

APOTHECUM

JAHRGANG 28 WINTER 2021/22



SCHUTZENGELOAPOTHEKE
GRAZ

BLEIBT GESUND!

JUCKENDE HAUT
Wir wissen was wirkt

MÄNNER
Vorbeugung in drei Schritten

DIE MISTEL
Eine Heilpflanze



Das kann nur EMSER® – einzigartig mit System

Für die Inhalationstherapie mit Natürlichem Emser Salz:

EMSER® Inhalator pro **NEU**

- ✓ Standgerät für den Einsatz zu Hause



EMSER® Inhalator compact

- ✓ Praktisch auch für unterwegs

EMSER® Inhalationslösungen

- ✓ 100 % natürliche Wirkweise
- ✓ Bekämpfen die Ursache und lindern die Symptome
- ✓ Isoton: befeuchtend und reinigend
- ✓ Hyperton: **NEU**

zur sanften (4%) oder intensiven (8%) Steigerung der Sekretmobilisation

Exklusiv
in Ihrer
Apotheke



NATÜRLICH ERSTMAL EMSER®
Gesundheitsprodukte für die ganze Familie.

Emser® Inhalator Compact: Medizinprodukt/Applikationshilfe. Inhalationsgerät zur Verneblung von Flüssigkeiten und flüssigen Medikamenten (Aerosolen). Der Inhalator dient zur Behandlung der oberen und unteren Atemwege bei Asthma, chronischer Bronchitis und zur unterstützenden Behandlung bei Erkältung und anderen Erkrankungen der Atemwege.

Sidroga GmbH · D - 56130 Bad Ems, Deutschland · www.emser.at



DIE MISTEL

Eine Heilpflanze mit vielen Geschichten gibt



Photo by Matt Serrano on Unsplash



Zu Weihnachten hängen wir Mistelzweige auch bei uns gerne über die Türe, um das Haus vor Unglück zu schützen. In der Mythologie stehen die immergrünen Zweige für Unsterblichkeit und Fruchtbarkeit. Der Brauch, sich unter einem Mistelzweig zu küssen, geht auf die nordische Göttin der Liebe, Frigga, und die ihr zugeordnete heilige Pflanze, die Mistel, zurück. Von keltischen Priestern, den Druiden, wurden sie geschnitten und als Allheilmittel verwendet. Berühmt wurde die Mistel der Druiden durch Asterix und Obelix und den Zaubertrank des Druiden Miraculix, der dank der Mistel die Helden unbesiegbar macht. Im Volksmund wird sie unter anderem Hexenbesen, Hexenkraut oder Drudenfuss genannt.

VISCUM ALBUM – DIE MISTEL

Sie wächst in den Kronen von Laub-, Nadel- und Obstbäumen. Sie treibt ihre Wurzeln in das Holz ihrer Wirtsbäume und holt sich aus den Leitungen des Baumes das lebensnotwendige Wasser. Und sie nutzt „ihren“ Baum auch in anderer Beziehung: Hoch in der Baumkrone bietet er ihr einen exklusiven Platz an der Sonne. Aber Nährstoffe entzieht sie ihren Wirtsbäumen nicht. Die kann sie dank ihrer immergrünen, ledrigen Blätter über die Photosynthese selbst herstellen. Sie ist deshalb ein sogenannter „Halbschmarotzer“.

Die Mistel ist ausserdem wichtig für viele Vögel. Die Beeren reifen im November/Dezember aus und bleiben bis ins kommende Frühjahr

hängen und können so von zahlreichen Vogelarten als Winternahrung genutzt werden. Sie sind es auch, die dabei die Misteln vermehren.

Die besondere Wuchsform der Mistel als grüne Pflanze „ohne Wurzel“ verlieh ihr im Altertum eine herausragende, teils heilige Stellung.

VIELSEITIGE HEILWIRKUNGEN

In der modernen Pflanzenheilkunde wird die Mistel gegen Bluthochdruck und zur Bekämpfung von Alterserscheinungen am Herzen eingesetzt. Doch sie hat noch viele weitere Heilwirkungen:

1. Für eine ausreichende Blutdrucksenkung sollte man drei Tassen Misteltee pro Tag trinken. Misteltee wird nur kalt angesetzt. Fragen Sie dazu genau die Apotheker!

2. Mistel mischt man mit Weissdorn und Knoblauch oder Bärlauch zur Bekämpfung von Alterserscheinungen am Herzen. Sie kräftigt den erschöpften Herzmuskel. Auch jüngeren Patienten hilft sie zuverlässig gegen nervöse Herzstörungen aller Art.

3. Sie hat eine reinigende und blutstillende Wirkung und wird bei übermässigen Regelblutungen empfohlen. Auch gemischt mit Salbei. Sie wird auch bei Nasenbluten erfolgreich angewandt.

4. Die Mistelsalbe ist äusserlich anzuwenden und wird bei eitrigen Wunden, Erfrierungen und zur Blutstillung empfohlen.

5. Misteltee soll auf den Hormon- und Stoffwechselhaushalt einen regulierenden Einfluss haben. Dazu sollte man allerdings mindestens ein halbes Jahr Misteltee trinken.

6. Misteltropfen, am besten aus der Apotheke, sollen die Unfruchtbarkeit der Frau beheben können. Man nimmt davon zweimal täglich 25 Tropfen vor dem Essen.

7. In der Homöopathie wird das Präparat *Viscum album D3* Tropfen 20,0 g eingesetzt. Seine Heilwirkung zeigt es in der Hebung des Allgemeinbefindens älterer Leute, es lindert die Beschwerden durch vorzeitige Verkalkung, beugt dem Schlaganfall vor und hilft bei epileptischen Zuständen und Schwindelanfällen mit Neigung rückwärts zu fallen, bei schwankendem Gang und Ameisenlaufen der Glieder sowie bei kalten Füessen und Gefässkrämpfen der Beine. Es wird empfohlen bei plötzlichem Herzrasen mit Angina pectoris, Atemnot und Herzasthma. Anwendung: 3-mal täglich 10 Tropfen im Munde zergehen lassen.

In diesem Sinne: Lassen Sie sich küssen – für die ewige Liebe und die Gesundheit! ☺



Mistel ist im Zaubertrank von Miraculix.

In der Hausapotheke sollten alle wichtigen Telefonnummern notiert sein: Polizei, Rettung, Feuerwehr, nächstes Krankenhaus, ärztlicher Notdienst und Apothekennotdienst sowie die Nummer der Vergiftungszentrale. Auch dafür finden Sie auf unserer APOTHECUMplus-Seite eine ausdrückbare Vorlage!





Liebe Kundin! Lieber Kunde!

ZUR RICHTIGEN ZEIT das Richtige tun

Apothekerin MAG.PHARM. PETRA PACHECO MEDINA



Wo ist denn dieses Jahr geblieben? Es hat doch gerade erst begonnen! Früher hörte man diese Sätze nur von älteren Herrschaften. Inzwischen läuft aber auch den Jungen die Zeit davon. In einer Welt, die fast zwei Jahre gelähmt war, die uns allen und aber besonders den Jungen viele Optionen versagt hat, die jetzt wieder voll losrast

und wieder schneller, lauter und stressiger wird, ist das wohl auch kein Wunder. Sollten wir in diesen hinter uns liegenden Monaten etwas gelernt haben? Sollten wir gefühlt haben, als wir von einem Tag auf den anderen auf Null gestoppt wurden, worum es eigentlich geht?

