

APOTHECUM

JAHRGANG 30 WINTER 2023/24



SCHUTZENGELOAPOTHEKE
GRAZ



REZEPTE
mit der Käsepappel

INFARKTRISIKO
Machen Sie den Test

GLAUBEN
oder Wissen

DIE WIRKUNG
von Omega-3



GUT EINSCHLAFEN* — ERHOLT AUFWACHEN



UNTERSTÜTZT:
SCHLAFQUALITÄT²



EINSCHLAFEN¹



Für die ganze Familie⁴



UNTERSTÜTZT:
SCHLAFQUALITÄT²

DURCHSCHLAFEN³

Für die ganze Nacht



1 Melatonin trägt mit 1mg zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.
2 Kalifornischer Mohn trägt zur besseren Schlafqualität bei.

3 Melisse und Baldrian tragen zur Aufrechterhaltung eines guten Schlafes bei und unterstützen damit das Durchschlafen.

4 Ab 12 Jahren

Nahrungsergänzungsmittel

TEE ZIEHT IMMER

Das besonderes Ritual



In vielen Filmen und Büchern trinkt man in herausfordernden Momenten gerne erst einmal eine Tasse Tee. Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass diese Angewohnheit eine entspannende, nervenberuhigende ist. Jetzt ist noch die Frage, welche Sorte Tee?

Weisser Tee wird aus den ungeöffneten Knospen der Teepflanzen hergestellt. Danach wird er aufwendig verarbeitet und ist daher relativ hochpreisig.

Grüner Tee aus der Teepflanze *Camellia sinensis* wird gerne in der Früh oder am Vormittag getrunken. Ihm sagt man gute Wirkung – durch die Menge an Polyphenolen – auf Übergewicht, Diabetes und Entzündungen im Körper nach. Zugleich macht er wach. Allerdings wird er auch nicht von allen vertragen und ist relativ aufwendig zu kochen. Wer sich die Wirkung holen und den Aufwand ersparen möchte, kann sich Grüne-Tee-Kapseln in der Apotheke besorgen.

Arzneikräutertees, solo oder gemischt je nach Wirkung aus der Naturheilkunde, ist immer richtig. Besonders bekömmliche Sorten bekommen Sie in der Apotheke. Lassen Sie sich beraten, was zum Beispiel für eine Tee-Küche an Ihrem Arbeitsplatz dazu ideal wäre.

Anregend und die Freude an der Teestunde noch verstärkend sind schöne Porzellantassen, eine hübsche Teekanne, ein Tablett zum Anrichten, gute Happen zum Tee – die Queen liebte ihre Gurken-Frischkäse-Sandwiches – und ein gutes Gespräch. Und was sollte man über die richtige Tee-Küche wissen?

Man sollte sich auskennen: Fragen Sie in der Apotheke nach. Pharmazeuten sind Arzneiteespezialisten und beraten Sie gerne zu diesem Thema.

Aufmerksamkeit: Stark anregende, abführende oder entwässernde Teesorten sollte man als Schwangere und auch in Besprechungen meiden. Es gibt ja glücklicherweise so viele Alternativen!

Teekanne: Die Teekanne vor dem Aufgiessen warm ausspülen. Das hält den Tee länger warm. Nach dem Teeverzehr spült man die Kanne kalt aus. Für die Säuberung kein Spülmittel und auch keinen Geschirrspüler verwenden.

Aufbewahrung: Kühl und trocken aufbewahren. Tee nimmt gerne fremde Gerüche an, daher darauf achten, wo man ihn lagert, zum Beispiel nicht neben dem Kaffee. Dosen und Gläser, die dicht verschlossen sind, benutzen. ☺

REZEPTE

mit der Käsepappel

Im vierten Teil unserer Serie zur APOTHECUM-Arzneipflanze des Jahres 2023, der Käsepappel (Malve), haben wir Ihnen Rezepte herausgesucht, die Sie mit den Blüten oder der getrockneten ganzen Pflanze zubereiten können. Sollten Sie selbst keine Käsepappel im Garten haben, bekommen Sie die notwendigen Kräuter in hoher Qualität auch bei uns in der Apotheke.



MALVENÖL

30 g Malvenblüten getrocknet
300 ml gutes extra vergine Olivenöl
Blüten in ein Gefäß aus Glas geben, langsam mit Öl übergiessen. Die Blüten müssen wirklich gut bedeckt sein. Für zwei Wochen an einen sonnigen Platz stellen und öfter schütteln.

Den Ölsatz durch ein Tuch filtern. Die Kräuter fest ausdrücken. In eine dunkle Medizin-Flasche füllen, gut verschliessen und kühl lagern.

Diese Zubereitung eignet sich zur kosmetischen Hautpflege, vor allem bei müden oder kalten Füßen, rauen Händen oder kleinen Hautirritationen.

KÄSEPAPPEL-BADETEE

5 Esslöffel getrocknete Käsepappel
1 Liter Wasser

Wasser zum Kochen bringen und damit die Kräuter überbrühen. Zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb filtern und gleich dem Badewasser zusetzen.

Die Wirkung ist beruhigend, unterstützend bei oberflächlichen Hautirritationen. Bei etwaigem Auftreten von Hautreizungen sofort beenden.

KÄSEPAPPEL-TEE

Käsepappel-Tee ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und im Magen-Darm-Trakt sowie bei Reizhusten.

Wasser zum Kochen bringen und damit die Kräuter überbrühen. Ziehzeit zirka 10 Minuten. ☺



Liebe Kundin! Lieber Kunde!

VITAMIN B12

Ohne schaut es schlecht aus

Apothekerin Mag.pharm. PETRA PACHECO MEDINA



Fast alle Vorgänge im Körper werden durch Enzyme in Gang gesetzt. Um funktionieren zu können, werden für ihren Aufbau zahlreiche Vitamine und Mineralien benötigt. Fehlt ein solcher Stoff aufgrund von Krankheit, überdurchschnittlich hohem Bedarf oder einseitiger Ernährung, werden nach und nach wichtige Stoffwechselfvorgänge lahm gelegt. Eines der zentralen Stoffwechsel-Vitamine ist das B12. Es sorgt für die Bereitstellung der Stoffe, die für die Blutbildung und den lebenserhaltenden Eiweiss-Stoffwechsel der Nervenzellen notwendig sind.

In der Nahrung ist Vitamin B12 nur in tierischen Produkten (Fleisch und Leber) enthalten. Hinzu kommt, dass es nur dann aufgenommen werden kann, wenn die Magenschleimhaut ein bestimmtes Transportmolekül, den sogenannten „Intrinsic Factor“, in ausreichender Menge produziert. Es schleust Vitamin B12 vom Dünndarm ins Blut. Manchen Menschen fehlt dieses Molekül. Erste Anzeichen für fehlendes Vitamin B12 können zum Beispiel Konzentrationsstörungen, Abgeschlagenheit und allgemeine Schwäche sein.

