

APOTHECUM

JAHRGANG 28 HERBST 2021



Die Edelkastanie oder Maroni



SCHUTZENGELOAPOTHEKE
GRAZ

HÄMORRHOIDEN

Schreck lass nach!

STOFFWECHSEL-FALLEN

Tun Sie was!

KRANK UND ÜBERGEWICHT

Sind die Gene schuld?



Alpinamed®

Vitamin B12

Multitalent für Energie
und Gesundheit

3 natürliche
Formen, vegan



NEU

Neben Vegetariern und Veganern sollten vor allem ältere Menschen, Sportler und Personen mit Magen-Darm- Beschwerden oder regelmäßiger Medikamenteneinnahme auf eine optimierte Vitamin B12-Zufuhr achten. Auch bei Stress oder psychischen Belastungen wird B12 besonders benötigt.

- ✓ Für mehr Energie und Leistung
- ✓ Für psychisches Wohlbefinden
- ✓ Für ein starkes Immunsystem
- ✓ Zur Unterstützung der Blutbildung

Erhältlich in der Apotheke

Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich

www.alpinamed.at



FIEBER

Wenn es heiss wird

ESSIGPATSCHERL GEGEN FIEBER

Erst bei einer Temperatur von über 38,5° C sollte das Fieber durch verschiedene Massnahmen gesenkt werden. Einen halben Liter kühles Wasser mit zwei Esslöffeln Essig mischen. Zwei Geschirrtücher nun mit diesem Wasser tränken und beide Waden damit umwickeln. Über das feuchte Tuch wickelt man ein trockenes Tuch. 15 Minuten warten. Dann entfernen. ⓐ



Müdigkeit, Abgespanntheit, Gliederschmerzen, Frösteln: Eine heftige Erkältung mit Fieber ist im Anzug. Doch warum ist einem kalt, wenn die Körpertemperatur nach oben steigt? Infektionen bekämpft der Körper mit Fieber, weil eine erhöhte Temperatur die körpereigene Abwehr aktiviert – Krankheitserreger werden abgetötet. Normalerweise versucht der Organismus eine Kerntemperatur von ungefähr 37 Grad Celsius zu halten. Bei Fieber verschiebt sich dieser Wert nach oben. Dem Gehirn wird mittels Botenstoffen im Blut signalisiert, dass das schon seine Ordnung hat.

“ Fieber bekämpft infektionen

Ab diesem Zeitpunkt versucht der Körper, den neuen Sollwert zu erreichen. Das funktioniert, indem sich die Blutgefässe in den Extremitäten verengen und die Muskeln zittern, um Wärme zu erzeugen. Solange aber der Istwert unter dem Sollwert liegt, ist uns nach wie vor kalt. Daher hilft nur – schnell unter die warme Decke ins Bett! ⓐ



In der Hausapotheke sollten alle wichtigen Telefonnummern notiert sein: Polizei, Rettung, Feuerwehr, nächstes Krankenhaus, ärztlicher Notdienst und Apothekennotdienst sowie die Nummer der Vergiftungszentrale.

Auch dafür finden Sie auf unserer APOTHECUMplus-Seite eine ausdrückbare Vorlage!



ERKÄLTUNG

Wann Apotheker zum Arztbesuch raten



Erkrankungskrankheiten werden anfangs fast immer in der Selbstmedikation behandelt. Bei rezeptfreien Arzneimitteln ist die Beratung durch den Apotheker unverzichtbar – deshalb sind Arzneimittel apothekenpflichtig. Nur der Apotheker kann beurteilen, ob ein Arztbesuch nötig ist.

Im individuellen Beratungsgespräch werden Apotheker einem Patienten zum Arztbesuch raten, wenn die Symptome, wie plötzliches, hohes Fieber und starkes Krankheitsgefühl, den Verdacht auf eine Influenza („echte Grippe“) nahe legen. Aber auch bei den meist als harmlos angesehenen grippalen Infekten kann in einigen Fällen ein Arztbesuch unumgänglich sein. Dazu gehören zum Beispiel Schmerzen in der Stirn oder im Augenbereich, die auf eine Beteiligung der Nebenhöhlen hinweisen können. Weitere Verdachtszeichen sind eitriger oder blutiger Auswurf, wenn beim Atmen oder Husten Schmerzen entstehen, Fieber über 39 Grad oder wenn das Fieber länger als zwei bis drei Tage besteht. Auch wenn der Husten oder andere Beschwerden länger als drei Wochen andauern, sollte unbedingt der Arzt aufgesucht werden. ⓐ

DAS BLUT

Wussten Sie, dass Blut zu 50 Prozent aus Wasser besteht? Das Wasser hat folgende Aufgaben zu erfüllen: Transport von Blutzellen, Nährstoffen und Sauerstoff. Darüber hinaus beeinflusst das Wasser im Blut den Blutdruck. Wassermangel bedeutet Unterversorgung des Körpergewebes und möglicherweise massive Blutdruckprobleme.

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

APOTHEKENBERATUNG sehr geschätzt

Apothekerin MAG.PHARM. PETRA PACHECO MEDINA



Die fachlichen Fähigkeiten von Apothekern werden von der Bevölkerung hoch geschätzt. Das zeigen jährliche Studien. Viele wünschen sich eine Erweiterung der Leistungen, die man bei uns in Anspruch nehmen könnte (Beispiele: Blutwertmessungen). Weiters wurden Wünsche für eine bessere Zusammenarbeit von Arzt und Apotheker

geäußert. Aufgrund der Entwicklungen in den letzten Monaten, in welchen wir gemeinsam gegen die Pandemie angekämpft haben, hat sich einiges durch die Möglichkeiten der Digitalisierung getan. Zum Beispiel der kontaktlose Weg von Rezepten aus der Ordination in die Apotheke erleichtert uns allen das Leben doch erheblich.

Die Beratung wurde von den meisten Befragten als Grund dafür genannt, warum man die Apotheke vor Ort so schätzt. Es war und

#ichkannvielfuermichtun*

ist selbstverständlich für uns, persönlich für Sie da zu sein. Unsere Sicherheitskonzepte, wie die Gesund-

heitsvorsorge für die Mitarbeiter (Gesundheitsüberwachung, Vitamine und Spurenelemente fürs Immunsystem, ausreichende Besetzung, Hygiene...), haben gegriffen und uns gut durch diese belastende Zeit gebracht.

Um den Wert, den Kunden unserer Beratung zuweisen, besser einschätzen zu können, wurden 100 Kunden telefonisch befragt. Der Wert einer Beratung durch den Apotheker wurde mit ungefähr 20,- €/Beratung gemittelt beantwortet.

Uneinigkeit herrschte allerdings, als sie gefragt wurden, wer die Beratung bezahlen sollte. Jeweils eine Hälfte meinte, das selbst tragen

zu wollen und die andere, dass die Kosten durch die Krankenkassen getragen werden sollten.

Wir beraten Sie seit Jahren bereits gerne viermal im Jahr kostenlos mit unserem Magazin APOTHECUM! Hier bekommen Sie Informationen zu den aktuellsten und wichtigsten Gesundheitsthemen. Die Zufriedenheit unserer Kunden macht uns glücklich und wir legen Wert auf Aufrichtigkeit in der Beantwortung Ihrer Fragen! Was meinen Sie dazu?



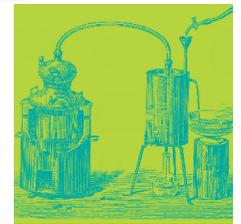
NATURHEILMITTEL.

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



BLÜTENESSENZEN.

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



AROMATHERAPIE.

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

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

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



GESUND IN DIE BESTEN

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



VITAMINE + MINERALSTOFFE.

