Haut messen.

#### *Stresspilot-Sitzung:*

um dem Burn-Out keine Chance zu geben.

#### *4-Balance-Fußbad:*

unterstützt den Stoffwechsel und hilft bei der Reinigung und Entsäuerung des Körpers.

*Am 1. September gab es Sekt und Kuchen für alle unsere Kunden.*

#### *Schätzspiel:*

Sehr großes Interesse hat das in der Mitte der Apotheke platzierte, mit Kapseln und Tabletten gefüllte Glas gefunden. Viele haben einen Versuch gewagt und geschätzt, wie viele Tabletten im Glas waren.



*Hier die Auflösung:* 1.917 Stück!

Die 10 besten Schätzmeister haben Produkte von Vichy gewonnen, Herr Maska Rainer war am Nächsten dran und hat den Hauptpreis der Firma Hartmann gewonnen.

#### *Venenmessung mit Dr. Bartalsky:*

Zusätzlich gab es am 29. 9. die Möglichkeit, gratis eine Venenmessung durchführen zu lassen.

*Haben Sie gewusst, dass Sie den Rund-um-Check, die Stress-Pilot-Sitzung und das 4-Balance-Fußbad jederzeit gegen Voranmeldung machen können?*

*Fragen Sie uns!*

*Ihre*





# Aromatherapie und Naturkosmetik in Ihrer Kristall Apotheke

**H**euer haben wir etwas ganz Spezielles für Sie! Dieses Jahr können Sie von uns selbst gemischte ätherische Öle für die Duftlampe haben, um vorweihnachtliche Stimmung ins Wohnzimmer zu zaubern.

*Oder möchten Sie eine besondere Mischung nach Rezept?* Wir fertigen diese gerne für Sie persönlich an. Lassen Sie sich von uns beraten. Mit ätherischen Ölen kann man viel bewirken. Möchten Sie Ruhe im Raum schaffen, oder eine Lernmischung zur Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit? Jedes Öl hat eine eigene Wirkung.

*Neu haben wir auch ein Body-Scrub entwickelt.* Das ist ein natürliches Meersalzpeeling mit

Mandelöl und entschlackenden ätherischen Ölen. Es wird auf die angefeuchtete Haut aufgetragen und zaubert babyzartes Wohlgefühl. Durch den durchblutungsfördernden und entschlackenden Effekt tun Sie damit dem ganzen Körper etwas Gutes!

*Wenn Sie ein spezielles Geschenk suchen, haben wir auch das Richtige für Sie!*

*Unsere herrlich duftenden, hausgemachten Naturseifen mit hochwertigen Ölen, verfeinert mit ätherischen Ölen.* Sie sind hübsch verpackt und verwöhnen Ihre Hände beim Waschen mit einem zarten, rückfettenden Schaum.

*Für die Erkältungszeit können wir Ihnen ein selbst zusammengestelltes Meersalzbad anbieten.* Es wirkt durchblutungsfördernd und virenkilling und hilft dem Körper, sich schnell zu regenerieren. Tun Sie sich was Gutes und nehmen

Sie ein heißes Bad. Die wohltuende Wirkung entfaltet sich gleich, die enthaltenen Öle werden gut über die Haut aufgenommen.

*Schnupfen? Bestimmt haben Sie schon von der sogenannten Majoranbutter gehört.* Wir haben den Gedanken des Hausmittels weiterentwickelt und das Majoranöl in eine natürliche Salbengrundlage eingearbeitet. Es erleichtert nach dem Auftragen um und in die Nase vom Baby bis zu Senioren das Atmen und hilft Ihnen so, sich wieder wohl zu fühlen.

*Die Rezeptur für unseren Lippenbalsam setzt sich aus zwei Komponenten zusammen:* einerseits die bewährte Schüßler-Mineral-salz-Wirkung und andererseits die aromatherapeutische. Der Balsam lässt sich leicht auftragen und verleiht den Lippen Feuchtigkeit und schützt durch das Melissenöl vor Herpes-Viren.

## Weihnachtsaktion für Stammkundenkarten-Besitzer

vom 1. 12. bis 31. 12. 2008

Kosmetikprodukte von Louis Widmer, Vichy, Eucerin, Caudalie, Payot, La Roche Posay, Avene, Dermasence

Auf diese Produkte erhalten Stammkunden ab einem Einkauf von

30 Euro	7% Rabatt
80 Euro	10% Rabatt
150 Euro	15% Rabatt

## Produkt des Monats

November:

**Sanvita Magnesium** 300mg Dragees

Dezember:

**Blutdruckmesser** Hartmann

Für die genauen Preisnachlässe fragen Sie einfach in der Apotheke nach!





# Pistenspaß

*Kondition und Kraft schützen vor Verletzungen*

**M**ehr als neun Millionen Menschen sind jährlich auf Österreichs Pisten unterwegs – Unfälle sind daher niemals völlig vermeidbar. Verletzungen an Knie, Armen und Händen sind dabei vorrangig, bedenklich ist allerdings die steigende Zahl an Kopfverletzungen.

## *Ausrüstung besser als körperliche Fitness*

Die Ausrüstung, wie Schi oder Snowboards, Schibindungen und Schischuhe, ist zwar in den letzten Jahren immer besser und auch sicherer geworden – nicht besser geworden sind allerdings Kondition und Technik der Wintersportler. Eine Statistik der Salzburger Unfallchirurgen aus der letzten Wintersaison hat deutlich gezeigt, dass mehr als ein Drittel der Patienten übergewichtig und zu wenig trainiert war. Der durchschnittliche Body-Maß-Index lag bei 24,5. Interessanterweise waren auch mehr als 10 Prozent der verletzten Snowboarder übergewichtig.

## *Schwache Kondition*

Spätestens am Abend des ersten Schitags merkt man deutlich, wie untrainiert man eigentlich ist. Schmerzende Oberschenkel zeigen deutlich, dass man die Couch daheim lieber hat als so manches Konditions- und Muskeltraining. Damit man eine ganze Woche kraftmäßig durchhält und somit auch Unfälle besser vermeiden kann, kommt man aber nicht um das lästige und zeitaufwendige Konditionsprogramm, das mindestens 6 Wochen vor dem Schiurlaub begonnen werden sollte, herum. Muskeltraining stellt zwar keinen unmittelbaren Verletzungsschutz

dar, aber es vermindert das Sturzrisiko – und wer seltener stürzt, verletzt sich auch seltener.