Studien weisen darauf hin, dass die Einnahme von Vitamin B12 helfen kann, *depressive Verstimmungen* zu verbessern. So fand man zum Beispiel heraus, dass seelisch verstimmte Menschen mit hohen Vitamin B12-Werten besser auf eine Behandlung mit

#ichkannvielfuermichtun®

Antidepressiva reagieren, als diejenigen die nur wenig vom Nervenvitamin im Blut haben. Es kann in flüssiger Form am besten vom Körper verwertet werden.

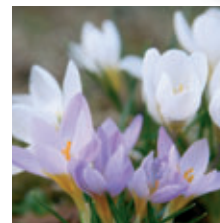
Vitamin B12 ist ein entscheidender Stoff für die *Nervenzellen*. Es hilft mit, eine Isolierung um die Nervenleitungsbahnen zu bilden. Ohne diese Isolierschicht können Nervenzellen keine Signale weiterleiten – und der Mensch nicht denken. Besonders hoch ist der Bedarf an Vitamin B12 in Phasen, wo wir Leistung bringen müssen: vor Prüfungen, im Sport oder bei hohen Belastungen im Beruf.

Einen chronischen Vitamin-B12-Mangel haben vor allem Menschen, denen der sogenannte „Intrinsic Factor“ fehlt oder die sich z.B. vegan, also ohne tierische Produkte, ernähren. Auch viele ältere Menschen leiden aufgrund von einseitiger Ernährung oder anhaltender Appetitlosigkeit häufiger an einer Unterversorgung mit Vitamin B12. Nicht nur die Gehirnleistung verschlechtert sich dann enorm, auch körperliche Reflexe können zurückgehen. Erkundigen Sie sich nach Vitamin B12 aus der Apotheke! Wir beraten Sie immer gerne! ☺



NATURHEILMITTEL.

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



BLÜTENESSENZEN.

Bachblüten, australische Busch-Blüten, Kahunaessenzen, Nuhrovia u.Ä. Bitte Beratungstermin vereinbaren!



AROMATHERAPIE.

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

KUNDENKARTE. Mit Jahresbonus zum Geburtstag auf bar und mit Bankomat bezahlte Privateinkäufe. **SCHNELLE BESORGUNG** von nicht lagernden Produkten aus dem EU-Raum. **DIENSTLEISTUNG.** Jahresabrechnung für Finanzamt + Zusatzversicherung.



GESUND IN DIE BESTEN JAHRE.

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



VITAMINE + MINERALSTOFFE.

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



KOSMETIK.

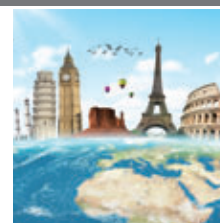
La Roche-Posay, Vichy, Avène, Widmer, Dr. Grandel, Dr. Hauschka, Dr. Eberhardt, Eucerin, Frei Öl, Ahava, Schüssler, Dekorative von Arabesque nach Farbtypen.

LITERATUR. APOTHECUM, Die Apotheke, Senioren Ratgeber, Diabetes Ratgeber, Medizini. **SICHERHEIT.** Kontrolle und Ausstattung von Haushalts-, Auto- und Betriebsapotheken, Entsorgung von Altmitteln, Wechselwirkungscheck. **KARTEN.** Bargeldlos zahlen mit Mastercard, Maestro, Visa, Diners, Amex



DARMGESUNDHEIT.

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



REISE- + IMPFBERATUNG.

Computerunterstützte Reise- und Impfberatung, Zusammenstellung Ihrer individuellen Reiseapotheke.



MUTTER + KIND.

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

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. Dezember; 6., 18., 30. Jänner; 11., 23. Februar 2024

GESUNDHEIT

ohne Angst

Apothekerin Mag.pharm. Petra Pacheco Medina

Wenn man Homöopathen oder Heilpraktiker fragt, so werden diese uns erzählen, dass schon vorgeburtliche Erfahrungen unseren späteren körperlichen wie mentalen Gesundheitszustand prägen. Das Kind bekommt im Mutterleib deren Botenstoffe ab und die Zusammensetzung dieser Hormone ist massgeblich dadurch beeinflusst, ob es der werdenden Mutter gut geht und sie sich auf das Kind freut oder ob Streit, finanzielle Sorgen und Angst dominieren.

Eine gute Hebamme wird bestätigen können, dass Dauer, Art und Umfeld der Geburt entscheidenden Einfluss auf die spätere Verfassung des neuen Erdenbürgers haben. So wird unser Immunsystem, das wir geschenkt bekommen haben, um lebenslang ein gesundes Leben führen zu können und ob Krankheiten nur als leicht zu bewältigende Herausforderungen in unser Leben treten, bei natürlicher Geburt sehr viel besser ausgebildet als bei Kaiserschnittgeburt.

Aufmerksame Betreuer im Krankenhaus, Altersheim oder in Kuranstalten melden uns immer wieder die Beobachtung, wie sehr die soziale oder familiäre Einbindung den Genesungswillen, die Mitarbeit und den Erfolg in der Rekonvaleszenz in beide Richtungen beeinflusst.

Was haben alle diese Beobachtungen bei genauerer Prüfung gemein? Es sind immer Ängste unterschiedlicher Art, die unseren Gesundheitszustand verschlechtern. Wenn wir unsere Gedanken und Gefühle diesbezüglich zügeln können und dazu fähig sind *nicht Probleme, sondern Herausforderungen zu sehen*, so werden wir deutlich besser durch ebendiese kommen.

Natürlich sind auch physiologische Gründe mitverantwortlich, wie etwa die fehlende *Besiedelung des Darms bei Kaiserschnittgeburt*. Ein streng mechanistisch denkender Mensch wird sogar nur das sterile Milieu dafür verantwortlich machen, dass das Immunsystem bei Kaiserschnittgeburten viel länger für seine Entwicklung braucht. Aber was wissen wir vom ungewohnten Stress, dem ein Baby ausgesetzt ist, wenn es, ohne sich durch den Geburtskanal kämpfen zu müssen, sehr rasch das grelle Licht des Operationssaals erblickt.

Ein Extrembeispiel für die verheerende Auswirkung von Angst sind *Fehldiagnosen*, die so ernst genommen werden, dass schwere gesundheitliche Störungen bis hin zum Versterben des Betroffenen eintreten, obwohl ihm möglicherweise gar nicht viel gefehlt hat. Andererseits berichten Physiotherapeuten von Schützlingen, die ihren Diagnosen keinen unbedingten Glauben geschenkt haben und dank disziplinierter Mitarbeit so manchen Arzt verblüfft haben, indem sie scheinbar unmögliche Besserungen erzielt haben bis zum Extrem von Wirbelbrüchen mit vollkommener Rekonvaleszenz und Verkauf des nicht mehr benötigten Rollstuhls.

Angst hingegen löst eine schlimme Kettenreaktion physiologischer Auswirkungen aus. So sinnvoll die Angst für uns war, als wir noch der Gefahr von wilden Tieren verspeist zu werden ausgesetzt waren, so zerstörerisch ist es geworden, quasi in einem angstvollen Dauer-



Hauttiere können helfen, die Welt positiv zu sehen.

