

APOTHECUM

WINTER 2020/21



SCHUTZENGELOAPOTHEKE
GRAZ

Kalte Schönheit
Photo: Petra Pacheco-Medina

ANTI-VIRALE
Pflanzen

TEEQUALITÄT
in der Apotheke

ALTE HAUSMITTEL
bei Erkältungen

Bei Bronchitis und Erkältung kommt es auf zwei Dinge an:

Symptome lindern

Infekt bekämpfen



Kaloba® kann beides!

Bei Husten, Schnupfen, Kratzen im Hals wirkt Kaloba®:

- bekämpft Viren, Bakterien und Schleim
- pflanzlich und gut verträglich
- erhältlich als Tropfen, Tabletten und Sirup (ab 1 Jahr)
- für die ganze Familie



Kaloba® – wirksam bei Bronchitis und Erkältung.

MÄNNER und SCHNUPFEN

Der kleine Unterschied

Wenn die Nase rinnt, ist Schluss mit lustig: Was sich hinter dem oft geschmähten „Männerschnupfen“ wirklich verbirgt und warum gerade diese Erkrankung (von Frauen und Männern) ernst genommen werden sollte...

Viele von uns kennen das alljährliche Drama: Der Herr des Hauses liegt krank daheim im Bett und klagt lautstark über mangelndes Feingefühl, zu wenig Aufmerksamkeit und Symptome wie Husten, Schnupfen, (leichtes) Fieber, Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Halsweh.

Die schnelle Diagnose: Es handelt sich „nur“ um Männerschnupfen – eine banale Erkältung, kein Problem, alles halb so wild. Und doch lohnt es sich hier genauer hinzusehen und nichts herunterzuspielen, denn man sollte sich dabei vergegenwärtigen, dass Symptome und Schmerzempfinden immer eine sehr persönliche und individuell wahrgenommene Sache sind – bei Frauen und bei Männern! Während der eine noch arbeitet und „funktioniert“, braucht der andere bereits Ruhe.

SIND MÄNNER ANFÄLLIGER ALS FRAUEN?

Reiner Mythos ist der Männerschnupfen nicht. Unterschiede sind tatsächlich zwischen den Geschlechtern feststellbar. Die Innsbrucker

Forscherin Dr. Beatrix Grubeck-Loebenstein hat etwa herausgefunden, dass unser Hormonsystem dabei eine grosse Rolle spielt: Das weibliche Sexualhormon Östrogen ermöglicht einerseits eine bessere Vermehrung der körpereigenen Immunzellen, während andererseits Testosteron im männlichen Körper genau gegenteilig wirken kann und so Erkrankungen weni-

ger effizient und länger bekämpft werden. Also eindeutig ein Vorteil für die Frauen.

Zusätzlich sollte man bei oben genannten Symptomen grippaler Infekte, wie die Erkältung bezeichnet wird, immer auch an die durch Viren verursachte, sogenannte echte Grippe (*Influenza*) denken, die anders als eine Erkältung plötzlich mit hohem Fieber auftritt und zum Teil schwere Verläufe nehmen kann. Mit dieser ernstzunehmenden Erkrankung ist nicht zu spassen, eine ärztliche Abklärung ist also absolut angebracht!

GESUND UND STARK IN DEN HERBST...

... mit meiner Apotheke. Der Gang zum Arzt, in vielen Fällen der springende Punkt, an dem das starke Geschlecht ganz schnell schwach wird: Während Frauen bei Beschwerden häufiger den Weg in die Praxen finden, tun sich die Männer – auch aufgrund von Scham und Vorurteilen – oft schwer, zu (körperlicher) Schwäche zu stehen und hier zum eigenen Vorteil richtig zu handeln.

Dabei ist es längst an der Zeit, die alten Klischees vom toughen Mann, der keine Schmerzen kennt, über Bord zu werfen und zeitgemäss auf



Photo by Christian Buehner on Unsplash

sich selbst zu hören. Doch Männer sind nicht alleine ihrem zäher agierenden Immunsystem ausgeliefert, sondern können durchaus selbst aktiv etwas zur Verbesserung ihrer Gesundheit beitragen. Sie könnten wie die Frauen öfter einen Arzt aufsuchen, sportlich aktiv bleiben, das nächste Bier verschieben und zu gesundem, vitaminreichem „Power Food“ aus dem Garten oder vom Bauernmarkt greifen. Bei Erkältungssymptomen können darüber hinaus natürliche Medikamente zur schnelleren Genesung beitragen. Wir in der Apotheke wissen, was wirkt! ④



DIGESTIF-TEES Teil 4

Wenn es einfach zu viel von allem war – Tee geht immer.

PFEFFERMINZE. Ein ideales Mittel, wenn gar nichts mehr geht: Pfefferminzblätter wirken nicht nur karminativ, sie lindern auch Schmerzen, fördern die Verdauung und beschleunigen die Magenentleerung. Ausserdem senkt Pfefferminztee die Spannung in dem Muskel, der die Speiseröhre zum Magen hin verschliesst. So kann angestaute Luft leichter entweichen. Wer zu Sodbrennen neigt, sollte allerdings abends auf Pfefferminze besser verzichten – sich mit übervollem Magen und lockerem Muskel in die Waagerechte zu begeben, kann unangenehm werden.

Gut zu wissen: Nur Pfefferminzblätter, die mindestens 1,2 Prozent ätherisches Öl enthalten, dürfen gemäss dem Europäischen Arzneibuch in Apotheken verkauft werden. Dosierung pro Tasse (150 Milliliter): ein Esslöffel Pfefferminzblätter. Ziehzeit zirka 10 Minuten.

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

GESUND, familiär, gemütlich und zufrieden

Apothekerin MAG.PHARM. PETRA PACHECO MEDINA



Die Winterzeit sollte eine Zeit sein, die unserem Körper und Geist Erholung von den vielen Erlebnissen der Frühlings-, Sommer- und Herbstzeit bringen sollte. Nun wollen wir positiv denken, dass dieses „unsichtbare Gespenst“, mit dem wir seit Anfang 2020 leben müssen, alsbald besiegt wird. Das globale Drehbuch möge für uns alle ein

menschenwürdigeres Jahresende und einen hoffnungsfrohen Jahresstart 2021 bescheren!

Für diese kommende Zeit haben wir Ihnen 10 Vorschläge zusammengetragen, die das gemeinsame Ziel haben, Ihnen und Ihren Lieben das Gefühl der Geborgenheit zu vermitteln. Dazu braucht es wenig wirtschaftliche Mittel, sondern vielmehr einen Sinn für den positiven sozialen Umgang miteinander!

1 Jetzt leben. Unser Leben findet heute statt. Vom ersten Guten-Morgen-Gruss bis zum Gute-Nacht-Bussi. Schätzen wir aufmerksam die kleinen und grossen Momente, die unser Leben so besonders machen.

2 Gutes Essen. Geniessen wir unsere guten regionalen Lebensmittel. Auch einmal ein Stück Schokolade oder ein Glas Rotwein. Gute Produkte selbst zubereitet vermitteln Vergnügen.

3 Keine Chance für Neid und Intoleranz. Seien wir Vorbild für unsere Kinder als grosszügige und tolerante Generation.

4 Freunde. Freunde. Die gemeinsame Zeit stärkt unsere Seele. Reale Treffen mit der Familie oder den Freunden sind zurzeit weitestgehend verboten, in virtueller Form aber möglich. Nehmt Euch Zeit dafür.

