

APOTHECUM

SOMMER 2016

Gefällt mir



WERDEN SIE FAN!
WWW.FACEBOOK.COM/LILIEN-APOTHEKE-SEIERSBERG



Apotheke auf Bali, Indonesien © Tinhof



Apotheke in Australien © Tinhof

ANDERE LÄNDER



Apotheke eines Schamanen in Laos © Tinhof



Apotheke in Vietnam © Tinhof

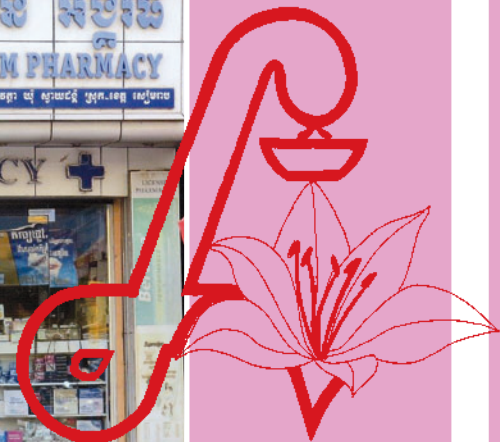
ANDERE APOTHEKEN



Apotheke in Nepal © Tinhof



Apotheke in Kambodscha © Tinhof



LIEBER EINE ausgefallene FRISUR

als ausgefallene Haare

Ärgerlich, wenn man morgens minutenlang für die perfekte Frisur vor dem Badezimmerspiegel steht – und das Meisterwerk dann am Weg zum Auto dank plötzlichem Regenschauer oder Sturmböen zunichtegemacht wird, bis man letztlich mit einer ungewollt auffallenden Frisur am Arbeitsplatz erscheint. Doch noch ärgerlicher und vor allem belastender ist Haarausfall.

DER WERDEGANG DES HAARES

Jedes einzelne Haar macht drei Entwicklungsphasen durch: Die Wachstumsphase, die Übergangsphase sowie die Ruhephase. Während die Wachstumsphase durchschnittlich sechs Jahre lang dauert, dauern die beiden anderen Entwicklungsphasen nur wenige Tage bis Wochen an. Nach Abschluss der Ruhephase stirbt ein Haar ab und ein neues wächst nach. Bleibt dieser Schritt aus, spricht man von Haarausfall.



DIE STOLPERSTEINE AM WEG ZU GESUNDEM HAAR

Ein reibungsloser Lebenszyklus unserer Haare kann durch viele Faktoren negativ beeinflusst werden, einige davon sind hormonell oder stressbedingt:

- **HORMONE:** Dihydrotestosteron (kurz: DHT) ist ein Abkömmling des Sexualhormons Testosteron und wird für den erblich bedingten, für den nach der Entbindung entstehenden und während der Wechseljahre auftauchenden Haarausfall verantwortlich gemacht. Es blockiert bei Männern als auch Frauen die Wachstumsphase der Haare und führt auf Dauer zu dünnem, kraftlosen Haar oder Haarausfall.
- **STRESS:** Zu den wohl häufigsten Ursachen für Haarausfall gehört Dauerstress. Egal, ob Angst vor einer großen Prüfung, einem wichtigen Meeting oder der Verarbeitung eines traumatischen Ereignisses – alles, was unsere Psyche „ins Wanken“ bringt, kann sich auf unseren Haarstoffwechsel auswirken.
- **ÜBERSÄUERUNG:** Störungen des Säure-/Basen-Haushaltes beeinflussen das Haarwachstum vermutlich mehr, als bisher angenommen. Einseitige Ernährung, Sport sowie Stress führen über kurz oder lang zu einem Ungleichgewicht von Säuren und Basen. Vermehrte Haarschäden sind die Folge.

OHNE HAARAUSFALL ZUR AUSGEFALLENEN FRISUR

Für einen optimalen Haarstoffwechsel – und damit mehr Freude als Sorgen mit unserer täglichen Frisur-Prozedur – braucht unser Körper eine ausreichende Versorgung mit lebensnotwendigen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und bioaktiven Pflanzenstoffen.

- **HORMONELLE BALANCE:** Isoflavone sind Pflanzenwirkstoffe (beispielsweise in Soja oder Kürbis enthalten), die das Hormon DHT binden und damit unschädlich machen, ohne den Hormonhaushalt unseres Körpers weiter zu beeinflussen.
- **PSYCHISCHE BALANCE:** Die Vitamine des B-Komplexes sind nicht nur für das optimale Wachstum der Haare von Bedeutung, sondern sorgen auch für eine verbesserte Stressresistenz, mehr Energie und einen ausgeglichenen Gemütszustand.
- **SÄURE-/BASEN-BALANCE:** Basische Elektrolyte ermöglichen es dem Körper, einer Übersäuerung entgegenzuwirken.

Zudem spielt auch noch die Versorgung mit der schwefelhaltigen Aminosäure L-Cystein eine Rolle, da aus ihr der Hauptbestandteil unserer Haare, Keratin, aufgebaut wird. Auch Zink übernimmt eine zentrale Rolle beim Haarwachstum. Es ist hauptverantwortlich für die Zellteilung und besonders Haarzellen weisen sehr hohe Teilungsraten auf. Ist unser Körper mit allen Nährstoffen gut versorgt, steht auch der perfekten Frisur nicht mehr viel im Weg!

SCHLUSS MIT HAARAUSFALL!

Die innovative, ernährungsmedizinische Formel für gesundes Haar kommt aus der österreichischen Ökopharm Forschung: **HairCaps® Kapseln** enthalten Phyta-mine für das Haarwachstum (Isoflavone aus Sojabohnen- und Kürbiskern-Extrakt), schwefelhaltige

Aminosäuren (L-Cystein, L-Methionin), Zink sowie eine Basenformel und den patentierten Phyto-Panmol®-B-Komplex. ④

**BEI HORMONELL-
UND STRESS-
BEDINGTEM
HAARAUSFALL**



PFEFFERMINZE

Mentha piperita



Mentha piperata: „Wenn der Magen streikt und der Bauch zwickt.“

Die Pfefferminze ist eine vielseitig verwendete Heilpflanze. Unallen ist sie als Tee bekannt. Berichte zum Einsatz der Minzarten und ihrer Öle sind in vielen alten Kulturen zu finden, sei es in Ägypten, in China oder auch bei den nordamerikanischen Indianern.

Sie wird in der Nahrungsmittelindustrie und in Kosmetika zur Aromatisierung von Zahnpasten, Hygienemitteln, Kaugummi und Bonbons genutzt. Durch Ausfrieren des ätherischen Öls wird *Menthol* gewonnen.

Der Duft der Pfefferminze ist frisch, kühl, aktiv und stechend. Das ätherische Öl gehört neben Teebaum und Rose zu den am intensivsten untersuchten ätherischen Ölen. Es gibt viele verschiedene Minzarten, die sich häufig untereinander kreuzen und deshalb nur schwer voneinander zu unterscheiden sind. Die für die Aromatherapie wichtigste Minze ist die Echte Pfefferminze, die zum ersten Mal vor 300 Jahren in England gezüchtet wurde.

POSITIVE EIGENSCHAFTEN

Die Pfefferminze ist eine der wenigen Heilpflanzen, deren Heilkräfte ausschließlich in ihrem ätherischen Öl liegen. Sie ist ein ausgezeichnetes Mittel bei Verdauungsbeschwerden. Auch beseitigt sie Blähungen, regt die Sekretion von Galle und Verdauungssäften an und lindert Darmkoliken, Magenverstimmungen und deren Begleitscheinungen. Sie entspannt und beruhigt die glatte Muskulatur des Magen-Darm-Trakts.

