

# APOTHEKUM

HERBST 2016

NEU  
bei uns!

frei  
öl

Gemeinsam mit uns in  
einen wunderbaren Herbst



**GEISTIG AKTIV**  
Gehirntraining

**WILLKOMMEN**  
Neue Ordination für gesunde Augen

**TEM**  
Traditionelle Europäische Medizin

Gefällt mir



WERDEN SIE FAN!  
[WWW.FACEBOOK.COM/  
LILIEN-APOTHEKE-SEIERSBERG](http://WWW.FACEBOOK.COM/LILIEN-APOTHEKE-SEIERSBERG)

FORTSETZUNG DER AKTUELLEN ÄRZTELISTE



Für die  
ganze  
Familie!

# POWER-FORMEL

für's Immunsystem

**E**in gut funktionierendes, flexibles Immunsystem ist die Grundlage für ein ausgeglichenes Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Immer mehr Menschen leiden ungewöhnlich oft an Erkältungen – und das nicht nur während der typischen Erkältungszeit im Winter. Viele von uns – vor allem Kinder und ältere Menschen – niesen und kränkeln sich von einem Infekt zum nächsten.

## IMMUNKRAFT STÄRKEN

Einseitige Ernährung, Nikotin- und Alkoholkonsum, aber auch Stress und seelische Konflikte rauben unserem Organismus gespeicherte Nährstoffreserven und entleeren unsere Immunakkus. Kinder, gestresste und ältere Menschen sind besonders gefährdet, in immunbelastenden Situationen zu gelangen. Mit einer

gesunden Ernährung können wir unser Immunsystem maßgeblich beeinflussen und stärken. Fehlen bestimmte Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente dauerhaft in unserer Nahrung, so kann das Immunsystem nicht angemessen reagieren. Das Risiko, einen Infekt zu bekommen, steigt. In Zeiten (zum Beispiel Stresssituationen, kalte Jahreszeit, Grippewelle), in denen der Körper außergewöhnlich starken Belastungen ausgesetzt ist, verbraucht er deutlich mehr dieser wichtigen Mikronährstoffe.

## DIE ABWEHRKRÄFTE UNTERSTÜTZEN

Bereits seit der Antike ist die graubehaarte Zistrosen-Heilpflanze *Cistus incanus ssp. creticus* naturmedizinisch bekannt. Der Extrakt daraus (**Plantovir**®) ist ein komplexes Gemisch sogenannter Polyphenole. Polyphenole reichern sich durch standardisierte Extraktion aus hochwertigen Pflanzen an. Sie dienen, ebenso wie immunologisch bedarfsadäquat kombinierte und dosierte Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, der Versorgung des Immunsystems.

**IMMUN44**® – Kapseln und Saft – enthält den Pflanzenstoff **Plantovir**® sowie einen hochwertigen Mikronährstoff-Komplex.

## WIRKUNG BESTÄTIGT!

**IMMUN44**® wurde Krankenhaus-Mitarbeitern verabreicht. Das erfreuliche Ergebnis: Die Zahl der Krankenstandstage ging drastisch zurück. Nun bieten Apotheken die erfolgreich getestete Formel namens **IMMUN44**® rezeptfrei an.

44 Tipps, wie Sie Ihr Immunsystem stärken können, finden Sie im Internet unter [www.immun44.at](http://www.immun44.at) 



# TRADITIONELLE EUROPÄISCHE MEDIZIN

## Eine Definition zur TEM



Der Ursprung jedes medizinischen Systems ist darin zu suchen, dass die Menschen aus einer lebenswichtigen Notwendigkeit heraus ihr ureigenes, auf sie zugeschnittenes und daher optimales System entwickelten. Aufgrund der Vielzahl an unterschiedlichen Völkern in Europa und deren unterschiedlicher Entwicklung gibt es in diesem Sinne kein „europäisches Medizinsystem“. Die Bezeichnung Traditionelle Europäische Medizin (TEM) lehnt sich an die Namen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) oder der Traditionellen Tibetischen Medizin (TTM) an, die gemeinsam mit dem indischen Ayurveda aus den gleichen Wurzeln entwickelt wurden.

TEM steht damit nicht für eine weitere spezielle Heilmethode der ganzheitlichen Medizin. Es handelt sich vielmehr um die Zusammenführung aller grundlegenden Therapieformen, aus denen sich die Heilkunde Europas über Jahrhunderte entwickelt hat.

Wie auch in den anderen traditionellen Heilmethoden steht der Mensch als Einheit von Körper und Geist, im Mittelpunkt. Behandelt wird der ganze Mensch, nicht nur einzelne Organe. Krankheiten werden nicht als lokales Problem gesehen, sondern als Störung des empfindlichen Gleichgewichts im Energiefluss von Körper und Geist begriffen.

Die TEM arbeitet größtenteils mit Pflanzen, weiters mit Heilmitteln mineralischen und auch tierischen Ursprungs. Unterstützt wird das durch manuelle Therapien. Alle Heilmittel finden sich in der Natur, werden aber oft in aufwändigen Verfahren zum Beispiel für die Spagyrik zubereitet, um auch die Pflanze in ihrer Gesamtheit zu erhalten.

**1 URTINKTUREN** sind Elemente der Phytotherapie. Sie werden nach den Vorschriften des Arzneibuches hergestellt und sind alkoholische Auszüge aus Frischpflanzen.

**2 Die GEMMOTHERAPIE** verwendet glyzerinhaltige Auszüge aus dem frischen Embryonalgewebe von Pflanzen. Das heißt aus Sprossen, Wurzelspitzen und Knospen, die besonders reich an Wachstums- und Vermehrungsfaktoren sind.

**3 Die OLIGOTHERAPIE** ist eine Spurenelementetherapie, die vor allem als Ergänzung zur (ganzheitlichen) Pflanzenheilkunde gedacht ist. Sie geht auf die Methoden der Alchimisten zurück, die aus Pflanzen durch Veraschung Mineralstoffe und Spurenelemente gewannen.

**4 Die LITHOTHERAPIE** (*lithos* griechisch für Stein) stellt eine Ergänzung zur Gemmo- und Oligotherapie dar. Hier werden Mineralstoffe und Spurenelemente in natürlich gebundener Form verwendet. Damit sollen unter anderem blockierte Enzyme freigesetzt und Stoffwechselforgänge

wieder in Schwung kommen. Die Verwendung des Gesamtmaterials Stein, in dem die Spurenelemente enthalten sind, entspricht noch mehr dem ganzheitlichen Prinzip, sodass nicht nur körperliche Blockaden, sondern auch solche auf seelisch-geistiger Ebene („Versteinerungen“) angesprochen werden.

**5 Die AROMATHERAPIE** umfasst die Arbeit mit ätherischen Ölen und Blütenwässern.

Das ätherische Öl ist die reine flüssige Essenz der Pflanze. Ätherische Öle wirken unmittelbar auf das limbische System im Stammhirn und damit auf der seelisch-emotionalen Ebene. Sie haben antiseptische, antivirale, antiparasitäre und fungizide Eigenschaften. Um den höchsten Anforderungen in Bezug auf Reinheit und Qualität zu entsprechen, sollten ausschließlich in Lebensmittelqualität angewendet werden.

Echte Blütenwässer werden nach einer jahrhundertalten Tradition mittels schonender Wasserdampf-Destillation hergestellt. So gewonnene Blütenwässer speichern alle wertvollen Informationen in sich, in einer sehr milden, hautverträglichen Form. Echtem Blütenwasser darf keinerlei Konservierungsstoff beigefügt werden.

**6 SPAGYRIK.** Spagyrische Zubereitungen gehen auf die Herstellungsverfahren der Alchimisten des Mittelalters zurück. Sie wollten Abtrennung des „Wesentlichen“ von seiner stofflichen Erscheinung. Das Ergebnis ist die Quintessenz. In der TEM werden rund zehn spagyrische Grundmittel (*Elixire*) und zwölf Quintessenzen verwendet. ☺

Fragen  
Sie uns  
Apotheker!

