

APOTHEKE CUM

WINTER 2016/17



UNSER LILIEN-LEBKUCHEN

Mein Schwager hat uns im letzten Jahr zu Weihnachten dieses einmalige Geschenk und echte „Gustostück“ für den Christbaum selbst (!) gemacht! Sogar die Backform und die Verzierung des Lilien-Lebkuchens wurden von ihm in Handarbeit gefertigt... und die Überraschung ist wirklich geglückt!

DAS ABC
der Erkältungen

DIE 15 BESTEN
Hausmittel für den Winter

OMEGA-3-FETTSÄUREN
Für mein Herz

Gefällt mir



WERDEN SIE FAN!

[WWW.FACEBOOK.COM/](http://WWW.FACEBOOK.COM/LILIEN-APOTHEKE-SEIERSBERG)

LILIEN-APOTHEKE-SEIERSBERG



SIND SIE DEPRESSIV?

Wohl jede/r von uns war schon manchmal niedergeschlagen, verzagt oder traurig. Meistens aber gab es dafür einen Grund oder einen Auslöser: beruflicher Stress, Enttäuschungen oder der Verlust eines geliebten Menschen sind häufige Ursachen für solche Seelentiefs. Erfahrungen dieser Art machen alle mit, egal, welchen Alters, welchen Geschlechts oder welcher sozialer Schicht. Auch wenn Betroffene solche Situationen als „deprimierend“ empfinden, sind sie damit nicht depressiv im medizinischen Sinne.

PROBLEM ERKENNEN

Ist die Stimmung aber permanent im Keller, verlieren wir immer mehr das Interesse an früher geliebten Dingen und wächst in uns das Gefühl der inneren Leere – und all dies ohne äußeren Anlass – dann sind dies typische Vorzeichen einer beginnenden Depression. Spätestens zu diesem Zeitpunkt sollten wir professionelle Hilfe – durch Arzt, Psychologen oder Psychiater – in Anspruch nehmen. Viele von uns aber tun das Gegenteil: Sie ziehen sich zurück in die innere Emigration, leiden zunehmend an unbegründeten Schuldgefühlen, sinkendem Selbstwertgefühl, Schlafstörungen und unterschiedlichsten körperlichen Beschwerden. Was bei vielen Erkrankungen gilt, gilt auch für die Depression: Je früher das Problem erkannt und behandelt wird, umso höher die Heilungschance.

DEPRESSION VORBEUGEN

Die Ernährungsmedizin weist immer häufiger hin auf die Zusammenhänge unserer Lebens- und Ernährungsgewohnheiten einerseits und unserer psychischen Belastbarkeit andererseits. Die Erklärung dafür ist auch plausibel. All jene Nervenbotenstoffe in unserem Gehirn, die unsere mentale Befindlichkeit steuern, werden aus Nährstoffen produziert. Dazu zählen einerseits sogenannte Aminosäuren, mit denen uns die tägliche Nahrung in der Regel ausreichend versorgt. Ein weiterer wichtiger Faktor zur Ausbildung dieser Nervenbotenstoffe aber

sind sogenannte Mikronährstoffe. Das sind jene Bestandteile unserer Nahrung, die die Umwandlung der Aminosäuren in Nervenbotenstoffe regulieren, welche wiederum so wichtig für unsere psychische und seelische Balance sind. Fehlen diese Mikronährstoffe, so ist auch unsere Fähigkeit, Nervenbotenstoffe zu bilden, eingeschränkt. Unter einem Mangel an Nervenbotenstoffen leidet vor allem auch unser Gemüt. Wir sind antriebslos, niedergeschlagen und traurig.

Auf genau dieses Ziel hin wurde von einem Team aus ernährungsmedizinischen Experten eine Bioformel namens **SUNNYSOUL®** entwickelt. Die Formel enthält, komplex und zugleich fein aufeinander abgestimmt, all jene Mikronährstoffe, die unser Gehirn benötigt, um ausreichende Mengen an aktivierenden, aber auch an entspannenden Nervenbotenstoffen auszubilden. **SUNNYSOUL®** trägt somit dazu bei, das mentale Gleichgewicht auf natürliche Weise wiederherzustellen. ☺



DIE 15 BESTEN HAUSMITTEL

für den Winter

Sie kosten fast nichts, machen fröhlich, widerstandsfähig, schön und gesund – die wirksamsten Rezepte für die kommenden kalten Tage von uns für Sie zusammengefasst.

KREN. Wirkt wie ein Antibiotikum aus der Natur und desinfiziert.

SCHWITZ-KASTEN. Tief durchatmen in der Sauna. Denn die Hitze regt nicht nur den Kreislauf an, sondern fördert auch generell die Bildung von Immunzellen. Speziell bei der Abwehr von Erkältungsviren hilft der Reiz der heißen Luft auf die Schleimhäute. Sind sie gut durchblutet, können sich die Erreger nicht so leicht einnisten. Die passende Saunaduftmischung empfehlen Ihnen unsere Aroma-Experten.

PANTOFFEL-HELDEN. Dicke Hausschuhe oder Socken (Achtung Rutschgefahr!) anziehen! Kalte Füße können Schnupfen zum Ausbruch bringen, wogegen wohlige warme Patschen neben der Wärme auch gleich das Wohlfühlen unterstützen.

FARB-TUPFER. Der Winter ist von Natur aus grau. Besonders wenn es wie in den letzten Jahren wenig bis keinen Schnee gibt. Machen Sie sich daher Ihre häusliche Umgebung bunt. Mit Teppichen, Pölstern, Blumen oder Decken in den wärmenden Rot- und Gelbtönen. Aufgrund des wärmenden Gefühls kann man sich sogar Heizkosten sparen.

GRIPPETEE. Lindenblüten, Mädesüß und Weißdorn als Teemischung kombinieren.

KRÄUTER-AUFGUSS. Spitzwegerichtee aus der Apotheke bringt Linderung bei allen Atemwegsinfekten. Er wirkt antibakteriell und erweitert die Bronchien. Schleimstoffe bekämpfen außerdem den Hustenreiz. Zubereitung: ein Viertel kochendes Wasser auf zwei Teelöffel Spitzwegerich gießen, zehn Minuten ziehen lassen – langsam trinken.

GESCHMACKS-FEUERWERK. Ernährungswissenschaftler und Freunde der fernöstlichen Küche kennen ihn schon lange, den „Pepper High Effect“. Gewürze wie Chili, Cayenne-Pfeffer und Kren hinterlassen im Mund kleine Schmerzimpulse. Schuld ist der Wirkstoff *Capsaicin*. Das Gehirn reagiert mit der Produktion von körpereigenen Schmerzkillern (*Endorphinen*), die Glücksgefühle auslösen. Tipp: Spaghettisugo mit ein paar frischen Chilischoten zubereiten oder Tomatensaft mit Tabasco würzen.

SAUERKRAUT. Entgiftet und liefert viel Vitamin C.

POWER-NAP. Eine Art Winterschlaf in Raten ist das regelmäßige Mittagsnickerchen, das etwa 30 Minuten lang dauern sollte. Die positive Wirkung auf Körper und Seele ist wissenschaftlich bewiesen: Dreimal pro Woche eine „Siesta“ zu halten fördert laut einer griechischen Studie die Produktivität, hebt die Laune, baut Stress ab und schützt das Herz.

