

APOTHECUM

FRÜHLING 2017



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

DER LEIN
Neu entdeckt

ENERGIEBOOSTER
Coenzym Q10

**DIE PERSÖNLICHE
THERAPIE**
Neu in der Lilien Apotheke

Fragen
Sie Ihren
Apotheker!



WARUM SAUER nicht lustig macht

Die richtige Balance zwischen Säuren und Basen in unserem Körper ist die Grundlage für einen normalen psychischen und körperlichen Stoffwechsel. Unser Säure-Basen-Haushalt ergibt sich aus dem Zusammenspiel verschiedener Regelprozesse unseres Körpers: aus unseren Körperbeständen an Elektrolyten, Vitaminen und Spurenelementen, aus unserem Wasserhaushalt, aus der Aktivität der Lungen und Nieren und aus der sogenannten Pufferkapazität in unserem Blut und in unserem Gewebe.

Eine Dysbalance eines der genannten Systeme kann zu einer Verschiebung des Gleichgewichtes zwischen Säuren und Basen führen und unsere Stoffwechsel-Leistung beeinflussen. Auch übermäßige mentale und körperliche Aktivität durch Arbeit oder Leistungssport kann auf Dauer – bedingt durch Elektrolytverluste – unseren Säure-Basen-Haushalt belasten.

DYSBALANCE IM SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Der Ursprung zahlreicher Zivilisationskrankheiten (z.B. Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes) und sogenannter Alltagsbeschwerden wie zum Beispiel unreine Haut, Haarausfall, Sodbrennen, Antriebslosigkeit und Müdigkeit liegt häufig in einer Dysbalance im Säure-Basen-Haushalt begründet. Die moderne Ernährung ist geprägt von hochkalorischen, eiweißreichen Lebensmitteln, die zugleich arm an Mikronährstoffen sind. Bei der Metabolisierung dieser Nahrung entsteht ein Übermaß an sauren Stoffwechselprodukten, einerseits durch die hohe Eiweiß- und Zuckerlast, andererseits aufgrund von Vitaminmängeln. Zusätzlich mangelt es an basischen

Elektrolyten zur Neutralisierung der Säuren. Stress und Bewegungsarmut, aber auch übermäßige körperliche Aktivität, tragen zu einer Übersäuerung des Organismus bei. Eine schleichende Verschlechterung der Lebensqualität ist die Folge.

Die nutriologische Forschung beschäftigt sich mit den Einflüssen unseres Ernährungsverhaltens auf unsere Gesundheit. Die Erkenntnisse aus diesen Forschungen zeigen mittlerweile klare Zusammenhänge zwischen unserer Nährstoff-Versorgung, unserer Belastbarkeit und unserem Wohlbefinden. Dabei ist vor allem in den Industrieländern häufig ein Ungleichgewicht in der täglichen Versorgung mit Kalorieträgern (Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate = Makronährstoffen) und Stoffwechsel-regulierenden Mikronährstoffen zu beobachten. Viele dieser Kalorieträger sind – bedingt durch industrielle Verarbeitung – arm an Mikronährstoffen. Sie führen zu kalorischer Überforderung unseres Organismus bei gleichzeitiger Unterversorgung mit Stoffwechsel-lenkenden Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

WAS WIR TUN KÖNNEN

Neben regelmäßiger Bewegung, stressschonender Lebensweise und Verzicht auf Genussgifte können wir vor allem durch die gezielte Auswahl dessen, was wir täglich essen und trinken, unseren Säuren-Basen-Haushalt unterstützen. Basen-spendende Nahrungsmittel sind vor allem Obst und Gemüse. Säure-bildende Lebensmittel sind in erster Linie tierische Produkte, aber auch Back- und Teigwaren. Ergänzend zu einer gesunden Ernährung empfehlen viele Apotheken *BasoVital forte*®. ⓐ

DER LEIN

Eine alte Pflanze neu entdeckt

Er ist grazil, hat lange Blätter und besitzt eine kleine Fruchtkapsel – der Lein. Entdecken Sie, wie das altbewährte Multitalent unsere Gesundheit beeinflusst und wie einfach Sie das für sich nutzen können!

DIE PFLANZE

Beim Lein oder Flachs (*lat. Linum usitatissimum L.*) handelt es sich um eine sehr alte Kulturpflanze. Schon im Altertum begleitete sie die Menschen in Ägypten oder auch im antiken Griechenland des Hippokrates. Der Name der Pflanze stammt vom lateinischen „*linea*; -*aris*“, das übersetzt „Linie, Strich“ bedeutet. Verwendet wurde sie unter anderem für die Produktion von Leintuch.

Im Gegensatz zu den anderen Ölsaaten gedeiht der Lein fast überall. Er ist äußerst vielseitig zu verwenden. Heute lässt sich die Pflanze in Europa, aber auch in Marokko, Argentinien oder sogar in Indien finden.

EMPFINDLICH, ABER GUT BEKÖMMLICH

Hoch geschätzt wird Lein nicht nur wegen seiner Fasern, sondern vor allem wegen seiner essbaren Samen: Sie versorgen den Körper mit physiologisch aktiven Pflanzenhormonen (*Phytoöstrogenen*), die derzeit intensiv als Krebschutzstoffe untersucht werden. In Wasser angesetzt wirken sie gegen Entzündungen, Sonnenbrand, Reizhusten und können als mildes Abführmittel gegen Verstopfung verwendet werden. Leinsaat beherbergt ein äußerst bekömmliches Öl, das für seinen gesunden Fettsäuregehalt geschätzt wird. Leinöl beeinflusst daher die Fließeigenschaften des Blutes günstig, es senkt den Cholesterinspiegel, hemmt eine übermäßige Blutgerinnung sowie die Bildung von entzündungsfördernden Stoffen und trägt so zum Schutz von Herz und Gefäßen bei. Da es besonders hitze-, luft- und lichtempfindlich ist, eignet es sich ausschließlich für die kalte Küche. Beste Qualitäten werden unter Luftabschluss kalt gepresst. Zur Aufbewahrung gehört es luftdicht verschlossen liegend in den Kühlschrank.

Die Empfindlichkeit des Leinöls rührt von seinem extrem hohen Anteil an *alpha-Linolensäure*: Es besteht zu mehr als 50 Prozent aus dieser



Leinölkapseln aus Ihrer Apotheke, wenn es schnell gehen muss: Die Kapseln sind gut zu dosieren und kommen ohne den intensiven Geschmack des reinen Öls aus. Nehmen Sie sie am besten zu den Mahlzeiten ein, damit eine optimale Aufnahme gewährleistet ist.

Omega-3-Fettsäure – 55 Gramm pro 100 ml. Daher eignet sich das gelbe Öl ideal, um das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren in der Nahrung zu verbessern. Die alpha-Linolensäure des Leinöls wird in Zellmembranen eingebaut und in die länger-kettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA umgewandelt.

In der Apotheke haben wir Leinsamen sowohl als ganze Samen, geschrotet oder auch als Öl und in Kapseln für Ihre Bedürfnisse auf Lager. Unsere Apotheker beraten Sie gerne persönlich! 