Der Mensch vergisst gerne und schnell, aber eines steht jedenfalls fest: Unsere Gesundheit ist oberstes Gut! Sie sollten wir gegen alle Umstände schützen und bewahren. Klar ist aber auch, dass wir dazu etwas beitragen müssen. Alle, als Gemeinschaft und jeder Einzelne für sich. Fangen wir damit an, unsere Morgenroutinen zu optimieren. Jeder neue Tag birgt die Möglichkeit, etwas Gutes für sich zu tun!

Wir haben uns dazu einige Gedanken gemacht und bereits begonnen unsere Kunden, Leser und Mitarbeiter zu ihren Morgenroutinen zu befragen. Gerne laden wir Sie ein, uns auch Ihre höchstpersönlichen, gesunden und täglichen Routinen mitzuteilen. Schreiben Sie uns einfach ein Mail mit dem Betreff *Morgenroutine* an

#ichkannvielfuermichtun®

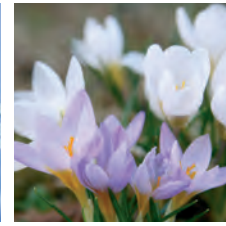
die Redaktion (info@apothecum.at) und lesen Sie in der Frühlingausgabe die Ergebnisse. Vielleicht erfahren Sie noch Neues, dass auch Sie bald für Ihre Gesundheit nützen können. Bis dahin – bleiben Sie gesund, nutzen Sie das kostenlose Angebot unserer grossen Gemeinschaft sich zu schützen (wer will schon vor der Intensivstation gestoppt werden wegen Covid-19-Überfüllung?) und ... herzlichen Dank für Ihre Treue in diesen herausfordernden Zeiten!

Ich und mein gesamtes Team wünschen Ihnen geruhsame Wochen – wenn es der Alltag erlaubt –, mit viel Zeit für die Menschen und Dinge, die Ihnen am Herzen liegen. ☺



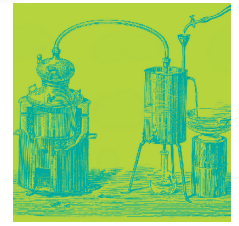
NATURHEILMITTEL.

Produkte von Phytopharma, homöopath. Einzel- und Komplexmittel, anthroposophische Mittel, Alcahest-Elixiere, Ursalz, Tinkturen und Teemischungen, Sonnenmoor, Nuhrovia.



BLÜTENESSENZEN.

Bachblüten, australische Buschblüten, Kahunaessenzen, Nuhrovia u.Ä. Bitte Beratungstermin vereinbaren!



AROMATHERAPIE.

Ätherische Öle - u.a. von Dr. Eberhardt, Kosmetik mit ätherischen Ölen, individuelle Anfertigung von Cremes nach Wunsch, Dr. Hauschka, Bergland.

KUNDENKARTE. Mit Jahresbonus zum Geburtstag auf bar und mit Bankomat bezahlte Privateinkäufe. **SCHNELLE BESORGUNG** von nicht lagernden Präparaten und Arzneimitteln aus dem EU-Raum.



GESUND IN DIE BESTEN JAHRE.

Gesunde Ernährung, Sportlerberatung, gesundes Abnehmen, Raucherentwöhnung, Schadstoffausleitung, Diabetes- und Nährstoffberatung, Arzneimittelinteraktionsberatung.



VITAMINE + MINERALSTOFFE.

Individuelle Eruiierung möglicher Nährstoffdefizite, orthomolekulare Produkte u.a. von Ökopharm und Pure encapsulations, Schüssler Salze mit Antlitzanalyse.



KOSMETIK.

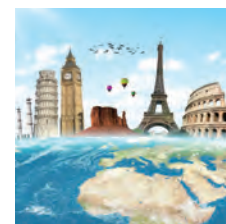
La Roche-Posay, Vichy, Avène, Widmer, Dr. Grandel, Dr. Hauschka, Dr. Eberhardt, Eucerin, Frei Öl, Ahava, Schüssler, Dekorative von Arabesque nach Farbtypen.

LITERATUR. APOTHECUM, Die Apotheke, Senioren Ratgeber, Diabetes Ratgeber, Medizin. **SICHERHEIT.** Kontrolle und Ausstattung von Haushalts-, Auto- und Betriebsapotheken, Entsorgung von Altmedikamenten, Wechselwirkungscheck. **DIENSTLEISTUNG.** Jahresabrechnung für Finanzamt und Zusatzversicherung. **KARTEN.** Bargeldlos zahlen mit Mastercard, Maestro, Visa, Diners, Amex



DARMGESUNDHEIT.

Beratung zu Schadstoffausleitung und Darmaufbau, Zusammenhängen zwischen Mikrobiom und unseren Körpervorgängen, Produkte u.a. von Allergopharma.



REISE- + IMPFBERATUNG.

Computerunterstützte Reise- und Impfberatung, Zusammenstellung Ihrer individuellen Reiseapotheke.



MUTTER + KIND.

Beginnend mit der Schwangerschaft – Mütter haben einen sechsten Sinn für die Bedürfnisse ihrer Kinder und dürfen auch selbst nicht zu kurz kommen!

WWW.SCHUTZENGELOAPOTHEKE-GRAZ.AT

8020 Graz, Lilienthalgasse 24
T +43 316/ 58 12 65, F +43 316/ 58 12 65-15
E office@schutzengelapotheke-graz.at

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 8⁰⁰ – 18⁰⁰ Uhr
Samstag 8⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr

Körper, Geist
und Seele



BEREITSCHAFTSDIENSTE (8⁰⁰ – 8⁰⁰ Uhr am Folgetag)

7., 15., 23. Dezember, 4., 16., 28. Jänner, 9., 21. Februar 2022

JUCKENDE HAUT

Apothekerin MAG.PHARM. PETRA PACHECO MEDINA



Unsere Haut wird bei Naturheilkundlern gerne als *Spiegel der Seele* bezeichnet. Nicht nur, dass sich die Erfahrungen des Lebens und die seelisch-geistige Grundhaltung mit den Jahren im Gesicht abzuzeichnen beginnen, auch Ernährungsfehler, Hormonschwankungen, Schadstoffbelastungen und auch jede Form von Stress zeigen ihre

Spuren im Hautbild. Der eine oder andere wird in den vergangenen Jahren auch fühlbar vermittelt bekommen haben, dass zu intensive und häufige Händedesinfektion ohne Pflege der dadurch ausgelagten Haut die Abwehrbarrierefunktion der Haut schwächt, also das Gegenteil vom gewünschten Ergebnis bewirkt.

