

APOTHECUM

FRÜHLING 2016

Ab jetzt
APOTHECUM
4-mal jährlich
kostenlos für unsere
Kunden



Der Kirschbaum
im Apothekengarten

OSTEREIERFARBEN
aus Gewürzen und Tees

FRÜHLINGSPLAGE
Heuschnupfen

DETOX
Großputz für den Körper



SUPERFRUITS

Naturpower, nicht nur für Models und Vegan-Fans

Langzeit-Models wie Cindy Crawford schwören auf Obst und Gemüse. Kein Wunder, sind doch jugendliches Aussehen und straffe Figur das Grundkapital der Catwalk-Stars. Ernährungsmedizinische Untersuchungen zeigen, dass eine pflanzlich dominierte Ernährung auch enorme gesundheitliche Vorteile bringt: Herz und Kreislauf, Immunsystem, Verdauung, Haut- und Bindegewebe profitieren ebenfalls von den Powerstoffen der Pflanzen.

Obst und Gemüse enthalten viele Vitalstoffe, die von uns Menschen (und von Tieren) nicht ausgebildet werden können, die aber unseren Stoffwechsel schützen und ausgleichen. Besonders wichtig sind sogenannte „Antioxidantien“, also Naturstoffe, die unseren Körper vor Oxidation, das heißt, vor frühzeitiger Alterung, schützen. Exotische Freiland-Früchte weisen besonders hohe Gehalte an diesen Schutzstoffen aus, daher die Bezeichnung „Superfruits“.

FRUITPOWER SMOOTHIE SHOT

Superfruits für dein Wohlbefinden. Ernährungsexperten entwickelten nun einen hochwertigen Cocktail aus ausgewählten exotischen Superfruits, der darüber hinaus auch einen Komplex an natürlichen B- und C-Vitaminen, B12 und Eisen enthält. FruitPower-Beerenauslese versorgt den Körper mit einer Vielfalt an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien. Diese pflanzlichen Vitalstoffe schützen unsere Zellen vor schädlichen Radikalen und entschleunigen Zellalterungsprozesse.

Der Power-Cocktail namens **FruitPower Smoothie Shot** ist auch für Menschen mit vegetarischer und veganer Ernährungsweise geeignet und ab Anfang März in den österreichischen Apotheken erhältlich.

FruitPower Smoothie Shot enthält folgende Superfruits: Acai-Beere, Acerola-Kirsche, Amla, Jaboticaba, Cranberry, Goji-Beere, Mangostane, Maqui-Beere, Granatapfel, Schisandra sowie Erdbeere und Himbeere. ①

DAS KLEINE SUPERFRUITS-LEXIKON – ein Auszug

ACAI: Die im Amazonas-Gebiet heimische Acai-Beere enthält Polyphenole und Anthocyane, hat also ein hohes antioxidatives Potenzial und wird oft in einem Atemzug mit Anti-Aging genannt.

ACEROLA: Die „Orangen der Südamerikaner“ sind Acerola-Kirschen. Sie enthalten beinahe 100mal so viel Vitamin C wie unsere Orangen.

AMLA: Die „indische Stachelbeere“ enthält Tannine – sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe mit guter antioxidativer Wirkung.

CRANBERRY: Neben ihrer bereits sehr bekannten präventiven Wirkung bei Harnwegsinfekten, enthalten Cranberrys oligomere Proanthocyanidine (OPC), welche als Antioxidantien auch die Wirkung der Vitamine A, C und E verbessern können.

ERDBEERE: Das Anthocyanidin „Pelargonidin“ ist vorwiegend in reifen Erdbeeren enthalten. Der Pflanze dient diese Verbindung als Farbstoff, dem menschlichen Organismus wiederum als Antioxidans.

GOJI: Die Beeren des „Gemeinen Bocksdoms“ zeichnen sich durch eine besonders hohe Vitalstoffdichte aus. Carotinoide, die Vorstufen von Vitamin A, haben ebenso antioxidative Eigenschaften.

JABUTICABA: Die Früchte dieses brasilianischen Baumes wachsen direkt am Stamm, was ihnen den Namen „Baumstammkirschen“ einbrachte. Depside, wie Jaboticabin, gehören zur Gruppe der Gerbstoffe und haben ebenso ein hohes antioxidatives Potenzial.

MANGOSTANE: Von Königin Victoria von England als „Queen of the Fruits“ betitelt, enthält diese Frucht Xanthone, eine Gruppe effizienter Radikalfänger.

MAQUI: Die chilenische Weinbeere ist in tropischen Regenwäldern beheimatet und enthält neben einer hohen Dichte an Nährstoffen, vor allem antioxidativ wirkenden Delphinidine.

DIE KAMILLE

Matricaria chamomilla

100%
Natur pur



Die vielseitige Kamille kann innerlich oder äußerlich angewendet werden. Der Umfang der wohltuenden Eigenschaften dieser seit der Antike geschätzten Heilpflanze ist beeindruckend. Sie wirkt wundheilend, gefäßverengend, beruhigend und krampflindernd und gehört aus diesem Grund zu den großen Schätzen der Pflanzenheilkunde.

ÄUSSERLICH

In der Apotheke sind alkoholische Kamillenextrakte erhältlich, die im Wasser aufgelöst werden. Diese Lösungen kann man anschließend vielseitig einsetzen. Als Komresse auf Wunden oder Hautreizungen, als Sitzbad gegen Hämorrhoiden oder zum Gurgeln bei Verletzungen im Mund- und Rachenbereich.

Dermatologische Präparate auf Kamillenbasis eignen sich zur Behandlung von Hautreizungen und kleinen Hautabschürfungen. Je nach Zustand der Haut wird eine fettarme Creme, die leichter ist, oder eine stärker fettende Salbe gewählt. Im Mundraum fördert Gurgeln oder ein Spray die Heilung von Halsschmerzen und Verletzungen infolge

von Aphthen, Zahnprothesen oder zahnärztlichen Eingriffen. Diese aus qualitativ hochwertigen Pflanzen hergestellten Produkte zeichnen sich durch einen standardisierten Gehalt an Pflanzenextrakten und eine entsprechende Wirkung aus. Weiters sind diese auch für Kinder geeignet.

INNERLICH

Die innere Anwendung beruht vor allem auf der Mehrfachwirkung von Kamille auf das Verdauungssystem: Sie lindert Blähungen, fördert die Verdauung und löst Krämpfe. Ein wohltuender Kamillentee ist somit bei allen Verdauungsbeschwerden wärmstens zu empfehlen.

HOMÖOPATHIE

In der Homöopathie wird die Kamille vor allem wegen ihrer Wirkung auf das Nervensystem verwendet. Beim sogenannten »Chamomilla-Patienten« fällt uns als Erstes die reizbare Überempfindlichkeit auf, nichts kann dem Kranken recht gemacht werden. Die Kinder schreien laut, sind zornig und wissen nicht, was sie wollen. Sie beruhigen sich möglicherweise durch Herumgetragenwerden. Überall, wo Beschwerden mit Reizbarkeit und Zorn einhergehen, sollte an Chamomilla gedacht werden. Besonders wirkungsvoll ist Chamomilla auch bei Zahnschmerzen, Zahnungsbeschwerden der Kinder oder Durchbruch der Weisheitszähne, da die Schmerzen schwer auszuhalten sind.

Beim Säugling kommt Chamomilla bei Blähungskoliken zum Einsatz. Das Baby ist ängstlich und unruhig, wird leicht zornig, kann nicht schlafen oder leidet unter Durchfall. Entweder wird die Muttermilch nicht gut vertragen, oder er tritt begleitend zu Zahnungsbeschwerden auf. Der Stuhl ist grün, schleimig und riecht sauer.

