



# Linden-Apotheke



Hernalser Hauptstraße 155 1170 Wien Tel./Fax: 01/486 24 04 lindenapotheke@gmx.at



**Diabetes**  
Selbstkontrolle ist notwendig

**Reiseübelkeit**  
Krank, wenn's los geht

# Sonne ohne Reue

NEU in Ihrer Linden-Apotheke: *Wasseranalyse* – mehr dazu auf Seite 13

Arzneimittel-Sicherheitsgurt hier anlegen!



Bis hin ich sicher.



# Rotes Weinlaub: ein modernes Heilmittel mit Vergangenheit

*In der „Volksmedizin“ wird Weinlaub schon seit Jahrhunderten als Heilmittel genutzt. Lange bevor Ärzte und Wissenschaftler von bioaktiven Schutz- und Heilstoffen aus Pflanzen (den so genannten sekundären Pflanzenstoffen) wussten, setzten sie das Weinlaub in Aufgüssen und Umschlägen als Heilmittel ein. Mit besonderem Erfolg vor allem bei Venenleiden.*

Heute bestätigen unzählige medizinische Studien und Untersuchungen die hohe Wirksamkeit und den positiven Effekt der pflanzlichen Schutzstoffe aus dem Roten Weinlaub.

In einem aufwändigen Herstellungsverfahren entstand so der Extrakt AS 195, eine komplexe Kombination venenaktiver, pflanzlicher Schutzstoffe aus Rotem Weinlaub mit gleich bleibender Wirkstoffqualität und Wirkung. Jetzt sind alle Gewinnungsprozesse von der Wahl der Pflanze über den Erntezeitpunkt bis hin zur Wirkstoffextraktion perfekt optimiert.

## *Extrakt aus Rotem Weinlaub gegen Venenleiden*

Medizinische Studien beweisen, dass bereits eine Gabe von

360 mg des Extraktes AS 195 aus Rotem Weinlaub eine deutliche Reduktion von Schwellungen bewirkt. Zudem ließen die subjektiven Beschwerden wie müde, schwere Beine, Spannungsgedühl, Kribbeln oder Schmerzen in den Beinen spürbar nach. Weiters wird der Blutfluss gefördert, die Venenwände werden abgedichtet und damit vor weiteren Venenveränderungen geschützt.

*Antistax Kapseln enthalten als einziges zugelassenes Arzneimittel zur Venentherapie den klinisch geprüften Extrakt AS 195 (180 mg pro Kapsel) und sind rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.*

# ANTISTAX®

## Kapseln

Bei Venenbeschwerden

- Nehmen die Schwellung
- Lindern den Schmerz

*Wirkung durch Studien belegt*

Mit dem Extrakt (AS 195) aus rotem Weinlaub





Mag. Ulrike H. Hafner

## Editorial



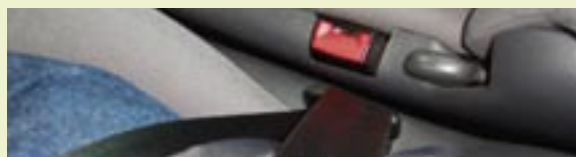
### Liebe Kunden der Linden-Apotheke,



#### Wie gut kennen Sie Ihre Medikamente?

Eine aktuelle Studie zeigt, dass Senioren im Schnitt nicht nur doppelt so viele Medikamente einnehmen müssen wie Personen unter vierzig, sondern auch viermal so häufig mit Problemen wie Wechselwirkungen und fehlerhafter Anwendung konfrontiert sind.

Aus diesem Grund haben wir uns dazu entschlossen, unseren Kunden einen neuen persönlichen und kostenlosen Gesundheitsdienst anzubieten, den Arzneimittel-Sicherheitsgurt.



Der individuelle „Mix“ verschiedener Medikamente kann ebenfalls Probleme verursachen: Einerseits die Verordnungen vom Hausarzt, von Fachärzten und Ambulanzen, andererseits rezeptfreie Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel – wir schauen, dass alles passt.

*APO.K. – Da bin ich sicher.*

Dabei werden die Medikamente, die Sie von Ihren Ärzten und eventuell vom Krankenhaus verschrieben bekommen, erfasst und auf Wechselwirkungen überprüft. Wir können dann kontrollieren, ob Sie nicht zu viele Medikamente einnehmen und ob Sie sie richtig einnehmen, und bei Bedarf Rücksprache mit Ihrem Hausarzt halten.

#### Elektronischer Erinnerungsservice und Einnahmeplan

Zusätzlich können wir Sie auch erinnern, wann Sie welche Auffrischungsimpfungen benötigen und wann Ihre Medikamente auszugehen werden. Sie erhalten auch gerne ein individuelles Medikamentenprofil, aus dem hervorgeht, wann Sie welche Medikamente am besten einnehmen sollen.

*Auch für betreuende Angehörige*

*Dieser Aufruf richtet sich natürlich auch an Personen, die ihre Verwandten und Freunde betreuen und sich um deren Medikamente kümmern. Hier können wir sehr gut helfen, da alle verschriebenen Arzneimittel bei uns gespeichert werden und wir Sie erinnern können, wenn die Medikamente auszugehen drohen. Auf Wunsch können wir auch die verschriebenen Medikamente in einer praktischen Dosierbox für eine Woche aufteilen.*



#### Lieferservice

In diesem Zusammenhang möchte ich Sie auch an unseren Liefer-Service erinnern: Wenn Sie dringend ein Medikament benötigen und nicht außer Haus können, liefern wir gratis in den 16., 17. und 18. Bezirk!

Auch wenn Sie etwas benötigen, das wir für Sie bestellen, brauchen Sie nicht noch ein zweites Mal kommen.

Tel.: 011486 24 04 | E-Mail: [lindenapotheke@gmx.at](mailto:lindenapotheke@gmx.at)



## Aktionen im Sommer

### **Mittwoch, 14. Juni: großer Haaranalysetag!**

Eine Expertin in Sachen Haarpflege und Haarwachstum wird gratis Ihre Haare mit einem Videomikroskop analysieren und Sie über die richtige Pflege beraten.



### **Freitag, 23. Juni: Avène**

Wir stellen Ihnen die Hautpflegeserie Avène vor.

Es wird zahlreiche Proben geben!

Avène ist eine französische Hautpflegeserie, die speziell für sehr empfindliche Haut geeignet ist.

Dazu gibt es neu die Kinderserie Pediatric, die ohne Duftstoffe mit natürlichem Thermalwasser empfindliche Baby- und Kinderhaut pflegt.

Die Sonnenserie von Avène hat für jeden Hauttyp etwas Passendes.

