



APOTHEKEN
Umschau

1. Mai 2021 A

BEZAHLT VON IHRER APOTHEKE

Das neue Wanderglück

Über einen Trend, der uns
fit hält und entspannt



Schwindel

Wie Sie der
Ursache auf die
Spur kommen

Sonnencreme

Richtig anwenden
– und die Haut
optimal schützen

Reden Sie mit!

Patientenverfügung:
So halten Sie
Ihre Wünsche fest

Alkohol

Betroffene erzählen
von ihrem Kampf
gegen die Sucht

Nichts wie raus!

Bewegung Die Pandemie verstärkt den Wandertrend. In der Natur zu laufen, das Ziel vor Augen, macht uns glücklich und gesund

Manche tun es aus der Not, weil nichts anderes geht und ihnen ansonsten die Decke auf den Kopf fällt. Andere aus neuer Lust am alten Hobby. Nach einer Branchenbefragung des Deutschen Wanderverbandes (DWV) nutzen die Bundesbürger die 300 000 Kilometer Wanderwege in Deutschland derzeit massiv. „Nicht nur während des ersten Lockdowns, sondern auch danach“, sagt der stellvertretende DWV-Geschäftsführer Erik Neumeyer. Damit beliebte Wanderziele nicht überrannt werden, rät er: „Nicht nur soziale Medien, Suchmaschinen und Apps nutzen, die immer die gleichen zehn bis 15 vermeint-

lich schönsten Touren listen.“ Stattdessen lieber die gute alte Wanderkarte zurate ziehen, die eine Region in ihrer ganzen Fläche zeigt und echte Geheimtipps birgt. Dann kann es auch schon losgehen!

Die frische Luft, das gleichmäßige Voranschreiten, die schöne Natur – all das pustet den Kopf durch, macht glücklich und entspannt. „Beim Wandern in der richtigen Intensität werden Stresshormone abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet“, sagt Professor Kuno Hottenrott, Sportwissenschaftler an der Universität Halle. „Wir vergessen dann die Zeit und sind eins mit dem, was wir tun.“ Der gleichmäßige →

Karlheinz Bär, 70, aus Langenselbold (Hessen)

Ich liebe die mächtigen alten Eichen im Spessart. Mich umfassen Glücksgefühle, wenn ich einen Schwarzspecht höre, der sich eine Höhle klopft. Ich staune, wenn ein Kleiber mit dem Kopf nach unten einen Baumstamm hinunterklettert. Der Duft von sonnenwarmem Harz ist mit nichts anderem zu vergleichen. Schon mal ein junges Birkenblatt mit Butter probiert? Wie gut das schmeckt, habe ich auf einer Führung erfahren. Gleich vor meiner Haustür verläuft der Spessartbogen. Der Fernwanderweg führt auf knapp 90 Kilometern von Langenselbold nach Schlüchtern. Zweimal pro Woche packe ich meinen Rucksack und wandere durch Wälder, Moore und Wiesen. In der Kinzigaue habe ich schon seltene Schwarzstörche beobachtet! Ich arbeite ehrenamtlich für die Naturfreunde Deutschlands und sitze hierfür mehrere Stunden pro Woche vor dem Computer. Wenn ich wandere, eröffnet sich mir eine andere Welt. Sie berührt all meine Sinne. Das tut mir gut.

Fotos: W&B/Andreas Reeg, Archiv KH Bär



Scheue Schönheit: Die Nachtigall ist gut getarnt und selten zu sehen. Karlheinz Bär harpte für dieses Foto lange aus

Mein Tipp: Der Spessart ist ein Top-Ziel für Hobby-Ornithologen

Wer die Chance hat, sollte eine Vogelstimmen-Exkursion mitmachen. Es gibt auch gute Apps und leichte Bücher für den Rucksack, die beim Bestimmen helfen.

„Im Wald werde ich ganz ruhig, kann gut abschalten. Gleichzeitig spüre ich, wie meine Sinne erwachen“

Karlheinz Bär

Bewegungsrhythmus ohne besondere technische Anforderungen unterstütze dabei, in einen solchen Flow zu kommen. Vor allem dann, wenn die Belastung nur als leicht bis etwas anstrengend empfunden wird.