### UNSERE TEM-HAUSEMPFEHLUNG

#### *Tintura Valeriana, die Baldriantinktur*

Baldrian ist eine uralte Kult- und Heilpflanze. Seit Jahrhunderten wird er in der Volksmedizin verwendet. Baldriantinktur kann risikolos zur Minderung von Spannungs- oder Angstzuständen und Übererregbarkeit angewendet werden. Da der Wirkstoff nicht müde macht, kann er auch bei Prüfungsangst oder Lernschwierigkeiten bei Kindern eingenommen werden.

Aufgrund seiner krampflösenden Eigenschaften kann Baldrianwurzel außerdem nervöse Magenbeschwerden lindern.

#### DOSIERUNG

Zur Beruhigung nehmen Erwachsene zwei- bis dreimal täglich bis zu 30 Tropfen. Bei Schlafstörungen nehmen Erwachsene eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen einen Teelöffel. Kinder ab zwölf Jahren bekommen zwei- bis dreimal täglich 15 Tropfen Baldriantinktur. Die Baldriantinktur sollte jeweils mit ungefähr einem halben Glas Wasser verdünnt und dann getrunken werden.



Liebe Kundin! Lieber Kunde!

# VORBEUGUNG

## groß geschrieben

MAG. PHARM. DR. STEFAN WEGSCHEIDER

Im Herbst setzen die Erkältungsviren wieder zur „Attacke“ auf unsere Atemwege an. Bei kalter, trockener Luft haben sie leichtes Spiel, die Abwehrkräfte unseres Körpers zu überwinden. Gegen diese „Plagegeister“ sind wir normalerweise wirkungsvoll geschützt. Die Schleimhäute der Atemwege bilden eine erste Barriere gegen eindringende Krankheitserreger wie zum Beispiel die Erkältungsviren. Gut durchblutete und feuchte Schleimhäute verhindern, dass sie sich in den Atemwegen ansiedeln. Doch im Winter, wenn die eingatmete Luft kalt und trocken ist, fehlt ihnen für die Abwehr oft die Kraft: Bei jedem Atemzug muss die Luft erwärmt und angefeuchtet werden. Mit der Zeit trocknen die Schleimhäute aus und verlieren ihre Schutzfunktion. Dann können sich die Erkältungsviren in den Schleimhäuten festsetzen. Sie vermehren sich dort explosionsartig. Um ihnen keine Möglichkeit zur Ansiedlung zu geben,



### ZUSÄTZLICHER TIPP

Trinken Sie mindestens zwei Liter Kräutertee oder warmes Wasser täglich, um die Austrocknung der Schleimhäute zu verhindern.

sollten Sie sich schon vorab schützen. Sie können Erkältungen mit Hilfe von Vitalstoffen aus unserer Apotheke vorbeugen und die körpereigene Abwehr zusätzlich aufbauen. In dieser Jahreszeit braucht der Körper vermehrt Vitalstoffe, damit alle Systeme wie Muskeln, Knochen, Bindegewebe, innere Organe, Stoffwechsel und Immunsystem ihre Arbeit leisten können.

**1 VITAMIN A** Vitamin A spielt eine sehr entscheidende Rolle im Aufbau der Schleimhäute, da es das gesunde Zellwachstum unterstützt. Sind die Schleimhäute gesund, können keine Krankheitserreger eindringen und Erkältungssymptome auslösen.

**2 VITAMIN C** ist das wichtigste Vitamin für die Stärkung der Immunabwehr. Seine antioxidative Wirkung aktiviert die Abwehrzellen des Immunsystems.

**3 MAGNESIUM** leistet als unentbehrlicher Stoff bei der Übertragung von Impulsen in Muskeln und Nerven und als Schutzfaktor gegen kalte Hände, Stress und Migräne gute Dienste.

**4 ZINK** hat die Fähigkeit, vor Erkältung zu schützen und die Dauer sowie die Intensität einer Erkältung herabzusetzen. Zink kann die Erkältung um durchschnittlich 3 Tage verkürzen.

Um bei den ersten Anzeichen gleich reagieren zu können, sollten Sie idealerweise Ihre Hausapotheke vorausschauend mit Nasenspray, Hustensaft und natürlichen Immun-Aktivkomplexen aus der Apotheke ausstatten. Bei der Auswahl der geeigneten Präparate steht Ihnen unser Team selbstverständlich gerne zur Verfügung! ④



### 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 Babywagen und Milchpumpen. Medela-Partner.

**SCHNELLE BESORGUNG** von nicht lagernden Präparaten und Arzneimitteln aus dem EU-Raum. Bestellung per T + F + E-Mail. **DIENSTLEISTUNG.** 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. Impfpass.



### KOSMETIK.

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



### NATURHEILMITTEL.

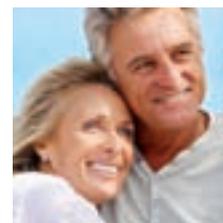
Homöopathische Einzel- und Komplexmittel, Original Bachblüten, Schüßler Salze.

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



### MEDIKAMENTENVERSORGUNG.

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](http://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](mailto:info@lilienapotheke.at)

### ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 7<sup>30</sup> - 18<sup>30</sup> Uhr  
Mittwoch 7<sup>30</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr durchgehend, Samstag 8<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup> Uhr

**BEREITSCHAFTSDIENSTE** (8<sup>00</sup> - 8<sup>00</sup> Uhr am Folgetag)  
5., 15., 25. Sept., 5., 15., 25. Okt., 4., 14., 24. November 2016

# WILLKOMMEN

in der neuen Ordination für Augenheilkunde  
von Dr. Beate Langner-Wegscheider

**A**m 1. August 2016 eröffnen wir in der Hagenbuchstrasse 1, 8054 Seiersberg-Pirka die neue Wahlarztordination für Augenheilkunde. Der Zugang sowie die Praxis selbst sind gänzlich barrierefrei. Es stehen Ihnen ausreichend kostenlose Parkplätze direkt vor der Türe zur Verfügung. Die Ordination ist für unsere Patienten mit den neuesten medizinisch-technischen Geräten ausgestattet. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Der Expertentipp:** Regelmäßige, sorgfältige Vorsorgeuntersuchungen mit den neuesten Geräten sind wichtig für die Früherkennung von Veränderungen an Ihren Augen und helfen beim Erhalt Ihrer Augengesundheit.

WIR STELLEN UNS  
VOR!

[www.praxis-BLW.at](http://www.praxis-BLW.at)



**Dr. med. univ. BEATE LANGNER-WEGSCHEIDER,**  
**Fachärztin für Augenheilkunde**

Seit 2004 bin ich an der Universitäts-Augenklinik Graz tätig, unter anderem als Leiterin der Uveitis-Ambulanz (Spezialambulanz für Entzündungen im Augeninneren). Die enge Vernetzung von meiner Arbeit an der Klinik und der privaten Ordination trägt zur höchsten Qualität der augenärztlichen Versorgung bei. Besonders wichtig ist mir die kompetente, persönliche Betreuung. Ich nehme mir ausreichend Zeit, damit ich all Ihre Fragen beantworten kann. Sehr gerne betreuen mein Team und ich Sie und Ihre Kinder bei Vorsorgeuntersuchungen. Bei akuten Beschwerden helfen wir Ihnen rasch und unkompliziert und begleiten Sie verlässlich durch längere Krankheit.



**NADJA WOLFSLEHNER**  
**Anmeldung und**  
**Praxismanagement**

Die Arbeit mit Menschen bereitet mir sehr große Freude. Ich bin ausgebildete Diplom-Kinderkrankenschwester und habe bereits 12 Jahre in einer Ordination für Allgemeinmedizin Erfahrung in Koordination des Praxisablaufs und der Betreuung von PatientInnen gesammelt. Es liegt mir sehr am Herzen, dass Sie und besonders Ihre Kinder sich in unserer Ordination gut betreut und wohl fühlen.

