

# APOTHECUM

JAHRGANG 31 FRÜHLING 2024



SCHUTZENGELOAPOTHEKE  
GRAZ

## APOTHECUM ARZNEIPFLANZE 2024

Der Apotheker-Salbei

## RÜCKEN-SCHUTZ

## DIE SCHILDDRÜSE

Unterfunktion?

## CHAOS

im Immunsystem?





Alpinamed®

# Herz-Kreislauf natürlich im Griff

VEGAN

Mit Coenzym Q10 +  
Vitamin B1 & B2



NEU

## Kakao und schwarzer Knoblauch

Alpinamed® Cardiovasc Cacao bietet hochwertige Unterstützung

- ✓ für elastische Blutgefäße und eine gute Durchblutung
- ✓ für einen gesunden Cholesterinspiegel
- ✓ für ein leistungsstarkes Herz
- ✓ zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress

Inhaltsstoffe (max. Tagesdosis): 200 mg Kakaoflavanole, 471 mg Schwarzknoblauchextrakt, 99 mg Coenzym Q10, 1,65 mg Vitamin B1 und 2,1 mg Vitamin B2; Nahrungsergänzungsmittel



GEB-ALIP-CAR-230503

Erhältlich in der Apotheke

Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich

www.alpinamed.at  



# FRÜHLINGS- Apotheke zum Sammeln

Im Frühling, wenn die Natur wieder aufwacht, bereitet sie uns wieder viele Heilkräuter, die wir nur sammeln müssen, um sie für unsere Gesundheit zu nutzen. Dazu gehören in der ersten Jahreszeit der *Beinwell*, *Brennnessel*, *Löwenzahn*, *Giersch*, *Gundermann*, *Ehrenpreis*, *Schlüsselblume* und *Lungenkraut*.

Mit den heutigen Smartphone-Apps ist das Erkennen der einzelnen Pflanzen eigentlich keine grosse Hexerei mehr. Zur Ausrüstung gehört einfach ein Korb und ein Messer. Der Vormittag ist ideal, um Blätter und Blüten zu sammeln. Braucht man die Wurzeln, ist der Nachmittag besser geeignet, da diese um die spätere Tageszeit gehaltvoller sind. Zuhause angekommen bündelt man die Kräuter und hängt sie mit genug Abstand kopfüber auf zum Trocknen.

Verwendet werden sie zumeist als Tee, Tinktur oder auch als Salbe. Mit Giersch und Löwenzahn kann man sogar Abwechslung in den Speiseplan bringen. Wer mag ihn nicht, den frischen Löwenzahnsalat mit lauwarmen Kartoffeln und Kernöl? Gusto bekommen?

Und wenn Sie kein Heilkräuterbuch zuhause haben – ein Manko, weil so ein Buch ist eine wunderbare Sache, um Natur, auch mit Kindern, zu erfahren – besuchen Sie doch die Seite [www.heilkraeuter.de](http://www.heilkraeuter.de). Hier finden Sie beinahe alle bei uns wachsenden Pflanzen beschrieben. Viel Spass beim Sammeln! ☺



**BEINWELL** (*Symphytum officinale*)

Wie der Name schon andeutet, hilft Beinwell bei Schmerzen und Verletzungen. Schon die Klostermedizin wusste, was heute auch durch Studien bestätigt wurde: Die Arzneipflanze hat entzündungshemmende und abschwellende Eigenschaften und hilft bei Verstauchung, Prellung sowie Rücken- und Gelenkschmerzen. Deswegen ist Beinwell auch in modernen Schmerzsalben aus der Apotheke enthalten. ☺

# ECHTER SALBEI oder Apotheker-Salbei



Unsere APOTHECUM-Arzneipflanze des Jahres 2024, der **Salbei** (*Salvia officinalis*), kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, dem wir uns aufgrund der Klimaveränderung schon mehr als angenähert haben und der daher auch bei uns wunderbar gedeiht. Einmal im Garten heimisch, bleibt er einem dauerhaft.

Der **Echte Salbei** zeigt sich mit vielen guten Eigenschaften. Allgemein als typische Würzpflanze bekannt, genießt die Pflanze einen einzigartigen Ruf als Arzneipflanze. Seine schöne Optik und der herrliche Duft macht Lust, die Pflanze zu pflücken und direkt in der Küche zu verarbeiten. Bei uns ist diese Pflanze seit dem Altertum bekannt. Dank seiner heilenden Wirkung ist er beliebt. Diese Staude verholzt an der Basis und zählt zu den Halbsträuchern. Mit einer Höhe von 30 bis 60 Zentimetern setzt sie wunderschöne Akzente.

Die violett-blauen Blüten verströmen ihr würziges Aroma gemeinsam mit den Blättern dieser herrlichen Pflanze. Ein leichter Rückschnitt nach der Blüte wirkt für die Pflanze verjüngend. Der Schnitt in die verholzten Teile fördert keine Verzweigungen.

Die Blütezeit beginnt im Mai und endet im August. Als wintergrüne Staude trägt er sein graugrünes Kleid durch das ganze Jahr hindurch. **Apotheker-Salbei** bevorzugt einen trockenen und sonnigen Platz. Ideal ist ein steinreicher, durchlässiger und wenig humoser Boden. *Salvia officinalis* erreicht eine Breite von zirka 40 Zentimetern. Dieses Mass ist der angemessene Abstand zwischen zwei Pflanzen. Auf diese Art passen sechs bis acht Exemplare auf einen Quadratmeter.

Den Beinamen **Apotheker-Salbei** trägt er nicht umsonst. In der Pflanzenmedizin findet der **Echte Salbei** seine vielfache Verwendung. Wohltuend wirkt ein frisch aufgegossener Salbei-Tee bei Halsbeschwerden. Die gesammelten Wirkungen möchten wir in der Sommer-Ausgabe ausführlicher besprechen.

**Unsere Apotheken-Stammkunden, deren Daten wir zur Verfügung haben, werden wir im Mai mit 100 Salbeipflanzen in der Apotheke beschenken. Lassen Sie sich also in unsere Kundendatenbank eintragen, damit Sie den Termin der Lieferung nicht versäumen!** ☺

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

# ZEIT FÜR SIE

Jeder bekommt die Zeit,  
die er braucht.

Apothekerin Mag.pharm. PETRA PACHECO MEDINA



**D**ie lokale Apotheke möchte ein Treffpunkt für gesundheitsbewusste Kunden sein, die sich mit Experten treffen und persönlich beraten lassen möchten.

Wenn Menschen von unserem Wissen und dem Handwerk, Arzneien verschiedenster Art herzustellen, der Kompetenz sie bestens zu kombinieren profitieren, ist das genau passiert, was mich dazu bewogen hat, Apothekerin zu werden.

Unsere Ausbildung und Weiterbildung ist nie zu Ende. Ständig gibt es neue Erkenntnisse in der Medizin und dazu passend auch neue Medikamente, Wirkstoffe und Behandlungsmethoden.

Weniger vorbereitet wurden wir auf der Universität auf die grosse Menge der Arbeiten im Hintergrund. Die rechtliche Situation, das beste Beschaffungsmanagement, das finanztechnische Wissen und der persönliche Stil in der Führung eines Teams lassen Apothekerinnen und Apotheker beim Start ihrer eigenen Apotheke schon ganz schön schwitzen.

