

APOTHECUM

JAHRGANG 30 FRÜHLING 2023

Um Engpässe zu vermeiden:
Achten Sie auf einen 1-Monatsvorrat Ihrer täglichen Medikamente.

Ein Tipp der Österreichischen Apothekerkammer



SCHUTZENGELOAPOTHEKE
GRAZ



ALLERGIE + CO
Beratung in der Apotheke

HAUSAPOTHEKE
Engpässe vermeiden

VITALER
Frühling



Die Blüten kommen und es wird
Frühling Photo: Petra Pacheco Medina

Halskratzen?

Hustenreiz?

Stimme weg?



GeloRevoice®

Besser gut bei Stimme.

- Schnell spürbare Hilfe
- Befeuchtender Schutzfilm
- Lang anhaltende Linderung



Medizinprodukt GCB.6EL-REV 210801

Erhältlich in 4 Geschmacksrichtungen

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

 Gebro Pharma

HYALURON

hilft auch bei Husten und Halsschmerzen



Photo by Gerrie van der Walt auf Unsplash

Mitunter genügt schon eine besonders stressige Phase, ein schniefender Arbeitskollege oder ein krankes Familienmitglied und die Grippe oder Erkältung ist da. Zu den hartnäckigsten Begleiterscheinungen gehört dabei der Husten, wobei man zwischen dem produktiven Husten und dem trockenen Reizhusten unterscheidet.

Zum trockenen Reizhusten kann es kommen, wenn die Rezeptoren oder Nerven der Bronchialschleimhaut beispielsweise durch eine Entzündung gereizt werden. Der trockene Reizhusten hat keine reinigende Funktion. Dadurch können Bakterien und Viren noch leichter eindringen, sodass ein regelrechter Teufelskreis entsteht. Aus diesem Grund ist es wichtig, den Hustenreiz zu unterbrechen und den Heilungsprozess der Schleimhäute zu unterstützen. Denn nur Schleimhäute, die nicht ständig neu gereizt werden, können sich wieder regenerieren.

Lutschtabletten mit Hyaluronsäure bilden einen speziellen Hyaluron-Hydro-Komplex, der viel Feuchtigkeit speichern kann und sich wie ein schützender Film über die Schleimhäute legt. Auf diese Weise wird die gereizte Schleimhaut langanhaltend befeuchtet und kann sich wieder beruhigen. Beschwerden wie ständiger Hustenreiz, Heiserkeit, Kratzen im Hals und Schluckbeschwerden bis hin zu Halsschmerzen werden gelindert. Ein weiterer Vorteil: Weil der spezielle Hyaluron-Hydro-Schutzfilm besonders gut und lange an der Schleimhaut haftet, erschwert er gleichzeitig auch das Eindringen neuer Viren und Bakterien.

Sehr gut geeignet sind hyaluronhaltige Lutschtabletten deshalb nicht nur zur Grippe- und Erkältungszeit, sondern auch bei einer trockenen Mund- und Rachenschleimhaut aufgrund von Klimaanlage, trockener Raumluft, Zigarettenrauch, Pollenallergie oder Medikamenteneinnahme. Auch Menschen, die aus beruflichen Gründen ihre Stimme stark beanspruchen, werden die wohltuende Wirkung von Lutschtabletten mit Hyaluronsäure zu schätzen wissen. Dem extrem unangenehmen Gefühl, sich beim Sprechen ständig räuspern zu müssen oder fast keine Stimme mehr zu haben, lässt sich damit so gut wie möglich vorbeugen.

Wer auf Reisen oder am Arbeitsplatz hyaluronhaltige Lutschtabletten immer mit dabei hat, kann rechtzeitig gegensteuern, ist dem Kitzeln im Hals nicht schutzlos ausgeliefert und auch für drohende Stimmausfälle bestens gerüstet. In Zeiten erhöhten Bedarfs können bis zu sechs Tabletten täglich angewendet werden. ☺

SUPERSTAR

in der Apotheke 2023

Die Malve (*Malva sylvestris*) oder **Käsepappel** – wie sie in der Apotheke meist heisst – wird seit vielen tausend Jahren als Heilpflanze geschätzt. In China, Ägypten und im Alten Griechenland wussten Heilkundige um die entzündungshemmende, schleimlösende Wirkung der Pflanze mit den kleinen Blüten, die hellrot bis violett gefärbt sind. Sie hilft bei Husten und Heiserkeit, wirkt im Bad beruhigend und entspannend und eignet sich in der richtigen Zubereitung als Hautpflege.

Ihre Inhaltsstoffe sind Gerbstoff, Schleimstoffe, Vitamin A, B1, B2, C und ätherisches Öl. Finden kann man sie blühend an Wegesrändern in der Zeit von Mai, Juni bis August.

Verwendet werden die Blätter und Blüten. Als beste Sammelzeit gilt die Zeit zwischen Mittsommer und Frühherbst.

Der Name Käsepappel hat eine besondere Geschichte: Bekanntes

Kennzeichen für die Wilde Malve sind auch ihre scheibenförmigen Früchte, die an kleine Käseleibe erinnern. Ausserdem hat man früher schleimigen Getreidebrei aus Malvenblättern und Schrot gekocht, der als „Papp“ bezeichnet wurde. Diese beiden Tatsachen brachten der Pflanze den volkstümlichen Namen „Käsepappel“ ein.



DIE KÄSEPAPPEL IN DER APOTHEKE

Anlässlich der Wahl unserer APOTHECUM Arzneipflanze 2023 haben wir uns einiges einfallen lassen. In der Zeit vom

17. bis zum 30. April 2023

können Sie die Käsepappel bei uns sehen, fühlen und schmecken. Lassen Sie sich überraschen!

Ausserdem werden wir in allen Ausgaben von APOTHECUM 2023 auf dieser Seite über weitere praktische und besondere Anwendungen zur Käsepappel schreiben.

Um keine der Aktionen in der Apotheke zu verpassen, dürfen wir Ihnen anbieten, Ihre Email-Adresse bei Ihren Kundendaten in der Apotheke zu hinterlegen, dann können wir Ihnen zeitnah alle wichtigen Daten zukommen lassen. Wir freuen uns auf Sie! ☺



Liebe Kundin! Lieber Kunde!