EAU THERMALE

Avène



# Sprühbar leichtere Beine!

**ViaTromb®**  
das hochwirksame  
Heparin-Spraygel mit Liposomen



Wirkstoff: Heparin

- ◆ bei Venenbeschwerden, Schwellungen und Blutergüssen
- ◆ zieht rasch in die Haut ein – ohne auszutrocknen
- ◆ praktisch für zu Hause, im Büro & unterwegs

**ViaTromb®**  
2400 I.E./g – Spraygel

# Sonne ohne Reue

Die Sonne hat auch ihre Schattenseiten. So hat sich beispielsweise das Krebsrisiko seit 1950 versechsfacht.

**D**er Markt der Sonnenschutzmittel zeigte bereits über viele Jahre hinweg ein stetiges Wachstum. Das Spektrum reicht von Sonnenmilch über Cremes, Öle bis hin zu Gelen, Stiften, Sprays und Schaumprodukten. Der Schlüssel für die erfolgreiche Anwendung von Sonnenschutz liegt vor allem am vernunftorientierten Verhalten der Sonnenbadenden.

## Chemische Lichtschutzfilter

Die Vorteile der chemischen Filter sind das rasche Einziehen in die Haut und die einfache Möglichkeit durch Verwendung von Liposomen, die eine gute Wasserfestigkeit erzielen. Nachteile sind eine erhöhte irritative Potenz. Für die sensible Haut von Babys und Kleinkindern sind diese chemi-

schen Filtersysteme daher nicht geeignet.

## Physikalische Lichtschutzfilter

Durch diese entsteht oft ein weißer Film auf der Haut, der sich beim Einschmieren nur schwer verreiben lässt. Diese Mikropigmente wirken auf der Haut wie kleine Spiegel, die die UV-Strahlen reflektieren. Durch ihre deckenden Eigenschaften wirken alle physikalischen Filter sowohl gegen UVB- als auch auf UVA-Strahlen!

## DNA-Reparatursysteme

Es wird heute davon ausgegangen, dass UV-Licht DNA-Schädigungen auslöst. Das aus der Blaualge *Anacystis nidulans* gewon-

nene Enzym Photolyase verhindert, beziehungsweise regeneriert beispielsweise diese DNA-Schäden.

## Empfohlene Lichtschutzfaktoren

Der Faktor eines Sonnenschutzproduktes deklariert, um welchen Faktor die Eigenschutzzeit verlängert wird. Schwitzen und längerer Aufenthalt im Wasser können diesen Schutz auch bei wasserfesten Produkten rasch reduzieren, ein wiederholtes Auftragen ist daher empfohlen. Die Gesamtschutzzeit wird dadurch aufrechterhalten.

*Für den Sommerurlaub am Meer kann die folgende Tabelle eine gute Hilfestellung bieten. Ausführliche Beratung erhalten Sie in Ihrer Apotheke!*

	Hauttyp 1	Hauttyp 2	Hauttyp 3	Hauttyp 4
Typ	Blond oder rotblond, sehr helle Haut, Sommersprossen, meist blaue Augen	Blonde oder hellbraune Haare, blaue oder braune Augen	Braune Haare und Augen	Dunkelbraune bis schwarze Haare, dunklere Haut, braune Augen
Eigenschutzzeit	5 Minuten	10 Minuten	20 Minuten	45 Minuten
Empfohlener Lichtschutzfaktor	LSF 40 und höher	LSF 30–40	LSF 20–30	LSF 20



Sicher geschützt die Sonne genießen - mit den Sonnen-Präparaten von Louis Widmer.

- **All Day 15 und All Day 20+** 97% UVA- und 96% UVB-Schutz / 98% UVA- und 97% UVB-Schutz wasserfester Sonnenschutz mit Langzeitwirkung
- **Sonnencreme Kids 25+** 99% UVA- und 98% UVB-Schutz für die ganz Kleinen. Mineralische Pigmente ohne Parfum - wasserfest
- **Sun Spray 25+** 99% UVA- und 98% UVB-Schutz wasserfester Sonnenschutz mit neuer Technik: UPSIDE DOWN
- **NEU: Extra Sun Protection 40** 99% UVA + UVB-Schutz wasserfester Sonnenschutz mit DNA Repair

Beim Kauf von 2 Sonnen Produkten erhalten Sie **gratis** diesen schicken Pareo.

Erhältlich in Ihrer Apotheke - solange der Vorrat reicht.

Louis  
Widmer



Made in Switzerland.

www.louis-widmer.at

# Unschöne Narben

Im Laufe des Lebens hinterlässt so manche Verletzung sichtbare Spuren auf der Haut. Es gibt aber ein paar Tricks, die dazu beitragen, dass Narben möglichst unsichtbar werden.

**W**enn die Haut bis in die tieferen Schichten der Lederhaut verletzt wird, entstehen Narben. Der Körper repariert die Wunde mit Bindegewebe. Dieses Bindegewebe ist aber uneben, weniger elastisch und schlechter durchblutet, als der normale Hautaufbau. Deshalb sind Narben meist dicker, wulstiger und können, wenn sie auf Gelenken liegen, auch bei jeder Bewegung spannen. Damit sich möglichst rasch neues Gewebe bildet, verschließt der Körper nämlich Wunden mit dünnen Streifen von Kollagenfasern, anstatt langsam ein neues, starkes Fasergewebe aufzubauen. Neue Haut, die sich auf diesem Kollagengerüst bildet, hat daher ein helles, weniger flexibles Narbengewebe. Reicht die Bildung des wundschützenden Bindegewebes nicht aus, um den Wundbereich vollständig zu schützen, können atrophische Narben entstehen. Die bekannteste Form sind Aknenarben, bei denen regelrechte Vertiefungen sichtbar in der Haut zurückbleiben.

## Narbenkeloid – was ist das?

Durch einen Überschuss an Gewebbildung kann die Narbe über das Hautniveau hinaus wachsen. Keloide hingegen wachsen meist zungenförmig über die eigentlichen Wundränder hinaus. Jucken, Brennen und Rötungen kommen bei Keloiden weit häufiger vor. Ob man zu diesen Hautwucherungen neigt, ist leider schon genetisch vorgegeben, außerdem sind Frauen, Kinder und Menschen mit dunkler Hautfarbe besonders anfällig für diese Narbenkeloide.

## Gele zur Narbenpflege

Ziel jeder Narbenbehandlung ist es, nicht nur ein besseres kosmetisches Ergebnis zu erzielen, sondern das Gewebe um die geschlossene Wunde elastischer und belastungsfähiger zu machen. Dies gelingt am besten durch das Einmassieren von speziellen Gelen. Darin enthaltene Wirkstoffe wie Allantoin, Dexpanthenol und Harnstoff machen das

Gewebe weich und geschmeidig. Der Zusatz von Heparin fördert nicht nur die Durchblutung, sondern lockert auch die Gewebsstruktur auf, ist entzündungshemmend und fördert die Wasserbindung im Narbengewebe. Allantoin zeigt neben seiner reizmildernden Wirkung auch einen positiven Einfluss auf die Wundheilung.