**EKKHARD NEUSER**  
**Kontaktlinsen und Optik**

Ich bin gelernter Augenoptikermeister und Kontaktlinsenmeister. Nachdem ich drei Jahre als Dozent an der Optik Meisterschule in Deutschland beschäftigt war, bin ich seit 1993 selbstständig tätig. In der Ordination werde ich vor allem für das fachgerechte Anpassen von Kontaktlinsen zuständig sein.



**Dr. Beate**  
**Langner-Wegscheider**



Fachärztin für Augenheilkunde

Wahlarztpraxis  
8054 Seiersberg-Pirka, Hagenbuchstrasse 1  
T +43 664/88 25 47 57  
kontakt@praxis-BLW.at  
www.praxis-BLW.at

Ordinationszeiten  
Montag 14<sup>00</sup> - 19<sup>30</sup> Uhr Mittwoch + Freitag 8<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup> Uhr

Wir bitten höflich um telefonische oder elektronische (Homepage/E-Mail) Terminvereinbarung. Nach erfolgter Bankomat oder Barzahlung reichen wir gerne die Honorarnote bei Ihrer Kasse zur Teilerstattung für Sie ein.

# HOMÖOPATHISCHE ARZNEIEN für Kinder



**K**inder werden schnell krank und ebenso rasch wieder gesund. Schwierigkeiten in der Behandlung ergeben sich, da Kleinkinder nicht sagen können, dass sie sich schlecht fühlen und wo es weh tut. Manchmal sind die Zeichen und Symptome einer Erkrankung offensichtlich, etwa wenn das Kind unter Husten, Durchfall und Erbrechen, Ausschlägen, Schnupfen oder erhöhter Temperatur leidet. Aber oft besteht der einzige Anhaltspunkt im veränderten Verhalten. Die Eltern sind daher die wichtigsten Beobachter der Gesundheit ihres Kindes. Sie sollten daher auf folgende Punkte achten, die die Suche nach den Ursachen bei Ihren Kindern und im Anschluss die richtige Auswahl der Arznei erleichtern.

- 1 **KONSTITUTION** = Veranlagung des Kindes. Zum Beispiel: Das Wesen des Kindes ist sensibel oder robust. Es hat Verlangen nach Trost oder nicht.
- 2 **ÄNGSTE**. Welche Ängste hat das Kind? Traut es sich allein in den Keller oder in den Garten zu gehen? Hat es Angst vor Tieren? Fürchtet es sich vor einem Gewitter?
- 3 **APPETIT**. Wonach verlangt das Kind? Verspürt es Abneigung gegen gewisse Lebensmittel? Neigt es dazu, eher Salziges zu essen oder mag es lieber Süßes?
- 4 **EMPFINDLICHKEITEN**. Erschrickt das Kind bei Lärm? Reagiert es empfindlich auf Zugluft, Kälte, Wärme, Licht?
- 5 **AKTUELLE ODER FRÜHERE BESCHWERDEN**.

Die meisten homöopathischen Mittel entstehen aus Pflanzen, tierischen Stoffen oder Mineralien. Die Ausgangssubstanz wird im Verhältnis 1:10 mit Alkohol oder Wasser verdünnt und energetisiert. Die so entstandene Arznei wird erneut auf dieselbe Weise verdünnt. Dieses Verfahren heißt *Potenzieren*. Nach zweimaligem Verdünnen erhält das Mittel die Zusatzbezeichnung D 2 (Dezimalpotenz 2), nach dreimaligem Verdünnen D 3 usw. Die höchste Zehnerpotenz ist D 200. Es gibt auch Präparate, die mehrmals im Verhältnis 1:100 verdünnt wer-

den. Sie sind zu erkennen an Zusatzbezeichnungen wie C 6 oder C 12. Die Wirksamkeit der homöopathischen Arznei ist nicht abhängig von der Verdünnung, daher sind D und C ähnlich wirksam.

Da die Tropfen Alkohol enthalten, werden Kindern stattdessen Globuli verordnet: Das sind kleine Zuckerperlen, die mit der Arznei besprüht wurden. Vor allem für Säuglinge haben sich auch besprühte Milchzucker-tabletten oder -pulver bewährt. Man zerstößt die Tabletten und gibt eine Messerspitze voll auf die Zunge oder stippt den Schnuller in das Pulver ein. Solange eine Mutter stillt, kann sie die Arznei auch selbst einnehmen. Das Baby bekommt den helfenden Reiz dann über die Muttermilch.

## DIE DOSIS

In der Regel werden mehrmals täglich jeweils fünf Globuli verordnet. Für Kinder sind es meist statt fünf jeweils drei Globuli. Zu Beginn einer Krankheit ist es manchmal notwendig, das Medikament in Abständen von einer Viertel- bis einer halben Stunde einzunehmen. Detaillierte Empfehlungen die Dosierung und Einnahme betreffend geben Ihnen unsere Spezialisten.

## DIE HOMÖOPATHISCHE HAUSAPOTHEKE FÜR KINDER

Eine homöopathische Hausapotheke ist eines der schönsten Geschenke zur Geburt eines Kindes. Die kleine Globuli-Sammlung hilft dem Baby auf dem Weg ins Leben.

Eltern, die ihre Kinder bei leichten Beschwerden selbst mit homöopathischen Medikamenten behandeln wollen, sollten mit den Prinzipien der Homöopathie etwas vertraut sein und die Wirkung der einzelnen Präparate kennen, damit sie die Arzneien jederzeit richtig einsetzen können. Die von uns für Sie zusammengestellte homöopathische Kinderapotheke stellt eine wirksame Soforthilfe bei bestimmten Beschwerden dar. Es ist eben vorteilhaft, wenn die Mittel im Akutfall sofort zu Hause verfügbar sind! Und auf Reisen oder im Urlaub bekommt man nicht überall und nicht jederzeit homöopathische Medikamente. Deshalb sollte man die Notfallapotheke immer dabei haben. Unsere Spezialisten in der Apotheke können Ihnen diese auch noch durch individuell wichtige

**Wir Apotheker sind Ihre  
Vorsorge-Partner!**

Aconitum
Apis
Arnica
Belladonna
Calcium carbonicum
Cocculus
Drosera
Ferrum phosphoricum

Ledum
Magnesium phosphoricum
Pulsatilla
Sambucus
Sulfur
<a href="http://www.apothecum.at/plus.html">www.apothecum.at/plus.html</a>
Rescue Creme ergänzend
<a href="http://www.apothecum.at/plus.html">www.apothecum.at/plus.html</a>

Mittel ergänzen. Die genauen Beschreibungen für diesen Vorschlag bekommen Sie bei uns in der Apotheke oder finden Sie zum Download auch auf unserer APOTHECUMplus-Seite. ④



Bevor jede Bewegung zur Qual wird, müssen wir handeln, um unsere Bewegungsfreude zu erhalten und auch mit chronischen Gelenksbeschwerden noch ordentlich Gas geben zu können.

WIEDER NEUE

BEWEGUNGSFREUDE SPÜREN

Bereits 95 % der über 65-Jährigen leiden an Arthrose, wie die alters- und belastungsbedingte Abnutzung der Gelenke medizinisch bezeichnet wird. Der Gelenkknorpel verliert an Elastizität, bekommt Einrisse und wird immer dünner und rauer. Dieser Abnutzungsprozess verläuft schubweise und kann mit schmerzhaften Entzündungen durch abgeriebene Knorpelteilchen verbunden sein. Typisch ist ein akuter Belastungsschmerz, der bei Entlastung wieder abklingt.