## *Knie- und Knöchelstütze*

Viele Menschen wissen um ihre Schwachstellen gut Bescheid; oft wird daher versucht, Knie- und Knöchelgelenke mit Bandagen zu stützen, um einer Verletzung vorzubeugen. Leider können unsere Muskeln, Sehnen und Bänder aber durch nichts ersetzt werden. Es ist daher ein Trugschluss, dass man mit Knie- oder Knöchelstützen eine größere Sicherheit erreichen kann. Im Gegenteil: Diese Stützen verändern den natürlichen Bewegungsablauf und können daher sogar ein höheres Verletzungsrisiko darstellen.

## *Lokale Behandlung als Akuttherapie*

Leichte Verletzungen wie Prellungen, Verstauchungen und Bänderüberdehnungen können gut mit entzündungshemmenden Salben, Gelen oder Sprays behandelt werden. Zusätze von Heparin sind besonders geeignet, wenn bereits typische blaue Flecken entstanden sind. Während bei Muskelverletzungen oft wärmende Behandlungen als angenehm empfunden werden, sind bei Schwellungen hingegen Kältetherapien vorzuziehen.

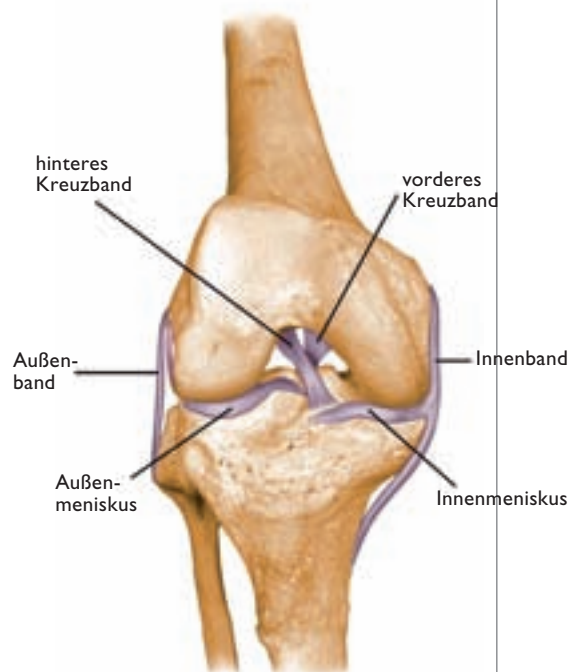
## *Schidaumen und Handwurzelverletzungen – langwierig und vermeidbar*

Verletzungen im Bereich des Kahnbeins am Handgelenk passieren vor allem bei Stürzen, die man mit der Hand abfängt. Besonders betroffen sind daher Snowboard-

er. Viele dieser Verletzungen zeigen keine ausgeprägte Symptomatik, sind aber im Heilungsprozess sehr mühsam. Ebenfalls langwierig in der Heilung sind Daumenverletzungen, die v.a. durch Schistöcke verursacht werden. Die Schlaufe des Stockes kann bei einem Sturz leicht zu einer Überdehnung oder sogar zu einem Teileriss der Daumensehne führen. Einfache Prävention wären Snowboardhandschuhe mit integrierter, flexibler Handgelenksstütze und eine Daumenseitenbandprotektion im Schihandschuh.

## *Kreuzbandriss – OP nicht zwingend nötig*

Ein gerissenes Kreuzband wird heute nicht mehr zwingend sofort operiert. Ob operiert wird, hängt vor allem davon ab, wie instabil das Kniegelenk ist. Sind zusätzlich aber Seitenbänder oder Meniskus gerissen, wird die Operation in jedem Fall unumgänglich.





# Fröhliche Weihnachten



- oder Frust unterm Christbaum

**T**atsache ist, dass immer mehr Menschen zu Weihnachten in ein Stimmungstief fallen. Gerne wird dann von Weihnachtsdepression gesprochen – doch tatsächlich gibt es diese Art der Depression nicht. Viel eher holen uns gerade zu diesen Tagen die eigenen ungelösten Probleme sowie zu hohe Anforderungen an sich selbst ein. Was es aber tatsächlich gibt, ist die Winterdepression, die schon im Herbst beginnt, wenn die Tage kürzer werden. Während man gegen den Weihnachtsfrust selbst ankämpfen muss, ist gegen die Winterdepression sogar ein Kraut gewachsen.

## Weihnachten als Krisenfest

Gerade zu Weihnachten und dem anschließenden Jahreswechseln kommen alte, in der Regel ungelöste Konflikte wieder zum Vorschein. Das wäre an sich nicht falsch, wenn man sie tatsächlich austragen würde, selbst an Weihnachten. Doch jetzt droht das zweite Problem, der weihnachtliche Zwang zum „friedvollen Miteinander“, zu Liebe, Freude, Besinnlichkeit und Gemütlichkeit um jeden Preis. Weihnachtlicher Waffenstillstand verdrängt aber die wahren Probleme nur, und so stauen sie sich ein ganzes Jahr auf, um den Frust jedes Jahr ein bisschen größer werden zu lassen.

## Einsamkeit macht traurig

Wer alt, alleinstehend und vereinsamt ist, hat jedes Jahr weniger

Chancen auf Zuwendung, zieht er sich doch schon von selbst immer resignierter zurück. Mit jemand reden zu dürfen wäre schon ausreichend und das größte Weihnachtsgeschenk für viele einsame Menschen. Weihnachten wird zwar oft dazu verwendet, Gutes zu tun und Spenden zu sammeln – was zwar löblich ist, aber einfacher, als sich persönlich einzubringen. Dabei wird die Einsamkeit – wenn die soziale Entwicklung so weitergeht wie bisher – eines Tages zum Kernproblem unserer Gesellschaft werden.

## Dauernd müde und Lust auf Süßes?

Was für fast jeden in der Vorweihnachtszeit zutrifft, gilt aber auch als typisches Symptom für eine saisonal bedingte Depression. Keine Angst – nicht jeder ist gleich depressiv, nur weil er im Winter gerne mehr schläft und viel Süßes isst. Die saisonal bedingte Depression (SAD) beginnt schon in den Herbstmonaten und verschwindet erst in den Frühjahrsmonaten wieder. Während dieser gesamten Jahreszeit klagen Betroffene über Energielosigkeit und übermäßige Traurigkeit. Vorweihnachtlicher Stress und Müdigkeit gelten daher nicht als Depression.

## Saisonal abhängige Depression

Der Mangel an natürlichem Tageslicht, die verminderte Lichtintensität im Winter gemeinsam mit der verkürzten Sonneneinstrahlung

und den abfallenden Temperaturen, sind als Auslöser für Depressionen bekannt. Wie bei jeder Depression scheint der Signalstoff Serotonin auch für eine Winterdepression verantwortlich zu sein. Daher helfen auch viele Antidepressiva bei der typischen Winterdepression. Allerdings dürfte auch die Funktion der Zirbeldrüse durch Tageslichtmangel beeinträchtigt sein, sodass es auch zu Störungen des Melatonin-Haushalts kommt. Dadurch wird der Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers verändert und es kommt zum massiv erhöhten Schlafbedürfnis.

