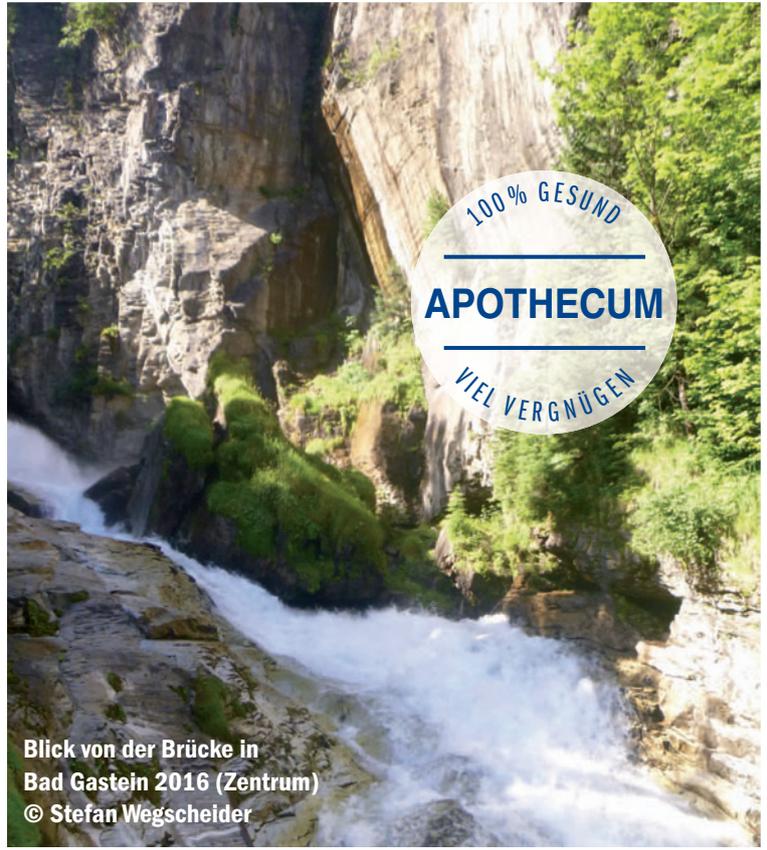


APOTHECUM

SOMMER 2017

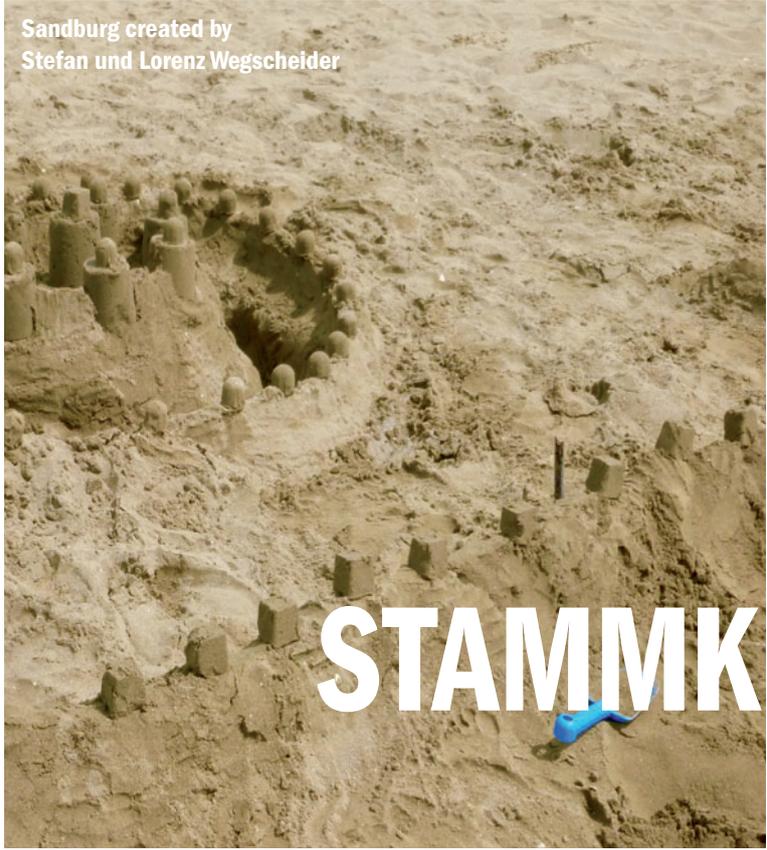


Fische fotografiert im Mittelmeer 2015
© Lorenz Wegscheider



Blick von der Brücke in
Bad Gastein 2016 (Zentrum)
© Stefan Wegscheider

Sandburg created by
Stefan und Lorenz Wegscheider



STAMMKUNDEN-BONUS

Hibiskusblüte
aus der privaten Hecke
gehegt und geliebt
by Stefan Wegscheider :-)



GINSENG
»Brainpower« aus Wurzelkraft

HÖREN
und Verstehen

STAMMKUNDEN-BONUS

in der Lilien Apotheke

DAUERTHEMA ÜBERGEWICHT

Was wirklich dahinter steckt



Auf Fett verzichten! Nach 17 Uhr nichts mehr essen! Fünf kleine Mahlzeiten statt drei großer! Abnehmen ist eines der meist diskutierten Themen im Bereich Gesundheit. Zigttausende Foren berichten im Internet über Erfolge und Misserfolge, ebenso viele Ratgeber zieren Buchhandlungen. Doch warum scheitern wir immer wieder, obwohl es sich doch um ein relativ einfaches Vorgehen handelt? Mehr verbrennen als zuführen, appelliert die Medizin. Doch wie bringen wir unsere Hochöfen auf Vordermann?

„Stoff-Wechsel“ heißt das Zauberwort, das auf dem Weg zur Traumfigur eine entscheidende Rolle spielt. Ist er träge, sind wir träge. Geht er zügig voran, purzeln die Kilos. Obwohl es in unserem Körper viele verschiedene Stoffwechsel – auch Metabolismen genannt – gibt, spricht man umgangssprachlich meist vom Fettstoffwechsel. Er ist dafür zuständig, unsere tägliche Nahrung in Nützliches und Unbrauchbares zu sortieren. Die nützlichen Inhalte werden an alle

„**Stoff-Wechsel heißt das Zauberwort.**

Körperzellen verteilt und dort in Energie oder neue Substanz umgewandelt. Der Rest wird dagegen ausgeschieden. Dadurch werden die Körperfunktionen in Betrieb gehalten, der Körper wird mit Energie versorgt und neue Körpersubstanz wird aufgebaut. Ein aktiver Stoffwechsel führt also dazu, dass die zugeführten Kalorien schneller verfügbar sind und lästige Fettpolster erst gar nicht entstehen.

WAS NACHHALTIG SCHLANK MACHT

SPORT: Jeder weiß, wer regelmäßig und mehrmals in der Woche Sport treibt, kann damit seinen Stoffwechsel entscheidend beeinflussen. Durch den Energieverbrauch werden mehr Kalorien verbrannt, was man bald an der Waage ablesen kann.