GLÜCKS-ESSEN. Folgende fünf Lebensmittel (hohe Bio-Qualität ist Bedingung) liefern besonders viel Tryptophan. Die Aminosäure ist die Vorstufe zu Serotonin, das im Gehirn Wohlgefühle auslöst. Cashews (450 mg/ 100 g), Emmentaler (430 mg/ 100 g), Thunfisch (300 mg/ 100 g), Rindfleisch (295 mg/ 100 g) und Hühnereier (230 mg/ 100 g). Aber Achtung: Gerade Cashews können stark mit Giften belastet sein!

HONIG. Stärkt die Immunkraft.

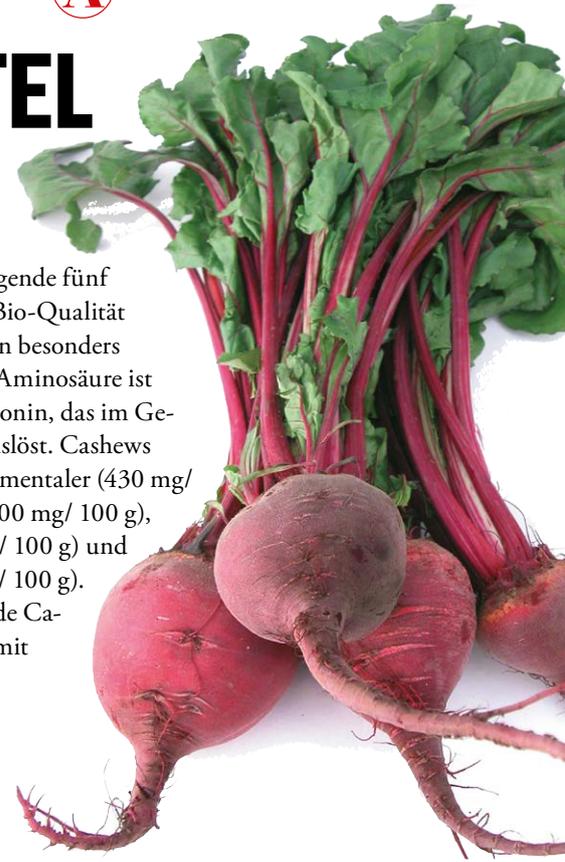
HUSTENMITTEL.

Lindenblüten, Hollerblüten, Thymian und Salbei überbrühen und einen Teelöffel Honig dazu.

NACHT-HANDSCHUHE. Leiden Sie im Winter unter rauen Händen? Kaufen Sie sich Handschuhe aus dünner Baumwolle. Abends die Hände mit der von uns empfohlenen Handcreme – wir haben viele Varianten auf Lager – dick eincremen, Handschuhe drüber und schlafen während die entzündungshemmenden und pflegenden Pflanzenstoffe die angegriffene Haut reparieren.

ROTER SALAT. Gekochte rote Rüben und gekochten Sellerie klein schneiden und wie gewünscht marinieren. Das pusht den Vitaminhaushalt gehörig.

KRAFT-SUPPE. Hat man kein Fieber mehr und will wieder zu Kräften kommen, hilft sie – die altbewährte Hühnersuppe verflüssigt den Schleim und bekämpft die Erkältungssymptome. Dass sie tatsächlich einen stärkenden und heilenden Effekt bei grippalen Infekten hat, konnten US-Wissenschaftler nachweisen. So schmeckt sie: Ein Suppenhuhn mit Salz und kaltem Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen. Eine geteilte Zwiebel, in deren Hälften je eine Gewürznelke steckt, dazugeben und etwa eine Stunde köcheln lassen. Dann eine Karotte, ein Bund Suppengrün, zwei Kartoffeln, Ingwer in Scheiben und Pimentkörner zufügen und weiterköcheln lassen. Am Ende der Garzeit das Hendl herausnehmen, zerlegen und kleingeschnitten in die fertige Suppe geben. Würzen. Die Brühe kann im Kühlschrank mehrere Tage aufbewahrt werden, die Fettschicht konserviert, wird aber vor dem Verzehr entfernt. Portionsweise kann die Brühe aufgewärmt werden. ④



Liebe Kundin! Lieber Kunde!

WINTER-WELL

durch die Kälte

MAG. PHARM. DR. STEFAN WEGSCHEIDER

Kennen Sie das auch? Kaum wird es draußen kälter, beginnt die Haut zu spannen, die Fingernägel werden brüchig, der Kopf juckt, die Haare hängen schlaff herunter oder stehen elektrisch in alle Richtungen. Der Grund ist in erster Linie die trockene Heizungsluft. Damit Sie sich in Ihrer Haut trotzdem wohlfühlen können, haben wir ein paar Ratschläge für Sie zusammengestellt.



● **VIEL TRINKEN!** Dieser Tipp gilt auch im Winter, denn da ist die Luft sowohl draußen als auch drinnen extrem trocken. Am besten sind frisch gepresste Säfte, die ordentlich Vitamin C liefern, und Tees – wir in der Apotheke bieten Ihnen reichlich Auswahl. Mineralwasser ist natürlich auch in Ordnung, aber bei einem heißen Tee ist der Wohlfühleffekt gleich inklusive.

● **RAUS AN DIE FRISCHE LUFT!** Bewegung an der frischen Luft bringt nicht nur unseren Kreislauf auf Trab und härtet das Immunsystem ab, sondern sorgt auch für ein besseres Körpergefühl.

● **ÖL AUF DIE HAUT!** Gestresste Haut entspannt sich am besten mit speziellem Gesichts- oder Körperöl. Keine Angst, fettige Haut wird dadurch nicht fettiger. Gesichtsmasken mit Vitaminen und Mineralsalzen sind im Winter ebenfalls eine große Hilfe. Genauso wie reichhaltige Cremes, die unsere zarte Gesichtshaut wie eine Maske vor Trockenheit und Kälte schützen.

● **EINE HAARIGE SACHE.** Besonders problematisch ist diese Jahreszeit auch für die Haare. Am besten ist es, die Haare nach dem Waschen einfach lufttrocknen zu lassen. Wer das aus Zeitgründen nicht schafft, sollte unbedingt darauf achten, dass die Haare nie zu heiß gefönt werden. Bei längeren Haaren werden die Spitzen schnell brüchig, weil sie nicht nachfetten. Dafür gibt es spezielle Kuren, die nach dem Waschen ins Haar kommen und nicht wieder ausgespült werden. Bei trockener Kopfhaut eignen sich eigens abgestimmte Pflegeprodukte.

● **FRISCHLUFT IN DIE WOHNUNG!** Die beste Tasse Tee und die beste Gesichtscrème nützen allerdings nur wenig, wenn das Raumklima nicht stimmt. Deshalb gilt: Mehrmals am Tag kurz, aber kräftig lüften. Breite Glasschüsseln oder Zimmerspringbrunnen sind ideale Luftbefeuchter. Viele Grünpflanzen helfen dabei und sorgen, neben einem schönen Ambiente, zusätzlich für mehr Sauerstoff.

● **MUST-HAVES!** Nasenspray, Rachenspray und Hustenmedizin sind die wichtigsten Utensilien im Winter, die in keinem Büro, in keiner Handtasche und in keinem Haushalt fehlen sollten! Besuchen Sie uns in der Apotheke – wir beraten Sie gerne und helfen Ihnen fit und gesund durch den Winter zu kommen! Ⓜ



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. **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. Impfpässe.