## Licht, frische Luft, Bewegung und Johanniskraut

Bewegung im Freien bei Tageslicht kann wunderbar gegen depressive Verstimmungen helfen. Bei schwereren Depressionen wird häufig vom Arzt sogar eine Lichttherapie mit einer Lichtintensität von mindestens 2.500 Lux verschrieben. Wichtigstes Mittel aus der Apotheke ist Johanniskraut, von dem in vielen klinischen Studien der gute Erfolg bei leichten bis mittelschweren Depressionen bestätigt wurde. Bis Johanniskraut aber im Körper stimmungsaufhellend wirkt, vergehen meist 2-3 Wochen. Wichtig ist daher, keine falsche, heldenhafte Scheu zu zeigen und möglichst bei den ersten depressiven Stimmungen entweder mit Johanniskrauttee oder den wesentlich höher dosierten Dragees oder Kapseln die Depression zu bekämpfen.

# Bluthochdruck – unterschätzte Gefahr

## Risikofaktor Nr. 1 für Herzinfarkt

**A**llein in Österreich leben etwa 2 Millionen Menschen mit dieser Zeitbombe im Körper. Erschreckend hoch ist aber auch die Zahl jener Menschen, die über diesen Risikofaktor bei sich selbst gar nicht Bescheid wissen: Rund 50 % der Hypertoniker wissen nämlich nichts über die Höhe des eigenen Blutdrucks. Von denen, die es wissen, stehen auch nur etwa 2/3 in Behandlung und von diesen wieder sind nur rund 10 % ausreichend therapiert. Wegen eines Schlaganfalles werden in Österreich etwa 48.000 Menschen jährlich ins Spital eingeliefert, rund 10.000 Menschen sterben daran – Zahlen, die eine deutliche Sprache sprechen.

### Bluthochdruck verkürzt die Lebenserwartung

Bluthochdruck gilt als Risikofaktor Nr. 1 für Herzinfarkt, Herzschwäche und Schlaganfall. Das relative Risiko, z.B. einen Schlaganfall zu erleiden, beträgt bereits bei milder Hypertonie mit Werten von 160/95 – das Vierfache des Normalrisikos. Mit steigendem Blutdruck sinkt somit die Lebenserwartung drastisch.

### Metabolisches Syndrom – das tödliche Quartett

Übergewicht, Diabetes mellitus, zu hohe Blutfette und eben Bluthochdruck bilden zusammen einen Krankheitskomplex, der das Leben deutlich verkürzt. Traurig eigentlich, denn dieses tödliche

Quartett wäre nicht nur gut zu behandeln, sondern oft sogar vermeidbar. Ein gesunder Lebensstil mit körperlicher Bewegung, Gewichtsreduktion und die regelmäßige Kontrolle von Blutdruck- und Zuckerwerten sind daher für ein langes, gesundes Leben die beste Vorsorge.

### Herzinfarkt mit 40

Geschätzt hat etwa jeder Fünfte im Alter ab 40 einen zu hohen Blutdruck, der dem Betroffenen nicht einmal bewusst ist. Immer wieder hört man aber vom plötzlichen Herztod eines gesunden Menschen in den besten Jahren. Schuld daran ist fast immer ein zu hoher Blutdruck. Der Blutdruck verändert sich im Lauf des Tages, bei Aufregung, Stress oder körperlicher Anstrengung steigt er momentan schnell an. Wenn der Blutdruck im Ruhezustand aber schon über 140 zu 90 liegt, drohen dadurch Herzmuskelschwäche und Arterienverkalkung. Je höher der Blutdruck, desto schwerer muss auch das Herz arbeiten, um den Blutkreislauf aufrecht zu erhalten. Dadurch wird das Herz geschwächt, was eben bis zum akuten Herzversagen in jungen Jahren führen kann.

### Richtig Blutdruckmessen

Die regelmäßige Kontrolle des Blutdrucks ist lebensnotwendig. Jede Apotheke bietet gerne diesen Service an. Für Menschen, die schon wissen, dass sie an Bluthochdruck leiden, ist die regelmäßige Kontrolle der Werte noch wichtiger. Die Anschaffung eines Messgeräts ist dabei meist unum-

gänglich. Vor jeder Messung sollte man ein paar Minuten ruhig sitzen. Bei älteren Menschen sollte zusätzlich auch eine Messung im Stehen nach etwa fünf Minuten erfolgen. Durch das rasche Aufstehen nach der Messung kann man nämlich sehr gut einen etwaigen Blutdruckabfall feststellen.

### Wann therapieren?

Nicht nur die Höhe des Blutdrucks, sondern auch die Differenz von systolischem zu diastolischem Blutdruck ist für die Therapie von Bedeutung. Beispielsweise hat ein Patient mit einem Blutdruck von 145/60mmHg ein höheres Herz-Risiko als ein Patient mit einem Blutdruck von 150/90mmHg. Ganz klar ist jedoch, dass bei systolischen Werten über 160mmHg immer eine Therapienotwendigkeit besteht!

### So viele verschiedene Medikamente

Patienten sind oft irritiert darüber, dass sie gleich mehrere blutdrucksenkende Medikamente vom Arzt verschrieben bekommen. Oft fehlt dann das Vertrauen in die Medikation, und ein Teil der Tabletten wird nicht regelmäßig eingenommen. Die verschiedenen Arzneimittel greifen aber an ganz unterschiedlichen Orten im Körper. Weil man versucht, schon bei möglichst geringfügig erhöhten Blutdruckwerten medikamentös einzugreifen, um Folgeschäden zu vermeiden, sollte immer eine niedrige Dosierung von Arzneimitteln vorgezogen werden. In der Regel geht das aber eben nur mit einer Kombinationstherapie.



### Blutdruckwerte ändern sich ständig

Am Puls kann jeder fühlen, dass das Blut mit jedem Herzschlag als Welle durch den Körper gepumpt wird. Wie man z.B. von Meereswellen weiß, ändern die meisten Wellen ständig ihre Höhe. So auch beim Blutdruck. Seine Höhe ändert sich pro Tag um ca. 50mm Hg. Mehrere Messungen zu verschiedenen Tageszeiten sind daher sinnvoll.