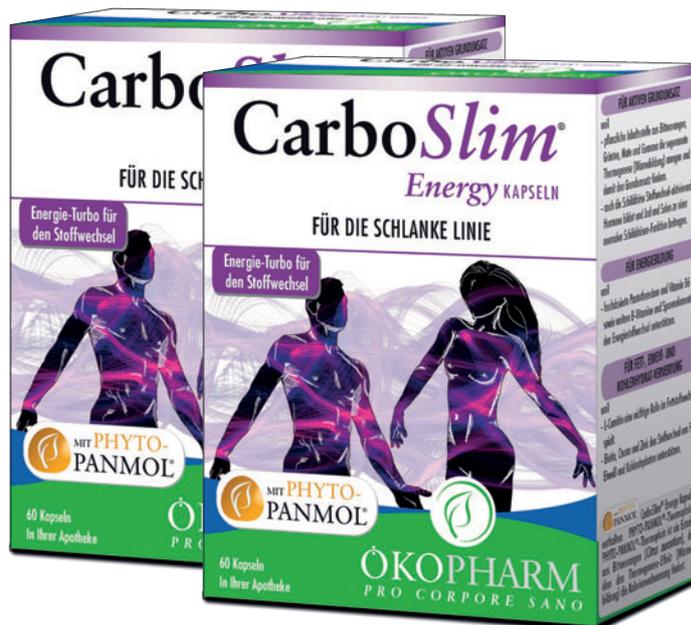
GRUNDUMSATZ ERHÖHEN: Bitterorangen, Grüntee, Mate und Guarana

enthalten Inhaltsstoffe, die den Grundumsatz fördern. Diese Pflanzenextrakte kurbeln daher den Stoffwechsel und die Energiegewinnung auch im Ruhezustand an.

MIKRONÄHRSTOFFE: Die Vitamine des B-Komplexes, aber auch Chrom und Zink aktivieren den Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydrat-Stoffwechsel.

Apotheken empfehlen nun die neue Stoffwechsel-Aktiv-Formel **CarboSlim Energy**. Ein patentierter Extrakt aus Bitterorangen fördert die Kalorienverbrennung, hochdosiertes Vitamin B5 und Vitamin B6 optimieren den Energiestoffwechsel, L-Carnitin unterstützt die Fettverbrennung.

Die Bio-Formel zur Unterstützung des Gewichtsmanagements ist ab sofort rezeptfrei in Apotheken erhältlich. ☺



GINSENG

„Brainpower“ aus Wurzelkraft

Ginseng (lat. *Panax Ginseng*) wird als „Everybody's Darling“ in der Pflanzenheilkunde gesehen – kein Wunder, ist er doch abgeleitet vom Namen *Panakeia*, der Tochter Äskulaps, und bedeutet auf Griechisch soviel wie „Allheilmittel“ (*Panacea*). Im Fernen Osten wusste man sehr früh damit wirkungsvoll umzugehen.

DIE PFLANZE

Die bräunlich-rote Wurzel stammt aus Asien und wurde bereits vor 2000 Jahren verwendet – nur Könige kamen aufgrund ihres immensen Wertes, der den von Gold noch überstieg und der Zuschreibung von Gesundheit und langem Leben in ihren Genuss. Sie ist als Heilpflanze universell

einsetzbar und wächst vor allem in schattigen Wäldern. Die Zucht ist schwierig und zeitaufwendig, benötigt die Wurzel bis zur Ernte doch fünf bis sechs Jahre Reifezeit. Besonders beliebt für die Arzneimittelherstellung ist koreanischer Ginseng (*Sam-San*), der als hochwertigste Art gilt. Der europäische Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel (HMPC, Committee on Herbal Medicinal Products) hat die Ginsengwurzel als traditionelles pflanzliches Arzneimittel eingestuft.

Erhältlich ist Ginseng hauptsächlich als Kapsel. Die Standardisierung der pflanzlichen Produkte aus der Apotheke garantiert, dass



Koranischer Ginseng ist so wertvoll, dass er ständig bewacht wird.



FACTS – DAS KANN GINSENG

- Er hebt die Stimmung bei Niedergeschlagenheit und Stress.
- Er hilft Ihnen, im Alter (geistig) aktiv und fit zu bleiben.
- Er beeinflusst das Hormonsystem positiv und hilft bei Wechselbeschwerden.
- Er wirkt anregend auf Körper und Geist und lädt Ihre „Energie-Akkus“ zuverlässig wieder auf, entspannt aber gleichzeitig!
- Er hilft ausgezeichnet beim Lernen, unterstützt die Konzentration.
- Er kann den Stoffwechsel schnell ankurbeln und belebt.
- Er hilft die Anfälligkeit für Krankheiten zu verringern und wirkt damit immunstimulierend.

sich in jeder Packung immer dieselbe Wirkstoffmenge befindet. Das ist für die Medikamenten- und letztendlich auch Patientensicherheit von enormem Wert!

DIE WIRKUNG

Sind Sie oft müde, energielos und unkonzentriert? Dann ist die asiatische Wurzel genau das Richtige für Sie, da sie Gemüt, Konzentration und Leistung steigert und somit Kraft zurückgeben kann!

Sie muntert auf, hilft Ihrem Gehirn und entspannt Sie für die nächsten Herausforderungen! Überdies wird ihr nachgesagt, die sogenannten „fünf vollen Organe“ (Herz, Milz, Leber, Lunge, Nieren) zu unterstützen und somit nicht nur den Kopf, sondern auch den restlichen Körper wirksam aufzubauen. Selbst lebensverlängernde und aphrodisierende Wirkung wird dem menschenähnlich geformten Ginseng dabei zugeschrieben.

Ginseng ist adaptogen und daher besonders für den Einsatz gegen jedweden von außen einwirkenden Stress ideal. Der Pharmakologe Dr. Lazarev hat diesen Begriff geprägt. Adaptogene sind natürliche Substanzen, welche den Widerstand des Körpers gegen Stress sanft erhöhen. Sie versetzen den Organismus in die Lage, sich belastenden Umweltfaktoren besser anzupassen. Damit können wir Stress besser bewältigen. Zu dieser besonderen Pflanzengruppe zählt der koreanische Ginseng, die Taigawurzel und die Rosenwurzel.

EINNAHME

Zu beachten ist, dass die Wirkung nicht schlagartig einsetzt. Daher nehmen Sie die empfohlenen Präparate unbedingt länger, also mindestens drei Monate, und regelmäßig ein, um die beste Wirkung zu erzielen.

APOTHEKERTIPP

Sehr gut lässt sich Ginseng für die Prüfungsvorbereitung nutzen: Gerade zu Schulschluss und in der Uni-Endphase sind Ginseng-Ergänzungen für Jugendliche und Studenten unser Top-Tipp! Am besten schon im April mit der Einnahme starten! Verbesserte Konzentration und Widerstandskraft, sowie erhöhter Antrieb können selbstverständlich auch im Berufsleben in jedem Alter nur Vorteile bringen. Ⓜ

“
**Fernöstliche Hilfe
für Ihren Geist!**

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

FUSSPILZ, auf Nimmerwiedersehen!

Apotheker MAG.PHARM. DR. STEFAN WEGSCHEIDER



Wenn der Sommer beginnt, haben auch die Pilzinfektionen alle Jahre wieder Hochsaison. Der Fußpilz ist da keine Ausnahme. Erfahren Sie von mir, wie Sie den unliebsamen „Gefährten“ schnell loswerden und in Ihren Flip-Flops wieder alle Blicke auf sich ziehen!

Leiden Sie an Juckreiz, geröteten Hautstellen am Fuß und Hautschüppchen? – Dann lesen Sie bitte weiter!

Fußpilz (*Tinea pedis*) ist eine chronische Erkrankung der Fußsohlen, Zehenzwischenräume und des Fußrückens. Wenn der Nagel ebenfalls betroffen ist, spricht man von Nagelpilz (*Onychomykose*). Man geht davon aus, dass in Industrieländern jeder Dritte mindestens einmal in seinem Leben „Bekanntschafft“ mit der Erkrankung macht.