UNSER APOTHEKERTIPP

Angesetzte Leinsamen gegen Gastritis

Zubereitung (1 Portion): Einen Esslöffel ganzer Leinsamen mit zwei Gläsern Wasser kalt ansetzen, über Nacht stehen lassen. Morgens abseihen, die puddingartige Masse mundwarm erwärmen. Zwei- bis dreimal täglich eine Portion zwischen den Mahlzeiten einnehmen, das letzte Mal vor dem Schlafengehen. Während der Therapie mit Leinsamen ist für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu sorgen.

Leinöl gegen erhöhte Blutfette

Anwendung: 2 bis 3 Esslöffel Leinöl täglich vor dem Verzehr ins Essen geben. Das hilft erhöhte Blutfettwerte zu senken und die Haut von innen zu stärken.

Gesunder Frühstücksaufstrich: Leinöl in Topfen einrühren. Eine gleichzeitige Gabe von Fettsäuren und Aminosäuren in homogener Vermischung wie im Topfen mit Leinöl sichert die zeitnahe Aufnahme wertvoller Inhaltsstoffe in den Körper.

Ganze Leinsamen gegen Verstopfung

Regelmäßig zwei bis dreimal täglich einen Esslöffel Leinsamen (15 g) im Ganzen schlucken und mit 150 ml Wasser nachspülen (1:10), damit die Samen im Darm aufquellen und dadurch die Darmbewegung ankurbeln. Ideal auch in der Früh ins Müsli oder das warme Porridge (Haferbrei).



Liebe Kundin! Lieber Kunde!

So viel Neues im neuen Jahr

MAG.PHARM. DR. STEFAN WEGSCHEIDER



Wenn Sie heute diesen Artikel lesen, ist das neue Jahr 2017 schon drei Monate alt. Die Gesundheitsversorgung in Österreich ist fast wöchentlich Thema in den österreichischen Medien. Als Team versuchen wir schnell und effektiv für Sie am Ball der Aktualität zu bleiben und haben seit November 2016 die e-Card-Lesegeräte installiert, damit wir schnell und zuverlässig mögliche Anfragen zur Rezeptgebührenbefreiung bearbeiten können. Es ist die Vorstufe zum vollen ELGA-Betrieb, der kommen wird.

Des Weiteren möchte ich Sie auf unser neues Service in Zusammenarbeit mit STRATIPHARM* aufmerksam machen. Denn jeder von uns ist individuell und braucht eine maßgeschneiderte Versorgung, die optimal wirkt. Einmalige höhere Kosten garantieren dann aber Ihr Leben lang die individuell angepasste Therapie. Näheres können Sie uns direkt fragen oder auf Seite 8 nachlesen. In diesem Zusammenhang kann man auch die optimale Diät für eine effiziente Gewichtsreduktion mit MetaCheck® (siehe Seite 9) erreichen. Wir als Team finden dieses Service wirklich hervorragend und können Sie dazu auch gerne intensiv beraten.

Ein in den Medien oft angesprochenes Thema ist auch das Medikationsmanagement. Das wird bei uns von Apothekerin Mag. pharm. Kathleen Eder-Schützenhofer betreut. Sie haben Fragen zu Ihrer Medikation? Sie wollen endlich Klarheit über Wechselwirkungen und Nahrungsergänzungsmitteln beziehungsweise Einnahmeempfehlungen? Bei Interesse sprechen Sie uns an und wir erklären Ihnen die notwendigen Informationen zu diesem Service.

Alle drei oben angesprochenen neuen Services sind optimale Ergänzungen bzw. Unterstützungen, um Einnahmen von Arzneimitteln und vor allem auch Nahrungsergänzungsmitteln zu verbessern. Selbstverständlich wird Ihr Vertrauensarzt miteingebunden, falls Sie das wünschen beziehungsweise wir dies dringend empfehlen.

Zum Schluss möchte ich Sie noch auf unseren **LILIE-TREUEPASS** hinweisen, den wir bereits 2014 eingeführt haben. Nutzen Sie doch die Vorteile, die Ihnen der Einkauf diverser Produktgruppen bringt!

Wir freuen uns über Ihre Anfragen und Rückmeldungen zu unseren neuen Dienstleistungen und wünschen Ihnen im Namen des ganzen Teams einen guten, gesunden Frühlingsstart!

Ihr
Mag. pharm. Dr. Stefan Wegscheider



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. Impfpässe.



KOSMETIK.

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



NATURHEILMITTEL.

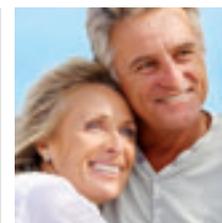
Homöopathische Einzel- und Komplexmittel, Original Bachblüten, Schüßler Salze.

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. März, 3., 13., 23. April, 3., 13., 23. Mai 2017



GESUND MIT KATZ UND HUND

Haustiere können das Wohlergehen ihrer Besitzer positiv beeinflussen. Darum kümmert sich das Kleintierzentrum Graz-Süd, der familienfreundlichste Tierarzt Österreichs.

Das Team des Kleintierzentrums Graz-Süd freut sich auf Ihren Besuch!



Wer kennt es nicht: Hat man einen Hund, geht man mehr spazieren, das Schnurren einer Katze hilft Stress abzubauen und Kinder profitieren ganz allgemein vom Zusammenleben mit einem Tier. Haustiere können unser Leben enorm bereichern – auch gesundheitlich. Vorausgesetzt, es ist das passende Tier und es wird richtig mit diesem umgegangen.

Haustiere müssen artgemäß gefüttert und untergebracht werden, sie sollten regelmäßig geimpft und untersucht werden und es gilt hygienische Regeln einzuhalten.

UNSER TIERARZT-TIPP IM FRÜHJAHR

ACHTUNG ZECKEN! Zum Beispiel bringen viele Haustiere „Souvenirs“ von ihren Streifzügen aus Wiesen und Wäldern mit: Zecken. Durch die milde Witterung haben Zecken jetzt Hochsaison und können im Ernstfall schwere Krankheiten auslösen, auch bei Menschen. Borreliose zum Beispiel ist eine durch Zecken übertragene Krankheit, die auch bei uns weit verbreitet ist.

Die Zecken übertragen Borrelien aber nicht sofort, sondern erst 24 bis 48 Stunden nachdem sie sich festgesaugt haben. Gute Antiparasitika, die man zB. ins Hundefell tropft oder als Tablette verabreicht, töten die Zecken rechtzeitig. Auch spezielle Zeckenzangen können helfen, deren Anwendung in der Tierarzt-Ordination gerne gezeigt wird. ④

Kleintierzentrum Graz-Süd

8054 Seiersberg-Pirka, Kurze Gasse 1

T +43 316 / 23 80 80

www.kleintierzentrum.at

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 9 - 12 und 16 - 19 Uhr

Samstag 10 - 14 Uhr

Bitte vereinbaren Sie immer telefonisch einen Termin und reduzieren Sie so Ihre Wartezeit.



**Kleintierzentrum
Graz-Süd**

Der familienfreundliche Tierarzt



FASTEN

Kur für Körper und Geist

Rund um die Faschings- und Osterzeit ist das Fasten bei vielen Menschen im Land beliebt. Sei es, weil sie überflüssige Kilos loswerden möchten, ihrem Körper etwas Gutes tun oder die Fastenperiode spirituell nutzen wollen. Wir haben für Sie zusammengefasst, was man dabei beachten sollte und welche modernen Formen es gibt.