# Quälgeist Husten

*Schlaflose Nächte, Schmerzen im Brustbereich und anklagende Blicke von Mitmenschen – Husten ist ausgesprochen lästig*



**V**on November bis März ist Erkältungssaison. Das liegt allerdings nicht nur am nasskalten Wetter, sondern auch daran, dass man sich mehr in geschlossenen Räumen aufhält. In dieser Situation haben Krankheitskeime ein leichtes Spiel – zumal besonders die Heizungsluft die Schleimhäute austrocknet und Viren von einem zum anderen weitergegeben werden. 1 Million Krankenstandsfälle auf Grund von Infektionen der oberen Luftwege haben die Krankenkassen im letzten Jahr verzeichnet. Im Schnitt leiden wir 5-6 Mal pro Jahr an einer Erkältungskrankheit, gehäuft natürlich im Winter.

## *Husten – typisches Erkältungssymptom*

Erkältungen, vom Arzt als grip-paler Infekt bezeichnet, beginnen meist mit Abgeschlagenheit, Schnupfen und Fieber. Wenn man nicht aufpasst, kann sich aber aus einer banalen Erkältung ganz rasch eine akute Bronchitis entwickeln. Ist nämlich die Nasenatmung durch Schnupfen behindert, kommt zu kalte, trockene Luft zu schnell in die Bronchien. Viren und andere Eindringlinge, die sonst in der Nase abgefangen werden, gelan-

gen ungehindert in die Bronchien und lösen dort Entzündungen aus. Man spricht von einer akuten Bronchitis. Ganz leicht kann es dann allerdings auch zu einer sogenannten Superinfektion mit Bakterien kommen. An der schon durch Viren vorgeschädigten Bronchialschleimhaut finden Bakterien nämlich einen optimalen Brutplatz. Um die ungeliebten Eindringlinge wieder loszuwerden, produzieren die Bronchien immer mehr Sekret, mit dem Viren und Bakterien wieder aus dem Körper hinauskatapultiert werden sollen. Husten finden viele aber als unangenehm und störend, daher werden oft hustenunterdrückende Arzneimittel gekauft. In Ausnahmesituationen sicher von großem Nutzen, allerdings, wer nie abhustet, unterdrückt damit auch die Selbstreinigung des Körpers und verzögert somit den Heilungsprozess.

## *Hustenlöser an 1. Stelle*

Die körpereigene Immunabwehr bewirkt, dass in den Bronchien immer mehr Sekret produziert wird, damit die eindringenden Krankheitskeime unschädlich gemacht werden können. Normalerweise hustet man dieses Sekret leicht ab.

Ist die Zahl der Keime aber sehr groß, wird auch sehr viel Schleim produziert, der dann nicht mehr rasch genug abgehustet werden kann. Dieser Schleim ist es, der die Heilung behindert, denn die in ihm eingeschlossenen Krankheitserreger können sich so dramatisch vermehren, was zu einer weiteren Neubildung des zähen Sekretes führt. Besonders wichtig ist es daher, den Bronchialschleim zu lösen und damit das Abhusten zu erleichtern. Nur in Ausnahmesituationen sollten daher reine Hustenstiller verwendet werden.

## *Ambroxol doppelt wirksam*

Manche schleimlösenden Wirkstoffe wie Ambroxol führen dazu, dass sich bereits bei der Einnahme ein samtiger Schutzfilm über die gereizten Schleimhäute im Hals legt. Dies lindert rasch und spürbar den quälenden Hustenreiz. Die Hauptwirkung dieser Arzneistoffe ist jedoch, dass der festsitzende, zähe Schleim in den Atemwegen gelöst wird. Ambroxol erhöht die Schlagkraft der Flimmerhärchen. Diese Mechanismen verbessern den gestörten Sekretfluss. Das Abhusten von Schleim wird auf diese



Weise deutlich erleichtert.

Der Wirkstoff Ambroxol kann über verschiedenste Darreichungsformen aufgenommen werden: angefangen vom Hustensaft über eine Inhalationslösung bis zu Kapseln oder Tabletten.

### *Pflanzliche Heilkräfte – Eibisch lindert Entzündung*

Der Eibisch, aus der Familie der Malvengewächse stammend, gehört schon seit der Antike zu den hochgeschätzten Heilpflanzen. So umfasst die anerkannte Heilwirkung des Eibischs die Reizlinderung bei Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum sowie in den oberen Atemwegen. Es ist der Schleim des Eibischs selbst, der lindern auf alle Schleimhäute wirkt. Dieser natürliche Schleim legt sich über die entzündete Schleimhaut und schützt sie somit vor schädlichen Reizen. Bei Husten und Heiserkeit werden vorwiegend die Wurzeln und Blätter des Eibischs angewendet (Hustentee, aber auch Hustensaft), da diese Teile der Pflanze den meisten Schleim enthalten. Wichtig: Eibischtee dunkel und trocken aufbewahren.

### *Efeu – Abhusten fällt leichter*

Auch die Efeublätter werden schon seit Jahrhunderten bei zahlreichen Krankheiten eingesetzt. Heute werden sie erfolgreich vor allem zur Therapie von Atemwegserkrankungen verwendet. Dabei wird ein Trockenextrakt der Pflanze zu Fertigarzneimitteln in Form von Saft, Tropfen, Zäpfchen oder als Brausetablette verarbeitet. Die Inhaltsstoffe sind vorwiegend Saponine, die die Oberflächenspannung des Schleims herabsetzen und den Schleim somit dünnflüssiger machen. Das Abhusten fällt dadurch viel leichter.

### *Muskelschmerzen und freies Atmen*

Husten ist nicht nur lästig, sondern verursacht oft sogar Schmerzen im gesamten Brustbereich. Sie

entstehen meist tatsächlich durch eine Überanstrengung der Brustmuskulatur durch das ständige Husten und sind somit mit einem starken Muskelkater vergleichbar. Muskellockernde Einreibungen können daher gleich einen doppelten Nutzen bringen. Viele dieser Salben und Gele enthalten nämlich ätherische Öle, die die Durchblutung der Muskulatur verbessern und damit einer Verkrampfung entgegenwirken. Verwendet werden dafür vor allem Eukalyptusöl, Menthol und Kampfer – ätherische Öle, die bei Erwachsenen auch gute Dienste für ein freies Durchatmen leisten.

### *Nasentropfen gegen Husten*

Um eine drohende Bronchitis noch abzufangen, kann man bei den ersten Anzeichen von Husten schleimhautabschwellende Nasentropfen oder Sprays verwenden. Sie ermöglichen nämlich das freie Atmen durch die Nase, die mit ihren feinen Flimmerhäarchen eindringende Krankheitskeime gut abwehren kann. Atmet man hingegen durch den Mund, können diese Keime gut in die Bronchien eindringen. Gerade über Nacht kann es daher sehr sinnvoll sein, die Nase durch abschwellende Nasentropfen frei zu halten. Übrigens: Auch Schlafen auf dem Bauch kann verhindern, dass der Schnupfen auf die Bronchien übergreift.

