

APOTHECUM

JAHRGANG 30 HERBST 2023



SCHUTZENGELOAPOTHEKE
GRAZ

CUPPING
oder Schröpfen

HEILPILZE
für Immunsystem
und Stoffwechsel

OSTEOPOROSE
Starke Knochen bewahren



LÄUSE NERVEN. MACH SIE NYDA®!



606.LVD.220802

Wirkt gegen Läuse und Nissen.

- ✓ Effektiv nach nur einer Anwendung
- ✓ Sehr gute Verträglichkeit
- ✓ Mit Läusekamm

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.
Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich. www.nyda.at

ANGESPANNT?

Erholung ist in Sicht

Apothekerwissen!



Eine Nacht, die echte Erholung bringt. Ein Tag, der ohne Hektik vergeht. Vor allem für viele Frauen ist das noch immer eine Wunschvorstellung. Sie stehen unter Stress und würden sich über nichts mehr freuen, als Entspannung und Leichtigkeit auch im Alltag zu finden.

Eine Dickblattpflanze, die gerne auch im Norden zuhause ist, kann hier Unterstützung bieten. *Rhodiola rosea* – rosea, weil sie beim Brechen der Stängel einen rosenähnlichen Duft verströmt – produziert „Überlebensstoffe“ – sogenannte Adaptogene. Sie stärken die Pflanze gegen belastende Einflüsse und das können sie auch für uns tun.

Aus der Wurzel werden Auszüge gewonnen, die Botenstoffe regulieren, welche die Informationsübertragung innerhalb unseres Nervensystems regeln. Damit wird indirekt in den Stoffwechsel der Stresshormone Adrenalin und Cortisol eingegriffen und die Entspannung der Körperfunktionen erreicht. Und was haben wir davon? Wir haben mehr Gelassenheit und Energie – spürbar!

#ichkannvielfuermichtun®

DAS IST WICHTIG

Ganz entscheidend für die Wirkung ist die Qualität des Extrakts. Nur die arktische Art enthält die hochwertigen Substanzen, wissen die Biologen. Billigimporte aus Asien daher unbedingt meiden!

Im Norden wird die Heilpflanze seit Tausenden Jahren verwendet. Doch die Wirkung wurde erst in den 60er Jahren des vorigen Jahrhunderts von russischen Wissenschaftlern nachgewiesen. Seither war es der Geheimtipp der Kreml-Präsidenten, von Spitzensportlern und Kosmonauten.

Anwender erzählen von positiven Ergebnissen bei Erschöpfung, Schlafstörungen, Prüfungsstress, Konzentrationsschwäche und Stimmungsschwankungen.

Der Wirkstoff belebt ohne die Anwender abhängig zu machen. Qualitäts-Produkte können daher bedenkenlos täglich eingenommen werden. Trotzdem empfehlen wir alle drei Monate eine zweiwöchige Pause. ☺

KÄSEPAPPEL

für die Gesundheit

Die Blütezeit der Käsepappel dauert von Mai bis etwa September. Die von einem Doppelkelch umhüllte Blüte besteht aus fünf Blütenblättern, welche zwei Zentimeter lang, umgekehrt eiförmig, an der Spitze tief gekerbt und von dunklen Adern durchzogen sind. Die essbaren Blüten duften nicht. Die Blätter und Blüten der Wilden Malve kann man ab Juni ernten. Sie schmecken im grünen Salat, lassen sich aber auch wie Spinat zubereiten. Die Blüten eignen sich für Desserts. Zudem kann man frische und getrocknete Blätter und Blüten wie Tee aufgießen.

Malven als Badezusatz wirken beruhigend und entspannend. Probieren Sie es einfach aus! Weitere Anregungen zur Verwendung der Malve finden Sie in unseren APOTHECUM-Ausgaben vom Frühling und Sommer diesen Jahres. ☺



Die Käsepappel zum Ausmalen für Grosse und Kleine. Wir freuen uns in der Apotheke, wenn wir fertige bunte Käsepappel-Bilder für unsere Apothekenauslage von Euch bekommen! Dazu könnt Ihr gerne auch gerne diese Vorlage vergrößert kopieren. **Bis bald in der Apotheke!**

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

Heute schon ein Kompliment gemacht?

Apothekerin Mag.pharm. PETRA PACHECO MEDINA



Ein alter Freund sagte einmal zu mir: „Ich glaube, die besten Partnerschaften sind die, in der sich die Partner gegenseitig bewundern.“ Jeder möchte sich gesehen und wertgeschätzt wissen.

Allzu gerne gehen wir bei der Bewertung dessen, was uns im Aussen begegnet von unseren eigenen Wertvorstellungen und

Prägungen aus und interpretieren alles Wahrgenommene durch diese Filter. Wie wäre es, wenn wir einfach mal annehmen, dass prinzipiell jeder sein Bestes gibt? Ich bin eigentlich überzeugt, dass jeder Mensch einfach gut sein möchte. Es lässt sich auch nicht leugnen, dass manche dabei keine allzu gute Figur machen. Aber wer sind wir, darüber zu urteilen? Wir können dem Gegenüber immer nur vor die Stirn schauen und wir wissen meist nichts oder nur sehr wenig darüber, warum ein Mensch ein bestimmtes Verhalten an den Tag legt. Vielleicht zahlt sich ja eine kurze Nachdenkpause aus? Unbestreitbar werden wir uns bei extrem unpassend erscheinenden Erlebnissen äusserlich distanzieren. Das bedeutet aber nicht, dass wir uns auch im Herzen distanzieren müssen. *Wir haben immer die Wahl unseren Mitmenschen mit Respekt, Verständnis oder zumindest dem Bestreben nach Verständnis zu begegnen.* Wenn uns Gutes getan wird und wir harmonisch zusammen klingen, einander ergänzen, dann fällt Wertschätzung leicht. Zur Herausforderung wird dieses Ansinnen, wenn die Dinge nicht glatt laufen.

Vielleicht ist Ihnen das Wörtchen „eigentlich“ oben aufgefallen. Die Theorie ist oft recht einleuchtend, die Umsetzung jedoch stellt uns vor die Übung den eigenen Prägungen ein heilsames Erinnern an unseren wahren, liebevollen Kern entgegen zu setzen. Wenn wir nach den Ursachen für vorschnelles Urteilen ehrlich suchen, lernen wir nicht nur unsere eigenen Stolpersteine kennen, sondern müssen oft auch erkennen, dass wir mit (ab-)wertender Einstellung vor allem uns selbst Energie rauben und schaden. Wer das einmal erkannt hat, möchte sich nicht mehr mit diesen grauen Gedankenwolken das Leben schwer machen.

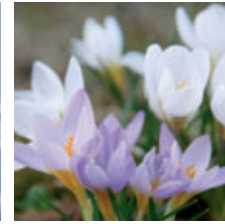
Mit dieser Beleuchtung bekommt der Satz unserer Politiker: „Wir werden einander viel zu verzeihen haben“ eine neue, vorher nicht ins Auge gefallene Bedeutung. Es geht für mich nicht darum gut zu heissen, was gesagt oder getan wird oder um Straf-Freiheit bei nachgewiesenem Vorsatz. Es geht aber darum, an einer besseren Welt mitzubauen, in der wir auch dann, wenn wir unsere Grenzen setzen müssen, den Respekt und die Achtung voreinander behalten. Dann wird die Bewunderung eine echte sein und die Kritik dienlich, Grenzen wahrend und respektvoll.