Frühlingsfrisch in Form

Apothekerin Mag.pharm. PETRA PACHECO MEDINA



Farben sind wohl der prägnanteste Unterschied in der Natur im Übergang vom Winter zum Frühling. Aufgrund der Klimaverschiebungen sind uns ja in den wenigsten Ecken von Österreich noch wirkliche Schneedecken beschert und daher freut man sich umso mehr auf das frische Grün der Wiesen im Frühling. Unter den Projekten für das neue Jahr sind für Ihre Gesundheit sicher viele Stunden an der frischen Luft eingeplant. Ob Spazieren oder Laufen, Walken oder Rad fahren – Hauptsache, Sie bekommen so viel Sauerstoff wie möglich und bringen Ihren Kreislauf und Stoffwechsel ordentlich auf Trab. Manchmal braucht man einen Anlass, um zu beginnen. Wie wäre es mit einem regelmäßigen Treffen mit Freundin, Arbeitskollegin, Mutter, Tochter, Sohn, Studienkollegen... zum Spaziergang? Mit der Zeit werden Sie sicher Ihre Geschwindigkeit steigern, die Wegstrecke und Ihre „Bewegungszeit“ verlängern. Das kommt fast von alleine.

Diese Parameter mit einer geeigneten App oder auf einer Uhr zu tracken fördert durchaus auch den Ehrgeiz, noch fitter zu werden. Sollten Sie zusätzlich auch noch Ihre Schlafgewohnheiten optimieren, werden Sie bei Erscheinen unserer Sommerausgabe schon gut im Training sein, wunderbar schlafen und Ihre Beweglichkeit gesteigert haben.

Wir Apotheker haben zu alldem noch viele gesunde und natürliche Werkzeuge, die Sie in Ihrem Vorhaben, den Frühling 2023 herrlich fit, frisch und gesund zu geniessen, unterstützen können. Gerne berät Sie mein Team in der Apotheke rund um das Thema! ☺



#ichkannvielfuermichtun®

Photo by Masakiki Komori on Unsplash



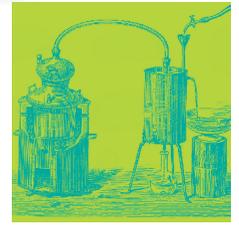
NATURHEILMITTEL.

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 Antlitzanalyse.



KOSMETIK.

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

LITERATUR. APOTHECUM, Die Apotheke, Senioren Ratgeber, Diabetes Ratgeber, 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):
12., 24. März, 5., 17., 29. April, 11., 23. Mai 2023

VITALER FRÜHLING

Apothekerin Mag.pharm. PETRA PACHECO MEDINA



Fragen
Sie uns
Apotheker!

Photo by Aniket Blaticharya on Unsplash

So aufbauend und schön das Frühjahr ist, wenn neues Leben in der Natur erwacht und die Farben und Gerüche die Sinne berauschen, so leidvoll kann es für diejenigen sein, die zu wenig auf ihre Nährstoffversorgung und Ausgleich von körperlicher und geistiger Aktivität und Ruhe geachtet haben. Dann nämlich prägt eher Frühjahrsmüdigkeit und Antriebslosigkeit diese schöne Jahreszeit. Auch Allergiker leiden in dieser Jahreszeit vermehrt, wenn ihnen wichtige Nährstoffe fehlen und die Entgiftungsorgane die anfallende Arbeit nicht mehr vollständig erfüllen können.

WOBEI WIR HELFEN KÖNNEN

Als hervorragende Winternahrungsquelle dienen fermentierte und eingelegte Gemüse, Wurzelgemüse, Kräuter und Sprossen. Unser moderner Lebensstil mit unreif geernteten Früchten, zu viel billiger, mit Hormonen und Medikamenten hochgezüchteter Fleischprodukte aus Massentierhaltung, viel zu viel „praktischen“, aber nährstoffarmen Fertigprodukten zehrt unseren Körper aus und lässt uns *nicht genügend* kraftvolle, nährstoffreiche Nahrungsmittel zukommen. Manchmal kann unser Organismus Vitalstoffe trotz reichlichen Angebotes nicht aufnehmen, z.B. bei Langzeiteinnahme von Protonenpumpenhemmern, den sogenannten Magenschonern.

Oder wir haben unser Bindegewebe zu lange mit unverarbeitetem körperlichen und/oder seelischen Stress belastet und dadurch „*übersäuert*“. In diesem Fall läuft der Nährstoffaustausch viel langsamer, etwa so, als ob Sie versuchen durch Wackelpudding zu schwimmen. Es kann auch sein, dass Sie sich ausgelöst durch Ihre Abnehmversuche jedweder Art müde und schlapp fühlen. Und zwar nicht deshalb, weil Sie etwas falsch machen würden, sondern weil beim Abbau von Fettzellen auch gespeichertes Insulin frei wird, das den Zuckerspiegel senkt. Die Bauchspeicheldrüse braucht ein wenig Zeit, um sich den neuen Gegebenheiten anpassen zu können. Aber auch durch die Bindung in den Fettzellen unschädlich gemachte Schwermetalle könnten Ihren Organismus in dieser Zeit des Abnehmens belasten, weshalb Sie auf den reichlichen Verzehr von grüner, chlorophyllhaltiger Nahrung achten sollten, die Ihnen bei deren Entgiftung wertvolle Unterstützung leisten.

Die *Mineralstoffaufnahme* lässt sich gut mit unserer spagyrischen Mischung *Juwel* wieder anregen oder mit *Schüssler Salzen*. *Vitamine* können zeitlich begrenzt gerne auch mal höher dosiert ergänzt werden, damit die Zellen wieder zu voller Zellaktivität angeregt werden. Mit Fragen zu Ihrem Lebensstil und eventuellen Befindlichkeitsstörungen lässt sich auch ohne Bluttest eingrenzen, welche Substitution in Ihrem Fall sinnvoll wäre. Sollten Sie sich dennoch für eine *Blutanalyse* interessieren, so achten Sie darauf, bei welchen Vitalstoffen es sinnvoll wäre, eine sogenannte Vollblutanalyse zu machen, bei der auch die in den Zellen gespeicherten Vitamine und Mineralstoffe erfasst werden.

Wenn Sie sich schwer dazu aufrufen können, Ihren lieb gewonnenen Ernährungsstil umzustellen, so können auch ausgewählte Pflanzenauszüge Ihren nicht ganz gesunden Lebensstil etwas ausgleichen. In jedem Fall sollten Sie so oft wie möglich ein paar Stunden in der Natur zu verbringen. Das lädt Ihre Batterien wieder auf, selbst wenn es anfänglich Überwindung kostet. Mit gezielten Körperübungen und dadurch gestärktem Muskelkorsett werden Sie diese wunderschöne Jahreszeit auch besser genießen können.

