

APOTHECUM

JAHRGANG 30 SOMMER 2023



SCHUTZENGELOAPOTHEKE
GRAZ



NACHTRUHE
für Mann und Frau

HAUT
und Gesundheit

LEBENSELEXIER
Wasser

Seelenruhig im kühlen Nass
Photo: Petra Pacheco Medina

OMEGA-3 bei Migräne

In Österreich leiden zirka 10 Prozent der Bevölkerung an einer Migräne. Frauen erkranken dabei etwas häufiger als Männer. Eine Migräne stellt eine starke Belastung im Alltag von Betroffenen dar – die WHO stuft eine Migräne sogar als eine der am stärksten belastenden Erkrankungen ein. Neben den traditionellen Therapieansätzen zeigen Studien, dass auch alternative Ansätze von Bedeutung sein könnten.



Eine Migräne ist charakterisiert durch wiederkehrende Kopfschmerzattacken, die mit sehr starken, häufig pulsierenden Schmerzen einhergehen. Die Dauer einer Migräne kann wenige Stunden bis hin zu mehreren Tagen anhalten. Typischerweise geht eine Migräne mit Begleitscheinungen wie Übelkeit oder Lichtempfindlichkeit einher. Typische Migränesymptome sind unter anderem einseitige, pulsierende Schmerzen.

URSACHEN FÜR MIGRÄNE

Die Ursachen für die Entstehung von Migräne sind noch nicht vollends geklärt. Es gibt verschiedene Theorien: Unter anderem wird vermutet, dass Entzündungen im Gehirn hierbei einen Rolle spielen könnten. Eine andere Theorie wiederum vermutet, dass eine Störung des Energiestoffwechsels in den Mitochondrien vorliegen könnte. Mitochondrien werden auch „Kraftwerk der Zelle“ genannt, denn sie sind dafür zuständig, dass ausreichend Energie in Form von ATP (*Adenosintri-phosphat – ein Molekül, das Energie in den Zellen bereitstellt*), gebildet wird. Zu unterscheiden von Ursachen einer Migräne sind die Auslöser einer Migräne-Attacke. Zu den Auslösern einer Migräne-Attacke zählen unter anderem Stress, das Wetter, veränderte Schlafgewohnheiten und Flüssigkeitsmangel.

WAS KANN MAN TUN

Klassischerweise wird eine medikamentöse Behandlung vorgenommen, da Betroffene meist unter sehr starken Beschwerden leiden. Es

gibt aber auch alternative Behandlungsoptionen. Häufig werden auch Kombinationstherapien vorgenommen. Zu den Therapieansätzen neben einer medikamentösen Behandlung zählen verhaltenstherapeutische Behandlungen, Entspannungsbehandlungen und Sporttherapien.

Neben den traditionellen Therapieansätzen zeigen aktuelle Studien, dass auch verschiedene Nährstoffe die Dauer, Intensität und Häufigkeit von Migräneattacken beeinflussen können. Wichtige Nährstoffe bei Migräne sind unter anderem Vitamin B2, Vitamin D, Coenzym-Q10 und Magnesium. Auch Omega-3-Fettsäuren konnten in Studien eine positive Wirkung erzielen.

OMEGA-3-FETTSÄUREN BEI MIGRÄNE

Die Bedeutung von Omega-3-Fettsäuren bei Migräne hängt vor allem mit dem *Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren im Körper* zusammen. Omega-6 ist neben Omega-3 auch eine wichtige, lebensnotwendige Fettsäure für den menschlichen Organismus. Allerdings wirken die beiden nicht gleich – ganz im Gegenteil: Sie verhalten sich wie Gegenspieler. Omega-3 und Omega-6 sind beide in der Lage, Lipidmediatoren zu bilden. *Lipidmediatoren* sind Substanzen, die unter anderem an der Schmerzregulation beteiligt sind. Die Lipidmediatoren, die von Omega-3 gebildet werden, wirken *schmerzlindernd*. Die Mediatoren des Gegenspielers Omega-6 hingegen sollen schmerzfördernd wirken.

MECHANISMUS

Da Omega-3-Fettsäuren essenzielle Fettsäuren sind und über die Nahrung aufgenommen werden müssen, hat die Nahrungszufuhr von Omega-3 einen direkten Einfluss darauf, wieviel Omega-3 in unserem Blut und Gewebe zu finden ist. Die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA, die über die Nahrung aufgenommen werden, gelangen über die Blutbahn in die Region im Gehirn, in der der Migräne-Schmerz ausgelöst wird, und zwar ins sogenannte trigeminovaskuläre System. Dort sollen sie dann in der Lage sein, die genannten Lipidmediatoren auszuschütten, die den Schmerz regulieren (1). Interessanterweise konnte darüber hinaus eine weitere Studie beobachten, dass möglicherweise die Kombination von Omega-3 mit dem in Kurkuma vorkommenden Curcumin eine Rolle bei der Linderung von Migräne-Symptomen spielen könnte. In der Studie wurde festgestellt, dass die Kombination aus Omega-3 und Curcumin die positiven Effekte der einzelnen Nährstoffe sogar noch verstärkt (2).

Passend dazu können wir Ihnen unsere Anleitung für goldene Milch empfehlen, die die Synergie von Kurkuma und Omega-3 in einem herrlichen Rezept vereint. Folgen Sie dazu dem QRcode. (3)



NORSAN

Quellen: 1 Ramsden CE, Zamora D, Faurot KR, et al.: Dietary alteration of n-3 and n-6 fatty acids for headache reduction in adults with migraine: randomized controlled trial. *BMJ*. 2021 Jun 30;374:n1448. doi: 10.1136/bmj.n1448.

2 Abdolahi M, Jafari A, Sarraf P, et al.: The Neuromodulatory Effects of Omega-3 Fatty Acids and Nano-Curcumin on the COX-2/iNOS Network in Migraines: A Clinical Trial Study from Gene Expression to Clinical Symptoms. *Endocr Metab Immune Disord Drug Targets*. 2019;19(6):874-884. doi: 10.2174/1871530319666190212170140

MAGNESIUM

Mehr Magnesium braucht fast jeder

Magnesiummangel ist vermutlich der bekannteste Nährstoffmangel. Fast jeder hatte schon einmal einen Wadenkrampf nach intensiver körperlicher Belastung. Diese Krämpfe sind aber nur die Spitze des Eisberges, ein Zeichen, dass die körpereigenen Speicher komplett entleert sind.

Damit erkennt man schon eine Ursache für erhöhten Magnesiumbedarf – Sport oder schwere körperliche Arbeit. Dabei kommt natürlich auch der Verlust von Magnesium durch das Schwitzen zu tragen. In den Sommermonaten plagt uns der Magnesiummangel folglich mehr. Bis die Magnesiumspeicher wieder aufgefüllt sind, dauert es in etwa 100 Tage – so lange sollte eine Magnesiumeinnahme daher mindestens dauern.

FAKTEN

Magnesium ist einer der zentralen Mineralstoffe im menschlichen Körper. Wussten Sie, dass der Körper ungefähr 25 Gramm Magnesium enthält? Besonders viel speichern wir in der Skelettmuskulatur, aber auch im Herzen und im Gehirn. Magnesium entspannt nicht nur die Skelettmuskulatur, sondern auch die glatte Gefässmuskulatur, womit es auch blutdrucksenkend wirkt und *zu jedem Blutdrucksenker* sinnvoll ergänzt werden sollte. Um den täglichen Bedarf zu decken, müssten Sie neun Bananen täglich essen.

Das zweite grosse Magnesium-Depot sind die Knochen. In Bezug auf die strukturegebenden Gewebe des Körpers wie Knochen und Zähne denkt man zuallererst an Calcium. Magnesium ist aber ein ebenso wichtiger Bestandteil der Knochenmatrix und zudem (wie auch das Calcium) in Form des basischen Magnesium-Hydrogen-

carbonats Teil des körpereigenen, jede Nacht im Bindegewebe tätigen Entsäuerungsteams. Das bedeutet, dass ein chronischer Magnesiummangel auch an der Entwicklung der Osteoporose beteiligt ist.