P.S.: Ich habe endlich die Verständigung von der Einstellung des Verwaltungsstrafverfahrens im Rahmen Covid-19-MG BGBl. I Nr. 12/2020 gegen mich erhalten. :-)



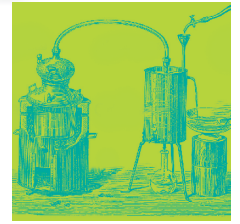
NATURHEILMITTEL.

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.

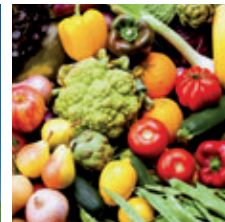
Ätherische Öle u.a. von Dr. Eberhardt, Kosmetik mit ätherischen Ölen, individuelle Anfertigung von Cremes nach Wunsch, Dr. Hauschka, Bergland.

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.

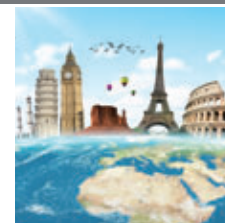
La Roche-Posay, Vichy, Avène, Widmer, Dr. Grandel, Dr. Hauschka, Dr. Eberhardt, Eucerin, Frei Öl, Ahava, Schüssler, Dekorative von Arabesque nach Farbtypen.

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.schutzengelapotheke-graz.at

8020 Graz, Lilienthalgasse 24

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

E office@schutzengelapotheke-graz.at

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8⁰⁰ – 18⁰⁰ Uhr

Samstag 8⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr

Körper, Geist
und Seele



Bereitschaftsdienste (8⁰⁰ – 8⁰⁰ Uhr am Folgetag):

8., 20. September; 2., 14., 26. Oktober; 7., 19. November 2023

FASTEN FÜR GESUNDHEIT

Ein Erfahrungsbericht

Apothekerin Mag.pharm. Petra Pacheco Medina

Vor etwa 30 Jahren habe ich meine ersten persönlichen Erfahrungen mit Fasten und seinen positiven Effekten auf die Gesundheit gemacht. Ich hatte damals das Saftfasten nach Breuss etwa drei Wochen lang neben Vollberufstätigkeit angewandt. Gemüse- und Obstsaft wurden „gegessen“, indem jeder Schluck ausführlich eingespeichelt wurde. Ergänzt wurden die Säfte durch Kräutertees, Joghurt und Leinsamen. Lebhaft ist mir in Erinnerung geblieben, wie leicht es mir nach kurzer anfänglicher Eingewöhnungsphase gefallen war und wie energiegeladene und gesund ich mich dabei gefühlt hatte. Mein Bedürfnis nach Aromen hatte ich durch Riechen am Essen meiner Kollegen gestillt und hatte nicht das geringste Bedürfnis nach Verzehr einer herkömmlichen Mahlzeit. Die Sehnsucht nach Wiederholung war allerdings getrübt worden durch die Tatsache, dass ich trotz langsamen Wiedereinstiegs in normale Ernährung mehr an Körpergewicht zugelegt, als ich während des Fastens abgenommen hatte. Bis heute habe ich mich über eine weitere konsequente Fastenkur nicht drüber getraut, sondern lediglich immer wieder unterschiedliche Entgiftungskuren absolviert mit Schonkost, aber ohne Fastenregeln. Diese hatten zwar auch immer einen wohltuenden Effekt, waren aber nicht vergleichbar mit dem damaligen Hochgefühl und körperlichen wie geistig-seelischen Wohlbefinden.

FASTEN NEU

Eine Borrelieninfektion im vorigen Jahr hatte schmerzhaftes Spuren hinterlassen, die ich nach meiner Ausleitungskur und Entzündungshemmung mit Curcuma und Weihrauch erst durch Atemübungen und Tibetisches Heilyoga sowie Fussbäder mit Zeolith wieder soweit in den Griff bekommen habe, dass nun meine Sehnsucht nach der wohltuenden Wirkung einer Fastenkur wieder erwacht ist, um mein von den Schmerzen getrübbtes Wohlbefühl vollständig wiederherzustellen.

Ich wusste, dass medizinisches Heilfasten den gewünschten Effekt bringen würde, hatte aber noch immer Bedenken wegen des befürchteten Jo-Jo-Effektes. Nicht jeder hat damit zu kämpfen, aber ich kannte nun mal meinen Organismus und meine Veranlagung schnell den Stoffwechsel zu verlangsamen. So habe ich zum Intervallfasten gefunden. Ich hatte mich schon lange ausführlich mit den unterschiedlichen Formen auseinandergesetzt und wollte es nun mit täglichem 14:10-Programm umsetzen, das mir realistisch machbar erschien. 14 Stunden sollte eine Fastenzeit ohne Mahlzeit und ausschliesslich mit Wasser oder Tee als Getränk eingehalten werden, die darauf folgenden 10 Stunden durfte man alles essen und trinken, wobei gut gekaut werden und langsam, bewusst und genussvoll gegessen werden sollte, um das Sättigungsgefühl auch wahrzunehmen. Natürlich sollen dabei ausgewogene, frische Mahlzeiten überwiegen, Fastfood gemieden werden und Leckereien ohne Nährwert zwar nicht ausgeschlossen werden – jedes „Muss“ steht dem Erfolg im Weg –, aber die Menge



Photo by Wesley Trigg on Unsplash

Fragen
Sie uns
Apotheker!

sollte lediglich den Gusto stillen: ein kleines Stück Schokolade tut es auch, es muss nicht mehr sein.

Das war nun also der richtige Einstieg für mich ins Intervallfasten; allerdings hat sich bald herauskristallisiert, dass ich die Fastenpause gerne verlängern möchte. Mein Körper hat sich schnell daran gewöhnt erst gegen Mittag das Fasten zu brechen. Wenn ich sonst zu einer Karotte, einem Apfel oder Ähnlichem als Snack gegriffen hätte, so habe ich mir ein weiteres Glas Wasser gegönnt und ich merkte bald, dass die Entgiftungssymptome von Abgeschlagenheit oder Schwellungen deutlich weniger wurden, wenn ich die tägliche Wassermenge erhöhte. Um die sozialen Kontakte nicht einschränken zu müssen, habe ich meine Essensfenster zeitlich angepasst und mir auch einen wöchentlichen „cheatday“, einen Schummeltag, eingeräumt, an dem ich mich nicht ganz so streng an meinen Plan hielt.

Damit wollte ich auch meinen Stoffwechsel ein wenig überlisten: mein Körper sollte sich gut und genussvoll versorgt fühlen und den Kalorienverbrauch eines gesunden und aktiven Menschen aufrecht erhalten. Mindestens eine Stunde körperlicher Aktivität sportlicher Art halte ich täglich ein; zwei- bis dreimal wöchentlich sind es etwa zwei Stunden. Mit einer Prägung aus Kindheitstagen hatte ich allerdings zu kämpfen: „Aufessen, was am Teller ist“ – das war gar nicht mehr möglich. Zuhause sind die Portionen schnell immer kleiner geworden, weil ich einfach viel schneller satt geworden bin. Die Portionen in einem Gasthaus waren mir aber viel zu gross. Ich konnte bald nicht mehr verstehen, wie ich früher problemlos solche Portionen schaffen konnte. Um meinem wachsenden neuen Lebensgefühl noch ein Krönchen aufzusetzen, nehme ich unter anderem auch Omega-3-Öl ein, da meine Fettsäureanalyse ergeben hatte, dass ich trotz gesunder Ernährungsweise zu viele Omega-6-Fettsäuren, allen voran einen um 50 Prozent erhöhten Wert an Arachidonsäure im Blut hatte bei einer zu geringen Konzentration an Omega-3-Fettsäuren. Das bewirkt eine erhöhte Entzündungsneigung und erhöht die Gefahr für die Entstehung chronischer Krankheiten. Da über gesunde Ernährung allein der Körper heute nicht mehr alle nötigen Nährstoffe in der nötigen Konzentration erhält, muss ich eben zu Nahrungsergänzungen greifen. Damit kann ich gut leben und freue mich über die jetzt schon erkennbare Tendenz eines wieder normalisierten Blutdrucks, verbesserten Ruhepulses und bessere Dehnbarkeit und Fitness! ☺

HARNWEGSINFEKTION

ein brennendes Thema



Photo by Tim Mossholder on Unsplash

Häufiges Wasserlassen, Brennen beim Urinieren, Unterbauchschmerzen, bis hin zu sichtbarer oder unsichtbarer Blutbeimengung im Urin, vielen werden diese Beschwerden bekannt vorkommen.