Auch bei fieberhaften Infekten oder bei Mittelohrentzündungen kommt Chamomilla zur Anwendung. Die Kinder sind sehr empfindlich gegen Wind, die Schmerzen sind unerträglich und die Reaktion darauf ist wiederum heftig und gereizt.

Lassen Sie sich bei uns in der Apotheke beraten, welches Kamillenpräparat Sie sich in Ihre Hausapotheke legen sollten. Ihre Gesundheit ist unser Anliegen! ④

DAS KAMILLENBAD

Wirkung: Es bietet Entspannung für Körper und Seele. Durch die antiseptische Wirkung der Kamille wird das Bad gerne bei Entzündungen und unreiner Haut eingesetzt. Wegen des krampflösenden Effektes kann das Kamillenbad auch die Schmerzen während der Menstruation lindern.

Anwendung: Das Kamillenbad sollte die Dauer von 20 Minuten nicht überschreiten. Ebenso darf die Heilpflanze nicht im Übermaß verwendet werden. Wer zulange badet, oder zuviel Kamille ins Badewasser gibt, tut der Haut nichts Gutes, sondern trocknet sie aus. Das Wasser fürs Vollbad sollte eine Temperatur zwischen 28 und 36 Grad haben. Je wärmer das Badewasser ist, umso besser können sich die ätherischen Öle entfalten. Das Entspannen funktioniert im Badewasser mit Körpertemperatur besser.

Während das Wasser einläuft geben Sie 500 ml Schlagobers in einen hohen Becher und versetzen ihn mit zirka 10 Tropfen hochwertigem Kamillenöl. Ordentlich vermischen und in das Badewasser einbringen.

Brausen Sie sich kurz mit kaltem Wasser ab, bevor Sie aus der Wanne steigen, damit sich die Hautporen wieder schließen. Auf diese Weise bleibt die wohltuende Wärme besser erhalten. Nach dem Kamillenbad sollten Sie Ihrem Körper noch mindestens 30 Minuten Entspannung gönnen. ④

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

FÜR SIE

Unser neues Kundenmagazin

MAG. PHARM. DR. STEFAN WEGSCHEIDER

Ich freue mich ganz besonders, Ihnen das erste Exemplar unseres neuen Kundenmagazins **APOTHECUM** präsentieren zu dürfen, welches ab sofort vier Mal jährlich erscheinen wird. Zum Unterschied zu den übrigen Zeitschriften, die von Ihnen in der Apotheke immer sehr gerne angenommen werden (und die es natürlich auch weiterhin gibt), wird die Kundenzeitung persönlich für Sie als Stammkunden von meinen Mitarbeitern und mir zusammengestellt und mitverfasst. Unser Ziel ist Sie über aktuelle bzw. interessante Gesundheitsthemen auf dem Laufenden zu halten.

Das Besondere an dieser Zeitung soll auch sein, dass Sie als Stammkunden nicht nur über unterschiedlichste Themen informiert werden, sondern ich Sie hiermit einladen möchte, daran aktiv mitzuarbeiten. Sie wollten immer schon ein wenig mehr über ein bestimmtes Gesundheitsthema wissen? Dann reden Sie mit uns und vielleicht können Sie schon in der nächsten Ausgabe einen informativen Artikel darüber finden.

„
**Wir sorgen nun
bereits über 20
Jahre für Ihr Wohl.**

Wie Sie ja wissen, besteht die Lilien Apotheke seit mehr als 20 Jahren. Im Jahr 2015 haben mein Team und ich dieses Ereignis mit Ihnen ausgiebig gefeiert. Die Lilien Apotheke wurde von meiner Mutter Frau Mag. pharm. Susanne Wegscheider gegründet und wird mit Stolz seit 1. Juli 2014 als Familienunternehmen von mir weitergeführt. Als bekanntes Kompetenzzentrum und Nahversorger wollen wir weiterhin Ihren Wünschen in vielen Gesundheitsfragen entsprechen. An dieser Stelle möchte ich ein großes **DANKESCHÖN** an alle unsere geschätzten Stammkunden aussprechen, die uns seit 20 Jahren die Treue halten. Herzlich willkommen möchte ich auch jene heißen, die sich in letzter Zeit entschlossen haben in unsere Gemeinde zu ziehen und ihre Zukunft hier erleben wollen. Gerne sind wir Ihnen und Ihren Familien in gesundheitlichen Organisationsfragen oder anderen Themen behilflich.

Alle Mitarbeiter sind stets bemüht, topaktuell informiert zu sein und investieren gerne Zeit in Aus- und Weiterbildung zu zahlreichen Themen, um Sie bestmöglich beraten zu können. Wir als Team hoffen, dass wir auch weiterhin Ihre Erwartungen erfüllen und Sie sich in der Lilien Apotheke wohl und „gut aufgehoben“ fühlen. Wir freuen uns auf Ihren nächsten Besuch und verbleiben mit den besten Wünschen für Sie und Ihre Familie!

Mag. pharm. Dr. Stefan Wegscheider und das Team der Lilien Apotheke ☺



DEMENZ + ALZHEIMER.

Wir begleiten Sie als Angehörige von demenzerkrankten Menschen und stehen Ihnen fachlich und beratend zur Seite.



AROMAPFLEGE.

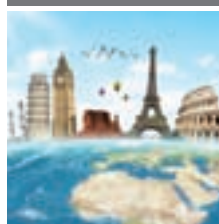
Reinste ätherische Öle von Feeling aus Vorarlberg. Qualifizierte Beratung durch unsere ausgebildeten Mitarbeiter.



ELTERN + KINDER.

Novalac, Baby- und Kinderpflege-Produkte. Vermietung von Babywaagen und Milchpumpen. Medela-Partner.

SCHNELLE BESORGUNG von nicht lagernden Präparaten und Arzneimitteln aus dem EU-Raum. Bestellung per T + F + E-Mail. **DIENTLEISTUNG.** Bereitschaftsdienste. Jahresabrechnung für Finanzamt und Zusatzversicherung. **MESSUNGEN.** **KOSTENLOSE** Blutdruckmessung für unsere Kunden.



REISE- + IMPFBERATUNG.

Computerunterstützte Reise- und Impfberatung. Zusammenstellung Ihrer individuellen Reiseapotheke. Großer Vorrat an Impfstoffen. Impfpässe.



KOSMETIK.

Apothekenkosmetik Eubos, Louis Widmer, La Roche Posay, Vichy, Viva Skin.



NATURHEILMITTEL.

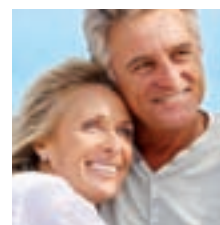
Homöopathische Einzel- und Komplexmittel, Original Bachblüten, Schüßler Salze.

SICHERHEIT. Kontrolle + Ausstattung von Haushalts-, Auto- und Betriebsapotheken. **REISEMEDIZIN.** Zusammenstellung individueller Reiseapotheken, Impfberatung nach WHO-Richtlinien. **LITERATUR.** APOTHECUM, medizini, Junior, Apolino, ApothekenUmschau.



MEDIKAMENTEN-VERSORGUNG.

Alle 2 Stunden bekommen wir regulär eine Lieferung. Über Nacht auch aus Wien und Klagenfurt. Bei Notfällen auch innerhalb 1 Stunde möglich.



VERLEIH.

Wir verleihen auch Blutdruckmessgeräte, Blutzucker-, Inhalationsgeräte und eine Rotlichtlampe. Nähere Information finden Sie unter www.lilienapotheke.at.



SAUERSTOFF-TANKSTELLE.

Kostenloses Sauerstofftanken – ein Service für mehr Mobilität!