CHRONISCH HAUTKRANK

Jeder chronisch Hautkranke kann die Verbindung von seelisch-geistiger Verfassung und Haut sicher bestätigen, denn heftige Belastungen der Psyche führen zu einer Verschlimmerung des Beschwerdebildes. Das *atopische Ekzem* wird oft auch als *Neurodermitis* bezeichnet, was den Zusammenhang andeutet. Denn der aus dem Griechischen stammende Wortstamm „Neuro“ bedeutet Nerv, „Derma“ ist die Haut und die Endung „-itis“ steht für die entzündlichen Prozesse. Beim Atopiker liegt eine immunologische Störung vor, und zwar ein Ungleichgewicht zwischen Th1- und Th2-Helferzellen. In akuten Schüben ist die Immunantwort der Th2-Helferzellen gesteigert, wodurch es zu einer Ausschüttung von entzündungsfördernden Interleukinen (4,5,13) kommt. Auch ein Enzymmangel kann an der Schwächung der Barrierefunktion teilhaben, wodurch Allergene dann

leichter in die oberen Hautschichten eindringen können, die ihrerseits wieder Entzündungen verschärfen.

Wie Sie schon sehen, ist wie bei jeder Erkrankung eine Vielzahl von Faktoren dafür verantwortlich, ob unser Körper die Belastungen noch kompensieren kann oder das Quäntchen Zuviel eine krankhafte Reaktion auslöst. Auch Schlafmangel, übermäßiger Alkoholkonsum, Nahrungsmittel, die man nicht optimal verträgt, neue Kosmetik oder Parfum, ein neues Waschmittel können ein solcher Auslöser sein. Einige Kunden haben nach der Impfung von Hautreaktionen berichtet.

WAS KANN ICH SELBST TUN

Was kann ich nun tun, um das Hautbild zu verbessern? Zuallererst sollte die Ernährung auf eventuelle Fehler bzw. auffällige Zusammenhänge überprüft werden. Achten Sie auch auf alle sonstigen Lifestyle-Produkte, die Sie neuerdings verwenden. Dann kommt schon die Analyse der Stressfaktoren in Ihrem Leben. Vielleicht können Sie dem einen oder anderen Stressauslöser doch aus dem Weg gehen oder zumindest Ihre



Photo by Nati Melnychuk on Unsplash

Ich kann viel für mich tun!

Fähigkeiten, auf diese Faktoren zu reagieren, optimieren. Es gibt eine kleine Personengruppe, bei denen die Schübe in Ruhe auftreten. Auch bei anderen gesundheitlichen Beeinträchtigungen kann man diesen Effekt beobachten: wenn zu lange auf hohem Stressniveau gelebt wird, dann liegt eine Überbetonung des sympathischen Nervensystems vor. In dieser Reaktionslage läuft alles auf Notbetrieb, der Körper mobilisiert die letzten Reserven. Wenn nun endlich Ruhe einkehrt, dann muss erst aufgearbeitet werden, was bis dahin nur weggeschoben worden ist. Da braucht es dann einen etwas längeren Atem, um den Allgemeinzustand wieder zu verbessern.

Probiotika unterstützen die immunologische Ausgewogenheit und können dadurch auch bei Hauterkrankungen einen wichtigen Beitrag leisten. Spezielle *Pflanzenwässer*, eventuell kombiniert mit Wasserstoffperoxid (bakterienhemmend), und hochwertige ungesättigte Öle gehören zur Hautpflege herangezogen. Ungesättigte Fettsäuren, allen voran *Gamma-Linolensäure* (GLA), gehört auch in den Speiseplan mit aufgenommen, ebenso wie *Vitamin D*, *Selen* und *Zink*. GLA, zum Beispiel aus *Nachtkerze* oder *Borretsch*, hat Bedeutung als Strukturlipid, wirkt aber auch direkt entzündungshemmend. Eine gut aufgebaute Lipiddoppelschicht vermindert auch den Feuchtigkeitsverlust der Haut, wodurch Rötung, Trockenheit und Juckreiz vermindert werden. Das Redoxpotential von Selen begünstigt die Differenzierung der T-Helferzellen zugunsten der Th1-Zellen, Zink ist an Teilung und Differenzierung von Hautzellen beteiligt und seine Eigenschaften unterstützen die Wundheilung.

Vitamin D kann die Bildung vom Entzündungsfaktor Interleucin-4 reduzieren und die von keimhemmenden Peptiden, den Cathelicidinen, erhöhen. Ist diese Abwehrbarriere zu schwach, so können krankmachende Bakterien, Viren und Pilze das Krankheitsbild der ohnehin geschädigten Haut noch verschärfen. **Auch empfehlenswert:** Traubenkernöl, Wildrosenkernöl, Schwarzkümmelöl, Arganöl, Jojobaöl, Aloe vera, Ringelblume, Hamamelis, Kornblume... ④



Wir wissen was wirkt.®

NIE WIEDER STRESS

Entspannung mit unserer Hilfe



#ichkannvielfuermichtun®



Photo by madison.lavem on Unsplash

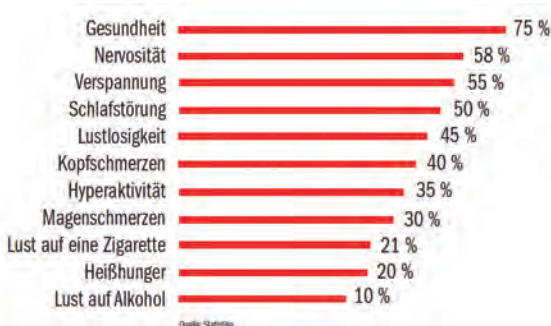
Den meisten Stress empfinden Leute in Berufen, die sehr zeitkritisch sind (Buchhalter), die dauernd neue Reize mit sich bringen (Callcenter) oder die ständige Auseinandersetzung mit anderen Menschen bedeuten – etwa bei Ärzten und weiteren Gesundheitsberufen.

WELCHE SYMPTOME ZEIGEN SICH BEI STRESS?

Auf Reize wie Gefahr schüttet der Hypothalamus ein ACTH (Corticotropin)-freisetzendes Hormon aus. Dieses Hormon wirkt auf die Hypophyse, die wiederum einen Adrenalin-Ausstoss ins Blut erzeugt. Zusätzlich löst die Nebennierenrinde eine verstärkte Produktion von Cortison aus.

Adrenalin im Blut lässt Menschen schneller handeln. Cortison in den Muskelzellen hebt kurzfristig die Widerstandsfähigkeit. Der Mensch ist kampfbereit. Er steht unter Stress. *Aber: Stellt sich diese Körperreaktion zu oft ein, schädigt sie den Organismus.*

In welchen Symptomen äussert sich zu viel Stress?



AUSGEBRANNT

Wenn Menschen Körper und Seele zu viel zumuten, beginnt der Organismus zu streiken. Burn-out kommt auf leisen Sohlen. Dieser Zustand, an dessen Ende der totale geistige und körperliche Zusammenbruch infolge von *Überlastung* steht, kündigt sich nur langsam an. Man durchläuft zwölf Phasen. Am Beginn steht der Zwang, sich zu beweisen, gefolgt von verstärktem Einsatz, der dann so weit führt, dass man eigene Bedürfnisse vernachlässigt.

Man zieht sich zurück, ändert deutlich sein Verhalten, verliert die eigene Persönlichkeit und empfindet nur mehr innere Leere. Am Schluss stehen Depression, Erschöpfung und letztendlich der totale Zusammenbruch, der entweder zu einem Kreislaufkollaps oder zu hochdepressiven Gedanken führt. Man sollte die warnenden Signale rechtzeitig erkennen und den Lebensrhythmus radikal ändern.