Photo by Roberto Nicolson on Unsplash

Fragen
Sie uns
Apotheker!

zustand zu leben. Auf das Gefühl von Angst wird unser Organismus mit Stresshormonen, allen voran *Cortisol*, geflutet. Diese bewirken eine bessere Versorgung von Muskulatur, Herz und Atmung, während die Verdauungstätigkeit und regenerative Prozesse heruntergeschraubt werden. Das wäre alles kein Problem, wenn die Ursache für diese Stressreaktion vergeht und somit die Reaktion wieder abklingt.

Kurzzeitig ist es sinnvoll, vor einer Gefahr fliehen oder auf Angriff gehen zu können. Wenn die *Angst-Stress-Reaktion aber andauert*, so kann es zur Erschöpfung der Nebennieren kommen und die regenerativen und parasympathisch gesteuerten Prozesse werden zu stark und lange unterdrückt. Funktioniert die Verdauung dadurch nicht mehr

optimal, so könnte ich selbst bei bester Lebensmittelversorgung sozusagen am vollen Futternapf nahezu verhungern. Wichtige Vitalstoffe werden nur noch unzureichend aufgenommen, weshalb unsere Stoffwechselprozesse alle nur noch im Notfallmodus laufen. Das hat fatalerweise auch negativen Einfluss auf das Körpergewicht und in weiterer Folge negative Konsequenzen für Blutdruck, Herz, Durchblutung, Zuckerstoffwechsel und vieles mehr.

Leider prägt sich die Angewohnheit mit anhaltender Angst auf ungewohnte und herausfordernde Situationen zu reagieren in unseren Hirnstoffwechsel ein. Die gute Nachricht folgt sogleich: die Plastizität (Formbarkeit) unseres Gehirns ist sehr gross. **Alles**, was wir uns angetan haben durch fehlende Psychohygiene, **können wir wieder zum Besseren verändern**, wenn es auch kein Spaziergang ist. So können wir uns mit viel Selbstdisziplin ungesunde Gewohnheiten der Lebensführung auch wieder abgewöhnen und neue Gewohnheiten entwickeln. Wir können lernen automatisch positiver auf das Leben zu reagieren, wie es auf uns zukommt und damit haben wir einen entscheidenden Faktor für unsere Gesunderhaltung in die Eigenverantwortung übernommen. ☺

”

**Wir wissen
was wirkt.®**

HABEN SIE EIN INFARKTRISIKO?



Photo by lowfigue barthelemy on Unsplash

Gab es in Ihrer nahen Familie (Eltern, Geschwister) bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall?	
Nein	0 0
Ja, vor dem 55. Lebensjahr	10 0
Ja, nach dem 55. Lebensjahr	4 0
Rauchen Sie?	
Nein, ich bin Nichtraucher	0 0
Ich rauche weniger als 20 Zigaretten pro Tag	8 0
Ich rauche 20 Zigaretten oder mehr pro Tag	10 0
Ich rauche mehr als 20 Zigaretten pro Tag und nehme die Pille	10 0
Ihr errechneter BMI sagt	
Untergewicht	0 0
Normalgewicht	0 0
Übergewicht	1 0
Adipositas	2 0
Ernähren Sie sich fettarm (bevorzugt Olivenöl) und essen Sie täglich pflanzliche Lebensmittel und wenig Fleisch und eher Fisch?	
praktisch immer	-4 0
häufig	-2 0
eher nicht	0 0
Bewegen Sie sich regelmässig mindestens 20 Minuten durchgehend?	
1 - 2 mal pro Woche	-2 0
einmal pro Monat	0 0
seltener als 1mal pro Monat	2 0
Bevorzugen Sie schweres Essen (Fast Food, rotes Fleisch, Schlagobers, Süssigkeiten)?	
immer	4 0
häufig	2 0
eher nicht	0 0
Was wissen Sie über Ihre Cholesterin(Blutfett)-Werte?	
nicht bekannt	2 0
unter 190 mg/dl (normal)	0 0
191-240 mg/dl (erhöht)	3 0
über 240 mg/dl stark erhöht	6 0

Was wissen Sie über Ihren Blutdruck?	
nicht bekannt	2 0
oberer Wert unter 140 mmHg	0 0
oberer Wert 140-160 mmHg	1 0
oberer Wert über 160 mmHg	6 0
unterer Wert unter 90 mmHg	0 0
unterer Wert 90-95 mmHg	2 0
unterer Wert über 95 mmHg	4 0

Haben Sie erhöhten Blutzucker (Diabetes)?	
Nein	0 0
Ja, aber ich benötige noch keine Medikamente	6 0
Ja, ich nehme Tabletten	8 0
Ja, ich spritze Insulin	8 0
Nicht bekannt	2 0

Arbeiten Sie dauernd unter Zeitdruck oder Stress?	
nein	0 0
gelegentlich	0 0
häufig	2 0
praktisch dauernd	4 0

Haben Sie gelegentlich Schmerzen im Brustkorb, eventuell mit Ausstrahlung in den Hals oder in einen Arm?	
Nein	0 0
Ja, bei körperlicher Anstrengung	10 0
Gelegentlich in Ruhe	4 0
Ja, vor allem bei Kälte	10 0
Ja, vor allem bei Stress	6 0

Hatten Sie bereits einmal länger als 5 Minuten anhaltende druckartige Beschwerden im Brustkorb?	
Nein	0 0
Ja	10 0

Wurden Sie bereits wegen Herzinfarkt oder Verdacht auf Herzinfarkt behandelt?	
Nein	0 0
Ja	10 0

ERGEBNIS

Für jede Frage jeweils die erreichte Punktzahl addieren. Bei Antworten mit einem Minuszeichen muss der Wert von der Summe abgezogen werden. Die Summe ergibt Ihre persönliche Risikoeinschätzung.

0-4 Punkte: Herzlichen Glückwunsch. Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist unterdurchschnittlich. Weiter so!

5-6 Punkte: Ihr Risiko ist durchschnittlich. Versuchen Sie beeinflussbare Risikofaktoren auszuschalten.

9-16 Punkte: Ihr Risiko ist erhöht. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt eine Strategie zur Verminderung Ihres Risikos und achten Sie auf Ihren Lebensstil.

17 Punkte und mehr: Ihr Risiko ist deutlich erhöht. Sprechen Sie bald mit Ihrem Arzt, wie Sie Ihr Risiko senken können. Ein gesunder Lebensstil ist für Sie besonders wichtig.

Wenn Sie Ihre Werte für Blutdruck, -zucker und Cholesterin nicht wissen, sollten Sie diese dringst bei Ihrem Hausarzt bestimmen lassen. Bei zu hohen Werten können Sie sich mit den richtigen Massnahmen vor dem Herzinfarkt schützen. **Nutzen Sie diese Chance!** ☺

Quelle: deutsche Herzstiftung, Prof.Dr. Gohlke

DER TAG HAT EINEN SINN GEHABT!