Magnesium fungiert als Aktivator von zirka 300 Enzymen und wird für die Synthese von Proteinen gebraucht. Ganz besonders wichtig ist Magnesium für den Energiestoffwechsel der Zellen, da es eine entscheidende Rolle beim Transport von Glukose (Brennmaterial) durch die Zellwand spielt. Daher haben *Diabetiker einen deutlich höheren Bedarf* als Gesunde.

Genauso wichtig ist Magnesium bei der Nervenreizübertragung im Nervensystem und in der Steuerung der Muskelspannung, es stabilisiert die Balance zwischen Anspannung und Entspannung aller erregbaren Muskelzellen im Körper. Daher ist es auch ein wichtiges *Werkzeug für die Herzgesundheit*.

Gut geeignet zur Auffüllung der Speicher sind die organischen Magnesiumsalze wie Magnesium-Citrat, -Aspartat oder -Orotat. Sie werden besonders gut aufgenommen und haben keine abführende Wirkung wie andere anorganische Magnesiumverbindungen. ④

ROSA + GRÜN

für die Gesundheit

Die Malve oder **Käsepappel** ist nicht nur unsere APOTHECUM Arzneipflanze des Jahres, sondern auch eine hübsche Sommerblume, die vor allem wegen ihrer schleimlösenden Wirkung bekannt ist.



Die Käsepappel ist eine von zirka 30 Mitgliedern der Familie der Malvengewächse. Die bekannte Küchen- und Heilpflanze stammt ursprünglich aus dem Süden Europas.

Sie wächst besonders gern an Weges- und Wiesenrändern. In den Bergen findet man sie bis auf etwa 1.500 Meter Höhe.

Über die besondere Form der Samen haben wir schon in unserem Frühlings-APOTHECUM berichtet.

Die Wilde Malve ist reich an Schleimstoffen und wird daher seit jeher als beruhigendes Mittel bei Husten und Halsentzündungen eingesetzt.

Als Anhänger der Pflanzenheilkunde empfehlen wir die Käsepappel auch gerne bei Magenverstimmungen, Verdauungsproblemen und Fieber. Man kann mit ihrem Tee auch wunderbar entspannende Augenpads befeuchten und sich nach einem Tag mit langer Bildschirmarbeit damit eine kurze Auszeit gönnen.

Im Garten aussäen kann man sie ab Frühling. Die Blütezeit dauert von Mai bis September. Wir haben Samen in der Apotheke. Kommen Sie vorbei!

DIE KÄSEPAPPEL IN DER APOTHEKE

Anlässlich der Wahl unserer **APOTHECUM Arzneipflanze 2023** haben wir uns einiges einfallen lassen. Lassen Sie sich überraschen! Wir freuen uns auf Sie! ④

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

Die Urlaubszeit gesund geniessen

Apothekerin Mag.pharm. PETRA PACHECO MEDINA



Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben. Dieses Albert Einstein zugeschriebene Zitat gilt für jeden von uns: Wer nichts tut, fällt um.

Das Thema Gesunde Durchblutung ist uns in diesem Zusammenhang sehr wichtig. Mit zunehmendem Alter sollte man sehr aufmerksam beobachten, ob man beginnende Defizite in diesem Bereich hat, denn dann kann man versuchen pflanzlich dagegen zu steuern.

Weiters beschäftigen wir uns mit der Bedeutung eines gesunden, erholsamen Schlafes. Dazu meine Bitte gerade jetzt in der Urlaubs- und Ferienzeit: Schlafen Sie lange, schlafen Sie aus – geniessen Sie faule Vormittage und kosten Sie diese wunderbare Zeit aus!

Noch ein dringendes Sommer-Thema, das wir genauer auf Seite 12 behandeln: der Sonnenschutz. Sparen Sie nicht bei Ihrer Haut! Unsere inzwischen schon sehr heissen Sommer und die offene Ozonschicht verlangen nach dem besten Schutz. Regelmässig und täglich. In der Jugend sind Sommersprossen herzig. Im Alter mag man möglichst wenig Pigmentflecken und schon gar keine krankhaften Stellen. Daher... Vorsicht mit der Sonne.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen unseres APOTHECUM, begleiten Sie in Gedanken in schöne Ferienabenteuer und freuen uns auf Ihren nächsten Besuch bei uns in der Apotheke! ☺



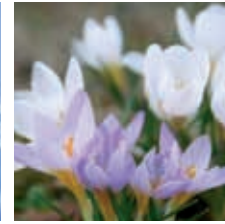
#ichkannvielfuermichtun®

Photo by Andrew Neil on Unplash



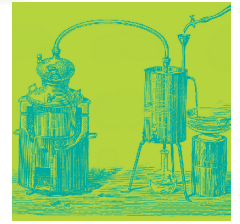
NATURHEILMITTEL.

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. **DIENTLEISTUNG.** 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.

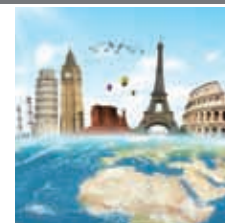
La Roche-Posay, Vichy, Avène, Widmer, Dr. Grandel, Dr. Hauschka, Dr. Eberhardt, Eucerin, Frei Öl, Ahava, Schüssler, Dekorative von Arabesque nach Farbtypen.

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!

www.schutzengelapotheke-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):

4., 16., 28. Juni; 10., 22. Juli; 3., 15., 27. August 2023

HAUT UND GESUNDHEIT

Apothekerin Mag.pharm. PETRA PACHECO MEDINA

Ein Lehrsatz der chinesischen Medizin lautet: *Was der Darm nicht heilt, heilt die Leber; was die Leber nicht heilt, heilt die Niere; was die Niere nicht heilt, heilt die Lunge; was die Lunge nicht heilt, heilt die Haut; was die Haut nicht heilt, führt zum Tod.* Aber nicht nur in China, auch im Europa Hahnemanns, einem homöopathischen Arzt des 18. Jahrhunderts, wurde davor gewarnt, Hautunreinheiten oder Erkrankungen dieses wichtigen Organs lediglich zu unterdrücken, da damit Verschiebungen zu schwerwiegenderen Erkrankungen provoziert werden können, die dann oft chronisch werden und immer schwerer zu behandeln sind. Die Haut ist nicht nur unser grösstes Organ, sie ist auch ein für uns wichtiges Entgiftungsorgan! Wenn Schadstoffe aus schlechtem Lebenswandel oder schleichender Vergiftung überhandnehmen, Leber, Lunge und Nieren geschwächt sind oder der Mensch aus seinem emotionalen und geistigen Gleichgewicht geraten ist, so wird die Haut reagieren. Kortison und Entzündungshemmer können zwar schnell Abhilfe schaffen, jedoch findet dadurch keine Heilung des gestörten Gleichgewichtes statt, sondern lediglich Symptomunterdrückung. Stellen Sie sich vor, dass Sie die Kontrollämpchen, die einen Motorschaden anzeigen, herausdrehen würden, anstatt den Motor reparieren zu lassen.

Eine gesunde Haut ist unentbehrlich für unsere Wärmeregulation und neben Wasser kann die Haut auch überschüssige Säuren über den Schweiß absondern. Bei starkem Schwitzen werden aber auch Mineralstoffe abgeschwitzt, die Sie dem Körper wieder über elektrolythaltige Getränke zuführen sollten.