Während bei Männern Harnwegsinfektionen häufiger im fortgeschrittenen Lebensalter und bei beginnender Abflussbehinderung durch eine Vergrößerung der Prostata auftreten, sind Frauen oft schon in jungen Jahren von Entzündungen der Harnblase, manchmal auch der Nieren betroffen.

HÄUFIGE ERKRANKUNG

Infektionen der Harnwege (Harnröhre, Harnblase, Harnleiter und Nieren) gehören zu den häufigsten Infektionen in der ärztlichen Praxis. Zirka 10 Prozent der Mädchen und ungefähr 3 Prozent der Buben erkranken bis zum Schuleintritt einmal an einem symptomatischen Harnwegsinfekt. 50 bis 60 Prozent aller Frauen berichten über mindestens eine Harnwegsinfektion in ihrem Leben, wobei es sich zum überwiegenden Anteil um relativ harmlose Blasenentzündungen handelt.

**”
Vorbeugung
ist besser...**

Die meisten Infektionen werden durch Darmkeime verursacht, die vom After in die Harnwege verschleppt werden, sich dort unter gewissen Bedingungen vermehren können und Beschwerden verursachen. Durch die kürzere Harnröhre und die anatomische Nähe zwischen Harnwegen, Scheide und After sind Frauen

leider deutlich häufiger betroffen als Männer. Zusätzlich begünstigen hormonelle Faktoren in Schwangerschaft und Wechseljahren die Infektbildung. Auch Menschen mit Zuckerkrankheit oder einer Immunschwäche sowie Dauerkatheträger sind deutlich häufiger betroffen. Krankheiten der Harnwege wie Verengungen der Harnröhre oder Harnleiter, Nieren oder Blasensteine sowie eine vergrößerte Vorsteherdrüse können Infektionen begünstigen.

WAS MACHT MAN BEI BESCHWERDEN?

Wenn Beschwerden auftreten, haben die Krankheitserreger die Schleimhaut der unteren Harnwege bereits besiedelt und dort Schaden angerichtet. In vielen Fällen sind die Symptome so unangenehm, dass man nicht umhinkommt, einen Arzt aufzusuchen, der in den meisten Fällen ein Antibiotikum und ein schmerzstillendes und krampflösendes Medikament verordnen wird. Bei Auftreten von Fieber, Flankenschmerzen oder allgemeinem Krankheitsgefühl sollte sofort ein Arzt beziehungsweise eine urologische Fachabteilung aufgesucht werden.

Männer mit Zeichen einer Harnwegsinfektion sollten sich umgehend in urologische Behandlung begeben, das Gleiche gilt bei fieberhaften Infekten im Kindesalter und wenn Sie an immer wiederkehrenden Infektionen leiden. In diesem Fall muss eine genaue urologische Abklärung mit Röntgendarstellung der Harnwege und einer Blasenspiegelung erfolgen, um der Ursache auf den Grund zu gehen und zusätzliche Erkrankungen oder Fehlbildungen der Harnwege auszuschliessen.

VORBEUGUNG IST WICHTIG!

Nach einer abgeheilten Infektion ist die Schleimhaut der Harnwege noch über Wochen geschwächt und anfällig für neuerliches Eindringen von Krankheitserregern. Zur Vorbeugung neuerlicher Infektionen und um Ihre Harnwege gesund zu erhalten, sollten Sie reichlich trinken (zirka zwei Liter Flüssigkeit pro Tag) und die Blase regelmässig entleeren.

In den letzten Jahren konnten zahlreiche Untersuchungen den schützenden Effekt von Preiselbeerprodukten auf die Harnwege belegen. Die Pflanzeninhaltsstoffe können einerseits den Harn ansäuern und ein für Bakterien unangenehmes Milieu schaffen, andererseits hindern sie die Bakterien daran, sich an der Schleimhaut der Harnwege festzusetzen, und schützen so die Schleimhaut. Der regelmässige Verzehr von entsprechenden Produkten kann so die Häufigkeit und Dauer von Harnwegsinfektionen verringern, den Heilungsprozess beschleunigen und neuen Infektionen vorbeugen.

Auch eine intakte Scheidenflora schützt vor Infekten der Harnwege, deshalb sollte man auf eine übertriebene Intimhygiene mit seifenhaltigen Produkten verzichten und lieber auf geeignete Intimpflegeprodukte zurückgreifen, die das saure Scheidenmilieu nicht stören, bei Bedarf kann man die körpereigene Immunabwehr auch mit Produkten unterstützen, die bestimmte Stämme von Milchsäurebakterien enthalten. Wir beraten Sie sehr gerne, freuen uns auf Ihren Besuch an der Tara und helfen Ihnen bei der richtigen Produktauswahl. ④

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

#Ich kann viel fuer mich tun!



apothecum



@apothecum



OSTEOPOROSE

Wir wollen starke Knochen behalten

Unsere Knochen stützen uns vom ersten Tag unseres Lebens. Sie ermöglichen uns zu laufen, zu greifen sowie aufrecht zu stehen. Sie wünschen sich, bis ins hohe Alter fit und beweglich zu bleiben? Um dieses Ziel zu erreichen, sollten Sie Ihren Knochen Sorge tragen, damit sie ihre Stabilität behalten.

Die Osteoporose ist eine Störung des Knochenstoffwechsels. Die Knochenmasse nimmt über das normale Mass hinaus ab und die Elastizität des Knochens wird massiv beeinträchtigt: ein Sturz, eine schnelle Bewegung oder sogar das Aufheben eines Gegenstandes können zu einer Knochenfraktur (Hüfte, Oberschenkel, Wirbelsäule, Rippe usw.) führen.



WER IST BETROFFEN?

Obwohl Osteoporose bei Männern und Frauen auftreten kann, sind Frauen sehr viel häufiger betroffen. Einerseits, weil Männer mit einer höheren Knochenmasse ausgestattet sind und somit mehr „Reserve“ aufweisen und andererseits, weil bei Frauen nach den hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren der Knochenabbau gegenüber dem Aufbau überwiegt. Die Osteoporose ist eine Stoffwechselerkrankung, die sich über Jahre und Jahrzehnte leise – ohne Symptome und Schmerzen – entwickeln kann. Daher sind die Früherkennung und möglichst frühzeitige Präventionsmassnahmen (Bewegung, Lebensstil, Ernährung, Supplementierung) extrem wichtig. Bewegung ist deshalb so wichtig, weil die Knochenneubildung nur unter Belastung stattfindet. So verlieren beispielsweise Astronauten in der Schwerelosigkeit sehr rasch viel Knochenmasse.