Die ideale Voraussetzung für einen guten Schlaf ist, wenn einem der vergangene Tag sinnvoll erscheint. Man sollte sozial eingebunden sein (Freunde treffen, Familie besuchen) und einen Tagesplan haben, den man in seinem Sinne eingehalten hat. Sport in der Früh, die Arbeit freudig erledigt, ein gesundes Mittagessen, einen Abendspaziergang mit anschliessendem Tee vor dem Zubettgehen... Probieren Sie es aus! ☺

KAKAO SCHÜTZT

Herz und Blutgefäße

Kakao stammt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika und wurde bereits mehr als 1000 Jahre vor der Entdeckung Amerikas durch Christoph Columbus genutzt. Die ansässigen Azteken und Maya bezeichneten die Kakaobohnen als „Gottesgeschenk“, nutzten diese als Zahlungsmittel und erstellten ein Getränk aus gerösteten Kakaobohnen, Mais, Paprika und Gewürzen. Das bittere, scharf-würzige Kakaotrunk sorgte später bei den Europäern für wenig Beliebtheit, erst durch den Zusatz von Zucker verbreiteten sich die verschiedensten Kakaoerzeugnisse nach und nach in aller Welt.

DIE KAKAOBOHNE UND IHRE INHALTSSTOFFE

Wie der Kaffeebohne werden auch der Kakaobohne leicht anregende und stimulierende Effekte zugeschrieben. Verantwortlich dafür sind die Inhaltsstoffe *Theobromin* und das in sehr geringen Mengen vorkommende *Koffein* (0,2%). Nach Menge und Kalorienwert der bedeutendste Anteil der Kakaobohne ist die *Kakaobutter*.

Den gesundheitlich grössten Nutzen bieten die sekundären Pflanzenstoffen, genauer gesagt, die Gruppe der *Flavonoide*. Mit ihren antioxidativen Eigenschaften unterstützen sie die Herzgesundheit. Ein bemerkenswerter Aspekt von Kakaoflavanolen ist ihre Fähigkeit, Stickstoffmonoxid (NO) im Körper zu erhöhen. *NO ist für die Entspannung der Blutgefäße verantwortlich und fördert somit eine gesunde Durchblutung.* Dies wiederum wirkt sich positiv auf die Herzgesundheit aus und unterstützt eine bessere Sauerstoffversorgung der Zellen im gesamten Körper.

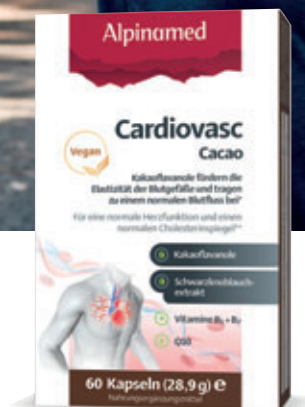
SCHOKOLADE IST NICHT GLEICH KAKAO

Der Anteil an Flavonoiden im Kakao ist abhängig von der Herkunftsregion, der Sorte, den klimatischen Bedingungen und den Herstellungsprozessen (Fermentation, Trocknung, Röstung). Das ergibt deutliche Unterschiede zwischen den Kakao und Schokoladesorten.

Schokolade enthält mit steigendem Kakaoanteil auch höhere Mengen an Flavonoiden. Jedoch kann der auf der Schokolade deklarierte Kakaogehalt nicht mit dem Flavanolgehalt gleichgesetzt werden, da in die Berechnung ebenfalls der Anteil der Kakaobutter miteinfließt.

Dazu kommt, dass gleichzeitig aufgenommene, hemmende Lebensmittel die Verfügbarkeit der Flavanole im Körper beeinflussen wie zum Beispiel Milcherzeugnisse.

Erst ab einem Flavanolgehalt von 200 mg kann ein herzschtützendes Effekte angenommen werden und es darf auf folgende Gesundheitsaussage



hingewiesen werden: „Kakaoflavanoide fördern die Elastizität der Blutgefäße, was zum normalen Blutfluss beiträgt“. Aufgrund des vergleichsweise niedrigen Flavanolgehalts und des hohen Zucker- sowie Kalorienanteils, kann das kardiovaskuläre Risiko mit einer herkömmlichen Schokolade nicht reduziert werden.

Alpinamed® Cardiovasc Cacao enthält einen Extrakt aus der Kakaobohne, der reich an Flavanolen ist. Diese fördern die Elastizität der Blut- und Kapillargefäße und tragen so zu einer gesunden Durchblutung bei. Gesunde, elastische Blutgefäße und ein normaler Blutfluss sorgen dafür, dass alle Organe – vor allem Herz und Gehirn – optimal mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Der bewährte Schwarzknoblauchextrakt von Alpinamed®, die Vitamine B1 und B2 sowie das Coenzym Q10 runden die einzigartige Rezeptur ab. Für elastische Blutgefäße, einen gesunden Cholesterinspiegel und ein gesundes Herz. ④



Unterschied zwischen

MIGRÄNE + SPANNUNGSKOPFSCHMERZ



Fragen
Sie uns
Apotheker!



Wie beschreiben uns leidgeplagte Patienten Ihre Beschwerden in der Apotheke? Der grösste Unterschied wäre, dass man bei Spannungskopfschmerzen das Gefühl hat, einen zu kleinen Hut aufzuhaben. Bei Migräne geht die Post ab mit Klopfen und Hämmern im Kopf. Folgend nun noch ein paar Unterscheidungsmerkmale, die die Zuordnung erleichtern sollten:

SYMPTOM	MIGRÄNE	SPANNUNGSKOPFSCHMERZ
Was löst die Schmerzen meist aus?	Stress, Menstruation, Alkohol	Wetterveränderung, Stress
Wie beschreibt man den Schmerz?	pulsierend, hämmernd, toktoktok	gespannt, drückend
Wie lange dauert es im Normalfall?	bis zu drei Tage	30 Minuten und auch mehrere Tage
Wo tut es weh?	am Kopf, meist nur auf einer Seite, manchmal auch auf beiden Seiten	Hinterkopf, Scheitel, Stirn, oder am ganzen Kopf
Wie stark ist der Schmerz?	stark	leicht, mittel
Wie oft kommt der Schmerz?	bis zu 5mal im Monat	gelegentlich, manchmal täglich
Was kommt noch dazu?	Lichtempfindlichkeit, Lärmempfindlichkeit, Erbrechen	nur manchmal Lichtempfindlichkeit

DIE WIRKUNG



Apothekerwissen!



#Ich
kann viel
fuer mich
tun!

von Omega-3-Fettsäuren auf unsere Gesundheit

Omega-3-Fettsäuren benötigen wir ein Leben lang. Beginnend im Mutterleib, bis hin ins hohe Alter, ist unser Organismus auf die ausreichende Zufuhr an essentiellen Omega-3-Fettsäuren angewiesen. Wieso Omega-3-Fettsäuren wichtig sind, wie hoch die Dosierung sein sollte und worauf Sie bei der Einnahme achten sollten, erfahren Sie hier.

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die lebensnotwendig für unseren Organismus sind. Der menschliche Körper kann Omega-3-Fettsäuren nicht selbst herstellen, weshalb wir sie über die Nahrung zuführen müssen. Sie werden daher auch als „essenzielle Fettsäuren“ bezeichnet.