Das Schönste an diesem Beruf ist aber eindeutig das MENSCHLICHE. Dadurch wird es nie langweilig. Jeder hat seine besonderen Bedürfnisse. Jeder kann bei uns seine Fragen, Sorgen und Nöte direkt den Fachleuten schildern und sofort Hilfe bekommen. Vor allem bei leichteren Erkrankungen wie zum Beispiel Heuschnupfen oder grip-palem Infekt wird die Beratung bei uns in der Apotheke gerne angenommen.

Wir können beurteilen, wo eine sinnvolle Selbstmedikation aufhört und wir unsere Kunden bitten, ihren Arzt aufzusuchen.

Ein besonderer Service sind die Blutdruckmessungen in der Apotheke. Die Ergebnisse werden sofort erklärt und auch hier wird bei Bedarf wieder an den

Arzt verwiesen. Es ist schön, dass es bei uns in *Graz* so gut mit der Zusammenarbeit mit den Ärzten klappt.

Unser Riesenvorteil für die Kunden ist die persönliche und individuelle Beratung für jeden von Ihnen. Wir können auf jeden Einzelnen eingehen. Das kann die KI (künstliche Intelligenz) nicht. Wir nehmen gerne jede neue Herausforderung in der Apotheke an – wie die momentanen Schwierigkeiten bei der Arzneimittelbelieferung – und freuen uns, wenn Sie persönlich zu uns in die Apotheke kommen, um uns in der Beratung zu fordern! ☺



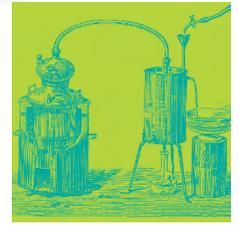
## NATURHEILMITTEL.

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



## BLÜTENESSENZEN.

Bachblüten, australische Busch-Blüten, 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 Produkten aus dem EU-Raum. **DIENSTLEISTUNG.** Jahresabrechnung für Finanzamt + Zusatzversicherung.



## GESUND IN DIE BESTEN JAHRE.

Ernährung, Sportler-, Diabetes-, Nährstoff + Arzneimittelinteraktions-Beratung, Abnehmen, Raucherentwöhnung, Schadstoffausleitung.



## VITAMINE + MINERALSTOFFE.

Individuelle Eruiierung möglicher Nährstoffdefizite, orthomolekulare Produkte, Schüssler Salze mit Anflitzanalyse.



## KOSMETIK.

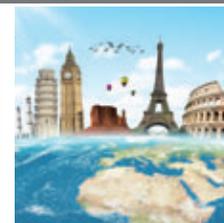
La Roche-Posay, Vichy, Avène, Widmer, Dr. Grandel, Dr. Hauschka, Dr. Eberhardt, Eucerin, Frei Öl, Ahava, Schüssler, Dekorative von Arabesque nach Farbtypen.

**LITERATUR.** APOTHECUM, Die Apotheke, Senioren Ratgeber, Diabetes Ratgeber, Medizini. **SICHERHEIT.** Kontrolle und Ausstattung von Haushalts-, Auto- und Betriebsapotheken, Entsorgung von Altmitteln, Wechselwirkungscheck. **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!

”  
**Jeder hat seine besonderen Bedürfnisse.**

**WWW.SCHUTZENGELOAPOTHEKE-GRAZ.AT**

8020 Graz, Lilienthalgasse 24

T +43 316/ 58 12 65, F +43 316/ 58 12 65-15

E office@schutzengelapothek-graz.at

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8<sup>00</sup> – 18<sup>00</sup> Uhr

Samstag 8<sup>00</sup> – 12<sup>00</sup> Uhr

Körper, Geist  
und Seele



Bereitschaftsdienste (8<sup>00</sup> – 8<sup>00</sup> Uhr am Folgetag):

6., 18., 30. März; 11., 23. April; 5., 17., 29. Mai 2024

# KREBS

## überwucherndes Wachstum

Eine gesellschaftspolitische Betrachtung

Apothekerin Mag.pharm. Petra Pacheco Medina

Ich möchte vorwegschicken, dass ich hier einen Teilaspekt meiner persönlichen Sichtweise schildere. Ich erhebe keinen Anspruch auf absolute Gültigkeit, schon gar nicht Vollständigkeit und möchte lediglich dazu anregen den Blickpunkt zu erweitern. Wer mir gar nicht zustimmen kann, hat die Wahl meine Gedanken einfach nicht zu lesen. Die Anregung zu meinen Überlegungen stammt aus einem Businesscoaching, bei dem ich entdeckt hatte, dass für mich an dem Wort „Wachstum“ eine negative Wertung hängt.

Also habe ich mich tiefer und gründlicher damit auseinandergesetzt. Das Ergebnis möchte ich hier schildern und hoffentlich erschliesst sich dann auch, warum ich den Zusammenhang zur Gesundheit sehe. Weil das Gehirn ungewohnte Gedankengänge leichter in Bildern versteht, nutze ich (Danke Erwin Thoma für den Input) als Bild das Wachstum von Bäumen im Wald: es gibt für mich im Wald wie innerhalb unseres gesamten Weltengeschehens gesundes und ungesundes Wachstum. Wir hätten keine schönen Wälder, würden einige Bäume plötzlich beschliessen unendlich zu wachsen. Der Baum würde damit weder sich selbst noch dem gesamten Wald etwas Gutes tun!

Bei Sturm würde er leichter entwurzelt und/oder seine Wurzeln würden eine Tiefe erreichen, die ihm nicht mehr ein zuträgliches Milieu (notwendige Mikroorganismen) bieten kann. Den Wald würde es bald nicht mehr geben, weil die überschüssig wachsenden Bäume den anderen zu viele Nährstoffe, Wasser und Sonnenlicht entziehen, sodass diese sterben. Der Baum ist so klug und stellt sein Wachstum zugunsten aller auch wieder ein und stirbt deswegen nicht gleich; im Gegenteil! Auch er profitiert davon, nicht endlos zu wachsen. Zudem wird der Wald viel gesünder und schöner sein, wenn nicht nur eine Baumart vorzufinden ist, sondern sich Nadel- wie Laubbäume der unterschiedlichsten Art den Lebensraum teilen. Die Natur ist so weise! Nur der Mensch lässt sich dazu verführen, endlos wachsen zu wollen und hat damit viel unnötiges Leid geschaffen.

### WAS DAS MIT DER GESUNDHEIT ZU TUN HAT?

Das Krankheitsbild Krebs bedeutet überwucherndes Zellwachstum in einem ungesunden Zellmilieu, das diese Wucherung noch begünstigt. Das Immunsystem ist nicht mehr ausreichend imstande die gebildeten Krebszellen abzubauen. Wer mich schon besser kennt, der weiss, dass ich ganzheitliche Bilder und Vorstellungen pflege. Körper, Seele und Geist sind für mich eine untrennbare Einheit.