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



KOSMETIK.

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

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

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



DARMGESUNDHEIT.

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



REISE- +

IMPFBERATUNG.

Computerunterstützte Reise- und Impfberatung, Zusammenstellung Ihrer individuellen Reiseapotheke.



MUTTER + KIND.

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

WWW.SCHUTZENGELOAPOTHEKE-GRAZ.AT

8020 Graz, Lilienthalgasse 24

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

E office@schutzengelapotheke-graz.at

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 8⁰⁰ – 18⁰⁰ Uhr

Samstag 8⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr

Körper, Geist
und Seele



BEREITSCHAFTSDIENSTE (8⁰⁰ – 8⁰⁰ Uhr am Folgetag): 6., 8., 30. September, 12., 14. Oktober, 5., 17., 29. November 2021

BASISCH GESUND LEBEN

Viel einfacher als Sie denken

Apothekerin MAG.PHARM. PETRA PACHECO MEDINA

Genauso, wie im Körper ständig Oxidations- und Reduktionsprozesse stattfinden, so brauchen wir auch Säuren und Basen für unseren Stoffwechsel. Der Magen beispielsweise ist dafür ausgelegt, einen sehr sauren pH-Wert auszuhalten. Die Magensäure zerlegt den Speisebrei in kleinere Bestandteile und bereitet ihn mithilfe des basischen Enzymgemisches aus der Bauchspeicheldrüse für die weitere Verdauung vor. Die Aufnahme von Eisen, Magnesium, aber auch Folsäure und anderen B-Vitaminen benötigt ebenso das saure Milieu des Magens, weshalb es unter Dauereinnahme von Protonenpumpenhemmern, den verharmlosend als Magenschoner bezeichneten Arzneien, auf Dauer zu einem Mangel an diesen Betriebsstoffen kommen kann. Das Bindegewebe soll basisch bleiben, damit Stoffwechsel und Entgiftung ungestört ablaufen können. Säuren und Basen sind also beide wichtig und für unsere Gesunderhaltung in einer ausgewogenen Balance zu halten.

HEUTIGER LEBENSSTIL

Leider hat uns unser moderner Lebensstil und eine Ernährung im Überfluss mit zu wenig zuträglicher Basisernährung und einem viel zu hohen Anteil an Genussstoffen das Verhältnis Richtung sauer verstoffwechselnder Nahrung verschoben. Eigentlich sollte unsere Ernährung zu 80 Prozent basenbildend und neutral sein und nur zu 20 Prozent säurebildend. Das erreicht man am leichtesten durch eine Dominanz von Gemüse und Kräutern und einem geringeren Anteil Obst. Fleisch und tierische Produkte sind säurebildend und sollten eigentlich nur die gelegentliche Beilage sein.

DIE CHANCE

Für den Übergang zu einer gesünderen Ernährung empfehle ich die Verwendung von reichlich Kräutern und Wurzelgemüsen. Alle schnell aufschlüsselbaren Kohlenhydrate (Weissmehlprodukte) erhöhen nicht nur den Blutzucker, sondern verstoffwechseln auch sauer und sollten nicht im Übermass verzehrt werden! Basenüberschuss können Sie auch durch Verwendung von *Jentschura's Wurzelkraft* als Würze begünstigen. Auch seinen *7x7 Kräutertee* kann ich wärmstens empfehlen.

Basenüberschüssige Lebensmittel: Gemüse, Obst, Salat, Sprossen, Kräuter, Hirse, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Kartoffeln, Nüsse.

Neutrale Lebensmittel: hochwertige Pflanzenöle, Kokosfett, Ghee, Butter, Sahne, Fischöl.

Säureüberschüssige Lebensmittel: Fisch, Fleisch, Sojaprodukte, gewisse Hülsenfrüchte, Eier, Milch und Milchprodukte.

Möglichst zu meidende Nahrungsmittel: Schweinefleisch, Wurstwaren, Zucker, Süßigkeiten, zu viel Kochsalz und salzige Knabberereien, Süsstoffe, Fast Food, Fertigprodukte, Weissmehl, Alkohol, Energydrinks und fruktosehaltige Nahrungsmittel.

Wenn Sie sich für eine Basenkur unter Zuhilfenahme von *Basenpulver* entscheiden, so sollte dieses als letztes Getränk vor dem Schlafengehen, lange genug (1,5 bis 2 Stunden) nach der letzten Mahlzeit eingenommen werden.



Photo by Talisa Stupak on Unsplash

DIE WICHTIGE ROLLE UNSERER HAUT

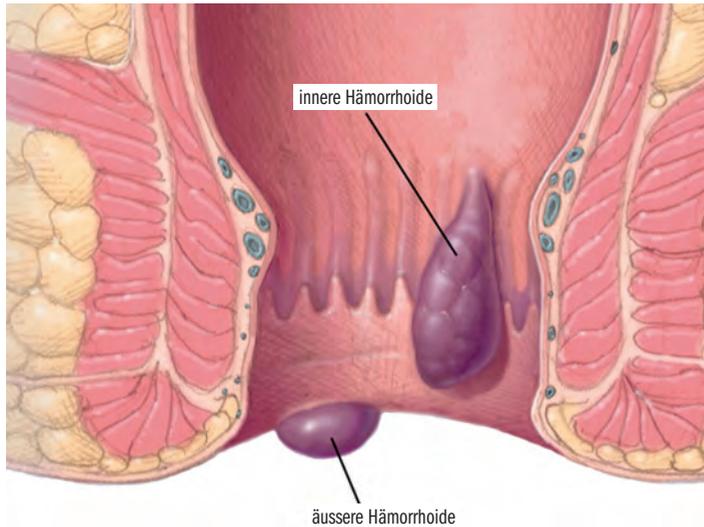
Wenn wir uns das Angebot an Hautpflegeprodukten ansehen, so fällt eine Gemeinsamkeit deutlich auf: viele haben einen sauren pH-Wert um die 5,5. Anhänger von Basenkuren bevorzugen auch zur Hautpflege basische Produkte. Ihr Credo: wäre es wünschenswert, dass unsere Haut den viel zitierten Säureschutzmantel hätte, dann würden Babys mit saurer Haut das Licht der Welt erblicken. Das Fruchtwasser jedoch ist basisch wie auch die Haut von Neugeborenen und erst beim heranwachsenden Kind verschiebt sich der Haut-pH-Wert Richtung leicht saures Milieu.

Ich möchte dabei zu bedenken geben, dass unsere Haut neben den Nieren eine wichtige Funktion im Rahmen der Ausscheidung von wasserlöslichen Stoffen hat. Über den Schweiß werden Mineralstoffe und auch Säuren ausgeschieden, welche im Stoffwechsel entstehen. Die Annahme scheint mir daher zulässig, dass wir im Zuge der Beobachtung von saurem Hautmilieu die falschen Schlüsse gezogen haben, wenn wir einen Säureschutzmantel propagieren. Saure Körperreinigung trocknet die Haut eher aus und vermindert deren Rückfettung, weshalb sie dann zur Pflege regelmässig eingecremt werden muss. Der unangenehme Schweißgeruch unter den Achseln ist die Folge von Abbauprozessen von Bakterien, die bevorzugt in einem sauren Milieu leben. Und auch Pilze gedeihen eher auf saurer Haut.