Es gibt verschiedene Arten von Omega-3-Fettsäuren. Sie unterscheiden sich vor allem anhand ihrer chemischen Struktur und der natürlichen Quelle, der sie entspringen. Aber auch ihre Wirkungen im Körper sind unterschiedlich. Zu den wichtigsten Omega-3-Fettsäuren gehören: Eicosapentaensäure (EPA), Docosahexaensäure (DHA) und Alpha-Linolensäure (ALA).

DIE WIRKUNG AUF DIE HERZFUNKTION

Das Herz ist das Kernorgan im menschlichen Körper. Einflussfaktoren für die Herzgesundheit sind die Fließeigenschaften des Blutes sowie Zellstoffwechselprozesse. Eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren weist daraufhin, dass diese Faktoren positiv beeinflusst werden können.

EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Laut EFSA: Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von mindestens 250 mg EPA und DHA ein.

DIE WIRKUNG AUF DIE SEHKRAFT

Die Zellen im menschlichen Auge enthalten einen besonders grossen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. In vielen Studien konnte nachgewiesen werden, dass sich die Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren positiv auf die Sehkraft auswirkt.

DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei. Laut EFSA: Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von mindestens 250 mg DHA ein.

DIE WIRKUNG AUF DAS GEHIRN

Das Gehirn besteht zu einem hohen Anteil aus ungesättigten Fettsäuren. Aktuelle Studien zeigen einen deutlichen Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren und einer verbesserten Gehirnfunktion.

DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei. Laut EFSA: Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von mindestens 250 mg DHA ein. ③



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

GLAUBEN

oder Wissen?

Apothekerin Mag.pharm. Petra Pacheco Medina

Kaum ein ander Ding beeinflusst unsere Lebenshaltung so *subliminal* (unbewusst) und nachhaltig wie das, woran wir glauben. Wenn ich schon über die Auswirkung von Ängsten auf unsere Gesundheit schreibe, so komme ich unvermeidbar auch auf das Thema *Welchen „Wahrheiten“ schenken wir Glauben* oder gibt es etwa gar keine objektivierbaren Wahrheiten und wir schaffen erst Realitäten durch unsere Überzeugungen?

Sind wir fähig unsere Lehren aus den *Paradoxien* (widersprüchliche Sachverhalte) zu ziehen, die wir beobachten oder halten wir stur an dem einmal gefassten Glauben fest, egal wohin er uns führt? Tja, lieber Leser, es wird bei dem Thema zwangsläufig philosophisch.

Ich bitte Sie, darauf zu achten, ob die folgenden Worte eine automatische Reaktion in Ihnen auslösen. Das könnte ein Hinweis auf sehr feste Glaubenssätze sein. Die könnten durchaus begründet sein und der Glaube die Realität spiegeln, es könnte aber auch sein, dass Sie Glaubenssätze übernommen haben ohne sie überprüft zu haben. Schon der religiöse Glaube stellt uns vor die Herausforderung uns die Frage zu stellen: Ist alles wirklich so geschehen, wie es in der Bibel, dem Koran, der Tora oder der Bhagavad Gita geschrieben steht oder hat der Mensch im Laufe der Überlieferungen „Stille Post“ gespielt und den Inhalt verändert weitergegeben oder verstehen wir mit unserem heutigen Verständnis nicht mehr, was Menschen vor Tausenden von Jahren ihrem Verständnis entsprechend eben so formuliert hatten?

Atheisten mögen behaupten, dass Religionen dazu geschaffen seien Menschen in eine bestimmte Richtung zu leiten und wären daher abzulehnen. Das mag jeder halten, wie er will und sich sein eigenes Urteil bilden. In jedem Fall vermitteln religiöse Glaubensvorstellungen lebbar Werte für ein gedeihliches Zusammenleben. Da der Mensch immer von weniger liebevollen Gedanken in Versuchung geführt wird, ist das meiner persönlichen Meinung nach ein wertvoller Beitrag zur menschlichen Lebensführung.

Die sogenannte *Wissenschaft*, ob religiöser, geistes- oder naturwissenschaftlicher Richtung, bedient sich auch vorerst einmal des Glaubens. Es werden *Hypothesen aufgestellt, die erst bestätigt werden müssen*. Den gebildeten Thesen werden, soll aus dem Glauben ein Wissen werden, Antithesen gegenübergestellt, die die Annahmen verneinen. Die These muss nicht nur gut argumentiert sein, sie muss später auch empirisch überprüft werden können, um sie zu bestätigen oder widerlegen. Gute Thesen regen zur wissenschaftlichen Debatte an; nie stellen sie die Wahrheit dar und der wissenschaftliche Diskurs sollte eigentlich nie vollständig abgeschlossen sein, will man offen bleiben für Erkenntnisse, die man zuvor einfach noch nicht hatte.

Ein Satz, den man im Studium sehr schnell lernt, lautet: Glaube keiner Statistik, die du nicht selbst gefälscht hast. Heisst das nun, dass in der wissenschaftlichen Arbeit ständig nur gefälscht wird? Nein, natürlich nicht. Jedoch, wenn der Wissenschaftler sich mehr von Wunschdenken zur Bestätigung seiner Thesen denn von wissen-



Photo by Patrick Fore on Unsplash

schaftlichem Streben leiten lässt, so werden ihm diejenigen Parameter zur Beobachtung und Überprüfung seiner Thesen ins Auge stechen, die seine Annahmen bestätigen. *Umso wichtiger ist es, unterschiedliche Meinungen zuzulassen* und niemanden vom Diskurs auszuschliessen!

Dank der Quantentheorie und den Beobachtungen des Verhaltens von kleinsten Teilchen wissen wir: *Die Beobachtung beeinflusst die Wirklichkeit!* Die Quantenmechanik besagt, dass Teilchen sich auch wie Wellen verhalten können, sobald sie nicht beobachtet werden. Wie können wir sonst noch zu Wissen gelangen, wenn die Wissenschaft

genauso fehlerhaft ist, wie der Mensch? *Es gibt eine Art inneres Wissen*, z.B. wenn eine Mutter „weiss“, was für ihr Kind gut oder schlecht ist oder sie, auch wenn sie viele Kilometer von ihrem Nachwuchs entfernt ist, spürt,

wie es ihrem Kind geht. Auch hier liefert übrigens die Quantenwissenschaft Erklärungen: Verschränkung von Teilchen wird das genannt und so lassen sich solche Phänomene der Verbindung zwischen Menschen erklären. Sind wir damit am Ende unserer Betrachtungen angelangt? Nein, nie und nimmer! Ehrlich wäre die stete Einschränkung unserer Behauptungen durch den Zusatz: nach dem Stand unseres heutigen Verständnisses...