WWW.LILIENAPOTHEKE.AT

Lilien Apotheke Dr. Stefan Wegscheider e.U.
8054 Seiersberg-Pirka, Kärntner Straße 537

T +43 316/25 30 05

E info@lilienapotheke.at

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 7³⁰ - 18³⁰ Uhr
Mittwoch 7³⁰ - 19⁰⁰ Uhr durchgehend, Samstag 8⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr

BEREITSCHAFTSDIENSTE (8⁰⁰ - 8⁰⁰ Uhr am Folgetag)

9., 19., 29. März, 8., 18., 28. April, 8., 18., 28. Mai 2016

OSTEREIERFARBEN

aus Gewürzen und Tees

MAG. PHARM. ELISABETH WEGSCHEIDER



Die Tage werden wieder länger und wir freuen uns auf die bunte Vielfalt des Frühlings mit seinen ersten zartgrünen Trieben und zahlreichen Blumen. Farbenfrohe Ostereier dürfen da nicht fehlen! Wenn Sie heuer einmal Alternativen zu traditionellen Färbemitteln ausprobieren wollen, haben wir hier einige Ideen für Sie.

1 Um ein Farbad herzustellen, verwenden Sie je nach gewünschtem Farbton zirka drei Esslöffel des Gewürzes oder Tees pro Liter Wasser. Übergießen Sie die getrockneten Pflanzenteile wie bei der Teezubereitung mit dem heißen Wasser und lassen Sie sie zirka 30 Minuten ziehen; bei sehr harten Bestandteilen wie Wurzeln, getrockneten Früchten oder Rinde hat es sich bewährt, den Tee noch einmal wallend aufzukochen und dann zehn bis 15 Minuten köcheln zu lassen.

Für drei Liter Färbesud in drei verschiedenen Farben (Birkenblätter, Kamille, Hibiskusblüte) zahlt man zirka 3 bis 5 € und färbt damit zehn bis 15 Eier.

2 Tragen Sie bei der Arbeit mit den Pflanzenteilen Gummihandschuhe, denn einige Pflanzen wie Schwarztee, Eichenrinde oder Kurkuma färben auch die Haut für einige Zeit in kräftigen Gelb- und Brauntönen!

3 Mit Ihrem fertigen Sud haben Sie zwei Möglichkeiten des Färbens: Entweder Sie kochen Ihre rohen, gereinigten Eier in dem Pflanzenbad oder Sie legen die hart gekochten Eier für 30 Minuten in Ihr Färbesud.



bad. Damit die Eier die jeweilige Farbe gut annehmen können, ist es wie bei konventionellen Eierfarben wichtig, sie vorher sorgfältig von Schmutz und Fett zu reinigen. Am besten geschieht das mit Essigwasser. Ein Esslöffel Essig je Liter Wasser genügt.

4 Eine kleine Auswahl der verschiedenen Farben:

Helles Braun	Birkenblätter, Salbeiblätter.
Dunkles Braun	Schwarzteeblätter, Walnussblätter, Eichenrinde.
Helles Gelb	Kamillenblüten, Ringelblumenblüten.
Dunkles Gelb	Kurkumawurzel.
Grüntöne	Brennnesselblätter, Efeublätter.
Rotbraun	Rooibosblätter.
Rosarot	Hibiskusblüten.
Blautöne	getrocknete Heidelbeeren, getrocknete Holunderbeeren, Malvenblüten.

5 Auch einige Gemüsesorten eignen sich zum Eierfärben, wie zum Beispiel Rote Rüben, Spinat, Blaukraut – einfach das Kochwasser als Färbesud verwenden, mit braunen Zwiebelschalen erzielen Sie gelbbraune, mit den Schalen der roten Zwiebel rotbraune Farbtöne.

6 Die gefärbten Eier mit einem weichen Stück Stoff oder Küchenrolle trocken tupfen und für einen schönen Glanz mit ein wenig Speiseöl einreiben.

7 Für Blüten- und Blättermuster auf den Eiern schneiden Sie eine Feinstrumpfhose in zirka 20 x 20 cm große Stücke. Legen Sie Blätter (zum Beispiel von Schafgarbe, Löwenzahn, Gundelrebe) und Blüten (zum Beispiel Gänseblümchen, Veilchen, Schlüsselblume) auf das Ei, umwickeln Sie es mit dem Strumpfstück und binden Sie sie es an den zwei Enden mit Spagat zu. Wichtig ist, dass das Strumpfstück straff um das Ei gebunden wird, damit Blüten und Blätter nicht verrutschen. Dann die kleinen „Pakete“ wie oben beschrieben in das Farbad legen. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Färben und gutes Gelingen!

Ich frage
meinen
Apotheker!



FRÜHLINGSPLAGE

Heuschnupfen



Schreckgespenst vieler Pollenallergiker:
der Haselstrauch

Während viele Menschen den Frühling als die schönste Jahreszeit empfinden, bedeutet er für Allergiker nur eines: **Pollenalarm!** Und das oft bis spät in den Sommer hinein, denn mit den ersten Frühlingsblüten gewinnen Pollen die Lufthoheit über Städte und Dörfer. Das ist gut für die Flora, schlecht für den Pollen-Allergiker. Der muss sich, solange „seine“ Pollensorten unterwegs sind, mit Dauerschnupfen, geschwollenen und juckenden Augen, schlimmstenfalls sogar mit Atemnot herumplagen.

URSACHE UND SYMPTOME

Als Heuschnupfen ist eine Überempfindlichkeit der Nasen- und Rachenschleimhäute gegen bestimmte Substanzen bekannt. Pollenallergiker kennen die typischen, lästigen Symptome: Wässrige Niesanfälle, Behinderung der Nasenatmung, tränende, brennende oder juckende Augen, angeschwollene Augenlider sowie Jucken und Kitzeln im ganzen Nasen-Rachen-Bereich. Häufig kommen als Allgemeinsymptome Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Konzentrationschwierigkeiten und Kopfschmerzen dazu. Obwohl das Immunsystem in gewissem Sinne überaktiv ist, erhöht sich dennoch die allgemeine Anfälligkeit für Infekte. In

Österreich dürften etwas mehr als 16 Prozent der Bevölkerung unter einer *saisonalen allergischen Rhinitis* (Heuschnupfen) leiden. In der Regel entwickelt sich Heuschnupfen bereits in der Kindheit oder im Jugendalter. Immer öfter wird aber auch ein spontanes erstmaliges Auftreten im Erwachsenenalter beobachtet.

HYPERAKTIVES IMMUNSYSTEM

Beim Heuschnupfen richtet sich die übertriebene Immunreaktion gegen Blütenpollen oder Pilzsporen. Ab etwa Anfang bis Mitte März

verteilen sich erste Pflanzenpollen in der Luft. Jede Pollenart ist – Gott sei Dank – nur zu bestimmten Zeiten aktiv. Pollenflugkalender und Apps informieren über die Flugzeiten der verschiedenen Arten.

Die Symptome des Heuschnupfens können aber nicht nur in Verbindung mit Pollen auftreten, sondern auch bei Kontakt mit Tieren, Hausstaubmilben, Insektengiften, Parfums sowie bestimmten Nahrungsbestandteilen und Stäuben am Arbeitsplatz (z.B. Mehl bei Bäckern). *Allergischen Schnupfens*, der nicht durch Pollen ausgelöst wird, nennt man *allergische Rhinitis*.

Bei etwa 15 Prozent der Erkrankten kommt es zu einem „Etagenwechsel“ der Allergie: Die Betroffenen entwickeln Asthma bronchiale, das als allergische Reaktion des Bronchialsystems zu werten ist. Die frühzeitige Behandlung der allergischen Rhinitis mit Antihistaminika und Entzündungshemmern verhindert eine Ausdehnung. Durch eine Allergietestung lässt sich meistens auch der Auslöser bestimmen. Hierbei werden verschiedene Allergene auf der oder in die Haut eingebracht und die Reaktion ausgewertet.