Das Öl wird auch gerne bei Reiseübelkeit angewendet: einen Tropfen Pfefferminzöl auf ein Tuch geben und von Zeit zu Zeit daran riechen. Die stark kühlende Wirkung machen wir

uns bei grippalen Infekten als fiebersenkendes Mittel zunutze. Der frische Geruch hilft bei Konzentrationschwäche und Lernschwierigkeiten. Für mehr Frische und als Insektenschutz empfehlen wir in der Duftlampe eine Mischung aus zwei Tropfen Pfefferminze, zwei Tropfen Lavendel, ein Tropfen Rosengeranie und ein Tropfen Lemongrass.

Zudem ist ihre Wirkung als Schmerzmittel, insbesondere bei Spannungskopfschmerz, wissenschaftlich belegt. Eine zehnprozentige Lösung hat eine mit 1000 mg Paracetamol vergleichbare, sogar schnellere

100%
Natur pur

TIPP „AFTER EIGHT“ AUS DER AROMAKÜCHE

Zum Nachmachen von „After Eight“: 200 Gramm Couverture im Wasserbad schmelzen, ein bis zwei Tropfen Pfefferminzöl, ein Tropfen Grapefruitöl unterrühren, dünn ausgießen und später in Stücke schneiden.

Wirkung bei Kopfschmerzen. Dafür haben wir einen praktischen Roll-on mit Pfefferminze für die Handtasche, der bei Bedarf auf die Schläfen aufgetragen wird. Auch im Nackenbereich bei Verspannungen hat sich Pfefferminzöl bewährt.

Pfefferminztee ist ein idealer Durstlöscher – vor allem an heißen Sommertagen, an denen er am besten lauwarm genossen werden sollte. ☺

GÄNSEBLÜMCHEN



Bellis perennis

Das Gänseblümchen kann man fast das ganze Jahr über bewundern. Es bevorzugt gemähten Rasen, Wiesen, Weiden, Gärten und Wegränder. Verwendet werden Blätter und Blütenköpfchen des ausdauernden Gänseblümchens.

Gänseblümchen haben einen fein herben, leicht nussigen Geschmack. Frische Blütenköpfchen und junge Blätter eignen sich als Salatbeilage. Ebenso lassen sich auch Suppen und Butterbrote gut dekorieren.

Falls Sie die Kapern beim letzten Einkauf vergessen haben, können Sie auch auf die kleinen Gänseblümchenknospen zurückgreifen. Allerdings dauert die Herstellung der alternativen Kapern ein bisschen: 200g Gänseblümchenknospen in 300 ml Estragonessig und einer Prise Salz kurz aufkochen und in warme gut verschlossene Gläser füllen. Nach 14 Tagen sind die Kapern fertig.

Die Pflanzen enthalten Saponine, Bitter- und Gerbstoffe. Dadurch regen sie den Stoffwechsel an und wirken blutreinigend. Wichtig: Gänseblümchen sollten nicht von Schwangeren verzehrt werden! ☺

”

**Der Duft ist frisch,
kühl, aktiv
und
stechend.**

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

SOMMER

mit der Lilien Apotheke

MAG. PHARM. DR. STEFAN WEGSCHEIDER

Sie lesen gerade ein Exemplar der zweiten Ausgabe unserer neuen Kundenzeitung **APOTHECUM**, worüber ich mich sehr freue. Denn das heißt für mich, dass Sie erstens bei uns in der Lilien Apotheke waren und zweitens auch interessiert an neuen Informationen aus Ihrer Apotheke sind. In den letzten Wochen war die Apotheke als Institution und als Teil des Umbruchs im österreichischen Gesundheitssystem medial sehr stark vertreten. Ich möchte mich hier gar nicht auf Diskussionen über Finanzen, Verluste oder andere von einigen als negativ empfundene Zustände einlassen, sondern kurz einen persönlichen Aspekt in die Diskussion einfließen lassen: Die meisten Apotheken gehören in ihrer Personal- und Wirtschaftsstruktur zu der Gruppe der KMUs in Österreich. Das heißt, wir arbeiten im selben sich verändernden Umfeld bezüglich Internet, stärkerer Konkurrenz und neuen marktwirtschaftlichen Gegebenheiten wie zum Beispiel alle erdenklichen Handwerksbetriebe.

„
... weil Sie
uns die Treue
halten!“

Ich sehe das als Chance und Herausforderung! Als Team stellen wir uns allen neuen Herausforderungen mit Neugier und Engagement. Das können wir aber auch nur, weil Sie als Kunden uns Ihre Treue beweisen und uns als wichtigen Aspekt von Seiersberg-Pirka und Umgebung sowie in Ihrer privaten Lebensgestaltung sehen.

Ich bin der festen Überzeugung, dass qualitativ hohe Beratung, persönliche Betreuung, maßgeschneiderte Angebote und Freundlichkeit viel zu Ihrer Zufriedenheit mit uns beitragen können. Niemals werden wir mit Preisdumping im Internet mithalten können, jedoch bekommen wir regulär alle 2,5 Stunden eine Lieferung und im Notfall auch in 60 Minuten. Für Ihre Zufriedenheit erachte ich aber auch die kollegiale Zusammenarbeit mit anderen Apotheken speziell in unserer Umgebung als sehr wichtig. Die respektvolle und konstruktive Zusammenarbeit mit den Ärzten der Umgebung führt überdies zu einer „Win-Win“-Situation für Sie als Kunden im medizinischen und pharmazeutischen Bereich. Die Einführung von ELGA® in jeder Apotheke in den nächsten drei Jahren kann zukünftig eine Chance für die Betreuung unserer Kunden sein, wenn die rechtlichen Voraussetzungen endlich klar geregelt und fixiert sind.

Für den Sommer kann ich Ihnen empfehlen, Ihre Reiseapotheke für die ganze Familie für den bevorstehenden Urlaub, wohin es auch geht, von uns überprüfen zu lassen. Gerne unterstützen wir Sie diesbezüglich beratend und freuen uns auf Ihren Besuch. Wir wünschen Ihnen von ganzem Herzen erholsame Urlaubstage im Sommer 2016! @

**DEMENZ + ALZHEIMER.**

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

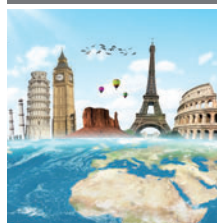
**AROMAPFLEGE.**

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

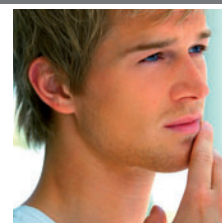
**ELTERN + KINDER.**

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.

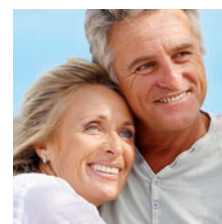
**NATURHEILMITTEL.**

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)

7., 17., 27. Juni, 7., 17., 27. Juli, 6., 16., 26. August 2016

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

bei uns in der Lilien Apotheke

MAG. PHARM. ELISABETH WEGSCHEIDER



Immer wieder treten im Zusammenhang mit Rezepten verschiedenste Fragen auf. Daher haben wir für Sie einige sehr häufig gestellte Fragen zusammengestellt, um die manchmal etwas komplizierten Zusammenhänge Arzt-Krankenkasse-Apotheke in Bezug auf Verschreibungen, d.h. Rezepte zu erläutern. Sollten Sie weitere Fragen haben, wenden

Sie sich bitte direkt an uns. Wir helfen Ihnen gerne!