Lässt sich die Knochendichte wieder aufbauen?

Es ist nicht möglich, die einmal verlorene Knochenmasse wiederherzustellen. Eine leichte Zunahme der Knochendichte kann zwar erreicht werden, jedoch ist diese Zunahme nur in sehr begrenztem Masse möglich.

Zu wenig Sonnenlicht, Essstörungen, entzündliche Gelenkerkrankungen, erbliche Veranlagung, sehr geringes Körpergewicht, hoher Alkohol- und Kaffeekonsum, einige Arzneistoffe, die längerfristig eingenommen werden (z.B. Cortison), hormonelle Veränderungen und Stoffwechselstörungen können Osteoporose verursachen.

Die Prävention beginnt bereits im Kindes- und Jugendalter. Man sollte im Alter von 30 Jahren eine möglichst hohe Knochenmasse und -elastizität haben, denn 90 Prozent der maximalen Knochenmasse werden bis zum 30. Lebensjahr aufgebaut. Damit schafft man eine optimale Ausgangslage für die Jahre, in welchen es nicht mehr so leichtfällt, eine ausgeglichene Knochenbilanz aufrechtzuerhalten – denn ab 30 Jahren nimmt die Dichte und Stabilität der Knochen laufend ab (1 bis 1,5 Prozent der Knochenmasse pro Jahr).

MIKRONÄHRSTOFFE UNTERSTÜTZTEN

Die heute gängigsten Empfehlungen beziehen sich fast ausschliesslich auf Kalzium und Vitamin D, obwohl Studien seit Langem zeigen, dass diese Strategie nicht mehr die effektivste ist. Vielmehr ist ein Zusammenspiel verschiedener Mikronährstoffe wichtig.

Der Knochen ist nicht nur ein „Mineralstoff-Gebilde“. Es handelt sich dabei um ein komplexes lebendiges Gewebe, wozu Kollagen, aber auch viele Vitamine (*Folsäure, Vitamin B6, B12, C, K2*) für zelluläre Prozesse sowie Mineralstoffe und Spurenelemente gehören.

Demzufolge sollten bei der Prävention oder Therapie einer Knochenstoffwechselerkrankung Präparate eingesetzt werden, welche zusätzliche, für den Knochenstoffwechsel notwendige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente bzw. eine Kombination aus verschiedenen Mikronährstoffpräparaten enthalten. Genauere Nährstoffempfehlungen bekommen Sie gerne persönlich bei uns an der Tara in der Apotheke! ☺

6 sinnvolle Life-Hacks für gesunde Knochen

- Achten Sie bei der Ernährung auf eine ausreichende Kalorien- und Proteinzufuhr (zirka 0,8 g Eiweiss pro kg Körpergewicht).
- Essen Sie idealerweise 500 bis 750 g Gemüse und Früchte pro Tag. Milchprodukte liefern vor allem Kalzium und Eiweiss.
- Verbringen Sie mindestens eine halbe Stunde täglich in der Natur. Durch UV-Strahlung ist unser Körper in der Lage, Vitamin D selbst zu bilden. Heute reicht dies allein nicht mehr aus. Eine Zufuhr von Vitamin D3 ist sinnvoll.
- Verzichten Sie möglichst auf Genussmittel wie Alkohol, Tabak usw.
- Vermeiden Sie den übermässigen Verzehr von Lebensmitteln mit einem hohen Phosphatgehalt, wie z. B. Cola-haltige Softdrinks und Fleisch.
- Bewegen Sie sich regelmässig, denn die mit Bewegung verbundene Belastung der Knochen kann zu einem verstärkten Knochenaufbau führen.



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

HORMONAKTIVE

Umweltgifte, Diabetes & Co

Apothekerin Mag.pharm. Petra Pacheco Medina



Hormonaktive Umweltgifte beeinträchtigen über vielfältige Mechanismen die endokrine (*hormonelle*) Regulation. In jedem Alter wird in Abhängigkeit vom allgemeinen Gesundheitszustand, dem Verteilungsvolumen (Körpergewicht) und der Qualität der Ernährung mit schädigenden Effekten zu rechnen sein. Findet die Exposition in der Fetalphase, der Entwicklung eines Babys im Mutterleib statt, so kann durch *Biozide, Lösungsmittel und Phthalate* sogar Diabetes ausgelöst werden. Diese werden in nicht geringer Menge in der Lebensmittel- und Kunststoffindustrie verwendet.

Umweltgifte tragen auch dazu bei, dass der Stoffwechsel des schützenden Faktors Vitamin D gestört wird. Alle werdenden Mütter oder solche, die es noch werden möchten, sind gut beraten, auf die Qualität (Naturbelassenheit und Frische) ihrer Nahrungsmittel zu achten. Weitere Folgen für das Ungeborene können sein: Wachstums- und Entwicklungsstörungen, verminderte Intelligenz und Motorik, Verhaltensauffälligkeiten wie ADHS, Anfälligkeit für Schilddrüsenerkrankungen und Autoimmunerkrankungen, erhöhte Empfindlichkeit auf andere Umweltgifte, erhöhtes Risiko für Fettleibigkeit, nervenabbauende Erkrankungen und Krebserkrankungen. Aber nicht nur das heranwachsende Leben, auch der Erwachsene wird belastet und das Krankheitsrisiko erhöht. Zu den so belastenden Umweltgiften gehören auch *Pestizide aller Art* und *Schwermetalle*.

WODURCH WERDEN DIE STÖRUNGEN AUSGELÖST?

Sie können Hormonrezeptoren aktivieren und dadurch abweichende Hormonwirkungen auslösen, sie können die freigesetzte Hormonmenge, den Hormontransport, Zeit und Intensität der Bindung des Hormons an den Rezeptor verändern, Hormonrezeptoren und damit die Hormonwirkung blockieren oder die natürliche Hormonsynthese beeinflussen. *Obwohl es schon gute Studien zu diesem Thema gibt, nimmt sich leider vorwiegend die Orthomolekularmedizin dieser Thematik an.* Ergänzungsnährstoffe sind es auch, die der schädigenden Wirkung der Umweltgifte wenigstens etwas entgegen zu setzen haben. Was die Zuckerkrankheit angeht, so sind es neben Vitamin D insbesondere Magnesium, Zink, Chrom, Mangan und Omega-3-Fettsäuren und zudem alle B-Vitamine, die in ausreichender Menge zur Verfügung gestellt werden müssen. DDT und andere organische Chemikalien können auch den Vitamin-D-Stoffwechsel stören. Vitamin D brauchen wir aber als Schutzfaktor gegen Zuckerkrankheit ebenso wie als regulierenden Faktor im Entzündungsgeschehen.

Auch Glyphosat gehört zu den EDCs, den *endocrine disrupting chemicals*, den hormonaktiven Umweltgiften. Man fragt sich schon, warum viele dieser Stoffe unvermindert eingesetzt werden. Wenn Sie irgendwie die Möglichkeit haben Lebensmittel selbst zu produzieren oder beim Biobauern Ihres Vertrauens einzukaufen, so sollten Sie diese



Photo by Mario Heller on Unsplash

Gelegenheit nutzen! Und im eigenen Garten sollten Sie auf Herbizide, Pestizide, Fungizide weitestmöglich verzichten und durch natürliche Pflanzenstärkung wie effektive Mikroorganismen und Jauchen ersetzen, wenn Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun wollen.