Ohne Regeneration kein Leben. Jeder Mensch spürt, wenn er zu wenig Schlaf bekommt. Jeder Sportler kann seine Leistung nur durch die Abfolge von Reiz und Reizverarbeitung steigern. Die rhythmische Abfolge von Leistung und Erholung ist unabdingbare Voraussetzung für das Leben an sich.

WIE WIRD MAN KRANK?

Die Ursache aller Zivilisationskrankheiten liegt in der sogenannten „*silent inflammation*“, in subjektiv nicht fassbaren, wiederholt auftretenden leichten Entzündungsprozessen, die – entsprechend dem „Eisbergprinzip“ – letztendlich als Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Alzheimer, Diabetes etc. zum Vorschein kommen. *Silent inflammation* entsteht als Folge von Bewegungsmangel und Fehlernährung in Kombination mit psychischen und emotionalen Belastungen. Folge: niedriger Blutdruck, langsamer Puls, enge Pupillen, kalte Hände und Füße, Antriebslosigkeit.

DER WIRKMECHANISMUS

- 1 lustvolle Bewegung: zum Beispiel Spass dran haben ein Stück flott zu gehen, statt mit dem Auto zu fahren
 - 2 lustvolle Regeneration (also sich kurz mal so richtig fallen lassen)
 - 3 liebevoller Umgang mit sich und seiner Mitwelt (Stichwort Epigenetik).
- Diese Dreierheit allein führt zu vermehrter Achtsamkeit und daraus erwächst die Lust auf mehr Gesundheit, auch auf Ernährung, mit der ich mich wohler fühle (von innen kommende Motivation), und auf Aktivitäten in der Gruppe, weil ich mich dabei jedes Mal gut fühle (Motivation von aussen).

WAS WIR IN DER APOTHEKE FÜR SIE TUN KÖNNEN

Wir haben in der Apotheke ein umfangreiches und erprobtes „natürliches“ Angebot an Präparaten, die Sie bei überbordender Körperreaktion unterstützen können. Wichtig ist, dass Sie sich selbst Aufmerksamkeit schenken und bei den ersten Zeichen für eine Überforderung Hilfe suchen. Man muss nicht alles alleine schaffen! Ersparen Sie sich unangenehme Folgen von zu hoher Belastung durch Job oder Familie.

APOTHECUMplus

Noch mehr Informationen
und praktische Werkzeuge für Ihre Gesundheit! www.plus.apothecum.at



apothecum



@apothecum





„
Die Einnahme
von Biotin
unterstützt die
Bildung von
Keratin und
verbessert so
die Haar- und
Nagelstruktur.“

BIOTIN – Vitamin für Haut und Haar

Schöne, glatte, seidige Haut und fülliges, glänzendes Haar entstehen zuallererst im Darm. Denn dort wird *Biotin* durch Bakterien produziert. Der Organismus stellt das Vitamin zwar selbst her, allerdings nur, wenn die Nahrung ausreichend Hefe, Leber, Eier, Weizenkleie, Haferflocken und Champignons enthält.

IM DARM WIRD ÜBER DIE SCHÖNHEIT ENTSCIEDEN

Bereits ein Glas Schnaps, ein Stück Würfelzucker oder eine Tablette eines Antibiotikums kann die Darmflora und damit die Produktion von Biotin empfindlich stören. Hinweise auf eine gestörte Darmflora sind Verdauungsprobleme, Blähungen, Mundgeruch, Haarausfall und Hautprobleme.

„
**Wir wissen
was wirkt!**®

Vitamin H oder Biotin ist unerlässlicher Bestandteil von vielen, für den Zell-Metabolismus wichtigen Enzymen. Wichtige metabolische Schritte in der Verbindung und im Abbau von Fettsäuren sind von biotinhaltigen Enzymen abhängig. Auch die Synthese von Glukose ist von Biotin abhängig. Sie ist notwendig, um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten und hilft auch der DNS optimales Zellwachstum zu ermöglichen.

AUSWIRKUNGEN VON BIOTINMANGEL

- Erbrechen und Magenschmerzen
- verminderte Entwicklung bei Kindern
- Haarausfall und Glatzenbildung
- Muskelschmerzen
- Schuppige und gerötete Hautstellen besonders um Mund und Nase
- Taubheit und Kribbeln in den Extremitäten
- Veränderungen im Gemütszustand (Depression, Müdigkeit, Mattigkeit, Abgespanntheit, Angstzustände)
- Hautausschläge, mattes Haar, brüchige Nägel, Haarausfall.

Biotin hat daher umfangreiche Aufgaben. Anwendungsgebiete für eine Nährstoff-Unterstützung mit Biotin sind daher bei Diabetes, um die Insulinwirkung zu unterstützen. Bei Haut-, Haar- und Nagelerkrankungen vermag man ebenfalls von einer Biotin-Ergänzung zu profitieren.

Beim jeweiligen Bedarf von Personen mit Biotinmangel oder von Personen, die vorbeugen möchten, gibt es individuelle Unterschiede. Ein Besuch in der Apotheke ist dafür ideal, weil Sie mit den Spezialisten Ihre besondere Situation persönlich besprechen können. Alles immer unter Wahrung aller gesetzlichen Sicherheitsvorschriften. Wichtig dabei ist, dass auch bei regelmässiger Einnahme Biotin nicht toxisch wird. Der Tagesbedarf kann zwischen 30 und 200 µg liegen. ⓐ

OHNE OMEGA-3 GEHT ES NICHT

Schon gewusst? Zirka 70 Prozent der Bevölkerung sind nicht ausreichend mit Omega-3-Fettsäuren versorgt. Das Problem daran: Omega-3-Fettsäuren sind lebenswichtige Nährstoffe, die der Körper nicht selbst bilden kann. Zu den biologisch aktiven, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren zählen DHA und EPA. Die beiden Fettsäuren sind wichtige Bestandteile der Zellmembranen im gesamten Organismus und unterstützen so umfassend die Gesundheit. Sie schützen Herz, Gehirn und Augen.

Wählen Sie mit uns ein rein pflanzliches Produkt. Wir bieten Ihnen sogar ein 100-prozentig veganes Produkt, das noch dazu durch schadstofffreie Zucht das Ökosystem Meer schützt.

Die optimale Dosierung empfehlen Ihnen unsere Apotheker auf Ihre besonderen Bedürfnisse abgestimmt persönlich!

Apothekerwissen!



gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“
des Österreichischen Umweltzeichens,
Klampfer-Druck, UW-Nr. 900

DIABETES + COVID

Apothekerin MAG.PHARM. PETRA PACHECO MEDINA

Fragen
Sie uns
Apotheker!

#ichkannvielfuermichtun®



Der tägliche Spaziergang bei jedem Wetter ist der erste gesunde Schritt in die richtige Richtung.