Unsere Gedanken, Gefühle und unser Glauben prägen unsere Welt und unser Erleben. Vielleicht werfen Sie jetzt gedanklich ein: aber ich kenne doch so liebenswerte Menschen, die durchwegs positiv auf das Leben geblickt, sich körperlich wie geistig gesund ernährt haben, immer hilfsbereit waren und es nicht verdient haben, an Krebs zu erkranken und dem dennoch nicht ausweichen konnten. Und jetzt geht die Betrachtung vom Kleinen in grössere, übergeordnete Zusammenhänge.



Fragen  
Sie uns  
Apotheker!

Photo by Brian Lortfolle on Unplash

Es gibt unterschiedliche Persönlichkeitstypen. Die für mich gefährdeten Typen, sozusagen unschuldig, trotz rundum gesunder Lebensweise an Krebs zu erkranken sind diejenigen, die anderen Menschen in ihrem Umfeld oder dem System die aktuellen Zustände spiegeln. Sie nehmen die Energien in ihrer Umgebung besonders intensiv wahr. Das ist eine Veranlagung, die wir mitbekommen oder eben nicht.

Wir haben jedoch immer Wahlmöglichkeiten und mit möglichst grosser Selbsterkenntnis und gesunden Entscheidungen können wir auch ein gesundes Leben führen.

Wer sich die Mühe macht, sich selber wirklich kennenzulernen, sich als Spiegel der Gesellschaft, oder im Familienverband erkennt, der kann durchaus wählen, in welchem Lebensbereich er diese Aufgabe übernimmt und kann auch dankend ablehnen sein Wohlbefinden

zu opfern, nur damit andere Menschen in seinem Umfeld endlich verstehen, was schiefläuft.

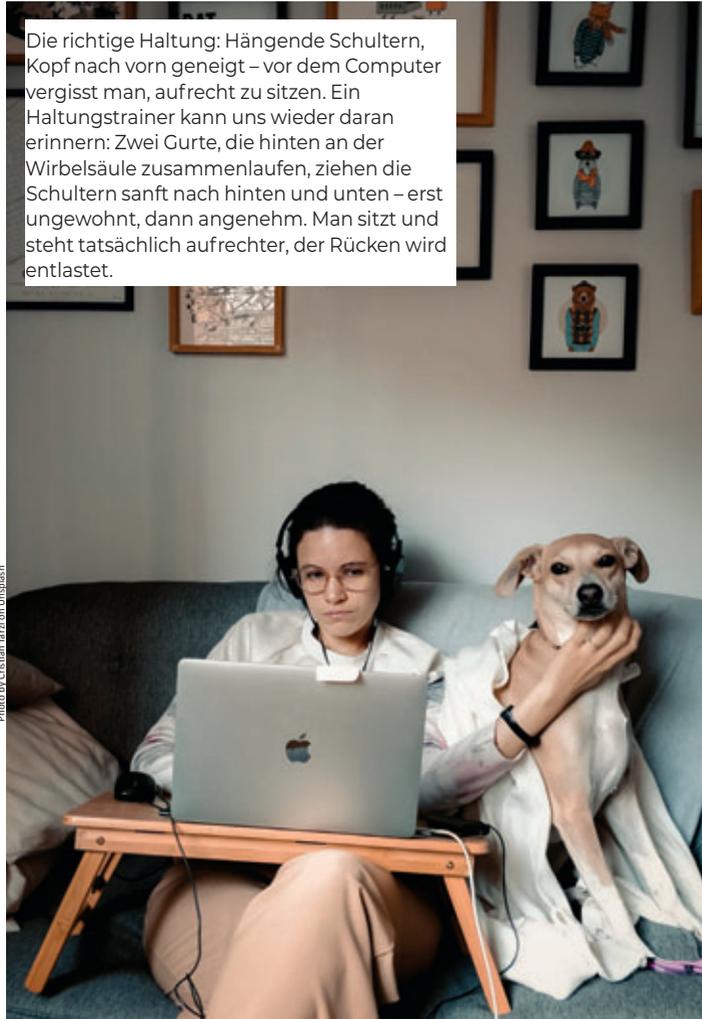
Aber auch die anderen Persönlichkeitstypen gefährden ihre Gesundheit, wenn sie entgegen ihrer Veranlagung leben und immer nach dem schiehlen, was nicht natürlich in ihnen angelegt ist. Wir dürfen uns endlich in unserer Einzigartigkeit anerkennen und freudvoll unsere Unterschiedlichkeit geniessen, uns damit bedeutend wohler fühlen und so letztlich die besten Voraussetzungen für ein gesundes Leben schaffen. Wenn jeder Einzelne für sich und nur für sich die volle Verantwortung übernimmt, können wir eine freudvollere und gesündere Zukunft für uns alle gestalten! Nicht die Anzahl der Weltbevölkerung ist das Krebsgeschwür dieser Erde; es sind einige wenige, die entartetes Wachstum an den Tag legen! ④

”

**Wir wissen  
was wirkt.®**

# RÜCKEN-SCHUTZ

Im Homeoffice kann der Rücken schmerzen. Wir wissen, was Sie dagegen tun können



Die richtige Haltung: Hängende Schultern, Kopf nach vorn geneigt – vor dem Computer vergisst man, aufrecht zu sitzen. Ein Haltungstrainer kann uns wieder daran erinnern: Zwei Gurte, die hinten an der Wirbelsäule zusammenlaufen, ziehen die Schultern sanft nach hinten und unten – erst ungewohnt, dann angenehm. Man sitzt und steht tatsächlich aufrechter, der Rücken wird entlastet.

Photo by Cristiana Tazari on Unsplash

**D**er österreichische Gesundheitsbericht ist neu herausgekommen. Ein besonderer Aspekt zu unserem Thema: Die chronische Krankheit, die stabil von den 15-Jährigen bis zur Generation 60+ im Spitzenfeld liegt, nennt sich „Chronische Kreuzschmerzen/ chronische Rückenschmerzen“. Heftig, finden wir. Dabei sind diese Leiden in den meisten Fällen durch Eigeneinsatz zu verhindern. Klar gibt es Menschen mit nicht so idealen Bedingungen aus der Vorgeneration, doch 15-Jährige sollten doch wirklich noch nicht unter Rückenschmerzen leiden müssen.

Das *Homeoffice* oder *Homeschooling* ist unvorbereitet durchaus eine Quelle für schlechte, auch durch falsche Ausstattung verursachte, Haltung und dadurch auftretende Verspannungen und Schmerzen des Bewegungsapparates. Plötzlich sitzen wir acht Stunden mit einem Laptop an einem zu niedrigen Küchentisch, auf zu hohen Stühlen, in schlecht beleuchteten Räumen im Homeoffice. Der den eigenen Voraussetzungen entsprechende „gesunde Stuhl“ steht natürlich im Office. Was passiert? Der Nacken, die Schultern und der Steissbereich schmerzen.

In Zeiten von Homeoffice scheint es mehr zu werden, glaubt man der Statistik. Durch die gebückte Stellung am Schreibtisch verkürzen sich Muskulatur und Faszien. Dazu bewegen wir uns noch weniger als an einem normalen Büro- oder Schultag. Man fährt zum Beispiel nicht mit dem Rad ins Büro, steigt keine Treppen, oder spaziert mit Kollegen in der Pause im Park gegenüber.