DEFINITION

Das Fasten – vom althochdeutschen „*fasten*“ für „an etwas festhalten“ – steht für eine Lebensweise, die ohne den Verzehr von fester Nahrung über einen bestimmten Zeitraum auskommt. Sie wird als Kontrast zu normalen Lebens- und Essgewohnheiten gesehen. Der Körper kann sich durch diese „Arbeitspause“ natürlich regenerieren und sendet daher nur zu Beginn ein Hungergefühl aus, während er sich langsam an den Zustand der Nahrungslosigkeit gewöhnt. Wählen Sie daher einen Zeitraum zwischen sieben und zehn Tagen für Ihre Fastenkur. Dabei gilt auch: Es sollte dabei gänzlich

auf feste Nahrung verzichtet und nur Flüssigkeit zugeführt werden. Trinken Sie am besten (abgekochtes) Wasser ohne Kohlensäure, unterstützende Tees aus der Apotheke und Gemüsesuppe. **AUFGEPASST:** Da Sie ja nichts essen, ist ausreichendes Trinken von mehr als zwei Litern pro Tag sehr wichtig für Ihren Körper!

“
Fasten kann eine echte Bereicherung für Ihr Leben sein.

FÜR WEN IST FASTEN GEEIGNET?

Das klassische Fasten kann auf verschiedene Arten gestaltet werden: Sei es als Wasser-, Tee- oder Null-Diät oder kurzfristig als zur Zeit angesagtes „*Detoxing*“.

Wenn Sie fasten wollen, sollten Sie sich zuerst überlegen, wie Sie diese Zeit am angenehmsten empfinden und die jeweilige Variante auswählen. Einige allgemeine Richtlinien sind zu beachten, damit das Fasten auch wirklich zu einem positiven Erlebnis für Sie werden kann: Sie sollten körperlich gesund sein und sich die verlangte Disziplin zutrauen, über einen gewissen Zeitraum zu Versuchungen „Nein“ sagen zu können. Fasten hat viele Vorteile für den Körper: So kann es beispielsweise entspannen, das Bindegewebe straffen, ein schöneres Hautbild schaffen, entgiften, die Blutfettwerte verbessern und die Gewichtsreduktion begünstigen.

Für Schwangere und Stillende sowie Menschen mit Erschöpfungssymptomen ist Fasten aber nicht geeignet. Bei bestehenden Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und bei längeren Fastenperioden ist eine ärztliche Begleitung und Überwachung ratsam, da so auf Veränderungen in Ihrem Stoffwechsel reagiert werden kann. Manchmal sprechen Menschen so positiv auf das Fasten an, dass Dauermedikationen neu eingestellt werden müssen.

Sanfte Mittel, wie *Basenpulver* und *Bittersalz*, die Ihnen während des Fastens helfen, zeigen und erklären Ihnen gerne unsere Pharmazeuten. Sie können damit Ihrer Verdauung beim Entgiften Gutes tun.

MODETREND „DETOXING“

Schon gehört? Hollywoodstars aller Altersklassen schwören derzeit auf das „*Detoxing*“, das ihren Körpern – so der Tenor – Vitalität und Energie zurückgibt. „*Detoxing*“ (englisch für „entgiften“) unterscheidet sich vom „normalen“ Fasten, da es auch die äußeren Lebensumstände einbezieht. So raten wir, den Alltag so schwermetall- und schadstoffarm wie möglich zu gestalten, um den Körper während der Anwendung optimal entgiften zu können. Entsprechende Präparate – in der für Sie geeigneten Darreichungsform – unterstützen Ihren Körper schonend beim Loswerden von Schadstoffen. Gleichzeitig beugen Sie damit Müdigkeit sowie Erschöpfung vor.

Besonders im Frühling bietet uns der Gemüsemarkt eine gute Möglichkeit, mit frisch gekochter, basischer Nahrung die Zellen zu entgiften. Sie schmeckt super und lässt sich einfach zubereiten, denn qualitativ hochwertige Nahrungsmittel brauchen nicht viel Beiwerk. Und... Sie werden sehen, wie oft Sie auf Ihr frisches Aussehen angesprochen werden. Die Haut klärt sich, die Sklera, der weiße Teil der Augen, ist wieder strahlend weiß. Damit blitzen die Augen richtig und Sie sind der Blickfang schlechthin! Wir unterstützen Sie gerne bei der Zusammenstellung des für Sie idealen Detox-Paketes! 

5 FASTENREGELN FÜR SIE

1. Verzichten Sie für sieben bis zehn Tage auf feste Nahrung!
2. Lassen Sie Genussprodukte (Alkohol, Nikotin, Süßes etc.) weg!
3. „Digital Detox“: Schalten Sie Ihr Smartphone und Ihren Computer bewusst während des Fastens aus!
4. Entleeren Sie Ihren Darm regelmäßig und durchspülen Sie Ihre Nieren gut!
5. Machen Sie, was Ihnen Spaß macht – gehen Sie spazieren, schwimmen oder ruhen Sie sich einmal so richtig aus!



Nase voll? Emser® ist die Lösung!

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

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



In Ihrer Apotheke!

www.emser.eu

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

SIEMENS & CO, D-56119 Bad Ems.

DAS RICHTIGE MEDIKAMENT

Ein Mundabstrich sagt es Ihnen persönlich!

Apotheker MAG. PHARM. DR. STEFAN WEGSCHEIDER

Bessere Wirkungen, weniger Nebenwirkungen und mehr Arzneimittelsicherheit durch die Möglichkeiten der Pharmakogenetik: personalisierte Medizin auch bei Generika?



Sie sind einzigartig. DAS gilt auch für Ihren Stoffwechsel. Deshalb wirkt ein- und dasselbe Medikament nicht bei allen Menschen gleich gut. Mal entfaltet sich die volle Wirkung schnell und zuverlässig. Schmerzen lassen nach, der Blutdruck sinkt, Sie können wieder durchatmen. Leider ist das nicht immer der Fall.

Ähnlich ist es bei den Nebenwirkungen – die können ausbleiben, aber auch schwer ausfallen. Eben nicht alle Patienten profitieren von der Standardtherapie.

Brustkrebspatientinnen können bei der Therapie mit Tamoxifen einen massiven Wirkungsverlust erleiden. Trotz Clopidogrel-Gabe sind manche Patienten überhaupt nicht adäquat therapiert. Manche Therapien, wie zum Beispiel die Gabe von Antidepressiva, stellen eine besondere Herausforderung dar, da es hier sehr schwierig ist, die richtige

Dosis für den passenden Arzneistoff zu finden. Einzelne Arzneistoffe können sogar für den individuellen Patienten gefährlich toxisch sein.

Statt wie bisher „herumzuprobieren“ ist es nun in Österreich erstmals möglich bereits vor Therapiestart diese Auswirkungen und Pro-



blemfelder auf den einzelnen Patienten in die Therapieplanung mit einzubeziehen.

STRATIPHARM® heißt das einzigartige und innovative Konzept, das von der humatrix AG entwickelt wurde und 2014 den PreMediCon-Award für personalisierte Medizin in Deutschland gewinnen konnte.