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.



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

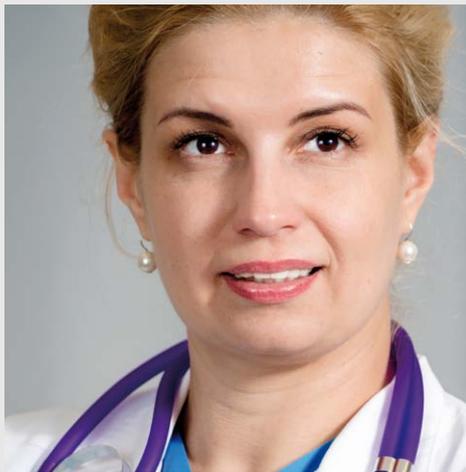
E info@lilienapotheke.at

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 7³⁰ - 19⁰⁰ Uhr durchgehend
Samstag 8⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr

BEREITSCHAFTSDIENSTE (8⁰⁰ - 8⁰⁰ Uhr am Folgetag)

4., 14., 24. Dezember, 3., 13., 23. Jänner, 2., 12., 22. Februar 2017



NEU in Seiersberg-Pirka

Bereits im Mai eröffnete *Dr. Larisa Zenz*, Fachärztin für Innere Medizin mit langjähriger Erfahrung auf dem Gebiet „Spezielle Schmerztherapie“, ihre modernst ausgestattete Ordination im ehemaligen Gemeindeamt Pirka in Seiersberg-Pirka. Dr. Zenz und ihr Team betreiben die erste Schmerzzambulanz südlich von Graz.

SCHMERZEN

Akute und chronische Migräne, Knie- und Hüftgelenksarthrose, Polyneuropathie, Muskel- und Rückenschmerzen werden mittels verschiedener Therapien behandelt. Auch bei Tumorschmerzen, Trigeminalneuralgie, postoperativen Schmerzen und Rheumaschmerzen werden individuelle Leistungen angeboten.

Neben der klassisch medikamentösen Therapie und den gezielten Infiltrationen spielen nicht-medikamentöse Therapieformen wie zum Beispiel TENS-Therapie, Ultraschallmassage, Tiefenwellentherapie und Bewegungstherapie eine wichtige Rolle.

ERNÄHRUNGSMEDIZIN

Das Spektrum umfasst sämtliche ernährungsbedingten Zustände wie Übergewicht, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Fettleber, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und die richtige Ernährung für Tumorpatienten. Abnehmen ohne Stress und Hunger wird für Sie bei uns möglich! Weitere Informationen auf der Ordinations-Homepage. ①

Dr.med.univ. LARISA ZENZ

Fachärztin für Innere Medizin

8054 Seiersberg-Pirka, Hauptstraße 39
T +43 316/28 58 83, M +43 660/468 06 99
Wahlarztordination für alle Kassen
praxis@drzenz.com www.drzenz.com

Ordinationszeiten

Montag, Mittwoch, Freitag 8³⁰ - 13³⁰ Uhr

Dienstag und Donnerstag 16⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr

Wir bitten um Terminvereinbarung.

Auch gesonderte Vereinbarung möglich.

Die Rückerstattung erfolgt individuell nach Krankenkasse.

Dr. *Michaela Wiednig* hat im Juli 2016 ihre Ordination im Ärztezentrum Seiersberg-Pirka eröffnet. Zusätzlich ist die Fachärztin für Dermatologie und Venerologie weiterhin an der Universitätsklinik Graz tätig. Ihre Schwerpunkte sind die Muttermalvorsorge und die operative Dermatologie.

LEISTUNGEN

- Allgemeine Dermatologie
 - Akne Neurodermitis
 - Ekzeme Schuppenflechte
 - Pilzkrankungen Rosazea u.v.m.
- Kinderdermatologie
- Muttermalkontrolle
- Allergiediagnostik und Behandlung
- Haarerkrankungen
- Ambulante Operationen
- Behandlung von vermehrtem Schwitzen
- Kältetherapie
- Ästhetische Dermatologie

Die Hautarztpraxis ist ideal für die ganze Familie. Als Patienten eines Wahlarztes haben Sie den besonderen Vorteil, dass Ihr Arzt Zeit für individuelle Betreuung und Beratung hat! ①

Dr.med.univ. MICHAELA WIEDNIG

Fachärztin für Dermatologie und Venerologie

8054 Seiersberg-Pirka, Premstätter Straße 1
T +43 664/484 00 28
Wahlarztordination für alle Kassen, KFA
ordination@wiednig-derma.at www.wiednig-derma.at

Ordinationszeiten

Montag 15⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr

Mittwoch 9⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr

Wir bitten um Terminvereinbarung.

Auch Akuttermine sind möglich.

Die Rückerstattung erfolgt individuell nach Krankenkasse.

OMEGA-3-FETTSÄUREN

Kleine Helfer für mein Herz

Das Herz wird gerne als „Antriebsmotor“ des Kreislaufs bezeichnet. Seine Leistung übertrifft jedoch jede Maschine bei weitem. Es arbeitet durchschnittlich 76 bis 82 Jahre 24 Stunden am Tag und schlägt mit dieser Leistung jeden Automotor. Der Mensch neigt allerdings dazu, seine „Pumpe“ regelmäßig zu überlasten und zu wenig zu pflegen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind daher weiter am Vormarsch. Bei Frauen und Männern.

WENN DEM HERZ DIE LUFT AUSGEHT...



Die Sauerstoffversorgung des Herzens erfolgt über die sogenannten Herzkranzgefäße (*Koronararterien*), die sich wie ein Kranz rund um die Herzoberfläche schlingen und bis in den Herzmuskel (*Myokard*) hinein verzweigen. Eine gute Durchblutung ist die Grundvoraussetzung für eine regelmäßige Pumpfähigkeit und damit für die zuverlässige Herzarbeit.

Von einem Herzinfarkt wird dann gesprochen, wenn ein Teil des Herzmuskelgewebes in Folge

einer Sauerstoffunterversorgung abstirbt, dem Herzen also im wahrsten Sinne des Wortes binnen 20 bis 40 Minuten „die Luft wegbleibt“. Das passiert normalerweise aufgrund einer vorhergehenden Aderverkalkung (*Arteriosklerose*): Die Ablagerungen (*Plaques*), die sich an die Wände der Arterien legen, verstopfen diese langfristig und blockieren damit den Blutfluss und infolgedessen auch den Sauerstofftransport. Ein Pfropfen (*Thrombus*) aus Abbauprodukten und Gerinnungsfaktoren entsteht, wenn eine Ablagerung aufbricht und an der Gefäßwand eine Wunde hinterlässt. Ist das Gefäß vollständig durch diesen Pfropfen verschlossen, tritt der Herzinfarkt (*Myokardinfarkt*) durch die Unterversorgung ein.

