

APOTHECUM

JAHRGANG 29 HERBST 2022

Waldspaziergang.
Photo: Petra Pacheco-Medina

HERBST STIMMUNG

SILENT INFLAMMATION

Stille Entzündung

WENN DIE POWER

plötzlich fehlt

ANTHOCYANE

Blau für Herz, Venen und Darm



SCHÜTZENGELAPOTHEKE
GRAZ

Omega-3 aus pflanzlichem Mikroalgen-Öl

Naturkraft für Herz, Gehirn und Augen!



Schadstoff-
frei &
ökologisch

- **Schützt Herz, Gehirn & Augen:**
Mit den Omega-3-Fettsäuren
DHA und EPA
- **Rein pflanzlich:**
Algenöl und Kapseln sind 100% vegan
- **Ökologisch:**
Schadstofffreie Zucht der Mikroalgen
schützt das Ökosystem Meer
- **Hochdosiert:**
Entspricht den internationalen
Empfehlungen



Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

WENN DIE POWER

plötzlich fehlt

Apothekerwissen!



“
WIR WISSEN
WAS WIRKT!”

Raus aus dem „Vitamintief“! Die kälteren Herbst- und Wintermonate leeren meist die Vitaminspeicher unseres Körpers. Darum ist es so wichtig, dem Organismus lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe zuzuführen. In dieser Jahreszeit ernähren sich die meisten Menschen weniger ausgewogen. Frische Salate und Gemüse stehen eher selten auf dem Speiseplan. Bei den niedrigen Temperaturen verlangt der Körper oft nach deftigem Essen. Obst und Gemüse haben ausserdem meist längere Transportzeiten hinter sich und sind deshalb vitaminärmer als im Sommer.

Um den Organismus aus diesem „Vitamintief“ zu holen, sollte man ihm jetzt ganz gezielt Nährstoffe gönnen, manchmal werden auch Nahrungsergänzungsprodukte dringend notwendig sein, um dieses Defizit wieder auszugleichen. Was ist für Sie wichtig dazu zu wissen?

GESUNDHEIT VOR NATÜRLICHKEIT

Beim Kauf eines Mikronährstoff-Präparates steht der Wunsch nach Natürlichkeit bei den meisten Konsumenten im Vordergrund (siehe auch APOTHECUM auf Instagram). Wird zum Beispiel ein Produkt beschrieben mit „Gesteinsmehl der Dolomiten“, dann klingt das auf den ersten Blick positiv und sehr natürlich. Natürlich darf allerdings nicht mit gesund gleichgesetzt werden. Denn im beschriebenen Gesteinsmehl ist nicht nur erwünschtes Calcium und Magnesium, sondern auch giftiges Blei und Aluminium enthalten. Und die will sicher keiner. Auch Alkohol und Tabak sind natürlich...

Die Qualitätsbezeichnung „orthomolekular“ geht hier einen Schritt weiter. Die Zusammensetzung enthält nur Stoffe, die normalerweise im Organismus vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind. Weiters sind nur natürliche und aufnehmbare Stoffe enthalten. Künstliche Farbstoffe, Konservierungsmittel etc. sind untersagt. Die Stoffe sind in hohem Masse bioverfügbar – können also gut verwertet werden. Die Dosierung der Wirkstoffe muss so bemessen sein, dass damit – je nach Zielsetzung – ein vorbeugender oder therapeutischer Effekt erzielt wird.

DAS VERHÄLTNISS

In einem kombinierten Nährstoffpräparat sollten die Nährstoffe in einem Gleichgewicht zueinander stehen. Aus diesem Grund sollten Sie das richtige Produkt gemeinsam mit Ihrem Pharmazie-Experten in der Apotheke auswählen. Nur sie wissen wirklich um diese Besonderheiten, z.B. dass Calcium und Magnesium in einem Kombipräparat im Verhältnis von 2-3:1 beinhaltet sein müssen. Langfristig eingenommene unbalancierte Produkte können zu Ungleichgewichten und Aufnahmehemmungen für andere Nährstoffe führen.

DIE DOSIERUNG

Moderat dosierte orthomolekulare *Multivitamin-Multimineral-Produkte* sind für die tägliche und langfristige Nahrungsergänzung von gesunden(!) Personen oft ausreichend. Da in solchen Präparaten aus Volumensgründen meist zu wenig Vitamin C, Calcium und Magnesium enthalten sind (die Kapseln könnten wegen der Grösse nicht mehr geschluckt werden!), ist zu empfehlen diese Nährstoffe bei Bedarf noch gesondert zuzuführen.

Um bei einer Krankheit, in Zeiten erhöhten Bedarfs oder bei einem bereits bestehenden Stoffwechsel-Ungleichgewicht (Mangel oder Überbelastung) unterstützend eingreifen zu können, bedarf es einer gezielt höher dosierten Gabe eines einzelnen oder mehrerer Nährstoffe.

DIE BERATUNG

Lassen Sie sich bei der Bestimmung Ihrer persönlichen Bedürfnisse deshalb am besten von Experten bei uns in der Apotheke unterstützen. Wir als akademisch ausgebildete Mikronährstoff-Experten stehen Ihnen mit unserem Wissen rund um unsere hochwertigen Qualitätsprodukte und deren Anwendungsgebiete jederzeit gerne zur Verfügung. Selbstverständlich erhalten Sie auch eine fundierte pharmazeutische Beratung rund um Ihre Mikronährstoffversorgung. Sprechen Sie mit unseren Experten! ⓐ

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

Mentalkraft

Gesundes Denken[©]

Apotheker Mag.pharm. PETRA PACHECO-MEDINA



Wir erleben herausfordernde Zeiten. Alles, was uns jetzt unterstützen kann, die eigene Gesundheit zu erhalten, Krankheiten wenig Chance zu geben und dabei ein möglichst stressfreies Leben führen zu können, sollten wir versuchen. Deshalb dieses Mal mein Plädoyer für die Geistesstärke, die uns hilft, Kraft zu haben für

jeden einzelnen kostbaren Tag in unserem Leben.

Jeder kennt das „gute“ und das „schlechte“ Gefühl. Zum Beispiel vor, in und nach Prüfungen. Gelingt zum Beispiel dem Sportler gleich am Beginn eines Wettkampfes ein guter Schlag oder ein guter Schuss, ist die Chance daraus eine Serie zu machen besser, als mit einem – durch das „schlechte“ Gefühl schon prophezeiten – schlechten Schlag. Leistet man also etwas, das mit der jeweiligen Zielsetzung übereinstimmt, hat man ein „gutes“ Gefühl. Trainiert man seinen Geist, weiss man, dass ein schlechter Schlag, trotz eines guten Gefühls vorkommen kann und der Sportler kommt daher trotzdem nicht aus dem Konzept. Er lässt sich das gute Gefühl also nicht nehmen und spielt ungehindert ein gutes Spiel weiter. Man weiss, dass Sportler sich gerne vor dem Wettkampf mittels Singen oder Pfeifen in eine Stimmung versetzen, die gute Gefühle auslösen und damit verhindert wird, dass kritische oder negative Gedanken aufkommen.

Mentaltraining dient dazu ein gestecktes Ziel methodisch leichter zu erreichen. Voraussetzung dazu sind gezielt regelmässiges Training über eine längere Periode, denn die optimale Wirkung stellt sich erst ein, wenn die erlernte Art zu denken nicht mehr bloss angelernt, sondern auch automatisiert wird.