5 Werte. Familienstücke, Bilder, Handarbeiten machen ein persönliches Zuhause aus. Richten Sie es sich zuhause gemütlich.

6 Wohlfühlen. Kerzen,

Decken, Pflanzen, Kissen und unser Zuhause wird unsere Burg. Natürliche Materialien spenden gesunde Wärme.

7 Natur erleben. Täglich einmal Sonne, Wind, Schnee oder Regen auf dem Gesicht zu spüren, ist eine gesunde Regel.

8 Zufriedenheit. Es geht immer höher, weiter und schneller. Viel besser: sich über das Leben freuen, das man hat!

9 Gut schlafen. Dinge laufen oft anders als geplant. Trotzdem findet sich immer eine Lösung. Einmal darüber schlafen ist die beste Erste Hilfe.

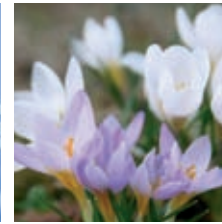
10 Geborgenheit. Wir wissen, wo wir hingehören. Familie und Freunde geben Rückendeckung. Durch Sie fühlen wir uns beschützt.

Mein Team und ich wünschen Ihnen für diese Vorhaben gute Gesundheit und unterstützen Sie selbstverständlich gerne mit unserem Wissen bei Ihrer persönlichen Gesundheitspflege! ☺



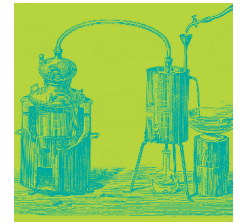
NATURHEILMITTEL.

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



BLÜTENESSENZEN.

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



AROMATHERAPIE.

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

KUNDENKARTE. Mit Jahresbonus zum Geburtstag auf bar und mit Bankomat bezahlte Privateinkäufe.

SCHNELLE BESORGUNG von nicht lagernden Präparaten und Arzneimitteln aus dem EU-Raum.



GESUND IN DIE BESTEN JAHRE.

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



VITAMINE + MINERALSTOFFE.

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



KOSMETIK.

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

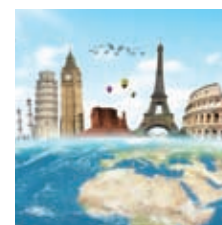
LITERATUR. APOTHECUM. Die Apotheke, Senioren Ratgeber, Diabetes Ratgeber, Medizini.

SICHERHEIT. Kontrolle und Ausstattung von Haushalts-, Auto- und Betriebsapotheken, Entsorgung von Altmedikamenten, Wechselwirkungscheck. **DIENSTLEISTUNG.** Jahresabrechnung für Finanzamt und Zusatzversicherung. **KARTEN.** Bargeldlos zahlen mit Mastercard, Maestro, Visa, Diners, Amex



DARMGESUNDHEIT.

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



REISE- + IMPFBERATUNG.

Computerunterstützte Reise- und Impfberatung, Zusammenstellung Ihrer individuellen Reiseapotheke.



MUTTER + KIND.

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

#ichkannvielfuermichtun®

WWW.SCHUTZENGELOAPOTHEKE-GRAZ.AT

8020 Graz, Lilienthalgasse 24

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

E office@schutzensengelapotheke-graz.at

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 8⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr

Samstag 8⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr

Körper, Geist
und Seele



BEREITSCHAFTSDIENSTE (8⁰⁰ - 8⁰⁰ Uhr am Folgetag)

4., 6., 28. Dezember 2020, 9., 21. Jänner, 2., 14., 26. Februar 2021

ANTI-VIRALE PFLANZEN

Apothekerin MAG.PHARM. PETRA PACHECO MEDINA



Dieses Mal möchte ich Ihnen zwei bedeutende anti-virale Pflanzen vorstellen. Den Beifuss und die Zistrose.

ARTEMISIA ANNUA

Artemisia annua, der **einjährige Beifuss**, ist gerade in Zeiten der unterschiedlichen viralen Infektion eine hoch interessante

Pflanze aus der Familie der Korbblütler. Die gelbgrünen, körbchenförmigen Teilblütenstände enthalten nur wenige gelbe Röhrenblüten und sind rispig an der krautigen Pflanze angeordnet. Er ist in den sommerwarmen Gebieten Eurasiens beheimatet: von China, Nordindien, Irak bis nach Südosteuropa. In Österreich wurde er nur als Neophyt eingeschleppt, gilt aber in weiten Teilen als ausgestorben

und kommt höchstens vereinzelt im nördlichen Österreich vor. In Deutschland gedeiht er vorwiegend entlang der Elbe.

WIRKWEISE VON ANTI-VIRALEN SUBSTANZEN

Anti-virale Wirkstoffe sind vermehrungshemmend (virostatisch), nicht abtötend (viruzid).

Das in der Pflanze gebildete

Artemisinin wurde schon lange mit

großem Erfolg in der traditionellen chinesischen Medizin als Malaria-mittel eingesetzt. Dem einjährigen Beifuss konnten auch wachstumshemmende Wirkungen auf Tumorzellen nachgewiesen werden, jedoch fehlen dazu, wie bei vielen pflanzlichen Arzneien, klinische Studien, weshalb er schulmedizinisch nicht genutzt wird.

In Madagaskar wurde während der Covid-19- Krise ein Kräuterauszug mit einjährigem Beifuss zur Behandlung Erkrankter herangezogen, einzelne Wissenschaftler konnten eine anti-virale Wirkung feststellen, die sich durch Zugabe von Kaffee noch verstärkte. Neben dem Hauptwirkstoff Artemisinin enthält der einjährige Beifuss auch noch zahlreiche Polyphenole mit entzündungshemmender Wirkung. Insgesamt enthält die „Wunderpflanze“ mehr als 400 gesundheitsrelevante Inhaltsstoffe, die antibakteriell, antiviral und immunstimulierend wirken. Die Pflanze besitzt zudem ein starkes antioxidatives Potential. Dadurch schützt sie vor degenerativen Erkrankungen wie Rheuma oder Arthrose, kann aber auch bei Diabetes, Allergien oder Parasiten- und Pilzbefall hilfreich sein.



Einjähriger Beifuss



Zistrose

CISTUS INCANUS

Cistus incanus, die **Zistrose**, ist eine weitere schon gut erforschte Heilpflanze mit starken antiviralen Eigenschaften. Es handelt sich um einen Zwergstrauch von 30 bis 100 cm Wuchshöhe mit behaarten Ästen. Die von Dezember bis Juni blühenden rosa Blüten stehen einzeln oder in doldenähnlichen Blütenständen. Die Extrakte der Zistrose können sogar HI-Viren, Ebola- und Marburg-Viren inaktivieren und deren Vermehrung verhindern und in Laborversuchen konnte nachgewiesen werden, dass sie das Andocken der Viren an Zellen verhindern. Dadurch, dass die Inhaltsstoffe sich an das Virus binden, verhindern sie die Infektion und haben demnach auch eine vorbeugende Wirkung. Das Team um Prof. Dr. Ruth Brack-Werner vom Helmholtz Zentrum München arbeitete mit klinischen Isolaten des HI-Virus, inklusive eines Stammes, der sich als resistent gegen mehrere eingesetzte anti-virale Wirkstoffe gezeigt hatte und ist zu dem Schluss gekommen, dass sowohl Zistrosenextrakte als auch die von *Pelargonium sidoides*, einer weiteren sehr interessanten Pflanze mit anti-viralen Eigenschaften für die Entwicklung neuer Phytotherapeutika im Einsatz gegen den HI-Virus genutzt werden könnten. Wegen der adstringierenden Wirkung der enthaltenen Gerbstoffe werden Auszüge der Pflanze in der Volksmedizin auch gegen Durchfall und Hautkrankheiten eingesetzt. Aus Selbsthilfegruppen wird die schmerzlindernde Wirkung bei Borrelioseninfektionen berichtet. Zur Vorbeugung gegen virale Ansteckung hat sich vor allem der Saft bzw. die Lutschtabletten als hilfreich erwiesen, während Kapseln die allgemeine Immunreaktion vorbeugend unterstützen.