ALARMSIGNALE

Leitsymptom Nummer 1 ist ein plötzlich auftretender, länger als 20 Minuten andauernder, starker Brustschmerz mit Todesangst, der in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer oder Oberbauch ausstrahlen kann. Begleiterscheinungen sind Blässe, kalter Schweiß, Atemnot, Schwindel oder plötzliche Übelkeit. Diese Symptome können, müssen jedoch nicht auftreten: 20 Prozent der Patienten erleiden einen sogenannten „stummen“ Herzinfarkt, der ohne die genannten Alarmzeichen auskommt und besonders Diabetiker treffen kann. Bei Frauen kann der Infarkt unspezifischen Beschwerden, wie einem Druck- oder Engegefühl nach zuvor noch nicht gekannten starken Schmerzen folgen. Es gilt also immer: Jede Minute zählt – zögern Sie nicht, den Notruf – **144** in ganz Österreich – zu wählen! Entgegen der weit verbreiteten Meinung tritt ein Herzinfarkt meist nicht in Stress-Situationen auf. Vielmehr im Ruhezustand oder im Schlaf.

SCHUTZ MIT „HERZLICHEN“ GRÜSSEN

Auf dem besten Weg zu einem gesunden, herzfrendlichen Lebensstil sind Sie, wenn Sie Stress vermeiden beziehungsweise verringern, das Rauchen einstellen, Ihren Alkoholkonsum reduzieren und täglich Ihren Körper zumindest 30 Minuten bewegen. Dazu ist es im Übrigen sowieso nie zu spät!

Ihre Herzgesundheit können Sie aber auch gut über Ihre Ernährung beeinflussen. Besondere Bedeutung kommt dabei den Fettsäuren zu. Diese sind Teile jener Fette, die wir durch unsere Nahrung aufnehmen.



Schauen Sie auf unsere APOTHECUMplus-Seite: Dort gibt es eine praktische Fettsäuren-Tabelle, die Ihnen auch bei der Auswahl der gesündesten Speiseöle hilft. Kostenlos zum Download.

OMEGA-3 FÜR IHRE GESUNDHEIT

Die Zufuhr von mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wie den Omega-3-Fettsäuren, ist lebenswichtig. Besonders erwähnenswert sind die EPA (*Eicosapentaensäure*) und die DHA (*Docosahexaensäure*). Mit ihnen haben Sie eine zusätzliche Chance, Ihr Herz zu schützen. Sehr reichhaltig kommen diese beiden in fetten Seefischen (Thunfisch, Hering, Makrele, Lachs) aus Wildfang vor.

WIRKUNGEN VON OMEGA-3-FETTSÄUREN

- ➔ Herzrhythmus-Stabilisierung
- ➔ Arterien-Regeneration, Verringerung von Gefäßablagerungen
- ➔ Unterstützung des Nervensystems
- ➔ Verringerung von Entzündungen im Körper
- ➔ Verbrennung von Körperfett, unterdrücken den Appetit
- ➔ Verbesserung der Blutfettwerte (Cholesterin!)
- ➔ positiver Einfluss auf Blutdruck und Puls
- ➔ stimmungsaufhellende Eigenschaften

AUSGEWOGEN MUSS ES SEIN!

Zwischen den notwendigen Omega-3- und den ebenfalls wichtigen Omega-6-Fettsäuren besteht ein gewichtiger Unterschied in der Wirkung. Omega-3-Fettsäuren reduzieren Entzündungen, Omega-6-Fettsäuren verstärken diese. Aus diesem Grund ist es wichtig, auf eine optimale Zufuhr zu achten und sich an das Verhältnis von 5:1 für Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren zu halten. Von europäischen und amerikanischen Fachgesellschaften wird daher die Einnahme von konzentrierten Omega-3-Fettsäuren in Kapselform sowohl zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris, erhöhte Blutfettwerte...) als auch für bereits betroffene Herzinfarktpatienten empfohlen. Zur optimalen Energieversorgung des Herzmuskels eignet sich ergänzend dazu die Einnahme von Coenzym Q10 (*Ubichinon*).

Vorbeugung ist die beste Medizin! Als Arzneimittelfachleute wissen wir, was Ihnen gut tut. Fragen Sie einfach nach – wir beraten Sie gerne persönlich bei uns in der Apotheke! ④

Bei einer Erkältung kommt es auf zwei Dinge an:

Symptome
lindern

Infekt
bekämpfen

KALOPA® KANN BEIDES!

Bei Husten, Schnupfen, Kratzen im Hals – mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (Pelargonium sidoides) bekämpft Kaloba® sowohl die Symptome als auch den Infekt.

- ideale Wirkformel
- pflanzlich
- auch als Filmtabletten und Tropfen erhältlich
- passend für die ganze Familie



Für Kinder ab dem 1. Lebensjahr

Kaloba® – wirksam gegen Erkältung.

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei Erkältungskrankheiten. 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.

HÄMORRHOIDEN

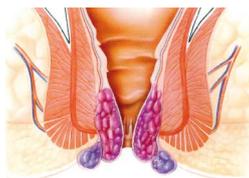
Kein P(r)oblem



Hamamelis oder Brechnuss

Hämorrhoiden – „Krampfadern am Po“ – sind nicht nur unangenehm, sondern gelten weitläufig auch als absolutes Tabuthema. Doch was verbirgt sich hinter diesem Krankheitsbild wirklich und wie kann man dagegen wirksam vorgehen? Wir verraten es Ihnen!

WAS SIND HÄMORRHOIDEN?



Man bezeichnet damit die Schleimhautpolster aus Gewebe, Blutgefäßen und Muskelfasern, die sich rund um den After befinden. Sie sind unter anderem zuständig für die Regulation des Stuhlabgangs sowie die Abdichtung des Darms nach außen und daher eigentlich sehr wichtig für unseren Körper. Vergrößern sich diese Bereiche durch angeborene Bindegewebsschwäche oder übermäßigen Druck beim Stuhlgang und verlagern sie sich in späteren Stadien nach außen, wird es unangenehm: Anfängen von Juckreiz und Brennen, über Nässen bis hin zu Schmerzen können die Symptome reichen. Die Erkrankung verläuft in vier Graden, die sich in der Vergrößerung der Hämorrhoiden von *unsichtbar* (Grad 1) bis hin zu *sehr starker Ausprägung* (Grad 4) unterscheiden.

WAS KANN MAN TUN

Während Grad 1 noch weitgehend symptomfrei ist, leiden Menschen mit Grad 4 sehr unter den Begleiterscheinungen und dem mit der Krankheit verbundenen Schamgefühl. Das muss aber nicht sein: Sehr viele Menschen machen irgendwann im Laufe ihres Lebens Bekanntschaft mit Hämorrhoiden. Meist verschwinden sie im Frühstadium sogar wieder von selbst. Und



Mäusedorn

Pflanzliches Sitzbad gegen HÄMORRHOIDEN

60 g Eichenrinde
60 g Mäusedornwurzel (Rucus aculeatus)
60 g Hamamelis-Blätter (auch als Zaubernuss bekannt)
2,25 l Wasser

Weichen Sie die Zutaten im Wasser ein und lassen Sie die Mischung acht Stunden auf dem Herd simmern (heißt bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen). Gießen Sie die Mischung durch ein Sieb in eine breite Schüssel. Setzen Sie sich mindestens zwei Mal täglich für 15 Minuten in diese Lösung. Trocknen Sie den Genitalbereich danach jedes Mal sorgfältig ab. Die Mischung kann mehrfach verwendet werden und lindert selbst starke Hämorrhoiden.

falls nicht: Kommen Sie zu uns – wir nehmen uns Zeit für Sie und beraten Sie gerne vertraulich!