Mentale Stärke ist die Voraussetzung für körperliche Stärke. Und umgekehrt. Die Vorteile die Mentalkraft bringt sind Stressreduktion und Willenskraft zur Umsetzung von Zielen. Klingt doch gut, oder? Nicht nur für Sportler. Und das Wichtigste: die Fähigkeit Fehler als Chance zu sehen und aus ihnen zu lernen. Go for it! ☺

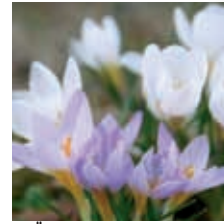


Photo by agnieszka boesche on Unsplash

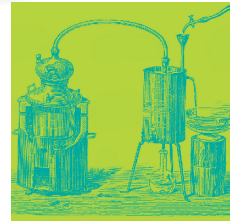
#ichkannvielfuermichtun[®]



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 Präparaten + Arzneimitteln 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.

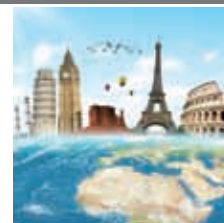
La Roche-Posay, Vichy, Avène, Widmer, Dr. Grandel, Dr. Hauschka, Dr. Eberhardt, Eucerin, Frei Öl, Ahava, Schüssler, Dekorative von Arabesque nach Farbtypen.

LITERATUR. APOTHECUM, Die Apotheke, Senioren Ratgeber, Diabetes Ratgeber, Medizini. **SICHERHEIT.** Kontrolle und Ausstattung von Haushalts-, Auto- und Betriebsapotheken, Entsorgung von Altmedikamenten, 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.SCHUTZENGELOAPOTHEKE-GRAZ.AT

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

ÖFFNUNGSZEITEN

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

Körper, Geist
und Seele



BEREITSCHAFTSDIENSTE (8⁰⁰ – 8⁰⁰ Uhr am Folgetag):
1., 13., 25. September, 7., 19., 31. Oktober, 12., 24. November 2022

SILENT INFLAMMATION

oder stille Entzündung – was ist das?

Wie der Name schon verrät, handelt es sich bei der „stillen Entzündung“ um ein chronisches Geschehen, das lange unbemerkt und mit unspezifischen Symptomen verläuft – im Gegensatz zur klassischen Entzündung, die als sinnvolle Abwehrreaktion des Immunsystems auf krankheitserregende Keime aufgefasst werden kann. Sie macht sich mit den klassischen Entzündungszeichen *rubor, calor, dolor* – Rötung, Hitze, Schmerz deutlich bemerkbar.

DIE URSACHEN

Die Ursachen für eine *akute Entzündung* sind beispielsweise Verletzungen und die Reaktion hat den Sinn die Akteure des Immunsystems zum Ort des Geschehens zu leiten, damit der Schaden schneller geheilt werden kann. Die Reaktion ist relativ kurzzeitig und klingt bald wieder ab.

Eine Ursache für eine *stille Entzündung* kann eine gestörte Darmflora durch unausgewogene und ungesunde Ernährung sein. Aber auch eine nicht ausreichend behandelte akute Entzündung wie bei einem beherdeten Zahn kann eine *silent inflammation* anheizen. Distress, also

ein subjektiv nicht bewältigbares Ausmass an stressenden Faktoren, die über einen längeren Zeitraum anhalten und Bewegungsmangel sind als weitere Ursachen stiller Entzündungen zu nennen. Wir können daher von typischen lifestyle-bedingten Disbalancen sprechen, die einer Reihe von ebensolchen Erkrankungen wie des Herz-Kreislaufsystems, aber auch Fettleibigkeit, Depressionen oder Typ-2-Diabetes Vorschub leisten.

Wir haben es hier im Gegensatz zur akuten Entzündung nicht mehr mit einer sinnvollen Heilreaktion des Organismus zu tun, sondern mit einer überschüssigen Reaktion des Immunsystems, das nun so viele aggressive Radikale freisetzt, dass auch körpereigenes Gewebe angegriffen wird. Im Ablauf einer entzündlichen Reaktion werden erst entzündungsfördernde Mediatoren freigesetzt und im Anschluss entzündungshemmende. Letzendlich pendeln sich beide wieder auf einen Normalwert ein.

Bei der *chronischen Entzündung* ist das anders: die wiederholte Freisetzung entzündungsfördernder Botenstoffe verlangt dem Körper ab ständig gegenzusteuern. Das Geschehen klingt nicht mehr ab und überschwemmt so den Körper mit gewebeabbauenden Stoffen. Das Gefährliche an der stillen Entzündung ist, dass wir sie meist erst an diesen Folgeerkrankungen bemerken und dadurch sehr spät mit sinnvollen Gegenmassnahmen beginnen.

Bei der *chronischen Entzündung* ist das anders: die wiederholte Freisetzung entzündungsfördernder Botenstoffe verlangt dem Körper ab ständig gegenzusteuern. Das Geschehen klingt nicht mehr ab und überschwemmt so den Körper mit gewebeabbauenden Stoffen. Das Gefährliche an der stillen Entzündung ist, dass wir sie meist erst an diesen Folgeerkrankungen bemerken und dadurch sehr spät mit sinnvollen Gegenmassnahmen beginnen.

DIE SYMPTOME VOR DEM ALARM

Wodurch also können wir sie erkennen, bevor wir grösseren Schaden erleiden? Die unspezifischen Anzeichen sind allgemeine Müdigkeit und Antriebslosigkeit, Magen-, Darm-, Haut- und Schleimhautprobleme,



Fragen
Sie uns
Apotheker!

Photo by Brooke Clark on Unsplash

Unverträglichkeiten und Allergien, Schlafstörungen und chronische Schmerzen. Die *stille Entzündung* breitet sich im gesamten Organismus aus und wird an Ihren individuellen Schwachstellen sichtbar werden. Bei einer herkömmlichen Blutbilduntersuchung fällt sie meist nicht auf! Es gibt jedoch Blutbildparameter, die einen eindeutigen Hinweis auf ein solches schwelendes chronisches Entzündungsproblem liefern. Der schon den meisten geläufige *CRP-Wert (c-reaktives Protein)* ist ein zu ungenaues Messinstrument, da er auch bei akuten Entzündungen erhöht ist und meist keine ausreichenden weiteren Massnahmen ergriffen werden. Ein sensitiver Marker für subklinische Entzündungen ist hingegen das *hochsensitive CRP (hs CRP)*, welches deutlich niedrigere Werte nachweist und dadurch auch verborgene Entzündungen anzeigen kann. *Bei einem hsCRP-Wert über 0,56 mg/l liegt eine stille Entzündung vor.* LPS-Antikörper (*Lipopolysaccharidantikörper*) dienen als Marker für bakterielle LPS im enterohepatischen Kreislauf (Darm-Leber-Kreislauf). Bei gestörter Darmdurchlässigkeit werden diese von den Darmbakterien herrührenden Endotoxine vermehrt über die Darmwand aufgenommen und halten die Entzündung am Laufen.

Auch der *Tryptophanstoffwechsel* ist bei der stillen Entzündung gestört und kann durch Messung des Verhältnisses von Kynurenin zu Tryptophan erfasst und überprüft werden.

WICHTIG: Dem *Long-Covid-Syndrom*, sowohl bei Geimpften, als auch bei Ungeimpften, dürfte eine stille Entzündung zugrunde liegen; daher wäre ein solcher *silent-inflammation-Check* mit genannten Parametern dringend anzuraten. Die Symptomatik liesse sich mit gezielter Therapie der Entzündung deutlich verbessern und einer weiteren Schädigung im Herz-Kreislaufsystem vorbeugen. ☺ Mehr auf Seite 9!