Ist das Medikament ohne Rezept nicht billiger?

Liegt ein verschreibbares Medikament unter der Rezeptgebühr (2016: € 5,70) zahlen Sie immer nur den Medikamentenpreis.

Der Medikamentenpreis liegt unter der Rezeptgebühr, also brauche ich doch gar kein Rezept, oder?

Manche Präparate sind günstiger als die Rezeptgebühr, trotzdem unterliegen sie der Rezeptpflicht, das heißt Sie benötigen ein vom Arzt ausgestelltes Rezept, um dieses Medikament (z.B. Schlafmittel) beziehen zu können.

Ich habe nur ein Rezept, soll aber trotzdem drei Rezeptgebühren bezahlen?

Die Bezeichnung „Rezeptgebühr“ ist leider irreführend. Sie zahlen nicht eine Gebühr pro Rezept, sondern einen Medikamentenbeitrag von € 5,70 pro bezogener Packung, aber nur dann wenn das Arzneimittel auch gleich oder mehr als € 5,70 kostet.

Warum werden die Rezeptgebühren immer höher?

Die Höhe der Rezeptgebühren wird jedes Jahr vom Hauptverband der Sozialversicherungsträger festgelegt und stellt den Selbstbehalt des Patienten dar, den die Apotheken für die Krankenkassen vom Patienten einheben.

Warum brauche ich für dieses Rezept zuerst eine Chefarztbewilligung?

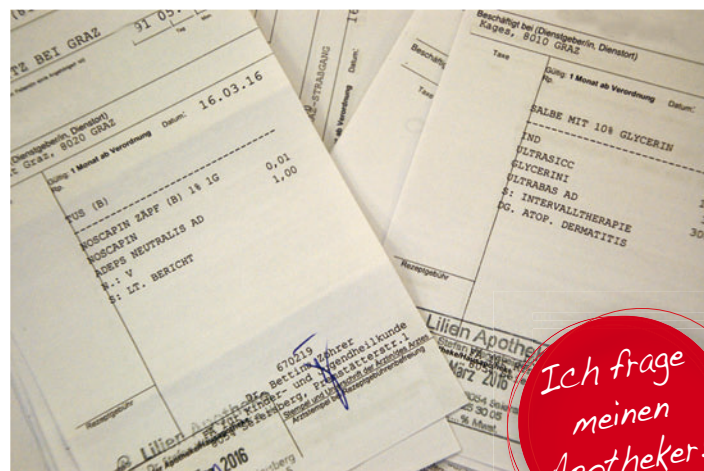
Nicht alle Medikamente sind frei verschreibbar. Für diese Präparate holt der Arzt zuerst eine chefarztliche Bewilligung ein, damit die Kosten von der Krankenkasse übernommen werden. Sonstige Mittel, Heilbehelfe, Verbandsmaterialien und ähnliches werden nach Bewilligung oft direkt von der Krankenkasse zugeschickt oder sind beim Bandagisten zu beziehen.

Woher weiß ich, welches Medikament frei verschreibbar ist?

Im sogenannten Erstattungskodex ist genau aufgelistet, welche Medikamente frei verschreibbar sind bzw. unter welchen Voraussetzungen die Krankenkasse die Kosten übernimmt. Auskunft darüber gibt Ihnen gerne Ihr Arzt oder Ihr Apotheker.

Ich habe ein Rezept, warum muss ich das Medikament trotzdem privat bezahlen?

Manchmal verschreibt ein Arzt ein Präparat, für das die Krankenkasse



die Kosten nicht übernimmt. Er bringt auf dem Rezept den Vermerk „Privat“ an, um darauf hinzuweisen.

In solch einem Fall dient das Rezept lediglich als Gedächtnisstütze bzw. als Vorlage in der Apotheke, weil es sich voraussichtlich um ein rezeptpflichtiges Medikament handelt. Bekanntestes Beispiel hierfür ist die „Pille“. Auch für private Zusatzversicherungen wird sehr oft eine ärztliche private Verschreibung für die Kostenrückerstattung benötigt.

Ich habe im Krankenhaus eine Verschreibung bekommen, kriege ich damit die benötigten Medikamente?

Prinzipiell ja. Man muss allerdings unterscheiden, ob es sich um ein normales Kassenrezept handelt (hier kann die Apotheke die Medikamente zur Rezeptgebühr abgeben) oder um einen Entlassungsbrief: Damit können Sie zur Notversorgung die Präparate auf Einsatz mitnehmen. Sie bezahlen zuerst den Normalpreis in der Apotheke und bekommen dann das Geld – abzüglich der Rezeptgebühren – retour, wenn Sie mit dem Kassenrezept von ihrem Hausarzt kommen. Oder Sie lassen sich (das gilt vor allem für die Wochendbereitschaft) vom diensthabenden Arzt ein Kassenrezept ausstellen! ④

Das darf zur ARZNEIMITTELENTSORGUNG

- Altmedikamente ohne Verpackung, zum Beispiel Tabletten, Kapseln, Cremes, Pulver.
- Altmedikamente mit Verpackung, zum Beispiel Tuben, Blister, unzerbrochene Glasverpackungen.
- FCKW-freie Medikamentenspraydosen.

Das NICHT

- Scharfe und spitze Gegenstände.
- Spritzen gesondert und gesichert entsorgen.
- Zytostatika und Zytotoxika.
- Gefährliche Chemikalien, Betäubungsmittel, aktive Impfstoffe und Medikamente mit FCKW.
- Quecksilber.
- Aus infektionspräventiver Sicht bedenkliche medizinische Abfälle.
- Mit Blut oder Sekret verunreinigte Verpackungen oder Verbandstoff.

DIE homöopathische REISEAPOTHEKE

Sanfter Begleiter für die ganze Familie auf Reisen (im Sommer)



Wer auf Homöopathie schwört, sollte das auch im Urlaub tun. Sie benötigen dafür eine kleine Reiseapotheke, in der Sie die wichtigsten Arzneien für die Behandlung akuter Störungen finden. Selbstverständlich soll vor jeder Therapie eine Diagnose stehen. Wenn man den Zustand nicht genau einschätzen kann, sollte auch im Ausland ein Arzt aufgesucht werden.

VORTEILE UND GRENZEN DER HOMÖOPATHIE

Prinzipiell ist die Homöopathie immer anwendbar, solange die körpereigenen Abwehrsysteme und Regulationsmechanismen intakt sind und keine Stoffe ersetzt werden müssen, wie zum Beispiel Insulin bei Diabetes. Homöopathika sind bei richtiger Anwendung gut verträglich und nebenwirkungsarm. Sie eignen sich dadurch besonders für die Behandlung von Kindern und werdenden sowie stillenden Müttern. Sie unterdrücken nicht die Symptome, sondern fördern die Heilung durch Anregung der *Selbstheilungskräfte*. Nach dem Prinzip der Homöopathie wird nicht eine Krankheit einzeln behandelt, sondern das Beschwerdebild im Ganzen betrachtet. Für die Wahl eines geeigneten Mittels müssen mehrere Symptome zutreffen.

EINNAHME

Die Einnahme homöopathischer Arzneimittel soll nie während, sondern – mindestens 10 Minuten – vor einer Mahlzeit erfolgen. Am besten werden sie über die Mundschleimhaut aufgenommen. Tabletten und Globuli sollte man unter der Zunge zergehen lassen und Tropfen direkt auf die Zunge träufeln.