Der Wirkstoff Oxerutin beispielsweise vermindert die bei Venenleiden krankhaft erhöhte Durchlässigkeit der kleinen Blutgefäße und verbessert gleichzeitig die Fließeigenschaften des Blutes.

Präparate mit dem Wirkstoff des roten Weinlaubs stärken und schützen Ihre Venen von innen, indem sie die Durchblutung fördern und das Anschwellen der unangenehmen Polster begünstigen.

Gels, die rasche Linderung bei Juckreiz, Brennen und Reizungen bringen, blockieren zusätzlich die schädlichen Bakterien und beschleunigen den Heilungsprozess.

Unsere natürliche Apotheker-Mischung aus geprüften Arzneikräutern für Sitzbäder – siehe Kasten oben – hilft sehr schonend und angenehm bei Hämorrhoiden. Sie sehen: Die Krankheit ist wirksam zu behandeln und muss nicht verschwiegen werden! Bessert sich das Krankheitsbild nicht, sollte man auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.

Selbst ein operativer Eingriff muss nicht mehr mit Angst und Schrecken verbunden sein, da die heutigen Methoden sehr schonend sind und teilweise sogar ambulant durchgeführt werden können. Wenn Sie Blut im Stuhl bemerken, sollten Sie nicht zögern unverzüglich einen Arzt aufzusuchen.

VORBEUGEN IST DIE BESTE MEDIZIN!

- ☛ Achten Sie auf abwechslungsreiche Ernährung mit vielen Ballaststoffen!
- ☛ Essen Sie langsam und sorgfältig!
- ☛ Trinken Sie mindestens zwei Liter Wasser pro Tag!
- ☛ Ab an die frische Luft:
Machen Sie täglich Bewegung, um Ihre Verdauung anzuregen!
- ☛ Toilettenregeln: Schieben Sie keine Toilettengänge auf, da das dem Stuhl Wasser entzieht und ihn erhärtet!
- ☛ Vermeiden Sie lange „Sitzungen“ und jegliches Pressen.
- ☛ Halten Sie bei Abführmitteln die Dosierung genau ein.

Doch wie so oft gilt auch hier: Vorbeugen, vorbeugen, vorbeugen! Denn durch diese einfachen Regeln können Sie Ihren Darm entlasten und so eine Hämorrhoidalerkrankung ausbremsen. ☺



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

DAS ABC DER ERKÄLTUNGEN

MAG. PHARM. DR. STEFAN WEGSCHEIDER

Unsere
Rezepte für
Ihr
Wohlbefinden!

ANFEUCHTEN DER LUFT. Im Winter sorgt warme Heizungsluft für trockene Schleimhäute, die Abwehrsysteme des Körpers leiden darunter.

BETRÜHE. Ist die Erkältung da, fühlt sich der Körper schlapp, er muss die Krankheitserreger bekämpfen. Körperliche Schonung ist angesagt, also ab ins Bett!

VITAMIN. Vitamin C stimuliert das Immunsystem. 2 g Vitamin C dreimal täglich über 5 bis 7 Tage!

DUFTSCHALE. Aromatherapie hilft auch bei Erkältungen (z.B. Eukalyptus, Kiefernadeln). Achtung: Ätherische Öle vertragen keine Hitze. Klassische Duftlampen in verschiedenen Varianten gibt es bei uns in der Apotheke.

INREIBUNG. Bei Erkältungssalben, auf Brust und Rücken aufgetragen, werden die ätherischen Öle durch die Wärme des Körpers freigesetzt und wirken beim Einatmen schleim- und krampflösend und antiseptisch. Für Kleinkinder gibt es spezielle milde Salben ohne Campher und Menthol.

FUSSBÄDER. Erkältung hängt mit Kälte zusammen. Bei beginnender Erkältung kann ein heißes Fußbad den ganzen Körper durchwärmen und beruhigen.

GURGELN. Bei Halsschmerzen können Gurgellösungen mit Salbei oder Kamille oder auch mit Antiseptika (z.B. Tantum Verde) Linderung bringen. Geht gurgeln gar nicht, gibt es auch Sprays.

HALSWICKEL. Wir beraten Sie gerne bei der richtigen Anwendung von verschiedenen Wickelarten.

INHALATION. Um die Schleimhäute zu befeuchten, können Sie mit ätherischen Ölen oder Erkältungssalben in heißem Wasser inhalieren. Zur Tiefeninhalation für die Bronchien benötigen Sie ein Inhalationsgerät (PariBoy).

KRÄUTERTEE. Erkältung? Dagegen ist ein Kraut gewachsen. Wir führen eine große Auswahl an Kräutern und fertigen Teemischungen. Oder lassen Sie sich Ihren persönlichen Tee zusammenstellen.

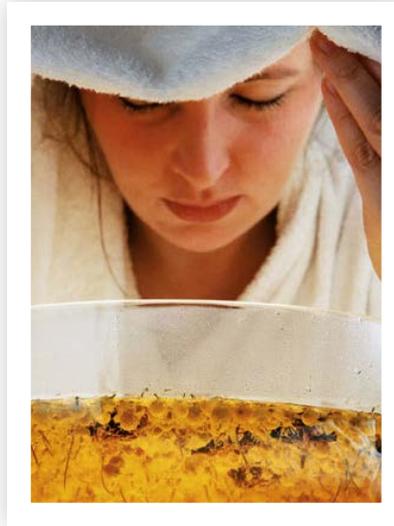
LUTSCHTABLETTEN. Durch das Lutschen wird mehr Speichel gebildet. Kratzen im Hals, Schmerzen und Hustenreiz können gemildert werden.

MINZÖL. Auf die Stirn aufgetragen wirkt Minzöl bei Kopfschmerzen, die Inhalation macht die Nase frei. Vorsicht: nicht bei Säuglingen und Kleinkindern anwenden!

NASENDUSCHE. Spülen Sie Viren und Bakterien einfach weg. Eine Nasendusche ist zwar gewöhnungsbedürftig, aber sehr effektiv.

OST. Vitamine sind immer wichtig, besonders zu Erkältungszeiten.

PARACETAMOL. Paracetamol und Acetylsalicylsäure (ASS) helfen schnell bei Kopfweh und Fieber. Schmerz- und Fiebermittel unterdrücken aber nur die Symptome, die Einnahme sollte daher auf



möglichst kurze Zeit beschränkt werden.

QUALMSTOPP. Rauchen schadet der Gesundheit – nicht nur während der Erkältung. Die Gefahr, dass sich aus einem einfachen Erkältungshusten eine handfeste Bronchitis entwickelt, ist erhöht. Daher Rauchstopp! (vielleicht endgültig?)

ROTTLICHT. Bei Druck auf Stirn und Nasennebenhöhlen durch festsitzenden Schleim hilft Wärme. Mehrmals täglich 10 Minuten vor eine Rotlichtlampe setzen. Wenn der Druck nicht nachlässt, unbedingt zum Arzt gehen.

SELEN. Selen stärkt das Immunsystem. Täglich 100 Mikrogramm Naselenit werden empfohlen. Naselenit sollte nicht gemeinsam mit Vitamin C gegeben werden.

TRINKEN. Reichlich trinken ist eigentlich immer wichtig, doch im Besonderen gilt dies bei einem fiebrigen Infekt.