## Narbenpflaster

Der hauteigene Regenerationsprozess wird bereits durch die Bildung eines idealen Hautklimas geschaffen. Das Pflaster sollte daher wie eine zweite Haut anliegen, aber dennoch einen Sauerstoffaustausch ermöglichen. Die Enzymtätigkeit und die Stoffwechselfvorgänge in der Haut werden auf diese Weise angeregt. Besondere Erfolge können dabei mit Silikon-Gel-Folien in Pflasterform erzielt werden. Mittlerweile gibt es Silikon auch als Creme, die in manchen Körperregionen leichter aufgetragen werden kann.

# Dermatix™

# Einfach schönere Narben

## Dermatix™ Gel & Spray

- Diskrete Narbenbehandlung
- Elastisch & dehnbar
- Auch für Kinder geeignet



### Dermatix™/Dermatix™ Spray

**Inhaltsstoffe:** Polysiloxan, Siliciumdioxid. **AW:** Vorbeugung u. Behandlung von hypertrophen Narben u. Keloiden nach Abschluss der Wundheilung (d.h. b. intakter/geschlossener Hautoberfl.). **Hinweise:** Nicht anwenden auf offenen Wunden, Schleimhäuten, in Augennähe, auf vorbehandelte Haut (z.B. Arzneimittel, Kosmetika). Nur auf saubere, trockene Hautstellen anwenden. Hinterlässt Flecken auf d. Kleidung, wenn nicht vollständig getrocknet. Bei Auftritt v. Rötungen, Schmerzen o. Hautirritationen, Therapie absetzen und Arzt/Apotheker um Rat fragen. Nur äußerl. anwenden; für Kdr. unzugängl. aufbewahren. Nicht über 25°C lagern. Vorsichtsmaßnahmen Spray: Außer Reich- u. Sichtweite v. Kdr. Aufbewahren; von Hitze-, Zündquellen fernhalten; Behälter steht unter Druck; V. Sonnenbestrahlg. u. Temp. > 50°C schützen; auch nach Gebrauch nicht gewaltsam öffnen/verbrennen; nicht gegen Flamme o. auf glühenden Gegenständen sprühen; nicht rauchen; HOCHENTZÜNDLICH. **Stand:** Dermatix01/05, -Spray:03/05.



Neu: Jetzt auch als Spray  
für großflächige Narben



# Reiseübelkeit – krank, wenn's los geht

Übelkeit, Schwindel und Brechreiz – zumindest die Anreise zum Urlaubsort und die Rückfahrt sind nicht immer ein Vergnügen

**W**ie stark man unter Reiseübelkeit leidet, ist individuell ganz unterschiedlich. Dabei spielen die Veranlagung, die seelische und körperliche Verfassung, die Gewohnheit, aber auch das Alter eine Rolle: Babys reisen in der Regel noch ohne Probleme, erst wenn Kinder laufen können, werden sie empfindlicher. Reisegeplagte Eltern können meist ein Lied davon singen. Zum Glück lernt das Gleichgewichtssystem im Laufe der Zeit, sich besser auf wechselnde Bewegungsreize einzustellen. Auch der Bau der Gleichgewichtsorgane ist ganz wesentlich daran beteiligt, wie empfindlich man auf das Informationsdurcheinander der Sinnesorgane reagiert. Die Gleichgewichtsorgane in den Ohren sollten nämlich annähernd gleich schwer sein, tatsächlich aber sind sie das bei den meisten Menschen nicht. Je größer dieser Gewichtsunterschied ist, desto leichter leidet man unter der Reiseübelkeit!

## Auslöser der Übelkeit

Die Reiseübelkeit ist vor allem die Folge von widersprüchlichen Sinnesreizen, die das Gehirn verwirren. Das ist der Fall, wenn das Gleichgewichtsorgan im Innenohr Ruhe meldet, die Augen hingegen Bewegung oder umgekehrt. Negativ wirkt außerdem auch eine rasche Abfolge bzw. Kombination von einseitigen oder gegenläufigen Bewegungen, die das Gleichgewichtssystem überreizen. Mit solchen gegensätzlichen Meldungen und Reizüberflutungen hat das Gehirn vor allem dann Probleme, wenn sie ungewohnt und nicht vorhersehbar sind.

## Im Auto leidet der Beifahrer

Der Autofahrer selbst kann sich sehr gut auf die Bewegungen



seines Autos und die der Umgebung einstellen. Er nimmt bewusst die nächste Kurve, bremst, gibt Gas und steuert aktiv das Fahrgeschehen. Ihm wird daher nicht schwindlig. Der Beifahrer, der, womöglich noch auf dem Rücksitz, passiv hin- und hergeschüttelt wird, hat eher Probleme, sich entsprechend anzupassen. Sein Gleichgewichtssinn wird durch die sich ständig ändernden, unvorhergesehenen Bewegungen stark überfordert. Ähnlich ergeht es uns natürlich bei Bus-, Flug- oder Schiffsreisen. Nur wenn man sich ganz bewusst auch als Beifahrer auf das Fahrgeschehen einstellt, kann man die Reiseübelkeit vermeiden.

## Medikamente gegen Reiseübelkeit

Einige der ursprünglich gegen Allergien zugelassenen Mittel wirken auch gegen Übelkeit und setzen außerdem die Empfindlichkeit des Labyrinthsystems im Ohr herab. Um die Wirkung noch zu verstärken, wird oft Vitamin B6 verabreicht. Diese Medikamente haben allerdings den Nachteil, dass sie müde machen können. Ein Effekt, der manchmal gar nicht so unerwünscht ist. Aufpassen muss man hingegen bei Engwinkelglaukom oder Prostatahypertrophie

mit Restharnbildung, denn hier sind diese Medikamente nicht geeignet!

## Ingwer

Die Ingwerwurzel war in China schon vor 3000 Jahren bekannt, vor allem für ihre magenberuhigende Wirkung. Ingwer zählt deswegen zu den hilfreichen Mitteln gegen Übelkeit, Blähungen und Krämpfe im Darmbereich und ist bedenkenlos auch bei Kindern über sechs Jahren anzuwenden. In Kapselform macht sich der typische Ingwergeschmack nicht bemerkbar.

## Akupressur

Bei dieser Methode werden bestimmte Punkte auf der Hautoberfläche, Meridiane genannt, durch die Energiebahnen laufen, stimuliert. Für die Behandlung und Vermeidung der Reiseübelkeit wird der so genannte Nei-Kuan-Akupressurpunkt an der Innenseite der Handgelenke genützt. Spezielle Bänder werden an beiden Handgelenken getragen. Sie weisen einen Kunststoffknopf auf, der einen sorgfältig kontrollierten Druck auf diesen Akupressurpunkt ausübt und die Übelkeit innerhalb weniger Minuten beseitigen soll.