Weniger Stress, seltener Burn-out

Der Deutsche Alpenverein (DAV) und die Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport (DHGS) zeigen in einer gemeinsamen Studie, dass Wandern das Stressempfinden reduziert. Sie ließen 24 stark gestresste Menschen ein Jahr lang zu jeder Jahreszeit je eine Bergtour laufen. Dabei untersuchten sie Körperwerte wie Blutdruck oder Cortisol und sammelten psychisch relevante Daten mithilfe von Fragebögen. Bei der Auswertung registrierten die Studienautoren, dass Stresserleben und Burn-out-Gefährdung bei den Teilnehmern zurückgingen. Außerdem steigerte das Bergwandern das Erleben von Glück und Lebenszufriedenheit, Achtsamkeit und Optimismus. Auch der wanderbegeisterte Karlheinz Bär, Stefanie Dehler und

Stefanie Göttler haben der *Apotheken Umschau* auf diesen Seiten von solchen Gefühlen berichtet.

Wandern verbessert jedoch nicht nur das seelische Wohlbefinden. „Es beansprucht den ganzen Körper und fördert die Kraftausdauer“, erklärt Hottenrott. Eine Studie der Universität Innsbruck zeigt, dass Wandern ein wichtiger Baustein in der Behandlung des Metabolischen Syndroms sein kann, indem es das Herz-Kreislauf-System und den Fettstoffwechsel auf Trab bringt. Die Wissenschaftler schickten eine Gruppe von 71 Männern mit Metabolischem Syndrom innerhalb von drei Wochen auf zwölf jeweils zweieinhalbstündige Touren. Alle Teilnehmer nahmen etwas mehr als drei Kilogramm ab. Außerdem sanken Blutdruck und Herzrate deutlich – unabhängig davon, auf welcher Meereshöhe die Wanderer unterwegs waren. Das Forscherteam folgert, dass die günstigen Effekte für den Kreislauf auf die regelmäßige körperliche Aktivität zurückgehen – und weniger auf höhenspezifische Effekte. Letztlich ist es also zweitrangig, wo man wandert. Eine Wohltat ist es überall. →



Beliebter Stammpplatz: Schnitzereien bei einer Tour auf dem Wachberg im Elbsandsteingebirge



Mit der Wandergruppe in der Rhön: Karlheinz Bär mag die hügelige Landschaft, die fantastischen Ausblicke

Fotos: Archiv KH Bär (2) / Reiner Schopf

Tipps für die Herzgesundheit

Kennen Sie jemanden, der 24 Stunden am Tag ohne Pause durcharbeitet? Ihr Herz tut genau das. Rund um die Uhr versorgt es die Organe Ihres Körpers mit Sauerstoff und lebensnotwendigen Nährstoffen und hält so den Kreislauf aufrecht. Am besten also, wir unterstützen es dabei!

Die gute Nachricht zuerst: Für Ihre Herzgesundheit müssen Sie nicht gleich Ihr gesamtes Leben umkrempeln. Schon kleine Schritte können eine große Wirkung haben und können Ihr Herz jahrelang gesund halten. Zum Beispiel: Schon wer ein paar Mal pro Woche seine Speisen mit Kräutern, Chili oder Pfeffer würzt, anstatt Salz zu verwenden, geht einen großen Schritt in die richtige Richtung. Natürlich müssen Sie das Salz nicht ganz vom Speiseplan verbannen – man sollte es aber auch nicht im Übermaß verwenden.

Gutes Fett?

Auch Fett ist nicht generell schlecht für das Herz. Gesättigte Fettsäuren aus tierischen Quellen (Milch, Fleisch, Eier) sollten aber in Maßen verzehrt werden. Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA gelten als besonders förderlich für das Herz-Kreislaufsystem. Sie tragen nämlich u.a. zu einer normalen Herzfunktion bei.

Omega-3 – wirksam oder nicht?