„
Wir wissen
was wirkt.“[Ⓢ]

Bei anstrengenderer sportlicher Betätigung ist vor allem auf ausreichende Versorgung mit *Magnesium* und *Kalium* zu achten. *Zink* kann helfen entzündliche Reaktionen zu reduzieren. Prämenstruelle Akneausbrüche resultieren oft aus einem Mangel an *Magnesium* und *Vitamin B6* und werden durch deren Substitution gemildert. Neurodermitisschübe zeigen Ihnen, dass der Haut *Magnesium*, *Calcium*, *Zink* und *Selen* fehlen. *Gammalinolensäure* und *Omega-3-Fettsäuren* werden zudem den Schub verkürzen und die Haut schneller abheilen lassen. Wenn Sie Ihren *Vitamin-D*-Status mit Gaben in höheren Dosierungen (über 10.000 I.E. Vit. D3) erhöhen wollen, denken Sie an ausreichende Zufuhr von *Magnesium*. Die Umwandlungsprozesse zur Verarbeitung von substituiertem Vitamin D3 sind magnesiumabhängig und können nur bei ausreichendem *Magnesium* vollständig ablaufen. Falls Sie sich in der Herstellung Ihrer eigenen Kosmetik versuchen wollen, so denken Sie doch daran, Mineralstoffe z.B. in Form unseres tibetischen Mineralstoffgemisches Juwel zuzusetzen. Bei entzündlichen Hauterkrankungen können Sie auch Borretschöl, Nachtkerzenöl, oder ähnliche hoch ungesättigte Fettsäurelieferanten zusetzen. Natürliches Wollwachs ist ein möglicher Emulgator für Ihre persönliche Naturkosmetik. Last but not least: *die Ernährung* sollte das wichtigste „Medikament“

Fragen
Sie uns
Apotheker!



Photo by Wilhelm Gunkel auf Unsplash

für Ihre Haut und Ihren gesamten Organismus sein! Auch hier sind wir wieder bei dem für uns so wichtigen Mineralstoff *Magnesium*, denn sowohl Eiweissverdauung, als auch Kohlenhydratstoffwechsel sind abhängig von diesem Mineral. Zu eiweiss- oder kohlenhydratlastige Ernährung führt Sie schnell in einen Mangel. Der Fleischtiger und Pastaliehaber denke also an Magnesiumsubstitution oder zumindest daran, Kakao (ohne Zucker!), Mandeln, Feigen als gute Magnesiumlieferanten in den wöchentlichen Speiseplan aufzunehmen.

Alle grünen Gemüse unterstützen Blutbildung und Entgiftung. *Spirulinaalgen*, regelmässig von März bis Oktober eingenommen, helfen Ihrer Haut mit weniger Sonnenschutz auszukommen, lassen Sie leichter bräunen und beugen einer Sonnenallergie vor. Sollten Sie sehr empfindliche Haut haben und ohne Sonnencreme nicht auskommen, so beachten Sie, dass in Ihrer Haut wegen der Sonnenschutzcreme auch die Bildung von Vitamin D stark reduziert ist und Sie auch bei gut gebräunter Haut einen Vitamin-D-Mangel haben können, ohne dass Ihnen das bewusst wäre!

Ihre Haut braucht auch Fett, nicht nur von aussen, sondern auch über die Ernährung! Reduzieren Sie aber tierische Fette und bevorzugen Sie *pflanzliche Fette mit hohem Anteil ungesättigter Fettsäuren!* Borretsch- und Nachtkerzenöl habe ich schon erwähnt, sie dienen als direktes Strukturlipid für die Lipiddoppelschicht unserer Haut, wirken direkt entzündungshemmend und als Vorstufe entzündungshemmender Prostaglandine. Aber auch Traubenkernöl, Wildrosenkernöl, Schwarzkümmelöl, Arganöl, Aloe vera, Ringelblume, Hamamelis, Kornblume können Ihre Haut stärken und unterstützen. [Ⓢ]

WENN EISEN FEHLT

Symptome des Eisenmangels

Fragen
Sie uns
Apotheker!



„
Vorbereitung
ist besser...“

Eisen hat Relevanz für die ganze Familie. Allen voran sollten werdende Mütter, Stillende, Kinder, Veganer und Sportler ihre Eisenversorgung im Auge behalten. Als Bestandteil der roten Blutkörperchen ist es am Sauerstofftransport und an vielen enzymatischen Prozessen beteiligt. Eisen kommt auch in den Muskelzellen und im Darm vor. Dringen zum Beispiel Krankheitserreger in den Körper ein, müssen Abwehrstoffe im Körper mobilisiert und transportiert werden. Ist nicht genügend Eisen als Transportstoff vorhanden, erhöht der Körper die Betriebstemperatur, um eine Beschleunigung zu bewirken. Leichtes Fieber entsteht. Eisen ist auch wichtig für die Energiegewinnung der Zelle. Zur Unterstützung sollte dieser Mineralstoff daher bei muskulärer Beanspruchung genügend vorhanden sein. Volle Eisenspeicher bilden daher eine wichtige Basis für Wohlbefinden, Energie und Leistungsfähigkeit.

Eisen hilft gegen Müdigkeit und Erschöpfung. Es sollte vorzugsweise nüchtern oder ein bis zwei Stunden nach einer Mahlzeit verzehrt werden. Die Kombination mit Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme massgeblich. Calcium und Magnesium können hingegen die Eisenaufnahme beeinträchtigen.

SOLL ICH EISEN EINNEHMEN?

Vor allem viele Frauen haben nicht genügend Eisen, obwohl sie für gesunde Energie, Ausdauer, Konzentration und strahlende Haut benötigen. Dies ist keine übertriebene Behauptung. Wenn Sie eine der folgenden Fragen mit Ja beantworten, sollten Sie über Ihren Eisenstatus sprechen:

- Essen Sie sehr wenig Fleisch?
- Haben Sie immer eine starke Periode?
- Fühlen Sie sich oft müde und abgeschlagen?

Jede fünfte Frau in Österreich von Eisenmangel betroffen. Aus diesem Grund ist es überraschend, dass nicht mehr Frauen Eisenpräparate einnehmen. Klinische Studien haben gezeigt, dass Menschen mit Eisenmangel, wenn sie Eisenpräparate einnehmen, ihren Eisenstatus verbessern und weniger müde sind. Manche meinen auch einen Glow durch eine lebendige Wangenfarbe zu bekommen.

Ein Feuer braucht Sauerstoff zum Brennen, und dasselbe gilt für die winzigen Feuerstellen in unseren Zellen, die Mitochondrien, die Stoffe verbrennen und Wärme und Energie erzeugen. Wenn Eisen oder andere Nährstoffe – Folsäure, B12 und Kupfer – die für gesunde rote Blutkörperchen benötigt werden, zu niedrig sind, wirkt sich dies auf die körperliche Ausdauer und Kraft sowie auf die geistige Konzentration und Klarheit aus.

Die Symptome eines niedrigen Eisenspiegels sind somit *Müdigkeit, niedrige Ausdauer, Energielosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, aber auch Haarausfall und Blässe der Haut und Schleimhäute*. Sie sehen: Eisen ist tatsächlich entscheidend für die Funktion der Mitochondrien – der energieproduzierenden Strukturen in den Zellen.

HAUT, HAARE UND NÄGEL

Wenn der Hämoglobin- und der Rote-Blutkörperchen-Spiegel niedrig sind, sehen die Schleimhäute von Augen und Mund blass aus und helle Haut verliert ihren rosigen Glanz. Haare und Nägel sind ebenfalls betroffen. Eisenmangel ist eine häufige Ursache für Haarausfall.

EISENMANGEL – WOHER?

Eisen geht mit dem Blut verloren. Darum ist die Überprüfung des Eisenspiegels nach grossen Blutverlusten wie der Geburt eines Kindes, starken Regelblutungen oder Operationen mit grossen Blutverlusten unbedingt notwendig. Eisen wird zur Bildung von neuem Gewebe benötigt. Daher ist es äusserst wichtig für Schwangere, um eine gesunde Entwicklung des Ungeborenen zu sichern, sowie für Kinder und Jugendliche im Wachstum als auch für Sportler.

Die vegetarische oder vegane Ernährung führt ebenfalls gerne zu Eisenmangel. Das Eisen in Gemüse wird nur etwa zu einem Fünftel so gut aufgenommen wie das Eisen in Fleisch.

Darmschäden, Zöliakie oder oftmaliger Durchfall lassen Nährstoffe nicht so gut aufnehmen – unbedingt Status überprüfen!