RICHTWERTE FÜR DIE DOSIERUNG

- Bei akuten Zuständen jede halbe bis ganze Stunde, höchstens zwölfmal täglich; je fünf Globuli, Tropfen oder eine Tablette.
- Bei chronischen Verlaufsformen ein- bis dreimal täglich fünf Globuli, Tropfen oder eine Tablette.
- Säuglinge bis zum ersten Lebensjahr erhalten nach Rücksprache mit dem Arzt nicht mehr als ein Drittel der Erwachsenendosis.

- Kleinkinder bis zum sechsten Lebensjahr erhalten nicht mehr als die Hälfte.
- Kinder zwischen dem sechsten und zwölften Lebensjahr erhalten nicht mehr als zwei Drittel der Erwachsenendosis.
- Bei Kleinkindern und Säuglingen kann man die Globuli auch in Wasser auflösen und schluckweise zu trinken geben.

AUFBEWAHRUNG

Homöopathische Arzneimittel sollen für Kinder unerreichbar aufbewahrt werden. Nie direkter Sonnenbestrahlung aussetzen. Hitze meiden, also nicht im heißen Auto liegenlassen! ④

Unser Vorschlag für Ihre H-REISEAPOTHEKE

ACONITUM D 30	Erstes Mittel bei Erkrankungen mit Fieber, Entzündungen, großer Angst, Unruhe, Schmerzen
APIS D 4	Insektenstiche, blasse Schwellung der Haut, Besserung durch kalte Umschläge
ARNICA D 4	Erstes Mittel bei Verletzungen mit Quetschung und Blutung, Verrenkung, Verstauchung
ARSENICUM ALBUM D 12	Brechdurchfall, auch bei Säuglingen und Kindern, verdorbene Nahrung, Gastritis, starker Durst auf kleine Mengen kaltes Wasser
BELLADONNA D 30	Verbrennungen, Sonnenbrand, Sonnenstich, Entzündungen, Husten, feuchte Haut, rotes Gesicht, klopfende Kopfschmerzen
BRYONIA D 4	Trockener, harter, krampfartiger Husten; Besserung durch festen Druck gegen die Brust
CANTHARIS D 6	Blasenentzündung, Verbrennungen mit Blasenbildung, Sonnenbrand
CARBO VEGETABILIS D 12	Infektiöser Durchfall, Salmonellen
CHAMOMILLA D 30	Schlaflosigkeit, Unruhe, Nervosität, Schmerzen
COCCULUS D 6	Reisekrankheit (schon vor der Reise einnehmen)
COLOCYNTHIS D 6	Galle-, Darmkoliken, krampfartige Beschwerden
EUPATORIUM D 4	Grippe, Zerschlagenheitsgefühl, Gliederschmerzen
FERRUM PHOSPH. D 12	Entzündungen, Ohr, Darm, leichtes Fieber
GELSEMIUM D 4	Grippe, Kopfgrippe, Kopfschmerz (Hinterkopf), Augenflimmern
HEPAR SULFURIS D 12	Entzündungen, Eiterungen, Abszesse
NUX VOMICA D 30	Alkohol-/Nikotinmissbrauch, Magenverstimmung, Kreuzschmerzen, Verstopfung
RHUS TOXICODENDRON D 30	Folge von Verhebungen, Einschießen bei feuchtem Wetter, Grippe mit Gliederschmerzen, Ischiasschmerz, Besserung durch Bewegung
VERATRUM ALBUM D 4	Durchfall bedingt durch Klima-/Kostumstellung, Kreislaufkollaps



Alpinamed®
URKRAFT DER NATUR

Zur diätetischen Behandlung von Harnwegsinfektionen.



Alpinamed® Preiselbeer-Produkte

bieten vier anwenderfreundliche Darreichungsformen:

- das beliebte Granulat zum Auflösen in Wasser,
- das milde Trink-Konzentrat zum Einrühren in Joghurt, Müsli oder in einen Smoothie,
- die praktischen Filmtabletten und *Direkt*-Toffees zum Kauen oder Lutschen für unterwegs und auf Reisen.

Erhältlich in Ihrer Apotheke.



Diätetische Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke.

POWER-GEMÜSE



Die Ernährung ist einer der wichtigsten Faktoren, damit unser Körper gesund und leistungsfähig bleibt. Besonders den unzähligen Gemüsesorten wird dabei eine große Bedeutung zugeschrieben. So schützt Gemüse die Zellen vor Schäden, die durch krebserregende Stoffe verursacht werden, oder beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Wir zeigen Ihnen, welche Gemüsesorten besonders gesund sind.

DIE ZWIEBEL

Zwiebel zählen zu den beliebtesten Gemüsesorten. Sie passen ja auch in unzählige Gerichte. Zudem sind sie reich an Antioxidantien und bekämpfen Entzündungen. Besonders gesund sind dabei die roten

Zwiebeln, die doppelt so viele Antioxidantien wie ihre gelben und weißen Geschwister enthalten. Zudem bezeichnet man sie als wahre *Fatburner*, da sie dabei helfen, die Aminosäure Taurin aufzubauen, welche die Hirnanhangdrüse dazu aktiviert, Hormone für den Fettabbau auszuschütten. In

Zwiebeln sind auch Schwefelverbindungen enthalten, die das Bakterienwachstum hemmen. Der regelmäßige Genuss dieses Gemüses kann die Entgiftung und die Sauerstoffversorgung unterstützen.

DIE KAROTTE

Sie verfügt wie kein anderes Lebensmittel über Beta-Carotin, aus dem der menschliche Körper das nur in tierischen Lebensmitteln vorkommende Vitamin A bilden kann. Zudem enthalten Karotten viel Selen, das eines der wichtigsten Spurenelemente für unser Immunsystem ist. Die Inhaltsstoffe der Karotte sind gut für Nägel, Haut, Haare, unser Sehvermögen und stärken das Herz wie auch den Kreislauf. Damit das Beta-Carotin gut von unserem Körper aufgenommen werden kann, sollten Karotten immer gekocht und gleichzeitig mit (pflanzlichem) Fett verspeist werden.

DER SPINAT

Popeye hatte Recht: Spinat kann die Muskulatur unseres Körpers stärken – das haben Studien ergeben. Die im Spinat vorkommenden Nitrate werden im Körper zur Produktion von Stickstoffmonoxid

verwendet, das unter anderem für den Sauerstofftransport im Blut zuständig ist. Ein kleines Problem stellt für manche Menschen sein hoher Gehalt an Oxalsäure dar. Bei einer Neigung zu Nierensteinen sollte aus diesem Grund auf Spinat verzichtet werden.

DER MANGOLD

Seit vielen Jahrhunderten ist dieses Gemüse, das bei unseren Vorfahren als Heilpflanze galt, in unseren Breiten heimisch. Heute wissen wir, dass Mangold einen hohen Gehalt an Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Folsäure, Beta-Carotin, B-Vitaminen und Vitamin C hat. Er enthält auch jede Menge bioaktiver Substanzen, die bei Darmträgheit Erleichterung bringen, da sie den Darm entgiften und Verdauungsstörungen bekämpfen. Gut ist er weiters für einen gesunden Cholesterinspiegel, die Blutbildung, unser Immunsystem und die Zellatmung.