Ich möchte Ihnen nicht die Nennung einiger weiterer anti-viral wirkender Pflanzen vorenthalten: Holunder, Ingwer, Süssholz, Wasserdost und Säckelblumen (diese wird bei uns nur als Zierpflanze kultiviert) sind auch bei uns heimisch. In China werden viele bei uns weitgehend unbekannte Pflanzen verwendet: Das Baikale-Helmkraut, *Huttuynia*, welches zu den Eidechschwanzgewächsen gehört, *Isatis*, ein Kreuzblütler (auch Kohl, Karfiol und Brokkoli gehören zu dieser Pflanzenfamilie) und *Lomatium* als Vertreter der Doldenblütler. ☺

ALTE HAUSMITTEL

bei Erkältungen



Photo by Gaëlle Marcel on Unplash

Natur ist wieder gefragt. Überlieferte Rezepte alter Hausmittel, tradiert von Generation zu Generation in der Familie werden mit Begeisterung wieder verwendet, zum Beispiel bei Erkältungskrankheiten. Sie helfen auf natürliche Weise.

Früher hat man sich in erster Linie mit diesen Mitteln weitergeholfen, weil Ärzte oft schwer erreichbar und auch schwer leistbar waren. Ordensschwester und Mönche leisteten einen wesentlichen Beitrag zur Kultivierung von Heilpflanzen. Die Mutter war in der Familie früher Ärztin und Apothekerin zugleich. Ein handgeschriebenes Arzneibüchlein gehörte in manchen Gegenden zum Heiratsgut der jungen Braut.

Zum überlieferten Erfahrungswissen der Pflanzenkundigen kam oft auch das Interesse von genauen Naturbeobachtungen, die sie gerne

#ichkannvielfuermichtun® an die Bevölkerung weitergeben. Dieses Wissen wird heute vielfach mit wissenschaftlichen Methoden überprüft und fließt in die Arzneibücher der TEM (Traditionelle Europäische Medizin) ein.

SINNVOLL FÜR DEN WINTER

Jeder hat seine Favoriten und jeder sein eigenes Erkältungsritual. Um Ihnen die Wahl zu erleichtern, haben wir uns umgesehen nach den vielversprechendsten Rezepten für die kalte Jahreszeit.

Das warme Fussbad. Die Nase kitzelt, der Hals ist angegriffen, man

fühlt sich kraftlos und es fröstelt einen: Die typischen Anzeichen einer Erkältung. Schnell ein Fussbad. Die Verbindung zwischen Füßen und Nasen-/Rachenschleimhaut gibt es. Die Füße werden besser durchblutet und damit die Schleimhäute aktiviert. Krankheitserreger werden besser abgewehrt. Starten Sie lauwarm – Waden halb bedeckt – und steigern Sie die Hitze des Wassers. Nach ungefähr fünf bis acht Minuten raus aus der Wanne und mit kaltem Wasser abduschen. Damit werden die kleinen Gefäße geschlossen und die Hitze bleibt im Körper. Warm einpacken und ins Bett.

Die Heisse Zitrone. Sie steigert das Wohlbefinden. Geben Sie auch ein Stück der (ungespitzten) Schale in Ihr Getränk. Mit Honig süßen. Vitamin C verträgt keine Hitze. Das heisst, das Vitamin sollten Sie also noch gesondert mit Nahrungsergänzung zuführen.

„
Hausmittel sind Naturheilmittel, die fast jeder daheim hat.


Scharfer Kren. Kren oder Meerrettich ist ein altes Hausmittel bei Grippe und Fieber, Blähungen und Blasenentzündungen. Die ätherischen

Senföle aktivieren und reizen die Schleimhäute stark und können das Wachstum von Viren und Bakterien hemmen. Ein Teelöffel Wurzelmaterial (gehackt oder als Pulver) in einer Tasse kochend heissem Wasser fünf Minuten ziehen lassen. Drei- bis fünfmal täglich trinken.

Inhalieren. Das tut bei verstopfter Nase und Nebenhöhlenentzündung gut. Schüssel voll mit heissem Wasser. Kopf darüber beugen. Handtuch über den Kopf und die Schüssel ausbreiten und aufsteigende Dämpfe fünf bis zehn Minuten einatmen. Das löst festsitzenden Schleim. Idealer Zusatz ist sparsam eingesetztes Thymianöl aus der Apotheke, das antiviral und antibakteriell wirkt. Zur Pflege geben Sie einfach einen Schuss Milch in das Wasser. Bei verstopfter Nase zirka 15 Minuten vor der Inhalation einen abschwellenden Nasenspray verwenden, damit das Sekret auch abrinnen kann.

Pastillen und Lutschtabletten. Lutschen, lutschen, lutschen ist die Devise bei Halsentzündungen, Husten und Heiserkeit. Der vermehrte Speichelfluss hilft dem angegriffenen Hals. Halstabletten lösen aktiv Schleim und Beläge, fangen Entzündungsauslöser ab, befeuchten die Schleimhaut und unterstützen damit die Heilung.

Nasenspülung. Sobald die Nase kribbelt und sich ein Schnupfen bemerkbar macht, kann man mit Nasenspülungen oft eine Ausbreitung der Erkältung verhindern. Das verwendete natürliche Salz unterstützt die Nasenschleimhaut in ihrer Selbstreinigungsfunktion und wirkt aktiv schleimlösend. So haben Schnupfen und Co. wenig Chancen. Hat es einen dennoch erwischt, befreien Nasenspülungen die Nase schnell auf sanfte Art und unterstützen den Heilungsverlauf.

Essigpatscherl. Bei Fieber über 38,5 Grad. Nur wenn die Extremitäten warm sind. Tücher in Essigwasser tauchen, um Füße und Waden legen, Socken oder trockene Tücher darüber ziehen, nach 10 Minuten wechseln, drei- bis viermal Mal wiederholen. Gute Besserung! 

SkinScreeener[®]

sagt Hautkrebs den Kampf an!

FRAGEN SIE
nach den
AKTIONSCODES
in der Apotheke!*

Hautkrebskrankungen haben in der hellhäutigen Bevölkerung weltweit stärkere Zuwachsraten als alle anderen Krebskrankungen. Daher soll die neue App **SkinScreeener** die Früherkennung mittels künstlicher Intelligenz verbessern.

Die Häufigkeit von Hautkrebs hat in den letzten Jahren weltweit stetig zugenommen. Statistisch gesehen liegt die Wahrscheinlichkeit, einmal im Leben an Hautkrebs zu erkranken, bei etwa 20 Prozent. Die Früherkennung ist von extremer Bedeutung, jedoch zeigen Studien,

Smarte Hautkrebsvorsorge mittels künstlicher Intelligenz.
Neues Medizinprodukt in der EU bereits zugelassen.