Unsere wundervollen Helfer aus der Pflanzenwelt sprechen zum aufmerksamen und präsenten Anwender auch über die sogenannte Pflanzensignatur: schon durch Wuchs, Farbe und Geruch zeigt sie uns, in welchem Bereich sie uns helfen möchte. Auch wenn der streng wissenschaftlich denkende Mensch durch Analyse versucht sich ihre Wirkung zu erklären, so bewahrheitet sich für den aufmerksamen Beobachter immer wieder der Zusammenhang von Wirkung und Aussehen der Pflanze, wie es schon Paracelsus, Hildegard von Bingen, Dr. Edward Bach, Rudolf Steiner (Begründer der anthroposophischen Lehre), aber auch die traditionellen Heilmethoden aus China, Tibet und dem restlichen asiatischen Raum schon immer zu schätzen wussten. Die Beschäftigung mit diesen Themen wird Ihren Frühjahrsspaziergang noch interessanter machen. Falls Sie ein kleines Grundstück Ihr eigen nennen dürfen und dieses nicht zum Golfgrün pflegen, dann wird Ihnen vielleicht auffallen, dass manche Pflanzen in machen Jahren sehr stark auf sich aufmerksam machen. Es zahlt sich die Frage aus, ob Ihnen dieses Pflänzchen eventuell hilfreich sein könnte! ☺

ALLERGIE + Co

Jahreszeit-Beratung in der Apotheke



Fragen
Sie uns
Apotheker!



“
Vorbeugung
ist besser...”

Checken Sie täglich die
Pollenbelastung auf
www.pollenwarndienst.at



#ichkannvielfuermichtun®

Heute leiden ungefähr doppelt so viele Menschen an Heuschnupfen wie vor zirka 30 Jahren. Auch Asthma ist verbreiteter als damals. Woran liegt das?

Um herauszufinden, warum immer mehr Menschen leiden, wurden in den letzten Jahren viele Studien durchgeführt. Ihre Ergebnisse zeigen, dass Luftverschmutzung eine grosse Rolle bei der Zunahme von Heuschnupfen und Asthma spielt. Schadstoffe wie Ozon und Feinstaub schädigen die Atemwege und machen sie anfälliger für allergische Reaktionen. Und sie verändern auch die Pollen, denn sie lagern sich als feiner Film auf ihrer Oberfläche ab. Um sich zu schützen, produzieren die Pollen spezielle Eiweisse. Diese rufen viel stärkere allergische Reaktionen hervor als der ursprüngliche Pollen.

Feststeht, dass auch die heute schon so fortgeschrittene Medizin Allergien nicht aus der Welt schaffen kann. Es geht immer um eine

Die Apotheke ist in der Region schon seit vielen Jahren als Kompetenzzentrum für reisemedizinische Beratungen bekannt. Da viele Kundinnen und Kunden bereits jetzt ihre jährlichen Ferien planen, ist die reisemedizinische Beratung gerade vermehrt gefragt. Dabei geben wir auch Informationen zu Tropenkrankheiten und Impfempfehlungen ab. Diese Impfungen können anschliessend mit Termin beim Arzt verabreicht werden.

Linderung der Beschwerden. Alle an Allergie Leidenden haben einen belasteten Organismus. Sowohl körperlich, als auch seelisch. Man fühlt sich krank, müde und energielos. Die Symptomatik ähnelt einem grippalen Infekt – den man heuer vielleicht auch schon des öfteren bekämpft hat –, dauert aber Wochen bis Monate an. Der Klimawandel verschafft uns die grosse „Freude“, dass die Pollensaison früher beginnt und womöglich länger andauert. Haselnuss und Erle blühen meist schon in der ersten Januarhälfte, Birkenpollen wirbeln rund 15

DIE BERATUNG IN DER APOTHEKE

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!

bis 30 Tage früher durch die Luft als noch in den Achtzigern. Und: Die gestiegene Menge an Kohlendioxid (CO₂) hat wahrscheinlich einen Einfluss auf Pflanzenblüten und bringt deren natürliche Saisonabhängigkeit durcheinander. Die Zahl der Betroffenen steigt stetig.

N° 1 – Vorbeugung

Es ist daher umso vernünftiger, vorbeugend etwas zu unternehmen. Denn durch Heuschnupfen sind die Atemwege dauerhaft beansprucht. Es besteht die Gefahr einer Ausbreitung der Allergie auf die unteren Atemwege und einer chronischen Lungenerkrankung, wie Asthma bronchiale. Die beste Vorbeugung ist daher die Auslöser zu meiden. Was heisst das?

- * Gleich in der Früh lüften.
- * Den restlichen Tag bleiben die Fenster zu.
- * Wäsche nicht im Freien aufhängen.
- * Getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer aufhängen.
- * Waschen Sie Ihre Haare, bevor Sie ins Bett gehen.
- * An Sonnentagen ist die Ozon- und Pollenbelastung besonders hoch. Bleiben Sie im Innenraum.

N° 2 – Die richtige Therapie

Keiner möchte in die nächste Stufe des Heuschnupfens aufsteigen: daher macht man die beste Therapie, um allergisches Asthma zu vermeiden. Für die akute Beschwerden haben wir heute eine Reihe gut erprobter Medikamente in der Apotheke. Dazu gehören *Antihistaminika* in Form von Nasensprays, Augentropfen oder Tabletten. Sie blockieren die Ausschüttung des Botenstoffs Histamin im Körper und dämpfen so allergische Reaktionen. Moderne Präparate machen im Gegensatz zu früher kaum noch müde. Um die Ursache für Heuschnupfen zu behandeln, gibt es ausserdem die spezifische Immuntherapie, auch Hyposensibilisierung (mehrere Sitzungen bei einem Arzt) genannt. Die Therapie ist oft langwierig, aber sie lohnt sich: Unter Umständen kann dadurch die Entstehung von Asthma bei Patienten mit Heuschnupfen verhindert werden. ☺

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

#Ich
kann viel
fuer mich
tun!



apothecum



@apothecum



HAUSAPOTHEKE

Sie sollten für Notfälle gerüstet sein



#Ich kann viel fuer mich tun!



„Es ist unsere Aufgabe, Ihnen bei Ihrer richtigen Bevorratung zu helfen!“

Normalerweise denken wir bei der Hausapotheke an Fälle, wie Verkühlungen oder leichte Viruserkrankungen, die – wie meist – am Wochenende oder am Abend starten. Da ist es durchaus von Vorteil, wenn man seine Hausapotheke mit Schmerzmittel, einem Heissgetränkshot, Nasenspray, Hustensaft und Lutschtabletten gefüllt hat. Ein paar Pflaster für den Schnitt mit dem Küchenmesser hat eigentlich auch (fast) jeder zu Hause.