Fragen Sie Ihren Arzt nach einem *Ferritin-Bluttest*. Ferritin dient als körpereigener Stoff zur Speicherung von Eisen und im Labor als Messgrösse zur Einschätzung und Beurteilung des Eisenstoffwechsels. Sie können „normale“ Hämoglobinwerte haben und dennoch einen suboptimalen Eisenstatus haben. Zu den Präparaten, die Ihnen helfen Ihren Eisenhaushalt aufzufüllen, möchten wir Sie gerne persönlich in der Apotheke beraten. Es gibt dafür doch einiges zu berücksichtigen und zu beachten! ☺

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

#Ich
kann viel
fuer mich
tun!



apothecum



@apothecum



NACHTRUHE

Entspannung und Pflege für Mann und Frau



#Ich kann viel fuer mich tun!



„Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf!“

Egal, wie aufgeweckt wir nachts sind – unsere innere Uhr will, dass wir ruhen. Wer gut aussehen will, muss nicht unbedingt lange vor dem Spiegel stehen. Sieben Stunden erholsame Nachtruhe sind ein wahrer Jungbrunnen – im Tiefschlaf werden wir schlanker, schöner und sogar schlauer. Also, Licht aus und Augen zu!

DIE INNERE UHR

Im Durchschnitt geht man um 22 Uhr zu Bett und steht um 6 Uhr wieder auf. Abgesehen davon, dass das für die meisten immer noch viel zu früh ist: Warum schlafen wir eigentlich nachts, und dann auch noch acht Stunden lang? Bei Dunkelheit wird vermehrt das schlaf-fördernde Hormon Melatonin ausgeschüttet, irgendwann zwischen Abend und spät in der Nacht dann die Körpertemperatur heruntergefahren, und man wird richtig müde – willkommen im biologischen Tief. Die innere Uhr bestimmt unser Zeitgefühl und damit zu einem grossen Teil unser Schlaf-Wach-Verhalten.

SCHLAFSTÖRUNGEN

Es kann zu Schwierigkeiten beim Ein- und/oder Durchschlafen kommen. Insgesamt stellt sich das Gefühl ein, man habe zu wenig oder schlecht geschlafen, schlecht geträumt, der Schlaf sei nicht erholsam gewesen und man sei wie gerädert aufgewacht. Tagsüber kann der gestörte Nachtschlaf zu Konzentrationsstörungen, Leistungsschwäche, Müdigkeit und Veränderungen der Stimmung führen.

Eines haben die verschiedenen Schlafstörungen gemeinsam: Sie sind ein ganz individuelles Problem. Deshalb muss auch bei jedem Betroffenen nach den persönlichen Ursachen geforscht werden. Die Palette möglicher Ursachen reicht vom banalen Stress über depressive

FRAGEBOGEN zur Bewertung von Schlafstörungen

Bitte tragen Sie die Zahl, die am besten Ihre Situation bezeichnet, in das Feld neben der Frage: 1 - 3 stimmt überwiegend, 4 - 7 stimmt zum Teil, 8 - 10 stimmt gar nicht

a	Ich schlafe regelmässig 7-8 Stunden.	
b	Ich schlafe innerhalb von 30 Minuten ein.	
c	Ich wache nur selten in der Nacht auf, schlafe bald wieder ein.	
d	Ich bin abends vor dem Zubettgehen müde.	
e	Ich fühle mich bald nach den Aufwachen richtig wach.	
f	Im Tagesverlauf bin ich durchgehend wach und leistungsfähig.	
g	Meine Schlafgewohnheiten haben sich in letzter Zeit nicht verändert.	
h	Ich habe das Gefühl, ich bekomme genügend Schlaf.	
i	Meine Schlaf-Wachzeiten stimmen mit meiner inneren Uhr überein.	
j	Mein Schlaf ist tief, ruhig und erholsam.	
k	Ich bin meist optimistisch, leistungsfähig, konzentriert.	
l	Mein Schlafzimmer ist ruhig, gut gelüftet und dunkel.	
	Summe	
Auswertung		
20-40	Hinweis auf Schlafstörungen..	
40-70	Schlafstörungen sollten weiter abgeklärt werden.	
ab 70	Schlafstörungen dringst mit Fachleuten besprechen.	
Der Fragebogen kann nur Hinweise geben und ist kein Ersatz für eine ärztliche Diagnose.		

Verstimmungen bis hin zu echten Depressionen und Angstzuständen. Koffein, Nikotin oder Medikamente können ebenfalls Schlafgegner sein.

Eine vorübergehende Schlafstörung dauert im Allgemeinen nicht länger als ein paar Nächte. Schlafstörungen können aber auch chronisch werden. Sollten Sie an Schlafstörungen leiden, haben wir in der Apotheke viele Möglichkeiten, Ihnen zu helfen. Dazu sollten Sie aber auf jeden Fall eine Beratung durch unsere Pharmazeuten in Anspruch nehmen, die Ihnen bei der Wahl des richtigen Präparates oder des richtigen Ansprechpartners behilflich sein können. Ⓜ



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



UNSERE ATMUNG

Apothekerin Mag.pharm. Petra Pacheco Medina

Fragen
Sie uns
Apotheker!



Photo by Mateoki Tomon on Unsplash

Neben Wasser könnten wir den Sauerstoff, den wir einatmen, als die zwei wichtigsten Lebensmittel bezeichnen. Tatsächlich gibt es Menschen, die den sogenannten Lichtnahrungsprozess leben, das heisst, sie ernähren sich vorwiegend über ihre Atmung und essen über lange Zeiträume nicht, manche trinken auch kaum etwas. Für einen Genussmenschen wie mich ist es allerdings nicht erstrebenswert, auf den Genuss der physischen Nahrungsaufnahme zu verzichten. Jedoch zeigt es uns auf, wie wichtig wir die Atmung nehmen sollten!

EIN UND AUS

Menschen und Säugetiere atmen nicht nur über die Lunge, sondern zu einem geringen Prozentsatz auch über die Haut: erinnern Sie sich an den Bondfilm *Goldfinger*? Die lückenlose Einfärbung der Filmfigur Jill Masterson mit einer luftundurchlässigen Goldschicht hat den Tod durch Ersticken bewirkt. Diese Geschichte bedient freilich nur einen Mythos, jedoch unsere geistige und auch körperliche Haltung, der aktuelle Stresslevel, Schlaf- und Ruhephasen beeinflussen stark die Tiefe und Effizienz unserer Atmung.

Pro Minute atmet der Erwachsene in Ruhe in einem Rhythmus von zirka 12 bis 16 (Neugeborene atmen etwa 40 Mal/ Minute) Atemzügen etwa sechs bis neun Liter Luft ein und aus. Das Atemzentrum im Gehirn steuert über Rezeptoren, die den Kohlendioxidgehalt des Blutes erfassen, die unbewusste, automatisch stattfindende Atmung. Wird ein bestimmter Schwellenwert erreicht, wird der Atemreiz ausgelöst. – Diesen Mechanismus erwähnten manche Mediziner als Begründung, warum uns das Maskentragen angeblich nicht schädigt:

bei steigenden Kohlendioxidwerten wird häufiger der Atemreflex ausgelöst: Was dabei nicht beachtet wurde ist eine möglicherweise eingeschränkte Lungenfunktion, bei der diese Kompensationsmechanismen nicht mehr ausreichend die Atmung intensivieren können beziehungsweise durch zu geringes Lungenvolumen nicht genügend CO₂ pro Atemzug abgeatmet werden kann.

Über den *kleinen oder Lungenkreislauf* wird verbrauchtes, kohlendioxidreiches Blut zur Lunge transportiert, wo in den Alveolen der Gasaustausch zwischen Sauerstoff und Kohlendioxid stattfindet. Das Abfallprodukt Kohlendioxid atmen wir dann wieder ab. In den Mitochondrien, den Kraftwerken unserer Zellen, wird über die sogenannte Atmungskette Energie in Form von ATP gebildet, das dann weitere Stoffwechselforgänge antreibt. Dieser Teil der Atmung wird als *innere, Zell- oder Gewebeatmung* bezeichnet.