ANTHOCYANE

Blau für Herz, Venen und Darm



Die Diskussion über eine gesunde und ausgewogene Ernährung in der Bevölkerung wird immer umfangreicher. Immer neue Berichte über positive wie auch negative Auswirkungen bestimmter Diäten und Ernährungsformen, aber auch über Nahrungsmittel und Nahrungsmittelzusatzstoffe gewinnen täglich öffentliche Aufmerksamkeit. Ein Beispiel hierfür sind gastrointestinale Beschwerden, wie etwa die funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen, für die in den Medien ein breites Spektrum an Möglichkeiten mit der Ernährung empfohlen wird.

”
Wir wissen
was wirkt!®

ANTHOCYANE ALS HEILMITTEL

Insbesondere bei chronischen Darmerkrankungen gibt es zunehmende Evidenz, dass Nahrungsbestandteile bzw. Nahrungsmittelzusätze eine entzündliche Wirkung aufweisen. Ein prominentes Beispiel einer solchen entzündlich wirksamen, pflanzlichen Substanz sind die *Polyphenole*. Als Polyphenole bezeichnen Experten eine Vielzahl an sekundären Pflanzenstoffen, darunter Flavonoide, Phenolsäuren und Anthocyane.

Aroniabeeren, Heidelbeeren, Auberginen, Broccoli, blaue Trauben und Kirschen enthalten viele sogenannte Anthocyane.

Anthocyane kommen in ganz geringen Mengen in Blumen vor, und geben ihren Blütenblättern einen roten, orangen oder blauen Farbton. Aufgrund ihrer mehrfach nachgewiesenen gesundheitsfördernden Wirkung nimmt das öffentliche Interesse an den Anthocyanen stetig zu. Der Name Anthocyane entstammt aus den zwei griechischen Wörtern „*anthos*“ – Blüte, und „*kyaneos*“ – blau. Desweiteren finden wir Anthocyane in Früchten und Gemüse. Es hat sich herausgestellt, dass die meisten Anthocyane sich in der Fruchtschale befinden. Sehr hohen Gehalt an Anthocyanen enthalten die dunklen Beeren – insbesondere Aroniabeeren, Holunderbeeren und schwarze Johannisbeeren. Man hat einen Gehalt von 500 mg Anthocyane in 100 g Aroniafrüchten festgestellt, um 100 mg mehr als in Holunderbeeren (Oszmański i Sapis, 1988).

WELCHE WIRKUNG HABEN SIE

Verschiedene Berichte zeigen, dass *Anthocyane* eine entzündliche, antioxidative, antikarzinogene, antimikrobielle sowie auch neuroprotektive Wirkung haben. Sie unterstützen die Erweiterung der Blutgefäße. Und alles, was die Erweiterung der Blutgefäße unterstützt, reduziert zum Beispiel die Gefahr eines Angina-pectoris-Anfalles. Je weiter die Blutgefäße sind, desto leichter kann das Blut durchfließen. Ausserdem tragen *Anthocyane* dazu bei, die Bildung von Blutgerinnseln zu verhindern.

Zum Beispiel die kleinen Holunderbeeren enthalten über ein Dutzend antivirale Verbindungen und Flavonoide. Sie regen das Immunsystem an und tragen auf diese Weise dazu bei, eine Erkrankung zu verhindern. Sie enthalten auch *Anthocyane*, die Entzündungen bekämpfen und die Schmerzen lindern, die mit einer Erkältung oder der Grippe einhergehen. Aber auch vor chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen können sie schützen.

Die *Anthocyane* kräftigen und stärken die Wände der Hämorrhoidalvenen und können so Schmerzen und Schwellungen reduzieren. Bei kräftigeren Kapillargefäßen und Venen des Anus ist es weniger wahrscheinlich, dass sie sich bei Druck dehnen und Hämorrhoiden entstehen. Konzentrierte, hochwertige und kontrollierte Beerensäfte sind dabei eine natürliche Unterstützung.

Die sekundären Pflanzenstoffe mit antioxidativer Wirkung kräftigen die Kapillaren und können bei Krampfadern sogar Schwellungen lindern. Darüber hinaus können die ballaststoffreichen Beeren dazu beitragen, Verstopfungen zu verhindern, die oft die Ursache für die Entstehung von Hämorrhoiden sind. Bei einer kleinen Vorstudie stellte sich heraus, dass die ergänzende Einnahme von 150 mg oligomeren Proanthocyanidinen die Funktion der Beinvenen bereits nach einer einzigen Dosis verbessert.

Anthocyane kann man also zur breiten Anwendung in der Hochdruck-, Arteriosklerose-, Darm-, Hämorrhoiden- und Haargefäße-Behandlung empfehlen. Unsere Pharmazeuten beraten Sie gerne, welche Kapseln oder welcher Saft für Sie am besten geeignet sind, um Ihre Gesundheit weiter abzusichern. ④

APOTHECUMplus

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

#Ich
kann viel
fuer mich
tun!



apothecum



@apothecum



WUNDERWAFFE SPORT

Das macht schon ein einziges Training mit Ihrem Körper



Um die Vorteile von Sport im vollen Umfang genießen zu können, also von seiner lebensverlängernden, herzschützenden, schlaffördernden, übergewichtbekämpfenden Wirkung zu profitieren, ist es unerlässlich, ihn regelmässig zu betreiben. Genau genommen zwei bis drei Stunden pro Woche. Diese Zeit sollte mit moderatem bis intensivem aerobem Training verbracht werden, also zum Beispiel zügigem Gehen. Durch intensiveres Training kann die Dauer reduziert werden, aber es muss auch der Muskelaufbau jede Woche berücksichtigt werden. Doch: Sport gehört zu den Dingen, bei denen Etwas definitiv besser ist als Nichts. Es ist sehr löblich, wenn Sie dabei bleiben, und das sollten Sie definitiv auch, aber Sie können

Die Kraft der Proteine (Eiweisse)

Ungeachtet dessen, wie aktiv Sie Ihr Leben gestalten, mit der Kraft der Proteine in der Ernährung können sie wirkungsvoll gegen Erschöpfungszustände angehen. Eiweiss ist die Grundlage aller Körperzellen. Protein ist unerlässlich für die Bildung von Enzymen, Hormonen und Antikörpern. Unser Körper benötigt Eiweiss zum Muskelaufbau, zur Blutbildung sowie zur Bildung weiterer Zellstrukturen. Ausserdem braucht unser Körper Proteine zur Unterstützung von Regenerationsprozessen, zur Gesunderhaltung und für das Wachstum.

Wichtig: Es ist schwierig, wenn man keine geregelten Mahlzeiten einhalten kann, wenn man stark eingespannt ist oder nur bestimmte Nahrungsmittel zu sich nimmt, den Nährstoffhaushalt im Gleichgewicht zu halten. Die Liste mit 20 Lebensmitteln für den Muskelaufbau finden Sie auf APOTHECUMplus!

#Ich kann viel fuer mich tun!

auch schon für eine einzige Trainingseinheit stolz auf sich sein. Denn selbst diese hat folgende phantastische Auswirkungen auf Ihren Körper: Ihre DNA kann sich zu Ihren Gunsten ändern.