Doch was tun, wenn es so wie in letzter Zeit zu Engpässen kommt? Arzneimittel, die man täglich braucht oder auch für Notfälle eben notwendig sind nicht mehr lieferbar sind? Nun, den älteren Herrschaften unter uns kann es selten passieren, dass sie in einen Engpass kommen, weil sie sind es gewohnt längerfristig zu denken. Bei jüngeren Geburtsjahrgängen schaut es da schon anders aus. Wir sind es gewohnt, dass alles besorgbar ist und nicht von uns auf Vorrat gelegt werden muss. Müssen wir umdenken? Sollte es heute wieder an der Zeit sein, doch ein bisschen auch in die Zukunft zu kalkulieren?

ENGPÄSSE VERMEIDEN

Die Hausapotheke unterstützt bei Fällen von Husten, Bauchweh und Verletzungen. Sie ist aber auch Vorrat für zumindest ein bis zwei Monate Ihrer täglichen Medikation. Aus diesem Grund ist eine *regelmässige Durchsicht und Auffüllung der Hausapotheke mit Unterstützung unserer Pharmazeuten* jedenfalls anzuraten. Dabei besonders hilfreich ist, wenn Sie vorab telefonisch einen Beratungstermin mit uns ausmachen. Dann kann man in Ruhe ohne Unterbrechung den gesamten Kasten durchgehen und ergänzen. Lassen Sie sich diesen

hilfreichen Service Ihrer Apotheke nicht entgehen!

Trotzdem möchten wir Ihnen hier auch eine Zusammenstellung der Grundausrüstung bieten. Damit haben Sie auch Gelegenheit, alle diese essentiellen Bestandteile Ihrer Hausapotheke in einem Kasten oder einer Box zu sammeln, um im Notfall wirklich nur an einem Platz alles zu finden.

DIE GRUNDAUSSTATTUNG

Zur Behandlung von *Wunden* gehören Desinfektionsmittel und Heilsalbe sowie Wundpflaster, sterile Kompressen und Mullbinden in die Box. Je nach persönlichen Ansprüchen der Haus-/Wohnungsbewohner sollte man diese Liste individuell ergänzen. Ältere Menschen mit einer medikamentösen Blutverdünnung brauchen zum Beispiel mehr Wundverbände vorrätig, weil sie bei kleinen Verletzungen auch schnell stark bluten.

Salben oder Gels, die bei *Prellungen, Zerrungen oder Verspannungen* helfen, gehören in jede Hausapotheke. Ideal auch im Sportlerhaushalt. Auch das Homeoffice ist ein oftmaliger Anlass für Verspannungen.

Schmerzmittel und ein *Fiebermedikament* dürfen ebenfalls nicht fehlen. *Erkältungsmittel* sind nicht nur in der Grippezeit wichtig. Hustenlöser, Lutschtabletten, Nasensprays, Hustentropfen, Nasendusche, Inhalator, Augen- und Ohrentropfen kommen das ganze Jahr über zum Einsatz.

Gleiches gilt für Hilfsmittel bei *Verdauungsbeschwerden*. Tropfen gegen Blähungen, Magentee, Präparate gegen Bauchschmerzen, Völlegefühl, Übelkeit, Verstopfung oder Durchfall sind da wichtig.

DIE LAGERUNG

Die meisten Medikamente muss man kühl (unter 25° C) und trocken lagern. Das Bad oder die Küche sind daher für den Arzneischrank nicht geeignet. Am besten lagert man die Medikamente vor Kindern gesichert im Schlafzimmer, im Vorraum oder in der Abstellkammer.

DIE ENTSORGUNG

Abgelaufene Medikamente gehören nicht in den Abfluss, weil sie unser Ökosystem damit gefährden (die Medikamente im Urin sind schon ausreichend!). Abgelaufene Arzneimittel gehören getrennt gesammelt. Verpackung aus Papier und Beipackzettel kommen ins Altpapier. Altmedikamente werden thermisch verwertet. Bei Problemstoff- oder Abfallsammelstellen können diese richtig entsorgt werden. ☺



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

DIE DUNKLE NACHT

der Seele Apothekerin Mag.pharm. Petra Pacheco Medina



Photo by Monica Leonard on Unsplash

So lautet der Titel eines Gedichtes des spanischen Karmeliter, Kirchenlehrers und Mystikers Johannes vom Kreuz, das er im Kerker verfasst hat. C.G. Jung hat sich in seiner Beschäftigung mit Mystikern aller Richtungen auch seinen Schriften gewidmet und zitiert ihn an mehreren Stellen mit dem Begriff der Individuation, dem lebenslangen Entwicklungsprozess des Menschen.

Seitdem ist der Begriff „dunkle Nacht der Seele“ ein Sinnbild dafür, in den schwierigsten Situationen die Hoffnung nicht zu verlieren, offen und zugewandt zu bleiben, um die transformierende Kraft dieser Herausforderung integrieren zu können. Es muss nicht eine Inhaftierung oder Einschränkung der persönlichen Freiheit sein, die solch eine Seelenentwicklung antriggert. Auch schwere Krankheit kann Gelegenheit sein, seine Lebensführung zu überdenken, aber auch sich voll Vertrauen einem Prozess zu überlassen, den wir willentlich nur schwer beeinflussen können.

Unsere moderne Medizin beachtet leider nur wenig und nur in eng begrenzten Fachgebieten den Einfluss von Gedanken, Gefühlen und Lebensinterpretationen auf unsere Gesundheit. Meiner Ansicht nach gibt es kein absolut richtig oder absolut falsch. Jeder Mensch hat seine persönliche Geschichte, die ihn prägt und individuelle Muster der emotionalen Reaktionen und Handlungen hat entstehen lassen. Was den einen nicht besonders tangiert, ist für den anderen ein Drama und je unbewusster die Reaktionen auf die Umwelt geschehen, umso mehr beeinflussen sie unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Was wir in einer dunklen Nacht der Seele lernen, ist, dass Gefühle nicht auf Dauer erfolgreich verdrängt werden können. Manchmal kommen sie mit solcher Macht und Wucht über uns, dass wir nichts dagegen unternehmen können, vielleicht in Hoffnungslosigkeit verfallen.