Aufpassen sollten vor allem Sportler, Menschen mit geschwächtem Immunsystem und Diabetiker.

Neben den oben genannten Symptomen kann sich die Haut in den Zehenzwischenräumen ebenso röten und schuppen und die Haut darunter ist nach dem Ablösen der obersten Schicht gereizt. Zusätzlich kann es zu Rissen kommen, die Eingangstor für weitere Erreger

(*Sporen*) sein können. In fortgeschrittenen Stadien werden die Schuppen größer und die Haut sieht aufgeweicht aus. Da gilt es einzugreifen, da der Pilz zwar speziell den Fuß befällt, aber auch auf anderen Körperpartien vorkommen kann. Sollte eine Infektion aufgetreten sein, passen Sie beim Abtrocknen nach dem Duschen auf, das Handtuch für die Füße nicht weiterzuverwenden, da der Pilz so ganz leicht ins Gesicht oder auf den Rumpf verschleppt werden kann. Das zu verhindern unterstützt Sie unser Zusatztipp!



ZUSÄTZLICHER TIPP

Benutzen Sie unseren empfohlenen Wäschespüler, der Ihre Wäsche zuverlässig von Sporen befreit!

WIR APOTHEKER KÖNNEN HELFEN!

So lästig Fußpilz auch ist, man kann ihn gut und gezielt behandeln. Fragen Sie bei unseren Apothekern nach: Es gibt wirkungsvolle Möglichkeiten mit Hilfe von Lösungen, die mit einem Stift oder mit einem Pinsel wie ein Nagellack aufgetragen werden, den Pilz und damit auch die Verfärbungen zu bekämpfen. Seien Sie bei der Anwendung – ein bis zwei Wochen bei der Haut und bis zu sechs Monate beim Nagel – aber unbedingt konsequent, um garantiert alle Sporen abzutöten. ☺



DEMENZ + ALZHEIMER.

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



AROMAPFLEGE.

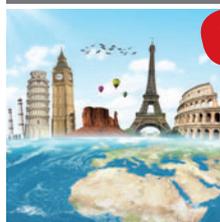
Reinste ätherische Öle von Feeling aus Vorarlberg. Qualifizierte Beratung durch unsere ausgebildeten Mitarbeiter.



ELTERN + KINDER.

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

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



REISE- + IMPFBERATUNG.

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

KOSMETIK.

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

NATURHEILMITTEL.

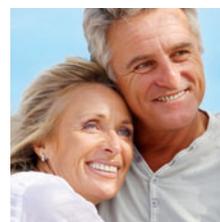
Homöopathische Einzel- und Komplexmittel, Original Bachblüten, Schüßler Salze.

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

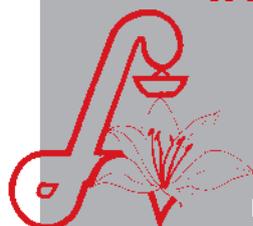
E info@lilienapotheke.at

ÖFFNUNGSZEITEN

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

BEREITSCHAFTSDIENSTE (8⁰⁰ - 8⁰⁰ Uhr am Folgetag)

2., 12., 22. Juni, 2., 12., 22. Juli, 1., 11., 21., 31. August 2017



HÖREN UND VERSTEHEN

Das Phänomen Hörverlust ist weiter verbreitet, als uns bewusst ist. In Österreich sind ungefähr 19 Prozent der Bevölkerung von Schwerhörigkeit betroffen – nur viele wissen es nicht.

Apothekerin MAG. PHARM. ELISABETH WEGSCHEIDER

Das Hören ist der erste und letzte Sinn eines Menschenlebens. Ohren hören selbst im Schlaf und lassen sich nicht wie Augen schließen. Mit zunehmendem Alter verschlechtert sich ihre Funktion in unterschiedlichem Maß. Dann sollte ein HNO-Arzt zu Rate gezogen werden!

ENTWICKLUNG

Bereits bei Säuglingen wirkt sich das Hören entscheidend auf den Entwicklungsprozess aus. Sprechen lernt das Kind, indem es hört. Im späteren Leben erleichtert ein gutes Gehör in der Schule, im Studium und im Beruf den Erfolg. Und auch im Alter will der Mensch am akustischen Leben teilhaben. *Nicht zu hören bedeutet, isoliert zu sein.*

Treten Probleme beim Verstehen auf oder äußern die Mitmenschen den Verdacht, dass man nicht mehr so gut hört, sollte ein HNO-Arzt aufgesucht werden. Nur ein Arzt kann Ursache und Art einer Hörschädigung feststellen.

URSACHEN

Die Gründe für eine Hörstörung beginnen bei harmlosem Ohrenschmalz und reichen über eine chronische Entzündung im Mittelohr bis hin zu einem Tumor. Tritt die Störung ganz plötzlich auf und erkennt der Arzt keine sichtbare Ursache, liegt ein „Hörsturz“ vor. Dieser kann von Ohrgeräuschen, so genanntem Tinnitus, und Schwindelbeschwerden begleitet werden. In diesem Fall sollte sofort eine medikamentöse Therapie eingeleitet werden.

HILFE DURCH DIE TECHNIK

Führt eine medikamentöse oder chirurgische Therapie zu keiner Besserung des Hörvermögens, so ist dringendst an eine Hörgeräteversorgung zu denken. Viele Betroffene haben nun das Gefühl, zum „alten Eisen“ zu gehören, und die Befürchtung, dass ein solches Gerät ihr äußeres Erscheinungsbild beeinträchtigen könnte. Es sollte aber Folgendes beachtet werden: Wer zu lange mit einer Hörgeräteversorgung zuwartet, verliert dadurch ein Stück Lebensqualität. Das eingeschränkte Hören ist ja nicht nur für Betroffene ein Problem, sondern auch für deren Angehörige und Freunde. Da das Verstehen im Hörzentrum des Gehirns passiert, kann es, wenn dort lange Zeit nichts mehr ankommt, **VERLERNT WERDEN**. Unter Umständen wird das einmal Vergessene nicht mehr erlernt. Ständig angestregtes Hören erzeugt außerdem Stress und Müdigkeit und kann längerfristig sogar den erwähnten Tinnitus hervorrufen.

Wer zu seiner Schwerhörigkeit steht und diese nicht verdrängt, erreicht mit Hörgeräten den besten Erfolg. Es gibt verschiedene Modelle von zahlreichen Herstellern. Die Erprobung der Hörgeräte ist kostenlos und unverbindlich. So findet jeder Patient zusammen mit seinem Arzt und dem Hörgeräteakustiker für sich die optimale Lösung. Ⓜ



Hansaton 
Hörkompetenz-Zentren

Tag des Hörens

Die Lilien Apotheke und Hansaton laden Sie zum Tag des Hörens ein.

**Kostenlose Hörmessung
und Beratung durch Experten**

Montag, 26.06.2017
08.00–15.00 Uhr

Unser kostenloser Service für Sie:

- **Hörmessung**
- **Hörberatung**
- **Begutachtung Ihrer Hörsysteme, auch wenn diese nicht bei Hansaton gekauft wurden**

**Wir freuen uns auf
Ihren Besuch in der
Lilien Apotheke**
Kärntnerstraße 537
8054 Seiersberg
Telefon: 0316 253005

**Jetzt Termin
vereinbaren – direkt
bei Ihrer Apothekerin/
Ihrem Apotheker
der Lilien
Apotheke.**



URLAUBSFIEBER

Tipps für Ihren Traumurlaub

Sommerzeit bedeutet Reisezeit: Aber so manche Erkrankung lässt sich davon nicht beeindrucken und beschert uns tatsächlich einen Urlaub „all inclusive“. Fahren Sie lieber mit unseren Empfehlungen im Reisegepäck entspannt weg! Die richtige Vorbereitung sollte stets mit der Zusammenstellung der *Reiseapotheke* und der Überprüfung des *Impfschutzes*, im Falle einer Fernreise, bei uns in der Apotheke anfangen.