DIE GURKE

Gurken haben einen enormen Gesundheitswert und sind zudem sehr kalorienarm. Grund dafür ist ihr hoher Wassergehalt. Sie enthalten Vitamine der B-Gruppe sowie Vitamin C und E. Dazu kommen wichtige Mineralstoffe, wie etwa Calcium, Eisen, Magnesium, Zink, Kalium und Phosphor. Wie bei den meisten Gemüse- und Obstsorten, stecken diese in erster Linie in der Schale – aus diesem Grund Bio(!)-Gurken möglichst ungeschält verarbeiten. Interessant sind auch die in der Gurke enthaltenen Enzyme, die Proteine spalten können und durch die etwa Fleisch leichter verdaut werden kann. Gurken sind besonders basenreich, wirken entwässernd und helfen dabei, ein Übermaß an Säuren im Körper abzubauen.

DER SPARGEL

Seit langer Zeit gilt dieses Gemüse als entwässernd und blutreinigend. Spargel soll sogar Nierensteine verhindern können. Zudem liefert er Ballaststoffe, Folsäure, Magnesium, B-Vitamine, Vitamin E und unzählige bioaktive Pflanzenstoffe. Er erhöht überdies den körpereigenen Glutathionspiegel. Dieses Antioxidans unterstützt die Leber bei der Entgiftung und verkürzt damit die Heilprozesse in unserem Körper. Zudem gilt Spargel als Aphrodisiakum und soll die Vitalität steigern. Verantwortlich dürfte dafür der hohe Vitamin E-Gehalt sein, der die Produktion von Sexualhormonen aktiviert. Spargel sorgt auch für eine gesunde Darmflora und schützt die Blutgefäße.

DER KOHL

In der kalten Jahreszeit wird dieses Gemüse besonders gerne verwendet. Es ist reich an den Vitaminen A, B, C sowie K und enthält viele Mineralstoffe und Spurenelemente. Durch seinen hohen Anteil an Ballaststoffen fördert Kohl zudem die Verdauung und sorgt so für einen gesunden Darm. Sein typischer Geruch entsteht durch schwefelhaltige Moleküle, die eine antibiotische Wirkung haben und den Körper bei seiner Entgiftung unterstützen. Kohl aktiviert zudem die körpereigenen Abwehrkräfte, stärkt das Immunsystem, reinigt das Blut und kann Entzündungen im Körper bekämpfen. Studien belegen seine Wirkung. ①



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

SAUERSTOFF-TANKSTELLE für COPD-Patienten

**NEU
bei uns!**

ab sofort in der Lilien-Apotheke

Österreichweit leiden mehr als 400.000 Menschen an der tückischen Lungenkrankheit COPD. Die Weltgesundheitsorganisation WHO erwartet, dass die COPD bis zum Jahr 2020 die dritthäufigste Todesursache in den entwickelten Wirtschaftsländern sein wird.

Viele Patienten brauchen zum Atmen medizinischen Sauerstoff, der aus mobilen Tanks über die Nase verabreicht wird. Um die Mobilität und die Lebensqualität dieser Patienten zu erhöhen, haben die Apotheken österreichweit 36 Sauerstofftankstellen – darunter auch in der **Lilien Apotheke** – eingerichtet, wo die mobilen Tanks kostenlos aufgeladen werden können.

Die Aktion ist eine Kooperation mit der Österreichischen Lungenunion und der Österreichischen Gesellschaft für Pneumologie.

WAS IST COPD?

Chronic Obstructive Pulmonary Disease, kurz COPD, ist der Name einer chronischen Atemwegserkrankung, welche sich durch chronischen Husten, häufige Schleimbildung und Atemnot äußert.

Die Entzündung zerstört dabei die Lungenstruktur, das heißt, dass auch die feinen Lungenbläschen, die den Sauerstoff in den Körper aufnehmen, zerstört werden. Sauerstoff wird aber von allen Organen zum Leben benötigt. Daher kommt es im Laufe der Erkrankung unbehandelt auch zu schweren Folgeschäden an allen Organen, die die Lebenserwartung verkürzen können.



Als aktuellen Service gibt es bei uns eine Sauerstofftankstelle für COPD-Patienten (chronische Lungenkrankheit), die nun ihre mobilen Geräte KOSTENLOS bei uns aufladen können! Wir sind stolz, diesen Service bei uns in der Apotheke anbieten zu können!

ÄRZTE in SEIERBERG-PIRKA

ALLGEMEINMEDIZIN (Praktische Ärzte)

DR. PETER ALUANI

T 0316/ 29 32 10

8073 Feldkirchen, Schloßgasse 2

Mo + Di + Do 8⁰⁰ - 11⁰⁰ Uhr, Mo + Mi + Do 15⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr

DR. ELKE AMTMANN

T 0316/ 28 18 83, F 0316/ 28 97 78

8054 Seiersberg, Kärntner Straße 417

Mo 8³⁰ - 12³⁰ Uhr, 16⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr, Di + Do 8³⁰ - 13⁰⁰ Uhr, 15⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr,

Mi 15⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr, Fr 8³⁰ - 11³⁰ Uhr

DR. URSULA ERLBACHER

T 0316/ 28 11 50

8054 Seiersberg, Kärntner Straße 390 b/2

Mo + Mi + Do + Fr 8⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr, Mo + Mi 15³⁰ - 18³⁰ Uhr

DR. GÜNTHER FARKAS

T 03136/ 522 24

8141 Unterpremstätten, Bäckweg 12

Mo + Di + Mi + Fr 8⁰⁰ - 11³⁰ Uhr, Di + Do 15³⁰ - 18³⁰ Uhr

DR. BETTINA GRIESMAIER

T 0316/ 29 34 24

8055 Graz, Mitterstraße 51

Mo + Mi + Do + Fr 8⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr, Di + Do 16⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr

DR. FRANZ KAIN

T 0316/ 29 34 24

8054 Pirka, Hagenbuchstraße 9

Mo + Mi + Fr 8⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr, Di + Do 15¹⁵ - 18³⁰ Uhr

DR. ELKE KASTL

T 0316/ 24 44 20

8073 Feldkirchen, Billrothgasse 5

Mo + Mi + Fr 7⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr, Di + Do 14⁰⁰ - 17³⁰ Uhr

DR. WALTER LEITNER

T 0316/ 29 11 48, M +43 676 385 74 70

8073 Feldkirchen, Schloßgasse 2

Mo + Di + Do + Fr 7³⁰ - 11³⁰ Uhr, Mo + Mi 15⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr

DR. THOMAS POKORN

T 03136/ 54 11, M +43 676 385 74 70

8141 Unterpremstätten, Josef-Krainer-Straße 27

Mo + Do 8⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr, Di 7³⁰ - 12⁰⁰ Uhr, Mi 15⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr,

Fr 8⁰⁰ - 11³⁰, 14⁰⁰ - 14⁰⁰ Uhr

DR. SUSANNE PRÜGGER

T 0316/ 25 29 30, F 0316/ 252 93 04

8054 Seiersberg, Kärntner Straße 400

Mo 9⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr, Di + Do 14⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr, Mi + Fr 8⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr,

DR. CHRISTINA STAUBER

T 0316/ 29 70 52

8054 Seiersberg, Haushamerstraße 2/2. Stock

Mo + Mi + Fr 8⁰⁰ - 11³⁰ Uhr, Di + Do 15⁰⁰ - 18³⁰ Uhr

DR. FRANZ WEHLE

T 03136/ 539 37

8144 Tobelbad, Tobelbader Straße 180

Mo + Di + Do + Fr 8⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr, Mi 15⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr

DR. CHRISTINE WOHLFAHRT

T 0316/ 24 25 11, F 0316/ 242 51 16

8055 Neu-Seiersberg, Mitterstraße 141

Mo + Fr 8⁰⁰ - 11⁰⁰ Uhr, Di + Mi 8⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr, Mo + Do 16⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr

Aktualisiert April 2016.