Schwedische Forscher haben 2012 in einer Studie herausgefunden, dass bei gesunden, aber sportlich nicht aktiven Menschen schon ein paar Minuten Bewegung dazu führen, dass sich das Genmaterial in den Muskelzellen ändert. Natürlich erben wir unsere DNA von unseren Eltern, aber wie wir unser Leben gestalten, kann beeinflussen, welche Gene „aktiviert“ werden. Sport scheint konkret Gene für Stärke und Stoffwechsel zu aktivieren.

IHRE LAUNE VERBESSERT SICH

Wenn Sie mit Ihrem Training loslegen, schüttet Ihr Gehirn eine Reihe von Neurotransmittern aus, die gute Gefühle in Ihnen auslösen. Dazu gehören zum Beispiel Endorphin, das die meistgenannte Erklärung für das Läufer-Hochgefühl ist, und Serotonin, das vor allem für seine Rolle in der Beeinflussung der Stimmung und bei Depressionen bekannt ist.

SIE KÖNNTEN VOR DIABETES GESCHÜTZT SEIN

Nach einer einzigen Sporteinheit treten nicht nur minimale Veränderungen in der DNA auf, auch der Fettstoffwechsel im Muskel ändert sich ein wenig. Forscher der University of Michigan fanden heraus, dass eine einzelne Ausdauereinheit die Fettspeicherung im Muskel steigert, wodurch sich die Insulinempfindlichkeit verbessert. Eine niedrige Insulinsensitivität, häufig auch *Insulinresistenz* genannt, kann zu Diabetes führen.

SIE WERDEN KONZENTRIERTER

Wenn wir uns abmühen, kommt es zu einem Anstieg der Durchblutung im Gehirn, dadurch können die Hirnzellen in den nächsten Gang schalten. Dies führt dazu, dass Sie sich während des Sports aufmerksamer und direkt nach dem Sport konzentrierter fühlen.

SIE SIND WENIGER GESTRESST

Laut einer Schätzung der Anxiety and Depression Association of America treiben etwa ein Fünftel der Menschen Sport, um einen Ausgleich für den alltäglichen Stress zu haben. Und obwohl unser Körper beim Joggen per definitionem „gestresst“ reagiert (Cortisol und Herzfrequenz steigen an), kann es tatsächlich Stresserleichterung verschaffen – selbst wenn Ihnen der Sport an sich stressig vorkommt. Dies rührt wahrscheinlich sowohl von der zusätzlichen Blutzufuhr im Gehirn als auch von dem Endorphin-Schub, dessen Ausschüttung zu einer Stimmungsaufhellung führt. ☺



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

Therapie der STILLEN ENTZÜNDUNG

Wenn Sie die Bestätigung für eine in Ihrem Körper schleichende *silent inflammation* bekommen haben, sind Sie den ersten grossen Schritt weiter gekommen, um Ihrem unerklärlichen unspezifischen Unwohlsein bzw. dem wiederholten Aufflammen Ihrer autoimmunen Reaktionen oder chronischen Beschwerden auf den Grund zu kommen. Was aber ist nun zu tun?

Ich habe eine gute und eine vermeintlich schlechte Nachricht für Sie! Die gute ist: Sie sind der Dysfunktion Ihrer Körpervorgänge

nicht machtlos ausgeliefert! Die schlechte ist: für eine Besserung braucht es Disziplin und eine Umstellung von Lebens- und Ernährungsgewohnheiten.

Wenn Sie meinen, Sie könnten

Die ersten Anzeichen können unterschiedlich sein...

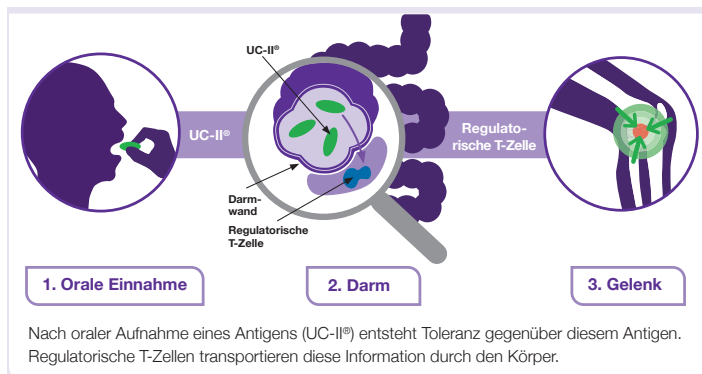
in Ihren Gewohnheiten fortfahren und lediglich eine Wunderpille einnehmen und Ihre Beschwerden lösen sich in Luft auf, muss ich Sie enttäuschen. Die erzielbare Besserung wird erst durch *Lebensumstellung* dauerhaften Erfolg bringen. Fürs Erste kann es tatsächlich hilfreich sein, Nahrungsergänzungsmittel oder auch schulmedizinische Therapeutika, die die überschüssige Immunreaktion unterdrücken und die entzündlichen Prozesse in Schach halten, über einen längeren Zeitraum zu konsumieren.

WAS WIR TUN KÖNNEN

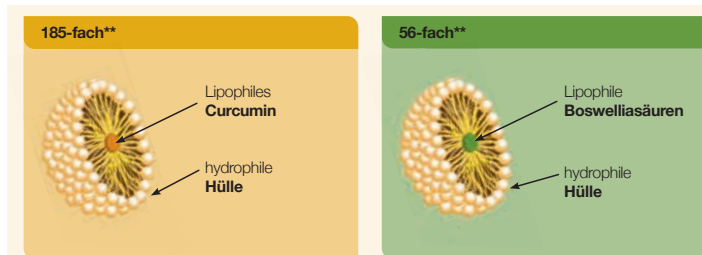
Da Entzündungsreaktionen auch eine wichtige Funktion für uns haben, ist deren dauerhafte Unterdrückung nicht sinnvoll. Wenn Sie gute Gesundheit wieder erlangen wollen, werden Sie nicht umhin kommen auch an anderen Stellschrauben zu drehen.

Was uns massiv unter Druck setzt, ist das subjektiv empfundene Übermass an Stress, das uns neben der Überflutung mit adrenergen, sympathikotonen Botenstoffen auch dazu verleitet, ungesundes Fastfood,

Die Formel mit mizelliertem Curcumin, UC-II®-Kollagen und Vitamin C: **Der Wirkmechanismus UC-II®**



Naschereien und Alkohol oder andere Genussstoffe als „Seelenröster“ in zu grossen Mengen zu konsumieren. Diese jedoch verbrauchen in Ihrem Metabolismus viele für den reibungslosen Ablauf unseres Stoff-



**Im Vergleich zu den nativen Extrakten nach 24h. Die Curcumin Aufnahme nach 8h ist sogar um 677-fach erhöht.

Erste Kombination aus patentiertem Curcumin mit *Boswellia serrata*: Überlegen, weil hervorragende Bioverfügbarkeit durch patentierte Mizellentechnologie, vielfältige Einsatzmöglichkeiten zum Beispiel für Gelenke und Darm.

wechsels dringend benötigte Nährstoffe wie Vitamine, Spurenelemente, basische Mineralstoffe und Enzyme. Die chronische Entzündung wird durch den resultierenden Nährstoffmangel weiter am Laufen gehalten.

Zudem sinkt die Bereitschaft für sportliche Betätigung, wir werden mehr und mehr zu kraftlosen *Couchpotatoes*. Wenn Sie nicht in diesem Teufelskreis landen wollen, gilt es den ungesunden *Dauerstress* zu *minimieren*. In den seltensten Fällen ist es in unserer industrialisierten Gesellschaft ein tatsächliches Übermass an Arbeit, die uns stresst und es ist auch zu simpel, unseren Mitmenschen oder den Belastungen der Arbeitswelt die Schuld für unsere Überlastung zuzuschreiben. Es ist mehr die Art und Weise, wie wir mit den Anforderungen des täglichen Lebens umgehen, die uns in ungesundem Ausmass stresst. Für den Anfang kann die Einnahme von ärztlich verordneten Psychopharmaka oder in leichteren Fällen Präparate adaptogener Pflanzen hilfreich sein.