Die Pharaonin Cleopatra des Alten Ägypten hat für den Erhalt einer jugendlich frischen und geschmeidigen Haut in Esels- und Stutenmilch gebadet und hat sich damit auch für ein basisches Badewasser entschieden. Wer sich schon einmal eine Hamambehandlung gegönnt hat, wird die wohltuende Wirkung dieser basischen Körperschrubung bestätigen können. Danach, wie auch nach dem *Basenbad*, ist allerdings zu empfehlen, sich in eines unserer *Hamam-Badetücher* zu hüllen und für ausreichend Nachruhen zu sorgen, denn die Anregung der Entgiftungsfunktion der Haut ist zugleich anstrengend. Ausserdem sollte viel klares Wasser getrunken werden, um die aus den Zellen mobilisierten Säuren zu verdünnen und die Ausscheidung zu unterstützen. Wenn Sie unter rheumatischen Schmerzen leiden, können Sie dem Badewasser auch noch *MSM-Pulver* (Methylsulfonylmethan) zusetzen. [Ⓐ]

HÄMORRHOIDEN

Schreck lass nach!



Hämorrhoiden werden so diskret wie möglich von den Betroffenen behandelt. Viele leiden still vor sich hin und könnten doch so wirksame Hilfe in der Apotheke bekommen. Wir beraten auch diskret!

Hämorrhoiden sind ein wichtiger Teil unseres Schliessmuskels am After. Der Begriff kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „Blutfluss“. Sie sind so etwas wie Schleimhautpolster aus Blutgefässen, Bindegewebe und Muskelfasern. Bei Bedarf können sie verkleinert und vergrössert werden, um den After bestens abzuschliessen. Ohne Hämorrhoiden könnte wir die Befreiung von Stuhl und Blähungen nicht kontrollieren.

SO BEGINNT ES

Starker Juckreiz und Brennen am After sowie gelegentlich stechende Schmerzen bei Stuhlgang können ein Zeichen für krankhaft vergrösserte und dadurch Beschwerden verursachende Hämorrhoiden sein – man spricht vom sogenannten

#ichkannvielfuermichtun®

„Hämorrhoidalleiden“. Bindegewebsschwäche, chronische Verstopfung, häufige Durchfälle, Schwangerschaften, Übergewicht oder viel Sitzen tragen zur Entstehung bei. Tatsache ist, dass fast jeder einmal zumindest vorübergehend damit Bekanntschaft macht. Aber Hämorrhoiden sind nicht Schicksal. Sie können sich spontan zurückbilden oder wirksam behandelt werden.

VORBEUGUNG IST MÖGLICH

Alles was für einen regelmässigen Stuhlgang sorgt, trägt dazu bei, Hämorrhoiden zu verhindern. Etwa faserreiche Kost mit viel Gemüse. Viel trinken und ausreichend Bewegung. Viele setzen sich mit langen, erfolglosen Sitzungen auf der Toilette unter Druck. Ein einfacher Tipp: Stellen Sie sich ein „Stocker!“ in die Toilette und platzieren Sie

bei erwartetem Stuhlgang die Beine dadurch erhöht auf dieses. Damit geht der Abgang schon einmal auf natürliche Weise leichter!

Pressen beim Stuhlgang ist tabu! Wenn Ernährung und Bewegung alleine nicht helfen, kann der Stuhl mithilfe von Quellmitteln, Macro-

„ **Sitzbäder können Erholung bei Schmerzen und Juckreiz bringen.**

golen und Wirkstoffen, die dem Milchzucker ähnlich sind, aufgelockert und weich gemacht werden. *Macrogol* wirkt rein physikalisch und wird nicht vom Organismus verstoffwechselt. Der Wirkstoff verlässt dabei den Körper unverändert und führt zu keinem Gewöhnungseffekt. Damit ist *Macrogol* auch bei chronischer Verstopfung

anwendbar. Auch sind keine klinisch relevanten Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten bekannt.

Beschwerden wie *Schmerzen und Juckreiz* können lokal mit Salben, Zäpfchen oder Sitzbädern, die es auch rezeptfrei gibt, gelindert werden – lassen Sie sich bei uns in der Apotheke beraten! Sitzbäder mit *Kamille, Eichenrinde, Hamamelis* und/oder *Zinnkraut* sind hilfreich bei Entzündungen und Juckreiz.

Bei fortgeschrittenen Hämorrhoiden ist zur Behandlung in der Regel ein operativer Eingriff nötig. Die modernen Methoden sind annähernd schmerzfrei und können teilweise sogar ambulant durchgeführt werden.

LEARNINGS

Blut im Stuhl immer ernst nehmen. Auf die Hygiene achten. Die Verdauung immer am Laufen halten. Wenn notwendig, Stockerl für das Bad besorgen. Ballaststoffe in die tägliche Ernährung fix integrieren. Nehmen Sie unsere professionelle und diskrete Beratung in der Apotheke in Anspruch! *Folgen Sie dem QR-Code oben und erfahren Sie noch etwas zu den 4 Stadien von Hämorrhoiden auf unserer APOTHECUMplus-Seite.* ④

Lachen und Musik senken den Blutdruck

Lachen weitet die Blutgefässe, senkt damit den Blutdruck und verbessert die Durchblutung, während Stress den genau entgegengesetzten Effekt hat. Für eine Studie überprüften Wissenschaftler der University of Maryland zuerst den Humor von 300 Frauen und Männern. Wer über komische Situationen lachen kann, ist seltener von Herzleiden betroffen, so das Ergebnis. Dann zeigte man den Probanden lustige und anschliessend spannende Filmclips und prüfte die Blutgefässe. Deren Durchmesser war nach der Komödie um 30 bis 50 Prozent grösser als nach einem Actionfilm. Auch Musik könnte eine vergleichbare Wirkung haben. Untersucht wurde weiters, welche Unterschiede das Hören von klassischer Musik im Vergleich zu Heavy Metal und absoluter Stille langfristig auf Blutdruck, Herzschlag sowie Atmung hervorruft. Ersten Ergebnissen zufolge werden mit Musikstücken von Johann Sebastian Bach sowie Vokalwerken italienischer Komponisten wie Vivaldi die besten Erfolge zur Senkung von Blutdruck und Herzfrequenz erreicht.

Fragen
Sie uns
Apotheker!



APOTHECUMplus

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

#Ich kann viel für mich tun!



apothecum



@apothecum



STOFFWECHSEL-FALLEN

Wenn der Stoffwechsel ab 40 immer fauler wird, sollte man seiner Gesundheit zuliebe mit unseren Vorschlägen gegensteuern



Ab 40 schaltet unser Körper den Sparmodus ein. Das Hormon *Somatropin*, das fettab- und muskelaufbauend wirkt, wird weniger. Wir bewegen uns weniger und verlieren daher auch ständig an Muskelmasse. Ab 30 jeweils ein Prozent pro Jahr – ausser man betreibt gezielt Krafttraining. Eine ganz einfache Rechnung sagt: damit brauchen wir weniger Kalorien.

Hat man allerdings Stress im Job, zuhause viel Arbeit mit der jungen Familie und dem Hausbau, spielt Essen oft eine Trostrolle. Und das lässt sich schwer wieder ändern... In den Wechseljahren pfuscht dann

Eiweissreiche Lebensmittel wie Topfen, Hüttenkäse oder Eier sind ideal, um die Bildung von Somatropin zu unterstützen. Auch das in Nüssen und Wassermelone enthaltene L-Arginin regt die Produktion von Somatotropin an.

auch noch die Hormonentwicklung in den Stoffwechsel und lässt Fettpölster an Stellen wachsen, die man zuvor gar nicht beachtet hat (Monika Gruber hat dazu herrliche Videos auf YouTube!). Östrogene haben bis jetzt für die weibliche Figur gesorgt, männliche Hormone lassen im Wechsel gerne den Bauch wachsen.