Der westliche Lebensstil mit mangelhafter körperlicher Aktivität, nährstoffarmer und hyperkalorischer Ernährung begünstigt die Lifestyle-Erkrankungen Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck. Mit Fettleibigkeit und Zuckerkrankheit verbunden ist ein generell erhöhtes Risiko zu schwereren Krankheitsverläufen bei viralen Infekten, so auch bei Covid-19. Dafür verantwortlich ist eine unter Diabetes gestörte Immunantwort, erhöhte Thromboseneigung, vermehrte Bildung von AGEs und RAGE-Ligandenaktivierung, Entzündung und oxidativem Stress. AGE, das bedeutet *advanced glycation end-products* und bezeichnet nicht-enzymatische Glykierung von Eiweißen in schwer lösliche Verbindungen von Zuckern mit Proteinen, die sich sehr gesundheitsschädlich auf den Organismus auswirken.

Sie entstehen auch beim gleichzeitigen scharfen Braten bzw. Grillen von Kohlehydraten (Brot, Kartoffeln) und Eiweißen (Fleisch, Schinken, Käse, Hülsenfrüchte). Dessen sollte sich jeder Liebhaber von Gegrilltem und Toast bewusst sein. *RAGE-Liganden*-Interaktionen unter erhöhtem Blutzucker führen zur Ausschüttung von Entzündungsfaktoren und oxidativem Stress, was wiederum die Neigung zu Gefässerkrankungen und geschwächtem Immunsystem verschärft. *Bei Fettleibigkeit und erhöhtem Blutzucker nimmt die Zelle leichter Fremdmaterial und auch Viren auf, sodass eine verstärkte Virusinfektion resultieren kann.* Erhöhte Zuckerwerte verbrauchen mehr Sauerstoff und die vermehrte Insulinproduktion bedingt wiederum eine stärkere Zuckeraufnahme in die Fettzellen, was wiederum Makrophagen aktiviert, die entzündungsfördernde Eiweiße freisetzen. Lange erhöhte Insulinfreisetzung führt zu Insulinresistenz und begünstigt Gerinnungsstörungen. Entzündungen der Gefäßinnenwand und gesteigerte Thrombozytenaggregation erhöhen das Thromboserisiko.

SPORT, BLUTWERTE UND STOFFWECHSELLAGE

Einschränkungen der Bewegungsfreiheit durch Lockdown und Abstandsregeln haben bei vielen Menschen dazu beigetragen, sich noch weniger als gewohnt sportlich zu betätigen. Der Frust der langen

Hinhalteraktiken, die Ungewissheit, alle paar Tage neue Regeln, hat zu vermehrtem Essen verleitet, dadurch schon bestehende Probleme verschlimmert und neue Patienten kreiert. Neben einer frühzeitigen Diagnose und optimalen Stoffwechseleinstellung sollten Nerven- und Gefäßsystem im Auge behalten werden und rechtzeitig auch mit *regulierenden Mikronährstoffen* einerseits der bestehende Mangel ausgeglichen, eine basische Stoffwechsellage angestrebt und antioxidativ schon entstandenen Zellschäden entgegengewirkt werden. Die Gefäßschäden zeigen sich zunächst in den Kapillaren, weshalb Augen, Nieren und Nerven die Gefäßschäden zuerst zu spüren bekommen. Auch die Haut wird schlechter versorgt und braucht daher intensive Pflege. Entzündungen der Zahnhäule findet man auch vermehrt bei Diabetikern, was bis zu vorzeitigem Zahnverlust führen kann.

Der Risikofaktor Covid-19 beim Diabetiker erklärt sich über verschiedene Ursachen: Entzündungsfördernde Zytokine können die Insulinresistenz verstärken. Die Betazellen des Pankreas können direkt durch das Virus geschädigt werden und damit die Insulinfreisetzung reduzieren. Virusbedingte Störungen unserer Zellen können die Ansprechbarkeit auf Insulin stören. Der krankheitsbedingte Stress erhöht die Freisetzung von Cortisol und Katecholaminen, wodurch die Zuckerspeicher der Leber aktiviert werden und der Blutzucker steigt. Eine mögliche Therapie mit hochdosiertem Kortison führt zu Anstieg des Blutzuckers und verschlechtert die Insulinresistenz.

Ich hoffe, damit verdeutlicht zu haben, dass gerade der Diabetiker besonderes Augenmerk auf Vermeidung einer Ansteckung legen und den Nutzen der Mikronährstofftherapie für sich nutzen sollte und ausserdem spätestens jetzt mit einer Umstellung seiner Lebensgewohnheiten beginnen sollte. Das Fehlen von Grunderkrankungen ist nicht jedem gegeben. Gesunde Ernährung, Balance zwischen Bewegung und Ruhe, Nährstoffsupplementierung (vor allem Vitamin D, Vitamin C, Zink, Selen, Magnesium, Kalium), Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes, Stressmanagement und eine positive Grundhaltung zum Leben sind die beste Gesundheitsvorsorge! @

HAFERTAGE

neu entdeckt



Fragen Sie
uns
Apotheker!

Photo by Shutterstock on Unsplash



Hafer ist den meisten Menschen durch Müsli, Haferflocken oder Porridge bekannt. Wer sich näher mit der Getreideküche beschäftigt hat, weiss dass Hafer „Pferde feurig macht“, anregend bei Müdigkeit und Erschöpfung wirken kann. Auch als Sportlergetreide ist Hafer bekannt, der besonders bei lang dauernden Leistungen zur Versorgung beitragen kann. Daneben sind auch gesundheitsförderliche Eigenschaften des Hafers bekannt: So vermag er den *Cholesteringehalt des Blutes zu senken* und ist magenfreundlich durch seine Schleimstoffe. Eine andere Wirkung des Hafers war dagegen bei vielen Menschen in Vergessenheit geraten und ist seit wenigen Jahren nun neu entdeckt worden: die Haferkur.

HAFERPRODUKTE

Haferkörner werden zu Flocken, Grütze, Mehl oder Kleie verarbeitet. In Flockenform findet man Hafer des Öfteren als kernige Zutat in oder auf Mehrkornbrot. Zur Herstellung von Haferflocken werden die Haferkörner gedämpft und durch rotierende Walzen flachgedrückt. Vor dem Walzen in Stücke geschnittene Körner ergeben feinblättrige Flocken, die sich zum Beispiel gut als Zutat für Gebäck oder Aufläufe eignen und auch in der Babykost sehr beliebt sind. Für das traditionelle

britische Porridge benötigt man besonders zarte („zartschmelzende“) Flocken. Grossblättrige Flocken wiederum sind das Kernstück vieler Müsli-mischungen. Um Hafermilch herzustellen, werden Haferkörner zusammen mit Wasser vermahlen, mit Hilfe von Enzymen fermentiert und anschliessend homogenisiert. So entstehen Alternativen zu Milch die man vielseitig einsetzen kann. Noch grüne, unreife Haferkörner werden in der Naturheilkunde als Kräutertee aufgegossen. Eine echte Rarität ist aus Hafer gebrannter Whiskey.