Kritiker behaupten, eine Nahrungsergänzung mit Omega-3 sei unnötig, da genug davon über die Ernährung aufgenommen werden würde. Prinzipiell ist dies möglich, der deutsche Ernährungsbericht zeigt jedoch, dass dies kaum zutrifft. Dies ist insofern problematisch, da die Omega-3-Fettsäuren eine ganz wesentliche Rolle für eine gesunde Herzfunktion einnehmen. Anhand überzeugender Studiendaten wurde auch von der führenden EU-Behörde für Lebensmittelsicherheit klar kommuniziert: Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA tragen zum Erhalt normaler Blutfettwerte und einem normalen Blutdruck bei. Wobei gesagt werden muss, dass dieser Effekt erst mit einer bestimmten Dosierung eintritt. Hier stimmt das Sprichwort „Viel hilft viel.“

Qual der Wahl

Die Wahl des richtigen Omega-3-Produktes ist für die Konsumenten aufgrund der großen Auswahl nicht immer einfach. Außerdem sind die Packungsangaben oft verwirrend oder irreführend. Eine

wichtige Merkregel ist: Nur jene Präparate, die tatsächlich einen positiven Effekt haben, dürfen auf der Packung die Aussagen „normale Blutfettwerte (Triglyceride)“ und „normaler Blutdruck“ anführen. Dazu zählt zum Beispiel Dr. Böhm® Omega 3 complex aus der Apotheke.

Natürlich für mein Herz

Ein Produkt, das Apotheker überzeugt:

- Am höchsten dosiertes Omega-3-Produkt am deutschen Markt
- Kein fischiges Aufstoßen
- Leichtes Schlucken

Fragen Sie gezielt nach **Dr. Böhm® Omega 3 complex!**
Für Ihren Apotheker: 60 Stk.; PZN: 15390946

„Bei meinen Gipfel-
touren treibt mich
die Neugier an.
Ich will wissen, was
dahinterliegt“

Stefanie Dehler



**Stefanie Dehler, 43,
aus Ruhpolding (Bayern)**

Beim Wandern will ich nach oben und gehe selten Touren unter 1000 Höhenmetern. Pro Jahr kommen im Schnitt 40 000 Höhenmeter zusammen. Hohe Berge sind meine liebsten Ziele. Als klassische Gipfelsammlerin war ich schon auf der Zugspitze, dem Großglockner und dem Jbel Toubkal in Marokko. Von oben Blicke zu genießen, die man von unten noch nicht einmal erahnt, macht mich glücklich. So heißt auch mein Blog, auf dem ich meine Bergerlebnisse teile: „Gipfel-Glück“ (www.gipfel-glueck.de).

Die Bergtouren brauche ich als Ausgleich zu meinem Bürojob bei einer Touristeninformation. Rauszukommen räumt meinen Kopf auf. Mein Rucksack ist immer fertig gepackt und griffbereit. Wenn das Wetter gut ist, kann ich in fünf Minuten los. Auch mein Handy habe ich dabei, um Fotos für meine Tourenberichte zu machen. →

**Mein Tipp: Wandern mit
Zwischenstopp**

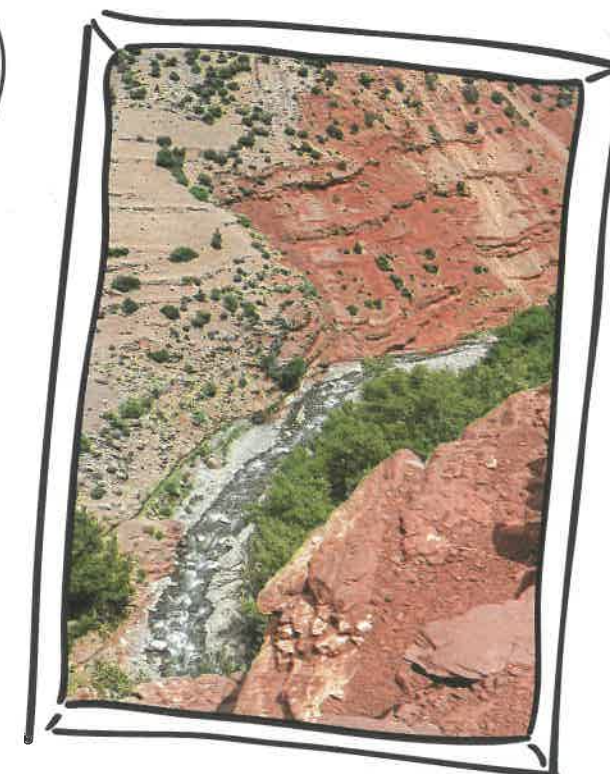
Auf einer Hütte zu übernachten fühlt sich für mich wie Urlaub an. Dort geht es immer gesellig zu, und man kommt leicht ins Gespräch.