Die aktuelle Ärzteliste für Seiersberg-Pirka ist ein Service der Lilien Apotheke. Die Fortsetzung finden Sie in unserer APOTHECUMherbstausgabe 2016.



GEGEN DIE SCHATTENSEITE DER SONNE

Richtiger Sonnenschutz und die richtige Pflege nach dem Sonnenbad

**MEHR
SCHUTZ!**

Seit Urlaubsreisen zum jährlichen Vergnügen wurden, ist der Sonnenbrand ein ständiger Begleiter. Unsere Haut speichert jede Zellschädigung. Diese Schäden im Erbgut der Zellen sind tickende Zeitbomben. Richtiger Sonnenschutz beginnt daher bereits bei den Kleinsten. Die Zahl der Sonnenbrände hängt direkt mit dem Hautkrebsrisiko zusammen. Neben anderen Faktoren ist ein hochwertiger und konsequenter Sonnenschutz wichtig, um die angenehmen Seiten der Sonne ohne Schäden zu genießen.

SCHÜTZEN

Die Wirksamkeit eines Sonnenschutzmittels vor UVB-Strahlung wird durch den Sonnenschutzfaktor gemessen. Dieser gibt je nach Hauttyp an, wie viel mal länger man mit einem Sonnenschutzmittel in der Sonne bleiben kann, bevor ein Sonnenbrand entsteht, als ohne Sonnenschutzmittel. Achten Sie beim Kauf auch auf ausreichenden Schutz vor UVA-Strahlung. Wichtig ist aber nicht nur die Wahl des passenden Sonnenschutzfaktors, sondern vor allem die richtige Anwendung des Sonnenschutzproduktes: Nur mit ausreichender Menge des richtigen Produktes – **30 Milliliter für den ganzen Körper** – kann der angegebene Sonnenschutzfaktor überhaupt erzielt werden.

APOTHECUM-TIPPS ZUR ANWENDUNG

- ⊕ Tragen Sie Ihren Sonnenschutz bereits 20 Minuten vor dem Sonnenbad auf, um Wasserfestigkeit und gute Haftung auf der Haut zu erzielen.
- ⊕ Achten Sie auf die der Sonne besonders ausgesetzten Stellen wie Nase, Ohren und Schultern.
- ⊕ Vergessen Sie nicht auf UV-Schutz für die empfindlichen Lippen.
- ⊕ Nachcremen dient lediglich der Aufrechterhaltung des Schutzes und bringt keine Verlängerung der Schutzzeit!



DIE PFLEGE DANACH

Der Mensch verfügt über zwei Quadratmeter Haut, die je nach Körperregion unterschiedlich dick ist. Entsprechend individuell ist auch ihr Pflegebedürfnis – besonders im Sommer. Sonne, Meeres- und Chlorbäder sowie Wind und Umweltverschmutzung setzen der Haut zu. Doch welche Pflegestoffe benötigt sie wirklich? Da die Haut zu mehr als 70 Prozent aus Wasser besteht, ist sie kontinuierlich auf Flüssigkeit

angewiesen. Wer täglich zwei Liter trinkt, tut ihr Gutes. Man kann aber noch viel mehr tun, sie etwa der Jahreszeit entsprechend pflegen und schützen. Höhere Temperaturen und Luftfeuchtigkeit erhöhen die Schweißbildung. Dadurch wird die Haut fettiger als etwa im Winter und neigt einerseits zu verstopften Poren sowie Pickelbildung. Die Chemikalien in Bädern oder das Salz im Meer trocknen die Haut andererseits aus. Gegensätzlicher könnten diese Ausgangspunkte nicht sein. Aber beides lässt sich in den Griff kriegen!

Im Sommer ist daher erstens gründliches Reinigen angesagt sowie zweitens genügend Feuchtigkeit zuzuführen. Eine wöchentliche Gesichtsmaske hilft, das natürliche pH-Gleichgewicht zu behalten. Männer können nach der Gesichtereinigung am Morgen ein Gesichtswasser auftragen. Es öffnet die Poren und ermöglicht eine bessere Rasur.

APRÈS-SOLEIL – DIE WOHLTAT

Lotionen sind mit ihren kühlenden Wirkstoffen eine wahre Wohltat für die Haut. Die Vielfalt der Produkte ist riesig, die Wirkung spür- und sichtbar.

Für Kinder kommen solche in Frage, die auf Parfum und allergene Inhaltsstoffe verzichten. Bei Herren beliebt sind Lipo-Gels, ohne Alkohol, die die Haut spürbar geschmeidig halten. Entscheidend sind also immer die enthaltenen Pflegekomponenten.

PFLEGEBOTEN FÜR DIE HAUT

Feuchtigkeitsstoffe halten die Haut elastisch, und Vitamine wie Mineralstoffe können der durch die UV-Strahlung beschleunigten Hautalterung entgegenwirken. Ist die Haut nach dem Sonnenbad irritiert oder gerötet, beruhigen Aloe Vera- oder Weißtee-Extrakt sowie Allantoin oder etwa Panthenol aus der B-Vitamin-Gruppe.

Ein schön machender Mineralstoff ist Zink. Es kurbelt die Hauterneuerung an und hat beruhigende Eigenschaften.

Ebenfalls gut wirkt Zink gegen Unreinheiten: Der Powerstoff vermindert eine übermäßige Talgproduktion und lindert Rötungen. Das wusste bereits Kleopatra, die täglich in zinkhaltiger Eselsmilch badete. Eine schöne und gesunde Haut gibt es heutzutage auch ganz ohne Eselsmilch. Über die regenerierenden Eigenschaften von Pflanzenextrakten und Kosmetika informiert die Apothekerin oder der Apotheker. 

MEDA



Keep cool. Stay dry. Nosweat.

Wirkt innerhalb
von **2** Stunden



Die Kapsel gegen Schwitzen
Insbesondere geeignet

- > In den Wechseljahren
- > Bei Übergewicht
- > Bei Stress oder Nervosität

Mit **Salbei**-Extrakt



INSEKTENSCHUTZ

Gut geschützt durch den Sommer



Fragen
Sie Ihren
Apotheker!

Der Sommer ist die Hochsaison der surrenden Quälgeister, die uns die länger werdenden Tage, vor allem aber die

Abende und Nächte oftmals vermiesen. Auch die Reiselust – speziell in Tropengebiete – nimmt zu, und so ist die Apotheke oft erste Anlaufstelle für eine umfangreiche Beratung über Schutzmöglichkeiten vor Insektenstichen.

Der Stich heimischer Insekten führt in der Regel „nur“ zu allergischen Reaktionen wie Juckreiz, Schwellung und Hautrötung, tropische Stechmücken und Fliegen sind hingegen oft Krankheitsüberträger (z.B. Malaria, Dengue-Fieber etc.). Während also der Insektenstich hierzulande in erster Linie äußerst unangenehm ist, kann er in südlichen Gefilden lebensbedrohlich sein. Deshalb ist es oberstes Ziel des Insektenschutzes, bereits den Anflug mit Hilfe von Repellents oder durch mechanische Maßnahmen wie das Tragen langer Kleidung zu verhindern. Zur Anwendung von Insektenschutzmitteln haben wir Ihnen im Kasten eine für die Praxis hilfreiche Liste zusammengestellt. ④

WAS IST ZU TUN?