# Diabetes – Selbstkontrolle ist notwendig

Risiko einschätzen, Blutzucker messen

**D**iaabetes mellitus – die so genannte „Zuckerkrankheit“ – ist eine Stoffwechselstörung, bei der die Bauchspeicheldrüse gar kein oder zu wenig Insulin produziert. Insulin ist ein Hormon, das gebraucht wird, um aus Glukose Energie für den Körper zu gewinnen. Funktioniert das Wechselspiel zwischen Insulin und Glukose nicht, bleibt Glukose im Blut und erzeugt ständig erhöhte Blutzuckerwerte. Die Sicherstellung ei-

ner ausreichenden Insulinversorgung ist daher sehr wichtig. Ist nur zu wenig Insulin vorhanden, kann die Wirkung von Insulin mit Medikamenten unterstützt werden, produziert die Bauchspeicheldrüse hingegen dieses Hormon gar nicht mehr, muss Insulin gespritzt werden.

## Normale Blutzuckerwerte

Ziel einer erfolgreichen Behandlung ist es stets, Blutzuckerwerte zu erreichen, die weitgehend den normalen Werten entsprechen. Normale Blutzuckerwerte liegen vor den Mahlzeiten bei 60–120 mg/dl (5–6 mmol/l) und zwei Stunden nach den Mahlzeiten nicht über 160mg/dl (8,8 mmol/l).

## Blutzuckermessen – regelmäßige Kontrolle

Das tägliche Messen des Blutzuckers gehört beim Diabetiker zum Alltag, aber auch Gesunde sollten in regelmäßigen Abständen ihre Blutzuckerwerte kontrollieren lassen, damit man eine eventuelle Diabetes möglichst früh erkennen kann. Nur so können schwerwiegende Folgeschäden vermieden werden. Die regelmäßige Kontrolle der Blutzuckerwerte ist also nicht nur für insulinabhängige Diabetiker notwendig!

## Das richtige Messen

Vor dem Messen sollten die Hände mit warmem Wasser gewaschen werden, damit nicht nur Schmutz und Schweißreste, die eine Verfälschung des Ergebnisses bewirken können, beseitigt werden, sondern auch die Durchblutung der Finger verbessert wird. Eine Hautdesinfektion vor dem Messen ist hingegen nicht notwendig, wenn jedes Mal eine neue sterile Stechlanzette verwendet wird.

Das Desinfektionsmittel kann unter Umständen sogar das Messresultat beeinträchtigen.

## Quetschen vermeiden

Zur Blutabnahme sind am besten Mittel-, Ring- und der kleine Finger geeignet, da die Hornhaut an Daumen und Zeigefinger oftmals dicker ist. Übrigens, an den Außenseiten der Finger ist die Schmerzempfindlichkeit niedriger! Fließt zu wenig Blut, wird der Finger oft regelrecht ausgequetscht. Dadurch besteht allerdings die Gefahr, dass Gewebewasser austritt und das Ergebnis verfälscht wird. Im Falle, dass der austretende Blutstropfen zu klein ist, empfiehlt es sich, den Arm auszuschütteln.

## Richtige Dokumentation

Nicht nur das regelmäßige Messen, sondern natürlich auch die richtige Dokumentation ist für den Diabetiker wichtig. Diabetikertagebücher helfen, die unterschiedlichen Werte besser zu überblicken. Mittlerweile kann aber auch schon fast jedes Blutzuckermessgerät eine große Anzahl von Werten speichern.

## Computer gesteuerte Auswertungen

Noch viel einfacher geht die Auswertung der einzelnen Blutzuckerwerte mit diversen IT-Lösungen unterschiedlicher Anbieter. Auch für Computer-Ungeübte gibt es mittlerweile ein kleines Gerät, das ohne mühsame Softwareinstallation die Daten aus dem Zuckermessgerät in den Computer überträgt und sofort anschaulich in Tabellen und Grafiken darstellt. Auf einen Blick sind so Zuckerschwankungen deutlich erkennbar und das lästige Eintragen der Werte in ein Diabetikertagebuch entfällt!



## Wie hoch ist Ihr Risiko, an Diabetes zu erkranken?

Mit diesem einfachen Test können Sie Ihr Diabetesrisiko selbst bestimmen.

Vorsorge ist die beste Chance um schwerwiegende Folgeerkrankungen zu vermeiden!

### 1. Wie alt sind Sie?

- Unter 35 Jahre 0 Punkte
- 35 bis 44 Jahre 1 Punkte
- 45 bis 54 Jahre 2 Punkte
- 55 bis 64 Jahre 3 Punkte
- Älter als 64 Jahre 4 Punkte

Punkte

### 2. Wurde bei Blutsverwandten Diabetes diagnostiziert?

- Nein 0 Punkte
- Ja, bei leiblichen Eltern, Schwestern, Bruder, Kind 5 Punkte
- Ja, bei leiblichen Großeltern, Tante, Onkel, Cousine, Cousin 3 Punkte

Punkte

### 3. Welchen Taillenumfang messen Sie auf der Höhe des Nabels?

Frau	Mann	
Unter 80 cm	Unter 94 cm	0 Punkte
80–88 cm	94–102 cm	3 Punkte
Über 88 cm	Über 102 cm	4 Punkte

Punkte

### 4. Machen Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?

- Ja 0 Punkte
- Nein 2 Punkte

Punkte

### 5. Wie oft essen Sie Gemüse, Obst oder dunkles Brot?

- Jeden Tag 0 Punkte
- Nicht jeden Tag 1 Punkt

Punkte

### 6. Nehmen Sie Medikamente gegen Bluthochdruck?

- Nein 0 Punkte
- Ja 2 Punkte

Punkte

### 7. Hatten Sie bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte ?

(z.B. während einer Krankheit, während einer Schwangerschaft)

- Nein 0 Punkte
- Ja 5 Punkte

Punkte

### 8. Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Größe zu Gewicht (Body-Mass-Index) ?

- Unter 25 kg/m<sup>2</sup> 0 Punkte
- 25 bis 30 kg/m<sup>2</sup> 1 Punkt
- Höher als 30 kg/m<sup>2</sup> 3 Punkte

Punkte

Ergebnis  Punkte

Der RISIKO-TEST bietet eine erste Bewertung der Gefahr, an Diabetes zu erkranken. Anhand der folgenden Auswertung kann man beurteilen, wie hoch das Risiko ist, in den nächsten Jahren an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Bei erhöhten Werten sollten Sie unbedingt entweder zum Arzt oder in die Apotheke gehen, um Ihre Blutzuckerwerte überprüfen zu lassen. Wichtig ist dabei, dass Sie bei dieser Blutzuckermessung nüchtern sind!