Damit kann der Blutdruck steigen und es treten Fettstoffwechselstörungen auf. Wer vorbeugen und diesen unangenehmen Erscheinungen aus dem Weg gehen möchte, hat die Möglichkeit es mit unseren folgenden Vorschlägen zu tun:

- 1 **BEWEGUNG.** Regelmässiger Sport baut Muskeln auf und hilft damit Kohlenhydrate und Fett besser zu verarbeiten. Muskeln verbrauchen auch in Ruhe mehr Kalorien als Fettgewebe. Ideal – sagen die Profis – ist eine gute Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining.
- 2 **GENÜGEND SCHLAF.** Sieben bis acht Stunden Schlaf braucht der Mensch. Dann kann der Körper seine (Fett-)Reserven aktivieren. Man sollte auch nicht müde einkaufen gehen. Bei Müdigkeit wird *Ghrelin*

ausgeschüttet, das Hungerhormon. Da kann es schon passieren, dass man unnötig zuschlägt, was die Kalorien betrifft.

3 **ABWECHSLUNGSREICH ESSEN.** Zu wenig Abwechslung bei Speisen kann zu Nährstoffmangel führen. Dadurch ist es möglich, dass der Körper permanent Hungersignale aussendet, um den Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen ausgeglichen zu bekommen. Eine gute Idee dabei wäre, einmal eine persönliche Beratung bei uns in der Apotheke auszumachen. *Unsere Experten wissen was wirkt!*[®]

4 **FRUCHTZUCKER REDUZIEREN.** Obst, das haben uns unsere Eltern schon eingebläut, ist gesund. Es hat viele Vitamine und ... enthält grosse Mengen von Fruchtzucker (*Fruktose*). Dieser ist nicht weniger kalorienreich wie normaler Zucker und kann daher, wenn der Genuss davon zu hoch ist, schnell das Übergewicht fördern. Zucker stört den Stoffwechsel. das Risiko von Leberverfettung, Herzinfarkt und Diabetes steigt. Säfte und Smoothies tun uns da nichts Gutes. Essen Sie besser einen Apfel – mit all seinen Ballstoffen – im Ganzen!

Süsstoff ist auch keine geeignete Alternative. Er hat zwar keine Kalorien, doch manche Süsstoffe steigern trotzdem den Insulinspiegel. Ausser *Erithryt*. Lesen Sie dazu mehr auf unserer APOTHECUMplus-Seite.

5 **KEINE DAUERBELASTUNG.** Bei Stress essen wir zu schnell, zu oft und zu viel. Um uns zu belohnen, sollten wir Alternativen finden. Gehen Sie doch eine Runde im Park, meditieren Sie oder probieren Sie Atemübungen auf der Terrasse oder bei offenem Büروفenster. ①

QUINOA-BERGLINSEN-SALAT

Zutaten für 4 Personen: 3 rote Paprika, 2 Selleriestangen, 1 Karotte, 1 Orange, ¼ Fenchelknolle, ½ Kohlrabi, 100 g Quinoa, 100 g Berglinsen, Kümmel gemahlen.

Für das Dressing: 5 EL Olivenöl, 1 Zitrone, 2 Orangen, Kurkuma, Galgant, Paprikapulver, Pfeffer, Natursalz.

Zubereitung: Quinoa und Linsen einweichen (am besten über Nacht), danach kalt abspülen und mit reichlich kaltem Salzwasser jeweils in einen Topf geben und zirka 30 Minuten köcheln. Zu den Linsen noch etwas gemahlenen Kümmel für die bessere Verträglichkeit geben. Danach wieder kalt abspülen, gut abtropfen lassen und in eine Salatschüssel füllen. Paprika, Stangensellerie, Fenchel, Kohlrabi und die Orange sehr klein schneiden und untermengen. Die Karotte mit dem Schäler in feine Streifen schneiden und ebenfalls in den Salat mischen. Für das Dressing das Olivenöl mit Zitronen und Orangensaft vermischen und mit reichlich Kurkuma, Paprikapulver und Galgant würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und geniessen.

Tipp: Dem Dressing können noch 1 bis 2 Messlöffel Basenpulver beigegeben werden. Es enthält wertvolle Mineralstoffe und das Spurenelement Zink, das zu einem normalen Säure-Basen-Haushalt beiträgt. Beim Mischen des Basenpulvers mit dem Dressing entsteht Kohlensäure, weshalb ein leichtes Schäumen zu beobachten ist. Ergebnis ist eine cremige und köstliche Marinade. quelle pure



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

KRANK UND ÜBERGEWICHT

Sind daran die Gene schuld?

Jeder Mensch trägt im Durchschnitt 50 bis 100 Genvarianten für mögliche Erbkrankheiten mit sich herum. Aber sind an der Entstehung von Übergewicht, Diabetes, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose wirklich die Gene schuld? Keineswegs! Wissenschaftler liefern andere Erkenntnisse.

LEBENSSTIL UND UMWELT BEEINFLUSSEN DIE GENE

Lebensstil und Umwelteinflüsse können unsere Gene derart verändern, wie man es vor einigen Jahren noch nicht für möglich gehalten hätte. Auch wenn man kein genetischer Glückspilz ist, wäre es zu einfach, seinen Genen allein die Schuld zu geben, um sich so der Eigenverantwortung für den Körper zu entziehen. Denn durch Umstellung von Ernährungsgewohnheiten, einen gesunden Lebensstil und durch Sport kann man die guten Gene für sich arbeiten lassen. Ein trainierter Muskel mobilisiert zum Beispiel eine Vielzahl von Botenstoffen, die einen lange unerforschten Einfluss auf unsere Gesundheit

haben. Der Skelettmuskel ist keineswegs nur für die Bewegung zuständig, wie bislang angenommen, sondern vermutlich das wichtigste Stoffwechselorgan unseres Körpers. Die verschiedenen Botenstoffe, die der Muskel bei Belastung aussendet, fungieren als Signale und beeinflussen

”

Um optimal abzunehmen, fragen Sie bei uns in der Apotheke nach!

alle anderen Organe, indem sie Fett verbrennen, die Durchblutung der Gefäße verbessern, die Leber entlasten, das Gehirn vor Demenz schützen und Abwehrstoffe mobilisieren. Körpereigene Fresszellen und Killerzellen vermehren sich und vernichten Viren, Bakterien und sogar Krebszellen. Die Botenstoffe des Muskels werden unter dem Begriff *Myokine* zusammengefasst. Vermutlich agieren die Myokine als Gegenspieler zu den *Adipokinen* des Bauchfetts. Adipokine sind Botenstoffe der Fettzellen. Einige sind bekannt dafür, dass sie den Appetit und den Blutdruck regulieren.

RISIKO BAUCHFETT

Bei übermäßiger Fettansammlung insbesondere in der Bauchgegend setzen die Fettzellen Unmengen von Botenstoffen frei und überschwemmen damit den Körper. Die Folgen sind vielfältig: Gefäßwände entzünden sich, die Insulinwirkung wird abgeschwächt, die Auflösung von Thromben verhindert sowie die Verengung von Gefäßen begünstigt. Bei Männern sinkt ausserdem der Testosteronspiegel. Damit ist der Grundstein für verschiedene Erkrankungen gelegt. Mit einer gut ausgewogenen Ernährung kann man jedoch aktiv gegensteuern! Radikaldiäten sind hier allerdings kontraproduktiv. Jetzt wird vielleicht



auch verständlich, weshalb es bei Diätplänen so wichtig ist, nicht nur auf das Körpergewicht, sondern auf einen guten Stoffwechsel zu achten. Die meisten Menschen denken ja beim Thema Übergewicht nur über die Energiezufuhr nach, sie essen weniger, anstatt sich auch mehr zu bewegen. Für den Körper ist das eine Katastrophe, denn um an Energie zu kommen, baut er nicht nur Fett, sondern überwiegend Muskelmasse ab. Mit jeder Reduktionsdiät wird Muskelmasse weggehungert, während der Körperfettanteil ständig zunimmt. Der Körper wird so mit Botenstoffen der Fettzellen überschwemmt. Übergewicht und Krankheiten sind die Folge. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, brauchen die Muskeln Belastung. Durch den Aufbau von Muskelmasse wird der Grundumsatz des Körpers erhöht. ④

BABYPFLEGE

Gesunde Babyhaut



”

**Wir wissen
was wirkt!®**

Fragen Sie
uns
Apotheker!