Weltweit existieren mehr als 3.500 Arten von Stechmücken (Gelsen, Moskitos etc.), 104 Arten kommen auch in Europa vor, fast alle davon in Österreich. Die Eier werden bevorzugt in stehenden Gewässern abgelegt. Es reichen schon kleinste Wassermengen dafür.

Die besten Mittel gegen juckende Gelsenstiche sind

- ⊕ Antihistaminika – Salben und Gele aus der Apotheke.
- ⊕ Hitze z. B. in Form eines Insektenstichheilers/ Thermostifts aus der Apotheke.
- ⊕ Repellents.
- ⊕ Vorbeugung: Pflanzen zur Abwehr, Fliegen-/ Mückennetz, Licht abdrehen, Gelsenstecker nur in Ausnahmefällen. Wasserschaln mit Duftölen, Duftkerzen. Lange, helle Kleidung, häufig duschen, UV-Lampen.

APOTHEKERTIPP

DIE ANWENDUNG VON INSEKTENSCHUTZMITTELN

- Zubereitungen gleichmäßig und lückenlos auf die unbedeckte Haut auftragen.
- Hautpartien in der Nähe der Augen, Lippen und Nasenöffnungen aussparen und nicht auf Schleimhäute und Hautläsionen auftragen.
- Bei Augen- und Schleimhautkontakt gründlich mit Wasser spülen.
- Die Wirkdauer der Repellents beträgt zwischen zwei und acht Stunden, was nur einen Richtwert darstellt. Nach Wasserkontakt sollte es neu aufgetragen werden.
- Repellents erst 15 bis 30 Minuten nach dem Auftragen von Sonnencreme anwenden, da sonst die Wirksamkeit des Sonnenschutzmittels um bis zu 30 Prozent herabgesetzt werden kann. Eine fixe Kombination von Sonnen- und Insektenschutzmitteln ist daher nicht empfehlenswert.
- Wenn der Schutz durch die Repellentien nicht mehr gebraucht wird, sollten die entsprechenden Hautstellen mit Seife und Wasser abgewaschen werden.
- Bei Kindern nicht auf die Hände auftragen, da sie diese oft in den Mund stecken.
- DEET* greift Kunststoffe an, z.B. Kleidung und Uhren.
- Repellentien bieten keinen 100%igen Schutz: Auf weitere präventive Maßnahmen wie die FSME-Impfung, aber auch deckende Kleidung und Moskitonetze sowie Chemoprophylaxe z.B. bei Malaria sollte nicht verzichtet werden.
- Kinder unter sechs Monaten sollten ausschließlich durch mechanische Maßnahmen geschützt werden, da die Gefahr von ZNS**-Reaktionen und Krämpfen besteht.
- Bei Kleinkindern ab zwei Jahren kann man IR3535* sparsam auftragen, ab dem dritten Lebensjahr können gering dosiert auch DEET und Icaridin* angewendet werden.
- Für tropische Gebiete sollten stärker wirksame Substanzen wie DEET verwendet werden.
- Ein Mitbehandeln der Kleidung verstärkt die Wirkung um das Doppelte. Das ist vor allem bei Tropenreisen wichtig!

* DEET, Icaridin und IR3535 sind Wirkstoffe zur Abwehr von Insekten.

DEET wird vor allem in Malaria gebieten verwendet. Icaridin wird in Europa bevorzugt.

** ZNS ist das Zentrale Nervensystem.

DER MAGISCHE DUFT

Viele Geschichten kursieren um die Frage, was Gelsen magisch anzieht. „Süßes Blut“ ist es jedenfalls nicht. Nach dem derzeitigen Stand der Forschung wirken das ausgeatmete Kohlendioxid und Körperdüfte wie Fettsäuren oder Ammoniak als Magneten. Das kann auch je nach Art variieren – die Gelbfiebermücke (Überträger von Gelbfieber, Dengue-Fieber, Zika-Fieber und einigen anderen Viruserkrankungen) etwa liebt den Geruch von Milchsäure. Gelsen benutzen für eine „Blutmahlzeit“ einen sogenannten Stechrüssel. Durch zwei Kanäle wird einerseits Speichel abgegeben und andererseits Blut gesaugt. Der Stich selbst ist meist kaum spürbar, doch kurz danach tritt oft eine auf die Einstichstelle begrenzte allergische Reaktion auf – verbunden mit einem mehr oder weniger starken Juckreiz. Beides ist bedingt durch Proteine, die die Stechmücke einspritzt, um die Gerinnung des Blutes zu verhindern. körpereigenes Histamin lässt dann in vielen Fällen Quaddeln entstehen.

AROMATHERAPIE

MAG. PHARM. KATHLEEN EDER-SCHÜTZENHOFER

NACH DEM SONNENBAD

Um die Haut nach intensiver Sonneneinwirkung zu beruhigen und zu verwöhnen, eignen sich fein duftende Hydrolate. Diese werden durch Wasserdampfdestillation von ätherischen Ölen gewonnen. Hydrolate sind im Gegensatz zu ätherischen Ölen, welche die fettlöslichen Bestandteile einer Pflanze enthalten, mit den wasserlöslichen Bestandteilen der verwendeten Pflanze versetzt. Aufgrund ihrer sanften Wirkung eignen sich Hydrolate hervorragend für die Behandlung von Kindern und Schwangeren. Besonders Lavendel- oder Rosenhydrolat erfrischt, entspannt und kühlt die gereizte Haut nach einem sonnenreichen Tag. Wird vor der Anwendung einer After-Sun-Pflege ein Hydrolat aufgesprüht, lassen sich Öle anschließend besser einmassieren.

Zum Schutz vor Strahlenschädigung der Haut eignet sich Sanddornöl zur äußerlichen Anwendung. Die wundheilungsfördernde, schmerzlindernde und zellregenerierende Wirkung machen dieses Öl



Individuelle Mischungen für Ihren persönlichen Bedarf stelle ich Ihnen gerne zusammen!

Mag. pharm.
KATHLEEN EDER-SCHÜTZENHOFER

zu einer idealen After-Sun-Pflege. Besonders trockene, risige und spröde Haut profitiert von dem hohen Gehalt an Vita-

min E und Provitamin A. Da Sanddornöl sehr stark färbt, genügt eine Verdünnung in einem Basisöl.

Diesem kann auch Lavendelöl beigelegt werden. Bei Insektenstichen, Juckreiz und Verbrennungen kann Lavendelöl auch unverdünnt aufgetragen werden. Für Ihre Pflege nach der Sonne habe ich Ihnen ein hilfreiches Rezept zusammengestellt.



ZUR INSEKTENABWEHR

Tropft man eine Mischung aus Lavendel-, Pfefferminz- und Eukalyptusöl auf einen Duftstein und platziert diesen in Tür- oder Fensternähe, hält man Insekten fern. Pfefferminzöl eignet sich ebenfalls bei Schnecken-, Ameisen- und Mückenbefall. Um Ameisenstraßen aufzulösen, verteilt man einige Tropfen dieses Öles auf der Straße und deren Umgebung.

Bei Insektenstichen findet Cajeputöl aufgrund seiner antiseptischen, antiviralen und schmerzlindernden Wirkung Anwendung. Ein Tropfen pur auf einen Insektenstich aufgetragen, wirkt juckreizstillend und abschwellend.