Es ist aber durchaus sinnvoll, den verdrängten Belastungen unserer Seele nachzuforschen. Warum ist dasselbe Ereignis für den einen eine unüberwindbare Belastung und kostet dem anderen kein einziges graues Haar? Wenn wir mit massiv belastenden Situationen konfrontiert werden, reagiert unser Körper schnell mit Stammhirn gesteuerten Kompensationsmechanismen, die unser Überleben sichern sollen. Die ursprünglich sinnvolle Reaktion unseres Organismus auf kurzzeitig existenzbedrohende Probleme wird dadurch zum Teufelskreis, dass wir nur noch selten akuten Gefahren ausgesetzt sind, dafür aber mit langfristig andauernden Belastungen, die unserem modernen Lebensstil entspringen, konfrontiert sind. Wenn die bewusste Auseinandersetzung fehlt oder nicht möglich ist, prägen sich diese als Automatismen ein, die bei Wiederauftreten einer ähnlichen Situation automatisch und unbewusst ablaufen.

VERSTEHEN UND EINFACH ANNEHMEN

Wenn Sie die Gründe für die automatischen Reaktionen Ihres Körpers verstehen und Selbstbeobachtung lernen, können Sie wieder mehr Selbstbestimmung erlangen und sind diesen Automatismen nicht länger hilflos ausgeliefert! *Durch das gewonnene Verständnis finden Sie nun auch die nötige Kraft für die Umstellung Ihrer Lebensgewohnheiten.* Es wird Ihnen Freude bereiten, sich gesünder zu ernähren und regelmässige Bewegung in Ihren Alltag einzuplanen. Feinstaub, Nikotin und Umweltgifte verstärken die schleichende Entzündung und sind so weit wie möglich zu meiden. ►

7 GOLDENE REGELN

für ein gesundes Herz



Es ist gar nicht so schwer, sein Herz gesund zu erhalten. Wir haben Ihnen hier sieben Regeln zusammengestellt, die es zu beachten gilt:

Regel 1 = ÜBERGEWICHT VERMEIDEN/ABBAUEN

Studien zeigen, dass ein hohes Risiko für den Herzinfarkt von Fettansammlungen in der Bauchregion ausgeht. Demnach steigt bei Männern das Herzinfarkttrisiko ab einem Bauchumfang von 94 Zentimetern, bei Frauen bereits ab 80 Zentimetern. *Deshalb:* Tierisches Fett reduzieren. Stattdessen ungesättigte pflanzliche Fette erhöhen. Zu viel Zucker, Süßigkeiten, Kohlenhydrate und Alkohol vermeiden. Das normalisiert den gestörten Fettstoffwechsel wieder und senkt die überhöhten Cholesterinwerte.

Unterstützende Hilfe: Eine Kombination aus Omega-3-Konzentrat *plus* Vitamin E *plus* Fettstoffwechsel-Aktivator Vitamin B3 (*Niacin*) oder ein Extrakt aus Frischpflanzen-Artischocke sowie zusätzlich eine Kur mit Flohsamenschalen. Letztere bremsen den Hunger, entschlacken und leiten Gifte aus. Alles rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Regel 2 = RAUCHEN EINSTELLEN

Machen Sie Schluss mit dem Rauchen! Die Lunge leidet. Ausserdem vergiftet Tabak das Herz und schädigt das Herz-Kreislauf-System, weil sich in den Arterien gefährliche Ablagerungen bilden, die zu einer Herzschwäche oder Herzinfarkt führen können. Jede Zigarette verkürzt das Leben. Wer raucht, hat meist Probleme mit den Bronchien, weil diese durch Teerablagerungen entzündet und durch festsitzenden Schleim blockiert sind. Die Folge ist ein quälender chronischer Husten.

Unterstützende Hilfe: Sirup aus Efeu, Thymian und Süssholzwurzel. Er hilft selbst bei hartnäckigem Reizhusten (rezeptfrei in der Apotheke erhältlich).

Regel 3 = STRESS VERMEIDEN

Stress belastet Herz und Kreislauf massiv. Umso wichtiger ist es, für Ausgleich zu sorgen: Tagsüber zwischendurch kleine Pausen einlegen. Das gibt neue Kraft. Nach Feierabend sorgen Sport, autogenes Training, Entspannungsbäder, Aromaöle, beruhigende Musik, fröhliche Abende mit Freunden oder der Familie für Stressabbau und liefern neue Energie. **Unterstützende Hilfe:** Dragees mit hochkonzentrierten Extrakten aus dem Pflanzen-Trio Passionsblume, Melisse und Baldrian, Hanf oder Rhodiola (rezeptfrei in der Apotheke erhältlich).

Regel 4 = SOZIALE KONTAKTE AUSBAUEN

Viele Menschen „verkriechen“ sich in schwierigen Lebensphasen, lassen keinen an sich ran. Das ist falsch! Besser: Besprechen Sie Ihre Probleme mit Freunden und der Familie. So fühlen Sie sich geschützt und wahrgenommen. Das hilft der Seele und wirkt sich positiv auf das Herz aus. Darüber hinaus bieten Vereine, Gruppen und Ehrenämter zusätzliche Möglichkeiten, die sozialen Kontakte weiter auszubauen. **Unterstützende Hilfe:** Auch hier helfen Passionsblume, Melisse und Baldrian, weil diese Sie gelassener gegenüber Problemen machen.

Regel 5 = AUSREICHEND BEWEGEN

Regelmässige Bewegung ist enorm wichtig für das Herz-Kreislauf-System. Gut sind schon Treppensteigen statt Aufzug zu fahren oder der regelmässige Abendspaziergang. Noch besser sind Sportarten wie Schwimmen, Radfahren, Walken oder Joggen. Durch die Bewegung

werden Blutdruck und Blutfette abgesenkt und im Gleichgewicht gehalten. Empfohlen werden vier bis fünf Sporteinheiten zwischen 30 und 45 Minuten in der Woche. Bei Walken und Joggen ist jedoch wichtig: Vorher aufwärmen und die Gelenke schützen. **Unterstützende Hilfe:** Eine Kombination aus Kollagen und Vitamin C (rezeptfrei in der Apotheke). Kollagen hemmt die Degeneration des Gelenkknorpels und regt seine Regeneration an.

”
Fragen Sie unsere Spezialisten in der Apotheke!

Regel 6 = GESUNDE HERZNAHRUNG

Besonders die Mittelmeerküche mit viel frischem Obst, Gemüse und Salat, Vollkornprodukten und Fisch wird empfohlen. Mit Salz besser sparsam umgehen und zum Kochen gesunde Öle wie Oliven- und Rapsöl verwenden. **Unterstützende Hilfe:** L-Arginin und B-Vitamine. Sie regulieren den Blutdruck, beugen Ablagerungen in den Arterien vor und beseitigen bereits vorhandene Verkalkungen. **Und Omega 3!**

Regel 7 = BLUTDRUCK UND BLUTWERTE KENNEN

Jeder sollte seine persönlichen Werte kennen und sie regelmässig kontrollieren lassen. Das geht beim Arzt oder in Apotheken. Nur wer seine Werte regelmässig messen lässt, erkennt negative Veränderungen frühzeitig und kann etwas dagegen unternehmen. Sind Blutdruck-, Cholesterin- und Blutzuckerwerte erhöht, werden die Blutgefässe bei vielen Patienten massiv geschädigt. Auf Dauer drohen Herzinfarkte, Schlaganfälle und andere schwere Erkrankungen.