NEU

dass nur etwa 11 Prozent der Menschen ihre Muttermale mindestens einmal im Jahr von einem Dermatologen untersuchen lassen.

Metastasierter schwarzer Hautkrebs im fortgeschrittenen Stadium gilt als eine der aggressivsten Krebskrankungen mit einer der schlechtesten Prognosen. Die Wahrscheinlichkeit, nach fünf Jahren noch zu leben, liegt bei lediglich fünf bis zehn Prozent und die Lebenserwartung umfasst häufig nur etwa sechs bis zehn Monate.¹⁾

HAUTKREBVSORGE

Je früher Hautkrebs erkannt werden kann, desto besser sind die Heilungschancen. Dies war die Motivation für eine Gruppe von Dermatologen und biomedizinischen Ingenieuren um die neue Gesundheits App **SkinScreeener** zu entwickeln. **SkinScreeener** hilft zusätzlich zu den regelmässigen dermatologischen Untersuchungen mit einer App das persönliche Risiko veränderter Hautbereiche zu bestimmen. Durch den Einsatz der App **SkinScreeener** hoffen die Entwickler die Früherkennungsraten signifikant zu erhöhen.

„**SkinScreeener will die Früherkennung von Hautkrebs verbessern.**“

„Mit unserer Hautkrebs-App, die in der EU als Medizinprodukt zugelassen ist, erhalten die Benutzer ein schnelles und kostengünstiges Werkzeug zur Einschätzung des Risikos von

Hautläsionen. Gleichzeitig wird das Bewusstsein für die Hautkrebsvorsorge geschärft“, sagt Gründer und Dermatologe Dr. Michael Tripolt.

Ein speziell entwickelter Algorithmus der künstlichen Intelligenz bewertet das Risiko pathologischer Veränderungen der Haut. Die App selbst ist sehr einfach zu bedienen: Der betroffene Hautbereich wird mit Hilfe der Smartphone-Kamera fotografiert und die App zeigt sofort das Risiko für Hautkrebs im betroffenen Bereich an. Hohe Risiken werden mit rot, mittlere mit gelb und niedrige Risiken mit einem grünen Symbol angezeigt.

Eine erfolgreiche klinische Studie an der Medizinischen Universität Graz in Österreich (mit mehr als 600 Bildern von echten Patienten) hat



medaia

bewiesen, dass **SkinScreeener** eine beeindruckende Genauigkeitsrate von 95 Prozent bei der Erkennung von Hautkrebs aufweist. „*SkinScreeener ist eine clevere und schnelle Ergänzung der jährlich empfohlenen dermatologischen Untersuchung*“, sagt Dr. Tripolt.

Möglich gemacht hat diese Entwicklung ein Team von Ärzten und Technikern, die in den letzten drei Jahren intensiv an der Entwicklung der künstlichen Intelligenz sowie der Zulassung der App gearbeitet haben. Die Steirische Wirtschaftsförderungsgesellschaft m.b.H. SFG sorgte als Venture Capital Investor für den notwendigen finanziellen Background bei der aufwendigen Entwicklung. Darüber hinaus erhielt die medaia GmbH unlängst auch eine AWS-Förderung.

Diese brandneue App ist in Österreich und Deutschland erhältlich und wurde soeben in Grossbritannien und Irland eingeführt. **Die App steht ab sofort in den App Stores von Apple und Google zum Download bereit.** Der Download der App ist kostenlos und beinhaltet zwei kostenlose Scans. Weitere kostenpflichtige Scan-Pakete bzw. Abomodelle für unbegrenztes Scannen können in den App Stores gekauft werden. ④

medaia G.m.b.H
Neue Stiftingtalstrasse 2/B/3,
8010 Graz

1) <https://www.oncotrends.de/schwarzer-hautkrebs-im-fortgeschrittenen-stadium-424739/>

*) nur begrenzte Stückzahl

FACHÄRZTE von A bis Z

Die Beschreibung ihrer Aufgabengebiete Teil 4



Unsere 2020-er Serie zum Ausschneiden!



Photo by Clay Banks on Unsplash

Sonderfach Neurologie. Es umfasst die Vorbeugung, die Diagnostik, die ursächliche, symptomatische und palliative Behandlung sowie die Rehabilitation von primären und sekundären Erkrankungen und Funktionsstörungen des zentralen, peripheren und vegetativen Nervensystems sowie der Muskulatur.

Sonderfach Nuklearmedizin. Die Nuklearmedizin ist die Anwendung von offenen Radionukliden zu diagnostischen und therapeutischen Zwecken. Sie umfasst zudem die Anwendung weiterer radioaktiver Substanzen und kernphysikalischer Verfahren zur Funktions- und Lokalisationsdiagnostik und den Strahlenschutz mit seinen physikalischen, biologischen und medizinischen Grundlagen.

Sonderfach Orthopädie und Traumatologie. Das Sonderfach Orthopädie und Traumatologie umfasst die Prävention, Diagnose, konservative und operative Behandlung, Nachsorge und Rehabilitation aller Erkrankungen und Verletzungen von Knochen, Gelenken und damit verbundenen Weichteilen.

Sonderfach Pharmakologie und Toxikologie. Das Sonderfach Pharmakologie und Toxikologie umfasst die Erforschung von Arzneimittel- und Schadstoffwirkungen im Tierexperiment, am Menschen und in der Umwelt, die Untersuchung von Aufnahme, Verteilung, chemischen Veränderungen und Konzentrationsabnahme von Wirkstoffen etc.

Sonderfach Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation. Es umfasst die Prävention, Diagnostik, Behandlung, Rehabilitation und Palliation von Funktions- und Gesundheitsstörungen aller

Organsysteme und relevanter Erkrankungen, insbesondere mit physikalischen und rehabilitativen Mitteln zur Analgesie und zur Wiederherstellung oder Besserung der Körperstrukturen, der Körperfunktionen, der Aktivität und der Partizipation.

Sonderfach Physiologie und Pathophysiologie. Das Sonderfach Physiologie und Pathophysiologie umfasst die Kenntnis über die Lebensfunktionen, die entsprechenden praktisch-methodischen Erfahrungen und Fertigkeiten sowie deren Anwendung in der Grundlagenforschung und angewandten Forschung, insbesondere im Bereich der klinischen Physiologie und Arbeitsphysiologie.

Sonderfach Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin. Dieses Sonderfach umfasst die Prävention, Diagnostik und Behandlung einschließlich Psychotherapeutischer Medizin und der forensischen Psychiatrie, die Rehabilitation sowie die fachspezifische Begutachtung von psychischen Krankheiten, Störungen und Verhaltensauffälligkeiten.

Sonderfach Public Health. Es umfasst spezielle Kenntnisse der Strukturen und Organisation der öffentlichen Gesundheitssysteme, Gesundheitsinformationssysteme, der Bevölkerungsmedizin, der Versicherungsmedizin und Epidemiologie usw. Weiters beschäftigt sich dieses Sonderfach mit den der Medizin angrenzenden Disziplinen wie Soziologie, Gesundheitsmanagement, Gesundheitsökonomie sowie mit den Tätigkeitsbereichen sonstiger Gesundheitsberufe.

Sonderfach Radiologie. Die Radiologie ist das Teilgebiet der Medizin, das sich mit der Anwendung elektromagnetischer Strahlen und (unter Einbezug etwa der Ultraschall Diagnostik) mechanischer Wellen zu diagnostischen, therapeutischen und wissenschaftlichen Zwecken befasst.