Natürlich gibt es noch viele weitere Anwendungen und Möglichkeiten, die wir Ihnen jederzeit zusammenstellen können. Wir wünschen Ihnen in jedem Fall angenehme Sonnenstunden und erholsame Momente in der Natur! ☺

REZEPT FÜR EINE

AFTER-SUN-PFLEGE

50 ml Jojobaöl
40 ml Mandelöl
10 ml Sanddornöl
20 Tropfen Lavendelöl
10 Tropfen Rosenöl
7 Tropfen Kamillenöl
3 Tropfen Pfefferminzöl



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



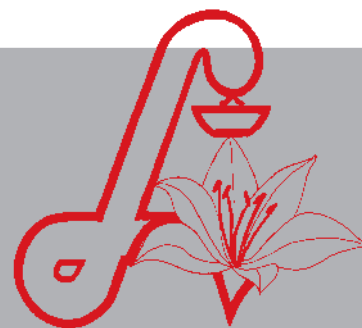
Mag. pharm.
MONIKA HUTTER
Fachberaterin für
Darmgesundheit,
Arzneimittelexperte,
Fachberaterin für
Mikronährstoffe, zertifizierte Alzheimer-Beraterin



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



QR-Code für
unsere Kontaktdaten



WWW.LILIENAPOTHEKE.AT



Mag. pharm. Dr.
KARIN KAINZ
Arzneimittelexperte,
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
FRIEDRIKE ZAND
zertifizierte Alzheimer-
Beraterin



PKA-Lehrling
RAPHAELA LESKY
in Ausbildung,
2 Jahre Lehrzeit



Frau
EVELINE UNGER
Hygiene, Verpflegung,
Auslagendekoration

EndWarts[®] PEN

Effektiv bei Warzen



1 Sekunde –
1x wöchentlich



EFFEKTIVE WARZENBEHANDLUNG

EndWarts PEN

- » Einzigartig mit Ameisensäure
- » Trocknet die Warze aus
- » Wirksam bei 9 von 10 Warzen¹
- » Einfache Anwendung

¹ Bhat et al., International Journal of Dermatology 2001, 40, 415-419.
Topical formic acid puncture technique for the treatment of common warts.



MEDA

FUSSPFLEGE

im Sommer

Sommerzeit – Sandalen, barfuß gehen am Strand, Füße im Swimmingpool baumeln lassen... Im Sommer sollte man sich seiner Fußpflege intensiver widmen, denn man möchte ja schöne Füße herzeigen.

Oft unterschätzten wir die wichtige Bedeutung unserer Füße, bis zu dem Zeitpunkt, wo sie uns Probleme bereiten. Zum Beispiel mit Blasen an den Füßen, denn wenn der Schuh drückt, ist das gar nicht lustig. Blasenpflaster in den verschiedensten Formen als Vorbeugung entlasten den Druck an gefährdeten Stellen. Flip-Flops und Co drücken gerne oder scheuern.

FUSSHAUT PFLEGEN

Um schöne und seidig zarte sommertaugliche Füße zu haben, muss man die Füße richtig pflegen. Fußcremen mit hohem Feuchtigkeitsanteil sind empfehlenswert. Ist die Haut besonders trocken, sollte die Creme zusätzlich Harnstoff beinhalten (Holen Sie sich dazu auch unsere Tipps auf der APOTHECUMplus-Seite! QR-Code rechts oben). Über einer dicken Schicht Creme dünne Fußsockchen in der Nacht tragen. Am nächsten Morgen sind sie seidenweich! Spreiz- oder Senkfüße können nicht nur Knie- bzw. Rückenschmerzen verursachen, sondern auch die Ursache für Druckstellen oder Blasen sein. Hierzu sollte man Spezialisten wie Orthopäden aufsuchen, die für die richtigen Schuh-Einlagen sorgen oder spezielles Schuhwerk empfehlen.

„
**Hochwertige
Fußcremen gehören zur
Pflegegrundausrüstung!**

FUSSSPEZIALISTEN

Für die medizinische Fußpflege sind besonders ausgebildete Kosmetikspezialisten zuständig, die sich um Druckstellen, verhärtete Hornhaut, eingewachsene Nägel usw. kümmern, und auch (wenn nötig) mit dem Skalpell behandeln.

ACHTUNG BEI DIABETES

Diabetiker benötigen eine besondere Fußpflege. Die Durchblutung nimmt nach einer gewissen Krankheitsdauer ab und kann Nerven schädigen. Die Schmerzempfindlichkeit wird somit verringert und es kann unbemerkt zu kleineren oder größeren Verletzungen kommen. Außerdem kann sich die Heilung aufgrund der schlechten Durchblutung verzögern. Ältere Menschen mit eingeschränktem Sehvermögen erkennen Veränderungen am Fuß oft nicht und sollten daher vorsorglich und regelmäßig die Spezialisten aufsuchen.

SCHUHKAUF NACHMITTAGS

Wenn eine wichtige Regel beachtet wird, sollten Schuhe nach dem Kauf erst gar keine Druckstellen verursachen. An warmen Tagen



Barfuß im Gras oder im Sand! Herrlich!

schwellen die Füße am Nachmittag besonders stark an. Kaufen Sie also Ihre Schuhe nachmittags! Dann steht aus Sicht Ihrer Füße dem unbeschwerten Genuss für das Tragen Ihrer zarten Sommerschuhe nichts entgegen.

HÜHNERAUGEN

Vorsicht – schlecht passende Schuhe verursachen Hühneraugen. Die beste Vorbeugung dagegen ist, sich wirklich passende Schuhe zu kaufen. Pflaster und Stifte aus der Apotheke können aber helfen, das bereits vorhandene Hühnerauge Schicht für Schicht aufzulösen.

RISSIGE HORNHAUT

Zum Entfernen der Hornhaut eine Hornhautfeile benutzen. Das regelmäßige Eincremen mit Fußcreme (am besten mit dem Inhaltstoff



Photo Louis Widmer Carbamid

Urea) ist ganzjährig empfehlenswert, um Hornhautbildung zu reduzieren. Damit werden Ihre Füße geschmeidig und bleiben es auch.

FUSSPILZ

Vorbeugend gegen Fußpilz hilft es, wenn Sie Ihre Füße gut trocken halten. Bezüglich Anwendungen bei bestehendem Fußpilz sollten Sie sich an unsere Apotheker wenden. Creme, Lack, Waschmittel – die Apotheke ist Ihre beste Anlaufstelle, um dieses unangenehme Problem wieder gesichert loszuwerden.

SCHWEISSFÜSSE

Tragen Sie natürliche Materialien, Kunststoffsocken unterstützen die Ansammlung von übelriechenden Bakterien. Im Sommer sollten Sie sowieso so oft wie möglich barfuß laufen. Spezielle Cremes oder Puder helfen wirksam gegen Schweiß und Geruch. Weiters wird das Tragen von atmungsaktivem Lederschuhwerk empfohlen. Sollten Sie im Büro arbeiten, wechseln Sie täglich öfter Ihre Socken, pflegen Sie Ihre Füße mit geeigneten Präparaten und gehen Sie abends barfuß. Sie werden sehen, wie gut das funktioniert! ④

*Ich kann
viel für
mich tun!*

Genießen
Sie die
Sonne!

BIOGELAT®

1x
täglich
1 Kapsel

BIOGELAT® NaturCarotin kombiniert

**Zur Bräunungsunterstützung
und -erhaltung**

- Natürlicher **Multi-Carotin-Komplex**
aus der Meeresalge Dunaliella Salina
- Mit den Antioxidantien
Vitamin C, E und Selen



—  —
60 KAPSELN