In den ersten Monaten seines Lebens ist das Bedürfnis Ihres Babys nach liebevollem Hautkontakt besonders gross. Bei der täglichen Pflege haben Sie die beste Gelegenheit, Ihrem Kind viel Zärtlichkeit zu geben. Über die Haut gehen Impulse zum Nervensystem und zum Gehirn. So tun Sie etwas für die gesunde körperliche und seelische Entwicklung Ihres Kindes.

Die Aufgabe von Eltern ist, dafür zu sorgen, dass sich Kinder vom ersten Tag an wohl und geborgen fühlen. Dabei spielt die Pflege unserer Babys und Kinder eine grosse Rolle. 5000 Meter hoch ist der Windelstapel, den Babys durchschnittlich verbrauchen. Rechnet man eventuelle Verdauungsprobleme oder eher länger wartenden Windel-Kinder dazu, wird der Berg noch höher.

Die ersten Wegwerfwindeln kamen 1961 auf den Markt. Seit damals wurde viel getan, um mit verschiedensten Schichten und Materialien Feuchtigkeit von der Babyhaut fernzuhalten. Doch trotz allem kommt es bei fast jedem Baby einmal zu einer schmerzhaften *Windeldermatitis*.

LÜFTUNG

Rötungen, Wimmerl, wunde Ränder und Wehweh sind das Ergebnis von zu wenig Luft am Popo. In Ländern, wo solche Windeln nicht benutzt werden, gibt es auch keine Windeldermatitis. Daher der Vorbeugestipp von unserer Kollegin Apothekerin Birgit Miklautsch: Lassen

Sie die Babys sooft es geht an der frischen Luft, ohne Windel strampeln. Am besten in gut geheizten Räumen oder geschützt im Schatten.

SANFTE PFLEGE

Die Haut des Babys braucht einen besonderen Schutz, denn ihr fehlt der natürliche Säureschutzmantel. Für empfindliche Kinderhaut wurde daher spezielle Baby- und Kinderpflege abgestimmt auf die Bedürfnisse entwickelt und auf Hautverträglichkeit getestet.

Die Apothekerin rät daher zu möglichst naturbelassenen Produkten. Feuchttücher sind zwar sehr praktisch, enthalten jedoch oft Stoffe, die die Haut reizen. Das Pflegemittel der Wahl ist vor allem bei Babys Wasser. Zum Waschen, Baden und auch zum Reinigen des Popos. Wichtig ist, dass der Popo anschliessend gut getrocknet wird, weil sonst die Haut wund werden kann. Öle können ebenfalls gut zur Reinigung verwendet werden. Zarte Reinigungsprodukte schützen und pflegen die Haut bereits beim Waschen und helfen gereizte Haut zu beruhigen. Die Beratung in der Apotheke bei unseren Baby-Experten ist daher unerlässlich.

DIE BESONDERHEITEN DER BABYHAUT

Das Verhältnis von Hautoberfläche zu Körpervolumen ist bei Babys wesentlich grösser als bei Erwachsenen. Die Lederhaut ist dünner als bei Erwachsenen, der Wassergehalt der Hornschicht ist höher und ihre Struktur lockerer, die Haut bildet bis zur Pubertät kaum Talg und die Temperaturregulation durch Schweiß ist noch nicht voll funktionsfähig. Der Säureschutzmantel entsteht erst in den Wochen nach der Geburt und ist während der Kindheit störanfällig.

RÖTUNGEN BEOBACHTEN

Verdauungsprobleme, Unverträglichkeiten, zu seltenes Wickeln... dabei kann es zu Rötungen der Haut kommen. Schmerzhaft können sie noch dazu sein. Apothekerin Miklautsch empfiehlt zinkoxidhaltige Salben. Sie wirken wundheilend. Ausserdem bilden sie eine Schutzschicht. Eine Windeldermatitis ist unbedingt zu beobachten, da auch eine Pilzkrankung oder eine Bakterieninfektion vorliegen könnte. Ein Sitzbad mit Badezusatz aus *Kamille*, *Eichenrinde* oder anderen Heilpflanzen ist möglich. Sprechen Sie dazu mit unseren Apothekern.

Wann soll man cremen? Während des ersten Lebensjahres sind Cremes und Badezusätze oft nicht vonnöten. Die oft enthaltenen Parfumsstoffe können sogar die Entstehung von Allergien fördern. Wenn dem Badewasser kein Öl zugegeben wurde – nach Ölbädern Haut an der Luft trocknen lassen –, kann man einige Tropfen auf die Handinnenflächen geben und das Baby damit einschmieren. Im Winter ist es aber gut, mit einer Fettcreme die Haut vor Kälte zu schützen.

BABYPFLEGE-AUSTATTUNG

Ohren: Zur Ohrpflege reichen Wasser und Öl. Wenn die Haut hinter den Ohren austrocknet, kann ein wenig Fettcreme helfen.

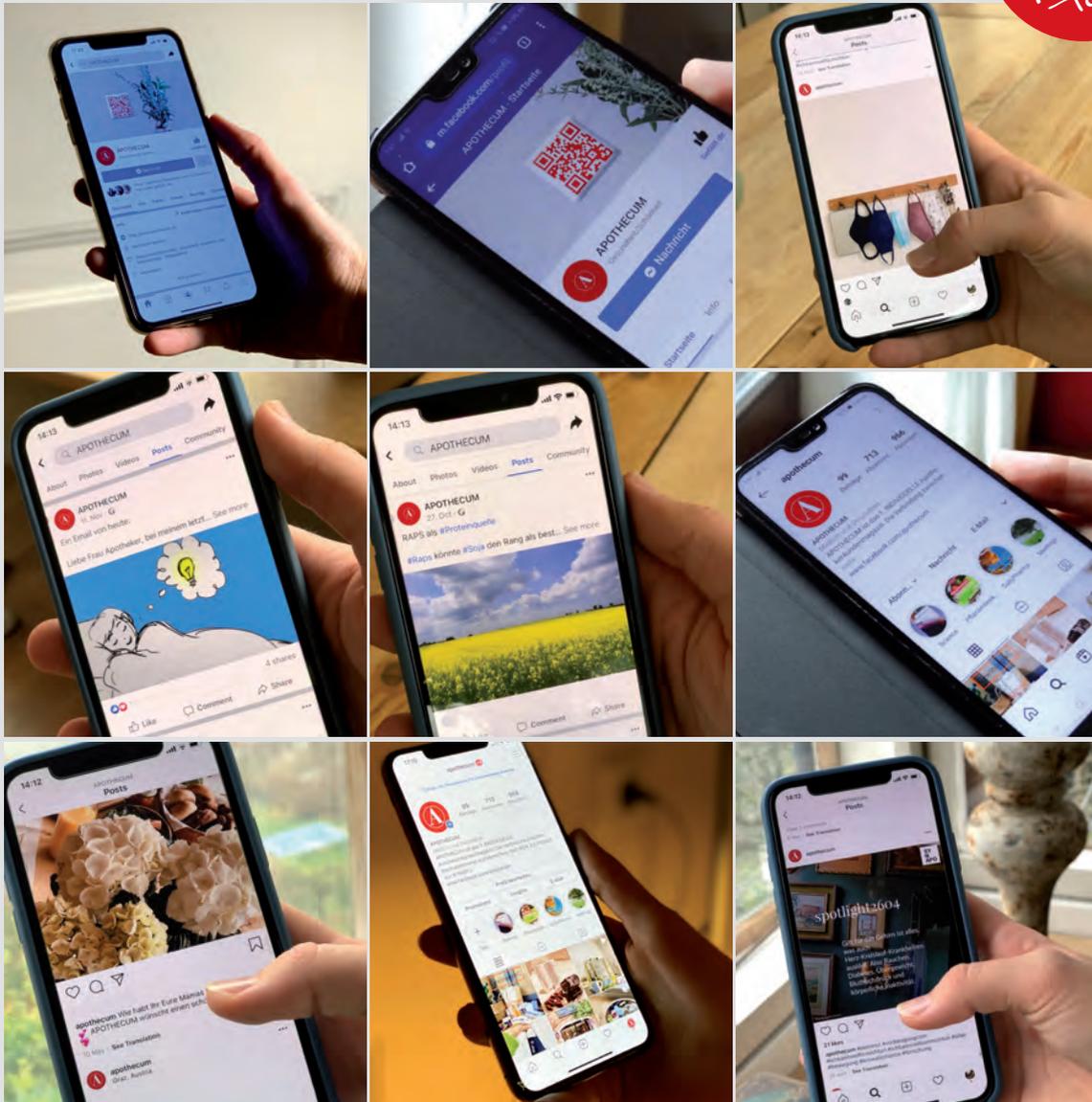
Nägel: Dafür ist eine Babyschere mit abgerundeter Spitze ideal.