## Auswertung

Punktezahl	Unter 7	7–11	12–14	15–20	Über 20
Risiko	niedrig	leicht erhöht	mittel	hoch	sehr hoch
Maßnahmen	keine	Blutzucker- kontrolle	Blutzuckerkontrolle und Arztbesuch	Dringender Arztbe- such!	Dringender Arztbe- such!

# Insektenallergie



**E**ine Insektenallergie tritt nicht nach dem ersten Stich, sondern erst nach wiederholten Stichen auf. Durch einen Stich wird der Körper zunächst sensibilisiert: Körpereigene Abwehrzellen produzieren spezifische Antikörper gegen bestimmte Allergene im Insektengift. Bei erneutem Stich führt der Kontakt der im Gift enthaltenen Allergene mit den IgE-Antikörpern zur Freisetzung des in den Mastzellen enthaltenen Histamins, wodurch allergische Reaktionen wie Juckreiz, Atemnot und Übelkeit bis hin zum Kreislaufschock ausgelöst werden können. Zusätzlich ist im Gift der Bienen und Wespen selbst bereits Histamin enthalten, das allergische Reaktionen auslösen kann.

## Allergische Reaktion oder Überempfindlichkeit

Echte allergische Symptome treten zwischen 30 Sekunden und we-

## Überempfindlichkeitsreaktion oder Allergie?

nigen Minuten nach dem Einstich auf. Reaktionen, die erst Tage nach dem Stich auftreten, sind in den seltensten Fällen allergischer Natur und sollten daher vom Hautarzt behandelt werden!

## Unterschiedliche allergische Reaktionen

Unmittelbar nach dem Insektenstich rötet sich die Einstichstelle, die Haut schmerzt, juckt und entwickelt eine ausgedehnte Schwellung. Die Ausbreitung der Hautrötung oder des Juckreizes kann auch über den ganzen Körper verbreitet sein, in besonders schweren Fällen kann sogar ein Kreislaufschock ausgelöst werden.

## Notfallsbehandlung

Wichtigster Punkt ist immer die Entfernung des Stachels, denn auch ein totes Insekt kann über den Stachel noch Toxine abgeben. Medikamentös kann durch ein rasch wirksames Antihistaminikum die Freisetzung von Histamin und dadurch die überschießende Immunreaktion verhindert werden. Wer weiß, dass er unter einer Insekten-

allergie leidet, sollte auch immer ein Notfallkit bei sich tragen. Es enthält eine Adrenalin-Spritze, die eine Verengung der Blutgefäße in der Umgebung des Insektenstiches bewirkt, sodass ein weiteres Eindringen des Insektengiftes in die Blutbahn unterbunden oder zumindest stark eingeschränkt und zusätzlich der abfallende Blutdruck wieder stabilisiert wird.

## Gelsen – eine besondere Plage

Im Gegensatz zu Bienen- oder Wespenstichen gelten Gelsenstiche aber als harmlose Insektenstiche. Im Normalfall schwillt die Einstichstelle nach einem Mückenstich leicht an und juckt. Diese Reaktion entsteht allerdings hauptsächlich durch den Speichel der Gelsen.

## Pollenallergien

Um allergische Reaktionen durch Pollen zu lindern, empfiehlt es sich schon prophylaktisch – auf jeden Fall aber zum Zeitpunkt des Pollenflugs – ein Antihistaminikum einzunehmen. Wie zum Beispiel das bewährte Präparat Clarityn.

**Niesen, Juckreiz, tränende Augen, Müdigkeit**

# Allergie

**Jede(r) 5. ÖsterreicherIn ist betroffen!**

# Clarityn®

- > BRAUSETABLETLEN
- > TABLETLEN
- > SIRUP

- > BEWIESEN SCHNELLE WIRKUNG!
- > BEWIESEN STARKE WIRKUNG!
- > BEWIESEN HOHE SICHERHEIT!



[www.clarityn.at](http://www.clarityn.at)

# Ginseng – eine wertvolle Wurzel mit vielfältigen Wirkungen

**G**inseng stammt aus der ostasiatischen Medizin, wo die Wurzel seit Jahrtausenden als Kräftigungsmittel und Aphrodisiakum verwendet wird. Als Sinnbild für Gesundheit und langes Leben war sie lange Zeit nur Kaisern vorbehalten und dadurch wertvoller als Gold. Durch ihre menschenähnliche Gestalt waren immer mystische Vorstellungen mit der Wurzel verbunden. Nicht umsonst heißt die Ginsengwurzel aus dem Chinesischen übersetzt „Die Kraft der Erde in der Form eines Menschen“ oder in Korea „Wurzel des Lebens“.

### Darum ist Ginseng wichtig!

Die Inhaltsstoffe des hochwertigen Weißen Ginseng beleben kör-

perliche und geistige Aktivität. Durch mehr Antriebskraft wird der Körper mit Energie, Vitalität und Lebensfreude gestärkt. Weiters verbessert Ginseng die Konzentrationsfähigkeit und sorgt für geistige Frische.

Insbesondere in Zeiten erhöhter Belastung wie Stress, Müdigkeit, Abgespanntheit oder Lustlosigkeit entfaltet Ginseng seine stärkende Wirkung.

### 5 weitere stärkende Vitalstoffe in Dr. Böhm® Ginseng plus

Dr. Böhm® Ginseng plus enthält den wertvollen Weißen Ginseng bester Qualität. Dieser Ginseng stammt aus der 6-jährigen ko-

reanischen Weißen Ginseng-Wurzel Panax ginseng C.A. Meyer.

5 weitere stärkende Vitalstoffe (Magnesium, Vitamin E und D3, Coffeinum purum und Taurin) ergänzen Dr. Böhm® Ginseng plus ideal für mehr Leistung, Konzentration und Lebensfreude.

### Quelle der Vitalität für Körper und Geist!



**NEU!**

**Dr. Böhm®**

## Quelle der Vitalität

**Aktiviert Körper und Geist – für Konzentration, Vitalität und Lebensfreude**



www.apomedica.com



**Mit dem hochwertigen Weißen Ginseng plus 5 stärkenden Vitalstoffen wie Magnesium und Taurin.**

- Aktiviert Körper und Geist - für Konzentration und Vitalität
- Mit dem hochwertigen Weißen Ginseng, Magnesium, Vitamin E und D3, Coffeinum purum und Taurin

APOMEDICA



## 24 Stunden Sicherheit mit den Deos von Louis Widmer

### Deo-Creme, Deo-Spray und Deo-Drystick –

die Antiperspirant Deodorants von Louis Widmer sind in drei Variationen erhältlich. Eines haben sie alle gemeinsam: Sie wurden in Zusammenarbeit mit Dermatologen entwickelt und sind besonders mild.