**Mach mal Pause! Auch diese
Almkuh scheint die Bergluft und die
Aussicht zu genießen**



**Lieblingsgipfel mit einmaligem
Panorama: der Larmkogel in der
Venediger-Gruppe (Österreich)**



**Karges Bergland und grüne Flusstäler:
Durch diese Landschaft
wanderte Stefanie Dehler in Marokko**



Stefanie Göttler, 35, aus Dachau (Bayern)

„Wandern ist meine Form der Achtsamkeit“

Stefanie Göttler



Mag's gern steinig: Eine Alpen-Distel am Jägerkamp im Mangfallgebirge in den bayerischen Voralpen



Himmelblau oder blütenpink? Schwierig zu entscheiden, wer mehr leuchtet an der Plose in Südtirol

Mein Tipp: Rucksack mit Hüftgurt

Mit Fahrradricksack bekam ich Nackenschmerzen. Jetzt schleppe ich mein Gepäck ohne Probleme.

Für eine Tour stehe ich am Wochenende gerne um 7 Uhr auf. Auf den ersten Metern bergauf frage ich mich zwar immer ganz kurz, warum ich mir das antue. Doch dann komme ich in den Takt, spüre meine Muskeln, den Atem. Grundsätzlich mag ich am Wandern, dass man nicht viel braucht, um loszulaufen. Ein Rucksack, feste Schuhe und Proviant genügen. Wie viele Höhenmeter ich mache, ist mir egal. Wichtig ist, dass ich unterwegs bin. Dieses Ganzkörper-Work-out tut mir gut. Seit ich regelmäßig wandere, habe ich kaum noch Rückenschmerzen. Die Aussicht am Gipfel belohnt mich nicht nur durch ihre Schönheit. Ich genieße die Weitsicht übers Tal – und auch über mein Leben: Ich gewinne Abstand und eine neue Perspektive. Vielleicht ist Wandern meine Form der Achtsamkeit. Letztes Jahr war ich auf einer Schweizer Berghütte. Abends draußen sitzen und den Kuhglocken lauschen, während die letzten Sonnenstrahlen hinter den Gipfeln verschwinden: Die vier Tage waren erholsamer als zwei Wochen Strandurlaub.

„Wir müssen die Wanderer anders verteilen“

Tourismus Dr. Matthias Ballweg vom Alpenverein hat Ideen, wie die Berge dem Ansturm standhalten können

Herr Dr. Ballweg, wie hat sich Corona beim Deutschen Alpenverein (DAV) bemerkbar gemacht?

Wir haben stark gelitten, sind aber im Vergleich halbwegs gut davongekommen: Unsere Mitgliederzahl, die seit Jahrzehnten anstieg, ist 2020 konstant geblieben. Andere Sportvereine haben teilweise über zehn Prozent ihrer Mitglieder verloren. Zumal die Hütten zugesperrt sind, Erste-Hilfe- und Lawinenkurse nur online stattfinden können.



Dr. Matthias Ballweg ist Verhaltenspsychologe und Mobilitätsexperte. Er leitet die DAV-Sektion Oberland

Dafür fuhr umso mehr Leute in die Münchner Hausberge.

Das stimmt. Die Pandemie war eine Art Brennglas auf die Situation vieler Hotspot-Berge, weil man sonst nicht viel unternehmen konnte und die Grenzen zu österreichischen Wandergebieten dicht waren. Aber auch vor Corona galt: Wer an einem sonnigen Septembersonntag zum Herzogstand fuhr, stand ab der Autobahn Schlange.

Wie entlastet man beliebte Ziele und deren Anwohner?