STRATIPHARM® ist eine pharmakogenetische Vollanalyse, die mit einer Datenbank kombiniert ist, welche ständig aktualisierte Informationen internationaler Studien und Richtlinien enthält und diese in einem entsprechenden Analyseergebnis

konkret zusammenfasst.

Durch die Einbeziehung aller relevanten pharmakogenetischen Eigenschaften eines Menschen gelingt es, die Arzneimitteltherapie zu stratifizieren, zu optimieren und da-



mit für den einzelnen Patienten noch sicherer und besser wirksam zu machen.

Ihr individuelles Stoffwechselprofil bestimmt nicht nur über Wirkung und Nebenwirkungen. Es spielt auch eine wichtige Rolle für die optimale Dosis. Mal braucht es zwei Tabletten, mal reicht eben eine.

Nach der Analyse Ihres Stoffwechselprofils erhalten Sie eine Kundenkarte mit Ihrem persönlichen STRATIPHARM®-Schlüssel. Nur damit können Ihr Apotheker und Ihr Arzt auf Ihr Stoffwechselprofil zugreifen – und Ihre Verschreibungen testen. Wenn ein Medikament oder eine Dosierung nicht zu Ihrem Profil passt, kann mit STRATIPHARM® die für Sie ideale Lösung in Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt gefunden werden.

Diese personalisierte Überprüfung erfolgt einmalig mittels Abstrich aus der Wangenschleimhaut. Mit Ihrem STRATIPHARM®-Schlüssel erhalten Sie anschließend lebenslangen Zugang zur gesamten Datenbank, die aktuell über 300 Wirkstoffe enthält, und laufend aktualisiert wird.

Und eine solche maßgeschneiderte Medizin speziell für Sie sollte keinen Preis kennen, denn die letztendlichen Vorteile sind unbezahlbar! Nach dieser kurzen Information sind Ihrerseits sicher noch viele Fragen offen, die wir sehr gerne persönlich mit Ihnen in der Apotheke klären! ☺

PREISE

Laboranalyse	216 €
Wirkstoffprüfung	lebenslang, alle Wirkstoffe 298 €

LILIEN APOTHEKE UND METACHECK®

Raus aus dem Diätenwahnsinn. Was die Gene verraten.

MAG. PHARM. DR. STEFAN WEGSCHEIDER

Unsere
Rezepte für
Ihr
Wohlbefinden!



Dank neuem Analyseverfahren endlich genießen was zu einem passt!

Viele kennen das: Man möchte ein paar Kilos abnehmen und der Partner nimmt unfreiwillig wesentlich mehr ab als man selber. Das liegt daran, dass die meisten Diätmethoden standardisiert, und nicht individuell sind. Allgemein herrscht zwar Einigkeit darüber, dass man sich zum Abnehmen gesund ernähren und ausreichend bewegen sollte, doch ist ungewiss, was das für einen persönlich bedeutet. Viele quälen sich schon seit Jahren und haben bereits unzählige Diätversuche hinter sich – nur der langfristige Erfolg bleibt aus. Und dabei wären die meisten überrascht, dass sie eben nicht durch eine kohlenhydratarme Kost, sondern eventuell durch eine erhöhte Zufuhr von Kohlenhydraten und Fetten ihr Gewicht reduzieren könnten. Die wohl wichtigste Erkenntnis im Diätensdschungel ist aktuell: Es gibt möglicherweise gar keine Methode, die für alle Menschen Gültigkeit besitzt. Gerade die Metabolisierung von Nährstoffen ist etwas sehr Individuelles und bei keinem Menschen gleich.



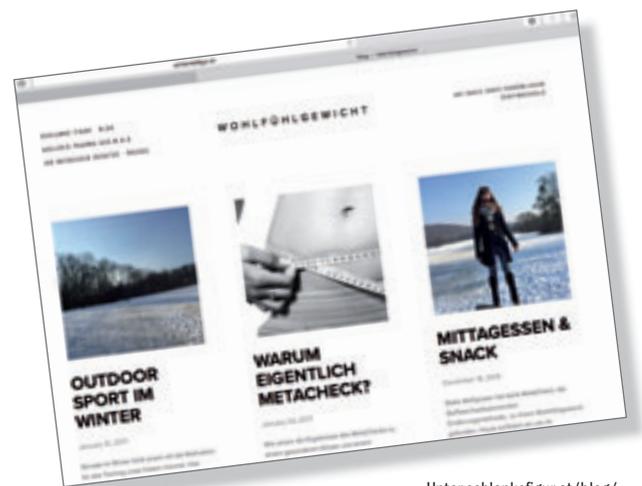
EINE GENANALYSE ALS SCHLÜSSEL

... zur **personalisierten Gesundheit**. Der CoGAP MetaCheck®, eine neue Analyse-Methode der Stoffwechsellgene, verrät jetzt jedem einzelnen, ob Radfahren oder Krafttraining, Nudeln oder doch lieber Fisch die persönliche Lösung zur gezielten Gewichtsreduktion bieten. Hierfür wird eine Probe aus einem simplen Wangenabstrich anonym auf unterschiedliche Veranlagungen bei der Metabolisierung der Nahrung untersucht. Die persönliche Auswertung gibt anschließend genau an, welchem der vier Meta-Typen man angehört und mit welchen Lebensmitteln und Sportarten man gezielt sein Gewicht reduzieren kann.

Das sind die vier Meta-Typen: Da gibt es den *Alpha-Typ*, der sich vor allem proteinreich ernähren sollte, der *Beta-Typ* verstoffwechselt Proteine und Fette besonders gut, *Gamma-Menschen* können Kohlenhydrate besser verwerten und der *Delta-Typ* springt besonders gut auf kohlenhydratreiche und fetthaltige Nahrungsmittel an.

Das Ganze ist im Alltag einfach umzusetzen, da man sich dank der genauen Auswertung endlich dem Körper angepasst ernährt und bewegt.

DAS WICHTIGSTE: Es gibt keine Verbote – dafür individuelle Ernährungspläne, Rezeptvorschläge und Trainingsempfehlungen. Und da sich die DNA im Laufe des Lebens nicht verändert, genügt ein einziger Test für eine lebenslange individuell angepasste Ernährung. ④



Unter schlankefigur.at/blog/ können Sie die Geschichte einer Anwenderin mitlesen.

PREISE

Einführungsangebot

415 € minus 10 Prozent für drei Monate



NATÜRLICHE

Hilfe für Ihre Verdauung

Wenn unsere Verdauung nach dem Osterwochenende nicht mehr will, dann kann das für den gesamten Organismus negative Auswirkungen haben. Zudem ist es nicht notwendig zu leiden, da die Natur Mengen an wirksamen Heilpflanzen bereithält. Mit unseren Pflanzentipps können Sie Magen und Darm im Frühling schnell wieder glücklich machen!

DIE ARTISCHOCKE

Schon im Alten Rom waren Probleme mit der Verdauung nach den oft ausschweifenden Festen und Gelagen bekannt. Man behalf sich dann ganz einfach mit heimischen Pflanzen des Mittelmeerraumes, zum Beispiel der Artischocke (*Cyana scolimus*). Sie gehört zu den Korbblütlern und Asterngewächsen und stammt aus Nordafrika. Ihr bitterer Geschmack rührt von den enthaltenen Bitter- und Pflanzenstoffen her, die verdauungsfördernd wirken.