Laut einer Studie aus Italien, dürfte sich die Pollensaison sogar durch den Klimawandel noch verlängern. Dafür wurde andererseits nachgewiesen, dass eine tägliche Zufuhr von *Probiotika* während der betreffenden Monate dazu beiträgt, die Intensität der allergischen Reaktion des Immunsystems unter Kontrolle zu halten. Innerhalb fünf Wochen hatten sich die Atemwegsbeschwerden bei den Probanden signifikant verringert, sie mussten weniger häufig niesen und litten seltener an verstopfter Nase.

Auch die Homöopathie hat für diese Beschwerden einiges zu bieten. Weiters helfen Ihnen besondere *Nasensprays* und *immunstärkende Präparate*, gut vorbereitet in die Saison zu gehen. Lassen Sie sich dazu persönlich bei uns in der Apotheke beraten und befüllen Sie Ihre Hausapotheke rechtzeitig mit allem Nötigen! ①

Apothekertipp VORBEUGUNG FÜR POLLENALLERGIKER

- ☞ Trockenheit, Wärme und Wind begünstigen den Pollenflug. An solchen Tagen ist selbst verordneter „Hausarrest“ die beste Lösung.
- ☞ Insbesondere wenn Sie auf dem Land leben, halten Sie die Fenster geschlossen, um die Pollen draußen zu halten. Schließen Sie die Autofenster und benützen Sie stattdessen die Klimaanlage (mit Pollenfilter).
- ☞ Vermeiden Sie während der Pollensaison Spaziergänge oder Sport unter freiem Himmel.
- ☞ Tragen Sie eine Sonnenbrille.
- ☞ Binden Sie lange Haare möglichst zusammen.
- ☞ Duschen Sie und waschen Sie die Haare nach einer Aktivität im Freien.
- ☞ Lassen Sie Ihre Wäsche nicht im Freien trocknen!
- ☞ Benutzen Sie täglich (mehrmals) eine Nasendusche mit der entsprechenden Salzlösung.
- ☞ Legen Sie Ihre Kleidung außerhalb des Schlafzimmers ab.
- ☞ Lesen Sie die Pollenprognosen, wenn Sie eine Aktivität unter freiem Himmel planen. Wählen Sie Zeiten, zu denen die Pollenbelastung möglichst gering ist.
- ☞ Optimale, weil pollenarme, Urlaubsgebiete sind das Hochgebirge und Küstenregionen. Der Urlaub sollte zur „Flucht“ vor der schlimmsten Pollenbelastung genutzt werden.
- ☞ Laden Sie sich die von uns getesteten und empfohlenen Apps auf Ihr Smartphone. Link dazu auch über obigen QR-Code!

”
**Mehrmals
täglich: Nase
duschen!**



Nase voll? Emser® ist die Lösung!

**Bei akutem Schnupfen:
Die Emser® Nasendusche mit Emser Salz®**

- spült Bakterien und Viren aus der Nase
- löst festsitzenden Schleim
- lässt die Nasenschleimhaut abschwellen



In Ihrer Apotheke!

www.emser.eu

Emser Salz®. Natürliches Quellsalz aus Bad Ems. Natürliches Heilvorkommen zur Behandlung von Katarrhen der oberen Atemwege, (akuten und chronischen Erkrankungen des Rachens, des Kehlkopfes, der Bronchien, bei Magen- und Darmkatarrhen sowie bei Säureüberschuss im Magen (Sodbrennen)). **Emser® Nasendusche.** Medizinprodukt. Applikationshilfe zur Befeuchtung und Reinigung der Nase. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

SIEMENS & CO, D-56119 Bad Ems.

DAS „Hirn“ im Bauch

Unser Darm



Wurde der Darm in früheren Zeiten vorwiegend als bloßes Verdauungsorgan betrachtet, so weiß man heute um seine zentrale Bedeutung für die menschliche Gesundheit. Mit einer Gesamtoberfläche von 300 bis 400 Quadratmetern ist der Darm das mit Abstand größte menschliche Organ. Hier sind über 70 Prozent der Abwehrzellen angesiedelt, die für eine schlagkräftige Immunabwehr sorgen und hier lernt der Organismus, was fremd und was eigen ist. Im Darm wird nicht nur die Nahrung aufgespalten, sondern es werden zudem Hormone und Vitamin K gebildet.

Immer mehr stellt sich heraus, dass der Darm ein eigenständig funktionierendes Organ ist, das mit dem Gehirn und anderen Organen rege kommuniziert. Der Darm „spricht“ quasi mit vielen anderen Organen und leitet so den Stoffwechsel. Neueste Annahmen gehen sogar davon aus, dass der Darm und die Darmbakterien Hunger und Sättigung und damit auch Fettleibigkeit beeinflussen.

NERVENSYSTEM BAUCHHIRN

Im Darm befindet sich ein Netz aus 100 Millionen Nervenzellen (*enterisches Nervensystem*). Es zieht sich von der Speiseröhre bis zum Enddarm. Dieses Netz wird häufig als „Bauchhirn“ bezeichnet. Das Bauchhirn arbeitet ebenso wie das Gehirn im Kopf autonom vom restlichen Körper, seine Nervenzellen regeln den Transport der Nahrung, den Verdauungsprozess und treffen alle für den Darm wichtigen Entscheidungen selbstständig. Der Darm bedient sich zudem des Gehirns im Kopf und kommuniziert mit ihm. Diese Verständigung verläuft in beide Richtungen. Immer mehr kristallisiert sich auch heraus, dass nicht nur der Darm an sich, sondern auch und vor allem die Darmbakterien auf das Gehirn einwirken.

INFORMATIONSAUSTAUSCH

Kopf- und Bauchhirn stehen in ständigem Kontakt, wobei 90 Prozent der Informationen zum Gehirn geschickt werden und nur zehn Prozent in die andere Richtung. Letzteres geschieht etwa, wenn der Darm Gifte „nach oben“ meldet. Auf eine solche Meldung hin veranlasst das Gehirn, dass das Bauchhirn motorische Reflexe auslöst und man erbricht.

Die Nervensysteme in Gehirn und Darm besitzen die gleichen Botenstoffe und Rezeptoren. Das zeigt sich etwa daran, dass einige Medikamente sowohl Kopf- als auch das Bauchhirn beeinflussen. Medikamente, die den Serotoninspiegel und damit die Stimmung heben, steigern gleichzeitig die Motorik im Darm. So sprechen viele Patienten mit Magen- und Darmstörungen auf bestimmte Antidepressiva gut an.

Die Richtigkeit der Metapher »Das liegt mir im Magen« wird von der Forschung längst bestätigt. Ein Beispiel: Vor einer Prüfung schaltet das Gehirn auf Aktivität, es alarmiert den Darm, der wird aktiv und man muss aufs Klo. Ganz anders bei Gefahr: Das Gehirn erkennt eine Fluchtsituation, bereitet den Körper auf das Weglaufen vor und unterdrückt den Stuhlgang.

DARM UND STRESS

Dass ein Übermaß an Stress und an negativen Emotionen Körper und Geist schädigt sowie Krankheiten verursacht, ist längst erwiesen. Auch der Darm ist davon betroffen. Reizmagen, Reizdarm, Blähungen, Sodbrennen, Übelkeit oder simple Bauchschmerzen können Ausdruck einer psychisch-emotionalen Überlastung sein.

Dass der Darm auf Reize von außen reagiert, zeigt sich auch im Zusammenhang mit psychischen Krankheitsbildern. So fällt auf, dass eine hohe Anzahl von Personen mit Reizdarmsyndrom oder Reizmagensyndrom überdurchschnittlich oft an Migräne, Schlafbe-

schwerden und auch an psychischen Erkrankungen leidet: Am häufigsten werden in diesem Zusammenhang depressive Störungen und generalisierte Angststörungen diagnostiziert.