ÜBER BORD MIT DER REISEÜBELKEIT

Sie tritt meist auf, wenn man auf kurvenreichen Straßen oder bei hohem Wellengang unterwegs ist. Die klassischen Symptome sind Schwindel, Schweißausbrüche, vermehrter Speichelfluss, ein flaves Gefühl im Magen bis hin zu Übelkeit und Erbrechen.

Ausgelöst werden sie durch unterschiedliche Reize im Gehirn und im Gleichgewichtsorgan im Innenohr, die den Kreislauf durcheinander bringen. Vor allem Kinder und Jugendliche im Alter von zwei bis zwölf Jahren sind davon betroffen, da sie im Auto häufig lesen oder sich mit dem Smartphone beschäftigen. Es kann schon helfen, beim Losfahren keinen vollen oder leeren Magen zu haben und während der Fahrt ein bisschen Zwieback zu essen. Um das Auftreten der Übelkeit möglichst zu verhindern hilft es, durch die Frontscheibe im Auto zu schauen und den Horizont im Blickfeld zu behalten.

Bei bestehenden Beschwerden verwenden Sie am besten Tabletten mit *Dimenhydrinat* und *Coffein*, die in jede Hemd- oder Handtasche passen und direkt im Gleichgewichtszentrum im Gehirn wirken. Viele Eltern wählen für ihre Kinder *Cocculus D4* aus der Homöopathie, das sanft Schwindel und Reiseübelkeit beseitigt. In unserem Sortiment findet sich aber selbstverständlich auch der klassische Reisekaugummi.

KREISLAUSCHWÄCHE UND SONNENBRAND

Wenn wir viel schwitzen, kommt unser Elektrolythaushalt aus der Balance. Für jene Menschen, die bereits unter zu niedrigem oder zu hohem Blutdruck leiden, kann das arge Folgen für das Herz-Kreislauf-System haben. Daher achten Sie bitte immer auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr! Am besten trinken Sie regelmäßig stilles Mineralwasser ohne Zusätze. Bei übermäßigem Schwitzen haben wir ergänzend Tabletten für Ihren Elektrolythaushalt. Verzichten Sie auf Alkohol. Falls Sie eine Fernreise machen, meiden Sie Eiswürfel, Rohes und Salat, da das Leitungswasser meist keine Trinkwasserqualität hat.

Damit Sie unbeschwert und ohne Sonnenbrand auf „Souvenirjagd“ gehen können, weichen Sie auf schattige Liegeplätze aus, cremen Sie

sich vor und nach dem Baden mit Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor ein und limitieren Sie die direkte Sonnenkontaktzeit.

Vorbeugend schützen sich unsere Kunden gerne durch pflanzliche Präparate mit Carotinoiden sowie Vitamin C und E, die man zur Bräunungsunterstützung und damit zur Erhöhung des Schutzes unserer Haut anwendet.

Meist verlaufen durch Infektionen hervorgerufene Durchfälle harmlos. Die Beschwerden klingen nach kurzem Verlauf ab. In solchen Fällen spricht man von akuten Diarrhöen. Wichtig ist es, den Durchfall nicht durch Hausmittel wie Cola und Salzstangen frühzeitig zu stoppen, sondern dem Körper die Möglichkeit zu geben, die Giftstoffe und Bakterien – wie E.coli – auszuschleiden. Meist reicht der Ausgleich des Elektrolyt- und Wasserhaushalts. Mit dem Einsetzen von Durchfall sollte also laufend für Ersatz mit löslichem Pulver aus der Apotheke gesorgt werden. Bei Bauchkrämpfen können Tropfen und Tonika aus mehreren Heilkräutern sanfte Abhilfe schaffen.

ERKÄLTUNG IM SOMMER – WAS NUN?

Wenn die Klimaanlage läuft, trocknen unsere Schleimhäute aus. Das macht es für Bakterien und Viren besonders einfach, in den Körper zu gelangen und sich einzunisten. Halsschmerzen können sich da bereits nach dem Sitzen unter der Klimaanlage im Flugzeug bemerkbar machen. Um diese rasch wieder loszuwerden, haben sich Lutschpastillen aus der Apotheke bei unseren Kunden optimal bewährt.

Auch die Augen sind empfindlich. Das Chlorwasser des Hotelpools, Keime sowie die Zugluft können für Rötungen der Augen sorgen. Mit Augentropfen, die beruhigend auf die Bindehäute wirken und Hyaluronsäure enthalten, kann man gegensteuern und die Augen ausreichend befeuchten sowie die Rötung mindern. Vorbeugen ist übrigens noch einfacher: Sollten Sie schon wissen, dass Sie auf Chlor reagieren, können Sie die Tropfen auch einsetzen, um es gar nicht soweit kommen zu lassen. Für ungetrübten Badespaß sorgt außerdem eine Schwimmbrille, die Ihre Augen schützt.

Sie tun sich etwas richtig Gutes, wenn Sie Zugluft vermeiden, sich nicht direkt einer Klimaanlage aussetzen und beim Kontaktlinsenwechseln auf saubere Hände achten. Ein Pocket-Desinfektionsmittel kann dabei unterstützen.

Mit Vorbereitung und einer aktuellen, von uns zusammengestellten Reiseapotheke lässt sich also fast jede Herausforderung in den Griff bekommen. In diesem Sinne wünscht Ihnen unser gesamtes Apotheken-Team einen erholsamen und gesunden Reise-Sommer! 

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEIN LEBEN OHNE MIGRÄNE



Dr. Böhm Mutterkraut. Migräne dauerhaft vorbeugen.

Sie sehnen sich nach mehr Lebensqualität und weniger Kopfschmerzen? Dr. Böhm® Mutterkraut reduziert die Anzahl Ihrer Migräne-Anfälle nachweislich und kann Begleitscheinungen wie Übelkeit und Schwindel verringern. Es **wirkt frühzeitig und beugt langfristig vor**, noch bevor der Schmerz beginnt. Bestens verträglich, ideal für die **dauerhafte Einnahme. Nur 1 Kapsel täglich!**

www.dr-boehm.at

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

*Apothekenumsatz lt. IMS Österreich OTC Offtake seit 2012

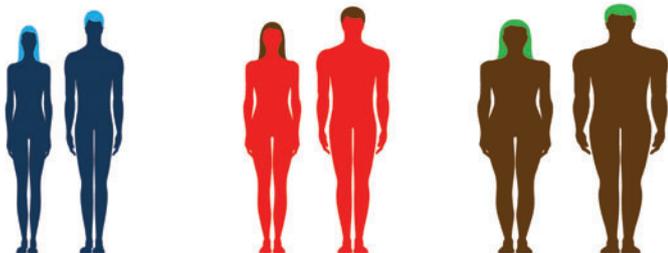
AYURVEDA

Medizin für Vorsorge und Heilung von Erkrankungen

Ayurveda ist eine jahrtausendealte Wissenschaft, die von den weisen „Rishis“ ursprünglich in Indien überliefert wurde und sich auf der ganzen Welt verbreitet hat. Lebensweise, Ernährung, Manualtherapie und Pflanzenheilkunde sowie Seelsorge als umfassende Medizin haben mittlerweile auch in unserer Kultur ihren berechtigten Stellenwert zur Gesundheitsförderung, Gesunderhaltung und Therapie.