Oberste Regel also, um gesünder durch den Job zuhause zu kommen: Bewegen. Alles, was Bewegung ist, ist besser als sitzen bleiben. Und vielleicht können Sie – zuhause fast besser als im Büro – auch die

Sitzgelegenheit wechseln. Auch das hilft.

Nur rutschen sollte der Stuhl nicht. Und besser ist er hart als weich.

Nur die Sitzbeinhöcker

» **In den Pausen** unbedingt versuchen Bewegung zu machen!

(Popospitze;) liegen auf der Sitzfläche, die Beine stehen hüftbreit. So bleibt der Rücken gerade, die Schultern werden nicht gehoben und auch der Kopf bleibt oben.

Die Einstellung von Stuhl zu Tisch sollte so sein, dass die Hüfte ein wenig höher ist als die Knie. Damit ist die höhere Last auf den Beinen. Die Arme sollten nicht aufliegen am Tisch, sondern frei hängen.

Und der Monitor? Ihren Bildschirm haben Sie am besten erhöht. Die schnellste Lösung ist ein Stapel Magazine oder Bücher. Damit kann man sich seine persönlich ideale Höhe einstellen. Laptops kann man nicht erhöht stellen – ausser man besorgt sich eine externe Tastatur dazu. Eine einfache Lösung, um in besserer aufrechter Position zu arbeiten.

Für den Fall, dass Sie sich trotz aller Ratschläge eine grobe Verspannung zugezogen haben, haben wir in der Apotheke hervorragende Gels und Cremes, die kurz nach dem Auftragen schon eine Erleichterung bringen. Wichtig ist, dass Sie aufmerksam bleiben für Ihren Rücken und Ihre Gesundheit! Unkontrollierte Einnahme von Schmerzmitteln sollte unbedingt vermieden werden! Viel Spass beim Lernen und Arbeiten! ☺

Aktion Apotheke 2024

**BEI UNS IN DER APOTHEKE ZU GAST:  
GESUNDE EXPERTEN**

Wir haben uns zum **Thema Haltungsschäden, Rückenschmerzen, Nackenschmerzen** Gäste in die Apotheke eingeladen.

Der Orthopäde und die Physiotherapeuten aus der Nachbarschaft haben uns ein ganzes Regal mit Tools gestaltet, die Sie in Ihrem Vorhaben eine gesunde Haltung einzunehmen unterstützen können.

Wenn Sie Lust haben, schauen Sie bei uns in der Apotheke vorbei. Wir haben einiges zu dem Thema vorbereitet.

**Melden Sie sich bei unserem Team in der Apotheke an. Wir informieren Sie dann über die genauen Einzelheiten!**

# doc<sup>®</sup>



# Schmerz! lass nach!

[doc-gegen-schmerzen.at](http://doc-gegen-schmerzen.at)

## Rücken- oder Gelenkschmerzen mit doc<sup>®</sup> behandeln



**doc<sup>®</sup> Ibuprofen Schmerzgel**  
lindert bei Rücken- und  
Gelenksbeschwerden den  
Schmerz und bekämpft  
die Entzündung

**doc<sup>®</sup> Therma:**  
wohltuende Wärme  
für Nacken und Rücken

**HERMES**  
ARZNEIMITTEL

doc<sup>®</sup> Therma Wärme-Gürtel Rücken und doc<sup>®</sup> Therma Wärme-Auflage Nacken – Medizinprodukt: Selbsterwärmende Auflagen zur vorübergehenden Linderung von leichten Muskel- und Gelenkschmerzen. Für den einmaligen Gebrauch bestimmt. Warnhinweise beachten! Über mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Stand 03/2023.

doc<sup>®</sup> Ibuprofen Schmerzgel, 5% Gel für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren. Wirkstoff: Ibuprofen Anwendungsgebiete: Zur äußerlichen symptomatischen oder unterstützenden Therapie bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnencheiden, Bänder und Gelenkkapseln), sowie bei stumpfen Verletzungen wie Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen. Dosierung und Art der Anwendung doc<sup>®</sup> Ibuprofen Schmerzgel wird 3-mal täglich auf die Haut aufgetragen und leicht eingearbeitet. Je nach Größe der zu behandelnden Stelle ist ein 4–10 cm langer Gel-Strang (entspricht 2–5 g Gel) erforderlich. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoesäure, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Stand 07/2021.

# NACH HAUSE KOMMEN

## und sich wohlfühlen – mit ätherischen Ölen

**E**ine besondere Atmosphäre schaffen, um sich wohlzufühlen, ein heimeliges Gefühl haben – die besten Voraussetzungen, um zu entspannen. Öle, Hydrolate, Riechstifte, Hautcremen, Duftlampenmischungen, Aromasprays... es gibt viele verschiedene Zubereitungen mit ätherischen Ölen, die unsere Gefühle anregen oder beruhigen, erfrischen oder ermüden.

**Vanille:** Riecht man Vanille, vermittelt sie Gemütlichkeit. Der Duft steht für Wärme und Geborgenheit. Also ideal für das Wohnzimmer. Angeblich erinnert er uns an den Duft des Fruchtwassers der Mutter. Studien belegen zudem, dass es die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin anregt.

**Zirbe:** Zirbenhydrolat – Hydrolat entsteht bei der Produktion von ätherischen Ölen – versprüht beruhigende Wirkstoffe. Deshalb werden Betten aus Zirbenholz empfohlen. Pinosylvin, einer der Inhaltsstoffe, wirkt beruhigend auf den Herzschlag und fördert damit unseren Schlaf. Ausserdem hat es eine antibakterielle Wirkung, vertreibt Milben und trägt daher zur Betthygiene bei.

**Litsea cubeba:** May Chang, das „ätherische Öl der Engel“. Warum? Asiatischen Erzählungen nach heisst es, dass derjenige, der den Duft einmal gerochen hat, diesen wohl nie mehr vergisst, da er die Fähigkeit besitze, die Menschen den Engeln näher zu bringen. Der Duft ist wunderbar frisch und fruchtig. Litsea ist ein immergrüner tropischer Baum. Zu seinen botanischen Merkmalen zählen die länglichen Blätter und kleinen weissen Blüten, aus denen später Früchte hervorgehen. In der traditionell chinesischen Medizin wird Litsea gegen Verdauungsprobleme,



Schüttelfrost, Rücken-, Kopf- und Muskelschmerzen eingesetzt. Man wendet das wohlduftende Öl auch bei Erschöpfung und Stress an, da es auf der seelisch-geistigen Ebene eine erfrischende, regenerierende und stimmungsaufhellende Wirkung besitzen soll.

Unser Tipp: im Haushalt ist Litsea eine echte Perle. Drei Tropfen auf ein Stück Küchenrolle und in den Kühlschrank geben – damit ist unangenehmer Geruch passé. Mit Zimtöl gemeinsam hält es lästige Fruchtfliegen fern.