### *Langwieriges Leiden*

Sagt man vom Schnupfen, dass er 7 Tage dauert, so muss man bei einer Bronchitis doch mit 14 Tagen Krankheitsdauer rechnen. Luftbefeuchter, regelmäßiges Lüften im Krankenzimmer und vor allem viel Trinken helfen dem Körper, wieder auf Touren zu kommen. Hustentees aus Eibischwurzel, Isländischem Moos oder Königskerze wirken reizlindernd – Anis, Spitzwegerich und Thymian sind zusätzlich noch krampflösend. Wichtig für Raucher: Während der Bronchitis muss absolutes Rauchverbot gelten, denn der Tabakrauch reizt

die Bronchialschleimhaut noch zusätzlich. Überhaupt sind Raucher durch die ständige Reizung ihrer Bronchialschleimhäute wesentlich anfälliger für eine Bronchitis als Nichtraucher.

### *Bronchitis und COPD*

Wird eine akute Bronchitis nicht ordentlich ausgeheilt, kann leicht eine chronische Erkrankung daraus werden. Von chronischer Bronchitis spricht man, wenn mindestens 2 Jahre über einen Zeitraum von 3 Monaten durchgehend gehustet wird. Was anfangs eher harmlos wirkt, kann aber im Endstadium zu einer völlig eingeschränkten Atemfunktion führen (COPD). Der Patient bekommt einfach keine Luft mehr und jede kleinste Anstrengung verursacht Atemnot. Bettlägerigkeit ist die Folge, weil ein Aufstehen aus Atemmangel nicht mehr möglich ist. Besonders gefährdet sind starke Raucher, denn durch die ständige Reizung der Schleimhäute kommt es zu Schädigungen – Infektionen treten häufiger auf.

### *Pflanzliche Hustenmittel*

- **Efeu:** schleimlösend, auswurffördernd und zusätzlich krampflösend bei spastischer Bronchitis und chronischen Katarrhen
- **Eibisch:** Schleimstoffe wirken reizlindernd bei trockenem Reizhusten
- **Eukalyptusöl:** Das ätherische Öl wirkt kühlend, antiseptisch und schleimlösend. Es eignet sich daher hervorragend für Inhalationen und Einreibungen. Die aromatischen Dämpfe verstärken das Gefühl der freien Nasenatmung.
- **Königskerze:** reizlindernd und stark schleimlösend
- **Pfefferminze:** Das ätherische Öl Menthol hat eine befreiende Wirkung auf die Atmung. Wirkt auch in Inhalationen, nicht geeignet für Säuglinge und Kleinkinder.
- **Schlüsselblume:** schleimlösend
- **Spitzwegerich:** reizlindernd und schleimlösend; bei Kindern sehr beliebt
- **Thymian:** krampflösend und schleimlösend, zusätzlich antibakteriell; vor allem bei krampfartigem, trockenem Husten
- **Anis:** Ätherische Öle wirken schleimlösend und erleichtern das Abhusten. Zusätzlich wirkt Anis leicht antibakteriell



# Nichts geht mehr

Wenn Verstopfung zur Qual wird



**D**ie chronische Stuhlverstopfung gehört mittlerweile zu den Zivilisationskrankheiten. Fast die Hälfte der Bevölkerung ist irgendwann davon betroffen. Bekannt war die Obstipation aber schon im alten Ägypten. Der Tod sitzt im Darm – dies wussten schon Heilkundige vor 3500 Jahren. So wurden schon im alten Ägypten auf Papyrusrollen Anleitungen für Einläufe beschrieben. Die Darm-Wasser-Spülung wird schließlich sogar von Medizinern nahezu aller Kulturvölker bei der Behandlung von hartnäckiger Verstopfung angewendet.

## Wie oft ist normal?

Die Häufigkeit des Stuhlgangs bewegt sich beim gesunden Menschen in einer Bandbreite von „dreimal täglich“ bis „dreimal wöchentlich“. Erst wenn jemand weniger als dreimal wöchentlich Stuhlgang hat, ist es wirklich berechtigt von Verstopfung zu sprechen und angebracht, Maßnahmen dagegen zu ergreifen. Unabhängig von der Stuhlfrequenz können aber auch Schwierigkeiten bzw. Schmerzen beim Stuhlgang oder ein Gefühl der unvollständigen Stuhlentleerung als Verstopfung interpretiert werden und einer Behandlung bedürfen. In diesem Fall sind Zäpfchen auf Glycerinbasis oder Klistiere empfehlenswert.

## Obstipation und Geduld?

Beim normalen Stuhlgang wird nur ein kleiner Dickdarmabschnitt entleert. Bis zur nächsten Stuhl-

entleerung dauert es also nur so lange, bis dieser Abschnitt wieder gefüllt ist. Bei Verwendung eines Abführmittels jedoch wird fast der gesamte Darm entleert. Bis zum nächsten natürlichen Stuhlreflex vergeht daher mehr Zeit als gewohnt. Aus reiner Ungeduld greifen viele Betroffene allerdings zu schnell wieder zum Abführmittel und entziehen dem Körper durch diese häufigen, unnatürlichen Darmentleerungen Wasser und vor allem den Mineralstoff Kalium. Durch das fehlende Kalium wird der Darm aber zusätzlich träge und ein Teufelskreislauf beginnt.

## Gute Ratschläge alleine sind zuwenig

Bei Verstopfung immer wieder aufgefordert zu werden, sich mehr zu bewegen und mehr zu trinken, führt eher zu Frust als zu Erfolg. Auch wenn eine Ernährungsumstellung natürlich sinnvoll und unumgänglich ist, sind Obst und Gemüse allein relativ wenig effektiv, weil die in ihnen enthaltenen, gut löslichen Ballaststoffe von Dickdarmkeimen leicht gespalten werden und sie dadurch ihre Fähigkeit, Wasser zu binden, verlieren. Chronische Obstipation sollte daher im ersten Schritt immer mit unlöslichen Ballaststoffen behandelt werden.

## Ballaststoffe

Je nach Zusammensetzung und Anteil an löslichen beziehungsweise unlöslichen Komponenten binden sie mehr oder weniger Was-

ser, quellen auf oder beeinflussen die Transportgeschwindigkeit durch den mechanischen Reiz der unlöslichen Partikel.

Je leichter Ballaststoffe abgebaut werden, desto geringer ist der abführende Effekt. Daher erklärt sich eben auch, dass viele Ballaststoffe aus der Ernährung, die schnell abgebaut werden, alleine bei chronischer Obstipation nicht einen erwünschten schnellen Erfolg bringen können.