UNTERSTÜTZUNG. Umckaloabo, Echinacin, Eleutherokokk. Bei einer Erkältung können diese pflanzlichen Auszüge dem Immunsystem auf die Sprünge helfen.

VOLLBAD. Erkältungsbäder entspannen, durchbluten und wärmen. Den Badezusatz (ätherische Öle) erst zugeben, kurz bevor man in die Wanne steigt. Badetemperatur 35 bis 38 Grad Celsius. Wannenbäder sind nicht bei Fieber geeignet.

WADENWICKEL. Gerade bei Kindern werden Wadenwickel gerne eingesetzt, um höheres Fieber abzusenken. Alle 10 Minuten sollte der Wickel erneuert werden.

ZINK. Zink stärkt das Immunsystem. 10 bis 25 mg pro Tag, am besten in Form von organischen Salzen wie Gluconat oder Histidin. ⓐ



ATMEN SIE TIEF DURCH!

Atemwege für die Sauerstoffaufnahme gesund halten

Gesunde Atemwege sind wichtig für unser tägliches Wohlbefinden. Wenn die Lunge einmal „streikt“, kann das unangenehme Folgen für den ganzen Organismus haben. Wie sehr der Organismus den mit dem Atmen eingeholten Sauerstoff braucht, merkt jeder, der versucht länger die Luft anzuhalten. Das Atmen ermöglicht unserem Körper, Sauerstoff zu „tanken“ und neue Kraft zu sammeln. An erster Stelle ist es aber lebenswichtig. Oft wird uns das erst im Krankheitsfall bewusst, da wir es als selbstverständlich wahrnehmen. Ob nun Husten, eine Bronchitis, Asthma oder die Krankheit COPD (*Chronic obstructive pulmonary disease*) uns den Atem raubt: Jedes dieser Leiden sollte umgehend behandelt werden, da sich sonst Spätfolgen nicht verhindern lassen und schwerwiegende Schäden an der Lunge nicht rückgängig zu machen sind!

DIE LUNGE – KRAFT- UND WUNDERWERK

Unsere Lunge ist ein wahres Kraft- und Wunderwerk in unserem Körper. Ihre Lungenbläschen (*Alveolen*) würden ausgerollt eine Fläche von bis zu 100 Quadratmetern ergeben. Durch sie strömen mehr als 10 000 Liter Luft pro Tag in den Körper. Unser Atemorgan muss also jede Menge „Schwerarbeit“ leisten!

Chronische Erkrankungen wie *Asthma*, das die Betroffenen nachhaltig in ihrem täglichen Leben beeinflussen kann, zeigen uns dabei eindrücklich, wie es ist, wenn man nur schwer Luft bekommt. Dabei werden die Bronchien und die Lungenbläschen Opfer einer Entzündung und verengen sich. Atemnot ist die Folge, die Patienten sind bei einem Anfall auf die Kortison-Inhalation angewiesen, die abschwellend wirkt und den Schleim reduziert. Dazu

kommt noch die Angst, die die Menschen während einem solchen Anfall verspüren können, da sie keine Luft mehr bekommen. Patienten sollten aktiv darauf achten, dass sie möglichst nicht in Kontakt mit den Asthma-auslösenden Stoffen kommen. Das kann der Wollteppich, die Katze oder auch ein rauchender Partner sein.

Wenn ein Husten sich nicht eindeutig einem Infekt zuordnen lässt, sollten Betroffene spätestens nach zwei Wochen einen Arzt aufsuchen. Es könnte zum Beispiel eine Lungenentzündung dahinterstecken.

Eine *akute Bronchitis* ist in 90 Prozent der Fälle durch Viren verursacht. Sie befallen vor allem die Bronchien, aber auch die Luftröhre. Zusätzlich greifen die Erreger meist die oberen Atemwege an, was zu bekannten Symptomen wie Schnupfen, Halsschmerzen und Heiserkeit führt – also einer *Erkältung*.

Zur Erleichterung des Abhustens haben pflanzliche Produkte aus Thymian, Eibisch, Primel oder Kapland-Pelargonie sowie ätherische Öle eine unterstützende Wirkung. Soll der Husten gestillt werden, empfehlen Ihnen unsere Apotheker die richtige Darreichung. Ob Kinder oder Erwachsene, wir haben das Richtige für Sie! Um Ihnen



Bergluft, und das noch im Schnee, ist für alle Atemwegserkrankungen eine herrliche Erholung.

einen Überblick zu geben, finden Sie auf unserer *APOTHECUMplus*-Seite unter oben angeführtem QR-Code oder auf www.apothecum.at/plus.html Tipps für die ganze Familie.

ATEMLOS – LEBEN MIT COPD

Als COPD bezeichnet man Funktionsstörungen der Lunge, zum Beispiel Entzündungen der Schleimhäute, die normales Ein- und Ausatmen durch Verengung (Obstruktion) der Lungenbläschen und Bronchien verhindern. Diese Einschränkung kann zur Zerstörung der Lungenstrukturen (*Emphysem*) und infolgedessen zum Verlust der Gewebelastizität führen. Vereinfacht gesagt blähen sich die Lungenbläschen nach dem Einatmen auf und die eingatmete Luft kann schwer wieder entweichen. Verursacht wird eine COPD unter anderem durch das Rauchen, Feinstaub oder Luftverschmutzung. COPD tötet langsam und millionenfach und ist dabei Volkskrankheit Nummer 3 zu werden.

RAUCH- UND BESCHWERDEFREI

Ihre Lunge freut sich also mit Ihnen, wenn Sie dem Rauchen den Kampf ansagen. Aber nicht nur Ihre Atemorgane profitieren, sondern Sie fühlen sich insgesamt fitter und aktiver, da sich Ihre Organe bereits nach kurzer Zeit zu erholen beginnen!

Gehen Sie stattdessen jeden Tag ein wenig spazieren, betreiben Sie Sport an der frischen Luft. Erkunden Sie unsere schöne Flora und Fauna in den Bergen, da sich durch die Bergluft auch die Mitochondrien – wichtige Bestandteile unserer Zellen – wieder optimal regenerieren. Überdies sind gezielte Atemübungen ein gutes Mittel, um wieder richtig durchatmen zu können und das hilft nicht nur Ihrer Gesundheit, sondern Ihrem ganzen Wohlbefinden! ④

THYMIAN ist eine wertvolle Arzneipflanze. Thymian wurde bereits von Ärzten der griechischen Antike eingesetzt. Auch heute noch ist Thymian wichtig zur Behandlung von Husten, Bronchitis und Asthma. Extrakte aus Thymiankraut beschleunigen den Abtransport des Schleims. Sie fördern das Abhusten, wirken antibakteriell und können zur Entkrampfung der Bronchien beitragen.

NEU



Stark am Beginn einer Erkältung



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



”

Wir können Sie unterstützen!

STRESSLOS

in der aufregenden Jahreszeit

Stress ist heutzutage unser täglicher Begleiter. Durch die modernen Technologien und das Immer-Erreichbar-Sein-Müssen wird die Situation meist noch verschärft. Wir möchten, dass Sie ihn rechtzeitig erkennen und gleich etwas dagegen tun! Für Ihr persönliches Wohl.