Eine bei uns in der Apotheke zubereiteter Raumspray neutralisiert zuverlässig die Raumluft, erfrischt und trägt zu einer guten, entspannten Stimmung bei. Fragen Sie nach unserem *Gute-Laune-Spray!* ①



### MAIWIPFEL-HONIG

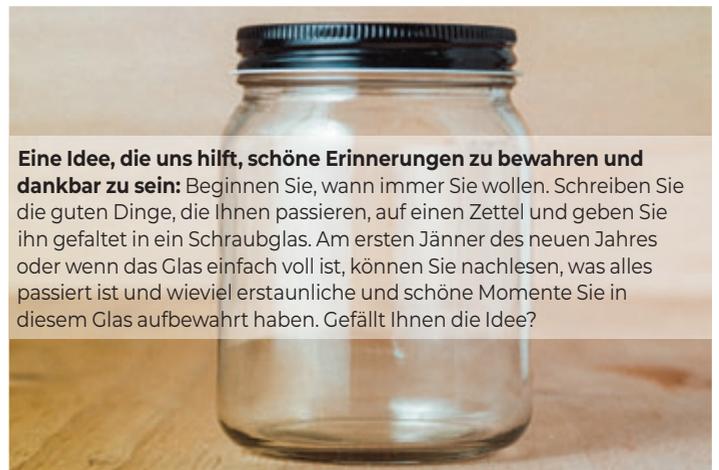
In Fichtenspitzen (oder Tannenspitzen) stecken wertvolle Inhaltsstoffe. Sie enthalten ätherische Öle, Harze, Tannine und sehr viel Vitamin C. Die ätherischen Öle wirken schleimlösend und durchblutungsfördernd. Die frischen Triebe können mit heissem Wasser übergossen, als Tee Husten und Erkältungskrankheiten lindern. Auch Salben oder Badezusatz werden mit den Nadeln hergestellt.

Für unseren Honig brauchen wir 300g kalt geschleuderten, flüssigen Honig. Zwei Hände voll von den Fichtenspitzen und zwei Schraubgläser mit einem Viertelkilo Fassungsvermögen.

Sammeln Sie die geschlossenen, hellgrünen Spitzen. Pro Ast nicht mehr als zwei bis drei Triebe nehmen. Spitzen abspülen, trockenschütteln und schichtweise mit dem Honig in die Schraubgläser füllen. Die letzte Schicht ist Honig. Drei Wochen in der Sonne stehen lassen, möglichst täglich kurz schütteln. Nach der Standzeit mit einem Tuch abfiltern und in kleine Gläser füllen. Kühl und dunkel aufbewahren.

Bei Reizhusten und Bronchitis viermal täglich einen Esslöffel langsam auf der Zunge zergehen lassen.

Je nach Wetter ist die Ernte von Maiwipfeln schon ab April bis Ende Maimöglich. ①



**Eine Idee, die uns hilft, schöne Erinnerungen zu bewahren und dankbar zu sein:** Beginnen Sie, wann immer Sie wollen. Schreiben Sie die guten Dinge, die Ihnen passieren, auf einen Zettel und geben Sie ihn gefaltet in ein Schraubglas. Am ersten Jänner des neuen Jahres oder wenn das Glas einfach voll ist, können Sie nachlesen, was alles passiert ist und wieviel erstaunliche und schöne Momente Sie in diesem Glas aufbewahrt haben. Gefällt Ihnen die Idee?



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

# DIE SCHILDDRÜSE

## Unterfunktion?

Apothekerin Mag.pharm. Petra Pacheco Medina

**S**ie haben eine Schilddrüsenunterfunktion, sind gut eingestellt und haben keine Symptome mehr? Wunderbar! Sie scheinen alles richtig zu machen! Sie sind zwar eingestellt, die Blutwerte passen, aber Sie leiden noch immer an ständiger Müdigkeit, Antriebslosigkeit und die Darmprobleme haben sich nicht wirklich gebessert, das Übergewicht will vielleicht auch nicht recht weniger werden?

Oder finden Sie sich gerade in dieser Beschreibung wieder, wissen aber noch gar nicht, ob Ihre Schilddrüse ausreichend Hormone produziert? Dann lesen Sie weiter und lernen Sie, was die Schilddrüse von Ihnen braucht!

### DIE BLUTWERTE

Über die Blutwerte lässt sich bestimmen, ob Ihre Schilddrüse ausreichend Hormone bereitstellt. Die **Schilddrüsenhormone** lauten in ihrer Kurzbezeichnung **TSH, T4 und T3** und bestehen aus einer Aminosäure und Iod.

*Aminosäuren sind die Bestandteile von Eiweißen (Proteinen).* Viele Aminosäuren kann der Körper selbst aus Nahrungsbestandteilen umbauen, neun Aminosäuren gehören aber zu den essentiellen, was bedeutet, dass der Körper sie nicht selbst herstellen kann und sie über die Ernährung zugeführt werden müssen.

Ein hoher TSH-Wert bedeutet, dass nicht genügend T4 zur Verfügung steht. TSH aus der Hirnanhangdrüse hat die Aufgabe, die Schilddrüse zur weiteren Hormonproduktion anzuregen. Möglicherweise kann im Blutbild auch schon ein zu niedriger T4-Wert festgestellt werden. Wenn Sie wegen einer diagnostizierten Unterfunktion schon in Behandlung sind und T4 durch ein Medikament substituiert bekommen, sich Ihre Symptome dadurch aber nicht verbessern, so kann es daran liegen, dass Ihr Körper die Umwandlung zum aktiven Hormon T3 nicht ausreichend bewältigt. Dafür benötigt unser Körper ein Enzym, das sich *Dejodase* nennt. Zudem benötigt ihre Hormondrüse auch *Zink* und *Selen*. Das aktive Schilddrüsenhormon T3 ist zuständig für Wärmeregulation, Energieproduktion, Regulierung des Zyklus und des Verdauungstraktes und die Anregung des Haarwachstums. Die Aktivierung von T4 in T3 findet in der Leber statt. Von dort werden dann die aktiven Hormone zu den Zellen transportiert, um den Stoffwechsel und die Energieproduktion anzuregen. Dann sprühen wir vor Energie, sind nicht mehr müde und haben auch keine kalten Hände und Füße mehr; die überschüssigen Kilos können auch erst mit einem perfekt funktionierenden Energiestoffwechsel wieder purzeln. Gesunde Ernährung und Sport reichen eben nicht immer.

T4 besteht aus der Aminosäure Tyrosin und vier Jodatomen. Mit dieser Vorstufe allein kann der Körper noch nicht viel anfangen. Wie gesagt muss die Leber mittels Enzymen ein Jodatom abspalten, um diese Vorstufe zu aktivieren. Um die aktive Form dann zu den Zellen



Photo by Tom Tran on Unsplash

zu transportieren, braucht es Transportproteine. Bei der Produktion der Hormone entstehen auch viele freie Radikale, die durch das Antioxidans Glutathion wieder entschärft werden müssen. Dieses besteht wieder aus Aminosäuren, nämlich Cystein, Glycin und Glutaminsäure. Eine Vorstufe von Cystein ist die Aminosäure L-Methionin. Diese zählt zu den essentiellen Aminosäuren, sprich: der Körper kann sie nicht selbst aus anderen Aminosäuren herstellen! Vielleicht ahnen Sie schon, worauf ich hinaus möchte: wenn sich die Symptome Ihrer Schilddrüsenunterfunktion trotz Schilddrüsenmedikation nicht verbessern, so kann das auch an einem Eiweissmangel liegen. Besonders Vegetarier und Veganer geraten leicht in einen Mangelzustand essentieller Aminosäuren, aber auch Diäten und/oder die nicht ganz richtige Nährstoffzusammensetzung kann Sie in den Mangel führen.