Wir denken sehr viel über Overtourismus nach. Bei Entlastung denken wir an drei Themen: Verhalten am Berg, Verteilung am Berg und weg vom Autoverkehr. Die Berge können mehr Leute fassen, wenn diese auf den Wegen bleiben, die Wild- und Forstschutzgebiete respektieren, Abfälle mitnehmen – wie schnell aus einem einzigen Bonbonpapier ein Mülleimer wird! – und vorab den Wetterbericht lesen. Hotspot-Anwohner haben uns gespiegelt: Viel mehr als die Wanderer stören deren Autos.

Viele Wandergebiete sind öffentlich nicht gut erreichbar.

Deshalb brauchen wir mehr Fahrtoptionen. Ab Pfingsten testen wir zum Beispiel einen Bergbus. Zu günstigen Preisen fährt er von München aus die Ammergauer Alpen und das Chiemgau an. Wir nehmen Kinderwagen und Mountainbikes mit. Wenn das Angebot sich bewährt, werden wir es dauerhaft etablieren.

Woran erkenne ich eine weniger frequentierte Tour?

Das ist recht einfach: Muss ich erst eine Stunde durchs Tal latschen, bevor die Tour startet? Gibt es unterwegs keine Einkehrmöglichkeit? Dann bin ich garantiert eher einsam unterwegs. →

Zeigt her eure Füße!



Die Nr. 1* gegen Nagelpilz

Einfach anzuwenden
Wirkt stark und unsichtbar

Wasserlöslicher Lack
Ciclopoli® Tiefwirk-Effekt

ciclopoli.de

Ciclopoli® gegen Nagelpilz
Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren.
Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Jan. 2020. Pollichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Scholtzstraße 3, D-21465 Reinbek; info@almirall.de. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

*Nach verkauften Packungen und Umsatz, IQVIA Apotheken-Abverkaufsdaten 2020.



Gut gerüstet

Ausstattung Nützliche Wandertour-Begleiter plus eine kleine Rucksack-Apotheke



Rucksack

Für **Tagestouren** eignet sich ein leichtes Modell mit 20 bis 25 Litern und Regenhülle. In Fächern finden Trinkflasche, Handy, Karte und Brille Platz. Der Rucksackrücken muss zur Körpergröße passen und eine gute Belüftung bieten. Beim Tragen darf nichts drücken oder scheuern. Gepolsterte Gurte

müssen Dampf ableiten. Ein Brustriemen verhindert seitliches Verrutschen, ein gut sitzender Hüftgurt verteilt das Gewicht gleichmäßig auf das Becken. „**Nicht so schwer schleppen**“, rät Engelbert Leitner, Bergführer aus Tirol. „Inklusive Getränk sollte der Rucksack nicht mehr als acht Kilogramm wiegen.“



Handy

Vor der Tour **komplett aufladen und einschalten**, um im Notfall rasch Hilfe über die „112“ rufen zu können. Haben Sie eine Powerbank, stecken Sie diese mit ein. Unnötige Telefonate, Kurznachrichten und Fotoaufnahmen vermeiden, um den Akku zu schonen. Besser eine Kamera extra mitnehmen. Wasserabweisende, isolierende Outdoor-Hüllen schützen vor Nässe und Hitze.



Trinkflasche

In isolierten **Alu- und Edelstahlflaschen** bleiben Getränke lange kühl. Flüssigkeit in Kunststoffmodellen nimmt, wenn es warm ist, manchmal den Geschmack des Materials an. Wer sich dafür entscheidet, sollte eine BPA-freie Variante wählen (also ohne Bisphenol A). Praktisch ist ein **Push-Pull-Verschluss**, der sich mit dem Mund öffnen lässt. Oder lieber eine Trinkblase? Von ihr führt ein Schlauch mit Mundstück zum Schultergurt des Rucksacks. Zum Trinken reicht ein leichtes Kopfnicken.

Proviant

Vollkornbrot, Gemüsesticks oder Müsliriegel einpacken. Diese gesunden Snacks **füllen die Energiespeicher** wieder auf. Lust auf einen Couscous-Salat to go oder einen selbst gebackenen Fitness-Riegel? Die Rezepte dazu finden Sie ab **Seite 70**.