DIE DOSHAS

Grundprinzipien sind die drei steuernden Energien oder Doshas – Vata, Pitta, Kapha – die nicht nur unsere Konstitution bestimmen, sondern auch im Makrokosmos unserer Umwelt vorherrschend sind. Der Mensch wird als Einheit betrachtet und als untrennbar verbunden mit seiner Umgebung und seiner Natur. Somit muss sich der Mensch als integrativer Teil der Natur nach deren Gesetzen richten. Das heißt, dass alles in der Natur, der Mensch eingeschlossen, aus den gleichen



Bausteinen besteht. Ein Überschuss oder ein Mangel zerstört das Gleichgewicht unseres Organismus und tut uns nicht gut. Im Ayurveda bestimmen fünf Elemente alle Erscheinungsformen: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum (*Äther*). Die Eigenschaften der Elemente werden den drei Doshas zugeordnet.

VATA-DOSHA

Die vorherrschenden Elemente Raum und Luft werden als trocken, leicht, beweglich, sensibel und kühl erlebt. Dem Vata sind die Bewegungsabläufe im Körper zugeordnet, es reguliert den Kreislauf, die Atmung und die Ausscheidungsorgane.



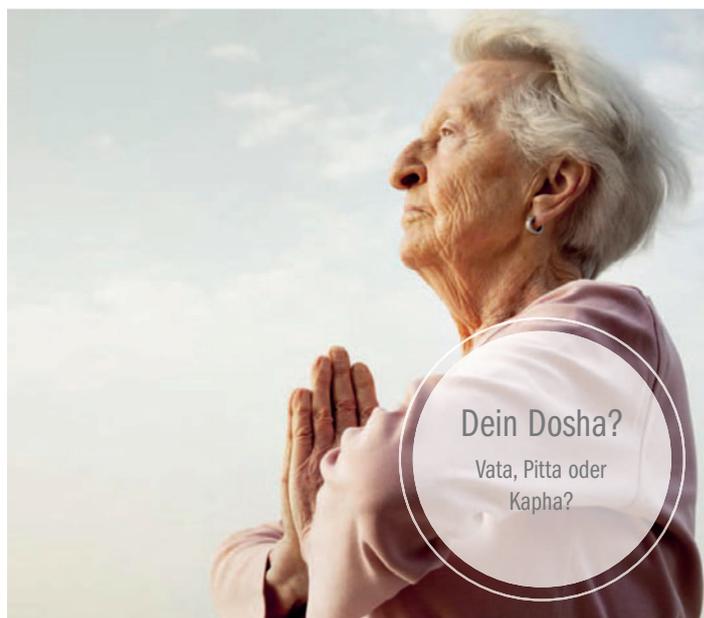
PITTA-DOSHA

Wichtige Eigenschaften des bestimmenden Elements Feuer sind heiß, schnell und flüssig. Pitta steuert im Körper den Stoffwechsel.



KAPHA-DOSHA

Im Kapha-Dosha dominieren die Elemente Erde und Wasser mit den Eigenschaften schwer, fest, kalt und langsam. Kapha bestimmt die Struktur und ist für alles Feste wie Knochen, Nägel oder Zähne verantwortlich.



Folgen Sie uns auch auf
www.facebook.com/APOTHECUM



Druck: Druck Dorrang, Graz © by SYNAPPO
Mag. Barbara M. Voglar, Chefredaktion Mag. Barbara M. Voglar, Druck Dorrang, Graz © by SYNAPPO
T 0316/ 83 88 48
Schützenhofgasse 17, T 0316/ 83 88 48
Impressum_Medieninhaber und Herausgeber SYNAPPO Mag. Barbara M. Voglar KG, A - 8010 Graz

Je nach Konstitution überwiegt das eine oder andere Dosha beim Menschen, Mischtypen kommen häufig vor. Der Ayurvedaarzt erhebt anhand eines ausführlichen Gesprächs und einer Untersuchung mittels Puls- und Zungendiagnostik, Palpation – dem Abtasten– und Auskultation– dem Abhören– die ursprüngliche Grundkonstitution und eventuelle Abweichungen, die Krankheitswert haben können. Bei längerem Bestehen können diese schwerwiegende Erkrankungen verursachen. Die Erstkonsultation dauert daher etwa zwei Stunden.

Ayurveda bietet dem Körper über ein Entschlackungs- und Reinigungsprogramm (*Panchakarma*) und zahlreiche Behandlungen wie Massagen mit medizinischen Kräuterölen vielerlei Unterstützung zur ganzheitlichen Gesunderhaltung und Genesung. Durch diesen breiten Zugang profitieren Gesunde wie Kranke jeder Altersklasse von Ayurveda!

Fünf Dinge sind wirklich essentiell für ein langes und gesundes Leben sagen die indischen Gelehrten: Ernährung, Bewegung, Regeneration, Entgiftung sowie Lebensfreude. Probieren Sie es aus und spüren Sie, was Ayurveda für Sie persönlich bewirken kann! 

DIE DOSHAS – Welches passt zu mir?

Die Vata-Persönlichkeit: begeisterungsfähig, agil, kreativ, schlank. Ständig in Bewegung. Hat Schwierigkeiten, sich zu entscheiden und macht sich viele Gedanken.

Essen: Süße, saure und salzige Speisen. Nichts Scharfes!

Die Pitta-Persönlichkeit: reaktionsschnell, methodisch, beinahe perfektionistisch. Hat einen aktiven Stoffwechsel und nimmt daher kaum zu.

Essen: Süß, bitter, herb. Mildes Essen. Tomaten. Nichts Saures oder Scharfes.

Die Kapha-Persönlichkeit: stabil, ruhig, ausdauernd. Hat ein gutes Immunsystem, treibt aber kaum Sport.

Essen: Scharf, bitter, herb. Spinat, Brokkoli, Fenchel. Milchprodukte vermeiden.



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

STAMMKUNDEN-BONUS

in der LILIEN APOTHEKE



UNSERE LEISTUNGEN

KONTINUITÄT

Wir helfen Ihnen zum Beispiel Ihr bevorzugtes und bewährtes Hustenmittel des letzten Winters wieder zu finden und beraten Sie umfassend zu Ihren Fragen über die von Ihnen käuflich erworbenen Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel.

ARZNEIMITTELSICHERHEIT

Unser Team besteht aus 7 PharmazeutInnen, die gerne alle Fragen zu ihren Arzneimitteln kompetent beantworten. Unsere 3 PKAs stehen Ihnen jederzeit für weitere Fragen, Bestellungen und Lieferauskünfte zur Verfügung. 4 Großhändler, die uns abwechselnd 9x/Tag regulär beliefern.

GEDÄCHTNISSTÜTZE

Wir geben Ihnen auf Wunsch einen Überblick über Ihre Medikamente, um ein benötigtes Mittel zu finden, auch wenn Ihnen momentan dessen Namen nicht einfällt.

JAHRESABRECHNUNG FÜR DAS FINANZAMT

Auf Wunsch erhalten Sie von uns eine Aufstellung sämtlicher Ausgaben für privat gekaufte Medikamente und Zuzahlungen zum Nachweis außergewöhnlicher Belastungen beim Finanzamt. Das Sammeln und Aufbewahren von Einzelbelegen entfällt.

GUT ZU WISSEN – DATENSCHUTZ

Ihre gespeicherten Daten werden in keiner Weise weitergegeben.