Meist findet der Atemvorgang automatisch und unbewusst statt. Bei der Einatmung spannt sich dabei die Atem- und Atemhilfsmuskulatur des Rumpfes an und sorgt dafür, dass sich der Brustkorb weitet, wodurch ein Unterdruck entsteht. Bei der Ausatmung entspannt sich die Atemmuskulatur und durch den entstehenden Überdruck strömt die Luft aus. Um bewusst und kraftvoll auszuatmen braucht es die Bauchmuskulatur, um diesen an sich passiven Vorgang zu unterstützen. Bei der flachen Atmung des gestressten Menschen findet vor allem Brustatmung statt, während *Entspannungsübungen automatisch die Bauchatmung vertiefen*.

Das Atemzugsvolumen beträgt beim gesunden Erwachsenen etwa 0,4 bis 0,5 Liter. Wir haben aber auch für besondere Anstrengungen ein gewisses Reservevolumen für Ein- und Ausatmung zur Verfügung. Durch *Ausdauersport oder Atemübungen* lassen sich allerdings noch viel bessere Werte erzielen und auch bei Einschränkungen der Lungenfunktion lassen sich durch bewusste Atemübungen Verbesserungen des Atemvolumens erreichen. Sie sehen schon: von einem bewussten Training Ihrer Atmung wird Ihr gesamter Organismus profitieren.

Wählen Sie die Atemübungen, die Ihnen besonders sympathisch sind! Es gibt kein „besser“ oder „schlechter“ – Hauptsache, Sie nehmen sich die Zeit für bewusstes Atmen! Ich möchte aus persönlicher Erfahrung gerne die *Wim-Hof-Methode* erwähnen. Der Niederländer, der auch als *Ice-Man* bekannt ist, hielt es dank seiner Atemmethodik länger als jeder andere Mensch vor ihm im Eisbad aus. Diese Technik basiert in ihren Grundzügen auf der sogenannten Tummo-Meditation, einer buddhistischen Meditationstechnik. Atmen Sie anfangs 30-40 Mal tief und zügig, möglichst ohne Pause durch den Mund ein und aus. Leichter Schwindel zeigt an, dass Sie es richtig gemacht haben. Dann atmen Sie vollständig aus und halten den Atem so lange wie möglich an. Beobachten Sie bewusst die sensorischen Eindrücke und geben Sie dem steigenden Drang wieder einzuatmen letztlich nach: atmen Sie tief und kräftig ein und halten nun mit gefüllter Lunge die Luft für etwa 15 Sekunden an. Kehren Sie zu normaler Atmung zurück. Achtung: Wenden Sie sich zu Nutzen und Risiko vor dem Selbstversuch an Ihren behandelnden Arzt. ☺

GESUNDE DURCHBLUTUNG

Kalte Hände, Kribbeln in den Füßen, Wadenschmerzen



URSPRUNG
chronische Entzündung >

FOLGE
Arteriosklerose >

AUSWIRKUNG
Durchblutungsstörung

in den Gefäßwänden ab und oxidiert. Dieser Vorgang wird durch freie Radikale noch zusätzlich begünstigt (Rauchen!). Eine Entzündungsreaktion wird in Gang gesetzt, die chronisch wird. Durch Einlagerung von Muskelzellen bauen sich Ablagerungen auf, die den Innendurchmesser des Blutgefäßes zunehmend verengen. Im nächsten Schritt tritt ein teilweiser oder sogar vollständiger Verschluss des Blutgefäßes ein.

DAS KÖNNEN WIR VERMEIDEN

- Fehlernährung und Bewegungsmangel
- Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes
- Rauchen und Alkohol
- Stress (Zeitdruck, emotional-psychische Belastungen)
- natürlicher Alterungsprozess

Diese Faktoren erhöhen die Konzentration des LDL, fördern das unentwegte Fortschreiten der Arteriosklerose und damit das Risiko

möglicher schwerwiegender Folgen. Die allererste Massnahme ist daher eine *Lebensstiländerung!*

Eine gesunde Durchblutung ist der Antrieb unseres Lebens – anders ausgedrückt: Wenn das Blut nicht mehr richtig fließt, drohen empfindliche Einschränkungen des täglichen Lebens. Die Ursache derartiger Störungen kann in einer chronischen Entzündung liegen.

Verschiedene Faktoren führen dazu, dass das Immunsystem ständig aktiv bleibt und dadurch eine chronische Entzündung auslöst. Einseitige Ernährung, Stress, Schlafmangel, Rauchen usw. fördern diesen Prozess. *Arteriosklerose* ist eine der Erkrankungen, die sich aufgrund chronischer Entzündungen in den Gefäßwänden entwickelt. Das zunehmende Alter und eine ungesunde Lebensweise können die Entwicklung noch weiter begünstigen.

Eine schlechte Durchblutung ist auf verengte Blutgefäße zurückzuführen, die unter anderem durch Arteriosklerose entstehen. Oft dauert es mehrere Jahre, bis Betroffene erste Warnsignale spüren.

WAS PASSIERT

Arteriosklerose entwickelt sich langsam und führt zu einer zunehmenden Mangel durchblutung der Gefäße. In den Anfangsstadien ist die Erkrankung meist schmerzlos, weshalb sie lange unentdeckt bleibt.

Fortschreitende Arterienverkalkung kann sich in vielerlei Hinsicht zeigen, etwa in den Extremitäten, den Geschlechtsorganen oder dem Gehör. Bereits erste Anzeichen schlechter Durchblutung sollten ernst genommen werden, da sie auch ein Alarmsignal für mögliche schwerwiegende Folgen sein können.

Arteriosklerose entsteht durch eine chronische Entzündung in den Wänden der Blutgefäße. Eine grosse Rolle spielt dabei das sogenannte «schlechte» Cholesterin LDL (*low density lipoprotein*). Ist die LDL-Konzentration im Blut erhöht, lagert sich LDL mit Zuckermolekülen

BESCHWERDEN MACHEN SICH BEMERKBAR

Meist nimmt die Arteriosklerose über mehrere Jahre ihren Lauf, bis die verengten Blutgefäße die betroffenen Körperregionen nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen können. Betroffene spüren plötzlich erste Anzeichen: Ameisenlaufen, Schwere- und Spannungsgefühl in Armen und Beinen, Wadenkrämpfe sowie vermehrt kalte Hände und Füße mit Kribbeln. Gesunde Durchblutung ist auch wichtig für unser Gehör, das Gedächtnis, die Potenz und die Nierenfunktion.

HILFE AUS DEM PFLANZENREICH

Die *Tibetische Medizin* hat den Ansatz unsere Gesundheit ganzheitlich im Gleichgewicht zu halten. Dafür haben die Tibeter Formeln für Vielstoffgemische entwickelt, um alle an Disbalancen beteiligten Vorgänge im Körper miteinzubeziehen. Die Formel für eine verbesserte Durchblutung besteht aus 20 pflanzlichen und einem mineralischen Inhaltsstoff, die so aufeinander abgestimmt sind, dass sie sich in ihrer Wirkung ergänzen. Die Wirk- und Schutzstoffe wie Tannine, Flavonoide oder Gerbstoffe unterstützen den Körper und die Blutgefäße bei den oben beschriebenen Beschwerden, die eine gestörte Durchblutung zeigt.