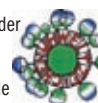
Sonderfach Strahlentherapie-Radioonkologie. Dieses Sonderfach umfasst die Indikationsstellung, Behandlung und Nachsorge aller Erkrankungen, bei denen eine Strahlentherapie indiziert ist.

Sonderfach Transfusionsmedizin. Die Transfusionsmedizin ist das Teilgebiet der Medizin, das sich mit der Herstellung, Wirksamkeit, Sicherheit und Verträglichkeit allogener Blut- und Gewebeprodukte sowie der Verträglichkeit allogener Organ- und Stammzelltransplantate beschäftigt.

Sonderfach Urologie. Die Urologie ist ein Teilgebiet der Medizin, das sich mit den Krankheiten der harnbildenden und -ableitenden Organe sowie den Geschlechtsorganen des Mannes beschäftigt. [Ⓐ]



Klimainitiative der
Druck-
und
Medienverbände



gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“
des Österreichischen Umweltzeichens,
Wällig Ennstaler Druckerei und Verlag GmbH, UW-Nr.817

PSYCHE und GESUNDHEIT

Wer sich schon einmal mit psychosozialer Medizin auseinandergesetzt hat, der weiss, welchen massgeblichen Einfluss unser psychischer Gesundheitszustand auf unseren Allgemeinzustand und das reibungslose Funktionieren unseres Immunsystems hat. Unser Organismus ist dafür geschaffen, uns den unterschiedlichsten Lebensbedingungen schnell anpassen zu können.

EIN BEISPIEL

Wenn Sie zum Beispiel einem Kind seinem natürlichen Drang entsprechend erlauben, auch mal im Dreck zu spielen, durch Regenfützen zu tanzen, sich auf die Wiese zu legen und selbstverständlich auch direkten Körperkontakt mit Spielkameraden zu haben, so wird sein Immunsystem mit den unterschiedlichsten Mikroorganismen in Kontakt kommen und das Immunsystem lernt durch jeden dieser Kontakte neu dazu. Nach einer überstandenen Erkrankung, die als Zeichen für die Auseinandersetzung des Immunsystems mit einem bis dahin unbekanntem Agens gesehen werden kann, wird bei Kindern nicht selten auch ein psychischer Entwicklungsschub festgestellt.

SOZIALER KONTAKT

Aber auch die soziale Interaktion, das Abschätzen lernen der eigenen Grenzen und der der anderen gehört zum gesunden Heranwachsen dazu. Besonders für kleine Kinder ist das Aufnehmen der Gesichtsmimik von entscheidender Bedeutung, um die Wirkung ihrer Handlungen auf andere korrekt abschätzen zu lernen.

Aber auch der Körperkontakt, die Berührung sind von grosser Bedeutung für die psychische Gesundheit. Da der Mensch ein soziales Wesen ist und eine befriedigende Kommunikation und Interaktion mit anderen geradezu überlebenswichtig ist, müssen Kinder die Möglichkeit bekommen in direktem Austausch ihre Beziehungsfähigkeit auszuweiten. Wenn die Gesichter hinter Masken versteckt ausdruckslos und austauschbar werden, fehlen den Kindern ganz entscheidende Signale, um sich zugehörig fühlen zu können. Man hat bei inhumanen Versuchen mit elternlosen Kleinkindern, denen man zwar die notwendigste Versorgung wie Nahrung und Herberge zukommen liess, jedoch jeglichen zwischenmenschlichen Kontakt entzog und Berührung vermied, festgestellt, dass diese armen Wesen psychisch aber in Folge auch körperlich schwer geschädigt aus diesem Experiment hervorgingen.

Aber auch jeder Erwachsene hat unter dem Entzug sozialer Kontakte und Vertrauensverlust schwer zu kämpfen. Die Spezialeinheiten der weltweiten Geheimdienste bedienen sich gerne der sozialen Isolation als Foltermethode, um die Delinquenten gehorsam und gesprächig zu machen. Der Leidensdruck wird so gross, dass man dem so gefügigen Gemachten beinahe alles für ein bisschen Normalität abverlangen kann.

UNTERSTÜTZUNG

Da Gesundheit also ein sehr komplexes Thema ist und sehr viele Faktoren eine Rolle dabei spielen, ob man sich gesund fühlt, kann es nicht Ziel einer funktionierenden Gesundheitsvorsorge sein, einzelne Erreger als vermeintliche Ursache für Erkrankungen auszumerken.



Photo by Nathan Dumiao on Unsplash

Zielführender dürfte es wohl sein, unsere Fähigkeit zur Anpassung an sich verändernde Gegebenheiten zu stärken und die Gesundheit von Menschen nicht allein anhand von Laborbefunden zu diagnostizieren.

Das Immunsystem lässt sich sehr gut mit pflanzlichen Arzneien und der Gabe von Vitaminen und Spurenelementen unterstützen. Die Seele braucht andere Nahrung! Sie braucht ungehinderten, vertrauensvollen Kontakt zu anderen Menschen. Der Mensch braucht die Gewissheit, angenommen zu sein mit all seinen Eigenheiten, den Stärken und Schwächen. Er will die Welt mit allen Sinnen erfassen, seine Lehren aus dem Erlebten ziehen, seine eigene Meinung bilden, diese auch vertreten dürfen, in befruchtenden Gesprächen Meinungen austauschen und damit den Erlebnishorizont stetig erweitern.

Der Mensch hat ein natürliches Bedürfnis, dass es auch anderen Menschen in seiner Umgebung gut geht, er ist sozial und hilfsbereit, wenn er nicht zu einem narzisstischen Egoisten umerzogen wurde. In meinen Augen hat uns die heurige Krise ein Problem unermesslich grösseren Ausmasses zutage gefördert: Wie menschlich ist der Mensch noch, wenn Angst sein Verhalten leitet? ④

UNRUHE

Natürlich beruhigen

Urininstinkt Stress. Das vom österreichisch-kanadischen Biochemiker Hans Selye schon 1936 formulierte Stresskonzept besagt, dass der Organismus die verschiedenen organischen und psychischen Stresseinflüsse immer in derselben Art und Weise beantwortet. Die Stressreaktion dient vorab der kurzfristigen Verbesserung unserer Überlebenschancen, vor allem in akuten „Fight or Flight“-Situationen (in diesen Extremfällen bleibt nur die Entscheidung: „kämpfe oder fliehe“). In diesem Moment stellt der Körper den Stoffwechszustand auf „Abbau“ und ist damit lebensrettend, um den Körper möglichst unversehrt zu halten.

Während Stress für Menschen in Urzeiten also überlebensnotwendig war, ist er heute, vor allem, wenn er über einen längeren Zeitraum hinweg anhält, sehr belastend und führt zu innerer Unruhe.

WENN ALLES ZUVIEL IST

Unkonzentriertheit, Herzrasen, Einschlafprobleme, Schlafmangel, Gedankenflut, Aggressivität, Müdigkeit, Traurigkeit und/oder Appetitlosigkeit, aber auch Magen-Darm-Probleme, Kopfschmerzen und Verspannungen sind die Konsequenzen, die die Lebensqualität beeinträchtigen, wenn das persönlich empfundene Stress-Level zu



Fragen
Sie
uns!

”

Wir wissen was
wirkt!®

hoch geworden ist. Erste Hilfe bieten Bewegung, mentales Training und guter Schlaf. Tägliche Bewegung, am besten natürlich in der Natur, aber auch ein You-Tube-Video mit einem Tanzkurs heben die Stimmung und tun dem Körper gut.