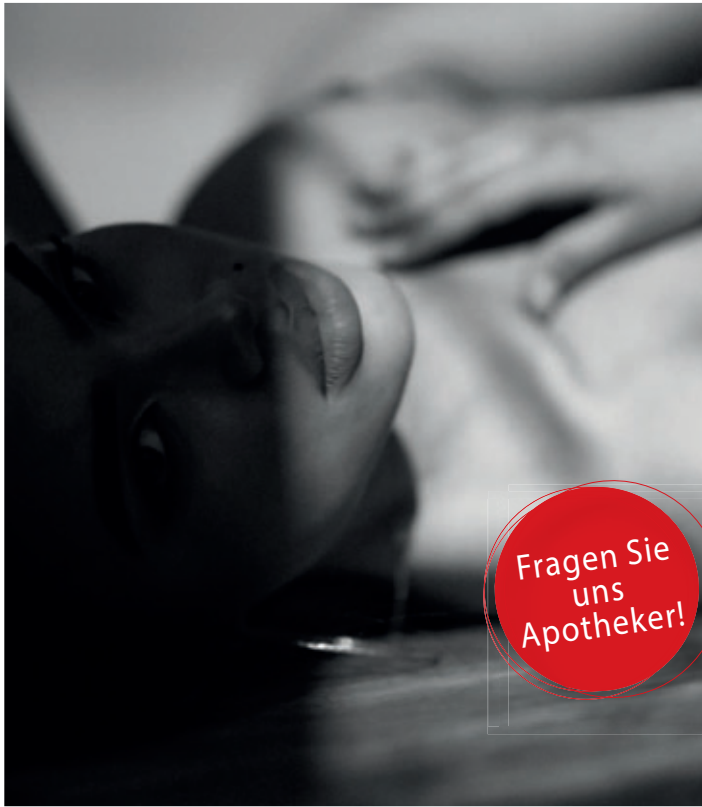
EINKAUFEN

Damit Sie sich beim Einkauf leichter tun, möchte ich für Sie einige Chemikalien, die mit der Entstehung von Diabetes in Zusammenhang gebracht werden, nennen: es wären dies unter anderem Biozide wie Aldrin, Dieldrin, DDT (Dichlordiphenyltrichlorethan), Dioxin, HCB (Hexachlorbenzol), PCB (polychlorierte Biphenyle), HCH (Hexachlorcyclohexan), Organophosphatpestizide, Phthalate, Bisphenol A oder Lösemittel wie Trichlorethylen.

Dass unsere Lebensmittel durch die Art der Produktion schon belastet sind, ist nun nachvollziehbar. Wie kommen weitere Belastung noch dazu, bis das Produkt auf unserem Tisch landet? *Bisphenol A* war schon in der Berichterstattung vertreten, als der schädigende Effekt nicht mehr zu leugnen war. Über andere Weichmacher der Kunststoff- und Nahrungsmittelindustrie hat man noch wenig gehört. Folien und Verpackungen brauchen Weichmacher, die Innenauskleidung von Dosen ebenso – diese verringern zwar die Belastung mit Aluminium, haben jedoch selbst Giftwirkung. Auch Plastikflaschen kommen nicht ohne Weichmacher aus. Aber auch über die Haut können Weichmacher aufgenommen werden – über Kassenzettel oder Zeitungen, wenn diese mit Weichmachern gefertigt wurden. In Österreich wurde der Gebrauch von Bisphenol A deutlich reduziert, bei Importwaren kann man sich jedoch nicht so sicher sein und die Forschungslage zu anderen Weichmachern wird erst in der Zukunft zeigen, ob diese nicht so schädlich sind. (Quelle: *om: Zeitschrift für orthomolekulare Medizin*) ①

LUST STEIGERN

Die Kraft des Beckenbodens



Fragen Sie
uns
Apotheker!

Im Leben jeder Frau gibt es Phasen, in denen ihr Liebesleben in den Hintergrund tritt, weil sie einfach keine Zeit oder keine Nerven für Sex hat, krank ist oder es in der Partnerschaft kriselt. Wenn keine körperlichen, partnerschaftlichen und psychischen Ursachen für das verminderte sexuelle Verlangen bekannt sind und die Frau unter der Lustlosigkeit leidet, sprechen Sexualmediziner von der „*Hypoactive Sexual Desire Disorder*“ (HSDD). Betroffen von diesem Leiden soll immerhin etwa jede 10. Frau sein. Während es für Männer schon lange Behandlungsmöglichkeiten für diese Problematik gab, stehen für Frauen erst seit kurzer Zeit Präparate zur Verfügung. Wichtig ist: Jede Frau ist von Natur aus auch sexuell lustvoll. Frauen sollten daher ihr Problem auch unbedingt mit ihrem Arzt besprechen.

#wirwissenwaswirkt®

HORMONELLE DYSBALANZEN

Eine bekanntermassen wichtige, wenn nicht entscheidende Rolle in der weiblichen Sexualität der Frau spielen das Gehirn und die Neurotransmitter Dopamin, Noradrenalin und Serotonin. Liegt hier eine Dysbalance vor, könnte das die Ursache für ein reduziertes sexuelles Verlangen sein. Studien und Ansätze für Medikamente in dieser Richtung gibt es allerdings in Österreich nicht und sind auch kritisch zu betrachten, denn die Zuordnung der Lustlosigkeit zu einem Krankheitsbild würde den Druck von Betroffenen noch mächtig steigern. Stattdessen haben wir für Sie etwas für den Beckenboden zusammen-

gestellt. Zahlreiche ergänzende Videos zum Thema Beckenboden können Sie auch auf Youtube finden.

DIE KRAFT DES BECKENBODENS

So können Sie ihr Lustempfinden steigern. Ein kräftiger Beckenboden ist die natürliche Basis für erfüllte Sexualität. Er bietet inneren Organen Halt, stärkt das Körpergefühl und verbessert die Körperhaltung, ist Kraftzentrum für den gesamten Körper und hat einen positiven Einfluss auf das sexuelle Erleben.

Dabei ist wichtig, dass die Muskelschicht des Beckenbodens, die den Beckenraum wie

eine Hängematte im Schritt nach unten abschliesst, optimal gespannt ist. Mithilfe von einfachen Beckenbodenübungen kann der Muskeltonus verbessert werden. Damit wird das Lustempfinden gesteigert, unter anderem weil jede Bewegung des Beckenbodens die Klitoris stimuliert. Der Beckenboden besteht aus drei Schichten:

Die äusserste Schicht liegt wie eine Achterschleife zwischen Steiss- und Schambein. Die Übung dazu: Sie können sie aktivieren, wenn Sie mit Anus, Damm und Scheidengang kurz und zart flimmern, das heisst die dortigen Muskeln schnell hintereinander anspannen und wieder loslassen.

Die mittlere Schicht bildet durch die fächerartigen, quer gefaserten Muskeln des Beckenbodens eine Art Trampolin vom Schambein zum rechten und linken Sitzbein. Die Übung dazu: Diese Ebene können Sie energetisieren, indem Sie in ihrer Vorstellung die beiden Pobacken zueinander ziehen.