Mit andauernden schmerzhaften Gelenkentzündungen ist die deutlich seltenere rheumatoide Arthritis bzw. chronische Polyarthritis verbunden. Die betroffenen Gelenke überwärmen, schwellen an und schmerzen im Ruhezustand und bei Bewegung. Die genauen Ursachen für die Erkrankung

sind nicht vollständig geklärt. Die Vererbung spielt jedenfalls eine wichtige Rolle dafür, dass sich das Immunsystem gegen körpereigenes, gesundes Gewebe richtet und dieses zerstört.

### Das Ziel

*Gelenkentzündungen mildern*

So unterschiedlich Arthrose und Arthritis auch sind, für beide Arten chronischer Gelenksbeschwerden gilt es, die Entzündung zu mildern und so Schmerzen und Steifigkeit zu reduzieren. **Eine Behandlung, die sich natürlich unterstützen lässt: mit einem speziellen Lipidextrakt aus der Neuseeländischen Grünlippmuschel.**

### Die Neuseeländische Grünlippmuschel

enthält eine spezielle Zusammensetzung aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren mit teilweise einzigartiger Struktur. Ihre hohe entzündungshemmende Eigenschaft ist in zahlreichen Studien belegt und wirkt sich positiv bei Gelenksbeschwerden aus.



## Stark bei Gelenksbeschwerden.

Die Urkraft der Grünlippmuschel für Sie.



Der Lipidextrakt aus der Neuseeländischen Grünlippmuschel lindert Gelenksbeschwerden aufgrund von Abnutzung oder rheumatischer Entzündung, verbessert die Beweglichkeit – und steckt in den Alpinamed® Mobilitätskapseln Forte.

**Fragen Sie nach der 60-Stück-Vorteilspackung!**

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

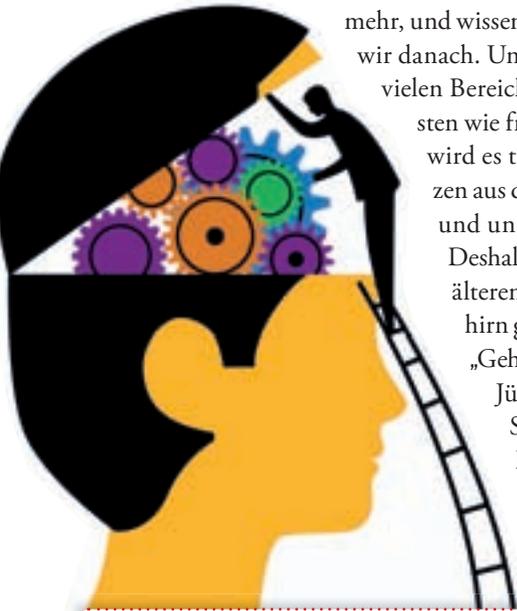
Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke.

# GEISTIG AKTIV

## Gehirntraining



**W**ir machen Sport und achten auf unsere Ernährung, um uns fit zu halten – und vergessen dabei oft auf eine andere Art von Training, denn auch unser Hirn will gefordert werden! Unsere Termine haben wir im Smartphone jederzeit auf Abruf bereit, Telefonnummern merkt sich niemand mehr, und wissen wir etwas nicht, googeln wir danach. Unser Gehirn muss heute in vielen Bereichen nicht mehr so viel leisten wie früher. Im Gegensatz dazu wird es täglich überflutet mit Reizen aus den Medien, der Werbung, und unserem restlichen Umfeld. Deshalb legen Experten vor allem älteren Menschen nahe, das Gehirn gezielt zu trainieren. Doch „Gehirnjogging“ sollte auch von Jüngeren betrieben werden. Schon als junger Mensch kann man sein Hirn mit einfachen Übungen fit machen – um es für später gesund zu halten.



### DIE WICHTIGSTEN KRITERIEN eines erfolgreichen Gehirntrainings

**Personalisierung:** Das Training darf das Gehirn weder über- noch unterfordern, da in beiden Fällen der Trainingserfolg nachweislich wegfällt. Eine maximale Wirksamkeit ist nur durch ständiges Arbeiten an den persönlichen Leistungsgrenzen zu erzielen.

**Richtige Wirkung:** Eine Übung muss auf spezielle Gehirnfunktionen abzielen, die besonders die Alltagsleistung verbessern. Mit der Konzeption eines optimalen Gehirntrainings beschäftigen sich viele Forscher. Für ein effektives Training empfehlen sich insbesondere Kurssysteme, die wie ein vorgefertigter Trainingsplan fungieren.

**Motivation und Regelmäßigkeit:** Wie bei jeder Form von Übung sind auch beim Gehirntraining eine Beständigkeit und Kontinuität der Schlüssel zum Erfolg. „Wer rastet, der rostet“ sagt zu Recht ein bekanntes Sprichwort. Eine der Grundvoraussetzungen des erfolgreichen Gehirntrainings ist die Regelmäßigkeit, mit der trainiert wird. Wer zu selten oder mit großen Pausen übt, der kann auch nicht erwarten, dass sich seine geistige Leistung steigert.

**Abwechslungsreich:** Wer ständig die gleichen Aufgaben (zum Beispiel Sudoku) löst, lernt zwar, diese schnell auszuführen, strengt aber sein Gehirn mit der Zeit immer weniger an. Das sieht man sehr gut am Auto- oder Fahrradfahren, einer nahezu automatischen Tätigkeit, die zu Beginn dem einen oder anderen sehr schwer fiel und höchster Konzentration bedurfte. Damit das Gehirn sich neu strukturieren kann, braucht es immer neue Herausforderungen.

### GESUNDER DENKSPORT

In der Regel nimmt die Leistung des Gehirns mit dem Alter stetig ab. Vor allem nach dem Berufsaufstieg gibt es immer weniger Impulse, Herausforderungen oder Neues, das es zu lernen gilt. Unser Gehirn braucht aber regelmäßige Anreize. Wer zum Beispiel nach einer Operation oder durch einen Unfall längere Zeit bettlägerig ist, verliert an Muskelmasse – und zwar rasant. Genauso ergeht es unseren Nervenzellen, wenn sie nicht angeregt werden. Wie man an die Übungen herangeht, ist jedem selbst überlassen, doch wichtig sind die nebenan im Kasten beschriebenen Kriterien.

### OMEGA-3-FETTSÄUREN

Viel wurde in den letzten Jahren von diesen Fettsäuren gesprochen. Zunehmend wird klar, wie wichtig sie für das geschmeidige Funktionieren unseres Gehirns sind. Eine Studie aus dem Jahr 2012 (Universität Los Angeles) hat in diesem Zusammenhang viel Aufmerksamkeit erhalten. Darin wurde demonstriert, dass Personen, die wenige Omega-3-Fettsäuren über ihre Ernährung aufnehmen, ein geringeres Gehirnvolumen besitzen und in Intelligenztests deutlich schlechter abschnitten als Personen, die reichlich Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen. Doch damit nicht genug, denn eine weitere Studie aus dem Jahr 2014 (Journal of Preventative Medicine) konnte die Erklärung für die besondere Wirkung liefern: Man fand heraus, dass unter den Omega-3-Fettsäuren, vor allem die beiden Fettsäuren EPA (*Eicosapentaensäure*) und DHA (*Docosahexaensäure*) die Verbindungen im Gehirn stärken. Die Folge ist eine effizientere Informationsübertragung zwischen den Nervenzellen.

### TIEFSCHLAF

Tiefschlaf fördert die Gedächtnisbildung. Wenn Ihr Gedächtnis nachlässt, kann schlechter Schlaf dafür die Ursache sein. Bei Schlafstörungen sind in der Regel die Tiefschlafphasen beeinträchtigt, welche besonders wichtig für die Verfestigung von erworbenem Wissen sind. Kürzere bzw. unterbrochene Tiefschlafphasen beeinträchtigen folglich das Gedächtnis. Mit zunehmendem Alter sind diese zudem weniger intensiv. Junge Menschen besitzen einen Tiefschlafanteil von bis zu 20 Prozent. Ab etwa 60 Jahre geht dieser Anteil auf bis zu fünf Prozent zurück.