Massagen sind sehr hilfreich, um sich in stressigen Situationen zu beruhigen. Sie helfen, zur Ruhe zu kommen und besser zu schlafen. Bereits eine fünfminütige Massage und der Hautkontakt mit einer anderen Person helfen, die Stressreaktion im Körper zu verringern. Vor allem Fussmassagen, Kopf-, Nacken- und Rückenmassagen sind hilfreich. Die Massage kann auch der Partner übernehmen.

Den Geist trainiert man mit Meditation. Damit gelingt auch das Schlafen zunehmend besser. Verzichten Sie abends auf schwere Mahlzeiten und gehen Sie am besten bereits vor Mitternacht ins Bett. Verbannen Sie Handy, PC und Fernseher aus Ihrem Schlafzimmer. Ein entspannendes Bad und ein warmer Kräutertee vor dem Schlafengehen können zusätzlich beruhigen!

GÖNNEN SIE SICH UNTERSTÜTZUNG

Die Entspannungsunterstützung von Magnesium ist bekannt. Der Parasympathikus wird gefördert, der zuständig ist für Verdauung, Regeneration und Schlaf. Ein warmes Bittersalzbad ist zur Magnesiumaufnahme ein zusätzlicher natürlicher Weg, um den Magnesiumspiegel zu erhöhen. Für das Bittersalzbad: 1 Tasse Bittersalz ins warme Badewasser geben und versprudeln. Das Bad für 20 Minuten genießen. Zwei- oder dreimal pro Woche wiederholen.

Tryptophan - Serotonin - Melatonin. Nur durch genügend Ausgangsstoff, also Tryptophan, kommen wir abends zu ausreichend Schlafhormon, dem Melatonin. Unsere Arzneimittelfachleute wissen, was Ihnen gut tut.

Der Lavendel – Arzneipflanze des Jahres 2020 – hilft mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen erfolgreich gegen innere Unruhe, Angstgefühle und daraus resultierende Schlafstörungen.

Die traditionellen Rezeptur Srog'zin 10 aus der Traditionellen Tibetischen Medizin sorgt für Gleichgewicht und die „Stärkung der Nerven“ und hilft so, die innere Ruhe zu bewahren und damit auch einen normalen, erholsamen Schlaf zu finden. Die enthaltenen Kräuter, aromatischen Gewürze, Harze und Hölzer wie Muskatnuss, Weihrauch und Myrobalanenfrüchte, haben aufeinander abgestimmt sowohl erdende als auch das Nervenkostüm einhüllende Eigenschaften.

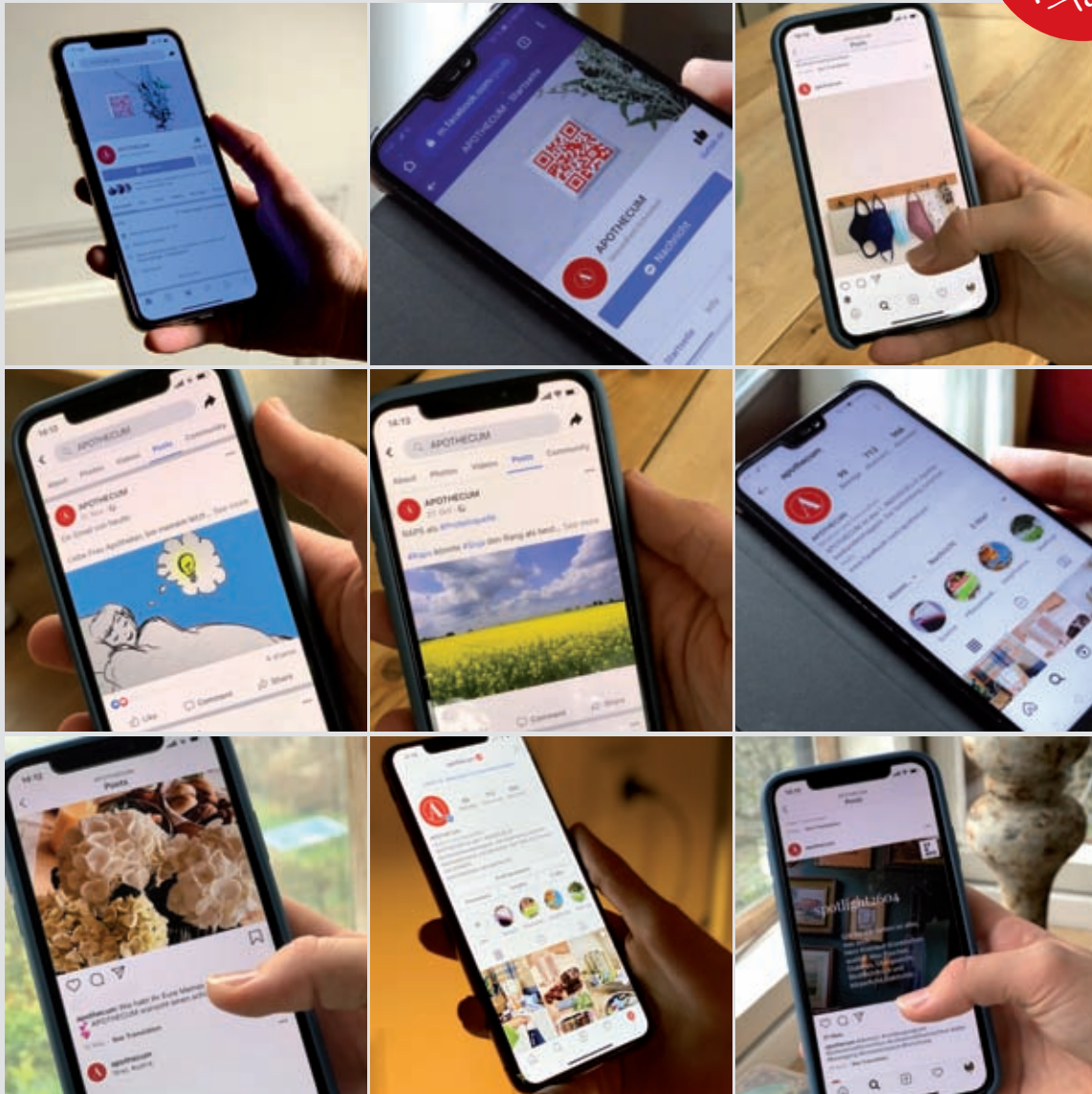
Schnell wirksam: Die bewährte Pflanzenkraft aus *Rhodiola rosea* stärkt den Organismus und hilft dem Körper, sich Belastungsphasen anzupassen. ④

Tiefes Atmen reduziert Angst und hilft, den Körper zu entspannen. Wenn wir tief atmen, erreicht mehr Sauerstoff unser Gehirn und es vermindert sich das Cortisol im Körper. Die Übung

1. In eine bequeme Position hinsetzen. Die Hände auf den Bauch legen und alle Muskeln entspannen und locker lassen.
2. Tief durch die Nase einatmen, sodass sich der Bauch automatisch wölbt. Während der Einatmung in Gedanken langsam bis 5 zählen.
3. Dann den Atem kurz anhalten und in Gedanken bis 3 zählen.
4. Durch den Mund ausatmen, in Gedanken bis 5 zählen und noch vorhandene Muskelspannungen lösen und locker lassen.
5. Die Übung für 5 bis 10 Minuten wiederholen und 2 bis 3 Mal täglich anwenden.