Die innerste Schicht ist die grösste. Sie entfaltet sich wie ein sechsteiliger Fächer und verbindet das Steissbein mit Sitzbein und Schambeinknochen. Die Übung dazu: Wenn Sie das Becken nach vorn und nach hinten kippen, wird diese Schicht aktiviert.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Ausprobieren der Übungen und können Ihnen selbstverständlich noch weitere Empfehlungen in der Apotheke geben. Gerne können Sie dazu auch einen diskreten und persönlichen Termin mit den pharmazeutischen Teammitgliedern vereinbaren. ④



Der Granatapfel als Symbol der Fruchtbarkeit

Seit jeher werden der Granatapfel und der aus ihm gewonnene Saft als Liebeselixier gehandelt. Im antiken Griechenland galt er als Symbol für die Göttin Aphrodite. Auch heute wirkt man noch getrocknete Granatapfelkerne über griechische Brautpaare, um ihnen viele Kinder zu beschenken. Dank seiner pflanzlichen Sexualhormone soll er der Libido einen Kick geben – bei Frauen und bei Männern.

Wenn der BRAIN-FLOW FEHLT

Wer kennt das nicht? Man sollte konzentriert eine Arbeit zu Ende bringen oder einer Vereinsversammlung folgen, ist aber abgelenkt, die Gedanken fließen zäh und der Elan ist weg. Um seine Ziele fokussiert und mit wachen Sinnen zu erreichen, sind Konzentration und Fokus nötig. Die Ernährung, Gewürze und Bewegung können für Brain-Power sorgen.

AUSBLENDEN TRAINIEREN

Umgebungsgeräusche, telefonierende Bürokollegen, die Baustelle vor dem Fenster etc. fordern die Konzentration. Fokussiertes Arbeiten verlangt ein selektives Ausblenden solcher Störfaktoren. Tibetische Mönche können sich stundenlang konzentrieren und lassen sich nicht ablenken. Sie haben diese Fähigkeit trainiert. Keine Zeit? Doch, hast du! Jede Aufgabe, die du erledigst, ist eine Trainingseinheit. Setz dich gerade hin, atme in tiefen regelmässigen Zügen und schalte in deinem Kopf nach und nach die Störfaktoren aus. Anfangs sogar nur einen einzigen, später einen zusätzlich und so weiter. Dadurch gleitest du in einen Zustand, in dem du alles um dich herum vergisst und fokussiert, konzentriert die Schule, dein Studium oder deine Arbeit meistern kannst. Dadurch bist du nicht nur schneller, sondern auch ausgeglichener und hast mehr Freizeit.

DIE AFFENBANDE IM ZAUM HALTEN

Der Begriff „Monkey mind“ entstammt dem Tibetischen Buddhismus und beschreibt springende Gedanken, die wie eine Affenbande von Ast zu Ast hüpfen. Man verliert den Fokus auf das Wesentliche. Halte also deine Affenbande im Zaum. Dafür braucht es vor allem Bodenhaftung. Es mag schon fast als Witz erscheinen, aber wenn man in Phasen des „Monkey minds“ eine Banane isst, beruhigt sich die Affenbande oft schnell. Die Tibetische Konstitutionslehre weiss warum: Die intensive natürliche Süsse der Banane bildet die Elemente Wasser und Erde. Sie verbinden sich zu stabilem Boden und unterstützen die innere Ordnung, auch die gedankliche. Auch Gewürze können in solchen Situationen inspirierend sein.

GEWÜRZE MIT INSPIRIERENDEM GESCHMACK

Küchengewürze und Kräuter sind nicht nur farbenfroh und von einer unglaublichen geschmacklichen Vielfalt, sie geben dem Körper auch natürliche Impulse. Entdecke die würzige Seite des Lebens. Der Ingwer beispielsweise hat einen scharfen lebhaften Geschmack, der erfrischt und klärt. Die Kümmelpflanze hat eine rübenartige Wurzel, die tief in den Boden wächst und so für Stabilität sorgt. Der Geschmack der Kümmelsamen ist unter anderem erdig. Muskatnuss ist wegen seinem lebhaften Geschmack beliebt und verleiht nicht nur den Speisen den nötigen Pepp.



Muskatnuss, Ingwer und Kümmel



Konzentration und Fokus in Schule, Beruf & Alltag

Photos by Padma AG

IM WORK-FLOW GANZ OHNE KOFFEIN

Nicht immer ist der Gewürzschrank in greifbarer Nähe. **PADMA COGNIBEN**, eine fertige Kräutermischung, die auf Basis der Tibetischen Konstitutionslehre in der Schweiz hergestellt wird und in österreichischen Apotheken erhältlich ist, bietet dir die ganze inspirierende Geschmackswelt zu jeder Zeit.

PADMA COGNIBEN enthält den Mikronährstoff Eisen und drei naturbelassene Gewürzkräuter. Darunter zum Beispiel den Ingwer, der dich und deine Geschmacksknospen mit seiner klaren Schärfe erfreut. Eisen trägt zu einer normalen kognitiven Funktion, einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.



PADMA COGNIBEN mit Eisen und drei Pflanzen

BEWEGUNG BEWEGT AUCH DEN GEIST

Wenn man einen Tiefpunkt hat und die Konzentration nachlässt, dann ist es Zeit für frische Luft und Bewegung. Ob spazieren, eine Runde joggen oder ein paar Yogaübungen am offenen Fenster sei dir selbst überlassen. Wichtig sind Sauerstoff und Schwung. Das aktiviert die geistige Beweglichkeit und deine Aufmerksamkeit verbessert sich.

Verbinde all diese Ebenen zu deinem persönlichen Schachzug für mehr Konzentration und Fokus, damit du im Work-Flow bleibst und konzentriertes Lernen, notfalls bis tief in die Nacht, möglich ist. ☺

www.padma.at

ME-TIME

Ein Wochenende nur für mich



Photo by Nadia Strupak on Unsplash

Meine Freundinnen verstehen nicht, warum ich, seit meine Kinder ausser Haus sind, weiterhin so früh aufstehe – um sechs Uhr. Die Antwort: Me-Time. Mein Kaffee, mein Stuhl, mein Buch, meine Zeitung, meine Ruhe. Der Kopf ist frisch und frei und ich starte entspannt in den Tag. Ohne Partner, ohne Haustiere, ohne Kinder. Herrlich.

Genau so eine Me-Time sollte man sich von Zeit zu Zeit auch ein ganzes Wochenende gönnen. Dazu braucht man kein Hotel, keine kostspieligen Wellness-Angebote und auch keinen Kosmetik-Salon. Die besten Produkte dafür holt man sich vorab in der Apotheke. Beraten von meiner Lieblings-Apothekerin komme ich mit meiner „Beute“ am Freitag nach Hause und weiss, ab morgen geht es nur um mein persönliches Wohlbefinden.

SAMSTAG

Ein gemütliches Frühstück mit gesunden und köstlichen Zutaten wie Haferflocken, Obst und einem weichen Ei lässt den Tag gut beginnen. Danach geht es an die frische Luft. Egal bei welcher Temperatur oder bei welchem Wetter. Wie sagt man: es gibt kein schlechtes Wetter, nur eine schlechte Ausrüstung! Damit ist der Kreislauf gut angekurbelt und die Laune bestens.

Nach dem Spaziergang ist ein Bad herrlich. Dafür habe ich hoch-

wertiges ätherisches Lavendelöl gekauft, von dem ich zirka 10 bis 15 Tropfen in mein Badewasser gebe. Das wirkt beruhigend. Für meine Haare habe ich ein sanftes Shampoo, ohne Parfum, für sehr trockene Kopf-Haut empfohlen bekommen. Es befeuchtet die Kopfhaut und wirkt rückfettend.

Die Bodylotion der gleichen Linie verwende ich bereits seit Jahren. Sie ist leicht parfümiert und gibt mir dieses „Luxus-Gefühl“ nach dem Auftragen, wenn die Haut gut genährt leicht glänzt.