Weiters ist für das Gedächtnis der Schlaf in den ersten 20 Stunden nach dem Lernen entscheidend. Wer viel und regelmäßig lernen muss, sollte sich an folgenden Lernplan halten: Am besten lernt man vormittags. Abends vor dem Zubettgehen unbedingt das Wesentliche nochmals wiederholen und dann lange und tief schlafen!

### GEMEINSAM, REGELMÄSSIG, VIELFÄLTIG

Die Motivation ist ein unverzichtbarer Faktor beim Unternehmen „Gehirntraining“. Wie wäre es, mit Ihren Freunden, Verwandten oder Ihren Nachbarn eine gemeinsame Aktion zu starten? Lernen Sie zusammen eine Sprache oder erkunden Sie Ihre Umgebung nach historischen Gesichtspunkten – machen Sie auf jeden Fall immer wieder etwas Neues und für alle Spannendes. Denn: *Wenn du nicht aus deiner kleinen Welt ausbrichst, wirst du nie verstehen, wie groß die Welt tatsächlich ist.* ☺



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

# ÄRZTE in SEIERSBERG-PIRKA

TEIL 2

## AUGENHEILKUNDE

### DR. BEATE LANGNER-WEGSCHIEDER

T +43 664/88 25 47 57  
Hagenbuchstraße 1  
kontakt@praxis-BLW.at  
Mo 14<sup>00</sup>-19<sup>30</sup>, Mi + Fr 8<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> Uhr

### DR. HELMUT LERCHNER

T 0316/ 28 54 55  
Kärntner Straße 390  
Mo 7<sup>30</sup>-12<sup>00</sup>, 16<sup>00</sup>-18<sup>30</sup>, Di 7<sup>30</sup>-13<sup>30</sup>, Mi 13<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>,  
Do 7<sup>30</sup>-12<sup>00</sup>, 14<sup>00</sup>-17<sup>30</sup> Uhr

### DR. EWALD LINDNER

T 0316/ 28 58 58  
Kärntner Straße 341  
Ordination nach Vereinbarung

## HAUT- UND GESCHLECHTSKRANKHEITEN

### DR. INGRID WOLTSCHÉ-KAHR

T 0316/ 26 60 22, F 0316/ 26 60 22 13  
Kärntner Straße 400  
Mo bis Fr 8<sup>00</sup>-11<sup>30</sup>, Mo + Mi 17<sup>00</sup>-19<sup>00</sup> Uhr

## HALS-, NASEN- UND OHRENÄRZTE

### DR. MARION BERANEK

T 0316/ 25 23 84  
Kärntner Straße 451  
Mo + Mi + Fr 9<sup>00</sup>-12<sup>00</sup>, Di 14<sup>00</sup>-18<sup>00</sup> Uhr, Do 13<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> Uhr

### DR. OLIVER WALSBERGER

T 0316/ 25 26 30  
Premstätterstraße 1  
Nur nach Vereinbarung.

## FRAUENHEILKUNDE UND GEBURTSHILFE

### DR. KARL KARNER

T 0316/ 28 34 75  
Kärntner Straße 410  
Mo + Mi 14<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>, Di + Do + Fr 9<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr

## INNERE MEDIZIN

### DR. MANFRED GROSSSCHÄDL

T 0316/ 25 16 56  
Premstätterstraße 1  
Mo 14<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>, Di bis Fr 8<sup>00</sup>-12<sup>00</sup> Uhr, Do 13<sup>00</sup>-15<sup>30</sup> Uhr

### DR. HEIMO KAGER

T 0316/ 25 39 53  
Kärntner Straße 390  
Mo 14<sup>00</sup>-18<sup>00</sup> Uhr, Di + Mi + Fr 8<sup>00</sup>-12<sup>00</sup> Uhr, Do 16<sup>00</sup>-19<sup>00</sup> Uhr

### DR. MICHAEL KREMSE-PIRZ

T 0316/ 25 16 56  
Premstätterstraße 1  
Mo + Do 8<sup>30</sup>-11<sup>30</sup>, Di + Mi + Fr 14<sup>30</sup>-17<sup>30</sup> Uhr, Fr nach Vereinbarung

### DR. LARISA ZENZ

T 0316/ 28 58 83, 0660/468 06 99  
Hauptstrasse 39  
Mo + Mi + Fr 8<sup>30</sup>-13<sup>30</sup>, Di + Do 16<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>, 1.+ 3. Sa im Monat 10<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> Uhr

## KINDERHEILKUNDE

### DR. STEPHAN SCHMUTZ UND DR. BETTINA ZÖHRER

T 0316/ 28 97 50  
Premstätterstraße 1  
Mo + Di + Do + Fr 8<sup>30</sup>-11<sup>30</sup>, Mi 8<sup>30</sup>-11<sup>30</sup> Uhr, Mi 15<sup>00</sup>-18<sup>00</sup> Uhr



Lilien Apotheke  
Kärntner Straße 537  
+43 316/25 30 05  
info@lilienapotheke.at

### DR. OLGA PREHSFREUND

T 0316/ 28 25 25  
Kärntner Straße 410/1. Stock  
Mo 13<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>, Di + Mi 8<sup>30</sup>-13<sup>00</sup> Uhr, Do 13<sup>00</sup>-10<sup>30</sup> Uhr, Fr 8<sup>30</sup>-10<sup>30</sup> Uhr

## NEUROLOGIE UND PSYCHIATRIE

### DR. KATHARINA KIESLINGER

T 0316/ 22 82 14  
Premstätterstraße 1  
Mo 8<sup>00</sup>-12<sup>00</sup>, Mi 14<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> Uhr

### DR. SYBILLA BERNHARD

Feldkirchen, Schloßgasse 2  
T 0676/75 50 15 71

### DR. ALEKSANDRA DIMOVA

Haushamerstraße 1  
T 0699/11 47 10 04

## ORTHOPÄDIE UND ORTHOPÄDISCHE CHIRURGIE

### DR. GERDA KÜRZL

Premstätterstraße 1  
T 0664/634 80 56  
Ordination nach Vereinbarung.

## RHEUMATOLOGIE

### DR. SILVIA EDER

Erzherzog Johann Straße 38a  
T 0650/314 28 42  
Ordination nach Vereinbarung.

## UROLOGIE

### DR. HEIMO PÄRM

Kärntner Straße 415b  
T 0316/ 25 38 80  
Mo + Do 14<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>, Di + Mi + Fr 9<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr

## ZAHN-, MUND- UND KIEFERHEILKUNDE

### DR. BARBARA FRITZ

Wiesenweg 13a  
T 0316/ 25 15 44  
Mo + Mi 9<sup>00</sup>-13<sup>00</sup>, Di + Do 13<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>, Fr 8<sup>00</sup>-10<sup>00</sup> Uhr

### DR. EVA GODA-UNGER

Gemeindeweg 5  
T 0316/ 28 22 27  
Mo, Do + Sa 8<sup>00</sup>-13<sup>00</sup>, Di + Fr 13<sup>00</sup>-18<sup>00</sup> Uhr

### DR. BERNHARD LANG

Mitterstraße 141  
T 0316/ 29 61 00  
Mo + Mi 8<sup>00</sup>-12<sup>00</sup>, Di, Do 14<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>, Fr 8<sup>00</sup>-10<sup>00</sup> Uhr

### DR. ANDREA PINTER

Kärntner Straße 410  
T 0316/ 28 16 28  
Mo 8<sup>00</sup>-12<sup>00</sup>, Di + Mi 15<sup>00</sup>-19<sup>00</sup> Uhr

### DR. ERNST GÜNTHER REZAC

Kärntner Straße 419b  
Mo, Di + Do 8<sup>30</sup>-12<sup>00</sup> und 14<sup>00</sup>-17<sup>30</sup>, Mi + Fr 8<sup>30</sup>-13<sup>00</sup> Uhr

### DR. ANN WINKLER

Feldkirchner Straße 113  
T 0316/ 29 30 31-0  
Mo + Do 13<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>, Di + Fr 8<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> Uhr  
Mobiles Palliativteam: 0664/220 11 44  
Orthopädie Pammer: 28 16 71



Speichern Sie uns ab!