Stress führt nicht nur zur Steigerung der Herzfrequenz, sondern auch zur Ausschüttung von Magensäure etc. Der Darm reagiert auf Stressreize gleich einem empfindlichen Messgerät: Empfängt er das Signal „Stress“,

„**Stress tut dem Darm nicht gut!**“

entspannt er die Darmmuskeln, wodurch der Verdauungsprozess erlahmt. Ist der Stress groß, kann dies wiederum zu einer Überaktivität des Darms führen, die sich etwa in Durchfall äußert. Psychische Entspannung dagegen aktiviert die Darmtätigkeit, er arbeitet dann in dem Maße, wie es für einen optimal funktionierenden Verdauungsvorgang nötig ist.

Leiden Sie unter Darm- und Stressproblemen? Für weitere Informationen steht Ihnen unser Darm-Kompetenz-Team in der Apotheke zur Verfügung! ④



Gedruckt auf **FSC®** (Chain of Custody) sowie **CTP** (lebensmittelunbedenklich) **zertifiziertem Papier** zur vorbildlichen und umweltschonenden Bewirtschaftung der Wälder.

PHYTOTHERAPIE



Pflanzenheilkunde bei Begleiterscheinungen in der Krebstherapie

Wenn man von Krebs bzw. Karzinom als Diagnose hört, stellt sich bei den meisten Menschen Unbehagen ein. Sofort fallen jedem von uns Menschen in unserer näheren Umgebung ein, die „Krebs haben“. Man weiß nicht genau welche Art, aber erstens ist es furchtbar, zweitens sind die ja alle ähnlich und drittens hofft man inständig, niemals selbst eine solche Diagnose zu bekommen.

Aber die gute Nachricht ist, dass bei einer Diagnose Krebs heute – zumindest in Österreich – sehr viele effiziente Behandlungsmethoden zur Verfügung stehen. Doch wie bei jeder schulmedizinischen Behandlung gibt es auch in der Onkologie teils sehr langwierige und unangenehme Begleiterscheinungen.

Wenn Sie betroffen sind, dann lernen Sie auch, mit Ihrer Therapie bestmöglich umzugehen. Bitte notieren Sie sich, welche genaue Art von Karzinom, welche Art von Chemo- und/ oder Strahlentherapie Sie gerade machen oder Ihnen empfohlen wurde. Das ist wichtig, wenn Sie dann auch Fragen bei uns zu Ihrer Therapie bzw. den Nebenwirkungen haben.

Die häufigsten und bekanntesten Nebenwirkungen sind in diesem Zusammenhang Abgeschlagenheit, Antriebslosigkeit und Appetitlosigkeit sowie der daraus folgende Gewichtsverlust. Das zweite sehr häufige Problem vor allem in der Strahlentherapie sind Entzündungen im Rachenraum bzw. offene, schmerzende, wund Stellen an der Mundschleimhaut.

ABGESCHLAGENHEIT + GEWICHTSVERLUST

In der Pflanzenheilkunde haben sich dagegen Rosenwurz und Ginseng als Pulver in unterschiedlichen Dosierungen bewährt. Bei Ginseng ist eventuell zu bedenken, dass er nicht immer besonders gut vertragen wird.

APPETITLOSIGKEIT

Hier hilft eine speziell zubereitete Hühnersuppe mit frischen Suppenkräutern und Ingwer, die über drei bis vier Stunden gekocht wird. Auch Avocadocreme können wir empfehlen, da diese sehr energiereich ist!



Rhodiola, die Rosenwurz



Ginseng

ENTZÜNDUNGEN DER MUNDSCHLEIMHAUT

Bei sehr vielen unterschiedlichen Strahlentherapien kommt es entweder sofort oder manchmal auch zeitverzögert zu schmerzhaften offenen Stellen im Mund- und Rachenraum. Dagegen helfen neben den üblichen Mundspülungen aus der Apotheke vor allem Isländisches Moos als Kaltauszug und gequollene Leinsamen. Auch Honig ist ein gutes Mittel, wobei die Honigsorte nicht wichtig ist.

Tipp mit Honig zur Strahlentherapie: 20 Minuten vor der Strahlentherapie einen Esslöffel Honig in den Mund nehmen und solange lutschen, bis dieser flüssig ist; dann schlucken oder ausspucken. Wiederholen Sie diesen Vorgang 20 Minuten nach der Strahlentherapie.

Auch ein Gurgelwasser mit Blutwurz, Kamille, Käsepappel, Süßholzwurzel ist eine mögliche gute Variante als Mundspülung.

Ich kann viel für mich tun!

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

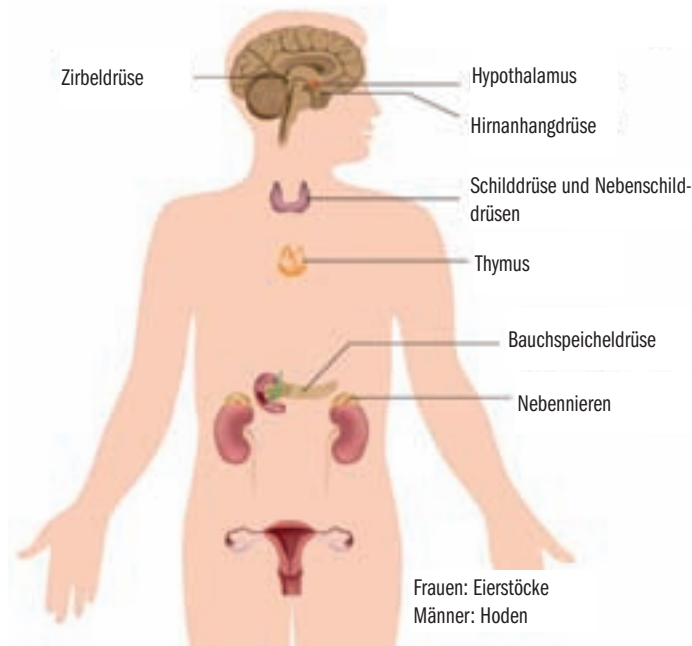
Ein paar Sätze dazu: Bei der Einnahme von Vitaminpräparaten, Spurenelementen und Eiweißpräparaten sollten Sie Vorsicht walten lassen, zuerst mit Ihrem behandelnden Arzt sprechen und dies unbedingt abklären. Denn auch Krebszellen brauchen Energie und können durch falsche Einnahme bzw. dem falschen Zeitpunkt der Einnahme mehr versorgt werden als die gesunden Zellen. Bei einigen hormonabhängig gesteuerten Brustkrebsarten sollte man als Frau unbedingt darauf achten, Pflanzenstoffe mit östrogenartiger Wirkung zu vermeiden! A

TERMINE

Um Ihnen voll und ganz für dieses Thema zur Verfügung zu stehen empfehlen wir die Vereinbarung eines Beratungstermines in der Lilien Apotheke. Rufen Sie einfach vorher an. T +43 316 25 30 05.

SEX, SCHLAF und HUNGER

Was unsere Hormone steuern



Der Begriff »Hormon« leitet sich vom Namen des griechischen Götterboten Hermes ab und bedeutet *antreiben, anregen*. Hormone sind chemische Botenstoffe, die in einem komplexen Netzwerk miteinander kommunizieren, aufeinander einwirken und sich gegenseitig regulieren. Durch den Blutkreislauf erreichen sie ihre spezifischen Wirkungsorte, die Organe.