APOTHECUM immer dabei

#Ich kann viel fuer mich tun!



APOTHECUM



APOTHECUM

TEEQUALITÄT

in der Apotheke

Tee gilt als eines der ältesten Heil- und Genussmittel der Welt. Erste Aufzeichnungen über die wohltuende Wirkung von Teeblättern stammen aus dem 3. Jahrhundert vor Chr. Vermutlich wurde aber bereits weit vor dieser Zeit Tee als Arzneimittel eingesetzt.

Apotheken haben das jahrtausendealte Wissen um den Arzneitee in höchster Qualität für Sie bewahrt: Überdurchschnittliche Ansprüche an die Auswahl der Teepflanzen, die sorgfältige Komposition der Teemischungen, ihre schonende Verarbeitung und höchste Anforderungen an den Wirkstoff- und Aromaschutz garantieren Ihnen eine Qualität, die überzeugt.

LEBENSMITTEL ODER ARZNEIMITTEL

Ob ein Tee nur ein Lebensmittel oder ein naturheilkundliches Arzneimittel ist, entscheidet der Gehalt an bestimmten arzneilich wirksamen Inhaltsstoffen. Im Falle der Pfefferminze sind es zum Beispiel das charakteristische Minzöl, aber auch weitere Pflanzenstoffe wie zum Beispiel Phenolsäuren.

Lebensmitteltee müssen im Gegensatz zu Heiltees keine Arzneibuchqualität aufweisen. Sie dürfen neben der Teedroge ausserdem weitere Pflanzenteile enthalten. Ein Beispiel: Bei einem Kamillente, der lediglich als Gebrauchstee verkauft wird, können neben den Blüten der Kamille auch Blätter enthalten sein.

ARZNEITEE: WAS WIRKT, IST GESETZLICH DEFINIERT

Die Anforderungen an ein Arzneimittel — und damit auch an Apotheken-Arzneitees — sind gesetzlich geregelt. Für jeden Arzneitee definiert das Europäische Arzneibuch den Wirkstoffgehalt, der zum Zeitpunkt der Abfüllung des Tees in die Verpackung mindestens enthalten sein muss (*Wirkstoffmindestgehalt*). Ausserdem ist festgelegt, für welchen Tee welche Pflanzenteile verwendet werden dürfen – und in



Qualitätsbewusste Tee-Liebhaber bevorzugen die traditionelle Teebereitung mit losem Tee.

Photo by Jocelyne Flor on Unsplash

Das Erkältungsprogramm

bei Husten, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen und Heiserkeit

Eine heisse Tasse Tee ist immer richtig!

Lindenblütente ist schweisstreibend und wird daher zur Stärkung der Abwehr eingesetzt, sowie bei Fieber und trockenem Reizhusten.

Erkältungstee bei ersten Erkältungssymptomen, Fieber und Kopfschmerzen.

Käsepappeltee bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut und trockenem Reizhusten.

Husten- und Bronchialtee bei produktivem und trockenem Husten.

Hals- und Rachente bei Halsschmerzen.

Arzneiteepflanzen erzielt. Diese Kombination benötigt wiederum ein besonderes und aufwendiges Zulassungsverfahren.

SAAT UND ERNTE SIND QUALITÄTSBILDEND

Saatgut und Erntezeitpunkt haben Einfluss auf den Wirkstoffgehalt. Mindestanforderung an den Gehalt an ätherischem Öl in Pfefferminze gemäss den Leitsätzen für Lebensmitteltees ist 0,6 Prozent, gemäss dem Europäischen Arzneibuch 0,9 Prozent. Fragen Sie unsere Pharmazeuten nach dem Pfefferminztee mit einem Wirkstoff-Gehalt von 1,5 Prozent.

Am Mittwoch in den Monaten Dezember, Jänner und Februar ist bei uns in der Apotheke TEE-TAG. Bei Interesse bekommen Sie zu Ihrem Einkauf eine Portion Tee zum Kosten für Zuhause. Verkostungen in der Apotheke sind uns ja zurzeit leider nicht möglich. Bleiben Sie gesund! ☺

INNOVATIV: NEU NUR IN DER APOTHEKE

Baby- und Kindertees OHNE Zucker in Form eines Extraktes. Schnell und unkompliziert auch unterwegs zubereitet. Kalt und warm löslich! Was kann sich eine Mutter praktischeres für die Familie wünschen! Die sicher verschlossenen Packerl passen in jede Handtasche.

Für die ganze Familie!

welcher Form. Weiters müssen sich die pharmazeutischen Hersteller an strenge Grenzwerte für mögliche Schadstoffe halten.

Arzneitees haben zur besseren Unterscheidung eine Zulassungsnummer (Reg.-Nr.) auf der Verpackung. Bei Lebensmitteltees hingegen fehlt diese Nummer.

Die Arzneiteewirkung wird nicht nur durch den Gehalt an wirksamen Inhaltsstoffen, sondern auch durch die Kombination unterschiedlicher

DIE ROSENWURZ

Für Energie und Lebenskraft

Apothekerin MAG.PHARM. PETRA PACHECO MEDINA

Die Rosenwurz, lateinisch *Rhodiola rosea*, ist eine in nördlichen Gefilden wie Finnland, Schweden, aber auch Russland, Nordamerika oder China, sehr bekannte adaptogene Pflanze, die bei kurzfristigen, aber auch chronischen Stresszuständen eingesetzt wird.

Sie ist eine äusserst robuste und ausdauernde Pflanze, die zu den Dickblattgewächsen gehört und von gelben Blüten wohl duftet. In ihren Blättern speichert sie Flüssigkeit und kann dadurch auch Dürrezeiten gut überdauern. Unter der Erde bildet sie einen dicken, knolligen, horizontal wachsenden Stamm, dessen charakteristischen, rosenartigen Duft die Pflanze ihren Namen zu verdanken hat. Sie wächst in Bergschluchten, an feuchten Klippen, aber auch in Feuchtwiesen und Moorböden.

Unter *adaptogenen Pflanzen* werden solche zusammengefasst, die positiv auf die Anpassungsfähigkeit unseres Organismus wirken und dabei weder eine Über- noch eine Unterfunktion hervorrufen können, sondern ausgleichend in beide Richtungen wirken. Der Begriff „adaptogen“ wurde vom russischen Wissenschaftler Nicolai V. Lazarev begründet, der vor über 70 Jahren herausfand, dass gewisse Heilpflanzen die Fähigkeit besitzen das Gleichgewicht in den Steuerungs- und Regulierungsprozessen des Körpers, die *Homöostase*, wiederherzustellen. Er war davon überzeugt, dass sie dabei auch die körpereigene unspezifische Immunantwort steigern.

Stress kann durch erhöhte Umweltbelastungen, psychische Dauerbelastung oder übermässige körperliche Anstrengung entstehen und bewirkt im Körper eine vermehrte Produktion und Freisetzung von Stresshormonen. Dabei werden alle nicht vorrangig nötigen Körperfunktionen wie Verdauung, Immunsystem und Regeneration zurückgefahren. Die geistige Leistungsfähigkeit wird durch anhaltenden Stress beeinträchtigt und dadurch, dass die letzten Reserven aktiviert werden, „laugt“ der Mensch aus und wird chronisch müde.

Die *adaptogen wirkenden Inhaltsstoffe* lassen sich in Flavonoide,



Ich kann
viel für
mich tun!