Aktualisiert Juni 2016.



# HILFE, mein Kind hat Läuse!

Die Übertragung von Kopfläusen erfolgt in erster Linie über direkten Kopf-zu-Kopf-Kontakt. Daher rührt auch aufgrund des sozialen Verhaltens der Kleinkinder das vermehrte Vorkommen in Kindergärten und Volksschulen. Kopfläuse können nicht springen oder fliegen, aber sie sind äußerst flinke Krabbler. Jeder kann Kopfläuse bekommen und es ist daher keine Sache der persönlichen Sauberkeit. Wichtig ist, dass man die lästigen Blutsauger schnell wieder los wird und die weitere Verbreitung verhindert.

## ERKENNEN UND UNTERSUCHEN

Insbesondere bei auffälligem Kratzen sollte man Nachschau halten, ob die kleinen Blutsauger Sie oder Ihr Kind als neues „Opfer“ ausgesucht haben. Der heftige Juckreiz entsteht durch eine winzige Menge Speichel, die von der Kopflaus bei ihrer „Mahlzeit“ in die Kopfhaut gespritzt wird.

”

### Konsequenz ist gefragt

Ein Befall kann nur durch genaue und stets wiederholte Untersuchung des gesamten Kopfes ausgeschlossen bzw. bestätigt

werden. Das Haar wird mit dem Kamm gescheitelt und streifenweise die gesamte Kopfhaut abgesucht. Eine Lupe ist dabei sehr hilfreich um die höchstens drei Millimeter großen sechsbeinigen Kopfläuse, ihre Larven und die an den Haaren klebenden *Nissen* (Kopflauseier) zu sehen. Wegen des kurzen Generationsintervalls kann sich der Befall mit Kopfläusen ohne Behandlungsmaßnahmen in drei Wochen verzehnfachen!

## VORBEUGUNG

- **Prophylaktische Kopfwäschen** mit Weidenrindenshampoo. Eine Behandlung pro Woche reicht zur Vorbeugung aus.
- **Langes Haar** zusammenbinden.
- Sinnvoll ist es, wenn jeder im Haushalt seine **eigene** Bürste oder seinen Kamm hat.
- **Kopfbedeckungen** sollten nicht untereinander ausgetauscht werden.
- **Regelmäßige** Kontrollen sind die beste Vorbeugung.

## BEHANDLUNG BEI LÄUSEN

■ **Keine falsche Scham.** Sollte Ihr Kind von Kopfläusen befallen worden sein, teilen Sie dies unbedingt der Schule oder dem Kindergarten mit. Andere Kinder können so frühzeitig vorsorglich behandelt werden und ein gegenseitiges Anstecken mit Ping-Pong-Effekt wird verhindert.

■ Beginnen Sie **unverzüglich** mit der Behandlung mittels Kopflauspräparaten, da sich die Tierchen rapide vermehren.

■ Beenden Sie die Behandlung nicht zu schnell, **Konsequenz** ist in diesem Fall alles! Nur durch regelmäßiges Kontrollieren in den Tagen „danach“ kann man sicher sein, auch alle Übeltäter erwischt zu haben.

■ Für die Behandlung stehen hautfreundliche Shampoos, Sprays



**Nissenkämme:** Am erfolgreichsten sind Sie mit Nissenkämmen aus Metall (links), mit äußerst eng zusammenliegenden Zinken. Nissenkämme sind wie alle vorbeugenden und behandelnden Produkte bei Kopflausbefall in der Apotheke erhältlich. Wenn Sie Fragen zu den Produkten haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an unsere Apotheker.

und Lösungen mit erfolgreichen Wirkstoffen zur Verfügung, die Kopfläuse sicher abtöten und für den Menschen ungiftig sind.

■ Sollte ein Familienmitglied von Kopfläusen befallen sein, ist es unbedingt notwendig, dass alle Familienmitglieder auch mittels des speziellen Nissenkamms genau „bearbeitet“ werden.

■ Bettwäsche, Kopfbedeckungen etc. mit 60 Grad waschen. Auskochen ist nicht erforderlich.

■ Nicht vergessen, Haarbürsten, Kämmen und andere Haarutensilien „mitzubehandeln“. Spielzeug und Plüschtiere kann man für einen Tag in den Gefrierschrank legen, um die Läuse abzutöten, oder bei niedrigen Temperaturen im Freien 24 Stunden auslüften. ☺

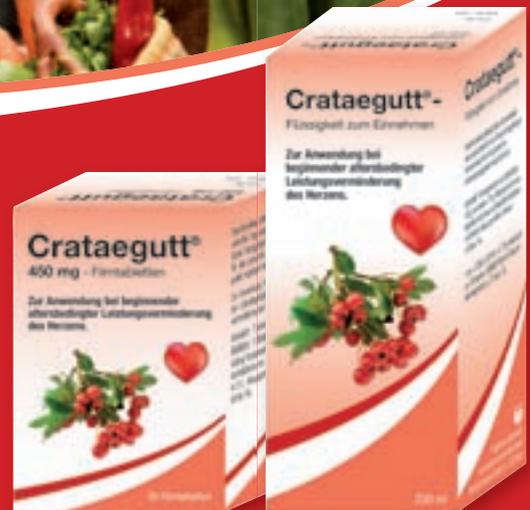
## APOTHEKERTIPPS

1. Sollte es im Kindergarten oder in der Schule „Lausalarm“ geben, binden Sie Ihren Kindern unbedingt lange Haare zusammen. Erklären Sie ihnen auch, dass ein Tausch von Kopfbedeckungen zur Zeit nicht ideal ist, um einem Lausbefall auszuweichen.
2. Machen Sie in Kindergarten und Volksschule regelmäßige Kontrollen zur Routine. Geben Sie nach dem Kopfwaschen (besonders bei langen Haaren) eine Spülung ins Haar und fahren Sie mit dem Nissenkamm Strähne für Strähne durch. Das dient der Entfernung lebendiger oder abgetöteter Nissen, sowie von bereits „laufenden“ Läusen.
3. Kontrollieren Sie auch hinter den Ohren. Dort können Nissen herrlich am warmen Blut saugen!
4. Ohne Wirt kein Essen. Das heißt, ohne Blut können Läuse nicht überleben.
5. Das Vorkommen von Nissen bedeutet noch keine lebende Laus am Kopf. Doch in diesem Fall muss man besonders aufmerksam bleiben.
6. Heutige Kopflausmittel sind nur mehr physikalisch. Das heißt, die Läuse werden erstickt und keine giftigen Wirkstoffe mehr verwendet.
7. Die Lebensdauer von Läusen beträgt maximal 30 Tage.
8. In einem Haushalt mit Kleinkindern sollte zur Vorbeugung ein Weidenrindenshampoo vorhanden sein. Zudem wird Schuppenbildung verhindert und das Shampoo soll positiv auf die Funktion der Kopfhaut wirken. Damit kann es auch ohne Gefahr von Kopfläusen als Shampoo (weiter)verwendet werden.
9. Ein Kopflausbefall kann in den ersten 14 bis 24 Tagen vollkommen unbemerkt verlaufen, da sich am Anfang noch keine Symptome wie der unangenehme Juckreiz oder ein ständiges Kratzen zeigen. Der Juckreiz kommt erst später durch die Reizung von einem Sekret, das die Läuse beim Blutsaugen verspritzen, um die Blutgerinnung zu verhindern.
10. Anwendung des Läusemittels laut Packungsbeilage.