Nase: Für eine verstopfte Nase sind eine Nasenpumpe und NaCl-Tropfen sinnvoll.

Baden: Ein Bade- und Reinigungsöl aus der Apotheke, eine Baby-Badewanne und ein Badethermometer sind die Grundausstattung neben Badehandtuch und Bademantel. ☺

APOTHECUM immer dabei

#Ich kann viel fuer mich tun!



APOTHECUM



APOTHECUM

GEGEN DAS ALTER

Strategien im Kopf



Nehmen Sie ein „So kenne ich Dich gar nicht?!“ als Kompliment.

Es gibt Menschen, die werden älter und keiner merkt es. Grossartige Leute voller Energie, aber ohne Botox und Chirurgie. Wie sie das machen? Wenn man sie fragt, sagen alle das Gleiche: Ganz einfach: Ich denke und fühle (mich) jung.

Sie kleiden sich nicht mehr wie in ihrer Jugend. Das wäre dann doch zuviel. Doch sie sind aufgeschlossen gegenüber allem Neuen, versprühen Optimismus und strotzen vor Lebendigkeit. Haben Sie das auch noch? Ja, es geht im Alltag gerne verloren. Man ist müde am Abend von der Arbeit und möchte das Zuhause nicht mehr verlassen, um entspannt mit Freunden noch einen Drink zu nehmen. Man bleibt in der Früh im Bett liegen und verbringt den Sonntag im Schlabberlook, statt dazwischen zumindest einen kurzen Spaziergang mit der Schwester, die man schon lange nicht mehr gesehen hat, zu machen.

Die gute Nachricht: Man kann sich diese Energie wieder holen. Mit ein paar erprobten Kniffen können Sie die Lebendigkeit wiederbeleben.

DAS UNBEKANNTE ERKUNDEN

Orte, Geschäfte, Restaurants und Theater, die man kennt, vermitteln einem Sicherheit. Man weiss, wo man sich die Nase pudern kann, man kennt den Ober, auf der Speisekarte gibt es nichts Unbekanntes. Solche gemütlichen Gewohnheiten werden zur Routine. Wenn aber

im Leben nichts Neues passiert, wird man schneller alt. Sagen Sie lieber zu einem ungewöhnlichen Vorschlag „Warum nicht?!“. Noch besser stellen Sie sich die Frage: Wann habe ich das letzte Mal etwas das erste Mal gemacht? Zumindest einmal pro Woche wäre das eine leicht zu bewerkstellende Aufgabe... Ohne ein Risiko einzugehen werden Sie viele neue Erfahrungen versäumen.

POSITIVE BILDER

Stellen Sie sich vor, Sie wären bereits alt. Wie schaut es da aus? Sind Sie eingebettet in ein reges soziales Leben mit Familie und Freunden? Haben Sie einen geregelten Tagesablauf? Sind Sie fit und machen Sport? Sollten Ihre Vorstellungen von Ängstlichkeit und unangenehmen Gedanken voll sein, legen Sie ein STOP ein. Und nun beginnen Sie von vorne und sind ganz fasziniert, von Ihrem spannenden Leben, das Sie im Alter erwartet. Positive Visionen werden Ihr Denken und Ihre Projekte prägen. Wenn Sie noch etwas an diesen Bildern stört, beginnen Sie gleich damit, diesen Dingen vorzubeugen und entsprechend dagegen zu arbeiten.

IN DEN MÜLL MIT DEN VORURTEILEN

Alles gesehen, alles gehört. Lebenserfahrung ist der positive Teil der schon erlebten Jahre. Manchmal kann sie einem aber auch im Weg stehen. Dann nämlich, wenn sie dazu führt, dass man sich voreilig ein Urteil bildet. Man interpretiert und führt sich damit selbst hinter das Licht. Lassen Sie das. So bleibt Ihr Blick frisch und Sie fühlen sich jünger.

JETZT UND JETZT UND JETZT

Die Vergangenheit lässt sich nicht mehr ändern. Unerfüllte Berufswünsche, alte Partnerschaften... Schnee von gestern. Leben Sie in der Gegenwart. Begrüssen Sie jeden Morgen positiv, egal ob die Sonne scheint, es regnet oder schneit. Jeden Tag können wir etwas Neues lernen und jeden Tag können wir spüren, dass wir leben. Geniessen Sie ihn!

AUS DER ROLLE FALLEN

Für junge Menschen ist es normal, in verschiedenen Rollen zu leben und dabei flexibel zu bleiben. Denn später werden Rollen gerne festgeschrieben und es passiert, dass man sich plötzlich als „Seele des Unternehmens“, als „Mutter des Vereins“ oder als „Mittelpunkt der Familie“ wiederfindet. Lassen Sie sich nicht festlegen und zeigen Sie, dass Sie durchaus Nein zu den von aussen für Sie vorgesehenen Rollen sagen können. Wenn die „Seele“ zum Beispiel spontan auf eine Woche Wellness mit den besten Freundinnen verschwindet...



Ein paar weitere Vorschläge für die Erhaltung der „Frische“ bis ins hohe Alter finden Sie auf unserer APOTHECUMplus-Seite. Folgen Sie dazu einfach dem roten QR-Code. ④

DA WAR DOCH NOCH WAS!