Auch wenn es einfacher ist von unumstößlichen Wahrheiten auszugehen, da diese einen sicheren Rahmen für unseren Alltag zu liefern scheinen, so hat *die Menschheit immer nur dann Fortschritte gemacht, wenn sie nach dem noch Unbekannten gestrebt und die bisher geltenden Annahmen infrage gestellt hat*. Lassen Sie uns also das Infragestellen mehr wertschätzen und die Demut aufbringen das geflügelte Wort von Aristoteles zu bedenken: **Ich weiss, dass ich nichts weiss!** ☺

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



DIE BESTEN

Hausmittel für Sie im Winter

Sie sind meist günstig, können mit Zutaten aus einem normal bestückten Haushalt gemacht werden, sind gesund, wirksam und vieles mehr: Hausmittel für die kalte Jahreszeit. Wir haben alle verfügbaren Quellen in und rund um die Apotheke angezapft, um Ihnen ein schönes Potpourri zusammenzustellen.

Negative Gedanken, traurige Stimmung: Gegenmittel ist frische Luft und Sonne.

Sauna: Der Kreislauf wird angeregt und das Immunsystem gestärkt. Das wissen die Finnen ganz genau. Besonders Erkältungsviren werden abgewehrt, wenn die Schleimhäute gut durchblutet sind.

Buttermilch: Milchsäurebakterien für eine gesunde Darmflora. Die gesunden Bakterien machen Buttermilch bekömmlicher und fördern die Verdauung, indem

#ichkannvielfuermichtun® sie für ein leicht saures Milieu im Darm sorgen. Schädliche Bakterien, die die Darmschleimhaut angreifen könnten, fühlen sich dort nicht wohl.

Knoblauch: Roter Knoblauch aufs Butterbrot als Schutz vor Krankheit ist ein sehr altes Hausmittel. Das mag halt nicht jeder ausprobieren. Auch der Partner könnte seltsam reagieren...

Floating: Ein Hausmittel, das man sicherlich nicht überall genießen kann. Doch vielleicht haben Sie mit einem kleinen Ausflug die Gelegenheit Ruhe zu finden in dem dafür vorbereiteten schallgeschützten



Raum mit einem Salzwassertank, in dem man schwebt und dadurch megaruhig wird. Menschen haben nämlich Schlafstörungen durch Hintergrundgeräusche im Schlaf, Tinnitus durch Verkehrslärm, Hörschäden durch zu laute Musik oder Kinder können nicht richtig lernen, weil sie permanent beschallt werden.

Zimt und Zitrone: Schnelle Frischmacher aus der Aromalampe. Ätherische Öle bewirken positive Stimmungsveränderungen.

Rein in die Pantoffel: Hat man warme Füße, dann ist einem auch sonst nicht kalt – erklärten schon viele Generationen vor uns ihren Kindern, wenn sie warme Socken oder Fellpantoffel als Hausmittel gegen Erkältungen empfehlen. Und noch etwas dazu: Lassen Sie sich Fichten- und Rosmarinöl in der Apotheke 1:10 mit Mandelöl mischen. Füße damit massieren und kneten. Und schon sind die Füße warm!

Power-Nap: Ein kurzes Schläferl zum Beispiel nach dem Mittagessen hilft schnell wieder zu frischer Form. Wenn Sie keine Möglichkeit haben sich niederzulegen, probieren Sie Folgendes: Schließen Sie die Augen und lassen Sie Ihren Kopf fallen, so als ob Sie in der Sekunde eingeschlafen wären. Wiederholen Sie das dreimal.

Tryptophan bringt Glück: Gute Laune durch die richtigen Lebensmittel, die viel von der Happy-Aminosäure enthalten: Thunfisch, Cashewkerne, Rindfleisch, Ei und Emmentaler.

Raue Hände: Kaufen Sie sich dünne Baumwollhandschuhe (aus der Apotheke). Geben Sie abends eine gute Handcreme dick auf Ihre Hände, ziehen Sie die Handschuhe an und gehen Sie schlafen. Sie werden in der Früh den Unterschied gesichert merken.

Lippen: Im Winter neigt man durch die Heizungsluft zu rissigen Lippen. Neben Lippenpflegecremen aus der Apotheke kann man die trockenen Lippen immer wieder kräftig aufeinanderpressen, sie mit den Fingerkuppen zart klopfen und sie mehrmals mit einer besonders weichen Bürste massieren.

Wickel: Schon ein Schal macht bei Halsweh ein wohliges Gefühl. Ansonsten hilft ein Wickel. Ein längs gefaltetes Baumwolltuch mit Zwiebelmus, heißen zerdrückten Kartoffeln, Zitronenscheiben und warmem Topfen bestreichen. Den Wickel um den Hals legen und mit einem Handtuch umwickeln.

Fragen Sie
uns
Apotheker!

auf Seite 12 geht's weiter ➔

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

#Ich
kann viel
fuer mich
tun!



apothecum



@apothecum





Photo by Marek Rukski on Unsplash

Fortsetzung von Seite 10 →

Die besten Hausmittel für Sie im Winter

Badewanne: Mischen Sie einen Liter Milch, ein Packerl Schlagobers, drei Esslöffel Honig und heisses Wasser. Setzen Sie nach Belieben und Anspruch ätherische Öle hinzu – unsere Mitarbeiter können Sie dazu bestens beraten – und baden Sie mit diesem Zusatz maximal zwanzig Minuten. Danach nur trocken abtupfen und ins Bett! Das ist erstklassige Pflege für Ihre Haut!

Hühnersuppe: Es konnte tatsächlich nachgewiesen werden, dass sie einen stärkenden Effekt in Zeiten der grippalen Infekte hat. Ein Rezept bekommen Sie gerne kostenlos in der Apotheke!

Kürzere Erkältung. Holunderbeersaft 1:1 mit Wasser mischen. Zimt, Schale einer Orange und Honig dazu. Das „Influenzavertreibmischungsgetränk“ schmeckt auch noch herrlich.

Farben: Frischen Sie mit bunten Pölstern und Decken Ihr Zuhause auf. Farben können helfen Stimmung zu heben.

Gurgeln: Auch bei Halsschmerzen hilft es, mit Salzwasser zu gurgeln. Dem Salzwasser-Gurgeln wird eine desinfizierende, entzündungshemmende, abschwellende und antibakterielle Wirkung zugeschrieben. Um mit Salz zu gurgeln, vermischen Sie einen Teelöffel Salz mit 250 Milliliter lauwarmem Wasser.

Volldampf: Heisser Wasserdampf mit ätherischen Ölen oder Heilsalz ist eine der besten Therapien bei Entzündungen in Hals und Rachen. Praktischer als die Kochtopf-Methode sind Inhalatoren. Sie erzeugen einen besonders zarten Sprühnebel, der die Dämpfe besonders gleichmässig verteilt. Gibt es bei uns in der Apotheke.

Aus der Apotheke gibt es auch Unterstützung im Winter. Ein paar Empfehlungen: Zink, Kaplandpelargonie, Taiga-Wurzel und Echinacea.

Heisse Getränke bei Erkältungen immer auf Körpertemperatur abkühlen lassen. Trinkt man Arznteetes zu heiss, wird der wunde Rachen weiter geschädigt und die Bakterien können besser angreifen.