Meist jedoch steigern sich die kleinen Dramen unseres Lebens

langsam und wir nutzen unbewusst eines unserer Verdrängungsmuster und erlauben uns nicht die Gefühle zuzulassen,

die durch Umstände und Menschen ausgelöst hochkommen. Wenn wir nicht auf die Stimme unseres Herzens hören, sondern immer nur dem scheinbaren Glück nachjagen und alles Schwermütige oder Traurige aus unserem Leben ausklammern wollen, kann uns dieses Verdrängen des Unliebsamen eines Tages einholen und uns in eine nie gekannte Dunkelheit führen, aus der wir nur mit voller Ehrlichkeit und Hingabe an die Situation, wie sie ist, wieder herausfinden. Vorerst steigern sich Düsterei und Schmerz, unser Leben erscheint wie ein schlechter Film, unsere Zuordnungen und Bewertungen verschwimmen, Realität und Fiktion sind nicht mehr zu unterscheiden. Wir scheinen bisweilen unseren Verstand zu verlieren, dabei wird nur unser Selbst- und Weltbild verrückt.

Lassen Sie in einer solchen Situation abklären, ob Schilddrüse und allgemein das Hormonsystem entgleist sind, das Verdauungssystem oder die Entgiftungsorgane eingeschränkt arbeiten, da diese, ebenso wie Vitamin- und Mineralstoffmangel, einen grossen Einfluss auf die Schwere der physischen Reaktionen haben.

ES GEHT WEITER!

Das Gefühl verrückt zu werden entsteht, wenn es unser Gehirn nicht mehr schafft, die Impulse, die wir über unsere Sinneseindrücke gewinnen, mit unseren meist unbewussten Überzeugungen, Glaubenssätzen und Vorstellungen abzugleichen. Da unsere Umwelt unsere inneren Vorgänge nicht nachvollziehen kann, folgt bald auch das Gefühl von Einsamkeit und Unverbundenheit. Die Kontrolle haben wir längst verloren, aber war es nicht bloss der Schein von Kontrolle? Langsam zeigt sich ein Lichtlein, unsere Metamorphose beginnt. **Achtung:** In solchen labilen Phasen wird der Mensch anfällig, schnellen Heilsversprechen und Gurus zu folgen! Der Glaube, gleich welcher Religion, kann hilfreich sein, jedoch nur, wenn nicht wieder das Heil nur im Aussen gesucht wird und die Ablenkung von der vermeintlichen Schwere des irdischen Lebens.

Es wird in dem Transformationsprozess Unsicherheit auftreten, da wir auf nichts Bekanntes mehr zurückgreifen können. Schliesslich ordnen wir uns völlig neu! *Langsam lernen wir, die Dinge nicht mehr so tierisch ernst zu nehmen und eine neue Leichtigkeit löst die zu grosse Selbstwichtigkeit ab.* Stellen Sie so oft wie möglich eine bewusste Verbindung zu Ihren Körperempfindungen her. Das gibt Halt und Anker in dieser Zeit der Selbsterforschung. Meditationen, Atemübungen, autogenes Training, Tai Chi oder Ähnliches können eine wertvolle Unterstützung sein, um bei aller Verwirrung den Boden unter Füßen nicht zu verlieren. Und Arzneien aus Schul- und ganzheitlicher Medizin können den Prozess abmildern, um dennoch fähig zu bleiben, den Lebensunterhalt zu bestreiten! ☺

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



Photo by Matt Artz on Unsplash

100%
Natur Pur

WAS BÄUME

alles können

Sie strahlen Stärke, Stabilität und Frische aus – die Bäume in unseren Wäldern, Parks und Gärten. Es ist unsere Aufgabe, diese wunderbaren Naturgeschöpfe zu bewahren und zu beschützen. Unser Ökosystem kann nur wirklich gut funktionieren, wenn sie genug Wasser und Pflege bekommen. Überdies sind sie auch noch Heiler und helfen bei vielen Beschwerden. Lassen Sie sich überraschen, was unsere Bäume alles können!

AHORN: Ahorn macht munter und hilft bei müden Füßen und auch bei Stichen von Insekten. Die enthaltenen Gerbstoffe wirken kühlend und abschwellend. Die Anwendung: Frische Blätter in den Händen zerkleinern und auf die Stichstelle legen oder die wunden Füße damit baden. Beim Wandern einfach ein Blatt an die Fußsohle legen.

BIRKE: Die Birke macht viel für unsere Haut. Birkenrinde als Tee, mit welchem man Umschläge oder Wickel macht, kann bei (langwierigen oder chronischen) Hauterkrankungen helfen. Weiters ist der Tee auch anregend für die Blasenfunktion und damit wirksam gegen Wassersteinlagerungen. Die harntreibende Wirkung hilft bei akuter Blasenentzündung. Der enthaltene natürliche Wirkstoff *Betulin* (Rinde) besitzt die Fähigkeit, die Regeneration der Oberhaut zu fördern und die Zahl der zur Wundheilung erforderlichen Entzündungsstoffe zu erhöhen, was positiv auf die Hautbarriere wirkt. Achtung für Birkenpollenallergiker.

EICHE: Die *Eichenrinde* enthält viele Gerbstoffe. Diese wirken adstringierend und helfen daher bei Entzündungen im Mund, entzündeten Mandeln und Angina. Dazu Eichenrinde in Wasser kochen und damit mehrmals täglich gurgeln. Als Sitzbad einsetzbar bei Hämorrhoiden und leichten Entzündungen im Genitalbereich. Folgen Sie dazu genau den Anweisungen auf der Packung.

HOLUNDER: Die weißen Blüten sind fein für unser Immunsystem. Sie wirken fiebersenkend, schweisstreibend und schleimlösend. Anwendung: Zwei Esslöffel Blüten mit kochendem Wasser in einer Tasse übergießen, nach fünf Minuten abseihen, mehrmals täglich eine Tasse

trinken. Bei Ohrenschmerzen ein mit Blüten gefülltes Leinensäckchen überbrühen, ausdrücken, warm aufs Ohr legen.

LATSCHENKIEFER: Kiefernöl wirkt gegen Verschleimung (Bronchitis). Achtung bei Kindern und Asthmapatienten. Lassen Sie sich dazu bei uns in der Apotheke beraten.

LINDE: Lindenblüten-Tee lässt Sie schwitzen und senkt damit das Fieber. Achten Sie unbedingt auf geprüfte Apothekenqualität. Lindenblüten im Badewasser wirken beruhigend. 100 Gramm Blüten reichen für ein entspannendes Vollbad.

WACHOLDER: Wacholderschnaps ist bekannt als Verdauungshilfe nach dem Essen, weil er den Stoffwechsel anregt. Weiters erhöht Wacholder die Körperabwehr und hilft bei rheumatischen Beschwerden. Wacholderöl ist Bestandteil von vielen Badezusätzen und Einreibungen.