Polyphenole, Terpene und Polysaccharide wie vor allem die immunaktiven *Beta-glucane* einteilen. Sie greifen an verschiedenen Stellen im Körper an, besondere Bedeutung kommt der positiven Beeinflussung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrindachse zu. Dadurch wird die zirkulierende Menge an Cortisol und Stickoxid verringert, wodurch die Energieproduktion der Zelle gesteigert wird und mentale Leistungsfähigkeit wie körperliche Ausdauer wieder verbessert wird.

Nicht selten wird bei sinkender Leistungsfähigkeit der Fehler gemacht auf Stimulantien wie Koffein, Nikotin, Amphetamine oder ähnliche Drogen zurückzugreifen. Dabei kommt es zur Toleranzentwicklung, das heisst, ich brauche immer mehr der Substanz, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Diese Stoffe besitzen daher ein Abhängigkeitspotential. Ausserdem mobilisieren sie nur die Reserven und führen bei Überdosierung zu Nebenwirkungen wie Herzerasen, erhöhtem Blutdruck, vermehrtes Schwitzen und können auch den Schlaf beeinträchtigen.

Die *Einnahme von adaptogenen Pflanzen* wie der Rosenwurz hingegen ist auch bei langfristigem Gebrauch völlig unbedenklich, da ihre Wirkung wie gesagt eine normalisierende Wirkung auf den entgleisten Stoffwechsel haben und die Widerstandskraft gegen physikalische, chemische und psychische Einflüsse stärken. Neben der Rosenwurz, die in Sibirien auch als „goldene Wurzel“ bezeichnet wird, gehören unter anderem auch Ashwagandha, Reishi, Bacopa monnieri, Ginseng, Maca und Eleutherococcus zu den adaptogenen Pflanzen. ④



Apothekerin
Mag.pharm.
PETRA PACHECO MEDINA



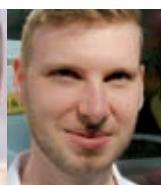
Apotheker
Mag.pharm.
PAUL ERTL



Apothekerin
Mag.pharm.
NICOLE PENKOFF



Apotheker
Mag.pharm.
HELGE OSWALD



Aspirant
Mag.pharm.
MARKUS LAMPRECHT



Aspirantin
Mag.pharm.
MIRIAM RATH



PK-Assistentin
MARGARITA
HAUSEGGER



PK-Assistentin
MARITA
GREINER



PK-Assistentin
JULIA REINPRECHT



PK-Assistentin
MANUELA LEINER



PK-Assistentin
KATHARINA HAUSHOFER



PKA-Lehrling
SAMUEL SONNLEITNER



PKA-Lehrling
SANDRA WIELAND



Frau
BIANCA BUGAR TRUTSCHNIG



WWW.SCHUTZENGELOPOTHEKE-GRAZ.AT

APOTHECUMplus

Noch mehr Informationen und praktische Werkzeuge
für Ihre Gesundheit!

www.plus.apothecum.at



apothecum



@apothecum





Photo by Benjamin Drees on Unsplash

Alles riecht: jede Pflanze, jeder Mensch, jedes Möbelstück... Wir selbst riechen permanent. Mit jedem Atemzug, also ungefähr 20.000 Mal am Tag. Der Geruchssinn ist der erste Sinn, der sich entwickelt und auch der letzte, den wir als Sterbende verlieren.

Nachgewiesen ist, dass der Mensch sich in einem angenehm duftenden Umfeld entspannter, wohler und ruhiger fühlt. 40000 Duftstoffe sind bekannt, aber nur etwa 20 Prozent davon werden vom Menschen als attraktiv empfunden. Das richtige Luft-Design kann mit Aromen den echten Raumeruch schnell korrigieren. Dabei kann man negative Gerüche neutralisieren und positive zaubern.

Die Stärke der Raumparfumierung ist Gefühlssache und lässt sich in belüftbaren Räumen relativ schnell regulieren. Eine therapeutische und komplexe Wirkung lässt sich nur mit hochwertigen Duftölen erzielen. Ätherische Öle werden in vielen Bereichen angewendet: in

#ichkannvielfuermichtun®

der Naturkosmetik und Aromatherapie, als Duftöl für gutes Raumklima oder als Aromaöl für den Saunaaufguss. Wichtig ist

die hochwertige, biologische und naturreine Qualität. Mit ihnen wird die Selbstheilungskraft, das Gleichgewicht zwischen Körper und Seele hergestellt und das Wohlbefinden gesteigert.

WORAN ERKENNT MAN REINE ÄTHERISCHE ÖLE?

Zuallererst am Preis. Sie sind 70mal so konzentriert, wie sie in der Pflanze vorkommen, aus der sie gewonnen werden. Die Investition in Qualität lohnt sich, zumal man für mehr Wohlfühl nur wenige Tropfen braucht. Je nach Raumgrösse reichen zwei bis zehn Tropfen.

**Fragen Sie nach unserem Luftreiniger
»APOTHECUM Go Fresh Room«
in der Apotheke!**

Ausserdem halten echte Öle jahrelang. Ein gutes Rosen- oder Sandelholzöl kann wie guter Wein mit der Zeit immer reifer, dunkler und besser werden. Hochwertige Varianten sind flüchtig, das heisst sie verdampfen an der Luft vollständig. Tropft man sie auf ein Blatt Papier, hinterlassen sie keinen Fettfleck. Dies ist auch eine Methode die Qualität zu prüfen. Sind sie mit Pflanzenölen gestreckt, findet man einen Fettfleck. Das Mischungsverhältnis in Prozent und die Art des Verdünnungsmittels sollte am Etikett vermerkt sein. Hochwertige Produkte werden ausschliesslich in Glasflaschen angeboten. Duftaromen können stimulieren und viel für die bakteriologische Reinheit der Luft tun.

RÄUCHERN

Lange vor dem Destillieren von Essenzen setzten Hölzer, Harze und Kräuter Düfte beim Räuchern frei. Man legte sie auf die Glut oder auf heisse Steine. Heute werden wieder gerne stimmungserhellende und herzwärmende Pflanzen verräuchert. Wenn dicke Luft herrscht, sollten Sie räuchern! Weihrauch hilft sich zu verinnerlichen, Salbei reinigt den Geist und Sandelholz kühlt den Kopf, stärkt die Sexualenergie und unterstützt die innere Ruhe und ist somit ideal für hektische Zeiten (und Menschen). Fichtenharz reinigt die Atemluft und wirkt desinfizierend. Wacholder schützt vor bösen Geistern und wird traditionell gern in den (bald kommenden) Raunächten verwendet. ④

Vomeronasales Organ: das »SEXTE Sinnesorgan«

Im unteren vorderen Teil der Nasenscheidewand, etwa 1,5 Zentimeter entfernt von den Nasenlöchern, zeigt sich beim Blick durch das Mikroskop ein dünner, blind endender Schlauch: das so genannte vomeronasale Organ, kurz VNO. Seine Aufgabe ist es, Sexualduftstoffe, die Pheromone zu empfangen. Wie Untersuchungen der Nasenschleimhaut gezeigt haben, werden die empfangenen Pheromone über direkte Nervenverbindungen in das Gehirn zum Hypothalamus und zum limbischen System weitergeleitet. Dort angekommen, werden die erotisierenden Impulse verarbeitet und die sexuelle Aktivität angeregt.

GOJI & SAN

NEU!



HELDENHAFT
ABWEHR-
KRÄFTE

- ✓ Gojibeeren
- ✓ Sanddorn
- ✓ 10 Vitamine

Frischer Orangengeschmack