Auch bei empfindlicher, irritierter oder geröteter Haut sind alle drei Präparate optimal verträglich. Wählen Sie zwischen leicht parfümiert und ohne Parfum.



**Gratis zu jedem  
Deo-Präparat  
von Louis Widmer:**

- Sun Spray 25+  
25 ml im Wert  
von € 2,75

Solange der Vorrat reicht.  
In Ihrer Apotheke.



Made in Switzerland

# Louis Widmer



[www.louis-widmer.at](http://www.louis-widmer.at)

# Schweißflecken – nein danke!

Feuchte Hände, Schweißfüße, nasse Achseln –  
für jeden peinlich

*Schweißüberströmte Sportler sind gesellschaftlich akzeptiert, wenn aber der Schweiß von den Händen tropft, wird jeder Händedruck unangenehm und peinlich. Feuchte Hände, glänzende Stirn, nasse Achseln machen vielen Menschen gerade im Sommer stark zu schaffen. Wenn der Schweiß zudem noch unangenehm riecht, wird er auch eine Belastung für die Mitmenschen. Denn obwohl stark schwitzende Menschen sich meistens häufig waschen und mit Deodorant nicht sparsam umgehen, tritt der Schweißgeruch immer wieder in den Vordergrund. Ursache für die Geruchsbildung ist die Zersetzung des Schweißes auf der Hautoberfläche durch Bakterien. Die dabei entstehenden Abbauprodukte lassen die Gerüche entstehen. Menschen, die besonders stark schwitzen, leiden oft sehr darunter, weil sie von ihren Mitmenschen allzu leicht und ungerecht als unsauber verurteilt werden.*

## Lebenswichtiger Schweiß

Beginnt Flüssigkeit auf der Haut zu verdunsten, entzieht dieser Vorgang dem Körper Wärme, wodurch die Körpertemperatur konstant gehalten werden kann. Ein ganz wesentliches Kriterium, um bei hohen Temperaturen überhaupt überleben zu können! Rund drei Millionen Schweißdrüsen sind über die Körperoberfläche verteilt und produzieren im Normalfall täglich etwa einen halben Liter Schweiß. Gesteuert wird die Schweißbildung vom sympathischen Nervensystem. Der Schweiß ist also ganz normal und gehört zum Leben, unangenehm wird es aber dann, wenn man übermäßig schwitzt.

## Schweißtreibende Krankheiten

Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus oder Schilddrüsen-

überfunktion, Tuberkulose, Übergewicht, Hormonumstellung im Klimakterium, Entzugssymptome und neurologische Erkrankungen sind neben Fieber die wichtigsten Schweißtreiber. Manchen Menschen ist das übermäßige Schwitzen aber auch angeboren.

## Antitranspirantien aus der Apotheke

Deos gibt es viele, die meisten reduzieren allerdings nur die Geruchsbildung. In der Apotheke gibt es hingegen Antitranspirantien, die die Schweißbildung vermindern können. Dazu werden vor allem Aluminiumchlorid und Salbeixtrakt verwendet. Während jedoch Aluminiumchlorid nur äußerlich verwendet werden kann, zeigt Salbei innerlich sogar eine deutlich stärkere Wirkung.

## Aluminiumchlorid

Lösungen oder Gele mit 15 bis 30%igem Aluminiumchlorid-Anteil werden zur Behandlung der Hyperhydriasis, der Krankheit mit übermäßiger Schweißbildung, vom Arzt verschrieben und in der Regel nachts auf Hände und Füße aufgetragen. In Antitranspirantien hingegen ist der Anteil von Aluminiumchlorid weit aus niedriger, dafür aber für die tägliche Anwendung geeignet.

## Salbei

Schon Anfang dieses Jahrhunderts wurden Tinkturen und Aufgüsse des Salbeis dazu verwendet, den Nachtschweiß von Tuberkulosekranken zu behandeln. Die Wirkstoffe des Salbeis – in erster Linie Rosmarinsäure – normalisieren die Schweißdrüsenabsonderung und regulieren das Zentrale Nervensystem, das ja für die Steuerung der Schweißdrüsen zuständig ist. Die schweißhemmenden Wirkungen von Salbei sind auch bereits durch mehrere klinische Studien bestätigt.

# Trinkwasseruntersuchung

Neu bei uns im Sortiment!

**Trinken Sie bleifrei?**

*Ist Ihr Wasser aus der Leitung wirklich nur Wasser?*

*Haben Sie einen Schrebergarten und trauen Sie Ihrem Brunnenwasser nicht?*

In Österreich befinden wir uns in der glücklichen Lage, jederzeit Wasser aus der Leitung beziehen zu können. Durch unsere Alpen ist das Wiener Hochquellwasser noch dazu von besonderer Qualität. Das Wasser, das die Anlagen verlässt, muss strengen gesetzlichen Bestimmungen entsprechen. Doch von dort hat das Wasser noch einen weiten Weg zu uns in die Küche!

Oft sind die Wasserleitungen in den Häusern noch aus Blei. Steht das Wasser dort mehrere Stunden, kann sich das Blei lösen und in das Wasser gelangen. Aber auch Nickel aus den Wasserhähnen und Kupfer aus neuen Rohren können so ihren Weg in unser Trinkwasser finden.

*Im Jahr 2003 wurde eine Trinkwasseruntersuchung in Österreich durchgeführt. Das Ergebnis für den 16. und 17. Bezirk war erschreckend: In fast jedem dritten Haushalt lag die Bleibelastung über dem internationalen Grenzwert von 25mcg/l!*

Wir bieten Ihnen eine einfache Trinkwasseruntersuchung auf ver-

schiedene Parameter:

- Blei 17 Euro
- Blei, Kupfer 22 Euro
- Blei, Kupfer, Nickel, Aluminium, Mangan, Chrom, Zinn 30 Euro

## Untersuchung auf Metalle und Mineralstoffe

Mit der Ausweitung der Untersuchung auf Mineralstoffe wird auch die Wasserhärte bestimmt. Diese ist einerseits für technische Anlagen wie Geschirrspüler oder Waschmaschine von Bedeutung, andererseits ist die Wasserhärte auch für Topfpflanzen, Aquarien und Gartenteiche ein wichtiger Parameter. Für den im Vordergrund stehenden Erhalt der Gesundheit ist eine ausgewogene Versorgung mit Mineralstoffen unentbehrlich. Die Untersuchung Ihrer Wasserprobe auf Nitrit und Nitrat ist durch die intensive Düngung und den damit verbundenen vermehrten Eintrag von Stickstoffdünger in das Trinkwasser bedeutsam. Besonders für Säuglinge und Kleinkinder kann ein relativ hoher Nitratwert gesundheitlich relevant sein. Bei eigenen Brunnen können erhöhte Nitritwerte ein Hinweis auf bakterielle Belastung sein.

