

# APOTHECUM

HERBST 2017



## BITTERE MEDIZIN

Detox aus der Natur

## VITAMINE FÜR DIE SEELE

Aromatherapie

## HOMÖOPATHIE

im Herbst



WERDEN SIE FAN!

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

[LILIEN-APOTHEKE-SEIERSBERG](http://LILIEN-APOTHEKE-SEIERSBERG)

Der **Zunderschwamm (Fomes fomentarius)** ist eine Pilzart. Er befällt geschwächte Laubbäume, vor allem Buchen und Birken, und bildet an den Stämmen dicke Fruchtkörper. Die mehrjährigen Gebilde können im Durchmesser bis zu 30 cm erreichen. Der Name des Zunderschwammes entstand aus der früheren Verwendung als Zunder. Er wird gern als Anzündhilfe in der Bauernstube im Herd oder als Grundlage zum Räuchern verwendet.

Geräuchert wurde früher aus dem Glauben heraus, dass durch den Rauch die bösen Geister vertrieben werden. Der Schutz sollte so weit reichen wie der Rauch die Räume und das Feld überdeckte. Unsere Vorfahren wussten, dass das Verräuchern bestimmter Kräuter die Luft reinigen und Atmosphäre schaffen kann. So räucherten sie auch an bestimmten Tagen des Jahres und an wichtigen Ereignissen im Leben wie Geburt, Hochzeit, Krankheit und Tod. Beim Räuchern wird ein Räuchermitel in der Glut verräuchert. Wer keinen Ofen mehr hat, kann den Zunderschwamm verwenden, der auch Baumschwamm genannt wird. Wenn der Zunderschwamm trocken ist, glüht er sogar besser als die krebserregenden Räucherkohlen. Deshalb muss er im Herbst geerntet und im Winter getrocknet werden.

Fotografiert von Mag.pharm. Elisabeth Wegscheider.

Für die  
ganze  
Familie!

# POWER-FORMEL

## für's Immunsystem

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

### IMMUNKRAFT STÄRKEN

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

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

### DIE ABWEHRKRÄFTE UNTERSTÜTZEN

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

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

### WIRKUNG BESTÄTIGT!

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

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



# BITTERE MEDIZIN

## Detox mit Natur-Bitter-Stoffen

**N**icht nur Süßes und Salziges, sondern das Leben hat auch seine bitteren Seiten – Gott sei Dank! Bitterstoffe (*Amara*) gehören zu den notwendigen Komponenten unserer Ernährung. Sie lassen sich dank ihrer gesundheitsfördernden Wirkung optimal für Appetit, Psyche und Verdauung nutzen! Wie das geht?

### WAS SIND BITTERSTOFFE UND WO FINDE ICH SIE?

Grundsätzlich ist es wichtig zu wissen, dass es nicht die einzelnen Substanzen an sich, sondern ihre Aromen sind, die Wirkung zeigen.

Um diese Stoffe zu finden, muss man nicht lang suchen: So kommen Bitterstoffe in heimischen Enziangewächsen, Chicorée, Schafgarbe, Asten und Disteln vor. Und natürlich: Wer kennt ihn nicht? Der Kräuterschnaps gegen Verdauungsbeschwerden darf in dieser Liste auch nicht fehlen! Der bittere Geschmack besitzt eine ausgeprägte Wirkung

„  
**Weniger Süßgelüste  
und neue Energie für die  
Leber!**

zum Wohlbefinden des Körpers. Die positive Wirkung bitterer Lebensmittel und Arzneien hält lange an und hat somit einen echten Depotcharakter. Bitterstoffe gehören fast ausschließlich zur Gruppe der Polyphenole, die ihrerseits Sauerstoffradikale einfängt und Entgiftungsenzyme des Körpers aktiviert.

### HABEN SIE GEWUSST, DASS BITTERSTOFFE...

- ➔ ... sowohl gegen Parasiten als auch gegen schädliche Nahrungsbestandteile wirken, die den Organismus schädigen?
- ➔ ... unsere Schleimhäute „trainieren“ können? Durch die bitteren Komponenten ziehen sich die Schleimhäute zusammen und dehnen sich anschließend aus. Das erleichtert den Abtransport von Giften, Viren und Bakterien – Detox, ganz einfach selbst gemacht!
- ➔ ... unser Immunsystem stärken können.
- ➔ ... Power für anstrengende Aufgaben liefern? Erschöpfungszustände können so ganz natürlich ausgeglichen und dem Schlappmachen somit wirkungsvoll vorgebeugt werden.
- ➔ ... Übergewicht und Hunger effektiv verringern können? Bitterstoffe helfen der Fettverbrennung und können Süß- sowie Heißhungerattacken verhindern.

### SO PROFITIEREN SIE!

Ursprung der Wirkung sind die Sinnesorgane des Mundes. Nach dem Genuss von Bitterstoffen werden die Geschmacksrezeptoren der Mundhöhle passiert und dadurch wird Magensaft erzeugt. So kann die Bauchspeicheldrüse zuverlässig aktiviert werden. Dadurch profitiert der gesamte Stoffwechsel von den Bitterstoffen und sogar die Psyche: eine aufheiternde Wirkung kann eintreten, da auch die Leber



Tausendguldenkraut

entgiftet wird und saure wie belastende Depots sich lösen! Dadurch können auch negative Gefühle vertrieben werden. Probieren Sie's aus!