Weitere Hilfe und wertvolle Tipps für eine optimale Fettverdauung und eine gesunde Leber, für gesunde Adern und ein gut funktionierendes Herz-Kreislauf-System erhalten Sie bei uns in der Apotheke von unseren Arzneimittelfachleuten. Auch einen Blutdruckpass für Ihre eigene Kontrolle können Sie bei uns bekommen. ④



ALLES SOFORT

und zwar gestern! Da ist es nicht einfach gelassen zu bleiben.

Kannst Du noch schnell dies? Machst Du bis morgen bitte das noch fertig! So klingt es heutzutage in vielen Bereichen des Lebens. Im Alltag wird viel – oft zu viel erwartet – nicht selten auch von sich Selbst.

Der Begriff **«Resilienz»** ist heute in aller Munde. Gemeint ist die Anpassungsfähigkeit des Menschen, mit der man auf verschiedene Lebenssituationen reagiert, denn jede Handlung, jeder äussere Einfluss löst einen Nervenimpuls aus. Dafür sind nicht nur geistige Ressourcen, sondern auch Körper, Ernährung und Verhalten wichtig. Dieses Zusammenspiel ist seit jeher die Basis der Tibetischen Konstitutionslehre.

Schlägt die **«innere Waage»** aufgrund einer Lebenssituation in die eine Richtung aus, dann kann man die Balance wiederherstellen, indem man der anderen Seite mehr Gewicht verleiht. Wer kennt das Gefühl **«durch den Wind»** zu sein oder **«den Boden unter den Füßen zu verlieren»** nicht? Dem gegenüber stehen Entspannung, Bodenhaftung und Substanz haben.

NERVENNAHRUNG

Die Tibeter nutzen dafür das uralte Wissen um den Geschmack von Nahrungsmitteln und Gewürzkräutern, raten aber auch zu harmonisierendem Verhalten und äusseren Anwendungen.

Süsses gilt dabei als Nervennahrung. Gemeint sind aber nicht Schokolade und Zucker, sondern Nahrungsmittel, die von Natur aus süss sind wie zum Beispiel Bananen, Nüsse oder Haferflocken. Aus solchen Nahrungsmitteln entstehen die Elemente Wasser und Erde, die zusammen Boden und Substanz bilden. Man kann also über die Ernährung schon für eine gute Bodenhaftung und Standhaftigkeit sorgen.

Ebenso sind Kräuter und Gewürze auf diese Weise gruppiert. So haben zum Beispiel Süssholz, Kümmel oder Bockshornklee erdende und verwurzelnde Eigenschaften. Dem wertvollen Weihrauch sind einhüllende und schützende Merkmale zugeordnet. Die häufig verwendete und verehrte Myrobalanenfrucht enthält alle Geschmacksrichtungen und verknüpft dadurch die Eigenschaften der verschiedenen Kräuter zu einem Ganzen. Nicht alle Gewürze und Kräuter



sind einfach verfügbar oder der Geschmack ist unangenehm. Daher verwendet die Tibetische Konstitutionslehre auch Fertigmischungen. Solche Kräuterkompositionen sind auch bei uns erhältlich (zum Beispiel **PADMA NERVOTONIN**) und machen dieses uralte Wissen zugänglich.

Äusserliche Anwendungen wie zum Beispiel Ölmassagen oder Bäder bewahren den Energiefluss und ein stabiles inneres Gleichgewicht. Für den geistigen Ausgleich sorgen Atemübungen oder Yoga.

Verbindet man Körper und Geist mit dem natürlichen Potenzial von erdenden Gewürzkräutern, stabilisierender Ernährung und äusseren Anwendungen beziehungsweise Übungen, bleibt das innere Gleichgewicht erhalten. Beim nächsten „Kannst Du noch schnell...?“ kann man dann geerdet und mit robustem Geist sagen: **„Ja klar, ich kann!“**. ☺





DIE KOPFLAUS

Ein entbehrliches Haustier



Photo by Juliane Uebermann on Unsplash

Läuse sind grundsätzlich harmlos, da sie keine Krankheiten übertragen. Auch sind sie mit den richtigen Massnahmen relativ leicht und nachhaltig zu beseitigen. Dennoch ist es vielen Menschen unangenehm, über das Thema zu reden. Denn immer noch hält sich hartnäckig das Gerücht, mangelnde Hygiene sei schuld. Das stimmt nicht! Ein Befall mit den Parasiten kann zwar unangenehm für den Betroffenen sein, aber nicht gefährlich und schon gar kein Zeichen mangelnder Hygiene. Kopfläuse gibt es bereits so lange wie es Menschen gibt. So hat man sie und ihre Eier auf einer 4000 Jahre alten ägyptischen Mumie gefunden.

PEDICULUS HUMANUS CAPITIS

Die Kopflaus, auch *Pediculus* genannt, ist nur zwei bis 3,5 Millimeter gross. Sie ernährt sich von menschlichem Blut. Alle drei bis sechs Stunden sticht sie dazu mit ihrem Stechsaugrüssel die Kopfhaut an. Die in der Wunde verbleibenden Speicheldrüsensekrete können Juckreiz auslösen. Wer sich dann häufig kratzt, öffnet Entzündungen und Infektionen Tür und Tor. Oftmals verursachen die Parasiten aber gar keine Beschwerden. Daher kann es sein, dass die Verlausung über mehrere Wochen unentdeckt bleibt bzw. nur durch Zufall erkannt wird.

HARTNÄCKIGE GÄSTE

Die Läuse wandern auf dem Kopf herum. Sie können nicht fliegen! Dass sie dabei nicht herunterfallen, ist ihren hakenförmigen Klauen zu verdanken. Diese schlingen sie fest um das einzelne Haar und hangeln sich so weiter. Da vor allem Kinder in Kindergärten und Volksschulen

oft ihre Köpfe zusammenstecken, sind sie die am häufigsten betroffene Gruppe. Inzwischen ist der Kopflausbefall nach Erkältungen die zweithäufigste Infektionskrankheit bei Kindern zwischen drei und elf Jahren. Haben sich die Kopfläuse erst einmal festgesetzt, verlassen sie ihren Wirt nur ungern wieder. Denn ausserhalb des menschlichen Haares sind sie fast bewegungsunfähig. Auch finden sie den Weg nicht mehr zurück, wenn sie den Kontakt zum Kopf verloren haben.

DAS LEBEN EINER KOPFLAUS

Aus entwicklungsfähigen Eiern schlüpfen zirka sieben bis acht Tage nach der Eiablage Larven. Diese werden wiederum nach etwa neun bis elf Tagen geschlechtsreif. Vom Ei bis zur ersten Eiablage der Weibchen dauert es 17 bis 22 Tage. Die befruchteten Weibchen heften die ovalen, gedeckelten Eier, die mit ihren sichtbaren Chitinhüllen als Nissen bezeichnet werden, meist nah der Kopfhaut wasserunlöslich an die Haare. Im Laufe ihres zirka vier Wochen dauernden Lebens können sie 90 bis 140 Eier produzieren.