HAFERTAGE BEI DIABETES

Diabetes ist heute eine Volkskrankheit – mit zunehmender Tendenz. Dabei tritt vor allem Diabetes Typ 2 auf. Bei dieser Erkrankung wird oft noch genug Insulin produziert, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren, aufgrund von Übergewicht kann es allerdings nicht richtig wirken. Es kommt zur *Insulinresistenz*. So bleibt der Blutzuckerspiegel zu hoch, jene Körperzellen, die die Glukose zur Energiegewinnung nutzen müssen, bekommen zu wenig. Ein zu hoher Blutzuckerspiegel ist langfristig ein Risiko für Folgeschäden an den feinen Adern in Augen und Füssen.

Über- und Unterzuckerungen sind gefährliche Entgleisungen des Stoffwechsels. Daher muss Diabetes entsprechend behandelt werden. Als Insulin noch nicht als Arzneimittel zur Verfügung stand, war die Ernährung das wichtigste Therapiemittel. Der Arzt Carl von Noorden hatte daher 1902 die Hafertage in die Diabetesbehandlung eingeführt.

Bis heute bekommen die Patienten drei bis vier Tage lang täglich 200 bis 250 Gramm Hafer verteilt auf alle Mahlzeiten. Neben der Besserung der Stoffwechsellage führen Hafertage zur *Blutzuckersenkung* und *vermindern die Zuckerausscheidung im Harn*. Auch der *Mineralhaushalt normalisiert sich* und mögliche Darmstörungen verschwinden. Mit der Verfügbarkeit des Insulins und anderer Medikamente gerieten die Hafertage in Vergessenheit. Durch Studien in verschiedenen Kliniken wurde die günstige Wirkung der Hafertage bei Diabetes bestätigt. Nach einer Haferkur verminderte sich der Insulinbedarf zwischen 24 und 42 Prozent. Diese Wirkung hält bis zu einem Monat an.

PORRIDGE

zum Frühstück oder für zwischendurch, 2 Portionen

| | |
|---------|---|
| 80 g | Haferflocken mit |
| 450 ml | Wasser unter Rühren aufkochen. 5 Minuten köcheln, dann 10 Minuten nachquellen lassen. |
| 1 Prise | Salz |
| 1/2 TL | Butter einrühren. |

SÜSS: mit Zimt verfeinern, gegebenenfalls etwas Stevia und/oder Nüsse.
FRUCHTIG: mit frischen Beeren oder Apfelsmus servieren
PIKANT: mit Gemüsebrühe anstelle von Wasser und Salz und einer Kräutermischung zubereiten.

Variante: etwas warme Milch zufügen.

Die Haferkur hat einen weiteren positiven Nebeneffekt: Insulin fördert nämlich den Fettabbau, weniger Insulin erleichtert damit das Abnehmen, das wiederum die Schwere des Diabetes vermindern kann. Einen Plan für vier Hafer-Tage finden Sie auf unserer APOTHECUMplus-Seite. Folgen Sie dazu dem QR-Code. ☺

Halskratzen?

Hustenreiz?

Stimme weg?



GeloRevoice®

Besser gut bei Stimme.

- Schnell spürbare Hilfe
- Befeuchtender Schutzfilm
- Lang anhaltende Linderung



Medizinprodukt GCB.GEL-REV/210801

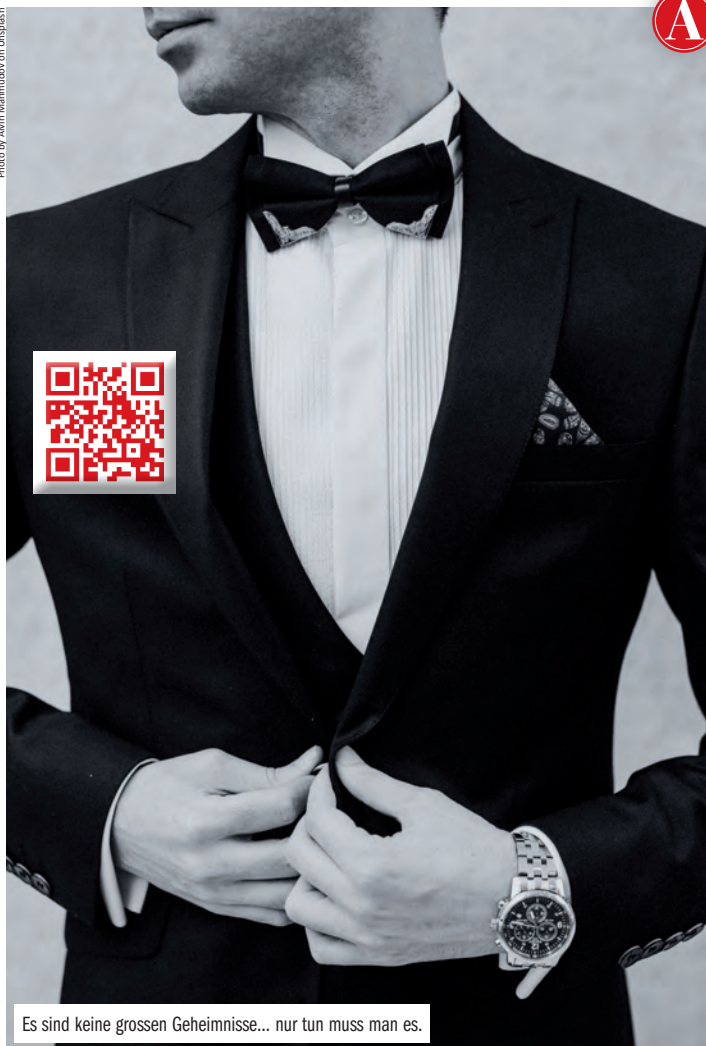
Erhältlich in 4 Geschmacksrichtungen

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

 Gebro Pharma

MÄNNER

Vorbeugung in drei Schritten



Es sind keine grossen Geheimnisse... nur tun muss man es.

Bessere Entscheidungen zu treffen ist mit Arbeit verbunden. Heute verfügen wir schon um ein ungeheures Wissen zu Fragen der Verhütung von Krankheiten und Beschwerden. Jeden Tag gibt es Neues, was jemand nützen könnte, ein langes und gesundes Leben zu ERleben. Wir checken diese Infos und sind dabei immer auf der Suche nach einfachen und bewährten Mitteln, die in den Tagesablauf integriert werden können. Vor allem Männer brauchen einen praktikablen Ansatz, um zu einem gesünderen Leben angeregt zu werden.

„
Kleine Veränderungen sind entscheidend.

Alles was wir essen und trinken vergrössert oder verringert die Aussichten auf ein paar weitere Jahre mit der Familie. *Essen, bewegen, schlafen* – wenn *mann* das für sich richtige Mass einhält, kann *mann* ein aktiver Vater, guter Partner und besonders engagierter Unternehmer oder

Mitarbeiter sein. Solange Sie häufiger die gute Wahl treffen, stehen Ihre Chancen gesund alt zu werden, gut. Wissenschaftler schätzen, dass 90 Prozent der Menschen 90 Jahre alt werden könnten, wenn sie einfache Änderungen in ihrer Lebensweise vornähmen. Selbst wenn Herzkrankheiten oder Krebs in Ihrer Familie häufig vorkommen – Ihr Schicksal liegt trotzdem weitgehend in Ihrer Hand!

#Ich kann viel für mich tun!