# Für alle, die lange aktiv bleiben wollen



Vertrauen Sie  
auf die Nummer 1\*



## Crataegutt®

- stärkt das Herz (bei beginnender Leistungsverminderung)
- verringert Abgeschlagenheit & Müdigkeit
- mit der Kraft des Weißdorns

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei beginnender altersbedingter Leistungsverminderung des Herzens mit Symptomen wie Abgeschlagenheit und Müdigkeit bei Belastung. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für das genannte Anwendungsgebiet registriert ist. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. \* Quelle: IMS OTC Offtake-Report Q4 2015: rezeptfreie Herz- & Kreislaufmittel.

austroplant



# Schulbeginn

## Fragen und Antworten



**W**ie sehr sollen sich Eltern in der Schule einbringen? Ein gesundes Mittelmaß zwischen Desinteresse und permanenter Kontrolle der Lehrerarbeit ist für alle Beteiligten zielführend. Der persönliche Austausch mit den Lehrern ist wichtig, um etwaige Probleme zeitgerecht zu erkennen und Lösungen zu finden. Bei den Kleinen: Wenn Eltern und Großeltern Schulfeste oder Wettkämpfe besuchen – das macht richtig stolz!

*Wie finde ich die passende Schule für mein Kind?* Entscheidend sollte Ihr erster Eindruck beim Betreten einer Schule sein. Weiters helfen Gespräche mit Eltern und Schülern, um sich ein Bild zu machen. Fragen Sie sich, was Ihr Kind braucht, was Ihnen wichtig ist, welches Angebot es gibt.

### „ Wir können Sie unterstützen!

*Wie kann ich die Konzentration verbessern?* Indem Ihr Kind lernt, sich auf eine Sache zu konzentrieren, und sich von nichts ablenken zu lassen. Das ist erlernbar! Die wichtigsten Grundvoraussetzungen sind ausreichend Schlaf, vitaminreiche Ernährung, Bewegung an der frischen Luft, kleine Belohnungen zur Motivation, ein geeignetes Arbeitsumfeld. Unterstützend wirken folgende Schüßler-Salze: Die Nr. 2 *Calcium phosphoricum* stärkt die Nerven, und die „Heiße Sieben“ (die Nr. 7 *Magnesium phosphoricum*) bringt Entspannung und Beruhigung in den Schulalltag.

*Was muss ich von den Schulsachen kontrollieren?* Zu Beginn – in der Volksschule wie in der Unterstufe – sollten Sie Ihrem Kind beim Sich-Organisieren helfen. Das betrifft das Packen der Schultasche, Termin- und Hausaufgabenorganisation sowie das Kontrollieren des Mitteilungsheftes.

Für Letzteres können Sie auch Rituale festlegen, nach denen Ihr Kind dieses Heft jeden Tag nach der Schule für Sie bereitlegt. Hilfreich für die ganze Familie: Unser *APOTHECUM* Stundenplanformular und der von uns entwickelte *Jahresplaner für die Schule*, die Sie zuhause aufhängen können. Nach kurzer Zeit reicht es, interessiert nachzufragen. Je älter die Jugendlichen werden, desto weniger können Sie kontrollieren. Aber: Die gute Arbeitshaltung aus den Jahren davor ist dann ohnehin schon erfolgreich verinnerlicht. Laden Sie sich die beiden Tools gerne kostenlos von unserer Plattform **APOTHECUMplus** ([www.apothecum.at/plus.html](http://www.apothecum.at/plus.html)) herunter.

*Schlechte Noten! Wie motiviere ich zum Lernen?* Misserfolge sind Teil des Lebens. Je früher man lernt, damit umzugehen, umso geschützter ist man später. Finden Sie also heraus, wie es zum Fünfer kam. Zu wenig gelernt? Angst und Stress? Helfen Sie, die Faktoren zu ändern – gemeinsam mit dem Lehrer. Und: Vermeiden Sie Angst und Langeweile, die schlimmsten „Lernfeinde“.

*Welche Jause packe ich in die Schultasche?* Gesund soll sie sein: Vollkornprodukte statt Weißbrot, anstelle von Wurst und Käse lieber selbst einen Aufstrich zusammenmixen, dazu ein bisschen Obst. Hier zwei köstliche Zutatenlisten für die Jause:

*Kräutertopfen:* 1 kleine Zwiebel, 50 g frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Kresse), 250 g Magertopfen, 2 EL Sauerrahm, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer.

*Radieschentopfen:* 1 Bund Radieschen, 1 Bund Schnittlauch, 250 g Magertopfen, 1 EL Sauerrahm, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer.

*Was, wenn mein Kind die Schule schwänzt?* Suchen Sie das Gespräch zu Ihrem Kind, um zu erfahren: Was war der Grund dafür? Sie sollten schnell reagieren. Sagen Sie, was Sie sich denken, jedoch ohne Vorwürfe zu machen. Denn: Wenn Sie das Fehlverhalten Ihres Kindes ohne Sanktionen belassen, vermitteln Sie die Botschaft, dass es in Ordnung war. Setzen Sie auch auf einen regen Austausch zwischen Schule und Eltern.

*Wie kann ich mein Kind vor Mobbing schützen?* Ein stabiler Selbstwert ist der beste Schutz. Ein Kind, das in seiner Persönlichkeit gestärkt wird, Liebe erfährt und ein Grundvertrauen hat, eignet sich kaum als Ziel von Mobbingattacken.

*Wie sehr soll ich die Hausübungen unterstützen?* Volksschüler benötigen anfangs Hilfe, denn auch Hausaufgaben-Machen will gelernt sein: Richtig organisiert geht es rasch von der Hand, das Chaos bleibt erspart. Zuerst die schwierigen Aufgaben lösen, zum Abschluss – bei gesunkener Aufmerksamkeit – Mal- oder Leseübungen machen. Kurze Pausen mit Bewegung, Wasser und Luft helfen! Mit zunehmendem Alter übernehmen Kinder dann gerne selbst die Verantwortung für Arbeit und Fehler. Bleiben Sie aber Ansprechpartner.

*Wie kann man Prüfungsangst in den Griff kriegen?* Eine ruhige Atmosphäre am Abend vor der Prüfung und am Morgen beim Frühstück, ermunternde Worte, ein Glücksbringer. So signalisieren Sie: Ich bin bei dir, ich denk an dich und steh zu dir, egal, was kommt. Große Wirkung zeigen auch einfach zu erlernende Atemtechniken. Homöopathische Mittel unterstützen bei Lampenfieber, Schul- oder Prüfungs-Angst. Unsere Experten in der Apotheke beraten Sie gerne dazu! ①



Mag. pharm. Dr.  
KARIN KAINZ

hat die Ausbildung  
zur zertifizierten  
Nährstoffberaterin erfolgreich beendet.

Wir  
gratulieren!



Mag. pharm.  
KATHLEEN EDER-SCHÜTZENHOFER

hat die Ausbildung  
zur Fachberaterin für  
Darmgesundheit erfolgreich beendet.

Wir  
gratulieren!

# FREI ÖL®

## Die Essenz purer Pflege

MAG. PHARM. ELISABETH WEGSCHEIDER

**V**oller Stolz dürfen wir Ihnen unsere neue Kosmetiklinie vorstellen. Wir bieten Ihnen damit eine echt angenehme Alternative für Ihre empfindliche Haut. Schließlich gehören durchschnittlich 1,73 m<sup>2</sup> Haut gut gepflegt.

Für werdende Mütter kann ich auf jeden Fall das Massagepflegeöl für Schwangere empfehlen. Bei täglicher Anwendung ergibt sich nicht nur ein gesteigertes Wohlfühlgefühl, sondern ein absolut schönes Hautbild.