INTERESSEN

Teilen Sie uns Ihre persönlichen Wünsche und Anregungen mit. Damit können Sie aktiv Ihre Apotheke mitgestalten.

VORBEUGUNG

Kostenlose Blutdruckmessungen und Blutdruckpässe.
Blutzuckermessungen um 1,50 statt um 3,00 € pro Messung.

GEBURTSTAG

Das ist IHR TAG bei uns!

Sie erhalten -10 % Sofortrabatt auf alle an Ihrem Geburtstag privat gekauften Artikel.

BONUS-SYSTEM

Fragen Sie uns nach dem neuen Treuepass für einige Produkte.

PRIVATVERSICHERUNG

Ausdrucke und Rechnungen abgestimmt auf die jeweilige Versicherung, damit Sie schnell wieder zu Ihrem Geld kommen.

NEU UND
UNVERWECHSELBAR



Ihre Treue soll belohnt werden.

Nach dem Kauf von Produkten der Firmen Adler Pharma®, Dr. Böhm®, Eubos®, Novalac® und FREI ÖL® im Gesamtwert von mindestens € 150,- (unabhängig von der Anzahl der Produkte und Einkäufe)

innerhalb von 24 Monaten erhalten Sie eine Gutschrift im Wert von 15 € für ein Produkt Ihrer Wahl aus dem Produktportfolio der oben genannten Firmen.

Hierfür legen Sie bitte immer Ihren Treuepass vor, damit wir jeden Einkauf bestätigen können. Haben Sie den Gesamtwert von mindestens € 150,- erreicht, werden bei Ihrem nächsten Einkauf die € 15,- vergütet.

Eine Barablöse ist nicht möglich!

ONLINE Bestellungen immer möglich unter www.lilienapotheke.at



aufsuchen, da sich krankhafte, bösartige Hautveränderungen (*Melanome*) entwickeln können.

Zusätzlich gilt es auch stark pigmentierte *seborrhoische Warzen* zu beachten, die ebenfalls als harmlos einzustufen sind, aber sich nur wenig von Melanomen unterscheiden. Sie sind hell- bis dunkelbraun, mit fettigen Schuppen bedeckt und oft spürbar erhöht. Der Hautarzt kann die jeweilige Art der Hautveränderung mithilfe eines Dermatoskops feststellen und gegebenenfalls auftretende Wucherungen mittels CO₂-Laser oder chirurgisch behandeln.

WIR HELFEN IHNEN

Besonders, wenn es um unsere Hautgesundheit geht, ist aber Vorbeugen immer noch am effektivsten! So sollte der Sonnenschutz bei allen Temperaturen stets „Pflicht“ statt „Kür“ sein (siehe Kasten). Das heißt für Sie: Auch Ihre Tagescreme braucht einen Lichtschutzfaktor – 365 Tage im Jahr!

Wir haben daher heute in der Apotheke ganzjährig ein breites Sonnenschutzprogramm sowie parfümfreie Pflegeprodukte mit Lichtschutzfaktor. Das heißt, wir stellen Ihnen nach einem persönlichen Beratungsgespräch gerne Ihr typgerechtes Schutz-Paket zusammen. Sollten Sie bereits Pigmentflecken haben, gibt es erprobte Behandlungsmöglichkeiten, diese zu reduzieren oder zumindest aufzuhellen.

SCHAU MIR INS GESICHT!

Pigmentflecken: Hyperpigmentierung als weit verbreitete Hauterscheinung

Die Tage sind länger und die Kleidung wird kürzer. Pigmentflecken an Hals, Dekolleté und im Gesicht können dabei zum Spielverderber werden. Erfahren Sie von uns, was sich dahinter verbirgt und wie wir gemeinsam etwas tun können, damit Sie jede Minute intensiv genießen können.

SOMMERSPROSSEN

Die Sommersprossen sind eine häufige Form der Pigmentierung. Sie werden überwiegend bei Kindern mit heller Haut und rötlichen Haaren gebildet und gelten als erste Pigmentflecken. Im Laufe der Jahre verblassen sie wieder rückstandslos und sind nur wenige Millimeter groß. Ist die Haut allerdings ständiger starker UV-Belastung durch extensives Sonnenbaden ausgesetzt oder wird vermehrt auf die künstliche Bräune aus dem Solarium gesetzt, bleiben die Pünktchen bestehen: Das Pigment der Sommersprossen ist einfach dunkler als das rötliche Pigment der Umgebungshaut.

PIGMENTFLECKEN

Was die Sommersprossen für die Kleinen sind, kennt die Generation 30+ als Hyperpigmentierung. Sie entsteht durch Ablage von Stoffwechsel-

produkten unter der Haut, zum Beispiel infolge hormoneller Belastung in der Schwangerschaft. Sie tritt asymmetrisch geformt als Sommersprossen an Händen, Wangen, Dekolleté oder der Stirn- und Schläfenregion auf, ist gleichmäßig pigmentiert und kann eine Größe von mehreren

Zentimetern haben (*Melasma*), ist aber harmlos. Fällt Ihnen jedoch eine unregelmäßige Farbverteilung auf, sollten Sie Ihren Dermatologen

EINE AUSWAHL

- ➔ Die lokale Anwendung mittels Bleichcremes, die die Pigmentflecken schonend aufhellen und Vitamin B3 beinhalten.
- ➔ Produkte, die die oberste Hautschicht entfernen. Anwendung nur in den kühleren Jahreszeiten!
- ➔ Peelings, die sanft die obersten Hautschichten entfernen.
- ➔ Die Therapie mittels Schüßler-Salzen (Nr. 4, 6 und 19), die bei Pigmentstörungen helfen kann.

Ob nun mit oder ohne Pigmentflecken – Ihrer Haut tut der Verzicht auf Rauchen und Alkohol jedenfalls gut, da sich so keine Giftstoffe ablagern können und die Hautalterung gebremst wird. Sprechen Sie uns an, falls Sie Fragen haben oder Näheres wissen möchten! Wir helfen Ihnen gerne! ☺

WAS KANN ICH SELBST TUN?

COOLE TIPPS FÜR IHRE HAUT IM SOMMER

- ➔ Der Lichtschutzfaktor (LSF) sollte bei Cremes optimalerweise 50 betragen.
Anwendung: 30 Minuten vor dem Sonnenbaden auftragen und alle zwei bis drei Stunden erneuern. Vor allem nach dem Schwimmen beziehungsweise bei starkem Schwitzen. Menschen mit Pigmentflecken bleiben aber ohnehin am besten im Schatten!
- ➔ Vergessen Sie nicht Ohren, Gesicht, Lippen, Nacken, Schultern und auch Fußrücken einzucremen!
- ➔ Bedecken Sie Ihre Haut durch Kleidung, wobei dicht gewebtes Material besser geeignet ist als transparentes. Dasselbe gilt für weite und dunkle Kleidung, die besser schützt als enge und helle Textilien.
- ➔ Verwenden Sie nach dem Duschen eine After-Sun-Pflege aus der Apotheke. Diese entspannt die Haut nach einem Tag am Pool oder Strand wunderbar und gibt ihr Feuchtigkeit wie auch Elastizität zurück.



Sonnenschutz als Pflicht statt Kür!





Alpinamed®

Blase gut?



Für das Immunsystem:

Alpinamed® Preiselbeer-Granulat

- ✓ Nahrungsergänzungsmittel mit Preiselbeerextrakt und Vitamin C.
- ✓ Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
- ✓ Preiselbeeren zu 100 % aus kontrollierter Wildsammlung nördl. Europa.