ESSEN - BEWEGEN - SCHLAFEN – IMMER ALLE 3

Das Zusammenspiel ist entscheidend. Wenn Sie ein gesundes Frühstück geniessen, verbessern Sie Ihre Aussichten auf einen aktiven Tag. Dann neigen Sie auch in dessen weiterem Verlauf eher zu einer gesunden Ernährungsweise.

Und wenn Sie sich gesund ernähren und dazu auch noch ausreichend bewegen, dürfen Sie mit gutem, erholsamen Schlaf rechnen. Nach einer erholsamen Nacht schliesslich fällt es Ihnen leichter, für gesunde Ernährung und mehr Bewegung zu sorgen. So spielen die drei Komponenten immer zusammen. Alles gelingt einfacher, wenn Sie sich mit allen drei gleichzeitig beschäftigen. Sie bedingen und verstärken einander. In ihrer Synergie baut sich etwas auf, das grösser ist als die Summe seiner Teile, und jeder nächste Tag wird besser als der vorherige.

Sorgen Sie heute für gesunde Ernährung, genügend Bewegung und gesunden Schlaf, und Sie haben morgen mehr Energie. Damit fängt alles an!

WICHTIG!

Training nützt, keine Frage. Aber es gleicht die vielen im Sitzen verbrachten Stunden nicht aus. Heisst? Jeder Tag bietet hunderte Gelegenheiten, in alle Routineabläufe Bewegung zu integrieren – suchen Sie sie (zum Beispiel Papierkübel weit weg vom Schreibtisch!

HÖCHSTLEISTUNG. Für diese ist ein Umstand von hoher Wichtigkeit: Schlaf. Wenn eine Stunde Schlaf fehlt, fühlen Sie sich weniger gut und Ihre Leistung leidet. Auch kurze Ruhephasen zwischendurch steigern die Leistung. Dadurch bleiben Sie dauerhaft(!) produktiv. Gute Planung ist natürlich Voraussetzung!

KAFFEE? Kein Thema, aber bitte ohne Milch und Zucker. Man gewöhnt sich – versprochen!

IST DAS, WAS SIE ESSEN, EIN GEWINN ODER EIN VERLUST für Ihr Ziel gesünder zu leben? Machen Sie sich diese Frage zur Gewohnheit und mit dem zunehmenden Wissen über Zutaten (z.B. den Zuckergehalt von Grillsossen, Getränken...) gelangen Sie zunehmend zu gesünderen Entscheidungen.

LEBENSMITTEL: Qualität geht vor! Heimisches bevorzugt. Zucker meiden. Beachten Sie Inhaltsangaben und lassen Sie gezuckerte Lebensmittel einfach stehen. Alkohol nur zu besonderen Anlässen – wenn überhaupt.

„SITZKRANKHEIT“: Sobald Sie sich hinsetzen, wird die Aktivität in Ihren Beinen unterbrochen. Sie verbrennen kaum noch Kalorien. Die Enzymproduktion und damit der Fettabbau gehen um bis zu 90 Prozent zurück. Nach zwei Stunden Sitzzeit senkt sich der Blutspiegel des „guten“ Cholesterins um 20 Prozent. Was tun? Aufstehen, strecken und jede Option zur Bewegung nutzen. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken! @

AROMAKÜCHE

PTA DRAGANA VESELINOV



Über ihren Duft kommunizieren Pflanzen auf einer sehr archaischen, tief wirksamen Ebene mit uns. Der Geruchssinn ist die älteste Überlebenseinrichtung. Ein neugeborenes Baby kann zum Beispiel sofort nach der Geburt den Geruch seiner Mutter erkennen. Ätherische Öle sind konzentrierteste Pflanzensprache, meist durch die

achtsame Methode der Wasserdampfdestillation aus der Pflanze herausgelöst. Dadurch können wir uns diese feinen Energien der Pflanzen auch mit nach Hause nehmen, sie über die Nase oder die Haut mit uns „sprechen“ lassen. Eine weitere, sehr genüssliche Form der Kommunikation mit Pflanzen geschieht beim Essen. Wie schrecklich, wenn wir den Duft von Kräutern und frischem Gemüse beim Kochen nicht riechen können! Die besonderen Talente der verschiedenen Kräuter und Gewürze bewusst und gezielt für unser Wohlbefinden einzusetzen gibt dem liebevollen Zubereiten von Nahrung noch einmal eine ganz andere Dimension!

LAVENDELÖL. Vom Lavendel wissen wir, dass er beruhigend ist, aber nicht im Sinn von dämpfend, sondern im Sinn von klärend, harmonisierend und entspannend. Er erleichtert uns die interne Kommunikation zwischen Gefühl und Verstand. Lavendelöl ist eines von zwei ätherischen Ölen, die man im Notfall unbedenklich pur auf der Haut anwenden kann (das zweite ist Rosenöl). Lavendelöl ist daher sinnvollerweise fester Bestandteil der Hausapotheke. Verbrennungen, Insektenstiche, Verspannungen (vor allem im Nacken), Unruhe und Schlafstörungen sind nur einige Einsatzbereiche.

ORANGENÖL. Um das Gefühl zu beschreiben, das es erzeugt: Sonne, Freude, Heiterkeit. Kein Wunder also, dass uns das im Winter gut tut. Das ätherische Öl der Orange ist auch tatsächlich besser für unser

Wohlbefinden in der kalten Jahreszeit geeignet als die Frucht selbst oder der Orangensaft. Als Lebensmittel gehört die Orange nämlich zu den kühlenden Obstsorten, was ja nicht wirklich angenehm ist, wenn uns ohnehin schon kalt ist. Der zweite wichtige Gedanke zu diesem herrlichen Duftöl: Orangenöl wird nicht durch Wasserdampfdestillation gewonnen, sondern durch Auspressen der Schalen. Das bedeutet, dass Spritzmittelrückstände zwangsläufig mit ausgepresst werden. Deshalb achten Sie bitte auf biologische Qualität dieses Öls! ☺

ORANGENKEKSE

100 g Mehl
100 g Speisestärke
100 g Zucker (oder Honig)
100 g Butter
5 Tropfen Orangenöl bio (zur Butter)
1 Ei
Abgeriebene Schale von einer Bioorange.
Guss: Orangensaft und Staubzucker



Alle Zutaten mit dem Mixer zu einem glatten Teig kneten; zwei Stunden im Kühlschrank rasten lassen; Kekse ausstechen, acht Minuten bei 200 - 250 °C backen, auskühlen lassen und mit Guss bestreichen. ☺

LAVENDELKEKSE

350 g Dinkelmehl
80 g Vollrohrzucker
1 Ei
190 g Butter
½ TL Backpulver
2 Tropfen Lavendel fein
4 Tropfen Vanille-Extrakt
3 Teelöffel Lavendelblüten



Butter und Zucker mit den ätherischen Ölen mischen, das Ei dazugeben. Mehl und Backpulver hinzufügen, ebenso die Lavendelblüten. Teig eine halbe Stunde im Kühlschrank rasten lassen. Kekse ausstechen und bei 220 °C für zehn Minuten backen. Wir wünschen gutes Gelingen! ☺