Das Hormonsystem (*Endokrines System*) beeinflusst die unterschiedlichsten Reaktionen in unserem Körper. Die Hormone koordinieren so wichtige Funktionen wie Stoffwechsel und Fortpflanzung. Entwicklungsprozesse wie Wachstum und Pubertät, die Bedürfnisse nach Schlaf, Hunger und Durst werden ebenso durch Hormone gesteuert wie die Sexualität und die Psyche. Hormone sind für die Ausprägung weiblicher bzw. männlicher anatomischer Merkmale verantwortlich, sie leiten die Pubertät ein und bestimmen, wann ein Mensch fruchtbar

ist. Sie sind für die Eizellen- und Spermienbildung, aber auch für die Befruchtung zuständig. Sie steuern die Versorgung des ungeborenen Kindes ebenso wie die Geburt und die Milchproduktion der Mutter. Die gesamte körperliche Entwicklung samt Größe und Gewicht wird von Hormonen beeinflusst. Und sie helfen dem Körper, sich an Stresssituationen anzupassen und Traumata zu verarbeiten.

Doch nicht nur bei Menschen und Tieren erfüllen Hormone wichtige Aufgaben, auch Pflanzen haben ein ausgeklügeltes Hormonsystem. So sorgen ihre *Phytohormone* unter anderem dafür, dass die Samen im Frühjahr keimen und das Laub im Herbst von den Bäumen fällt. Hormone kann man nicht sehen, riechen oder anfassen. Ihrer Bedeutung werden wir uns meist erst dann bewusst, wenn ihr sensibles Gleichgewicht gestört ist. Solche Verschiebungen können unterschiedlich schwere Folgen haben. An *Diabetes mellitus*, der Zuckerkrankheit, leiden beispielsweise Millionen von Menschen. Auch Krebs oder Depressionen können durch Hormone verursacht, aber auch durch sie therapiert werden. Der willkommene Eingriff in den Hormonhaushalt wird zum Beispiel in der Empfängnisverhütung genutzt.

Die zentrale Steuereinheit ist die Hirnanhangdrüse oder *Hypophyse* und der mit ihr in Verbindung stehende Hypothalamus. Ein paar Ausreißer gibt es: Ein Beispiel sind die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse, die sich nicht der Hirnanhangdrüse „unterwerfen“. Folgend führen wir für Sie die den Drüsen zugeordneten Hormone mit ihrer Funktion in einer Tabelle auf. Ihre weiteren Fragen zum Thema Hormone, Hormonersatztherapie und Phytohormone stellen Sie bitte gerne direkt an unsere Pharmazeuten in der Apotheke. ①

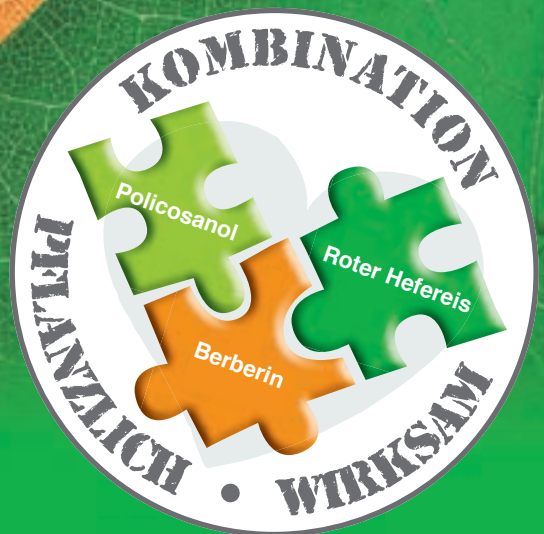
„
**Die gesamte
Entwicklung ist von
Hormonen
beeinflusst!**“

DRÜSE	HORMON	WIRKUNG
Hypophyse	Somatotropin	Wachstum, Erneuerung der Körperzellen
	Thyreotropin (TSH)	regt die Schilddrüse an
	Gonadotropin (Follikelstimulierendes Hormon= FSH und Luteinisierendes Hormon= LH)	steuert das Sexualverhalten (Eizellen, Spermien, Eisprung, Testosteronproduktion)
	Prolaktin	Milchbildung der Brust
	ACTH (Adenocorticotropes Hormon)	steuert Hormone der Nebennierenrinde (Cortisol)
Hypothalamus	Oxytocin	erhöht Paarungsverhalten, Wehen
	Arginin Vasopressin (Vasopressin)	verhindert Bettnässen in der Nacht
Zirbeldrüse	Melatonin	Schlafhormon

DRÜSE	HORMON	WIRKUNG
Schilddrüse	Calcitonin	sorgt für starke Knochen
	Thyroxin (T3 -> T4)	Grundumsatzanregung, Sauerstoffverbrauch
Bauchspeicheldrüse	Insulin	zuständig für einen normalen Blutzuckerspiegel, Überschuss wird durch Insulin in Leber gespeichert
	Glukagon	erhöht Blutzuckerspiegel, Gegenspieler zum Insulin
Nebennieren	Adrenalin + Noradrenalin	werden bei Stress/Angst ausgeschüttet -> Herzerasen, Blutdrucksteigerung, Schweiß...
	Glukocorticoide	steuern Glukosehaushalt und hemmen Entzündungen
	Mineralcorticoide	Gleichgewicht der Körperflüssigkeiten
Eierstöcke, Hoden	Östrogen, Testosteron	Geschlechtsmerkmale, Sexualverhalten

ArmoLIPID[®] PLUS

Cholesterin natürlich im Griff.



ArmoLIPID[®] Plus für Personen mit erhöhten Blutfettwerten,
die noch keine Medikamente brauchen.

DETOX

Großputz für den Körper

Fühlen Sie sich müde und schlapp und tut Ihnen alles weh? Dann sollten Sie daran denken, Ihrem Körper eine Auszeit zu gönnen und ihn zu entgiften. *Detox* heißt das Zauberwort. In unserer Zeit sammelt sich in unserem Körper viel „Müll“ aus der Luft, der Nahrung... Kurzum, überall lauern unsichtbare Gefahren, die unsere Gesundheit beeinträchtigen können.

BELASTUNG

So nimmt etwa die Belastung mit Umweltgiften immer mehr zu. Besonders Speichergifte wie Blei, Aluminium oder Palladium, sind gefährlich, da der Körper sie nicht abbauen kann und sie einlagert. Die bevorzugten Organe sind dabei die Entgiftungsorgane, wie Leber und Nieren, das Nervengewebe, Haut, Darm und Fettgewebe. Auch Hormone machen uns zu schaffen, denn vielen Tieren, die auf unserem Teller landen, werden mit der Nahrung Hormone zugesetzt, damit sie schneller wachsen. Gefährlich sind auch die Weichmacher der Plastikumhüllungen, mit denen die Lebensmittel verpackt werden. Sie gelangen nur allzu leicht in Milch, Joghurt, Wurst usw. und können Insulin und Leptin – unsere Gewichtskontroll-Hormone – oder den Spiegel von Nervenbotenstoffen, wie Dopamin, Serotonin oder Noradrenalin beeinträchtigen. Die Folge davon können Unfruchtbarkeit, Übergewicht, Diabetes und sogar Depressionen sein.

ZUCKER

Dass Nikotin genauso wie Alkohol die Zellen schädigt ist ein alter Hut. Desgleichen Zucker, der ein Suchtstoff ist und als die Detox-Bremse Nr. 1 gilt. Und Zucker steckt fast überall drin und versteckt sich gerne hinter anderen Begriffen, wie etwa Stärke, Dextrin, Weizen, Fruktose, Maltose uvm. Sie fragen sich, warum Weizen dem Zucker gleichgesetzt wird? Nun ja – in den letzten 50 Jahren wurde die Weizenähre so verändert, dass sie viel Ertrag bringt, aber problematische Auswirkungen, wie etwa massive Blutzuckerspitzen, entzündliche Reaktionen, pH-Verschiebungen, vorzeitliche Alterung uvm. hat. Wenn Sie ab und zu den Espresso mit ein wenig Zucker trinken, macht es nichts. Schlecht ist es nur, wenn übertrieben wird und der Körper nicht mehr alleine mit der Entgiftung fertig wird, gilt es zu handeln!