” Lassen Sie sich von unseren Experten in der Apotheke persönlich beraten!

*L-Methionin* ist also eine essentielle Aminosäure für den Schilddrüsenstoffwechsel. Sie ist auch dafür verantwortlich, dass genügend Zink und Selen aufgenommen werden kann, diese wichtigen Cofaktoren für unseren Enzymstoffwechsel. Aber auch L-Phenylalanin, ebenfalls eine essentielle Aminosäure, wird für die Bildung des Schilddrüsenhormons benötigt. Ein Mangel an L-Lysin, einer weiteren essentiellen Aminosäure, macht anfälliger für virale Infektionen. Ein Eiweissmangel bei Schilddrüsenpatienten ist daher auch verantwortlich für die manchmal beobachtete höhere Infektanfälligkeit. Aber auch chronische Müdigkeit und Erschöpfung können an einer zu niedrigen Bereitstellung von L-Lysin hängen, da diese Aminosäure an der Aufnahme von Eisen mitwirkt. Achten Sie also bei gut eingestellter Schilddrüse mit unverminderter Symptomatik auf die Zufuhr von essentiellen Aminosäuren und gegebenenfalls auch Glutathion als Antioxidans, um nicht nur verbesserte Blutwerte zu erzielen, sondern auch gesteigertes Wohlbefinden. ☺

☺

# NIERENSTEINE



Fragen Sie  
uns  
Apotheker!

**D**ie Nieren sind eines der wichtigsten Organe im menschlichen Körper. Sie haben die Aufgabe, das Blut zu filtern, Abfallprodukte zu entfernen, einen optimalen Blutdruck aufrechtzuerhalten und den Elektrolytspiegel unter Kontrolle zu halten. Die Nieren sind ein Paar bohnenförmiger Organe, die sich direkt neben der Wirbelsäule auf beiden Seiten befinden. Jede der Nieren ist etwa so gross wie die Faust eines Erwachsenen.

Nierensteine gelten als Wohlstandskrankheit. Aus Harnsubstanzen bilden sich Kristalle, die zusammenklumpen. Trinken beugt vor, über den Tag mindestens zwei Liter. Nur in kleinen Mengen sollte man Salz, Süsses, Fleisch und Lebensmittel mit hoher Oxalsäure-Konzentration wie Schwarztee, Kakao, Nüsse und Spinat verzehren.

## Ursachen von Nierensteinen

Der Urin enthält viele gelöste Mineralien und andere Substanzen wie Harnsäure, Oxalat und Kalzium. Wenn die Konzentration dieser Substanzen im Urin hoch ist, verklumpen sie und bilden Nierensteine. Dabei handelt es sich um zähe Ablagerungen.

Nierensteine können aus winzigen Steinen bestehen, die mit der Zeit grösser werden können. In einigen Fällen vergrössern sich die Steine jedoch so stark, dass sie die gesamte Niere einnehmen, was zu schwerwiegenden Komplikationen führt.

Im Allgemeinen sind Nierensteine statisch und verbleiben in den Nieren. In vielen Fällen neigen die Steine jedoch dazu, vom Harnleiter in die Blase zu wandern, was sich durch Schmerzen äussert (mässig bis stark, abhängig von der Grösse des Steins). Wenn sich ein Nierenstein bewegt und im Harnleiter verbleibt, blockiert er den Urinfluss dieser jeweiligen Niere und verursacht Schmerzen. Nierensteine sind nicht besonders alters- und geschlechtsspezifisch, dennoch sind Männer laut Studien anfälliger für die Bildung von Nierensteinen als Frauen.

*Zu den Risikofaktoren gehören:* Familiengeschichte, Dehydrierung, Übergewicht, zu viel Salz oder Protein in der Ernährung, Magenbypass-Operation, Diabetes (Typ 2), Gicht und besondere Medikamente.

## Symptome von Nierensteinen

Schmerzen (mittelschwer bis stark) auf einer Seite des Magens oder des Rückens sind das erste Anzeichen für Nierensteine. Wenn Sie

einen winzigen Nierenstein haben, kann dieser über die Harnwege austreten, ohne dass Sie irgendwelche Symptome verspüren. Wenn Ihr Nierenstein grösser wird, können weitere Symptome auftreten: Schmerzen **#ichkannvielfuermichtun**<sup>®</sup> oder Brennen beim Wasserlassen, Blut beim Wasserlassen, einen stechenden Schmerz im Rücken, unterhalb der Rippen, in den Hoden (bei Männern) und im Unterbauch oder Bauch, Übelkeit und Erbrechen, oftmaliges Harnlassen, Fieber und Schüttelfrost, unangenehm riechender Samenerguss.

## Die Behandlung von Nierensteinen

Die Behandlung von Nierensteinen hängt von der Grösse ab, woraus sie bestehen und ob sie Schmerzen verursachen oder die Harnwege verstopfen. Um all diese Fragen zu klären, empfiehlt Ihr Arzt möglicherweise einige Tests. Wenn Ihr Nierenstein nur eine winzige Grösse hat, wird Ihr Arzt Ihnen wahrscheinlich Medikamente verschreiben und Ihnen raten, viel Wasser zu trinken. Viel Wasser zu trinken hilft dabei, die Steine über die Harnwege auszuspülen. Wenn die Nierensteine hingegen zu gross sind, kann eine zusätzliche Behandlung erforderlich sein.

Zu den *medizinischen Behandlungen* gehören verschiedene Arten der Steinentfernung bzw. -zerkleinerung (ohne Anspruch auf Vollständigkeit):

- ① *extrakorporale Stosswellentherapie:* Bei dieser Behandlung werden Nierensteine mithilfe von Stosswellen in winzige Stücke gespalten, damit sie leichter passieren können.
- ② *ureterskopische Steinentfernung:* Bei dieser Behandlung verwenden Ärzte eine sehr kleine Kamera, die in Ihre Harnröhre eingeführt wird, um den Nierenstein zu entfernen. Unter Narkose.
- ③ *Laserlithotripsie:* Bei dieser Behandlung verwenden Ärzte die Hitze eines Lasers, um die Nierensteine aus der Niere, den Harnwegen oder der Gallenblase zu spalten und zu entfernen.

## So können Sie vorbeugen

Nierensteine lassen sich nicht hundertprozentig verhindern. Jedoch kann das Risiko, sie zu bekommen, ganz einfach tagtäglich verringert werden. Eine *ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung* senkt das Nierensteinrisiko. Kalzium und Proteinzufuhr sollten nicht zu hoch sein.

*Viel trinken:* Menschen, die zu Nierensteinen neigen beziehungsweise schon welche hatten, sollten zwei bis zweieinhalb Liter Wasser pro Tag gleichmässig verteilt trinken. Das senkt die Konzentration steinbildender Substanzen im Urin.

*Aktiv sein:* Studien deuten darauf hin, dass körperliche Aktivität die Bildung von Nierensteinen möglicherweise senken kann.