Als Lunch gibt es einen Blattsalat mit Avocados. Für den Nachmittag lade ich mir ein Buch herunter, das genau zu meiner aktuellen Stimmung passt. In einer Lesepause widme ich mich meinen Füßen und gönne mir ein Fussbad mit Pediküre. Am Ende werden die Füsse noch mit einer reichhaltigen Fusscreme eingeschmiert. Mit einer Vitaminbombe im Glas (sprich Smoothie) lese ich in meinem Buch weiter.

Für abends habe ich mir eine Suppe vorbereitet. Als Nachttisch gönne ich mir einen süssen, warmen, molligen Getreide-Brei mit Beeren.

Zu meinem Buch schalte ich mir jetzt angenehme Musik ein und gehe um 22 Uhr schlafen, denn: Nach dem jetzigen Stand der Schlaf-forschung ist der Schlaf im ersten Nachtdrittel und insbesondere in den ersten beiden Stunden, am tiefsten und intensivsten und hat somit die erholsamste Wirkung für den Körper. Liegen diese zwei Stunden zeitlich vor Mitternacht ist

”
Nur für mich...

der Schlaf tatsächlich am gesündesten. Obwohl: Auch wer nicht vor Mitternacht zur Ruhe kommt, braucht sich um einen gesunden Schlaf keine Sorgen zu machen. Wichtig sind nämlich nicht nur die Uhrzeit, sondern die Regelmässigkeit und vor allem die Qualität des Schlafes.

SONNTAG

In der Früh beginnt der Tag mit meinen Dehnungsübungen. Eine Unterstützung dabei ist mir immer Instagram. Ich speichere mir plausible Übungen ab und mache sie dann für mich und mein Wohlbefinden gleich im Bett.

Im Bademantel trinke ich dann ein lauwarmes Glas Wasser mit Zitronensaft – das regt den Stoffwechsel an – und nehme damit auch gleich meine für mich abgestimmten Mineralstoffe ein. Dann umrunde ich meinen Block in einer kurzen Laufeinheit von 30 Minuten. Nach dem Frühstück – heute gibt es ein Omelette mit viel Kräutern – wird die vom Laufen mitgebrachte Zeitung gründlich studiert.

Danach bürste ich im Bad vor der Dusche meinen ganzen Körper. Das fördert die Durchblutung und macht die Haut streichelweich. Die passende Bürste habe ich auch aus der Apotheke. Wieder gibt es ausreichend Hautpflege nach der Dusche. Das Mittagessen wird frisch zubereitet. Vegetarisches Curry. Köstlich.

Nachmittags lese ich die letzten Kapitel meines Romans mit einer Kanne Kräutertee und ein paar persischen Datteln. So gemütlich!

Abends gibt es eine grosse Süsskartoffel mit Kräutertopfen. Schnell gebe ich mir noch die Hyaluronmaske aus der Apotheke aufs Gesicht, dann ist es auch schon soweit: Tatort – eh klar! Und danach gehts ins Bett. Morgen werde ich meinen Freundinnen berichten, wenn sie mich um meine tolle Haut und mein entspanntes Auftreten beneiden, dass mein Wochenende ein voller Erfolg war. Und noch eines ist sicher: Es war garantiert nicht die letzte Me-Time! *Ideen und Rezeptanregungen auf unserer APOTHECUMplus-Seite (QRcode oben).* ④

HEILPILZE

für Immunsystem + Stoffwechsel

Apothekerin Mag.pharm. PETRA PACHECO MEDINA

Wenn wir von Pilzen sprechen, denken wir vermutlich erst einmal an leckere Pilzgerichte, Pilzkulturen in der Käseproduktion oder an scheinbare Krankheiten durch überbordende Vermehrung von Pilzen in und am Körper. Der Krankheitsbegriff sollte dabei vielleicht neu überdacht werden. Der Pilz wird unseren Darm oder die Haut z.B. dann bevorzugt besiedeln, wenn wir mit Antibiotika oder Cortison eingegriffen haben und so unser Mikrobiom geschädigt haben oder aber auch, wenn wir uns zu sehr von einfachen Zuckern und schnell aufschlüsselbaren Kohlenhydraten ernähren. Die vereinfachte Darstellung als krankmachendes Agens kann meines Erachtens nicht stimmen, weil das Auftreten immer an mehrfache Bedingungen geknüpft ist.

GUT VERTRÄGLICH

Auch für Menschen, die Pilzgerichte wegen ihrer schweren Verdaulichkeit nicht gut vertragen, sind Heilpilze in Form von Pilzextrakten hervorragend geeignet, da bei ihnen das zu Verdauungsbeschwerden führende Chitin im Gegensatz zu reinen vermahlene Pilzpulvern nicht mehr enthalten ist. Achten Sie also bei der Auswahl ihrer Heilpilze auf dieses Kriterium!

Die Heilwirkung der Pilze beruht auf dem hohen Gehalt an Beta-Glucanen, Polysacchariden und zusätzlich Triterpenen bei Reishi und Chaga. Alle haben daher immunstärkende Effekte, die in Abhängigkeit von ihrer Beta-Glucanstruktur bei unterschiedlichsten Beschwerden ergänzend eingesetzt werden können. Das Einsatzgebiet reicht von Blutgerinnungshemmung (*Auricularia*), Diabetesneigung (*Coprinus*, *Agaricus*, *Reishi*, *Maitake*, *Hericium*, *Pleurotus*), Tumorerkrankungen

#ichkannvielfuermichtun®



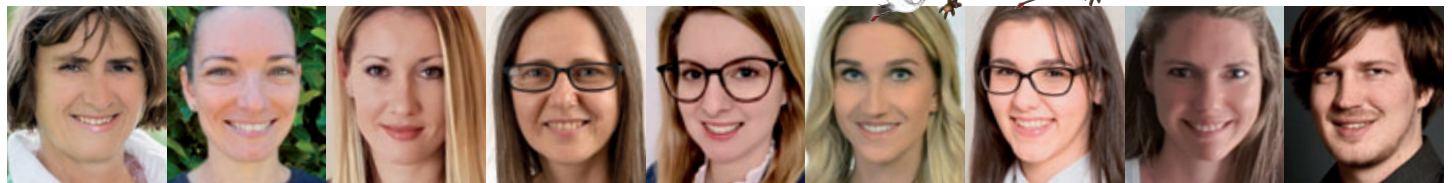
Photo by Schützengel Apotheke



(*Agaricus*, *Reishi*, *Maitake*, *Chaga*, *Shiitake*) über allgemeine Stärkung (*Reishi*, *Shiitake*) der Abwehrlage, Allergien (*Pleurotus*, *Agaricus*, *Chaga*, *Cordyceps*, *Hericium*), Herz-Kreislaufprobleme (*Shiitake*, *Reishi*, *Cordyceps*), Magen-Darm-Störungen (*Chaga*, *Hericium*, *Reishi*), Nervenprobleme (*Reishi*, *Hericium*) bis



zur Vitalitätssteigerung (*Cordyceps*). Wie Sie an dieser Auswahl sehen, werden die Pilze teils bei mehreren unterschiedlichen Beschwerden erfolgreich eingesetzt. Unser Körper ist keine Anhäufung verschiedener Organe, die Stoffwechselfvorgänge bedingen einander und greifen ineinander über. Daher sind ganzheitliche Ansätze der Intervention so erfolgreich vor allem bei chronischen Beschwerden. Wir stellen so das harmonische Zusammenspiel wieder her. Von unserer bevorzugten Firma *Seewald* (Pilzextrakte, keine Pilzpulver!) führen wir auch einige Kombinationspräparate, die neben mehreren Heilpilzen auch ergänzende Mineralstoffe, Vitamine und Pflanzenextrakte enthalten. ①



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



| | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| PKA-Assistentin Manuela LEINER | PKA-Lehrling Marigona GASHI | PKA-Lehrling Evelyne KERN | Hilfskraft Frau Sabine LAMPRECHT | Hilfskraft Herr Mohamed ESAM | Hilfskraft Frau Bianca BUGAR |
|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|

www.schuetzengelapotheke-graz.at

NEU

in der Anti-Ageing Intensivpflege

- **Night Cream**
Für normale Haut und Mischhaut.
Mit leichter Textur.
- **Gel für die Augenpartie**
Reduziert dunkle Augenringe
und Schwellungen.
Mit Kühlapplikator für
einen Soforteffekt.