Ohne die regelmässigen Blutmahlzeiten überleben sie nicht (maximal zwei Tage). Läuse lassen sich nur extrem schwer vom Haar lösen. Mit einem normalen Kamm oder einer Bürste funktioniert das nicht. Ein spezieller Läusekamm hilft. Empfehlenswert ist eine Spülung mit Essig. Dadurch lassen sich besonders lange Haare leichter auskämmen.

NACHHALTIG BESEITIGEN

Mit einem normalen Shampoo kann man Läuse nicht bekämpfen. Sie brauchen spezielle Produkte. Die Wirkung der verschiedenen Produkte basiert auf chemischer, pflanzlicher oder physikalischer Weise. Welches der Produkte in Ihrem Anlassfall das richtige ist, sollten Sie mit unseren Arzneimittel-Experten in der Apotheke besprechen.

NÜTZLICH FÜR ALLE

Wir raten Ihnen jedenfalls alle Köpfe von Familienmitgliedern, Mitbewohnern oder Langzeitgästen ebenfalls zu untersuchen. Auch sollten diese in nächster Zeit untereinander einen Kopf-zu-Kopf-Kontakt vermeiden. Da Läuse spätestens nach zwei bis drei Tagen ohne Blut verhungern, sind gezielte Wasch- und Putzaktionen nicht unbedingt notwendig. Es besteht keine grosse Gefahr, sich durch Gegenstände wie Polster, Bettwäsche oder Kuscheltiere anzustecken, da vom Haar abgefallene Nissen oder ausgeschlüpfte Larven nach zwei bis drei Stunden zugrunde gehen. Daher erübrigt sich auch das früher häufig empfohlene Einfrieren aller Kuscheltiere. Wichtig ist es jedoch, die Bettwäsche an den Behandlungstagen zu wechseln. Egal welches Waschmittel man verwendet, Läuse werden bei 60 Grad Celsius zuverlässig abgetötet. ☹

#Ich kann viel für mich tun!®

ARTHROSE: KNIE-OP – JA ODER NEIN?

Vielleicht sind folgende Fragen hilfreich für Sie:

1. Haben Sie Schmerzen seit mindestens drei bis sechs Monaten?
2. Lindern Schmerz-Medikamente und andere Massnahmen nur unzureichend die Schmerzen?
3. Gibt es bereits sichtbare Schäden im Röntgenbild?
4. Besteht bereits eine Beeinträchtigung des täglichen Lebens? ☹

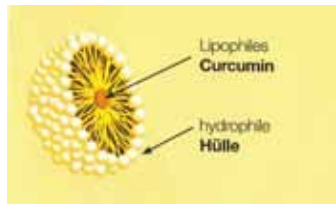
Fortsetzung von Seite 9 Therapie der stillen Entzündung

► Fertiggkost, Zucker, Weissmehl und zu viel Fleisch im Ernährungsplan versetzen unser Immunsystem in dauerhafte Abwehrhaltung. Besonders das Fettgewebe am Bauch produziert viele Entzündungsstoffe. Ein Organismus, der sich in Dauer Gefahr wähnt, legt auch gerne Reserven für die Not an. Manche Menschen reagieren auf Dauerstress allerdings auch mit dem Unvermögen, die aufgenommene Nahrung zum anabolen Zellaufbau zu nutzen und magern dadurch stark ab, obwohl sie grosse Mengen essen.

DIE DAZU PASSENDE ERNÄHRUNG

Eine pflanzenbasierte, basische Ernährung ist reich an Antioxidantien und daher eine gute Grundlage gegen übermässige Entzündungen. Sie können diese aber für den schnelleren Erfolg auch zusätzlich als Nahrungsergänzungen zuführen. Im Fettstoffwechsel spielen *Omega-3-Fettsäuren* eine entscheidende Rolle. Sie sind für den Aufbau stabiler Membranen unerlässlich und fördern die Bildung entzündungshemmender Botenstoffe.

Fermentierte Lebensmittel (zum Beispiel Sauerkraut, Kimchi, Essiggurken...) wirken probiotisch und tragen durch ihren Einfluss auf unser Mikrobiom dazu bei, unser entgleistes Abwehrsystem zu entlasten. Hat die Darmflora schon Schaden genommen, ist eine Darmsanierung unerlässlich, damit wir überhaupt wieder in passendem Ausmass Nährstoffe aufnehmen können.



Neben *Selen, Zink und Vitamin B2* (allerdings auch alle anderen B-Vitamine, da diese in allen Energie- und Stoffwechselkreisläufen als Kofaktoren benötigt werden) ist auch die ausreichende Versorgung

mit *Vitamin D* sowohl für die Psyche, als auch die Regulation immunologischer Vorgänge sowie der Steuerung der Ablesung genetischer Informationen von unersetzbarer Bedeutung.

Da unser Lebensstil, aber auch die Umweltverschmutzung zu einem ausgeprägten *Vitamin-D-Mangel* der grossen Mehrheit der Bevölkerung geführt haben, sollte dieses regelmässig im Blutbild überprüft werden und in ausreichender Menge über Nahrungsergänzungen substituiert werden. Ein Wert, der gerade mal den untersten Grenzwert streift hat lediglich die Schutzwirkung für unsere Knochen wieder hergestellt, ist aber noch immer als ausgeprägter Mangel zu verstehen. Umwelt-

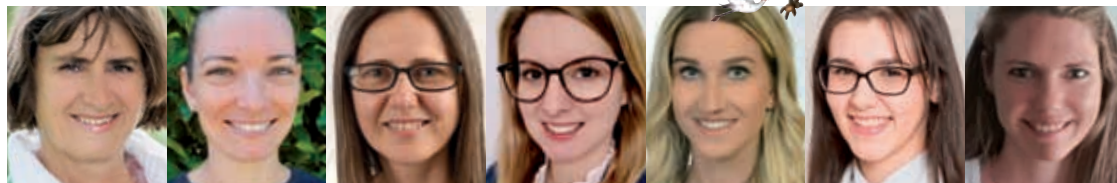


Photo by Gabin Valet on Unplash

verschmutzung und fortschreitendes Alter vermindern die Fähigkeit unseres Organismus selbst das lebenswichtige hormonell wirksame Vitamin D in ausreichender Menge zu produzieren. Daher kann es auch in den Sommermonaten notwendig sein, Vitamin D zu ergänzen.

Zuletzt möchte ich noch zwei wichtige pflanzliche Helfer, *Vitamin C* und das optimal bioverfügbare nicht denaturierte *Kollagen Typ II* erwähnen, die uns dabei unterstützen können, die entzündlichen Prozesse in Schach zu halten. Die beiden hilfreichen Pflanzen sind *Curcuma*, die Gelbwurzel, auch als das gelbe Gold Asiens bezeichnet und das Baumharz *Weihrauch*. Die Curcumine sind direkt aus der Gelbwurzel leider sehr schlecht bioverfügbar und müssen erst durch spezielle Aufbereitungen in ihrer Bioverfügbarkeit verbessert werden. Auch die Boswelliasäuren des Weihrauchs können durch spezielle Verfahren in ihrer Aufnahmefähigkeit deutlich verbessert werden.