In der Apotheke verwendet man heutzutage vor allem die Blütenknospen der Blattrosette in frischer oder auch in getrockneter Form, um die Extrakte in Kapseln, Tabletten oder in Magenbittern weitergeben zu können. Dadurch wirkt die Artischocke auch leberschützend, blutzucker- sowie cholesterinsenkend und sie soll die Verkalkung von Arterien (*Arteriosklerose*) verzögern. Wir raten daher, täglich sechs Gramm als Extrakt oder getrocknet aus der Apotheke einzunehmen.

DER ECHE KÜMMELE

Im Gegensatz zur Artischocke ist der Echte Kümmel (*Carum carvi*) aus der Gruppe der Doldenblütler in Kontinentaleuropa heimisch. Die Frucht beziehungsweise ihr ätherisches Öl mit

dem Inhaltsstoff *Carvon* eignet sich ausgezeichnet, um den Magen zu beruhigen. Zusätzlich kann die nachgewiesene antibakterielle wie auch krampflösende Wirkung genutzt werden.

Wichtig für die Zeit nach

dem Fasten: Kümmel ist als Appetitanreger bekannt, der die Magen-Darm-Durchblutung fördert und – in Kombination mit Fenchel und Anis – als Teemischung aus der Apotheke Blähungen vorbeugen kann.

DIE GEWÜRZNELKE

Die Menschen im Alten China waren von der immergrünen Gewürznelke (*Zygium aromaticum*) als Gewürz fasziniert, während im Mittelalter stärker der medizinische Nutzen (*Desinfektion*) im Vordergrund stand. Heute noch ist die Gewürznelke ein beliebtes Mittel mit schmerzstillender Wirkung. Sie ist ein Entzündungshemmer, belebt und trägt zur Verdauungsförderung bei.

DER FENCHEL

Dieses Gemüse hat's drauf: Der Fenchel (*Foeniculum vulgare*), den meisten von uns gut bekannt, kann gemeinsam mit dem Kümmel als Tee gegen Blähungen getrunken werden und wird gerne bei Darmbeschwerden als Arzneipflanze verwendet. Dabei ist es wichtig, nur die Samen zu verarbeiten, da sie das ätherische Öl und die Wirkstoffe beinhalten. Er wirkt überdies schleimlösend, krampflindernd und bei Husten.

PFEFFERMINZ UND KAMILLE

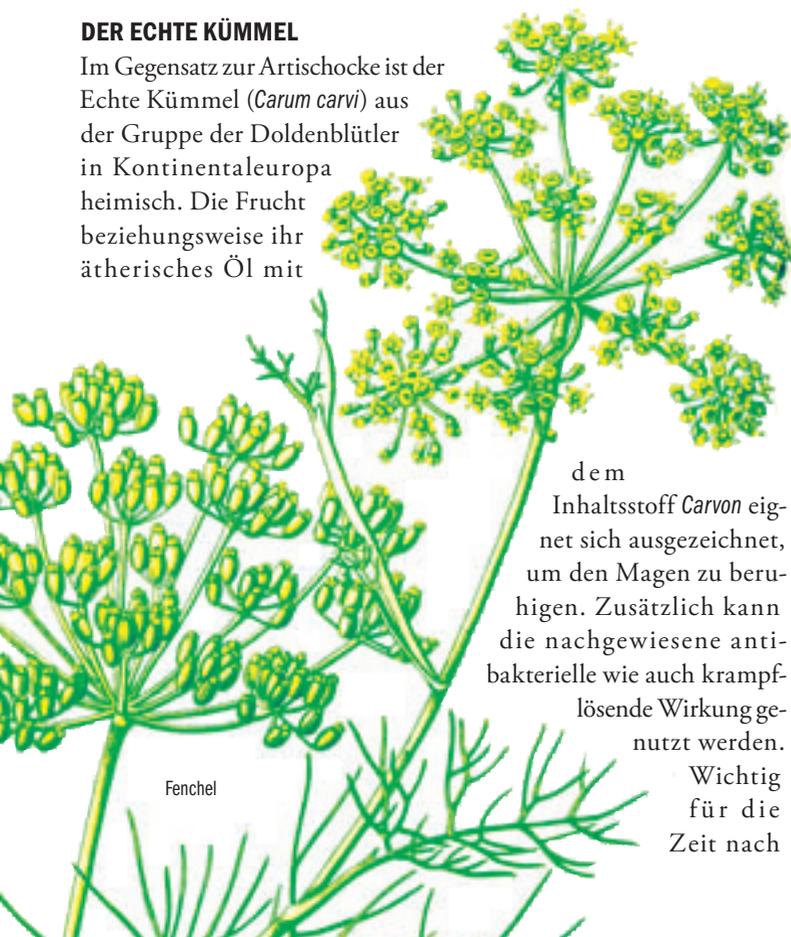
Der erfrischende Pfefferminztee belebt, löst Verkrampfungen und ist bakterienhemmend. Kamillenblüten, am besten auch als Tee, wirken ebenso krampflösend und beruhigen den Magen.

WAS KANN MAN SONST NOCH TUN?

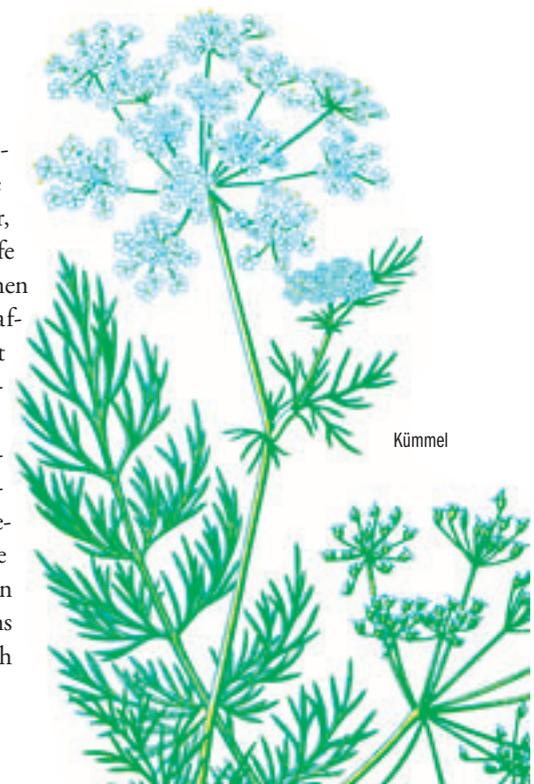
Daneben sind auch Leinsamen – Näheres auf Seite 3 – nicht zu vergessen, die bei Verstopfung helfen. Falls Sie eine noch sanftere Behandlung bevorzugen, sind Schüßler-Salze (etwa die Salze Nr. 9, 16, 23) aus der Apotheke eine gute Möglichkeit Sodbrennen, Völlegefühl oder Magenprobleme zu bekämpfen. In der Homöopathie vertraut man auf die Brechnuss (*Nux vomica*), die Linderung für Beschwerden wie Sodbrennen, Übelkeit oder Magenschmerzen bietet. *Vereinbaren Sie am besten einen persönlichen Beratungstermin bei uns!*

TIPP ORIGINAL SCHWEDENBITTER

Als Hausspezialität führen wir in der Apotheke Original Schwedenbitter, der durch seine Bitterstoffe rasch Abhilfe bei Problemen mit der Verdauung schaffen kann. Für Kinder ist er aufgrund der Alkoholbasis aber nicht geeignet. Daneben stellen wir Ihnen gerne in der Apotheke individuell auf Sie abgestimmte Komplettpakete nach Ihren Bedürfnissen zusammen. Wir freuen uns auf Ihren Frühlingsbesuch bei uns! 