## Milchzucker, Bittersalz & Co

Manche Salze, Zucker beziehungsweise Zuckeralkohole halten osmotisch Wasser im Darm zurück und führen damit zur Stuhlerweichung, wirken aber nicht auf die Darmbewegung. Sie führen daher recht schnell zum gewünschten Effekt. Allerdings entstehen beim Abbau vor allem der Zuckeralkohole auch Gase, die für Blähungen verantwortlich sein können. Relativ neu ist in dieser Gruppe Polyethylenglykol, das auch bei längerem Gebrauch keinen Elektrolytverlust bewirkt und daher besonders für chronische Obstipation sehr gut geeignet ist.

## Reiseobstipation

Verstopfung auf der Reise ist meist die Folge einer Umstellung der Ernährung und der Umgebung. Der Körper ist mit der neuen Situation noch nicht vertraut und reagiert mit einer vorübergehenden Darmträgheit. Für den Ernstfall ist ein schnell wirksames Abführmittel, am besten in Tropfenform, gut geeignet. Um den Darm jedoch schon auf die Reise vorzubereiten, sollten bereits vor dem Urlaub probiotische Keime eingenommen werden.

# Lebenslange Pickel

*Hautunreinheiten sind keine Jugendsünden*

**P**ickel sind längst nicht mehr nur die große Sorge in der Pubertät. Gerade Frauen leiden oft ein Leben lang unter unreiner Haut. Schuld daran sind einmal mehr die Hormone. Ist das Gleichgewicht der Sexualhormone zu Gunsten der männlichen Hormone verschoben, beginnen die Wimperl zu sprießen. Diese Androgene kurbeln nämlich nicht nur die Talgproduktion stark an, sondern verursachen zusätzlich noch Verhornungen der Haut. Durch zu viele verhornte Hautzellen werden aber die Talgdrüsengänge blockiert und der ohnehin vermehrte Talg kann nicht mehr abfließen. Verhornte Zellen und Talg verstopfen die Follikel vollends und zeigen sich an der Hautoberfläche als Mitesser.

## *Gesicht, Dekolleté und Rücken*

Während bei Jugendlichen die Hautunreinheiten das ganze Gesicht und den Rücken betreffen, konzentrieren sie sich bei Erwachsenen auf den Mundbereich, Kinn, Hals und Dekolleté. Hauptursachen der Erwachsenenakne sind Stress und hormonelle Schwankungen. So klagt ein Großteil der Frauen über regelrechte Pickelattacken vor der Menstruation.

## *Eine Sache des Arztes?*

Medizinische Akneprodukte enthalten meist Retinoide, Benzoylperoxid, Azelainsäure, Hormone und Antibiotika, die alle vom Arzt verschrieben werden müssen. Zusätzlich werden mit Salicylsäure oder Fruchtsäuren die obersten Hautschichten stetig abgetragen, um das Hautbild zu verbessern. Mittlerweile bedienen

sich jedoch auch reine Pflegeprodukte dieser medizinischen Wirkstoffe. Ausgenutzt werden dabei vor allem die schälende Wirkung sowie eine Steigerung der Zellneubildung. Bei sehr starker Akne allerdings werden die unter die Kosmetikverordnung fallenden Pflegeprodukte nicht den gewünschten Erfolg bringen. Vitamin-A und Antibiotika-Kuren in Tablettenform müssen auf Grund ihrer Nebenwirkungen aber immer vom Arzt verordnet werden.

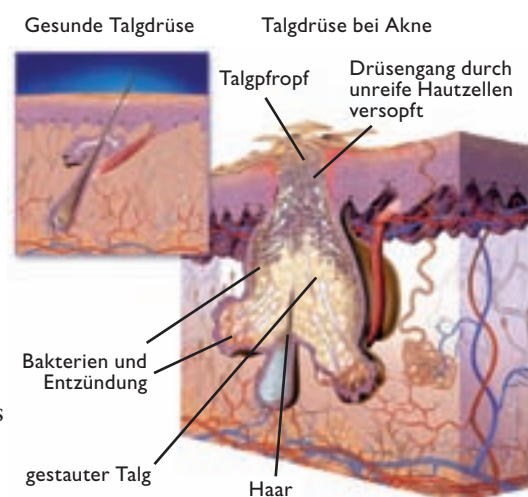
## *Hormone – die Pille gegen unreine Haut*

Der Hormon-Faktor als Akne-Auslöser lässt sich gut mit der Anti-Baby-Pille behandeln. Die darin enthaltenen weiblichen Geschlechtshormone sorgen für ein besseres Gleichgewicht zwischen männlichen und weiblichen Sexualhormonen, Antiandrogene wirken speziell gegen männliche Hormone und können so die Ursache der Akne gut bekämpfen. Cyproteronacetat hat sich dabei einen besonderen Namen gemacht. Aber auch neuere Kontrazeptiva mit dem Inhaltsstoff Drospirenon, einem Abkömmling eines Nebennierenrindenhormons, haben antiandrogene Wirkung. Gerade bei Jugendlichen kann man mit der Einnahme bestimmter Kontrazeptiva eine deutliche Verbesserung der Akne erreichen.

## *Fruchtsäuren – optimale bei Akne*

Schon Kleopatra kannte die pflegende und verjüngende Wirkung von Fruchtsäuren, indem sie Milch und Wein zum Baden verwendete. Heute ist Fruchtsäure aus der modernen medizinischen Kos-

metik nicht mehr wegzudenken. Fruchtsäuren, auch AHAs (Alpha Hydroxy Acids) genannt, sind natürliche Säuren und wirken wie ein sanftes Peeling: Die verhornten und abgestorbenen obersten Zellen werden vermehrt abgestoßen und die Neubildung von Zellen wird angeregt. Bei leichter bis mittelschwerer Akne können Fruchtsäuren die übermäßige Talgproduktion reduzieren, somit den Fettglanz wegnehmen, die Neubildung von Mitessern verhindern und weiteren Entzündungen vorbeugen.



# Sodbrennen – wenn Magen und Speiseröhre brennen

*Alarmzeichen des Magens*

Rund 40% der Erwachsenen leiden unter der Wohlstandkrankheit Sodbrennen, an die 10% sogar regelmäßig. Ein alltägliches Problem also, das jedoch nur die wenigsten wirklich ernst nehmen. Die Beschwerden, die bevorzugt nach opulentem Essen auftreten sind zwar lästig, aber üblicherweise nicht wirklich der Rede wert. Hinter diesen scheinbar harmlosen Symptomen kann sich jedoch eine durchaus ernstzunehmende Erkrankung verbergen. Durch die ständige Überproduktion der Magensäure kann sowohl die Schleimhaut der Speiseröhre als auch die des Magens angegriffen werden. Chronische Entzündungen und Blutungen können sich bilden, die im schlimmsten Fall zur Bildung eines Karzinoms führen. Doch so weit muss es nicht kommen; eine Reihe von geeigneten Medikamenten kann die überschüssige Säure entweder neutralisieren oder sogar in ihrer Produktion blockieren.