Wenn das Gedächtnis uns im Stich lässt

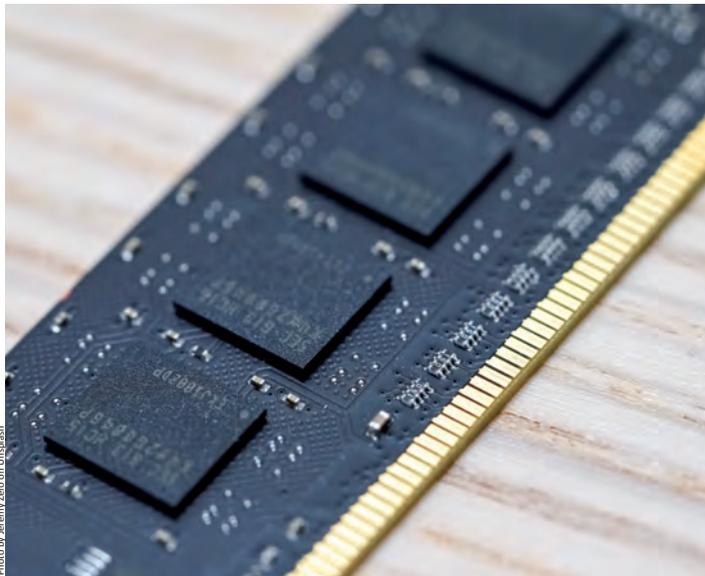


Photo by Jeremy Zeno on Unsplash

Im Allgemeinen ist es nicht so komisch, wenn uns das Gedächtnis im Stich lässt. Da kommt jemand freudig auf uns zu und beginnt ein Gespräch. Das Gesicht kommt uns vage bekannt vor – aber woher nur? Und der Name? Danach fragen? Ach nein, das wäre unangenehm! Den Namen vermeiden? Der/die andere merkt es sofort. Peinlich! Also täuschen wir einen wichtigen Termin vor und verabschieden uns eilig. Zuhause fällt uns der Name sofort ein. Das Langzeitgedächtnis funktioniert ja doch noch ganz gut. Oder: Wir stehen im Supermarkt. Natürlich haben wir einen Einkaufszettel geschrieben. Aber der liegt zuhause auf dem Tisch. Vergessen! Was wollten wir kaufen? Das Wichtigste haben wir ja, und das andere holen wir eben morgen – falls wirklich noch etwas fehlt. Natürlich haben wir genau das vergessen, was wir am nötigsten brauchen. Also noch einmal in die Stadt – ärgerlich! Muss das so sein? Nein! Sicher, es ist wissenschaftlich

#ichkannvielfuermichtun*

erwiesen, dass das Kurzzeitgedächtnis im Alter nachlässt. Aber Studien mit älteren Menschen haben gezeigt, dass man das Kurzzeitgedächtnis trainieren kann.

Wenn man das Gedächtnis ständig fordert – Stichwort „lebenslanges Lernen“ –, können sich selbst nach dem 60. Lebensjahr noch neue Schaltstellen und Gehirnbahnen ausbilden (um es mal so einfach auszudrücken). Andere Organe sind zu diesem Zeitpunkt bereits starrer geworden – ein Tribut an das Alter. Nerven und Nervenbahnen dagegen ermüden nicht. Wir sind also weitgehend für unser Gedächtnis selbst verantwortlich und können effektiv vorbeugen. ④

UMGANG MIT MEDIKAMENTEN

Es gibt vielerlei Möglichkeiten des falschen Umganges mit Medikamenten und alle finden ihre engagierten Verfechter: Da gibt es die **Vergesslichen**. Sie halten sich nur locker an die Empfehlungen des Arztes und schlucken ihre Medikamente unregelmässig. Dann gibt es die **Ungeduldigen**. Kaum dass sie eine Linderung verspüren, oder sie verspüren sie eben nicht sofort, brechen sie die Einnahme ab. Eine dritte Gruppe bilden die **Draufgänger**. Sie verdoppeln oder vervielfachen nach Gutdünken die empfohlene Dosis in der Hoffnung, dass viel auch viel hilft.

Bevor Sie sich einer dieser Gruppen anschliessen, empfehlen wir Ihnen ein Gespräch mit uns Apothekern. Wir können Ihnen Hilfsmittel zur täglich richtigen Dosis anbieten sowie Sie über die Auswirkungen von abgebrochenen oder überdosierten Einnahmeempfehlungen aufklären. ④

FÜR SCHNUPFENNASEN

Mit der Emser® Nasendusche und den Emser® Spülsalzen ist es ganz einfach, die Nase gründlich und gleichzeitig sanft zu reinigen. Schleim, Krankheitserreger, Schmutz und Allergene werden einfach aus der Nase gespült und die Schleimhäute effektiv befeuchtet. ④



Apothekerin Mag.pharm. **PETRA PACHECO MEDINA** | Apothekerin Mag.pharm. **NICOLE PENKOFF** | Apothekerin Mag.pharm. **REBEKA LEITNER** | Apothekerin Mag.pharm. **ALMA MURATOVIC** | Apothekerin Mag.pharm. **MARION MEIXNER-TSCHERNE** | Apothekerin Mag.pharm. **CARMEN BRANDL**

www.SCHUTZENGELOPOTHEKE-GRAZ.at



PK-Assistentin **JULIA REINPRECHT** | PK-Assistentin **MANUELA LEINER** | PKA-Lehrling **EVELYNE KERN** | PKA-Lehrling **SAMUEL SONNLEITNER** | PKA-Lehrling **CHRISTINA VALLANT**



Frau **BIANCA BUGAR TRUTSCHNIG** | Frau **CLAUDIA BUGAR STROHMAYER**

ENTWURMUNG

von Hund und Katze. Wichtiger denn je!

Gesunde Tiere bereichern unser tägliches Leben. Ob als Gebrauchstiere im Einsatz für Menschenleben (zum Beispiel Lawenhunde), im Dienste für mehr Sicherheit (zum Beispiel Sprengstoff-Spürhunde) oder einfach als Partnertiere, die nachweislich unser Wohlbefinden verbessern – Hunde und Katzen nehmen in unserem Alltag eine bedeutende Stelle ein. Ungezählte Studien zeigen, dass Haustiere unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität in vielerlei Hinsicht verbessern – und laufend erscheinen neue Publikationen, die diese Wirkung belegen.

DIE OBSORGE

Diese äusserst positiven Aspekte der Mensch-Tier-Beziehung sind auch ein Auftrag, dass wir uns um das Wohlbefinden und die Gesundheit unserer vierbeinigen Freunde kümmern müssen.

Hierbei ist der Parasitenbefall eine häufige Bürde, der unsere Haustiere ausgesetzt sind. Eine Wurminfektion schwächt das Tier durch Entzug wichtiger Nährstoffe oder durch Gewebsschädigungen verschiedener Organe. Die Symptome einer Wurminfektion sind sehr vielfältig und reichen von einem stumpfen Fell und dem klassischen „Wurmbauch“ bei Welpen bis hin zu Erbrechen, Durchfall und zentralnervalen Ausfallerscheinungen.

”

Würmer stellen eine Gefahr für Tier und Mensch dar!

Da viele Wurm-Arten auch für den Menschen eine potenzielle Gefahrenquelle darstellen (zum Beispiel Zoonose: eine Infektionskrankheit, die vom Tier auf den Menschen übertragen werden kann), nimmt die regelmässige Bekämpfung von Endoparasiten (= Würmer, die sich im Körperinneren aufhalten) eine wichtige Rolle in der Tierhaltung ein. Zum Leidwesen aller höher entwickelten Lebewesen haben diese Parasiten im Laufe der Evolution raffinierte Strategien entwickelt, um in und von ihren Wirten zu leben.