Apothekerin
Mag.pharm.
Petra PACHECO MEDINA

Apothekerin
Mag.pharm.
Nicole PENKOFF

Apothekerin
Mag.pharm.
Rebekka LEITNER

Apothekerin
Mag.pharm.
Alma MURATOVIĆ

Apothekerin
Mag.pharm.
Marion MEIXNER-TSCHERNE

Apothekerin
Mag.pharm.
Carmen BRANDL

Apothekerin
Mag.pharm.
Merima LJUTOVAC

www.SCHUTZENGELOAPOTHEKE-GRAZ.at



PK-Assistentin
JULIA REINPRECHT

PK-Assistentin
MANUELA LEINER

PTA
DRAGANA VESELINOV

PKA-Lehrling
EVELYNE KERN

PKA-Lehrling
CHRISTINA VALLANT

Frau
BIANCA BUGAR TRUTSCHNIG

Frau
CLAUDIA BUGAR STROHMAYER



SunnySoul[®]

... weil es einfach hilft,
die **Stimmung aufzuhellen.**¹

- Für psychische und seelische Balance¹
- Zur kurmäßigen Anwendung für 3 Monate und zur Dauereinnahme
- Mit allen B-Vitaminen und vielem mehr



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

www.ökopharm.at

¹Vitamin B1, B6, B12, Niacin, Folsäure, Biotin und Magnesium tragen zur normalen psychischen Funktion bei. Nahrungsergänzungsmittel. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. SS_2020_005

 Qualität aus Österreich

WIRKT KOMPLEX, Hilft EINFACH.

WIR SORGEN FÜR SIE

Die wichtigsten Regeln für Ihre Gesundheit

Vorbeugung mit Naturmedizin, Ernährung, Pflege und Lebensstil TEIL 3

#Ich kann viel für mich tun!



„
Wir wissen
was wirkt.®

Im dritten und letzten Teil unserer Serie haben wir Vorschläge für die Frauen ab 50. Die Wechseljahre sind (fast) überstanden und man konzentriert sich noch mehr auf seine Gesundheit. Manche haben nun auch schon mehr Zeit für sich, weil die älteren Kinder bereits das Haus verlassen haben. Gegen 60 wird man langsam ruhiger. Heisst nicht, dass man sich unbedingt in den Ruhestand begibt, doch das Tempo ist gemächlicher und man sucht genau aus, womit man seine wertvolle Zeit verbringt.

AB 50

Vitamin D: Nach der Menopause produzieren Frauen weniger Östrogen. Aus diesem Grund verdoppelt sich laut Ernährungswissenschaftlern der Bedarf an Vitamin D. Nur mit dieser Dosis ist die Aufnahme von Kalzium im Darm garantiert und die Knochen bleiben stark.

#**Ichkannvielfuermichtun**®

Dasselbe gilt für das **Vitamin K**. Auch dieses Vitamin wird im Alter weniger. Besonders

wertvolle Lebensmittel für Frauen ab 50 sind daher Fleisch und Fisch, Milchprodukte, Käse, Butter, Eier, alle Pilze, Kohl, Spinat, Blattsalate und Innereien. Allerdings geht auch der Energiebedarf zurück. Also bitte nicht auf die tägliche Bewegung vergessen, die hilft den Fettan-

teil in den Zellen, der sich im Alter schneller entwickelt als früher und zu metabolischem Übergewicht führen kann, zu reduzieren.

Sollte der *Lebensstil* noch immer dem tatsächliche Alter nachhecheln, wird ihr vielleicht jetzt klar, das man diesen immer noch ändern kann, um alle Möglichkeiten, die gesundes und agiles Alter mit sich bringen, zu nutzen. Zirka 50 Prozent aller Frauen über 50 sind zu dick. Und Übergewicht ist Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Gicht, Schlaganfall, Fettstoffwechselstörungen oder Bluthochdruck. Reduzieren ist die Devise – obwohl es immer schwieriger wird Erfolg zu haben. Empfohlen wird die Darmspiegelung (*Koloskopie*) ab dem 50. Lebensjahr.

Der *Geist* muss auf Trab bleiben. Geistige Fitness ist Lernen von etwas bis dato Unbekanntem (Sprachkurs), Lesen und auf jeden Fall seine sozialen Kontakte pflegen. Im Kaffeehaus, am Computer und/oder am Telefon.

Dass *Sport* nicht fehlen darf, wissen die Damen im angesprochenen Alter. Schmerzen beim Sport nicht nur einfach „weschlucken“ oder „weschmieren“. Alles mit geringer Intensität beginnen und langsam steigern. Aufgrund der Umstellung vom „Couchpotato“ zur bewegten Frau kann es schon zum einen oder anderen Wehwechen kommen, dessen Ursache aber meist in der (falschen) Bewegung zu finden ist. Physiotherapeuten sind da eine wunderbare Hilfe.

Das Leiden an den typischen *Wechselbeschwerden* ist von Frau zu Frau unterschiedlich. Wie lange die Beschwerden andauern, ist individuell. Das reicht von einem Zeitraum zwischen zwei und zehn Jahren. Möglichkeiten zur „sanften“, pflanzlichen *Hormontherapie* müssen *rechtzeitig* ventiliert werden. Reden Sie darüber mit Ihrem Gynäkologen. Die publizierten Nebenwirkungen der letzten Jahre sind inzwischen von Experten widerlegt. Salbei-Tee dient als erste Hilfe bei Wallungen und Schweissausbrüchen und Wechselfussbäder kühlen schnell.

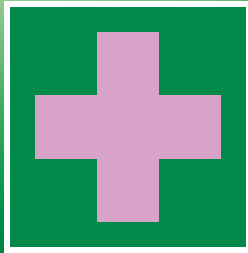
Ältere Haut ist anders: Die Talgproduktion sowie elastische Fasern nehmen ab, Durchblutung und Sauerstoffversorgung gehen zurück – die Haut wird dünner und trockener. Feuchtigkeit und Fett sind jetzt in ausreichender Menge gefragt. Gönnen Sie sich hochwertige *Hyaluronsäure*. Nicht vergessen: Wasser trinken. Mindestens 2,5 Liter täglich. Das hilft Austrocknung zu vermeiden.

Ein entspannender, erfrischender, duftender Tipp von Frau zu Frau am Schluss: *Hydrolate*. Fertig eingecremt, geschminkt in der Früh – am Schluss noch einen Hauch Melissenhydrolat über das ganze Gesicht – und der Tag beginnt erfrischt. Für untertags haben wir immer ein Pfefferminzhydrolat in der Tasche – das macht munter.

Und abends: Geduscht, gebadet, im Pyjama, Gesicht und Körper gecremt (die für Sie persönlich passenden Produkte empfehlen Ihnen unsere Experten in der Apotheke!) – gönnen wir uns noch eine Nebeldusche mit Rosenwasser. Herrliche Vorbeugung gegen alternde Haut. Eine gute Nacht! ☺

BRONCHO STOP®

Hergestellt in
Österreich 



ERSTE HILFE bei ERKÄLTUNG



Einnahme ab den **ERSTEN ANZEICHEN** einer Erkältung.

✓ Frösteln / Kältegefühl ✓ Fieber ✓ Schleimhautreizungen im Rachenraum ✓ Trockener Husten