Bei Schnupfen und Husten altbewährt: Ansteigende Bäder machen die Füsse wohlrig warm und verbessern damit auch die Durchblutung der Rachen- und Nasenschleimhäute. Die Füsse in eine Schüssel mit 35° Celsius warmem Wasser stellen. Alle drei Minuten heisses Wasser dazugeben, bis etwa 40° Celsius erreicht sind.

Spitzwegerichte bringt Linderung bei allen Atemwegsinfekten. Er wirkt antibakteriell und erweitert die Bronchien. Schleimstoffe bekämpfen ausserdem den Hustenreiz. Zubereitung: 250 ml kochendes Wasser auf zwei Teelöffel Spitzwegerich gessen, zehn Minuten ziehen lassen – langsam trinken.

Bleiben Sie gesund mit allen unseren teils schon historischen Ratschlägen. Selbstverständlich sind wir in der Apotheke immer gerne für Sie und weitere Empfehlungen bereit! ☺

Für viele bedeutet langsam Anstrengung. Wenn man es aber einmal bewusst ausprobiert hat, Dinge langsam anzugehen und dafür den Augenblick mehr zu geniessen, mag man ungern damit wieder aufhören. Ein paar Anregungen hier für alle, die Experimente lieben, gerne etwas Neues ausprobieren und gerade die kalte Jahreszeit nutzen möchten, Langsamkeit – denken Sie an leise und langsam fallende Schneeflocken – schätzen zu lernen.

Der Start in den Tag ist essentiell. Gut vorbereitet und mit einer Tasse feinem Tee am Morgen gelingt ein genüsslicher, entspannter Start.

Genau hinsehen und jeden Moment als geschenkt und wertvoll betrachten. Auch in vielleicht sorgenvollen Zeiten sind kleine schöne Momente ein Lichtblick.

Nachhaltig und ohne Hektik einkaufen. Besuchen Sie Märkte und kleine Geschäfte. Die Shopinhaber freuen sich über jeden einzelnen Besucher und man fördert ausserdem die lokale Wirtschaft.

Pausen einplanen. Eine gute Planung kann Hetze, Stress und Unruhe zu vermeiden helfen. Kalender, ob analog oder digital, können unterstützen.

DIY (Do-It-Yourself) – es wird wieder gestrickt, gehäkelt, gemalt und gebacken. Der Winter ist die beste Zeit allen eine Freude zu machen und selbst dabei ein wenig zu meditieren.

Die Natur nutzen. Spaziergänge in der frischen Luft entspannen immer. Ein Waldspaziergang hat hier natürlich noch eine ganz besondere Stellung.

Selbst kochen und gemeinsam essen. Es ist immer eine Freude, im Kreis der Familie oder mit Freunden gemeinsam zu kochen und zu essen. Der soziale Kontakt holt Sie schnell aus einem womöglich stressigen Arbeitstag.

Social Media (Facebook, Instagram, TikTok...) nur zu bestimmten Zeiten und bewusst nutzen. Keine Unterbrechungen durch Gebimmel oder sonstige Ton- und Wortsignale.

Abgrenzung. Man muss nicht überall dabei sein, sagten schon unsere Grossmütter. Bewusst auswählen und sich von unnötigen und uninteressanten Beziehungen, Tätigkeiten und Dingen befreien! Ein Weltklasse-Gefühl!

Wir wünschen Ihnen auf jeden Fall gutes Gelingen! ☺



ENTGIFTUNG

Apothekerin Mag.pharm. PETRA PACHECO MEDINA

Wir leben in sehr wandelbaren Zeiten, die Art und Weise, wie sich der Mensch auf dieser Erde verhält, lässt uns ein wenig an der proklamierten (öffentlich verkündeten) Überlegenheit des Menschen zweifeln und wenn wir uns ansehen, wieviel Gift wir in die Atmosphäre, den Boden, das Wasser, in unsere Nahrungsmittel und letzten Endes auch in unseren Geist einlassen, dann verstehen wir auch, warum es heute mehr denn je wichtig ist uns auch wieder zu entgiften. Gift und Galle „spuckt“ ein Mensch nicht nur, wenn seine Leber und Galle belastet sind, sondern auch, wenn er zu viel geistigen Müll angesammelt hat und sich von automatisch aufkeimenden Gedanken und Gefühlen treiben lässt anstatt sich bewusst zu entscheiden, wofür er seine mentalen Energien einsetzt. Haben Sie schon einmal versucht in eine volle Tasse weiteren Inhalt einzufüllen? Wenn wir unseren Geist nicht ab und an ausmisten und nicht mehr dienliche Inhalte sozusagen löschen, dann werden wir immer wieder dieselben Erlebnisse durchwandern. Es macht daher durchaus *Sinn*, während der körperlichen Entgiftung gleichzeitig auch die üblichen Gedankengänge einer liebevollen Überprüfung zu unterziehen und ein wenig auszumisten. Mindestens 1-mal, besser 2-mal jährlich sollten wir uns der **Entgiftung von Stoffwechsellendprodukten**, der Reinigung unserer Entgiftungsorgane und der Sanierung unseres Darmes widmen. *Ein gesunder Darm ist die Grundvoraussetzung für eine gute Nährstoffaufnahme*. Ohne die Darmbakterien könnten wir nicht überleben. Sie helfen uns bei der Nährstoffaufnahme, übernehmen aber auch Abwehrfunktion. Ernährungsfehler bewirken eine Verschiebung des Darmmilieus und potentiell krankheitserregende Keime können überwuchern. Daher gehört zu einer guten Entgiftung auch gesunde Ernährung. Während einer Entgiftung sollten Sie sich sparsam, aber mit hoher Nährstoffdichte und eiweissreich ernähren.

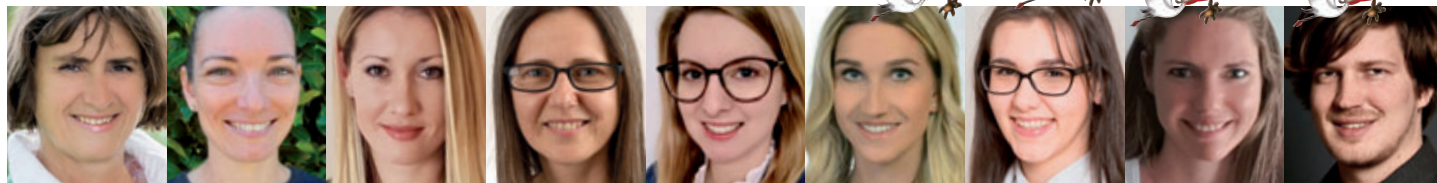


Fragen Sie uns Apotheker!