Wenn Sie Symptome von Nierensteinen bemerken, sprechen Sie sofort mit Ihrem Arzt. Die frühzeitige Erkennung von Nierensteinen kann Ihnen vielleicht weitere medizinische Eingriffe ersparen. ④

# Leistungsdruck? Ohne mich!



Für die  
**NERVEN**  
und innere  
**GELASSENHEIT**



Tibetische Rezepturen  
aus der Schweiz. **Natürlich!**

 **PADMA**

Myrobalanenfrüchte unterstützen, die innere Ruhe, die mentale Gelassenheit und eine normale Funktion des Nervensystems.

# ZEIT IM FREIEN

## Allergieauslöser vermeiden



Wer jetzt saisonalen Allergieauslösern ausweichen möchte, sollte seine Outdoor-Aktivitäten so effizient wie möglich gestalten.

- ▶ Gehen Sie morgens oder abends einkaufen, wenn der Pollenflug geringer ist.
- ▶ Meiden Sie Spaziergänge an Wiesen und dem Rand von Getreidefeldern. Die bessere Wahl sind Laubwälder, weil die Blätter die Luft filtern.
- ▶ Bleiben Sie an windigen Tagen möglichst zuhause oder setzen Sie zumindest eine Kopfbedeckung und eine enganliegende Brille auf.
- ▶ Wechseln Sie sofort nach dem Heimkommen die Kleidung, um Reizstoffe aus den eigenen vier Wänden weitgehend zu verbannen.
- ▶ Bürsten Sie (oder noch besser: lassen Sie bürsten) Haustiere nach dem Gassigehen, um anhaftende Pollen zu eliminieren. ④

## VITAMIN-B12-MANGEL erhöht das Demenz-Risiko

Obwohl Ursachen und Auslöser der Demenz-Erkrankung vielfältig und bisher nur in Ansätzen bekannt sind, zeichnen sich Risikofaktoren ab. Dazu zählt offensichtlich auch ein **Mangel an Vitamin B12**.

US-amerikanische Forscher wiesen nach, dass ein Mangel an Vitamin B12 bei Senioren den geistigen Abbau verstärken und das Gehirn schrumpfen lassen kann. Auch britische Wissenschaftler zeigten, dass Patienten mit leichten Gedächtnisstörungen (milden kognitiven Störungen) durch eine Vitamin-B-Ergänzung möglicherweise den Hirnschwund bremsen und ihr Demenzrisiko reduzieren können. Bei den Senioren, die zwei Jahre lang die **Vitamine Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12** einnahmen, nahm die Hirnmasse durchschnittlich um 30 Prozent weniger ab als bei den Personen, die keine B-Vitamine erhalten hatten.

Insbesondere der Mangel an Vitamin B12 ist bei älteren Menschen ein unterschätztes und verbreitetes Problem. Darauf machte die Gesellschaft für Biofaktoren e.V. aufmerksam. Ein Defizit an dem Vitamin wird bei 10 bis 30 Prozent der „gesunden“ Personen über 65 Jahre diagnostiziert. Ursachen sind meist alters-, medikamentös- und krankheitsbedingte Faktoren, die die Aufnahme des Vitamins aus der Nahrung im Magen-Darmtrakt behindern. Da Vitamin B12 für die Nervenfunktion unerlässlich ist, kann ein Mangel vielfältige neurologische Störungen nach sich ziehen, von Taubheitsgefühlen und Missempfindungen in den Extremitäten bis hin zu depressiven Verstimmungen und Gedächtnisstörungen.

Um einen Vitamin-B12-Mangel auszugleichen, ist die Ergänzung durch ein Präparat angezeigt. Dabei ist zu beachten, dass bei oraler Einnahme eine hohe Dosierung erforderlich ist, damit das Vitamin trotz der beschriebenen Aufnahmestörungen in ausreichender Menge in den Körper gelangt. ④



## SONNENBRAND IM AUGE

Wenn Augen tränen, jucken und schmerzen, die Sicht getrübt oder unscharf wird, könnten die ultravioletten Teile des Sonnenlichts die Zellen der Hornhaut beschädigt haben. Oft verschwinden die Symptome nach ein paar Tagen wieder. Trotzdem sollte man zum Augenarzt, er kann lindernde und desinfizierende Medikamente verordnen. Und in Zukunft... eine gute Sonnenbrille tragen! ④

## WANN, WENN NICHT JETZT?

Mehr Klarheit, weniger Ballast, mehr Abenteuer: Heute ist der richtige Zeitpunkt, um Ihr Leben zu ändern! Es geht um den Augenblick!

**Anfangen:** Das Schwierigste ist immer das Anfangen. Darum drücken wir uns auch so oft davor. Wir erklären Ihnen, wie wir uns selbst überlisten können:

1. Nehmen Sie ein weißes Blatt Papier und schreiben Sie in einem Satz auf, was Sie tun wollen. Und zwar ganz präzise. Also nicht: „Ich will mehr Sport machen.“ Sondern: „Ab heute gehe ich zweimal in der Woche joggen.“ Hängen Sie diesen Zettel an den Kühlschrank.
2. Fangen Sie bei grösseren Projekten mit den Dingen an, die Sie gern machen. Der Balkon sieht aus wie „Kraut und Rüben“? Beginnen Sie nicht mit Ausmisten und Putzen. Sondern machen Sie es sich erst mal auf dem Sofa mit dem Gartenkatalog gemütlich. Tagträumen Sie. Dann Aufräumen, dann Gartencenter, dann Einräumen. Stück für Stück, Schritt für Schritt. Jeder Abschnitt, den Sie bewältigen, erhöht die Chance, dass Sie auch den nächsten angehen.
3. Belohnen Sie sich nach jedem Schritt! Gehen Sie ein Eis essen, trinken Sie ein Glas guten Rotwein, sehen Sie sich einen Kinofilm an.
4. Und fangen Sie sofort an. Denn unser Gehirn rechnet damit: Je öfter Sie Ihre Aufgabe verschieben, desto schwieriger erscheint sie. ④

Ich kann viel für mich tun!®

# CHAOS

## im Immunsystem?

Apothekerin Mag.pharm. PETRA PACHECO MEDINA

**W**ir hören sowohl bei schweren Verläufen der neuartigen Erkrankung, die uns jetzt seit einigen Jahren beschäftigt, als auch bei post-Covid (nach der Infektion) und bei post-Vac (nach der Impfung aufgetretenen gesundheitlichen Beeinträchtigung), dass unser Immunsystem fehlgeleitet reagiert. Sei es, dass körpereigene Zellen angegriffen werden oder Krebszellen, die natürlicherweise immer wieder entstehen und vom Immunsystem normalerweise neutralisiert werden, nicht mehr effizient abgebaut werden; sei es, dass die allgemeine Abwehrlage geschwächt ist, die Entzündungswerte steigen, vermehrt heftige Schübe von Erkrankungen des

rheumatischen Formenkreises auftreten oder auch die Reparaturmechanismen für defekte Zellen nicht mehr optimal funktionieren.