Wir vertrauen auf 50 Jahre Ölkompentenz und Hautexpertise, denn bereits 1966 entwickelte Apotheker Walter Bouhon ein Pflegeöl, das bis heute seinesgleichen sucht. Alle FREI ÖL®-Produkte basieren auf dem sogenannten FREI ÖL®-

Prinzip: Hautpflege mit besten Wirkstoffen und ausgezeichneter Wirkung bei maximaler Verträglichkeit. Der hohe Anspruch an Qualität

und Hautverträglichkeit macht das FREI ÖL® Pflegeöl auch heute noch zum meistverkauften Hautpflegeöl in Apotheken. Abgerundet wird das Sortiment mit Gesichts-Pflegeprodukten im Anti-Age-Segment sowie Feuchtigkeit und Reinigung. FREI ÖL® – die Pflege für zeitlos schöne Haut.

Schneiden Sie den Gutschein aus und holen Sie sich Ihr passendes Produkt von FREI ÖL® zum Sensationspreis. ④

### GUTSCHEIN für ein FREI ÖL-Produkt Ihrer Wahl MINUS 20%



Abzug direkt an der Kasse.  
Original gültig bis  
31. Dezember 2016  
in der Lilien-Apotheke.  
Damit auch für  
Weihnachten geeignet ;))

**QUALITÄT – KOMPETENZ**  
– TRADITION –  
**FORSCHERGEIST –**  
**APOTHEKE – FAMILIE**



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



PKA  
**TANJA WIEDNER**  
zertifizierte  
Alzheimer-Beraterin,  
Nährstoffberaterin



QR-Code für  
unsere Kontaktdaten



**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  
**FRIEDERIKE ZAND**  
zertifizierte  
Alzheimer-Beraterin,  
Nährstoffberaterin



PKA-Lehrling  
**RAPHAELA LESKY**  
in Ausbildung,  
2 Jahre Lehrzeit



Frau  
**EVELINE UNGER**  
Hygiene, Verpflegung,  
Auslagendekoration

# Die schnelle Rettung bei Schmerzen!

# AUFSCH!



**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.

AU/OTC-CH/15/0017a  
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen  
informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

# SCHLAF

## (macht) Dich schön

**A**bends glücklich in die „Federn“ fallen, morgens erholt aufwachen – für die Haut gibt es nichts Besseres. Guter Schlaf lässt uns sogar jünger wirken. Hier verraten wir alles rund um die spannendsten Stunden des Tages: die Nacht.

### WER GUT SCHLÄFT, SIEHT GUT AUS

Frauen, die nachts schlecht schlafen, weniger als fünf Stunden Schlaf pro Nacht aufweisen, müssen mit stärkeren Ausprägungen der klassischen Altersanzeichen wie feine Linien, unregelmäßige Pigmentierung oder verminderte Hautelastizität rechnen als jene Frauen mit mehr als sieben Stunden Schlaf pro Nacht. Endlich mal ein großartiges Argument dafür, ein Stündel länger zu schlafen!

### NACHTARBEIT? ABER GERN!

Unser Körper tut viel für uns – aber ein bisschen Unterstützung kann er trotzdem brauchen. Im Tiefschlaf können speziell auf die Nacht abgestimmte Cremes am besten wirken. Erst das Gesicht gründlich reinigen, dann je nach Alter und Hauttyp die passende Pflege auftragen. Sie unterstützt die Haut bei ihrem Reparaturprogramm, füllt die Feuchtigkeitsspeicher wieder auf, fördert die Kollagenproduktion und die Abwehr freier Radikale. Beste Aussichten für den nächsten Morgen!

**TIPP:** Eine Gesichtsmassage verbessert die Wirkung der Pflege – mit den Fingern von der Nase aus sanft über die Backenknochen nach außen bis zum Ohr und über den Hals nach unten ausstreichen.

### WAS PASSIERT IM SCHLAF?

Eigentlich ganz schön praktisch: Wir legen uns hin, schlummern (hoffentlich) schnell tief und fest – und los geht es. Der Körper arbeitet auf Hochtouren und beginnt ein effektives Anti-Aging-Programm. Neue Hautzellen werden gebildet, geschädigte repariert, alte entsorgt. Durch die Ausschüttung des Wachstumshormons HGH, ein Hormon der Hirnanhangsdrüse (*Hypophyse*), teilen sich die Zellen bis zu achtmal schneller als am Tag. Entscheidend für den Schönheitsschlaf ist allerdings die erste Hälfte der Nacht – die Tiefschlaf-Phase. Da wird das Stresshormon Cortisol ausgebremst und die Haut intensiv durchblutet, das HGH sorgt für Haarwachstum, Fettabbau und Muskelaufbau. Allerdings passiert das nur in der Zeit von 22 bis 2 Uhr nachts. Für diese Arbeit hat sich unser Körper eine Belohnung verdient. Welche? Na, mehr Schlaf natürlich!

**TIPP:** Die Yogaposition *Liegender Schmetterling* macht das Einschlafen leichter. Vor eine Decke und ein Kissen auf den Boden setzen. Fußsohlen aneinanderlegen, Knie sanft zur Seite sinken lassen. Oberkörper und Kopf nach hinten auf Decke und Kissen ablegen, Hände auf den Bauch, Augen schließen und fünf Minuten ruhig atmen.



Ich kann viel für mich tun!

### DOs

Lüften! Das Schlafzimmer sollte nicht mehr als 18 Grad haben. Ein Baldrianbad bringt Sie in die richtige Stimmung für süße Träume.

### DONT's

Bildschirme, wie PC oder TV, halten durch das blaustichige Licht eher wach. Alkohol und Nikotin mindern die Schlafqualität. Vermeiden Sie abends Kohlenhydrate, da sie Blutzucker und Insulinspiegel steigen lassen.

### GUTE NACHT!

Die innere Uhr, gesteuert vom Sonnenlicht, sorgt für den Tag-Nacht-Rhythmus. Doch er funktioniert oft nicht mehr so, wie die Natur das vorgesehen hat. Durch die moderne Welt gibt es neue Möglichkeiten, die Rhythmenverschiebungen mit sich bringen. Wir reisen mit dem Flugzeug in die Ferne, arbeiten nachts, gehen nicht bei Einbruch der Dunkelheit schlafen, sondern verbringen den Abend bis in die Nacht vor dem Fernseher oder dem Computer und halten uns in hell erleuchteten Räumen auf. All das wirkt sich negativ auf unseren Schlaf-Wach-Rhythmus aus.

Das Geheimnis guten Schlafs liegt unter anderem in einem ausgeglichenen Gemüt und in entspannten Nerven. Das ermöglicht aus orthomolekularer Sicht zu einem großen Teil eine gute Versorgung mit Magnesium und B-Vitaminen! **Rhodiola rosea**, die sibirische Rosenwurz, fördert die Serotoninbildung und verbessert somit indirekt und langfristig den Schlaf.

Wenn Sie nachts aufwachen, schalten Sie kein Licht ein. Besser, Kopfhörer aufsetzen und leise entspannte Musik oder Geschichten hören und ganz schnell wieder zurück in den Schlaf gleiten! ☺

„  
**Das Geheimnis  
eines  
guten Schlafs  
liegt  
in entspannten  
Nerven!**“

Hergestellt in Österreich

**Schmerzen**  
*sind vielfältig.* **Behandlung**  
*ist einfach.*



# Trauma-Salbe

Mayrhofer

- ✓ schmerzlindernd
- ✓ entzündungshemmend
- ✓ durchblutungsfördernd
- ✓ für Kinder ab 6 Jahren



**kühlend**

**bei akuten Verletzungen**

**bei chronischen Beschwerden**

**wärmend**



OFFIZIELLER  
PARTNER  
**AUSTRIA SKI TEAM**

**Für jeden die richtige Therapie.**

**Kwizda**  
Pharma

Exklusiv in Ihrer Apotheke! Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.