AUF WARNZEICHEN HÖREN

Unser Körper kann viel wegstecken. Aber irgendwann ist es genug. Die ersten Anzeichen, dass es den Entgiftungsorganen zu viel wird, sind Müdigkeit, Erschöpfung, Kopfschmerzen oder eine Unverträglichkeit gegen bestimmte Nahrungsmittel. Auch Verdauungsprobleme, Hautunreinheiten, ein schwaches Immunsystem oder übermäßiges Schwitzen kann die Folge sein. Kurzum – der Körper macht sich bemerkbar und „ruft“ um Hilfe.

Bevor Sie nun eine Detox-Kur beginnen, sollten Sie den Haulhalt von

unnötigen Stoffen befreien. Dazu gehören etwa Weichmacher, die unbedingt reduziert werden müssen. Aus diesem Grund sollten sie Lebensmittel nicht in Plastikfolie eingewickelt aufbewahren, keine Getränke in Plastikflaschen kaufen oder genau auf die Materialien achten. So enthalten beispielsweise Polyethylen (PE) und Polypropylen (PP) keine Weichmacher. Meiden Sie Kochgeschirr aus Aluminium, da sich durch die Hitze giftige Stoffe aus dem Metall lösen. Vorsicht auch bei Deos, da sie Aluminium enthalten können. Nikotin aus den Wohnräumen verbannen, denn wer raucht, inhaliert pro Jahr rund eine Tasse Teer in seine Lungen. Hilfreich sind Zimmerpflanzen wie Efeu, Farn und Philodendron, die als wahre Luftfilter gelten. Bei Farben und Lacken greifen Sie immer zu Produkten aus Naturharz. Bei Nahrungsmitteln darauf achten, dass sich keine Aromastoffe oder Geschmacksverstärker in ihnen befinden. Diese sind nicht nur Chemie pur, sondern machen auch noch Lust auf mehr. Achtung auch bei den sogenannten E-Nummern. Viele, aber nicht alle, sind harmlos.

ENTGIFTEN LEICHT GEMACHT

Sie haben Lust bekommen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun? Dann starten Sie doch einfach mit einer Detox-Woche. Ideal dafür sind Gemüsesuppen. Sie sind kalorienarm, schmecken gut, bringen Zufriedenheit und Wärme in unseren Körper und gelten als kleine Wundermittel im Kampf gegen Gifte. Suppen können dann vorbereitet werden, wenn man gerade Zeit hat und bei Bedarf genossen werden. Allerdings nur Gemüse zu essen wäre gar nicht gut, denn dann nagt der Körper die Muskulatur an.

Wichtig ist ausreichend Eiweiß zuzuführen, das etwa in Joghurt, Ei, Fisch, Käse, Hülsenfrüchten oder Geflügel steckt. Auf jeden Fall sollte auf Dinge verzichtet werden, die Säure erzeugen. Dazu gehört Stress, Fertigprodukte, Nikotin, Alkohol, rotes Fleisch, Wurst, Kohlensäure, Weißmehlprodukte uvm. Empfehlenswert sind hingegen Basenbildner wie Tees, Kräuter, Gemüse, Obst, Nüsse und Tofu. Als großartige Unterstützer jeder Detox-Kur eignen sich grüne Smoothies. Die Herstellung ist einfach. Man benötigt nur Obst, Gemüse und einen Mixer dazu. Ein köstliches Rezept für einen solchen finden Sie auf unserer **APOTHECUMplus Seite**.

Wichtig ist es jedenfalls, auf eine gute Verdauung zu achten, da der Darm Giftstoffe ausscheidet. Hier ist für eine Detox-Kur auf jeden Fall eine Zeitlang die Einnahme von Bittersalz aus der Apotheke zu empfehlen. Arbeitet Ihre Leber in der sogenannten Leberzeit um 3 Uhr früh so schwer, dass Sie auf die Toilette müssen, hilft Ihnen nach diesem Gang die Einnahme von unserem Basenpulver. Mit einer Wärmflasche auf der Leber – dazwischen ein feuchtes Handtuch – schlafen Sie in Kürze wieder wie ein Baby.

Detox passiert aber auch über die Haut. Aus diesem Grund sind Sauna- oder Dampfbadgänge, sowie Vollbäder mit unserer Basenbadmischung von Vorteil. Mit ihnen erleichtert man der Haut den Entgiftungsvorgang besonders schonend und die Haut fühlt sich besonders geschmeidig an. Das tut dann auch der Seele gut! Apropos Seele – gönnen Sie sich in der Früh eine halbe Stunde. Ohne Partner, ohne Kinder – allein. Und versuchen Sie die belebenden Atem-Übungen aus dem Tibetischen Yoga. Danach starten Sie energiereich in den Tag! ☺



EIN WORT zu mir

Mein Name ist Stefan Ulrich Wegscheider. Am 11. Jänner 1975 kam ich als erstes von drei Kindern meiner Eltern in Bruck/ Mur auf die Welt. In den ersten 18 Jahren durchlebte ich eine klassische Laufbahn als Kind und Schüler. Nach der Matura war es nicht ganz so klar für mich, wo ich die nächsten Jahrzehnte im Berufsleben landen würde. Wie Sie alle wissen ist es dann doch Pharmazie geworden. Diese Entscheidung habe ich noch nie bereut, denn ich liebe meine Arbeit, die Verantwortung und meine Aufgabenbereiche. Der Kontakt mit Menschen in allen Lebenslagen und aus allen Bereichen der Gesellschaft ist jeden Tag spannend, abwechslungsreich und nie langweilig. Dass ich einmal selbst eine Apotheke führen werde, stand mit 18 Jahren absolut nicht fest und kristallisierte sich erst in den letzten fünf Jahren heraus.

Ab 2001 war ich ein Teil des Apothekenteams der Lilien Apotheke, die zu diesem Zeitpunkt von meiner Mutter Mag.pharm. Susanne Wegscheider erfolgreich geführt wurde. Einen kleinen beruflichen Abstecher machte ich nochmals auf die Karl Franzens Universität Graz, wo ich drei Jahre lang meine Dissertation schrieb und 2007 abschloss. Dieses Jahr war ein ganz besonderes für meine Frau und mich, denn mein Sohn Lorenz kam im Herbst 2007 zur Welt. Lorenz

und ich sind begeisterte Schifahrer und nützen jedes Jahr zumindest einmal die Chance, die Hänge ausgiebig hinabzuschwingen. Manchmal gehen sich auch am Wochenende Spaziergänge zu dritt aus, bei denen wir uns an der Natur erfreuen.

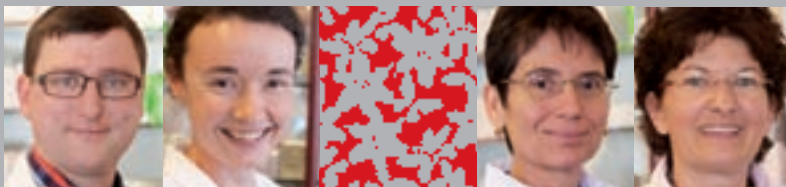
Seit 1. Juli 2014 leite ich nun die Lilien Apotheke, die ich von meiner Mutter übernommen habe. Bis heute haben mein Team und ich einige zusätzliche Schulungen besucht, zum Beispiel waren wir die erste Apotheke in der Steiermark, die von der Caritas Steiermark zum Thema Alzheimer von qualifizierten Trainerinnen zertifizieren wurde.