Es scheint der Dirigent unserer vielfältigen Abwehrfunktionen in Dauerkrankenstand getreten zu sein. Die Ordnung ist verloren gegangen. Hier kann ein wichtiger Ansatz neben der Supplementierung mit lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Radikalfängern auch die Zuhilfenahme der

strukturierenden Eigenschaften von Spurenelementen eine wertvolle Hilfe sein. Wenn Sie sich nicht die kostspieligen Analysen aus dem Blut leisten wollen, kann ich Sie beruhigen. Spurenelemente leisten ihre Wirkung schon in geringen Mengen, in Spuren eben, und können schon in niedrigen, ungefährlichen Dosierungen ihre strukturierenden Eigenschaften entfalten.

Lithium ist ein nicht zu unterschätzendes Spurenelement, das bisher nur im Tierversuch als essentiell, das heisst lebenswichtig anerkannt worden ist. Leider fehlt die Bestätigung durch Studien am Menschen meines Wissens noch immer und wir können uns daher nur auf Erfahrungsberichte stützen. Eine Spurenelementmischung, die ich mir selbst



Photo by Christina Anne Costello by Unsplash

immer wieder kurmässig gönne, ist das Juwel der Firma Phytopharma. Es enthält 21 Mineralien und Spurenelemente, alle in Dosierungen, die ordnende Funktionen ausüben, jedoch nicht zur Supplementierung bei einem bestehenden Mangel ausreichen.

Jedoch können sie auch die Aufnahme der Vitalstoffe aus unserer – hoffentlich gesunden! – Nahrung verbessern und wirken synergistisch (zusammen die Wirkung entfaltend) auf die Enzymsysteme, auf die Immun-, Nerven- und Hormonsysteme. Diplomandragoge und Präsident der Schweizer Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler Jo Marty hat mich mit seinen Fortbildungen mitgerissen und zum Fan der sogenannten Oligotherapie werden lassen. Ich sehe darin grosses Zukunftspotential zur Behandlung unserer Zivilisationskrankheiten. ☺



Apothekerin  
Mag.pharm.  
Petra PACHECO MEDINA

Apothekerin  
Mag.pharm.  
Carmen BRANDL

Apothekerin  
Mag.pharm.  
Alma DOGIC

Apothekerin  
Mag.pharm.  
Almud FISCHER

Apothekerin  
Mag.pharm.  
Rebekka LEITNER

Apothekerin  
Mag.pharm.  
Merima LJUTOVAC

Apothekerin  
Mag.pharm.  
Alma MURATOVIC

Apothekerin  
Mag.pharm.  
Nicole PENKOFF

Apotheker  
Mag.pharm.  
Maximilian STEINBAUER



PK-Assistentin  
Mianda KOVACS



PKA-Lehrling  
Selina ERTL



PKA-Lehrling  
Evelyne KERN



Hilfskraft Frau  
Sabine LAMPRECHT



Hilfskraft Frau  
Bianca BUGAR



[www.schutzengelapotheke-graz.at](http://www.schutzengelapotheke-graz.at)



# Heuschnupfen? Befreit durchatmen mit Emser®



## Emser® Nasendusche mit Emser® Nasenspülsalz

- Spült Pollen, Staub, Viren und Bakterien aus der Nase
- 100% natürliche Wirkweise
- Mineralsalzmischung mit natürlichem Mineralsalz aus der Bad Emser Thermalquelle

**EMSER®. Befreit durchatmen mit der natürlichen Wirkkraft des Emser Mineralsalzes.**

**Emser® Nasendusche:** Medizinprodukt/Applikationshilfe zur Befeuchtung und Reinigung der Nase. **Emser® Nasenspülsalz:** Medizinprodukt zur Befeuchtung und Reinigung der Nase. Pulver zur Herstellung einer Nasenspüllösung nach Auflösen in Wasser. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Sidroga Gf GmbH, 56130 Bad Ems, Deutschland – [www.emser.de](http://www.emser.de)/[www.emser.at](http://www.emser.at)



# DIE FRÜHEN JAHRE

Teil 1 unserer Serie zur Pflege in den sechs Lebensabschnitten

#Ich kann viel für mich tun!

**D**ie richtige Pflege für Eure/ Ihre Schönheit im Wandel der Zeit haben wir mithilfe vieler Experten der Gesundheits- und Kosmetikbranche besprochen und bewertet. Unsere besten Produkte und Behandlungen für die ganze Familie.

Hierbei handelt es sich um einen Überblick darüber, was die teilnehmenden Branchenexperten in ihren jeweiligen Kategorien für das innovativste, kosteneffizienteste und ergebnisorientierteste Produkt halten. Dabei wurden folgende Lebensphasen beurteilt: die frühen Jahre (0–12), die Pubertätsjahre (13–21), die jungen Erwachsenenjahre (22–35), hormonelle Alterung (36–55), die Post-Wechseljahre (56–70) und die späteren Jahre (70+).

## DIE FRÜHEN JAHRE (0–12)

Die Haut von Kindern ist viel dünner und empfindlicher als die der Erwachsenen, also ist sie anfälliger dafür, trocken und dehydriert zu werden, und anfällig für versteckte Chemikalien, die schnell in den Blutkreislauf eindringen könnten. Aus diesem Grund ist es wichtig, darauf zu achten, dass die Produkte ein geringes Allergierisiko aufweisen und äusserst sanft zur Haut sind.

- ① Haare und Körper
- ② Hautcreme
- ③ Sonnenschutz
- ④ Zähne
- ⑤ Hautausschläge



## DIE PUBERTÄTSJAHRE (13–21)

Die Pubertät bringt hormonelle Veränderungen. Das kann Auswirkungen auf Haut und Haare haben. Viele dieser Änderungen können auf das wachsende Selbstwertgefühl des Kindes bzw. Jugendlichen Einfluss haben. Das macht ihnen das Leben in diesen Jahren nicht immer leichter. Doch gottseidank gibt es Produkte und Behandlungen, die die häufig auftretenden Probleme helfen in den Griff zu bekommen bzw. überhaupt zu heilen. In diesen Jahren sind die Eltern als Unterstützung wirklich gefordert!

- ⑥ Gesichtereinigung
- ⑦ Peeling
- ⑧ Gesichtspflege
- ⑨ Sonnenschutz
- ⑩ Schwitzen
- ⑪ Zahngesundheit
- ⑫ Haare und Körper



Für alle Anwendungsgebiete und Produkte gilt gleichfalls: Lassen Sie sich bei der Bestimmung Ihrer persönlichen Bedürfnisse am besten von Experten bei uns in der Apotheke unterstützen. Wir als akademisch Ausgebildete stehen Ihnen mit unserem Wissen rund um unsere hochwertigen Qualitätsprodukte und deren Anwendungsgebiete jederzeit gerne zur Verfügung! Anwendungstipps und weitere unterstützende Produkte können Ihren Erfolg noch mehr erhöhen! ☺



# LEATON®

HERGESTELLT IN  
ÖSTERREICH 

LEATON.  
*mit Liebe*  
GESCHENKT.

**LEATON®**  
**complete**

Vitamine & Mehr

- Ginkgo
- Ginseng
- Lecithin
- Lutein
- Lycopin

Für das Immunsystem,  
Vitalität & Leistungskraft

Für das Immunsystem, für Vitalität & Leistungskraft