Untersuchung auf Aluminium, Blei, Chrom, Kupfer, Mangan, Nickel, Zinn, Calcium, Magnesium, Natrium, Kalium, Zink, Phosphor, Eisen, Nitrit und Nitrat Euro 41,00



## Untersuchung auf Keimbelastung

Unsere Untersuchung beinhaltet die Bestimmung der Gesamtkeimzahl und das Freisein von E.coli und coliformen Keimen. Sie richtet sich z.B. an die Besitzer eigener Brunnen, die das Wasser entweder als Trinkwasser aber auch als hygienisch einwandfreies Nutzwasser zum Bewässern, Versprengen oder als Badewasser nutzen wollen. Euro 31,00

*Neben den beschriebenen Trinkwasseruntersuchungen führen wir auch folgende Analysen durch:*

- Haarmineralanalyse auf den Mineralstoffhaushalt und Schadstoffe
- Bodenanalyse auf Nährstoffe und Schadstoffe
- Amalgamtest auf Quecksilber im Speichel
- Raumluftuntersuchung auf Luftschadstoffe
- Schimmelpilztest
- Asbesttest
- Zeckentest auf Borreliose
- Raumluftanalyse auf Formaldehyd

*Erkundigen Sie sich bei uns in der Linden-Apotheke.*

*Wir beraten Sie gerne!*



**Oder:**  
Gedächtnis verbessern!

**Geistige Fitness mit Ginkgo!**



**Ceremin®-Filmtabletten**

steigern:

- die geistige Leistungsfähigkeit
- die Merkfähigkeit
- die Lernbereitschaft
- das Denkvermögen

Rezeptfrei  
in der Apotheke.

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

# Die Gelsen können kommen. Soventol ist schon da!

*Kommt der Sommer, kommen die Gelsen. Unweigerlich schwirren die winzigen Plagegeister in unser sommerliches Leben. Wer kennt nicht die heimtückischen Angriffe beim Baden, Grillen oder nach dem abendlichen Sport oder Spaziergang. Wir werden ganz einfach zur willkommenen Beute.*

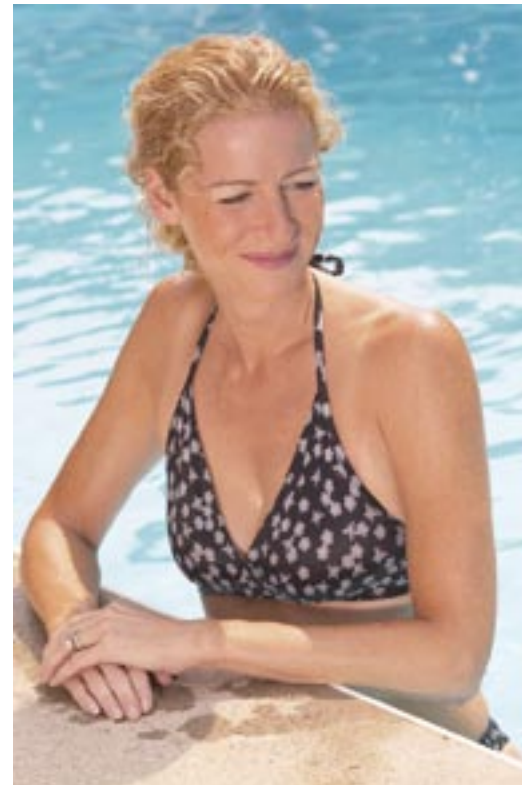
*Denn: Unser Blut steht ganz oben auf dem Speisezettel der Angreifer.*

Meist wird unbemerkt gelandet, dann dringt der kleine Stachel durch unsere Haut und dann wird gesaugt. Zuvor spritzt die Gelse noch ein Sekret, um eine zu rasche Blutgerinnung zu verhindern. Und genau dieses Sekret er-

zeugt das unangenehme Jucken und Brennen.

Da können die Produkte aus der Soventol-Familie lindern und Abhilfe schaffen. Das Soventol-Gel z.B. hilft nicht nur nach Gelsenstichen, sondern kann auch bei Sonnenbrand und leichten Verbrennungen helfen. Für den Urlaub am Meer ist man mit Soventol sogar ideal ausgerüstet, wenn es einmal zu einem unangenehmen Kontakt mit Quallen kommt.

*Besonders wichtig, und das gilt für die ganze Soventol-Familie: alle Produkte sind sorgfältig dermatologisch getestet und frei von Konservierungs-, Farb-, und Duftstoffen.*



## Das kühlende „Heilpflaster“: Soventol® Gelee.

### Kühlt, hilft, schützt.

Soventol® Gelee ist ein Antihistaminikum mit antiallergischen und juckreizstillenden Eigenschaften. Es bringt besonders bei Sonnenbrand und Mückenstichen schnell kühlende Linderung und wirkt abschwellend.

### Soventol® Gelee

- Bei Mückenstichen, Sonnenbrand und Juckreiz
- Schnell kühlend, abschwellend und lindernd
- Wirkt wie ein „Heilpflaster“ gegen Entzündungen
- Ohne Parfums und Konservierungsstoffe
- Besonders hautfreundlich



**Soventol®. Und die Haut fühlt sich wohl.**

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

www.sanova.it

**Sanova**  
Gesundheit bewegt

## Der Tipp vom Apotheker

*Diabetiker – Blutabnahme nicht zwingend aus der Fingerbeere*

Das Blutabnehmen aus der Fingerkuppe wird oft als relativ schmerzhaft empfunden. Meist ist der Schmerz sogar wesentlich stärker als die anschließende Insulininjektion. Die Fingerkuppe ist als wichtiges Tastorgan mit vielen Nerven versehen; kein Wunder, dass auch der kleinste Schmerz daher rasch an das Gehirn und in die Schmerzzentrale weitergeleitet wird.

Mit einem neuen Blutzuckermesssystem kann jetzt aber kapillares Blut wahlweise auch aus anderen Körperstellen wie den Ober- und Unterarmen, Handballen, Oberschenkeln oder Waden verwendet werden. Diese neue Art der Blutzuckermessung ist jedoch nur im nüchternen Zustand, unmittelbar vor der Mahlzeit und vor dem Schlafengehen geeignet. Die Hersteller der Blutzuckermessgeräte bieten für diese AST-Messung (=Blutgewinnung an alternativen Stellen) entsprechende AST-Aufsätze an. Lassen Sie sich zu diesem Thema vom Apotheker beraten!



## Neues aus der Wissenschaft

*Neue Pille von Schering kurz vor der Zulassung*

Das Präparat kombiniert in einem einzigartigen 24-Tage-Dosierungsschema 20 Mikrogramm Ethinylestradiol mit drei Milligramm Drospirenon und ist somit eine niedrig dosierte Variante des bekannten Verhütungsmittels Yasmin®. Das besondere Merkmal dieser neuen Pille ist jedoch das innovative Dosierungsschema: Über 24 Tage wird jeweils eine Tablette mit Wirkstoff eingenommen, anschließend über vier Tage eine Tablette ohne Wirkstoff.