Die Beratung und auch die Betreuung unserer Kunden sind meinem Team und mir sehr wichtig. Die persönliche Ansprache und das „Sich kümmern“ um und „Sich Zeit nehmen“ für unsere kleinen, großen, jungen und betagteren Kunden stehen ganz im Vordergrund.

Ich hoffe natürlich, dass Sie diese Bemühungen auch schätzen werden und wir richten stetig unser Augenmerk darauf, uns zu verbessern sowie unser Service und unsere Beratung zu erweitern.

In diesem Sinne freuen wir uns alle schon auf Ihren nächsten Besuch bei uns in der Lilien Apotheke!

Ihr

Mag.pharm. Dr.
STEFAN WEGSCHEIDER
Arzneimittelexperte -
speziell Diabetes,
zertifizierter Alzheimer-
Berater, Fachberater für
Mikronährstoffe

Mag.pharm.
ELISABETH WEGSCHEIDER
Arzneimittelexpertin,
zertifizierte Alzheimer-
Beraterin,
Aromapflege,
Fachberaterin für Mikronährstoffe

Mag.pharm.
MONIKA HUTTER
Fachberaterin für
Darmgesundheit,
Arzneimittelexpertin,
Fachberaterin für
Mikronährstoffe, zertifizierte Alzheimer-Beraterin

Mag.pharm.
ANDREA PAINSI
Arzneimittelexpertin,
Homöopathieexpertin,
Fachberaterin für Mikronährstoffe,
zertifizierte Alzheimer-Beraterin



WWW.LILIENAPOTHEKE.AT



Mag.pharm. Dr.
KARIN KAINZ
Arzneimittelexpertin,
speziell Diabetes,
zertifizierte Alzheimer-
Beraterin

Mag.pharm.
JOHANNA MACHER
Aspirantin

Mag.pharm.
KATHLEEN EDER-SCHÜTZENHOFER
zertifizierte Alzheimer-
Beraterin

PKA
TANJA WIEDNER
zertifizierte Alzheimer-
Beraterin

PKA
FRIEDERIKE ZAND
zertifizierte Alzheimer-
Beraterin

PKA-Lehrling
RAPHAELA LESKY
in Ausbildung,
2 Jahre Lehrzeit

Frau
EVELINE UNGER
Hygiene, Verpflegung,
Auslagendekoration

Hilfe für gereizte, trockene Augen

Im Mehrdosis-
Fläschchen &
als praktische
Einzeldosen



Bepanthen® Augentropfen
Hyaluronsäure + Dexpanthenol

Lindern und befeuchten
Ohne Konservierungsmittel



DER ALBTRAUM

jeder Frau: Cellulite, die Orangerhaut

Es ist eigentlich ganz einfach: Ein bisschen Sport, gesunde Ernährung und ordentlich cremen und massieren, dann schreien straffe Beine und knackiger Po gemeinsam vor Freude! Die besten Tricks gegen Cellulite hier im Überblick – und nein, Pizza essen gehört leider nicht dazu!

SPORT UND BEWEGUNG



Auch wenn manche es ungern hören: Sport wirkt Cellulite positiv entgegen. Dabei sind Bewegungen von Vorteil, die das Bindegewebe, die sogenannten Faszien miteinander beziehen. Zum Beispiel Sprungbewegungen, Yoga und dynamische Dehnübungen (zum Beispiel mit

Bändern). Das Bindegewebe braucht unterschiedliche Reize, die innerhalb kurzer Zeit stattfinden. Und wann immer es geht: Treppen steigen!

ERNÄHRUNG

Den menschlichen Organismus muss man sich als Maschine vorstellen, die Ernährung ist der Kraftstoff. Je hochwertiger der Kraftstoff, umso besser läuft die Maschine.

Bei jeder Verbrennung entstehen Abfallprodukte – auch im Körper. Je nachdem, was verbrannt wird, sind sie mehr oder weniger problematisch. Verbrennt man zum Beispiel langkettige Kohlenhydrate (z.B. Dinkelvollkorn) entstehen als Abfallprodukte CO_2 und H_2O . Diese werden mühelos ausgeschieden. Verbrennt man hingegen künstliche Zusatzstoffe oder Fertiggerichte, sind die Abfallprodukte nicht besonders förderlich. Sie entstehen aus säurebildenden Lebensmitteln wie Zucker, Weißmehl, Fleisch, Milchprodukten, Kaffee und so weiter. Daher sollte man diese meiden und zu basenbildenden Nahrungsmitteln greifen. Wer trotzdem einmal säurebildend gegessen hat, kann das mit einem Teelöffel Basenpulver aus der Apotheke rasch ausgleichen.

5 TIPPS FÜR DIE ERNÄHRUNG

Eine kleine Umstellung Ihrer Essensgewohnheiten kann Wunder wirken. Starten Sie am besten sofort:

1. Mehr basische Lebensmittel wie gedünstetes Gemüse, Obst, Fisch, und Vollkornbrot zu sich nehmen.
2. Scharf würzen! Das regt die Durchblutung im Gewebe an und meldet dem Gehirn schneller, dass man satt ist.
3. Kalium (z.B. in Brokkoli, Erbsen, Tomaten) entwässert – ein toller Helfer beim Entschlacken.
4. Viel trinken (Wasser, Kräutertee)! Das schwemmt Giftstoffe aus und macht die Haut schön prall.
5. Vitamin C stärkt das Bindegewebe. Gepuffertes Vitamin C aus der Apotheke weist einen annähernd neutralen pH-Wert auf und stellt so keine Säurebelastung für den Magen dar.



APOTHECUM-TIPP

Pssst, hier verraten wir unseren Trick 17. Die schlechte Nachricht: Cellulite kann man nicht wegzaubern. Die gute Nachricht: ein bisschen eben doch. Fragen Sie nach der Schröpftechnik in Ihrem Massageinstitut. Diese erhöht die Blutzirkulation, lockert das Bindegewebe und fördert die Fettverbrennung. Cremes mit Koffein oder Algen helfen auch gegen ein schlaffes Bindegewebe und sind daher eine wunderbare Ergänzung nach dem Schröpfen. Am besten auch täglich die Dusche am Morgen mit einem kalten Guss abschließen. Immer bei den Zehen beginnen.

SCHLUSS MIT 3 CELLULITE-MÄRCHEN

- ① *Schlanke Frauen haben keine Cellulite.* Doch haben sie. Denn nicht das Gewicht, sondern eine Bindegewebsschwäche ist verantwortlich für Orangerhaut. Und die ist ganz einfach anlagebedingt. Ihre Mutter hat Cellulite? Dann werden Sie nur mit viel Glück drum herumkommen!
- ② *Fett macht dick und deshalb Cellulite-Dellen.* Nicht unbedingt. Denn ungesättigte Fettsäuren wie zum Beispiel in Fisch, Nüssen und Olivenöl, helfen bei der Verbrennung.
- ③ *Ab in die Sonne, denn braune Haut mogelt Cellulite optisch weg?* Blödsinn. Sonne schädigt vor allem das elastische Gewebe, also besser hohen Sonnenschutz auftragen und zum Schummeln zum Selbstbräuner greifen.

SCHLAFEN SIE SICH SCHÖN

In der Nacht kommt unsere Haut endlich zur Ruhe. Tagsüber entstandene Schäden werden repariert, der Regenerationsprozess läuft auf Hochtouren. Anti-Cellulite-Cremes wirken abends aufgetragen besonders gut und stimulieren die Mikrozirkulation. Auch Fett kann im Schlaf schmelzen: Abends auf Kohlenhydrate verzichten, Sport treiben und mindestens sieben Stunden schlafen! ④

Frühjahrs Müdigkeit?

Nein, danke!



Österreichs
Kraftpaket
Nr. 1*

LEATON. Für Jung und Junggebliebene.
Die perfekte Unterstützung für Geist und Körper.