Es ist also nicht jedes Präparat bloss aufgrund der angegebenen Wirkstoffmengen als gleichwertig zu betrachten. Bei der Gelbwurzel hat sich die Mizellentechnologie als allen anderen Verfahren überlegen gezeigt, aber auch die Zugabe von Piperin bringt eine deutliche Wirkverbesserung. Fragen Sie uns nach den für Sie optimalen Nahrungsergänzungen! ④



Apothekerin Mag.pharm. **Petra PACHECO MEDINA**
 Apothekerin Mag.pharm. **Carmen BRANDL**
 Apothekerin Mag.pharm. **Almud FISCHER**
 Apothekerin Mag.pharm. **Rebeka LEITNER**
 Apothekerin Mag.pharm. **Merima LJUTOVAC**
 Apothekerin Mag.pharm. **Alma MURATOVIC**
 Apothekerin Mag.pharm. **Nicole PENKOFF**



www.SCHUTZENGELOPOTHEKE-GRAZ.at



PK-Assistentin **MANUELA LEINER**
 PKA-Lehrling **EVELYNE KERN**
 PKA-Anwärterin **KATHARINA VIEHAN**
 Hilfskraft Frau **SABINE LAMPRECHT**
 PKA-Anwärter **NICOLAS REICHSTAMM**
 Hilfskraft Frau **BIANCA BUGAR TRUTSCHNIG**

for youthful moments

new



daily moisturising for youthful skin


Jeder Tag ist einzigartig. Oft intensiv und manchmal etwas verrückt! Die neuen Pflegeprodukte, speziell entwickelt für die jugendliche und die jung gebliebene Haut, berücksichtigen genau dies. Sie sind hochverträglich, spenden intensiv Feuchtigkeit und schützen die Haut. Zudem werden sie den heutigen Ansprüchen gerecht – sie sind clean. Dank effektiven Wirkstoffen fühlt sich die Haut zu jeder Tageszeit rundum gut an – Tag und Nacht voller Energie!

more details



**Louis
Widmer**
SWISS + DERMATOLOGICA



 COMMITTED TO CARE.
louis-widmer.com/wecare

Dermatologische Kompetenz.
Kosmetische Exzellenz. Seit 1960.

HILFE Haarausfall!

#Ich
kann viel
für mich
tun!



“
Wir wissen
was wirkt.®

Haarausfall kann von so vielen Ursachen herrühren. Stress in Form von überbordendem Jobaufkommen, Stress durch Operationen, Geburt oder emotionalen Schocks (zum Beispiel, Scheidung, Todesfall) und vieles mehr. Neben den von uns zu empfehlenden Haut- bzw. Haare-Nahrungsergänzungsmitteln in Apothekenqualität haben wir noch einige erprobte und unterstützende Produkte in der Apotheke, die Sie bei diesem Problem – und Haarausfall ist für jeden belastend – ergänzend einsetzen können.

ALOE VERA: Der Saft der Aloe Vera-Pflanze beruhigt durch seine feuchtigkeitsspendende Wirkung die Kopfhaut und beseitigt Keime. Das Gel kann nach Bedarf als wohltuende Frische-Kur für die Kopfhaut gegen Haarausfall angewendet werden. Der nährstoffreiche Saft der Pflanze wird vor der Haarwäsche in die gestresste Kopfhaut

einmassiert. Innerlich angewendet regen die Nährstoffe von Aloe Vera den Stoffwechsel an und haben so einen positiven Effekt auf das Haarwachstum.

ARGANÖL: Arganöl enthält einen besonders hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Auch bei Haarausfall können Sie die Nährstoffe des hochwertigen Öls nutzen. Als Haarkur angewendet regt Arganöl die Durchblutung an und vermindert auf der Kopfhaut befindliche Entzündungen und Giftstoffe, die Haarausfall bedingen können. Durch seine antibakterielle und feuchtigkeitsspendende Wirkung hilft Arganöl zugleich gegen Jucken und Irritationen der Kopfhaut und macht gestresstes Haar wieder weich.

BRENNNESSEL: Die Brennnessel ist ein natürliches Mittel, das schon sehr lange traditionell bei Haarverlust und anderen Haarproblemen eingesetzt wird. Die Pflanze enthält gleich mehrere Vitalstoffe: Kalium, Kalzium, Eisen, Vitamine B1, B5, C, D und Vitamin E. In einem Haarwasser oder in Form eines Haartees nach der Haarwäsche verarbeitet regen diese Wirkstoffe die Kopfhautdurchblutung an und versorgen das Haar bis in die Wurzel mit den gesunden Bestandteilen der Pflanze, sodass sich geschädigte Haarwurzeln wieder regenerieren können.

Haarausfall ist ein besonderes Problem, das die persönliche Beratung durch unsere Pharmazeuten verlangt. Wichtig ist auch, dass Sie nicht die Gduld verlieren. Die Behandlung kann bis zu einigen Monaten dauern. Nicht aufgeben! ☺

EVERYDAY-HAUT- + HAARTIPPS

Wie können Sie Ihre Haut und Ihre Haare mit Feuchtigkeit versorgen?

Verwenden Sie nach jeder Dusche einen reichhaltigen, ausspülbaren Conditioner und lassen Sie anschliessend eine Feuchtigkeitscreme einwirken, bevor Sie das Styling einmal pro Woche durchführen. Tragen Sie eine Haar-Pflegemaske auf, die fünf bis fünfzehn Minuten lang eindringt, um ein seidiges und glattes Ergebnis zu erzielen.

Was sollte man essen für eine strahlende Haut?

Die besten Lebensmittel für eine gesunde, strahlende Haut sind Beeren, Kakao, Sonnenblumenkerne, Spinat, Avocado, Süsskartoffel, Weizenkeime, dunkles Blattgemüse, Nüsse, Karotten, Kürbis, rote Paprika, Mango, Tomaten, Pfirsich, Bohnen, Brokkoli und grüne Bohnen.

Was sollte man essen für gesundes Haar?

Eier, Beeren, Spinat, fetten Fisch, Süsskartoffeln, Avocado, Leinsamen und Nüsse.

Wie bekommen Sie stärkere Haare?

Machen Sie regelmässig einen Pflegechnitt. Achten Sie auf den pH-Wert der Pflegeprodukte und verwenden Sie Produkte ohne Silikon. Eine Feuchtigkeitsmaske unterstützt die Pflege. Muten Sie Ihrer Kopfhaut keine zwei aufeinanderfolgenden Wäschen zu. Das ist unnötig. Zu häufiges Haarewaschen kann ausserdem zu vermehrter Talgproduktion auf der Kopfhaut und damit zu fettigen Haaren führen. Die Haare an der Luft trocknen zu lassen, ist eindeutig die gesündeste Variante.

Was sollten Sie trinken für strahlende Haut?

Karotten- und Rote-Rüben-Saft, Aloe-Vera-Saft.

Was können Sie tun für ein schönes, strahlendes Gesicht?

Halten Sie Ihre Haut sauber, hören Sie auf Ihr Gesicht dauernd zu berühren und womöglich daran zu ziehen. Tragen Sie jeden Tag Sonnenschutz auf.

Welche Vitamine sind gut für die Haut?

Vitamin D ist neben Vitamin C, E und B eines der besten.

Hilft Trinkwasser, die Haut zu reinigen?

Wenn Sie mindestens 8 Gläser pro Tag trinken, werden Körper und Haut von Giftstoffen befreit. Viele Menschen berichten, dass ihre Haut durch die Erhöhung ihrer Wasseraufnahme strahlender und reiner geworden ist.

NEU

SODDBRENNEN ist Geschichte.

Holen
Sie sich Ihr
**GRATIS-
MUSTER**
in Ihrer
Apotheke!

REFLU

Rasche Hilfe bei Sodbrennen
und Reflux-Beschwerden.

Mit 4-fach Power!

- Bio-Barriere
- Schutz
- Neutralisation
- Regeneration

Mehr unter www.gastrobalance.at



Praktisch für unterwegs!

Kwizda
Pharma