Fenchel



Kümmel

Himmlich entspannt

Tag und Nacht



Pflanzlich, mit dem bewährten
Passionsblumenkraut-Extrakt

PASSEDAN®

Mit der sanften Wirkung von Passedan®-Tropfen fühlen Sie sich am Tag ruhiger und entspannter und können dadurch auch abends besser einschlafen.

Befreien Sie sich von Ihrer Unruhe - Tag und Nacht!

www.passedan.at



Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels bei nervöser Unruhe und bei Einschlafstörungen beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.
*Quelle: Insight Health, Hypnotika & Sedative N05b, Jan, 2017.

austroplant

WUNDERMITTEL RAD

Gesund Biken im Frühling



Der Frühling lädt zu einer ausgedehnten Biketour ein. Wir verraten Ihnen, was Sie beachten sollten und wie Sie und Ihr „Radl“ fit bleiben! In Österreich besitzen rund 75 Prozent der Haushalte mindestens ein Fahrrad. Besonders im Frühling eignen sich Witterung und die Temperaturen ideal für Ausfahrten in die nahe und auch weitere Umgebung, um Freunde zu treffen oder entspannt zu relaxen. Gesundheitliche Vorteile gibt es viele:

- *Schonung der Gelenke bei gleichzeitiger Bewegung*
- *Effektive Fett- und Kalorienverbrennung*
- *Beanspruchung der Schulter-Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur*
- *die Chance, auch psychisch abschalten zu können*
- *Optimales Training für Ihr Herz-Kreislauf-System*

Das sind nur einige der unzähligen „Benefits“ des Radfahrens. Insbesondere die Möglichkeit zu entspannen ist für viele heutzutage ein Anreiz, mit dem „Drahtesel“ eine Runde zu drehen. Ganz nebenbei macht diese Art der Fortbewegung der Umwelt aufgrund ihrer Schadstofflosigkeit eine Freude. Haben Sie jetzt auch Lust bekommen?

SERVICE FÜR MENSCH UND MASCHINE

Doch anstatt einfach aufzusteigen und loszubrausen ist es vor dem Start zuerst sinnvoll, sowohl Rad als auch Mensch einmal ordentlich durchzuchecken: Neben einem technischen Service sollte man Fehlhaltungen aufgrund einer falschen Sitzhöhe sowie ein ambitioniert gewähltes Programm oder Tempo möglichst rasch korrigieren. Das kommt nicht nur Ihnen und Ihrer Gesundheit entgegen, sondern bewahrt auch die Freude am Fahren selbst, denn seien wir ehrlich: Wer treibt schon gerne Sport, wenn dieser bald zur Qual wird?!

Ein weiterer Pluspunkt ist die Breitenwirkung des „Radelns“: Ob Großmutter, Enkerl oder der sportbewusste Manager Mitte Vierzig – für sie alle kann das Radfahren Möglichkeiten der körperlichen Aktivität bieten. Nicht zu vergessen ist, dass man mit dem Rad Ausflüge unternehmen kann – für Menschen, die selten verreisen oder nicht

mehr so regen Kontakt zu ihren Mitmenschen haben, kann der Sport neue Lebensqualität bedeuten, da man wieder mehr von der Welt eigenständig entdeckt, ohne auf ein Auto oder die Familie angewiesen zu sein. Wie toll ist es da, den Fahrtwind in den Haaren zu spüren und die blühende Landschaft an sich vorbeiziehen zu sehen, hören und zu riechen! Sollte man dabei Gesellschaft wünschen, bietet eine gemeinsame Fahrt Gelegenheit zu tratschen und etwas mit Gleichgesinnten an der frischen Luft zu unternehmen. Auch für Familien mit Kindern wärmstens zu empfehlen!

Dazu kommt, dass die Gelenke geschont werden und Fett verbrannt wird. Ältere Menschen, die aufgrund von Knieproblemen und Übergewicht wenig Sport machen können, sind also beim Radfahren gut aufgehoben.

Um Ihren Gelenken nach der Bewegung Regeneration bieten zu können, sollten Sie auf *Sportsalben* aus der Apotheke zurückgreifen. Die kühlende und entspannende oder wärmende Wirkung lässt die Anstrengungen Ihres Ausflugs rasch in den Hintergrund treten. Lassen Sie sich dazu in der Apotheke beraten. Natürliche *Zeolithergänzungen*, die Ihren Körper von innen reinigen, aufbauen und *Lactat* verringern, sind außerdem sinnvoll für alle, die öfter eine Tour fahren wollen. Kraft, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich damit steigern.

Für geistig stark geforderte Berufsgruppen ist das „Radeln“ sehr zu empfehlen: Die rhythmische Bewegung unterstützt die Entspannung und kann helfen, wieder einen klaren Kopf zu bekommen.

SANFT, ABER STETIG!

Gehen Sie es aber langsam an: Während des Fahrens ist es wichtig, dass Sie moderat beginnen und sich langsam steigern. Dazu können Sie Trittfrequenz, Gang und Geschwindigkeit an Ihre Tagesform anpassen. **TIPP:** Am besten immer mit leichtem Gang starten, um sich nicht unnötig abzukämpfen! Außerdem sollte ein elektrolythaltiges Getränk, das uns hilft die durch Schwitzen verlorene Flüssigkeit zu ersetzen, immer dabei sein. Als Ergänzung dazu sind auch *Magnesiumgranulat-„Shots“* aus der Apotheke optimal geeignet, Ihre Energie- und Kraftspeicher nach der Aktivität zuverlässig aufzufüllen.

Starten Sie stets ohne Druck, aber mit Disziplin und erhöhen Sie Ihr Pensum schrittweise. Das hilft Ihnen, tatsächlich regelmäßig zu fahren und langfristig dabeizubleiben. Man kann bei Bedarf auch auf

WICHTIG FÜR „PEDALRITTER“ ALLER ART

PROTECT YOUR BRAIN: Fahren Sie mit „Köpfchen“ und tragen Sie immer einen passenden Helm!

TAKE IT EASY: lockeres Fahren mit kleinem Gang bei 90 bis 100 Umdrehungen pro Minute; acht Kalorien pro Minute werden verbrannt – das ist die ideale Trittfrequenz!

KEEP GOING: 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz stellen den perfekten Wert für die Fettverbrennung dar!

SLOW DOWN: Gemächliches Ausfahren zum Schluss sorgt für optimales Herunterkommen nach einer anstrengenden Tour.

verschiedenste Apps zur Organisation seiner Touren zurückgreifen. Das kann motivierend wirken und es dem einzelnen ermöglichen, seine Werte und gefahrenen Kilometer auf dem Smartphone einzusehen. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine gute (unfallfreie) Fahrt! ☺



ENZYME

Apothekerin MAG.PHARM.DR. KARIN KAINZ

Enzyme sind die „Katalysatoren“ des Lebens. Ohne die Existenz von Enzymen hätten wir auf unserem Planeten eine Landschaft ohne Pflanzen, ohne Tiere, ohne Menschen, es würde aussehen wie am Mond.