## *Magensäure*

Täglich werden in den Schleimhautzellen des Magens etwa 2 Liter Salzsäure gebildet, die einerseits zum Schutz vor Bakterien und Parasiten dient und andererseits für das geeignete Milieu, in dem die Verdauung beginnen kann, sorgt. Die Magenwände selbst sind durch eine Schleimschicht effektiv gegen diese Säure geschützt, der Speiseröhre jedoch fehlt dieser Schutzmantel. Im Normalfall kommt die Magensäure auch gar nicht in Kontakt mit der Speiseröhre, denn ein Muskelverschluss am Übergang zum Magen sorgt für ein dichtes Ventil, das den

Nahrungsbrei nur in eine Richtung passieren lässt. Erst wenn dieser Muskelring nicht richtig abschließt, kann Sodbrennen entstehen.

## *Medikamentöse Therapie*

Tritt Sodbrennen nur sehr selten, nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel, Alkohol oder Zigaretten auf, gelten Antazida als schnelle Feuerwehr. Carbonate, Aluminium- und Magnesiumsalze neutralisieren die überschüssige Säure sofort. Bedenken muss man dabei jedoch, dass alle Antazida die Aufnahme anderer Medikamente ins Blut behindern. Eine zeitversetzte Einnahme von mindestens zwei Stunden ist daher notwendig! Bei längeren Beschwerden müssen jedoch effektivere Maßnahmen gesetzt werden. Dafür bieten sich zum Beispiel H<sub>2</sub>-Blocker an, die die Magensäureproduktion und -freisetzung regulieren.

## *Protonenpumpenblocker*

Diese Medikamente hemmen die Protonenpumpen in den Belegzellen des Magens. Da dies der letzte und geschwindigkeitsbestimmende Schritt bei der Magensäureproduktion ist, handelt es sich um die effektivste Methode zur Säurereverminderung. Nachteil der Protonenpumpeninhibitoren ist jedoch, dass sie erst vom Darm aufgenommen werden und über die Blutbahn die Belegzellen erreichen müssen. Bis der Patient eine Linderung seiner Beschwerden merkt, vergehen daher bis zu 48 Stunden. Bei den PPI wird meist eine Step-Down-Therapie verfolgt. Zunächst

nimmt der Patient eine hohe Dosis, die erst nach Abklingen der Beschwerden reduziert wird.





# Immer wieder Fieberblasen

Über 90% der Bevölkerung tragen das Herpesvirus in sich!



**D**er erste Kontakt mit dem Virus verläuft meist unbemerkt und oft ohne Krankheitszeichen. Die eindringenden Viren lösen sofort die Bildung von Antikörpern aus, die den Grossteil der Herpes-Viren schnell abtöten. Aber leider nicht alle, denn das Virus kann für das Immunsystem unerkennbar und daher unangreifbar in einigen Nervenzellen weiter verbleiben. Diese infizierten Zellen dienen quasi als lebenslanges Erregerreservoir. Sobald das Immunsystem des Infizierten geschwächt ist, kann es daher zu einer erneuten Reinfektion kommen. Als Auslöser für diese erneute Virusvermehrung kommen Hautreizungen, wie Verbrennungen, starke Sonnenbestrahlung, Verletzungen, Nervenreizungen, beispielsweise bei einer zahnärztlichen Behandlung, oder Stress, Menstruation und Fieber in Betracht.

## Die Symptome

Die Herpes-Simplex-Erkrankung beginnt häufig mit Juckreiz und Spannungsgefühl; meistens ganz typisch am Lippenrand. Im Anschluss entstehen an derselben

Stelle mehrere gruppiert stehende Bläschen auf geröteter Haut, die zu Krusten eintrocknen und nach etwa einer Woche abheilen. Mitunter können jedoch auch andere Stellen im Gesicht, wie Nase, Kinn oder Wangen betroffen sein.

## Hemmung der Virusausbreitung

Bei der medikamentösen Behandlung ist das vorrangige Ziel die Ausbreitung des Virus zu verhindern. Substanzen wie Aciclovir, Valaciclovir oder Famciclovir verhindern die Vermehrung der viralen Erbinformation. Diese Substanzen müssen im Körper durch ein viruseigenes Enzym aktiviert werden. Der Vorteil dabei ist, dass die antivirale Wirkung dadurch nur in virusinfizierten Zellen selbst stattfindet. Einen ganz anderen Weg zur Hemmung der Virusausbreitung schlägt der pflanzliche Melissenextrakt ein. Hier wird die Ausbreitung der Virusinfektion von Zelle zu Zelle verhindert, indem dafür notwendige Rezeptorstellen an der Zelloberfläche blockiert werden. Auch Melissenextrakt kann somit die Beschwer-

dezeit verkürzen und die Bläschen verkleinern. Großer Vorteil der Pflanzentherapie ist die bedenkenlose Anwendungsmöglichkeit auch bei Kindern.

## Zink – wirksam bei Fieberblasen

Aktuelle Studien haben gezeigt, dass Zinksulfat Herpes simplex Viren inaktivieren kann. Zink fördert zusätzlich auch die Wundheilung und wirkt adstringierend bei rezidivierenden Herpes-symptomen.

## Homöopathie bei häufigen Herpeserkrankungen

Zur Immunstärkung und gegen Virusinfektionen werden in der Homöopathie gerne Euphorbium, Sulfur und Sulfur Vincetoxicum hirundinaria, Schwalbenwurz, eingesetzt. Mittlerweile konnte auch in Laborversuchen nachgewiesen werden, dass diese Homöopathica effektiv gegen das Herpes simplex Virus wirksam sind. Wer also häufig unter Fieberblasen leidet, sollte eine kurmäßige Behandlung mit diesen homöopathischen Mitteln ausprobieren.

# Grippe ist nicht gleich Grippe

In unserem Sprachgebrauch verwenden wir das Wort *Grippe* für zwei völlig unterschiedliche Krankheiten, was sehr leicht zu Verwechslungen und Missverständnissen führen kann.

Einerseits sagen wir Grippe zu einem sogenannten *grippalen Infekt* oder einer Erkältung. Erreger sind dabei meistens unterschiedliche Viren, und die Beschwerden beginnen langsam und werden allmählich immer schwerer. Fast immer wird man von einem Schnupfen geplagt, oft sind auch Halsschmerzen oder ein leichter Husten dabei. Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber sind eher selten und dann auch nicht sehr stark ausgeprägt. Eine Erkältung ist zwar unangenehm, in den meisten Fällen aber nicht gefährlich.