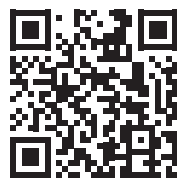
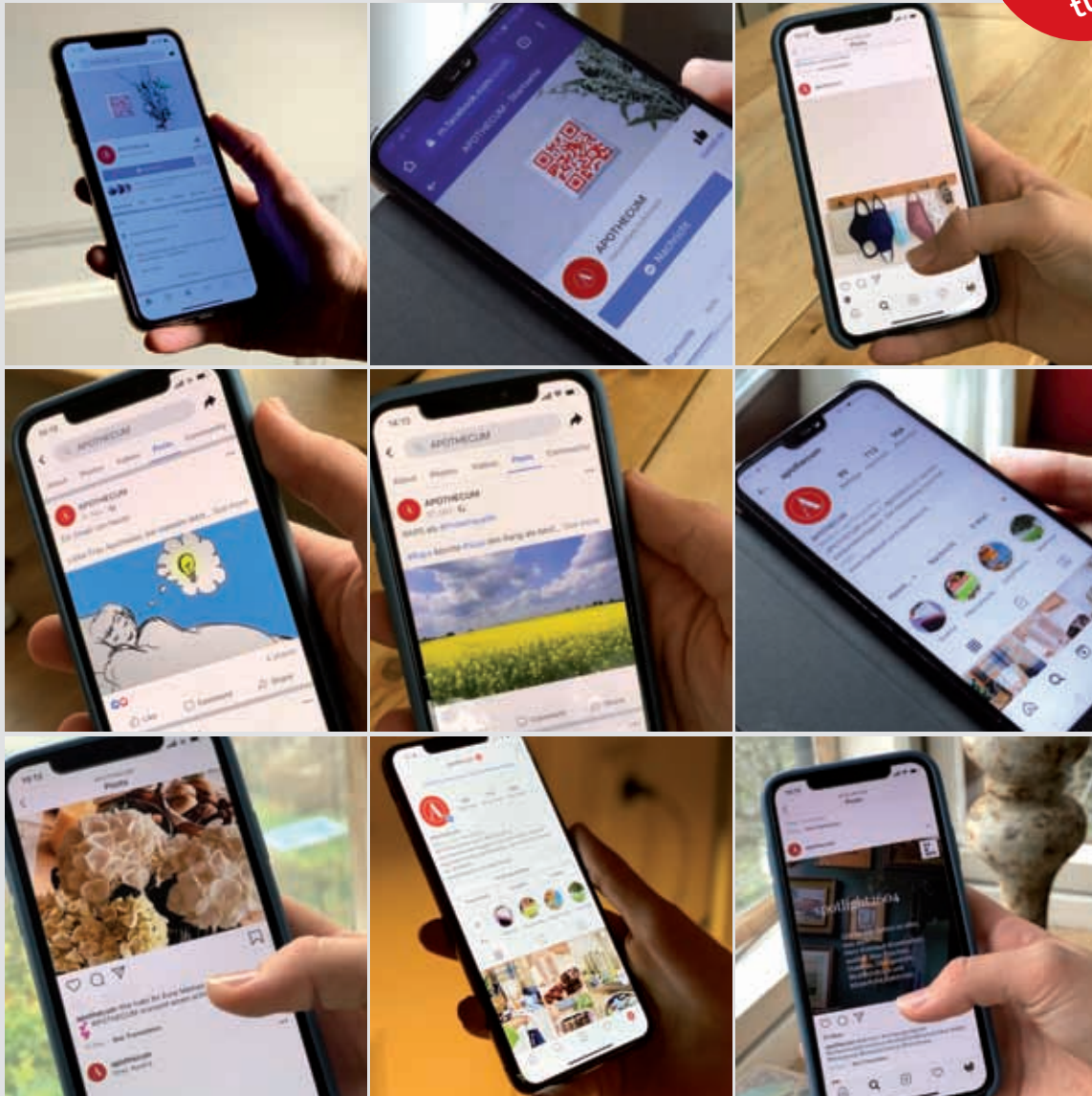
Auch die *Traditionelle Europäische Medizin* bringt einige Pflanzen zum Einsatz, wenn es um Durchblutungsstörungen geht: Knoblauch, Artischocke, Ginkgo, Weissdorn, Rosskastanie, Olivenblatt, Mistel und Rosmarin stehen dabei im Vordergrund. Weiters zur Unterstützung kennt man Kneippsche Wasseranwendungen, die Bürstenmassage, Bewegungstherapie und Diäten (Folsäure), die Patienten beim Aktivieren der Durchblutung helfen. ④

Fragen Sie
uns
Apotheker!

APOTHECUM

immer dabei

#ich kann viel fuer mich tun!



apothecum



apothecum

HITZE-ABC

Stay cool



Der Genuss von Sommer ist trügerisch, sobald die Temperaturen tagsüber im Schatten über 30 und in der Nacht nicht unter 20 Grad liegen. Dann ist eine Hitzewelle bei uns angesagt und die lässt dann niemanden von uns kalt.

Hohe Aussentemperaturen belasten den Körper enorm. Die Herzfrequenz steigt, und die Blutgefäße werden erweitert. Um sich selbst abzukühlen produziert der Körper Schweiß. Schafft er es aber nicht mehr, sich ausreichend zu kühlen, droht ein Hitzschlag. Damit nichts passiert, was einem medizinischen Notfall ähnelt, haben wir einige Verhaltensregeln für solche Sommerperioden zusammengetragen. Kardinalregel: Immer genug trinken. Am besten Wasser oder Tees in Körpertemperatur. So wie die Beduinen.

Auto. Steht das Auto in der prallen Sonne, kann die Innentemperatur in wenigen Minuten auf 70 Grad Celsius steigen. Lassen Sie daher nie Kinder und Tiere im verschlossenen Auto zurück! Auch keine Arzneimittel! Heiss wird es auch im Stau. Da hilft nur viel trinken (im Sommer sollten Sie, egal wo und wann, immer eine Wasserflasche mit sich tragen!) und Fenster öffnen. Viel trinken hält den Kreislauf in Schwung. Hitze wirkt ermüdend. Längere Reaktionszeiten erhöhen die Unfallgefahr. Aus diesem Grund Pausen einlegen, trinken und sich im Schatten von Bäumen erholen. Ist die Klimaanlage im Auto zu kalt eingestellt, läuft man Gefahr sich zu erkälten und es trifft einen beim Aussteigen „der Schlag“.

Babys und ältere Herrschaften überhitzen rasch und sollten im Schatten bleiben. Überanstrengung kann Kreislaufbeschwerden vorangehen. Babys möglichst ohne Decke im Kinderwagen betten, und sie nicht der direkten Sonne aussetzen. Kopfbedeckung und schützende Kleidung sind vordergründig der beste Sonnenschutz in diesem Alter. Nicht bedeckte Hautpartien unbedingt ergänzend mit Sonnenschutz eincremen. Lassen Sie sich dazu in der Apotheke beraten.

Cremen. Im Sommer braucht die Haut vor allem Feuchtigkeit und wenig Fett. Je nach Hauttyp neigt die Haut sonst beim Anwenden zu reichhaltiger Cremes zu Wimmerln. Unsere Spezialisten in der Apotheke helfen gerne bei der Auswahl der richtigen Produkte.

Dusche. Kurz, ohne Seife und nicht zu oft. Das Eintauchen der Handgelenke und Unterarme in einen Brunnen hilft herrlich zur Abkühlung.

Erschöpfung. Bei zu intensiver Hitze beginnt der Puls zu rasen, der Blutdruck sackt ab und der Betroffene beginnt unglaublich zu schwitzen. Sofort in den Schatten, etwas trinken und kühle Umschläge!

Flüssigkeit. Je mehr der Körper schwitzt, desto mehr Flüssigkeit, Mineralstoffe und Spurenelemente verliert er. Dieser Verlust muss umgehend ausgeglichen werden. Ideal: Wasser und Tees.

Gin Tonic, Wein und Bier. Alkoholische Getränke in der Hitze sind ungeeignet, da Alkohol die Gefäße im Körper erweitert.

Hut. Eine Kopfbedeckung schützt das Hirn vor der prallen Sonneneinstrahlung und damit vor einer zu starken Durchblutung.

Insel. Vermeiden Sie bei starker Hitze den Ausflug auf eine Insel. Bedenken Sie, dass es dort meist eine eingeschränkte medizinische Versorgung gibt.

Jalousien und Vorhänge helfen sehr gut die Hitze tagsüber auszusperrern. rechtzeitig in der Früh lüften und dann runter mit den Rolläden.

Kleidung. Tragen Sie luftige, helle Kleidung, um einen Hitzestau zu vermeiden.