Die Firma Schering will das neue Medikament nicht nur als Verhütungsmittel einsetzen, sondern auch gegen die prämenstruelle Dysphorie, also gegen schwere Zyklusbeschwerden. „Wir erwarten die Entscheidung der FDA jetzt im ersten Quartal 2006,“ sagte Phil Smits, M.D., Leiter der Gynäkologie & Andrologie der Schering AG.



## 31. Mai 2006 – WELTNICHTRAUCHERTAG

Die Gefahren des Rauchens sind schon lange bekannt, trotzdem gibt es etwa eine Milliarde Raucher weltweit. Raucher spielen unter Lebens Einsatz Harakiri mit ihrer Gesundheit – und doch wollen die meisten Raucher gerne mit dem Qualmen aufhören. Die ersten Tabakpflanzen wurden von spanischen Eroberern im 16. Jahrhundert nach Europa gebracht. Heute ist das Rauchen eine globale Sucht, an der jährlich rund drei Millionen Menschen sterben. Nikotin ist der Auslöser für das Suchtverhalten, es gelangt bereits in sieben Sekunden über die Blutbahn ins Gehirn und löst dort die erwünschten, stimulierenden Gefühle aus. Gesundheitsgefährlich ist aber nicht Nikotin, sondern sind die mitinhalierten Stoffe, denn Zigarettenrauch enthält mehr als 4000 verschiedene Substanzen. 50 davon sind bereits als krebserregend diagnostiziert! Raucher haben somit verglichen mit Nichtrauchern ein doppelt so hohes Krebsrisiko. Anders ausgedrückt: Jede gerauchte Zigarette kostet fünf Minuten Leben!

Der Weltnichtrauchertag kann erneut ein Anlass sein, endgültig mit dem Rauchen aufzuhören. Das Motto der WHO für 2006 lautet nicht umsonst „Tabak – tödlich in jeder Form!“



## DENKSPORT NR. 1

### Zahlenrätsel

1.	1	2	1	3	4	4	5	_____
2.	6	7	3	8	6	9	7	_____
3.	7	5	4	4	7	3	10	_____
4.	9	7	10	4	2	4	11	_____
5.	12	3	3	7	13	5	14	_____
6.	12	5	13	13	15	4	11	_____
7.	2	7	5	4	8	5	13	_____
8.	6	5	4	10	5	4	16	_____

Die Zahlen sind durch Buchstaben zu ersetzen, wobei gleiche Zahlen gleiche Buchstaben bedeuten, sodass Wörter der unten stehenden Bedeutungen entstehen. Bei richtiger Lösung nennt die erste senkrechte Reihe eine sommerliche Kopfbedeckung und die dritte senkrechte Reihe ein sommerliches Schuhwerk.

- weiblicher Vorname, 2. Zugmaschine,
- Sportfahrzeug, 4. geregelter Zustand,
- Hauptstadt der niederländischen Provinz Nordholland,
- Schiffsbauplatz, 7. Nachkomme, 8. Zielstreben, Absicht

## DENKSPORT NR. 2

### Rätselhaftes Alter

Onkel Herbert und sein Nefte Wolfgang sind zusammen 80 Jahre alt. Vor vier Jahren war der Onkel achtmal so alt wie sein Nefte. Wie alt ist jeder?

## Lösungen aus dem Frühlingsheft

■	D	B	Z	■	D			
■	I	L	L	E	G	A	L	
■	A	P	A	■	H	A	S	E
■	L	A	G	E	R	■	H	
■	D	O	E	■	B	O	R	
■	M	O	L	I	E	R	E	
■	W	A	R	U	M	■	T	R
■	T	■	E	S	E	L	■	
■	E	I	N	S	T	I	E	G
■	B	E	E	T	■	F	R	L
■	■	L	E	S	E	■	I	
■	F	K	■	E	R	B	E	
■	K	O	E	T	H	■	R	D
■	K	■	E	R	N	A	■	
■	T	O	N	I	■	A	V	A
■	S	E	L	I	G	■	K	
■	N	O	T	■	R	E	S	T
■	K	E	T	Z	E	R	E	I
■	L	O	T	■	L	E	E	

### Verschieberätsel

EDELWEISS – ALPENROSE – BRAUNELLE

BENACHBART  
 EDELGARD  
 ESPERANTO  
 ILMENAU  
 WANNENBAD  
 SEEROSE  
 SKIHOTEL  
 LEHNSESSEL  
 VORSPEISE

### Magische Hundert

Wenn man die mittlere der 5 Summanden mit „x“ bezeichnet, so ergibt sich für diese 5 Summanden folgende Gesetzmäßigkeit:

$$(x-12) + (x-6) + x + (x+6) + (x+12) = 100$$

$$5x = 100$$

$$x = 20$$

Die 5 Zahlen lauten daher: 8, 14, 20, 26, 32

Die Aufösungen der abgebildeten Rätsel finden Sie in der nächsten Ausgabe.



Österreichs  
 größte  
 Rätselzeitung  
 nur €1,45

**RÄTSEL  
 KRONE**

Abfluss d. Erlenses (... River)	▼	▼	Segelbegriff	▼	Kfz-Z. Bundespolizei	▼	Vorsilbe vor einfaches Fahrzeug
Großgelande für Wild			Mond des Saturn	▼	Sommerpielort in Kärnten		
▼							
▼					Stadt in NO		
					Sportgerät		
dickflüssig		Fruchtäther	▶				
Musik: Wiederholung		Jagdhochsitz	▼				
▼						Speisewürze	
▼				Schmiedeherd	▶		
				Wiener Tanz	▼		
Papagei							
größeres Grundstück	▶						
Saugwurm		eh. russ. Herrschertitel	▶				Figur in „Die Fledermaus“
		Ehemann	▼				
▼					Kfz: Amateur Football Association		
					Nutzland		
▼						engl.: Baumwollhemd	
franz. Erzähler † 1850		Kriechtier	▶				
kräftig		Papageienart	▼				
▼						Kfz-Z. Hollabrunn	
						Tobsucht	
▼					Stadt in Pennsylvanien		
					Ziffer		
best. Artikel		Staatsvermögen	▶				
Gewand der Inderin		Stadt im Rhönedei	▼				Nord-europäer
▼						Kurzform: Stunde	
						Geheimschrift	
▼							Kurzform: Bankleitzahl
hypnotischer Schlaf		Westslawe	▶				
		Kurzform: Rupiah	▼				
▼							
Kultivieren von Obstbäumen							
Turnübung	▶						