WALNUSS: Auch die Walnuss enthält Gerb- und Bitterstoffe und regt damit den Stoffwechsel an. Auch ist sie meist in jedem Entschlackungstee enthalten, weil sie alle Abführgänge wie Blase, Leber und Nieren anregt.

WEISSDORN: In unserer Naturmedizin wird der Weissdorn seit langer Zeit in Präparaten für Herzkrankungen, Herz- und/oder Kreislaufschwäche sowie Arterienverkalkung angewendet. Es hat zudem die Eigenschaft, den Blutdruck zu regulieren, das heißt er senkt zu hohem Blutdruck und hebt zu niedrigem Blutdruck an. Er dient auch als gut verträgliche Vorbeugung gegen die genannten Erkrankungen.

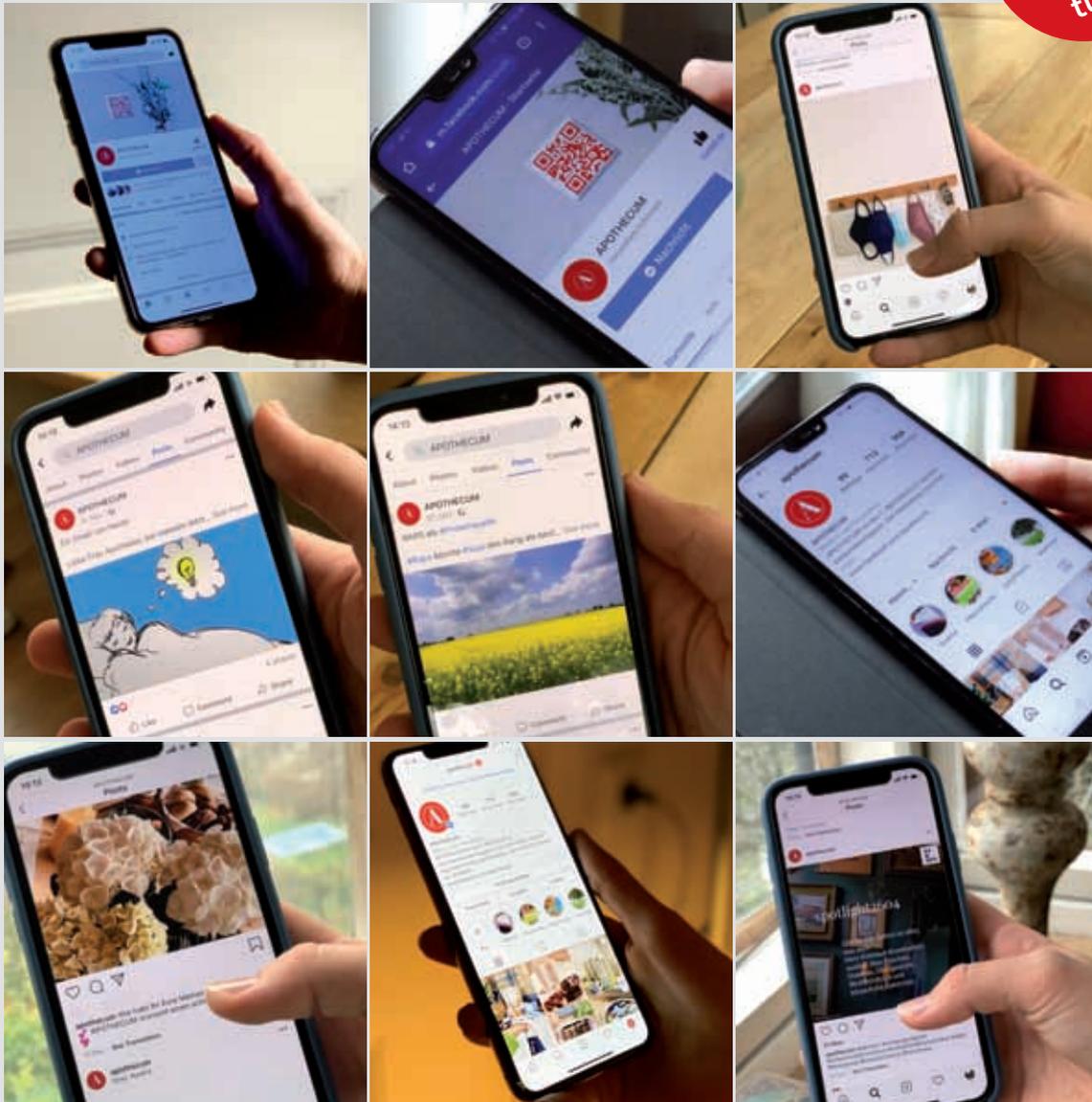
Welche Zubereitung aus dem Sortiment der „Baum-Medizin“ für Sie persönlich hilfreich sein kann, besprechen Sie am besten mit unseren Heilkräuter-Experten in der Apotheke. Schauen Sie auch von Zeit zu Zeit in der Apotheke vorbei, wenn wir zum Beispiel Teeverkostungen dazu anbieten. Wir legen auch besonderen Wert darauf, dass unsere Tees keinen langen Lieferweg hinter sich haben, sondern aus Europa stammen. ☺

Fragen Sie
uns
Apotheker!

APOTHECUM

immer dabei

#ich kann viel fuer mich tun!



apothecum



apothecum

AUGENSCHUTZ

im Home-Office



Für viele bedeutet das Büro zuhause noch mehr Bildschirmarbeit. Folglich sind auch Ihre Augen noch mehr belastet. Umso wichtiger ist es, dass wir, jeder von uns, vermehrt selbstverantwortlich auf unsere Gesundheit schauen. Auch auf die der Augen.

Wussten Sie, dass die Lidschlag-Frequenz bei konzentrierter Bildschirmarbeit von normalerweise rund 22 auf nur zirka sieben pro Minute sinkt? Oder, dass man an einem üblichen Büro-Tag bis zu 33.000 Mal zwischen Screen und Schreibtisch hin und her schaut? Zahlen wie diese (dt. Kuratorium „Gutes Sehen“) machen deutlich, wie anstrengend Computerarbeit für die Augen ist. Umso mehr, wenn die Bedingungen nicht optimal sind. Kein Wunder also, dass Probleme wie trockene oder gereizte Augen, Kopfschmerzen, aber auch Fehlsichtigkeit zunehmen.

Greifen Sie möglichst schon zu Tränenersatzmitteln, bevor sich echte Beschwerden einstellen – am besten zu konservierungsmittelfreien Präparaten, sagen die Augenärzte. Entsprechende Tropfen gibt es rezeptfrei bei uns in der Apotheke. Es lohnt sich, sie mehrmals täglich anzuwenden. Ausserdem sind regelmässige Pausen für die Augen einzuplanen. Am besten gehen Sie an die frische Luft. Wichtig ist dabei auch der Blick in die Ferne, der den Augen besonders gut tut.