Luftfeuchtigkeit. Je höher die Luftfeuchtigkeit, desto weniger kann der Schweiß verdunsten. Dann oft abkühlen durch Eintauchen von Füßen, Waden und Unterarmen in kühlem Wasser.

Mineralstoffe. Verlust von Mineralien und Spurenelementen unbedingt ausgleichen. Mit natriumreichem Mineralwasser oder einer Bouillon.

Nahrung. Kleinere, leichte Mahlzeiten über den Tag verteilt schonen den Kreislauf. Super sind wasserhaltige Früchte wie die Wassermelone und wasserhaltiges Gemüse (z.B. Gurken, Tomaten), aber auch fettarmer Fisch oder Huhn.

Ozon. Je heisser die Aussentemperatur, desto höher die Ozonbelastung. Ozon reizt die Lungen und kann die Lungenfunktion beeinträchtigen. Patienten mit COPD müssen die tägliche Ozonbelastung im Auge behalten und sollten sich bei Hitze im kühlen Innenraum aufhalten.

Quote. Unser Anliegen mit diesen Regeln ist es, die Quote der Hitze-probleme unserer Kunden so niedrig wie möglich zu halten!

Reiseapotheke. Sonnenschutzmittel mit genügend hohem UV-Schutzfaktor ist unerlässlich. Je nach Art des Reisens muss überlegt werden, wie hitzeempfindliche Medikamente am besten transportiert werden. Medikamente trocken und nicht über 25 bis 30 Grad Celsius lagern. Wir beraten Sie gerne!

Sport. Sport sollte an Hitzetagen auf den frühen Morgen oder späteren Abend verschoben werden.

Trinken ist das absolut Wichtigste bei Hitze. Ungefähr zwei Liter.

Ultraviolettstrahlung ist eine für den Menschen unsichtbare elektromagnetische Strahlung. Sie ist Teil der Sonnenstrahlung. Schatten ist der beste Sonnenschutz. Weiters eine Sonnenbrille mit einem vollständigen UV-Filter, eine (breitrandige) Kopfbedeckung und eine Creme mit hohem Lichtschutzfaktor.

Ventilator. Wer keine Klimaanlage hat, sollte sich einen Ventilator auf den Schreib-/Esstisch stellen.

Wärmestau entsteht durch hohe Temperaturen, hohe Luftfeuchtigkeit und geringe Luftbewegung. Trinken und kühlen!

XYZ unsere Empfehlung am Ende: Legen Sie sich mit einem Buch in den Schatten, cremen Sie sich trotzdem mit Sonnenschutz ein, bereiten Sie einen Krug Eistee – *Rezept auf unserer APOTHECUMplus-Seite (QRcode oben)* – vor und lesen Sie unser APOTHECUM! Schönen Sommer! ☺

LEBENSELEXIER WASSER

Apothekerin Mag.pharm. PETRA PACHECO MEDINA

Wasser ist in vieler Hinsicht eine unverzichtbare Lebensgrundlage für Mensch, Flora und Fauna. Mensch wie Tier bestehen zu etwa 70% aus Wasser und wenn auch laut Resolution des EU-Parlamentes der Zugang zu Wasser als fundamentales Grundrecht definiert wurde, so steht in vielen Teilen der Erde kein unbelastetes Trinkwasser zur Verfügung, sondern muss durch Zugabe nicht geringer Mengen Halogene entkeimt werden und/oder durch Rückgewinnung mittels Filterungen aus den Abwässern gewonnen werden. Wir leben in Österreich noch in einem Trinkwasserparadies und können Wasser direkt aus der Leitung trinken. Aktuelle Informationen zur Trinkwasserqualität können auf www.trinkwasserinfo.at abgerufen werden. Von den 2-3 Litern Wasser, die wir pro Tag für Stoffwechsel und Wärmeregulation benötigen, wird der Grossteil über Trinken von Wasser und wasserhaltigen Getränken gedeckt.

Wasser bedeckt zwar 75% der Erdoberfläche, entspricht jedoch nur einem Tausendstel der Erdmasse. Der Grossteil des Wassers der Erde, ca. 97%, besteht aus salzigem Meerwasser. Das Wasser der Ozeane verdunstet und regnet als Süßwasser wieder ab. Über Sammeln von Regenwasser und Entsalzung von Meerwasser oder auch durch Gewinnung von Süßwasser aus wasserspeichernden Pflanzen kann auch in trockenen Landstrichen der Bedarf an Süßwasser gedeckt werden.

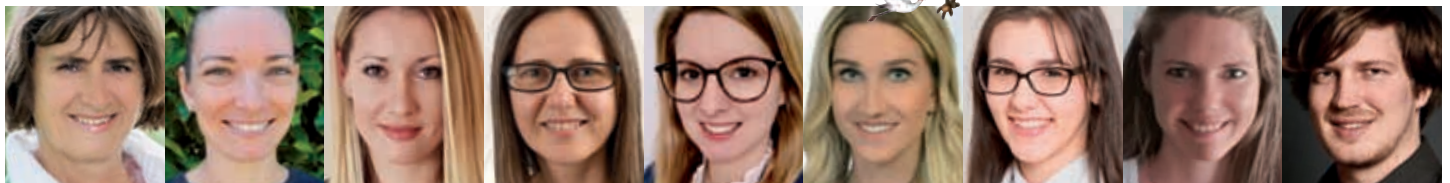
Die Qualität des Wassers und damit sein Geschmack können sehr stark variieren. Das liegt am Weg, den dieses lebendige Nass von seinem Ursprung bis ins Glas zurückgelegt hat und an den Prägungen, die es währenddessen erfahren hat. Keiner hat uns das so einprägsam vermittelt, wie der japanische Parawissenschaftler, Alternativmediziner und Wasserforscher Masaru Emoto. Er hat bewiesen, dass Wasser Informationen speichern kann, die nachhaltig die Qualität desselben beeinflussen. Durch Gedankenkraft, aber auch durch einfaches Beschriften von wassergefüllten Röhrchen konnte die Struktur des Wassers so verändert werden, dass nach Abkühlen unter den Gefrierpunkt Kristalle völlig unterschiedlicher Struktur und Ordnung entstanden. Positive Intentionen und Worte haben dabei wunderschöne Strukturen hervorgebracht, während Negatives ein hohes Mass an



Photo by Sime Basoff on Unsplash

Unordnung und Disharmonie zeigte. Dann hat er seine Experimente erweitert, und gekochten Reis entsprechend unterschiedlich beschriftet und dicht verschlossen stehen gelassen. Während der Reis mit dem Schriftzug „Liebe“ noch nach Monaten als solcher zu erkennen war, hatte der „Hass“-Reis sich zu einer undefinierbaren, schimmlig grauschwarzen, flüssigen Masse verändert.

Und jetzt machen Sie sich mal Gedanken darüber, wie wir unser Zell- und Zwischenzellwasser – immerhin 70% unserer Körpermasse – informieren! Was ziehen wir uns täglich als Informationen über die unterschiedlichen Medien in unser System? Mit welcher Gedankenhaltung und Präsenz bereiten wir unsere Speisen zu und wie beeinflusst das deren Qualität? Unseren Ahnen war das noch bewusst, selbstverständlich wurden die Speisen beim Kochen und vor dem Verzehr gesegnet, in unserer modernen Welt müssen wir das erst wieder lernen. ☺