Spulwürmer, Haken- und Peitschenwürmer gehören wegen ihres Aussehens zu den Rundwürmern und kommen bei Hunden und Katzen aller Altersstufen vor. Hundewelpen können sich bereits im Mutterleib mit *Spulwürmern* anstecken. Nach der Geburt können Welpen diese Würmer auch über die Muttermilch aufnehmen. *Hakenwürmer* dringen auch aktiv durch die Haut in ihren Wirt ein. Im späteren Alter stecken sich die Tiere mit Spul- und Hakenwürmern an, indem Wurmeier, die von anderen Tieren mit dem Kot ausgeschieden wurden, aus der Umwelt aufgenommen werden. Der Grund dafür: Mit Rundwürmern infizierte Tiere scheiden mit dem Kot Wurmeier aus. Diese „reifen“ innerhalb weniger Tage zu infektiösen Eiern heran, die sehr widerstandsfähig sind und über Monate, teils Jahre



Fragen
Sie uns
Apotheker!

ansteckend sind. Sie können dann durch Tiere, Menschen, Erde und Wasser – unabhängig von sichtbaren Kotpuren – nahezu überallhin weitergetragen werden, um von Tier und Mensch unbemerkt wieder aufgenommen zu werden. Somit sind auch reine Wohnungstiere durch „Mitbringsel“ auf den Strassenschuhen ihrer Besitzer für eine Wurminfektion anfällig.

Bandwürmer werden von Hund und Katze über sogenannte Zwischenwirte aufgenommen. Dazu zählen Flöhe, Mäuse und rohes Fleisch (Innereien) bzw. roher Fisch. Die Infektion mit dem Gurkenbandwurm – Zwischenwirte sind Flöhe, die infektiöse Bandwurmeier beherbergen – ist die häufigste Bandwurminfektion bei Hund und Katze. Mit dem Fuchsbandwurm stecken sich Hunde an, indem sie wilde Beutetiere (zum Beispiel Mäuse oder Kaninchen) fressen, die entsprechende Entwicklungsstadien der Bandwürmer in sich tragen. Die Gefahr, dass sich ein Hund mit dem Hundebandwurm ansteckt, besteht vor allem dann, wenn sich der Vierbeiner mit rohem Fleisch, insbesondere Innereien wie Lunge oder Leber, ernährt, das zuvor nicht ausreichend erhitzt (Kochen bitte mindestens zehn Minuten bei einer Kerntemperatur von 65° C) oder gefroren wurde (Einfrieren bitte mindestens eine Woche bei -17° bis -20° C).

FAZIT

- Würmer stellen eine Gefahr für Tier und Mensch dar. Deshalb ist die regelmässige Entwurmung wichtig!
- Hierzu eine Faustregel: Hunde und Katzen sollten mindestens viermal pro Jahr entwurmt werden.
- Eine monatliche Entwurmung mit einem Breitbandentwurmungsmittel ist zu empfehlen, wenn
 1. Kleinkinder im Haushalt leben,
 2. Hunde/Katzen freien Auslauf haben und Mäuse fressen könnten.
 3. Für Jagd- und Gebrauchshunde.
- Moderne Entwurmungsmittel richtig angewandt helfen bei der Sicherstellung eines gesunden Zusammenlebens von Mensch und Tier. ④

WIR SORGEN FÜR SIE



Die wichtigsten Regeln für Ihre Gesundheit

Vorbeugung mit Naturmedizin, Ernährung, Pflege und Lebensstil TEIL 2



Sie sich auf YouTube inspirieren! Wertvoll sind *Ballaststoffe*. Äpfel, Dörrobst, Gemüse. Sie sorgen für Ihre Langzeit-Energie.

Ab 40 fängt für viele ein neuer Abschnitt an, Erwartungen an sich und ans Leben sind geklärt. Der Körper produziert oftmals weniger Hormone, der Stoffwechsel sinkt. Tipp: Ausgewogen und fettarm ernähren.

Untersuchungen, die jetzt terminlich einzuplanen sind: Knochendichte-Messung, Schilddrüsen-Funktion oder Kehlkopfuntersuchung für starke Raucherinnen.

Mit 30 beginnt der *Muskelabbau*, jetzt mit 40 spürt man es schon. Sport hilft generell in Umstellphasen gut.

Bei Vielfachbelastung können pflanzliche Arzneimittel helfen, das *Nervenkostüm* trotzdem zu erhalten. Am besten reden Sie mit unseren Pharmazeuten. Nerven sind meist ein sehr individuelles Thema. Die einen schlafen schlecht, die anderen entwickeln Darmprobleme und Unverträglichkeiten. Bei Erschöpfungszuständen empfehlen wir gerne Coenzym Q10. Auch da wissen die Apotheker viel zu erzählen. *Unsere Experten wissen was wirkt!*[®]

Die beste Vorbeugung der Frauengesundheit sind die regelmässigen „*fraulichen*“ *Untersuchungen*. Der Gynäkologe steht sowieso am Plan, aber ab 40 sollte auch die Mammographie einmal pro Jahr, als vorbeugende Röntgenuntersuchung zur Früherkennung eines Brustkarzinoms, durchgeführt werden. Liegt in der Familie ein Brustkrebs-Fall vor, ist es ratsam, die Untersuchung fünf Jahre vor dem Auftritt des Karzinoms bei Mutter oder Grossmutter durchzuführen. Alkohol und Nikotin erhöhen das Brustkrebsrisiko sichtlich. Tasten Sie auch regelmässig selbst Ihre Brust ab!

Für die *Haut* muss man nun schon ein wenig mehr tun. Besuche im Kosmetiksalon zeigen vor allem später ihre positive Wirkung. Besonders wichtig ist eine hochwertige und gehaltvolle Reinigung. Regelmässige Peelings lassen die Poren nicht gross werden und helfen, dass die Haut nicht verhornt und Wirkstoffe aufnehmen kann.

Masken unterstützen die Strahlkraft. Cremen mit Fruchtsäuren sind hilfreich bei der Neuproduktion von frischen Zellen. Die Produkte sollten unbedingt so wenig Duftstoffe wie möglich enthalten. Besonders beim Aufenthalt im Freien und in der Sonne ist Vorsicht mit Parfüm angebracht.

Auf die Hand- und Fusspflege nicht vergessen. Frauen, deren Hände im Alltag besonders strapaziert werden, brauchen die Extraportion Pflege. Die Idee, diese Pflege von der Kosmetikerin machen zu lassen, ist eine gute. Dabei kann man richtig Energie tanken, danach vielleicht noch ein kurzes Treffen mit der Freundin... Unser Rat: Denken Sie an sich. Gönnen Sie sich etwas Gutes: Kosmetik, Pflege, Sport oder Treffen mit Freunden! ④

Wie bereits im ersten Teil dieser Serie halten wir fest, dass die Vorbeugung für ein sorgenfreies, gesundes Alter in der Jugend beginnt. Die Jahre zwischen 20 und 40 können Sie in der APOTHECUM Sommerausgabe 2021 nachlesen. Dieses Mal geht es darum, nach den Anstrengungen des Karriereaufbaus und der Familie wieder voll und ganz zu sich selbst zu finden und sich etwas Gutes zu tun!

40 BIS 50 JAHRE

Jetzt geht es nicht um die Wurst, sondern ums *Wasser!* So viele Frauen nehmen einfach zu wenig Flüssigkeit zu sich. Ein fataler Fehler. Ihr Körper braucht die Flüssigkeit. Jetzt haben Sie vielleicht auch wieder ein wenig mehr Zeit und können sich vermehrt Ihrer Fitness widmen. Walken, laufen und dazu etwas *Krafttraining* sind immer eine gute Wahl. Für den Geist könnte eine fixe Yogastunde pro Woche top sein. Lassen

Fortsetzung im APOTHECUM Winter 2021

BRONCHO STOP®

Österreichs **Nr. 1****

Zaubert den Husten* weg!



Auch als
Pastillen für
unterwegs!



✓ Reizhusten

✓ Kratzen im Hals

✓ Produktiver Husten

✓ Resthusten

Broncho...STOP!

Kwizda

Pharma