ZWEI ARTEN VON STRESS

Zwischen kurzfristiger Belastung und einem ausgewachsenen Stresszustand sollte in jedem Fall unterschieden werden und man muss klarstellen, dass nicht jeder Stress per se schlecht sein muss: der positive *Eustress* wird in Situationen von Vorfreude und Glücksgefühlen ausgeschüttet.

Sein negatives Gegenstück, der sogenannte *Distress*, tritt in anstrengenden, aufregenden Situationen auf und kann negative Symptome wie Kopfschmerzen, Infekte, Herz- und Magenbeschwerden, Rückenschmerzen und Schlaflosigkeit auslösen.

Die beiden Stressarten stehen zueinander im Verhältnis. Wird diese Balance gestört und nimmt der *Distress* überhand, dann ist Vorsicht geboten.

HORMONELLE BALANCE

Dazu kommt, dass auch hier – wie so oft – die Hormone noch ein Wörtchen mitzureden haben: Serotonin, das im Gehirn gebildet wird und gefühlshellend wirkt, entsteht unter ungünstigen Bedingungen nämlich nicht mehr – und wir sind in weiterer Folge schlecht gelaunt oder sogar niedergeschlagen. Das kommt daher, dass das Serotonin normalerweise sekundlich in die Gehirnzellen eindringt und sich daher bei ausbleibendem „Beschuss“ wie bei einem Entzug die Stimmung nachhaltig ändert.

Wenn Sie jetzt denken, dass sich zum Kurieren von schlechter Stimmung das altbekannte „Hausmittel“ Schokolade immer noch am besten eignet, dann müssen wir Sie leider enttäuschen: Der Hauptbestandteil, welcher zur Bildung von Serotonin benötigt wird, ist die Aminosäure

L-Tryptophan. Dieser Stoff kommt auch in der Schokolade vor und beschert uns positive Gefühle, wenn wir uns ein Stückchen genehmigen. Diese sind aber in aller Regel nur von kurzer Dauer. Um sich also langfristig „glücklich zu essen“, müsste man derart große Mengen konsumieren, dass man kaum mehr von Genuss sprechen kann und Ihre Figur Ihnen früher oder später die „Rechnung“ dafür auf der Waage und im Spiegel präsentiert.

Sie können das Serotonin über Ihre Ernährung ganz natürlich stimulieren: So eignen sich Cashewnüsse, Bohnen, Samen oder Pilze ausgezeichnet zur Bildung dieses Botenstoffs. Auch das Johanniskraut hat sich als wirksamer Helfer bei Verstimmungen und Einschlafstörungen erwiesen, der noch dazu auf gänzlich pflanzlicher (und damit sehr gut verträglicher) Basis gewonnen wird. Ein weiterer Geheimtipp wären da noch die B-Vitamine (unter anderem B1, B6 oder B12), die als Komplexpräparate positiv auf die Psyche wirken oder auch das als Baustein in unseren Nervenfasern enthaltene Lecithin, welches als Pulver eingenommen Entspannung und einen verbesserten Fettstoffwechsel bringen kann. Magnesium und Zink ergänzen das Kampfprogramm gegen Stress.

SPRECHEN SIE DARÜBER!

Langfristig sind gravierende Erkrankungen der Physis und der Psyche (*Depressionen*) durch Dauerstress möglich. In dieser Situation werden übermäßig und kontinuierlich Stresshormone wie Adrenalin ausgeschüttet. Warten Sie also nicht zu lange, sondern suchen Sie das vertrauliche Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker. Denn wenn es um Ihr Wohlbefinden und die seelische Gesundheit geht, zählt jeder Augenblick! ☺

VORBEUGUNG GEGEN STRESS - DAS KÖNNEN SIE TUN!

- ☛ Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft
- ☛ Unternehmen Sie etwas mit Freunden, der Familie oder Bekannten!
- ☛ Entspannungstechniken (Meditation, Atemübungen, Yoga)
- ☛ Planen Sie Pausen in Ihren Terminplan ein!
- ☛ Vitamin B hält Ihre Psyche in der perfekten Balance!
- ☛ Lernen Sie, Nein zu sagen! Sie müssen nicht alles für alle machen.
- ☛ Positives Denken und Humor helfen, den Alltag entspannt zu meistern.

Mag.pharm.

MARTIN REIDLINGER



Mein Name ist Martin Reidlinger und ich legte vor kurzem meine Diplomprüfung zum Magister der Pharmazie an der Karl-Franzens-Universität Graz ab. Aufgewachsen in Neumarkt in der Steiermark, im Herzen des schönen Naturparks Grebenzen-Zirbitzkogel, verschlug es mich nach der Matura am BG/



FÜR SCHNUPFENNASEN

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



BRG Judenburg und dem Zivildienst im Landeskrankenhaus Stolzalpe zum Studium der Pharmazie in die Landeshauptstadt Graz. Nach sechs Jahren des Studiums freut es mich nun besonders, das Team der Lilien Apotheke in Seiersberg als motivierter und wissensdurstiger Aspirant verstärken zu dürfen. Den Einstieg ins Berufsleben sehe ich als tolle Chance, das im Rahmen des Studiums angehäuften theoretischen Wissen endlich an der Tara in die Praxis umsetzen zu können.

NEUER SERVICE FÜR SIE

Die Lilien Apotheke ist jetzt von Montag bis Freitag durchgehend von 7³⁰ bis 19⁰⁰ Uhr für Sie geöffnet!

Meine Freizeit verbringe ich zu meist mit Freunden bei den verschiedensten sportlichen Aktivitäten wie zum Beispiel Radfahren, Schifahren oder Bergsteigen. Außerdem zählt das Reisen zu einer meiner großen Leidenschaften. Während meines Studiums konnte ich auf verschiedenen Reisen einige interessante Erfahrungen sammeln und mit anderen Kulturen und Ländern in Kontakt kommen. Als besonders beeindruckend empfand ich im Winter letzten Jahres meinen Trip nach Kuba.

Ich freue mich auf das kommende Aspirantenjahr und hoffe, Ihnen mit Rat und Tat in der Lilien Apotheke Seiersberg behilflich sein zu können! 



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





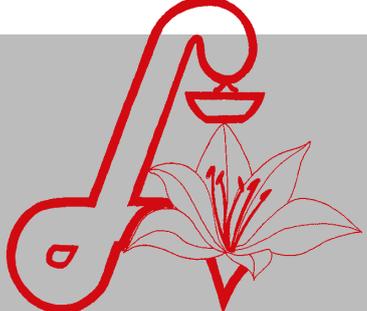
Mag.pharm. **MONIKA HUTTER**
Fachberaterin für Darmgesundheit, Arzneimittelexpertin, Fachberaterin für Mikronährstoffe, zertifizierte Alzheimer-Beraterin



Mag.pharm. **ANDREA PAINSI**
Arzneimittelexpertin, Homöopathieexpertin, zertifizierte Alzheimer-Beraterin



QR-Code für unsere Kontaktdaten



WWW.LILIENAPOTHEKE.AT



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



Mag.pharm. **KATHLEEN EDER-SCHÜTZENHOFER**
zertifizierte Alzheimer-Beraterin, Fachberaterin für Darmgesundheit



Mag.pharm. **MARTIN REIDLINGER**
Aspirant





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



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



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





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



**Louis
Widmer**
SWISS+DERMATOLOGICA



Remederm. Intensivpflege für sehr trockene Haut.