Apothekerin
Mag.pharm.
Petra PACHECO MEDINA

Apothekerin
Mag.pharm.
Carmen BRANDL

Apothekerin
Mag.pharm.
Alma DOGIC

Apothekerin
Mag.pharm.
Almud FISCHER

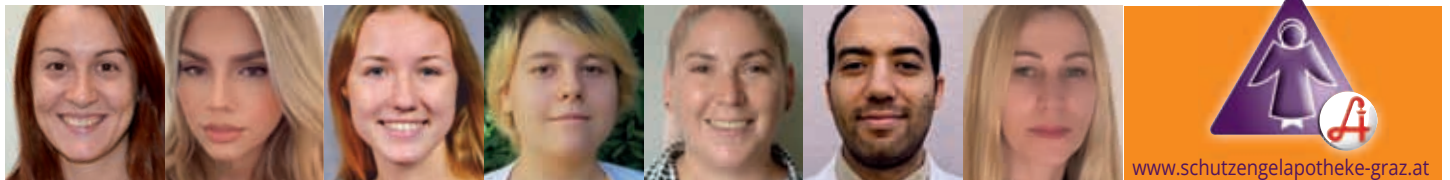
Apothekerin
Mag.pharm.
Rebekka LEITNER

Apothekerin
Mag.pharm.
Merima LJUTOVAC

Apothekerin
Mag.pharm.
Alma MURATOVIC

Apothekerin
Mag.pharm.
Nicole PENKOFF

Apotheker
Mag.pharm.
Maximilian STEINBAUER



PK-Assistentin
Manuela LEINER

PKA-Lehrling
Marigona GASHI

PKA-Lehrling
Evelyne KERN

PKA-Anwärtin
Katharina VIEHAN

Hilfskraft Frau
Sabine LAMPRECHT

Hilfskraft Herr
Mohamed ESAM

Hilfskraft Frau
Bianca BUGAR



www.schutzengelapotheke-graz.at

HEALTH COACHING for Businesspeople

Face-to-Face-Coaching
Online

Ich unterstütze Menschen
aus alten Mustern auszusteigen.

Somit ihre eigenen Bedürfnisse besser zu formulieren und zu leben.

Die Gesundheit steht dabei immer im Mittelpunkt.

Haben Sie auch den Wunsch nach mehr Leichtigkeit?

#ichkannvielfuermichtun

Der erste Schritt ist einfach per Telefon oder Email.

+43 664 514 75 05

bvo062@gmail.com

Mein Name ist Barbara M. Voglar.

Ich bin Marketer, TTM-Practitioner, Health-Coach, Developer und Conceptionist.

SCHÜTZE DICH

vor der Sonne



„
Wir wissen
was wirkt.®



Sonne ohne Reue zu geniessen, das wünschen wir allen unseren Kunden! Leider nimmt jedoch der Hautkrebs weiter zu. Die heutige 60plus-Generation wurde in ihrer Kindheit noch zu sorglos ohne Sonnenschutz stundenlang in der Sonne gelassen. Im Garten, am See, am Strand. Sie sind es, die heute wirklich sorgsam ihre Vorsorgeuntersuchung beim Dermatologen nicht auslassen sollten. Früh entdeckt, kann man auch Melanome heute schon bestens behandeln. Allerdings viel häufiger ist der nicht so bekannte helle Hautkrebs, der jedoch zehnmal so häufig vorkommt. Er tritt meist an diesen Stellen

*Wer vor dem 35. Lebensjahr
regelmässig Solarien besucht,
steigert sein Hautkrebsrisiko um bis zu 75 Prozent.*

auf, die beim Eincremen auch gerne vergessen werden: am Handrücken, im Gesicht, am Kopf, Geheimratsecken, Ohren, im Dekolleté. Die Hautveränderung fühlt sich an wie Schmirgelpapier, wird immer rauer, beginnt schliesslich zu jucken und zu bluten.

Dunkelhäutige Menschen können viel mehr Zeit in der Sonne verbringen als hellhäutige. Heute kommt uns auch entgegen, dass es als nicht mehr so sexy gilt, tiefbraun zu sein. Es ist fast das Gegenteil der Fall. Trotzdem muss man sich im Klaren sein, dass jedes Bräunen Spuren hinterlässt. Ist mein „Haut-Sonnenkonto“ voll, bedeutet das, dass das Risiko für Hautkrebs steigt. Als Mitteleuropäer haben wir grösstenteils schon gute Voraussetzungen, doch trotzdem sollten

VOR UND NACH DEM SONNE BADEN

Kleider sind der beste Sonnenschutz. Farbige besser als weisse. Das ist insbesondere für Kinder wichtig.

Wer die Mittagssonne **zwischen elf und drei** Uhr meidet, erspart sich 75 Prozent der schädigenden Strahlen.

Sonnencreme ist der dritte Teil des Hautkrebssschutzes. Den angegebenen Lichtschutzfaktor erreicht aber nur, wer **ausreichend** Lotion verwendet – **ungefähr 250 - 300 ml pro Person und Urlaubswoche**.

Ist die Haut nach einem Sonnentag gereizt oder gerötet, braucht sie viel **Feuchtigkeit**. Bei Sonnenbrand helfen Produkte, die kühlen und beruhigen. Am besten lassen Sie sich dazu bei uns in der Apotheke persönlich beraten.

wir zu unserem eigenen Schutz die Empfehlungen – *siehe Kästchen* – berücksichtigen. Jeder Sonnenbrand trägt zu frühzeitiger Hautalterung, Bindegewebsschwäche und Hautkrebs bei. Und das brauchen wir alle nicht, oder?

Am Schluss noch eine sinnvolle Regel zur vermehrten Aufmerksamkeit bei Muttermalen. Sie hilft ein harmloses von einem entarteten Muttermal (Melanom) zu unterscheiden. **A = Asymetrie**, wenn das Mal nicht regelmässig rund oder oval ist. **B = Begrenzung**: Das Mal hat einen ausgefransten Rand. **C = Colour**. Das Mal hat verschiedene Farbtöne. **D = Durchmesser**. Das Mal ist grösser als 2 mm. Trifft etwas zu... unbedingt den Dermatologen aufsuchen! ☹

5 HACKS FÜR IHREN BESTEN SONNENSCHUTZ

1 Wie lange sind Sonnenprodukte haltbar?

Auf den Tuben ist ein Tiegel/Flaschen-Symbol mit einer Monatsangabe. Einmal geöffnet, sollte sie nach dieser Zeitspanne nicht mehr zum Sonnenschutz verwendet werden, da die Schutzwirkung stark nachlässt. Geöffnete Tuben am besten kühl lagern.

2 Wiewelange schützen Cremes?

Es gibt 4 Hauttypen (I keltischer – sehr empfindlich, gerne rothaarig, weisse Haut), II nordischer (heller Teint, der LSF 25 bis 30 braucht), III mitteleuropäischer (wenig sonnenempfindlich) und IV mediterraner Typ – er bekommt selten Sonnenbrand, ist dunkelhäutig und -haarig).

Wird der LSF mit der Eigenschutzzeit der 4 Hauttypen multipliziert, beträgt die Schutzdauer entsprechend. I hat einen Eigenschutz von zehn Minuten. Mit LSF 15 beträgt die Schutzdauer 150 Minuten. II 15 Minuten, III 20 Minuten und IV 30 Minuten. Neuerliches Eincremen bewirkt keine Verlängerung!

3 Wie cremen wir uns richtig ein?

Einmal in der Früh direkt nach der Dusche und dann kurz bevor man in die Sonne geht. Möglichst guten Lichtschutz erhält man nur durch diese Empfehlung.

4 Cremem Sie auch an den folgenden Stellen...

Am Haaransatz (auch im Nacken), am Kopf, falls das Haar nicht genug schützt, am Hals, in den Kniekehlen, den Ohren.

4 Bitte bedenken!

Der LSF 15 blockiert ungefähr 93 Prozent der schädlichen UV-Strahlung, bei LSF 50 sind es ungefähr 98 Prozent. Sand reflektiert die UV-Strahlung zu 17 Prozent, Schnee sogar zu 50 Prozent. Je höher Sie am Berg sind, desto stärker die Strahlung. 15 Prozent-Zunahme je 1000 Meter! ☹

#Ich
kann viel
für mich
tun!®

Jetzt in der
Apotheke!

Geschichten vom SODBRENNEN

REFLU

Rasche Hilfe bei Sodbrennen
und Reflux-Beschwerden.

Mit 4-fach Power!

- Bio-Barriere
- Schutz
- Neutralisation
- Regeneration



Praktisch für unterwegs!

Mehr unter www.gastrobalance.at

Medizinprodukt, Richtlinie 93/42/EWG. Über Wirkung und unerwünschte Wirkung des Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Kwizda

Pharma