Funktionskleidung

Ob Shirt oder Wanderhose: Leichte, atmungsaktive Materialien saugen sich nicht mit Schweiß voll. Mit **mehreren Lagen** kann man flexibel auf Temperaturunterschiede reagieren. Wer zum Schwitzen neigt, sollte **Funktionsunterwäsche** tragen. Kunstfaser fängt leicht an zu muffeln, Naturfasern aus Merinowolle oder Seide sind dann eine gute Lösung. Eine Softshelljacke und dünne Wollhandschuhe wärmen, wenn es morgens kühl ist. Bei wechselhaftem Wetter einen Regenponcho einpacken, der Bewegungsfreiheit gewährt. „Für kurze Schauer an schwülwarmen Tagen ist ein kleiner, leichter Schirm aber oft besser“, sagt Bergführer Leitner.



Wanderstöcke

Unbedingt notwendig sind sie nicht. Der richtige Stockeinsatz entlastet aber wie ein Stoßdämpfer speziell die Knie beim Abstieg. Die Stocklänge ist korrekt eingestellt, wenn der Winkel zwischen Ober- und Unterarm 90 Grad beträgt. Beim Bergabgehen müssen die Stöcke also verlängert werden. „In felsigem Gelände die Stöcke aber besser wegpacken“, so Leitner. „Muss man sich festhalten oder die Arme zum Ausbalancieren einsetzen, stören sie eher.“ Eine Federung mildert Stöße ab, ergonomische Griffe entlasten die Handgelenke.



Sportbrille

Gute Modelle sind leicht und extrem bruchsicher. Ihre Kunststoffgläser gewährleisten einen **hohen UV-Schutz** und schützen durch ihre gebogene Form die Augen vor Wind, Nässe, Staub und Reflexionen. Ein Gummi an Bügel und Steg verhindert, dass sie rutscht. Belüftungsschlitze minimieren ein Beschlagen der Scheiben. Ungetönt, grau oder orange getönt: Einige Brillen bieten Wechselgläser zum Austauschen. An Tagen, an denen sich Sonne und Schatten abwechseln, sind selbsttönende Modelle komfortabel. Für Touren eignet sich ein Brillenband, damit die Brille beim Absetzen nicht herunterfällt.

Wanderschuhe

Auf einfachen, befestigten Wegen in der Ebene und mit leichtem Gepäck reichen **Wanderhalbschuhe**. Sie umfassen den Knöchel, haben eine rutschfeste Sohle. „Bei Steigungen sowie auf unbefestigten Wegen mit Wurzeln, Geröll oder Fels rate ich zu halbhohen Wanderschuhen, die den Knöchel umschließen“, sagt Professor Markus Walther von der Gesellschaft für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie. „Sie schützen vor Stößen und bieten noch mehr Trittsicherheit.“ Ersatzschnürsenkel einpacken. ■



Rucksack-Apotheke

■ Kompaktes, leichtes Erste-Hilfe-Set mit Verbandmaterial, Heftpflaster und Wunddesinfektionsmittel.

■ Blasenpflaster, am besten als Set. Vorbeugend hilft es, gefährdete Hautstellen mit einem Schutzgel, Pflaster oder Tape zu versorgen.

■ Repellent gegen Insekten, etwa mit DEET oder Icaridin. Antiallergische Salben bei Insektenstichen. Zeckenkarte oder -zange mitnehmen.

■ Wasserfester Sonnenschutz mit hohem UV-Filter schützt auch, wenn man schwitzt. Vor dem Insektenschutz auftragen.

■ Kleines Handdesinfektionsmittel, falls es keine Möglichkeit gibt, sich die Hände zu waschen. Für Hütte und Bus: Schlafmaske und Mund-Nasen-Schutz. Plus einen zum Wechseln.

■ Schmerzgel mit Diclofenac oder Ibuprofen, Sofort-Kühl-Kompressen.



i

SENIOREN RATGEBER

Spezielle Wander-Tipps für ältere Menschen gibt es aktuell in unserem Partnermagazin *Senioren Ratgeber*. Erhältlich in Ihrer Apotheke vor Ort.