Bei körperlicher Überlastung, bei Stress, im Alter (älter als 40 Jahre), aber auch bei Krankheiten kann es zu Enzymmangelsymptomen kommen. Diese führen schnell zu einer Abnahme der Leistungsfähigkeit, zu weniger Lebensqualität oder gar dazu, dass eine akute Erkrankung zu einer chronischen werden kann.

Untersuchungen haben gezeigt, dass der junge menschliche Körper (jünger als 30 Jahre) genügend Enzyme als Immunregulatoren besitzt. Befindet sich der Körper in einer immunologischen Krisenzeit (z.B. Sportverletzung, starker Infekt, akute oder chronische Entzündungen), so bewirken diese im Körper vorhandenen bzw. von außen zugeführten Enzyme eine schnellere Einleitung der Heilung sowie einen schnelleren und optimalen Ablauf von Entzündungen. Ab dem 40. Lebensjahr stellt der menschliche Körper altersbedingt weniger Enzyme her. Dies führt, gerade bei älteren Patienten, zu den gefürchteten chronisch entzündlichen Erkrankungen wie z.B. Rheuma, Arthritis oder Rückenschmerzen.

WAS KANN MAN GEGEN EINEN ENZYMMANGEL TUN?

Prinzipiell ist der leistungsfähige, entgiftete, trainierte und rohkostreich

ernährte Körper besser in der Lage, immunologisch leistungsfähig zu bleiben als der eher ungesund ernährte Körper sowie auch der Körper von Rauchern. Enzyme können sowohl bei akuten als auch bei chronischen Erkrankungen eingenommen werden.

Beispiele für eine **AKUTE** Anwendung wären Erkältungen und grippale Infekte, Sportverletzungen (auch Muskelkater) sowie zur Wundheilung nach Operationen bzw. Zahnextraktionen. Beispiele für eine **CHRONISCHE** Anwendung wären chronische Entzündungen wie Rheuma, Arthritis, Multiple Sklerose, weiters bei längerer Einnahme von Medikamenten sowie zum Aufbau und zur Stärkung des Immunsystems.

WIE SCHAUT EINE ENZYMOTHERAPIE AUS?

Die Dosierung richtet sich danach, ob man eine akute oder eine chronische Erkrankung therapieren möchte.

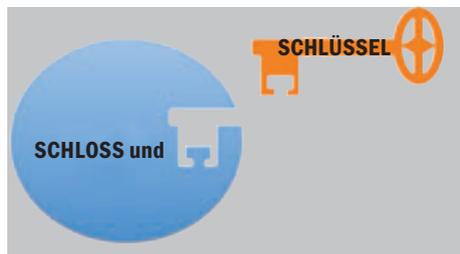
Bei akuten Situationen (z.B. Verletzungen, Infekte) gibt man Enzyme kurzfristig für ein bis zwei Wochen in höherer Dosierung (1 - 2 Tagesdosen).

Handelt es sich um eine chronische Erkrankung, sollte man Enzyme längerfristig (drei bis sechs Monate) in niedriger bis normaler Dosierung (1/2 - 1 Tagesdosis) einnehmen.

WAS IST UNBEDINGT ZU BEACHTEN?

Sehr wichtig ist, dass sie auf keinen Fall mit Nahrung eingenommen werden. Die Tagesdosis sollte auf zwei Gaben aufgeteilt werden und entweder eine Stunde vor oder drei Stunden nach dem Essen eingenommen werden.

Die Einnahme sollte auch mit einer entsprechenden Menge Wasser (mindestens 0,3 Liter) erfolgen. Die gleichzeitige Einnahme mit Nahrung könnte unerwünschte Nebenwirkungen wie Blähungen oder Magen-/Darmkrämpfe hervorrufen. Für Menschen mit hoher körperlicher oder beruflicher Belastung empfiehlt sich eine vorbeugende, niedrig dosierte Gabe von Enzymen – wir beraten Sie dazu gerne persönlich in unserer Apotheke! ☺



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

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

Entgiften mit der Kraft der Kräuter



Die kalte Zeit des Jahres neigt sich endlich dem Ende zu und wir dürfen uns über das bevorstehende Frühjahr freuen. Die Sonne scheint länger, die Vögel zwitschern wieder und die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf. Doch anstatt das Gefühl zu haben, Bäume ausreißen zu können, fühlen wir uns schlapp, müde und antriebslos. Die Frühjahrsmüdigkeit hat uns fest im Griff. Doch warum ist das so? Im Winter verlangsamt sich der Biorhythmus, im Frühjahr hingegen wird er stimuliert. Wenn die Tage wieder länger werden und das Thermometer höhere Temperaturen anzeigt, muss sich der Stoffwechsel erneut anpassen. Unser Körper ist für jede Unterstützung dankbar, die er während dieser Umstellungsphase bekommen kann. Neben Bewegung und gesunder Ernährung kann eine Entgiftungskur hilfreich sein. So unterstützen pflanzliche, Tibetische Rezepturen wie **PADMA Hepaten** bei der natürlichen Entgiftung des menschlichen Organismus.

SICH SELBST ETWAS GUTES TUN

Wenn die warme Jahreszeit langsam Einzug in unser Land hält, steigt bei vielen automatisch die Motivation, den Körper fit für den bevorstehenden Frühling zu machen. Es ist die richtige Zeit, um den Organismus „zu entrümpeln“ und sich selbst etwas Gutes zu tun. Nur was tun? Die neueste Diät ausprobieren oder gleich vollständig auf feste Nahrung verzichten? Schwung in den Körper bringen und den Stoffwechsel zu unterstützen, das geht auch einfacher, indem man zum Beispiel die Leberfunktion anregt.

Die Leber ist ein wichtiges Organ, das eine zentrale Rolle in unserem Stoffwechsel spielt. Sie ist unter anderem an der Verarbeitung und Speicherung von Nährstoffen sowie am Abbau und der Ausscheidung von Giftstoffen beteiligt.

WAS DIE MÜDE LEBER MUNTER MACHT

Funktioniert die Leber nicht mehr richtig, hat dies schwerwiegende Konsequenzen für unseren gesamten Körper: Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit, Blähungen und diffuse Verdauungsstörungen können auf eine schwache Leberfunktion hindeuten. Eine ungünstige Ernährung, vor allem übermäßiger Konsum von Alkohol, frittierte und fettige Speisen, zu viel Zucker (auch Fruchtzucker) sowie geistige und körperliche Überanstrengung können die Funktion der Leber negativ beeinflussen. Daher ist es wichtig, auf seine Leber zu schauen, damit sie gesund bleibt. Die Tibetische Konstitutionslehre kann hier auf sanfte und natürliche Weise mit Kräutermischungen einen wertvollen Beitrag leisten, um die Leber nach der Winterpause in Schwung zu halten.