Die optimale Brillenkorrektur ist ebenfalls ein wichtiger Punkt. Der Facharzt ist erster Ansprechpartner. Spezielle Brillen für Bildschirmarbeit sind ein tägliches Arbeitsmittel. Für alle, nicht nur für Leute mit Fehlsichtigkeit. Denken Sie dabei auch an Ihre Kinder. Auch sie sind ja quasi heute schon oft viele Stunden im „Home-Office“. Bildschirmbrillen sind auf die optimale Distanz von 60 bis 90 Zentimetern abgestimmt und sollten ausschliesslich bei der Computerarbeit verwendet werden. ④

Für alle Gesundheitsberufe

Wie pflegt man sich unter der Maske am besten?

Die Atmosphäre unter der Maske ist vergleichbar mit einem Hamam. Die Haut erhitzt sich, Poren werden grösser und vorhandene Irritationen und Rötungen schlimmer. Was tun? Bei kleinen Unreinheiten sind sanft schälende (Wasch-)Lotionen ideal. Weiters talgmindernde Seren. Vermeiden sollte man reichhaltige Cremes. Sie fördern Irritationen. Besser hyaluronhaltige zarte Pflegecremes. ④



WENN ELTERN ÄLTER WERDEN

Veränderungen prägen das ganze Leben. Nicht selten hat man auch bei den eigenen Eltern das Gefühl, sie sind im Alter plötzlich „anders“, wirken zum Beispiel „schrullig“.

Erwachsene Kinder sind dann häufig ratlos, ob und wann sie aktiv werden sollten, um die Eltern bestmöglich zu unterstützen, ohne ihnen jedoch die Selbstbestimmung zu nehmen.

Die grösste Herausforderung ist sicherlich, zu akzeptieren, dass der geliebte „starke“ Elternteil, an dem man sich so lange orientieren konnte, nun schwächer wird und sich vielleicht sogar Unterstützung wünscht oder sie braucht.

Prinzipiell sollte man bei psychisch gesunden, nicht dementen Menschen nicht über ihren Kopf hinweg entscheiden, sondern immer gemeinsam diskutieren.

Lassen Sie Ihre Eltern wissen und spüren, dass sie geliebt und gebraucht werden, auch wenn sie nicht mehr so leistungsfähig sind wie früher. Nehmen Sie sie öfter einmal in den Arm – Eltern sind nicht ersetzbar.

Aufgaben wie z. B. das Putzen der Wohnung oder der Einkauf können fremd vergeben werden. So stehen weniger Pflichten und Konfliktpotential im Raum und die gemeinsame Zeit kann ausgiebiger genossen werden.

Zeit ist kostbar – geniessen Sie sie gemeinsam und wägen Sie ab, ob so manche Kleinigkeit wirklich einen Streit wert ist. ④

Frühlings-Rezept BRENNNESSELSAFT

APOTHECUM
#diydrugs®



Die Brennnessel mag man nicht, wegen der feinen Haare, die auf Stengel und Blättern sitzen und deren Berührung unangenehmes Brennen der Haut auslöst. Dabei ist sie aber eine vielseitig verwendbare Heilpflanze. Jetzt im Frühling gibt es ein herrliches Mittel gegen Frühjahrsmüdigkeit, das Sie ganz leicht selbst herstellen können: den Brennesselsaft.

Herstellung: 1 grosser Bund Brennnesseln (ganze Pflanze), etwas Wasser.

Die Brennnesseln – achten Sie auf möglichst unbelastete Bereiche, an welchen Sie die Pflanzen sammeln – waschen und nicht trocknen. In eine Schüssel legen und mit kaltem Wasser befeuchten. Sie sollen nicht im Wasser liegen, doch gut nass sein. Circa drei Stunden ruhen lassen. Danach die Pflanzen zerkleinern. Am einfachsten macht man das in einer Küchenmaschine. Danach diese Mischung in ein sauberes Baumwoll-/Leinentuch geben. Den Saft in ein Gefäss ausdrücken. Am besten verwenden Sie den Brennesselsaft frisch. So entfaltet sich die Wirkung am besten. Der Saft wirkt reinigend und blutbildend und ist wie bereits erwähnt ein erstaunliches Mittel gegen Frühjahrsmüdigkeit. ④

DIE HEILKRAFT des Sonnenlichtes

Dove non va il sole, va il medico... Dort, wo die Sonne nicht hinkommt, muss der Arzt kommen. Dass ein Mangel an Sonnenlicht aufs Gemüt schlagen kann, ist inzwischen Allgemeinwissen. Dass sich ein Mangel an Sonnenlicht auch auf unsere körperliche Gesundheit auswirkt, ist vielen jedoch nicht bewusst. Sonnenlicht stellt unsere Organuhr richtig ein, vermittelt spontan ein Wohlgefühl, reguliert und aktiviert den Stoffwechsel und andere chemische Prozesse in unserem Körper. Sonnenlicht wirkt sich also positiv auf Verdauung, Cholesterin, Blutdruck, Nerven, Hormone und Co aus. Ausserdem fördert es die Konzentrationsfähigkeit, beschleunigt die körperliche Entgiftung, stärkt die Knochen, regt ganz allgemein die Selbstheilungskräfte an und die Toleranz gegen Stress steigt.

MIT MEHR ENERGIE

sind wir viel gelassener. Sonne tanken, auch im Alltag! Bauen Sie die Sonne in Ihren Alltag ein. Frühstücken Sie im Freien, verbringen Sie Ihre Mittagspause draussen und vielleicht gelingt Ihnen täglich ein kleiner Spaziergang – z.B. eine Erledigung zu Fuss statt mit dem Auto. Menschen in Kopenhagen fahren im Sommer zu 70 Prozent mit dem Fahrrad in die Arbeit – Bewegung in Kombination mit Sonne (auch bei Wolken kommt die belebende Strahlung durch) erhöht die Chance auf ein langes, gesundes Leben laut Studien um 50 Prozent! PS: Vermeiden Sie Brutzeln in der Mittagshitze, ein Sonnenbrand ist nicht mehr gesund. UND: Morgensonne hat in den ersten paar Stunden eine besonders belebende Kraft.