Zwei neue Produkte erweitern die hochverträgliche und hochwirksame Intensiv Anti-Ageing-Pflegelinie. Die Night Cream nährt und regeneriert die Haut während der Nacht mit leichter Textur, damit sie am Morgen wieder frisch und strahlend aussieht. Eye'Fective™ in Kombination mit dem Biostimulatoren-Komplex im Gel für die Augenpartie wirkt gegen den müden Blick und sorgt für ein strahlendes Aussehen. Augenringe und Schwellungen werden reduziert. Eine perfekte Kombination, um in den neuen Tag zu starten.

Mehr Details



CUPPING oder SCHRÖPFEN

Mehrfach-Olympionike Michael Phelps hat es uns vorgezeigt

Was wurde damals 2016 nicht alles vermutet, als Michael Phelps bei Olympia mit kreisrunden Flecken am Rücken zum Schwimm-Wettkampf antrat. Doch als bekannt wurde, dass sie Zeichen seines geschätzten Schröpfens (Cupping) waren, begann man sich seit langer Zeit wieder mit dieser Schmerz- und Entspannungstechnik zu beschäftigen.

WAS IST SCHRÖPFEN?

Schröpfen ist eine uralte Technik, die auf der Förderung der Durchblutung durch die Saugwirkung basiert. Es gibt drei verschiedene Arten: Das *trockene*, das *blutige* Schröpfen und die *Schröpfmassage*. Ver-



wendet werden dazu sogenannte Schröpfköpfe (Cups) aus Glas, Kunststoff oder Silikon. Mit oder ohne Saugball.

Die Beliebtheit (bei Sportlern) gründet auf den *drei Vorteilen* des Schröpfens: Die Durchblutung zu fördern, die Erholungszeit (nach dem Training oder Wettkampf) zu verkürzen und die Ansammlung von Milchsäure in den

Muskeln (Muskelkater) zu verhindern.

Wie fühlt es sich an? Die Erzählungen sind gemischt, aber eine Apotheken-Mitarbeiterin verglich die Praxis nach ihrem Erlebnis mit „von einem Staubsauger angegriffen zu werden“. „Es war zwar nicht gerade schmerzhaft, aber im Moment auch nicht wirklich erholsam – und das Geräusch, wenn das Glas von der Haut abspringt, ist ein bisschen eigenartig.“ Wahrscheinlich empfindet jeder anders und individuell. Eine weitere Testperson hat den Schmerz als entspannend und befreiend beschrieben.

Funktioniert es? Auch hierauf gibt es keine eindeutige Antwort. Die einen schwören darauf und andere meinen, es hätte ihnen die Behandlung wenig bis nichts gebracht.

Gründe, warum Schröpfen gerne angewendet wird: Der häufigste Grund das Schröpfen anzuwenden ist die Verbesserung der Durchblutung an bestimmten Körperstellen. Dies ist gut für den Stoffwechsel und den Lymphfluss in der behandelten Region. Aufgrund des Schröpfens sollen Stoffwechseleprodukte abgeführt werden, die lokale Schmerzen oder Blockaden verursachen oder unterstützen.

Durch den Unterdruck kann es zu Schwellungen oder blauen Flecken kommen. Diese würden wiederum eine Entzündungsreaktion des Körpers auslösen und somit positive Stoffwechselreaktionen zur Bekämpfung der Entzündung provozieren. Die Oberhaut wird von der Unterhaut abgehoben, was im Moment ein wenig unangenehm sein kann, im Verlauf durch die Entspannung dann von einem angenehmen, schmerzbefreienden Gefühl verfolgt wird. Menschen in sitzenden Berufen, die viel Zeit am Schreibtisch verbringen, wissen diese „Massage-technik“ zu schätzen.

Die Schröpfmassage ist auch geeignet in kurzer Zeit eine angenehme Entspannung zu erreichen. Dazu werden die Schröpfgläser nur ganz wenig angesaugt und danach im angesaugten Zustand in der schmerzenden Körperregion verschoben.

Die besondere Form des blutigen Schröpfens – Achtung auf die Hygiene – soll die Entfernung von Schlacken (Abfallprodukte der Stoffwechselforgänge) noch besser unterstützen, indem die Haut vor dem Schröpfen leicht geritzt wird und durch das Vakuum dann auch Blut angesaugt wird.

Succus: Unsere Empfehlung ist in jedem Fall sich nur in die Hände von zertifizierten und erfahrenen Fachleuten zu begeben. Wir meinen, dass Schröpfen eine traditionelle natürliche Methode ist, vorerst Verspannungen und leichte Schmerzen nach Sport und Training beziehungsweise nach langer körperlich eintöniger Arbeit zu entspannen und auch zu mildern. ①



Entschlackung im Herbst

Die Reinigung des Körpers von Schadstoffen, Säuren und Schlacken ist das Ziel von Entschlackungskuren. Dabei empfohlen wird einmal im Frühjahr und einmal im Herbst eine solche Kur durchzuführen. Im Frühling, um alle Belastungen des Winters loszuwerden (Verkühlung, Grippe, Schnupfen, Husten) und den Körper zu reinigen, im Herbst, um den Körper auf die kalte Jahreszeit vorzubereiten, diesen zu stärken und den üblichen unangenehmen Leiden gar keinen Boden zu bieten.

Die sogenannten Entschlackungsorgane sind die Leber, das Lymphsystem, die Nieren, das Bindegewebe, Blut, Lunge, Haut und der gesamte Magen-Darm-Trakt. Dabei sollte man viel klares (abgekochtes) Wasser trinken, regelmässig Bewegung machen, keine schwere Kost zu sich nehmen und sich Ruhe und Wärme gönnen. Unterstützend wirken manuelle und Wärme-Therapien. Massagen, Schröpfen, Wickel oder Bürstungen.

Wertvolle Arzneipflanzen für eine Entschlackungskur sind bei uns heimisch. Dazu gehören Klette, Gundelrebe, Löwenzahn, Brennnessel, Brunnenkresse, Schafgarbe und Wegwarte. Ihre Wirkungen sind reinigend, ausleitend, regenerativ und die Lebenskraft stärkend. Ihren persönlichen Entschlackungstee bereiten wir Ihnen, nach der Beratung durch unsere Pharmazeuten bei uns in der Apotheke zu. Wir möchten Ihnen mit natürlichen Arzneimitteln helfen, Ihre Gesundheit zu unterstützen! ①

Blasenentzündung?

Nein danke!

7 TAGE AKUTANWENDUNG



D-Mannose + Cranberry

Die ideale pflanzliche Kombination!

plus Vitamin C + D3!

Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten
Blockt effektiv krankheitsverursachende Bakterien