SCHÜTZT UND BEFEUCHTET WIRKUNGSVOLL

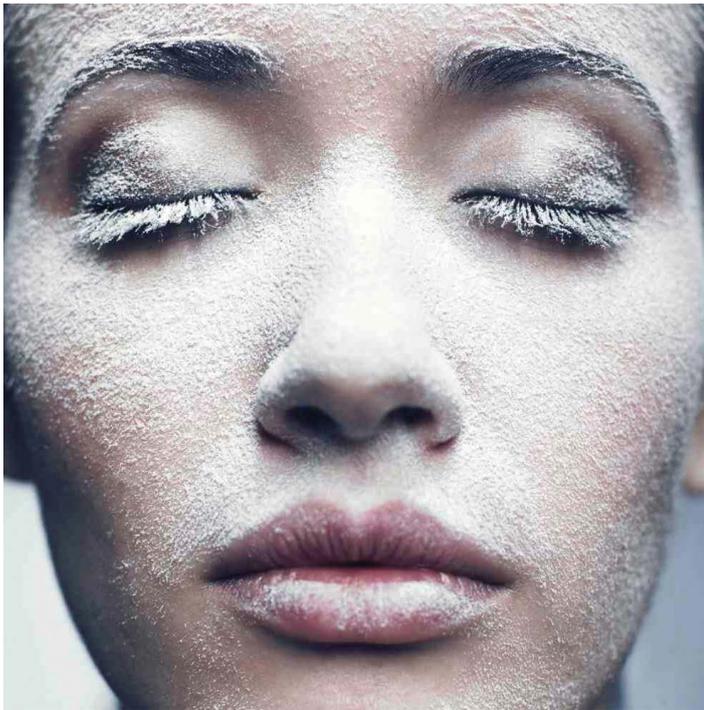
Hoch konzentrierte, wertvolle Wirkstoffe pflegen, schützen und befeuchten die Haut. Die Remederm Präparate sind hypoallergen, optimal verträglich und eignen sich auch hervorragend für Babys und Kinder sowie für die Altershaut. Leicht parfümiert oder ohne Parfum in Ihrer Apotheke erhältlich.

MADE IN SWITZERLAND.

Zu jedem Remederm Produkt:
(solange der Vorrat reicht)

GRATIS
Remederm
Körpermilch 5%
Urea (50 ml)





In den Wintermonaten wird unsere Haut von verschiedenen Einflüssen stark in Mitleidenschaft gezogen. Viele Kunden klagen über trockene, raue oder empfindliche Haut. Wellness für die Haut ist gefragt. Hier sind unsere Expertentipps für die kalte Jahreszeit.

TEMPERATURSCHWANKUNGEN

Bereits bei einer Außentemperatur von weniger als acht Grad Celsius stellt sich der Hautstoffwechsel um: Die Talgdrüsen reduzieren ihre Aktivität. Wird es noch kälter, produzieren sie gar keinen Talg mehr. Diese Veränderung vermindert den Fettgehalt der Haut, und die Schutzhülle, welche diese vor Austrocknung bewahrt, wird dünner. Die Folge ist trockene Haut, die sich durch ein Spannungsgefühl bemerkbar macht und leichter zu Rissen und Entzündungen neigt. Doch keine Panik: Mit der richtigen Pflege aus der Apotheke sind Sie gerüstet. Insbesondere Hände, Lippen und Gesicht benötigen reichhaltigere Produkte mit ausreichendem Fett- und Feuchtigkeitsgehalt.

Allfällige Peelings sollten während der kalten Jahreszeit vermieden werden. Dadurch wird Ihre Haut noch anfälliger und empfindlicher.

Rund um die Augenpartie ist ebenfalls Vorsicht geboten. Speziell für die Augenpartie konzipierte Produkte unterstützen die dort so zarte Haut bei ihrer Regeneration.

Sollten Sie Lust auf ein wärmendes Bad im Winter verspüren, verwenden Sie als Badezusatz hochwertige Öle aus der Apotheke. Sie wirken durch ihr auf Sie abgestimmtes Aroma und legen sich wie ein schützender Film auf Ihre Haut. Vergessen Sie danach nicht, sich einzucremen – seien Sie großzügig!

HÄNDE

Achten Sie auch auf Ihre Hände, da sie durch die Temperaturen und die fehlende Feuchtigkeit in der Luft ebenso rasch austrocknen wie andere

GESUNDE MUNTERMACHER

für Ihre vitale und schöne Winterhaut

Hautpartien. Unschöne wie schmerzhafte Risse können entstehen. Handschuhe sollten uns ja eigentlich vor der Kälte schützen und nicht unsere Hände verstecken... Handcremes mit Urea (*Harnstoff*) sind dafür genau richtig, da sie die Haut natürlich pflegen und ihr die dabei notwendigen Pflegestoffe zuführen. Fragen Sie einfach unsere Kosmetikexpertinnen an der Tara! Falls Sie eine ergänzende sanfte Therapie möchten, empfehlen wir gerne auch dazu die für Sie persönlich passenden Schüssler Salze.

SONNENSCHUTZ

Sollten Sie Ski fahren oder Snowboarden, nehmen Sie immer einen passenden Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor und einen Lippenbalsam mit. Denn mit der Sonneneinstrahlung in den Bergen ist nicht zu spaßen! Die Produkte sorgen neben dem Schutz auch für ein frisches, gepflegtes Hautgefühl.

GEHEIMTIPP GRÜNTEE

Diesem Tee werden wahre Zauberkräfte für unsere Gesundheit nachgesagt. Grüntee wird nicht fermentiert, die Blätter werden nur kurz über kochendem Wasser geröstet und dann getrocknet. So bleiben die grüne Farbe und die gesunden Inhaltsstoffe im Tee erhalten.

Grüner Tee sollte nicht mit kochendem Wasser übergossen werden, da sonst Inhaltsstoffe und Aroma beeinträchtigt werden. Das abgekochte Wasser sollte vor dem Aufgießen ein paar Minuten abkühlen. Optimal ist eine Wassertemperatur von 75 Grad. Matcha, ein qualitativ besonders hochwertiger und konzentrierter grüner Tee, ist gesund und anregend. Matcha Tee enthält zehn Mal mehr Inhaltsstoffe als andere Sorten. Für alle Sonnenanbeter und Outdoor-Sportler ist Matcha ein guter Hautschutz: Freie Radikale durch Sonneneinstrahlung schädigen die Zellmembranen der Hautzellen und lassen sie schneller altern. Die in Matcha enthaltenen *Catechine* wirken wie eine Antifaltencreme, da sie die Radikale daran hindern, in die Haut einzudringen und sie blass und faltig aussehen zu lassen. ☺

”
**Niemals den
Lippenschutz
vergessen!**



BRONCHO STOP®

HUSTEN?

Sagen Sie **jedem Husten*** STOP
mit den neuen BRONCHOSTOP®
duo Hustenpastillen!

NEU
in Ihrer
Apotheke!



Kratzen
im Hals

Reizhusten

Lindert den Hustenreiz
Löst zähen Schleim
Fördert das Abhusten

produktiver
Husten

Resthusten

SAG DEM HUSTEN STOP. BRONCHOSTOP®

*Bei Erkältungshusten

Über Wirkung und möglich unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei Erkältungshusten ausschließlich auf langjährige Verwendung beruht. BfArM-0180_1609