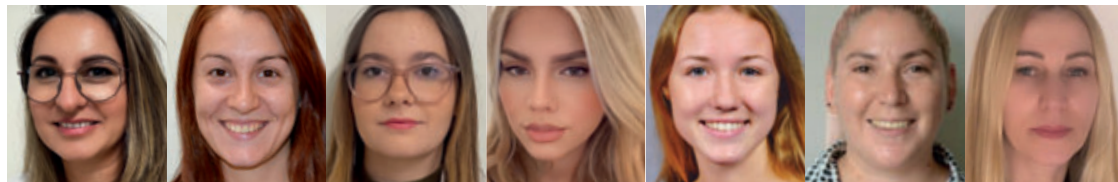


Photo by Schutzengel Apotheke

Ballaststoffe aus Gemüse nähren die guten Keime. Ob Sie eher die Leber oder die Nieren entgiften sollten, können Sie daran erkennen, ob Sie nachts zwischen 1 und 3 Uhr schlecht schlafen (Leberzeichen) oder sich zwischen 17 und 19 Uhr (Nierenzeichen) stets unwohl und matt fühlen. *Zudem weist ein zu heller Harn darauf hin, dass die Ausscheidungsfunktion der Nieren geschwächt ist*. Ist er trüb, so ist das ein Anzeichen für Dehydrierung (zu wenig Wasser getrunken) oder eine Infektion oder aber Zucker- und oder Eiweiss im Harn. **Lassen Sie sich von uns über Zeitpunkt, Art und Dauer Ihrer optimalen Entgiftungskur beraten!**



Apothekerin Mag.pharm. Petra PACHECO MEDINA
 Apothekerin Mag.pharm. Carmen BRANDL
 Apothekerin Mag.pharm. Alma DOGIC
 Apothekerin Mag.pharm. Almut FISCHER
 Apothekerin Mag.pharm. Rebekka LEITNER
 Apothekerin Mag.pharm. Merima LJUTOVAC
 Apothekerin Mag.pharm. Alma MURATOVIC
 Apothekerin Mag.pharm. Nicole PENKOFF
 Apotheker Mag.pharm. Maximilian STEINBAUER



PKA-Assistentin Mianda KOVACS
 PKA-Assistentin Manuela LEINER
 PKA-Lehrling Selina ERTL
 Hilfskraft Marigona GASHI
 PKA-Lehrling Evelyne KERN
 Hilfskraft Frau Sabine LAMPRECHT
 Hilfskraft Frau Bianca BUGAR



#ICHbinwunder!

Weil nichts komplizierter
ist als mein Leben.



[ichbinwunder.at](https://www.ichbinwunder.at)
Reden wir über Lösungen!

DIE HAUT

im Winter



#Ich kann viel für mich tun!

Nicht nur die Psyche, sondern auch die Haut reagiert auf Stress. Wir zeigen wie man solchen Hautreaktionen vorbeugen kann und was nötig ist, damit die Haut auch im Winter geschmeidig und zart ist.

Die Haut ist eines der wichtigsten und grössten Organe des Menschen. Negative Gefühle schwächen den antibakteriellen Schutzschild der obersten Hautschicht. Dafür verantwortlich ist vermutlich der höhere Stresshormonspiegel, der die Beförderung von körpereigenen Antibiotika in die Haut behindert. Dadurch wird die Haut anfälliger für Störungen. Zudem enden die Haut-Nervenzellen nicht wie lange Zeit angenommen in der untersten Hautschicht, sondern in höheren Regionen. Somit werden Aufregung und Ärger direkt in die Haut gesendet.

Jeder Mensch, jede Haut reagiert anders auf äussere Einflüsse. Mögliche Folgen sind Entzündungen, Juckreiz, Akne, Herpes, Neurodermitis oder Schuppenflechte. Um solchen Hautreaktionen vorzubeugen, ist also nicht nur ein sorgsamer Umgang mit der Haut nötig,

sondern auch mit der Seele. Dazu trägt das ausgewogene Verhältnis von belastenden und entspannenden Phasen bei – lesen Sie dazu Slow Down auf Seite 12.

VIEL FEUCHTIGKEIT

Stress für die Haut bedeutet aber nicht nur ein Zuviel an psychischer und physischer Belastung, sondern auch ein Zuwenig an Feuchtigkeit. Besonders im Winter ist die Luft sowohl draussen durch die tieferen Temperaturen als auch drinnen durch das Heizen der Räume oftmals trocken. Diese Trockenheit setzt der Haut zu. Die schnellste Hilfe dagegen ist Eincremen. Je trockener die Haut, desto reichhaltiger sollte die Creme sein. Zudem ist es im Winter auch wichtig wirklich genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen um die Haut von innen auch zu befeuchten. Lassen Sie sich bei uns in der Apotheke passend zu Ihrem Hauttyp und Ihren Bedürfnissen beraten. Hochwertige Apothekenkosmetik hat für alle Wünsche der Haut das Richtige.

REINIGUNG

In den kalten Jahreszeiten verliert unsere Haut viel Feuchtigkeit und produziert weniger Fett, welches eine schützende Funktion hat. Deswegen ist es wichtig, auf die schonende Reinigung umzustellen, da waschaktive Substanzen und Tenside der Haut zusätzlich wertvolle Fette rauben. Unter der Dusche sind Duschöle zu empfehlen. Nach dem Duschen tragen Sie unmittelbar reichhaltige, feuchtigkeitsspendende Creme oder Körpermilch auf, um sie intensiv mit notwendigen Nährstoffen zu versorgen.

LIPPEN

Ein besonderes Augenmerk sollte man auch den Lippen widmen. Da sie nicht über eigene Talg- und Schweißdrüsen verfügen, können sie keinen Schutz und nicht genügend Feuchtigkeit produzieren. Ausserdem haben sie keine grobe Hornschicht und sind daher anfällig für Wind und Wetter. Balsame, die wir in der Apotheke selbst herstellen, mit natürlichen Inhaltsstoffen bieten besondere Pflege und Schutz. Am Berg brauchen Sie für Lippen, Gesicht und Hals beste Sonnenpflege mit besonderem UV-Schutz.

Passen Sie Ihre Hautpflege an Ihre Bedürfnisse an

Wenn Sie Ihre Haut der Saison entsprechend reinigen, für die genügende Luftfeuchtigkeit, Wasserzufuhr und ausgewogene, gesunde Ernährung sorgen, sollten Sie auch Ihre Hautpflegeroutine anpassen, so wie Sie Ihre Garderobe anpassen würden. Tauschen Sie Ihre leichten Cremes gegen reichhaltigere Produkte aus, die der Haut die zusätzliche Feuchtigkeit spenden, die sie im Winter braucht.

Gegen trockene Haut helfen lipidreiche Cremes auf einer Wasser-in-Öl-Basis. Sie bilden eine dünne Isolations- und Schutzschicht auf der Haut, halten bei einem Spaziergang die Kälte ab und verhindern, dass die Feuchtigkeit der Haut übermässig verdunstet. Der Inhaltsstoff *Urea* oder auch Harnstoff oder *Carbamid* genannt, befeuchtet die Haut und hat eine wasserbindende Wirkung. ☺

BRONCHO STOP®

NEU!

Österreichs **Nr. 1***

BRONCHITIS?



BRONCHITIS AKUT TROPFEN

ab **6** Jahren

- ✓ Löst zähen Schleim
- ✓ Unterstützt das Abhusten
- ✓ Bekämpft die Entzündung
- ✓ Wirkt entkrampfend auf die Bronchien
- ✓ Beruhigt den Husten

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. | *IQVIA 5/2022, 01A Husten

Kwizda
Pharma

BR0-0419_2207