Zur Behandlung leichter Harnwegsinfekte:

Alpinamed® Blasen- und Nierenfilmtabletten*

- ✓ Lindern die Beschwerden wie z. B. Brennen beim Wasserlassen und häufigen Harndrang.
- ✓ Helfen, die Harnwege zu spülen und zu desinfizieren und unterstützen so die Heilung.
- ✓ Praktisch zu dosieren.

* Traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Erhältlich in der Apotheke.

Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich, www.alpinamed.at

SOMMERTIEF IN DEN ADERN

Niedriger Blutdruck



Windsurfing ist sicherlich ein blutdruckanregender Sport!

Abgeschlagenheit, Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit – und auf einmal ist er da, der „Filmriss“! Kennen Sie das? Dann könnte es sein, dass Sie unter niedrigem Blutdruck leiden. Damit sind Sie nicht allein: Das Problem ist in der Bevölkerung weit verbreitet – zirka 50 Prozent der Frauen und zehn Prozent der Männer zwischen 25 und 39 Jahren leiden darunter.

Die Fachbezeichnung „*Hypotonie*“ (griech. „geringe Spannung“) bedeutet, dass das Blut mit zu wenig Druck durch die Adern fließt und das Gehirn infolgedessen nur mangelhaft durchblutet wird. Die Blutmenge sinkt und die Gefäße weiten sich bei Hitze, der Blutdruck fällt unter 100/60 mmHg. Dadurch ist er zu niedrig, wir verspüren die genannten Symptome und uns wird flau im Magen.

WER IST BETROFFEN?

- ➔ Frauen öfter als Männer,
- ➔ junge Menschen häufiger als ältere,
- ➔ Schlanke öfter als Fülligere
- ➔ überdurchschnittlich große Menschen sind häufiger als Menschen von normaler Größe betroffen (Jugendliche im Wachstum).

DIE URSACHEN

Warum es dazu kommt, ist (noch) nicht bekannt. Man nimmt aber an, dass weibliche Hormone den Blutdruck herabsetzen und daher Frauen stärker als Männer betroffen sind. Auch wenn ältere Menschen zu wenig trinken, kann es zur Hypotonie kommen, die zwar lästige Nebenwirkungen hervorruft, aber im Grunde nicht gefährlich ist, da Herzinfarkte, Schlaganfälle oder Gehirnblutungen durch niedrigen Blutdruck eher verhindert werden. Es gilt zu beachten, dass man sich deswegen nicht automatisch unwohl fühlen muss – viele Menschen sind symptomfrei, manche verspüren aber auch sehr starke Beschwerden. Eine genetische Veranlagung kann nicht ausgeschlossen werden, da Hypotonie vermehrt in Familien vorkommt. Experten raten unbedingt zu Bewegung, da diese den Blutdruck hebt

und dem Kreislauf hilft. Medikamente sind selten notwendig. Man muss aber aufpassen, wenn die Beschwerden plötzlich neu, sehr intensiv oder lang anhaltend auftreten. Dann ist eine ärztliche Abklärung wichtig, um mögliche Erkrankungen wie *Diabetes mellitus* oder eine *Schilddrüsenunterfunktion* erkennen zu können.

GANZHEITLICHE HILFE

Wenn das Blut mit zu wenig Druck durch den Körper gepumpt wird, kann die Naturheilkunde ein bisschen nachhelfen.

UNSER TIPP: Dagegen hilft *Ginseng* (siehe Seite 3), der belebend wirkt. Auch bewährt haben sich anregende ätherische Öle – *Rosmarin*, *Pfefferminze* und *Thymian*. Als praktischer Roll-on-Stift für die Hosentasche eignet sich das Pfefferminzöl besonders gut. Dieser ist sofort bei der Hand, wenn man ihn braucht!

Die Ernährung spielt bei der Vorbeugung eine genauso große Rolle: So ist es beim Essen vorteilhaft, mit Salz zu würzen und salzreiche Kost zu verzehren – Salz bindet das Wasser im Körper und die Gefäße werden kräftiger durchblutet. Man kann dabei durchaus das Zweifache der normalen Menge Salz verwenden, da die Einschränkungen von Bluthochdruckpatienten in diesem Fall nicht gelten. Wie immer wichtig: Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit – 1,5 bis 2 Liter pro Tag! Neben Wasser kommt Ihnen auch Kaffee zu Hilfe und erhöht, in Maßen genossen, den Blutdruck zuverlässig.

Wer es gern schärfer mag, greift auf die unterstützende Wirkung von Chilis und unsere Präparate mit ihrem Wirkstoff *Capsaicin* zurück. Es erweitert die Blutgefäße und bringt uns ganz natürlich in Schwung! In diesem Sinne: Auf geht's in ein beschwingtes und beschwerdefreies Leben – nicht nur im Sommer! ☺

”
1 bis 2 Liter pro Tag trinken!

DAS KÖNNEN SIE SELBST FÜR SICH TUN

Gehen statt stehen: Auch bei Bewegung wird das Blut aus den Venen in die oberen Körperpartien gepumpt. Bei langem Stehen können Sie mit den Zeigenspitzen auf- und abwippen.

Bewegendes Morgenritual: Starten Sie mit „Radfahren“ im Bett in den Tag. Das kurbelt den Kreislauf an!

Cool down: Auch kühles Wasser auf der Haut beeinflusst den Kreislauf positiv. Beginnend am rechten Handrücken aufwärts bis zur Schulter den Arm mit etwa 15 Grad kaltem Wasser übergießen, kurz verweilen und das Gleiche nochmal in die umgekehrte Richtung. Machen Sie dasselbe auch am linken Arm.

Trinken Sie viel: Regelmäßiges Trinken (am besten Tee oder Mineralwasser) vergrößert das Blutvolumen und fördert so eine gute Durchblutung aller Organe. Aufpassen: Alkohol wirkt blutdrucksenkend und ist daher kontraproduktiv! Probieren Sie salzige Morgensuppen!

Heilkunst: Akupressur hilft schnell bei hypotonischem Schwindel. So wird es gemacht: Mit dem Zeigefinger den oberen Bereich zwischen Oberlippe und Nase massieren (schmerzt!).

SOMMERGETRÄNKE

selbst gemacht

PKA FRIEDRIKE ZAND



HOLLERBLÜTEN-SIRUP

- 30 Hollerblüten
- 2 unbehandelte Zitronen oder Orangen
- 80 g Zitronensäure
- 3 Liter Wasser

Zuerst die Hollerblüten gut ausschütteln, um eventuell vorhandene Insekten zu entfernen. Nicht waschen! Die groben Stiele der Dolden abschneiden, da diese den Sirup bitter machen können. Zitronen oder Orangen gut waschen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Hollerblüten und der Zitronensäure in ein

geeignetes Gefäß geben und mit drei Liter Wasser übergießen. Dann zwei bis drei Tage zugedeckt an einem kühlen und dunklen Ort stehen lassen. Unbedingt einmal täglich mit einem Holzlöffel umrühren.

Anschließend durch ein sauberes Geschirrtuch gründlich filtern. Das verwendete Geschirrtuch vorsichtig ausdrücken, damit kein Aroma verloren geht. Vorhandene Schwebstoffe – die später zu Schimmelbildung führen können – werden beim nochmaligen Filtern mittels Kaffeefilter entfernt.

Dieser Ansatz wird in einem Topf mit drei Kilogramm Zucker versetzt, vorsichtig aufgekocht, bis sich der ganze Zucker gelöst hat. Noch heiß in saubere, mit heißem Wasser ausgewaschene Flaschen abfüllen und gut verschließen. Kühl und dunkel gelagert hält sich dieser köstliche Sirup zirka sechs Monate.