JE MEHR HAUT SONNE TANKT...

umso besser. Der deutsche Biophysiker Prof. Fritz Albert Popp konnte nachweisen, dass in jeder Zelle unseres Körpers Photonen, also Lichtteilchen sind. Je besser eine Zelle Licht halten kann, desto gesünder ihr Zustand. Der österreichische Wissenschaftler und Nobelpreisträger Erwin Schrödinger stellte fest, dass Sonnenlicht unsere Genstruktur (DNS) reparieren kann. Der Arzt Dr. Bircher-Benner empfahl



Photo by Sara und Kurfess on Unsplash

„Sonnenlichtnahrung“, also frische, sonnengereifte Lebensmittel zu sich zu nehmen. Prof. Gurwitsch wies nach, dass Zellen mittels Licht kommunizieren. Nicht nur indigene Völker, Tao und Veden, sondern auch die alten Ägypter, Griechen und Römer wussten um die stärkende Wirkung des Sonnenlichtes. Das „Recht auf Sonne“ war sogar im Gesetzbuch der Römer verankert.

SONNE KANN MAN AUCH ESSEN...

Lebensmittel, die im Freien gewachsen sind und möglichst frisch genossen werden, beinhalten nachweislich um ein Vielfaches mehr Photonen, also Lichtteilchen, als Gemüse aus dem Glashaus. Eine sonnenreiche Zusatzkost bis in den Winter hinein sind Wildpflanzen aus Wald und Wiese und Kräuter von Fensterbrett und Garten. Wintergemüse wie Kraut, Kohl, Karotten, aber auch Getreide können Photonen lange halten und sind daher „Sonnennahrung“ für den Winter.

BESONNTE SUBSTANZEN

Die dritte Möglichkeit: Am besten ist es, Sie sind genug an der Sonne und essen viel Sonnengereiftes. Doch wenn bereits ein grosser Energiemangel da ist, Dauerbelastungen zehren oder wenn kranke oder ältere Menschen nicht viel ins Freie können, dann können besonnte Substanzen eine wertvolle Tankstelle sein. Quelle: Nuhrovia ☺



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

PKA-Anwärtin
Nicolas REICHSTAMM

Hilfskraft Frau
Bianca BUGAR



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.

PRÄVENTION

von Dehnungsstreifen



Photo by Louis Weimer

„
Wir wissen
was wirkt.®



Striae gravidarum oder auch Schwangerschaftsstreifen sind bläulich schimmernde Dehnungsstreifen an Bauch, Brüsten, Gesäss, Oberschenkeln oder Oberarmen. Sie entstehen meist durch die mechanische Dehnung der Subkutis in der Schwangerschaft.

Schwangerschaftsstreifen entstehen, wenn elastische Fasern und Kollagenfasern irreversibel reißen, weil die Haut zu schnell oder zu stark gedehnt wird. Von unschönen Dehnungsstreifen sind meistens Personen betroffen, die schnell zu- oder abnehmen, sie können aber auch bei Leuten auftreten, die von Natur aus schlank sind und deren Gewicht kaum schwankt. Ein besonderes Risiko stellt natürlich aufgrund der Gewichtszunahme eine Schwangerschaft dar.

Auch ein hoher Kortisolspiegel im Blut infolge einer Krankheit oder einer medikamentösen Behandlung (innerlich oder äusserlich mit Kortison) kann Dehnungsstreifen verursachen. Zur Prävention von Dehnungsstreifen sollten allzu abrupte Gewichtsschwankungen

WAS TUN BEI INSEKTENSTICHEN?

Die einfachste Soforthilfe: Kühlen der Stichstelle. Alternativ können Sie die Stichpunkte kurz erhitzen, falls Sie ein entsprechendes Gerät haben. Gegen das Jucken helfen Salben und Cremes mit Substanzen, die den Juckreiz stillen. ⓐ

SCHÜTZEN SIE SICH

Unsere Kunden fragen im Frühling vermehrt nach der **Zeckenimpfung**, die wir auch immer vorrätig haben. Eventuelle Aktionen dazu bitten wir Sie von unseren Experten zu erfragen.

Das Impfschema zur Zeckenimpfung:

Die Grundimmunisierung erfolgt in drei Teilen:

1. Teilimpfung
2. Teilimpfung – 1 bis 3 Monate nach der 1. Teilimpfung
3. Teilimpfung – 9 bis 12 Monate nach der 2. Teilimpfung

Die Auffrischungsimpfung erfolgt jeweils nach fünf Jahren (ab dem 60. Lebensjahr nach drei Jahren).

vermieden werden. Wichtig ist ausserdem eine ausreichende Versorgung des Körpers mit *Lysin*, da diese Aminosäure zwei Drittel der elastischen Fasern und der Kollagenfasern bildet, sowie mit Vitamin C, das für die Synthese von Lysin benötigt wird.

Lysin ist in proteinhaltigen Nahrungsmitteln tierischer Herkunft enthalten (ein Eiweissmangel kann an sich schon Schwangerschaftsstreifen verursachen, da der Proteinbedarf ab dem zweiten Trimenon erhöht ist). Die besten Quellen für Vitamin C sind frische Früchte und Gemüse, vor allem Kiwi, Zitrusfrüchte, Kohl und Peperoni.

In Risikosituationen (ausserhalb der Schwangerschaft) empfiehlt es sich, Lysin und Vitamin C als Nahrungsergänzung im Rahmen einer Kur einzunehmen. Die Massage mit einer eigens für diese Indikation entwickelten Creme ist ein weiterer wichtiger Baustein, den Schaden zu vermeiden bzw. so gering wie möglich zu halten – auch in der Schwangerschaft. Eine Anleitung zur Massage mit dieser Creme haben wir Ihnen in den QR-Code im Bild gepackt. ⓐ



Figurwunder Calcium

Studien zeigen, dass das Mineral dabei helfen kann, in Form zu kommen: Es bremst die Fettspeicherung, fördert den Abbau von Körperfett und hemmt die Bildung des Stresshormons Cortisol.

Calcium-Stars sind der Inhaltsmenge nach gereiht Hart- und Schnittkäse, Sesamsamen, Brennnessel (siehe Seite 12), Mandelkerne (siehe Ausgabe APOTHECUM Winter 2022/23, Seite 12), Grünkohl, getrocknete Feigen und grüne Oliven.

... UND TSCHAU MIT AU!



**SCHNELLE
EXPRESS
WIRKUNG**



ADOLORIN®
Gegen Schmerzen und Fieber

EXPRESS

Machen Sie **SCHNELL** Schluss mit „AU“!
Mit **ADOLORIN®** IbuForte **EXPRESS** Tabletten.
Adolorin® EXPRESS wirkt besonders schnell, weil der Körper
den Wirkstoff Ibuprofen-Lysinatz rasch aufnehmen kann.

Jetzt exklusiv in Ihrer Apotheke.