Auf der anderen Seite bezeichnet Grippe die „echte“ Grippe, lateinisch *Influenza*. Diese ist eine ernstzunehmende, vom Influenza-

Virus verursachte Viruserkrankung und sollte nicht mit einer Erkältung verwechselt werden. Die Beschwerden setzen hier sehr rasch und schwer ein, mit hohem Fieber, bis zu 40°C, und starken Kopf- und Gliederschmerzen. Häufig ist sie begleitet von schwerem Husten, der Schnupfen steht hier nicht im Vordergrund. Die Symptome dauern etwa ein bis zwei Wochen an, man fühlt sich jedoch häufig noch Wochen später abgeschlagen.

Vor allem ältere Menschen und Menschen mit Grunderkrankungen wie Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen sind besonders gefährdet, Komplikationen zu erleiden. Zu diesen gehören zum Beispiel Lungenentzündung oder Herz-Kreislaufversagen, vermehrt kommt es auch zu einem Krankenhausaufenthalt. 1.500 bis 3.000 Menschen sterben pro Jahr in Österreich an den Folgen der echten Grippe.

Einen guten Schutz vor dieser sehr schweren Krankheit bietet die Grippeimpfung. Auch sie bewahrt leider nicht in jedem Fall vor einer Grippe, sie senkt aber auch bei diesen Patienten die Stärke der Symptome. Der Impfstoff wird jedes Jahr an die aktuellen Erreger angepasst, weswegen auch jedes Jahr geimpft wird. Der Impfschutz steigt mit einer jährlichen Impfung an. Die Grippeimpfung schützt natürlich nicht vor den oben beschriebenen Erkältungen und grippalen Infekten, es ist also möglich, dass man trotzdem einen Schnupfen oder ähnliches bekommt.

*Wir alle in der Kristall-Apotheke sind auch heuer wieder geimpft, um uns selbst zu schützen und um Sie, liebe Kunden, nicht anstecken zu können!*

*Übrigens: Bis 31.12.2008 ist die Grippe-Impfung um 4 Euro billiger.*



## Der Tipp vom Apotheker

### Gute Laune aus der Natur

Kleine Stimmungstiefs treffen jeden einmal. Manche Nahrungsmittel, Tees und Kräuter beseitigen Unstimmigkeiten aber sanft, natürlich und schnell, sorgen daher rasch wieder für bessere Laune. Am bekanntesten ist sicher Johanniskraut, das dafür sorgt, dass im Gehirn mehr „Glücks“-Botenstoffe (Dopamin, Serotonin) ausgeschüttet werden. Die Wirkung setzt allerdings erst nach 2 bis 3 Wochen ein. Gegen innere Unruhe hilft Lavendel besser, denn die ätherischen Öle wirken im Gehirn schon innerhalb von wenigen Stunden. Wem der Tee nicht schmeckt, der kann auch 1 bis 4 Tropfen Lavendelöl auf ein Stück Würfelzucker geben und auf der Zunge zergehen lassen. Entspannungsbäder und Duftlampen mit Lavendelöl wirken ebenfalls gut. Fühlt man sich reizbar, angespannt und kann schlecht einschlafen, sollte man zu Hopfen greifen. Tees sowie Kapseln mit Hopfen beruhigen die Nerven und entspannen die Muskeln. Ähnliches gilt auch für die Passionsblume, die zusätzlich bei Nervosität und leichter Hysterie besänftigend wirkt. Daneben helfen Lebensmittel wie Kakao und Bananen gegen depressive Verstimmungen und Antriebslosigkeit, Hafer gegen Stress und die Chilischote bei Ärger, Wut und Niedergeschlagenheit, denn das Gehirn empfindet Schärfe als Schmerz und schüttet deshalb glücklich machende Endorphine aus.



## Neues aus der Wissenschaft

### Medikament oder Dopingmittel?

Forscher entwickeln Wirkstoff gegen Muskelermüdung

Lange Zeit galt Laktat, die für den Muskelkater verantwortliche Milchsäure, als einzige Ursache der Muskelermüdung bei Ausdauersportarten. An der Columbia Universität in New York fand man jetzt aber heraus, dass die Erschöpfung eher auf eine vermehrte Freisetzung von Kalziumionen zurückzuführen ist, denn Kalziumionen steuern jede einzelne Bewegung im Muskel. In den Proceedings of the National Academy of Sciences (2008; 105: 2198-2202) wurde nun eine Studie vorgestellt, in der die Substanz S1027 an Versuchstieren getestet wurde und eindeutig die Muskelermüdung verhindern konnte. Der gefundene Wirkstoff könnte aber nicht nur Sportlern, sondern auch Herzinsuffizienz-Patienten nützen, denn auch bei Herzerkrankungen kommt es im Herzmuskel, aber auch in der Atemmuskulatur zur Freisetzung von Kalzium, die für die von den Patienten oft beklagten Erschöpfungszuständen verantwortlich sein können. Ob die Substanz aber tatsächlich einen therapeutisch relevanten Nutzen zeigen wird, bleibt abzuwarten – als Dopingmittel wird sie sicher schneller Furore machen.



## I. Dezember – Weltaidstag

Weltweit sind derzeit mehr als 36 Millionen Menschen mit HIV infiziert. Jedes Jahr stecken sich Millionen neu mit dem Virus an, gefährdet ist besonders die Altersgruppe zwischen 15 und 24 Jahren. Lange Zeit galten nur bestimmte Risikogruppen, wie Homosexuelle oder Drogenabhängige, als besonders gefährdet, sich mit HIV zu infizieren. Daher unterschätzen Heterosexuelle gerne das Ansteckungsrisiko. Sie wissen oft nicht Bescheid über ihre Infektion und kommen erst in fortgeschrittenen Stadien von Aids zum Arzt. Einzigem Schutz bietet das Kondom, Gewissheit über eine mögliche Infektion bringt nur ein HIV-Test. Ein umfangreiches Beratungs- und Betreuungsangebot inklusive Test bietet die Aidshilfe Österreich.

Der Welt-Aids-Tag am 1. Dezember will auf diese traurigen Tatsachen aufmerksam machen, denn Aids ist nach wie vor nicht heilbar. Auch wenn auf der ganzen Welt seit Jahren fieberhaft an der Entwicklung eines Impfstoffs gegen HIV gearbeitet wird, ist noch kein Erfolg in Sicht. Zurzeit stehen nur Kombinationstherapien mit antiviralen Medikamenten zur Verfügung, die zwar die durch den Virus erzeugten Veränderungen im Immunsystem verzögern, aber nicht zu einer endgültigen Vernichtung des HI-Virus führen.