„FRÜHJAHRSFIT“: PADMA HEPATEN UNTERSTÜTZT DIE LEBER

„Vor allem im Frühling und Herbst ist der Organismus durch die Stoffwechsellumstellungen aufgrund der veränderten Jahreszeiten besonderen Belastungen ausgesetzt“, erklärt Dr. Herbert Schwabl, Forschungsleiter der Schweizer PADMA AG. Es empfiehlt sich gerade jetzt nach dem Winter, die Leber zu unterstützen und somit zur Entgiftung und Reinigung des Körpers beizutragen. Natürliche Unterstützung aus der Kraft der Natur findet man im rein pflanzlichen Nahrungsergänzungsmittel **PADMA Hepaten**. Die abgestimmte tibetische Kräuterformel unterstützt die Leber, ihre Reinigungsfunktion und ihre Regenerationsfähigkeit. **PADMA Hepaten** enthält unter anderem Bestandteile der Myrobalane, der heiligen Frucht der Tibeter. Die Myrobalane trägt zum Erhalt der normalen Leberfunktion bei. Um der Frühjahrsmüdigkeit vorzubeugen und sich rundum wohl zu fühlen, sind aber auch eine bewusste Ernährung, körperliche Aktivität und Stressabbau gefragt. ⓐ

MAN(N) PFLEGT SICH

... wie es Frauen gefällt!



Sind Sie
ein gepflegter Typ?

Nicht nur die Natur erwacht aus dem Winterschlaf, sondern auch unsere Haut. Das gilt gleichermaßen für Frauen wie für Männer. Und seit es eigene Produktlinien für die Herren der Schöpfung gibt, ist die Pflege nicht mehr nur Frauensache. Wir bieten Ihnen unzählige Möglichkeiten für gepflegte Männer – nicht nur im Frühling ;)!

Ob es sich um reinigende Gesichtswässer, Peelings oder Pflegecremes handelt: Durch prominente Sportler und Film- wie Fernsehstars wird ein neues Rollen- und Erscheinungsbild vermittelt, das sich nicht nur über die Taten, sondern auch über den Look definiert. Natürlich wird sehr auf die Wirksamkeit der Produkte geachtet, denn man(n) will sich ja gut fühlen!

GEPFLEGT DURCHS LEBEN

Dabei kommt es aber immer auch auf das Alter und den Lebensstil an: Ist man mit übermäßigem Stress oder unzureichendem Schlaf konfrontiert, steckt das der Körper in jungen Jahren leichter weg. Auch die Pflege variiert, da junge Haut in der Pubertät sehr stark überschüssigen Talg absondert und Pickel wie Mitesser ausbildet, während reifere Haut hingegen dünner ist und zu Faltenbildung neigt. Sie trocknet mit zunehmendem Alter rascher aus und verliert an Elastizität, da die Feuchtigkeit nicht mehr so effizient gespeichert werden kann. Die Oberhaut (*Epidermis*) wird durch die UV-Strahlung beansprucht, während die Talgbildung mit der Zeit abnimmt.

IHRE HAUT ALS SPIEGEL DER SEELE

Dermatologisch verhält sich die Haut von Männern außerdem anders, da beispielsweise Poren sichtbarer zutage treten. Gemeinsam ist aber Frauen und Männern: Ein frisches, vitales Hautbild ohne Unreinheiten ist für die Ausstrahlung ebenso wichtig wie das gelungene Haarstyling und die trainierte, gebräunte Figur. Besondere Aufmerksamkeit wird natürlich dem Gesicht geschenkt, da sich die Spuren ungesunder Lebensweise oder hormonellen Ungleichgewichts zuerst dort zeigen.

Für die besonders pflegebedürftige Haut mit Akne bieten wir abgestimmte Produkte, die Pickel wirkungsvoll bekämpfen, Feuchtigkeit spenden und das Hautbild nachhaltig verbessern.

REINIGENDES MORGENRITUAL FÜR ALLE MÄNNER

Benutzen Sie ein belebendes Waschgel, das bei täglicher Anwendung zuverlässig überschüssigen Talg entfernt und wie ein Peeling wirkt. Außerdem werden Augenringe mit Pflegestiften und -masken effektiv behandelt. Gegen unliebsame Fältchen verwendet man(n) Produkte, die straffen und für ein tolles Hautgefühl sorgen.

Vertrauen Sie auf die Beratung unserer Kosmetikspezialisten. Die Apothekenkosmetik hat den Vorteil, garantiert parfümfreie und optimal hautverträgliche Produkte anzubieten!

NACH DER RASUR IST VOR DER RASUR

Nach der Rasur ist die Haut gereizt und besonders sorgfältig zu behandeln. Daher gehört ein pflegendes und feuchtigkeitsspendendes Hautgel mittlerweile zum Standardrepertoire im Männerbad.

Unser Vorschlag für Ihr Aussehen: Eine Finger-Massage hilft der Haut um die Augen beim Lymphfluss und der Durchblutung des Gewebes. Klopfen Sie dazu mehrmals täglich leicht mit den Fingerspitzen die Region unter und über den Augenhöhlen ab.

Mit Saunabesuchen helfen Sie Ihrem Körper über das Schwitzen Giftstoffe auszuschleiden. Probieren Sie dazu unsere Auswahl an Saunaölen – anregend oder beruhigend – und fürs Duschen danach entspannende Lotionen, um den Frühling bewusst mit allen Sinnen erleben zu können!

Also, liebe Männer: Gepflegt zu sein gehört heute ganz einfach dazu! Seien Sie offen für Ideen und Tipps rund um Ihr Wohlbefinden und probieren Sie ruhig etwas Neues aus! Trauen Sie sich und besuchen Sie uns in der Apotheke, bestimmt ist auch etwas für Sie dabei! Denn Ihre Pflege ist auch unsere Angelegenheit! ☺

APOTHEKERTIPP für Wohlbefinden, das man sieht ...

Power-Sport: Betreiben Sie mindestens dreimal pro Woche für jeweils mindestens eine Stunde Ausdauersport (Biken, Laufen, Walken) und gehen Sie ab und zu ins Fitnessstudio, um Ihre Muskeln moderat zu trainieren. Das verbessert die Herz-Kreislauf-Gesundheit, hilft den Gelenken und entspannt Sie für neue (berufliche) Herausforderungen.

Power-Nap: Gönnen Sie sich bei einem kurzen (Mittags-)Schläfchen 15 Minuten Ruhe und Entspannung. So kann sich Ihr Körper regenerieren und neue Kräfte tanken.

Power-Food: Ernähren Sie sich ausgewogen und bewusst. So können Energielieferanten wie Schwarzebeeren, Brokkoli, Olivenöl, Lachs oder auch dunkle Schokolade (in Maßen genossen) Ihren Stoffwechsel nachhaltig fördern. Ergänzend sollten Sie Ihrem Körper zum Beispiel mit Coenzym Q10 einen zusätzlichen Kick geben!

NEU

Pssst...

Besser vorbeugen.

Schon lange kein Geheimnis mehr:

BIOGELAT[®] **UroProtect**

Zur diätetischen Behandlung von

wiederkehrenden
Harnwegsinfekten

insbesondere zur

Vorbeugung



Anti-
Adhäsions
Effekt

Ideal für unterwegs!

www.gesunde-blase.at

Kwizda
Pharma

Diätetisches Lebensmittel zur Behandlung von wiederkehrenden Harnwegsinfekten, insbesondere zur Vorbeugung. PRO-0029_1702