Der Sirup ist eine köstliche Basis für sommerliche Erfrischungsgetränke! Besonders erfrischend mit Mineralwasser aufgespritzt.

TIPP: Ist die Hollerzeit vorbei, können Sie statt Hollerblüten auch frische Minze und/ oder Zitronenmelisse verwenden! ☺



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

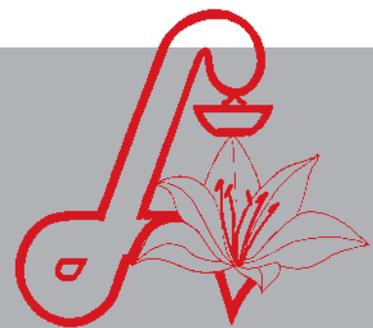
Mag.pharm.
ELISABETH WEGSCHEIDER
Arzneimittelexpertin,
zertifizierte Alzheimer-
Beraterin,
Aromapflege,
Fachberaterin für Mikronährstoffe

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

Mag.pharm.
ANDREA PAINSI
Arzneimittelexpertin,
Homöopathiexpertin,
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
FRIEDRIKE ZAND
zertifizierte
Alzheimer-Beraterin,
Nährstoffberaterin

PKA-Lehrling
RAPHAELA LESKY
in Ausbildung,
2 Jahre Lehrzeit

Frau
EVELINE UNGER
Hygiene, Verpflegung,
Auslagendekoration



**Louis
Widmer**
SWISS+DERMATOLOGICA



Die milden Deodorants von Louis Widmer enthalten keinen Alkohol. Hochwertige Wirkstoffe wirken geruchsneutralisierend. Frische, Schutz und eine optimale Verträglichkeit sorgen für ein sicheres Gefühl, 24 Stunden lang. Auch ohne Parfum in Ihrer Apotheke erhältlich.

MADE IN SWITZERLAND.

Dermatologische Deodorants – sicher und hautverträglich mild

MIT UND OHNE ALUMINIUM-SALZE



SOS HALS

... und mehr



Viele Menschen sehen in einem Lifting die einzige Möglichkeit, jünger und gesünder auszusehen. Besonders am Hals sieht man schnell, wieviele Sommer Sie schon genossen haben. Doch wir wissen, was Sie dagegen tun können! Damit sind Sie allen anderen einen Schritt voraus!

WAS PASSIERT?

Zu den ungewollten Anzeichen reiferer Haut kommt es, weil die Zellen langsamer arbeiten und das Bindegewebe nachgibt. Das Kollagen in den Zellen nimmt mit zunehmendem Alter einfach ab und die Haut wird dünner und trockener. Dabei entstehen Falten. Im

Kinn- und Halsbereich liegen besonders viele Fettpölsterchen, die durch die Lockerung des Gewebes absinken und hängen können. Äußere Faktoren wie Rauchen, Alkohol und Sonneneinstrahlung (siehe Seite 10) sind dabei mitausschlaggebend. Das wenig schicke Resultat kennen bestimmt viele von Ihnen unter

”

Zehn Minuten täglich für Ihre Haut!

der Bezeichnung „Truthahnhal“. Ist nur die Kinnpartie von Gewebelockerungen betroffen, spricht man hingegen vom „Doppelkinn“. Doch bevor es soweit kommt – kommen Sie zu uns! Wir Apotheker sagen: Wenn man weiß, mit welcher Form von Hautalterung man es zu tun hat, kann man sehr wohl effektiv gegensteuern und mit ein wenig Geduld eine Verbesserung des Hautbildes und Ihres Wohlbefindens erzielen. Für einen glatten und schönen Hals – im Volksmund „Schwanenhals“ genannt – hat man nämlich immer genau das ideale Alter...

GUT GEFLEGT MIT MEINER APOTHEKE

Es gilt grundsätzlich die Regel, jede Pflege für die Gesichtshaut bis ins Dekolleté zu verwenden. Erstmals öffentlich gemacht hat dieses Schönheitsprinzip Audrey Hepburn, bekannt aus „Frühstück bei Tiffany“. Nur so wird Ihre Haut auf Dauer genährt und regeneriert.

Morgens empfiehlt sich zuerst ein reinigendes und erfrischendes Peeling mit Aminosäure-Komplex. Eine Tagescreme mit UV-Schutz, die einmal reichlich im Gesicht und am Hals aufgetragen mit pro-Tocopherol, einer Vorstufe von Vitamin E, freien Radikalen tagsüber keine Chance lässt, bringt Sie sorglos durch den Tag.

Mit Hyaluronsäure, Kollagen und auch Grüntee-Extrakten werden die Zellen im Nu neu belebt und besonders in der Nacht optimal verwöhnt. Denn im Schlaf wirken die Inhaltsstoffe intensiver. *Hyaluron* wirkt wie ein natürlicher Polster, der Ihre Zellen sanft und schonend füllt. Das Faserprotein *Kollagen* festigt die Haut. Die Extrakte des *Grüntees* sind gleichzeitig natürlicher Zellschutz sowie Radikalfänger. Mimikfalten, traurige Halspartien und Co sind damit Schnee von gestern!



Jedes Kümmern um sich selbst sieht und fühlt man!

Daneben pflegen Produkte mit Thermalwasser sanft, damit Sie am Morgen wieder mit der Sonne um die Wette strahlen können. Als Booster zwischendurch sind die Sprays mit Thermalwasser, die Sie regelmäßig reichhaltig auf Gesicht, Hals und Dekolleté sprühen, wunderbar für ein vitales Aussehen. Es gibt sie in handlichen Taschengrößen zum Mitnehmen. Ein kurzer Nebelstoss nach dem Auftragen des Make-ups macht Sie unwiderstehlich!

Und denken Sie daran: auch regelmäßiges Trinken von mindestens zwei Litern Wasser pro Tag belebt Ihre Haut!

Zusätzlich kann das Coenzym Q10, das auch als Muntermacher für das Gemüt gilt – siehe unsere APOTHECUMausgabe vom Frühling – , dreimal im Jahr als Kur angewendet, dabei unterstützen, die Haut länger jung zu halten und Zellen zu erneuern. Die Vitamine A, C und E werden ebenso in Pflegeprodukten eingesetzt, um Falten zu vermeiden oder zu verringern.

Gut zu wissen: Die meisten unserer Produkte sind natürlich parfümfrei und allergiegetestet – Ihrer (Haut-) Gesundheit zuliebe! Außerdem können wir Ihre speziellen Bedürfnisse ganz einfach mit einer individuell für Sie gefertigten Creme berücksichtigen.

WAS KANN ICH SELBST TUN?

Tuben und Tiegel sind aber nur ein(!) Bestandteil effizienter Anti-Aging-Pflege. Daneben können Sie selbst auch viel tun, um möglichst lange faltenfrei zu bleiben. Dafür empfehlen wir etwa eine tägliche Massage-Einheit, die Ihr Kinn verwöhnt und strafft.

Nehmen Sie sich täglich zehn Minuten Zeit für sich und Ihre Haut! *Wie das geht?* Unsere APOTHECUMplus-Seite verrät es Ihnen ganz genau! Sie werden sehen, jedes Kümmern um sich selbst sieht und fühlt man. Worauf warten Sie noch? @

Hergestellt in Österreich

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



Trauma-Salbe

Mayrhofer

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



kühlend

bei akuten Verletzungen

bei chronischen Beschwerden

wärmend



Für jeden die richtige Therapie.

Kwizda
Pharma

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