### DIE WIRKUNG BEGINNT IM MUND

Die Bitterstoffe lösen einen Reflex aus, der den ganzen Organismus aktiviert, man sagt auch tonisiert. Deshalb sollten sie immer als Tee, Tinktur oder Elixier eingenommen werden, sodass sich der bittere Geschmack im Mund entfalten kann. Schon wenige Tropfen direkt auf die Zunge haben eine unmittelbare Wirkung. Tabletten oder Kapseln haben deshalb auch kaum Wirkung. Besprechen Sie sich daher mit unseren Apothekern! Folgend ein Auszug aus den bei uns angewendeten „bitteren Kräutern“:

PFLANZE	ANWENDUNG
Löwenzahn	Will man alle Anwendungsgebiete zusammenfassen, so trifft wohl der Begriff „stärkend“ am besten zu. Er regt die Niere und die Leber zu höherer Aktivität an, und das Bindegewebe wird stärker durchblutet und gereinigt.
Mariendistel	Sie schützt, regeneriert und heilt die angegriffene, belastete, oder gar verfettete Leber auf einzigartige Weise!
Galgant	Das „Magenmittel des Paracelsus“ ist dem Ingwer ähnlich, besitzt aber eine eigene scharf-aromatisch-bittere Note. Diese Wurzel hilft hervorragend bei saftlosem Magen, mangelnder Fermentproduktion im Darm und bei „müder“ Galle.
Schleifenblume	Sie wird vor allem wegen ihrer entzündungshemmenden und krampflindernden Wirkung verwendet.
Ringelblume	Die Schulmedizin weiß um ihre krampflösende Wirkung und beschreibt eine Förderung der Galleausscheidung.
Schafgarbe	Sie ist ein aromatisches Bittermittel, das als Magenmittel, zur Appetitregulierung und bei Darm- und Gallebeschwerden ausgezeichnet wirkt. Außerdem regt der hohe Gehalt an Kalium – gemeinsam mit anderen Stoffen – die Nieren an, und fördert somit die Reinigung und Entschlackung.
Tausendguldenkraut	Es wirkt hervorragend bei mangelnder Magensaftsekretion, Störungen der Magenentleerung, Blähungen sowie bei Krampf- und Erschlaffungszuständen des Darms. Es behebt zudem die nervöse Erschöpfung von Menschen, die körperlich und seelisch überlastet sind.
Kurkuma	Das Ingwergewürz hat eine anregende Wirkung, die die Magensaftproduktion ankurbelt. Es ist ganz nebenbei auch als Antioxidans bekannt!
Schwedenbitter	Er ist ein Bittertonikum, das es als Hausspezialität seit Jahrhunderten in der Apotheke gibt. Er gilt als traditionelles Naturheilmittel. Ⓐ

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

# HATSCHiiiiiii...

## Richtig handeln bei Erkältung

Apotheker MAG. PHARM. DR. STEFAN WEGSCHEIDER

**H**erbstzeit – und der Schnupfen ist oft nicht mehr weit. Sollte Ihre Nase rinnen und der Husten den Hals verlegen, reagieren Sie schnell und richtig: Inhalationen von Wirkstoffen wie Kochsalz oder ätherischen Ölen sind unkompliziert mit einem Inhalationsgerät möglich und auch für kleine „Schnupfennasen“ geeignet. Daneben gibt es bei uns in der Apotheke Sprays und Tropfen für die Nase, die ergänzend für freie Atemwege sorgen.

Die klassische Einreibung der Brust mit Menthol, Campher und Eukalyptusöl sorgt für Wärme und Linderung der Hustenbeschwerden, da der Schleim wirksam gelockert und der Hustenreiz beruhigt wird. Hustensäfte auf pflanzlicher Basis, wie Spitzwegerich-Sirup oder Produkte mit dem Wirkstoff der Kapland-Pelargonie, sind ebenfalls eine gute Idee, da sie sanft wirken und die ganze Familie bei der Heilung unterstützen können. Zur Vorbeugung empfehle ich Ergänzungen mit den Vitaminen Betacarotin, B6 und Vitamin C sowie die Spurenelemente Selen und Zink, die dem Immunsystem helfen und es stärken. Gleiches gilt für kleine Spaziergänge an der frischen Luft. Am besten tragen Sie dabei den Zwiebellook: Mit mehreren Schichten können Sie sich abhängig vom Temperaturegefühl jederzeit an- oder ausziehen.

Treiben Sie keinen Sport, da übermäßige Anstrengung Ihre Abwehrkräfte noch schneller schwinden lässt! Auch Stress ist ein absoluter Krankmacher: Bleiben Sie bei einer Erkältung mit Fieber möglichst zuhause im Bett und kurieren Sie sich aus! Dadurch wird verhindert, dass Sie mit geschwächtem Immunsystem Ihre täglichen Herausforderungen bewältigen müssen, die Symptome sowie Dauer der Erkältung noch zunehmen und Sie andere anstecken! In diesem Sinne: Atmen Sie durch, denn wir helfen Ihnen gern! ☺

**ZUSÄTZLICHER TIPP**

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

**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.

**NEU****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](http://www.lilienapotheke.at).

**SAUERSTOFF-TANKSTELLE.**

Kostenloses Sauerstofftanken – ein Service für mehr Mobilität!

**WWW.LILIENAPOTHEKE.AT**

Lilien Apotheke Dr. Stefan Wegscheider e.U.  
8054 Seiersberg-Pirka, Kärntner Straße 537

T +43 316/25 30 05

E [info@lilienapotheke.at](mailto:info@lilienapotheke.at)**ÖFFNUNGSZEITEN**

Montag bis Freitag 7<sup>30</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr durchgehend  
Samstag 8<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup> Uhr

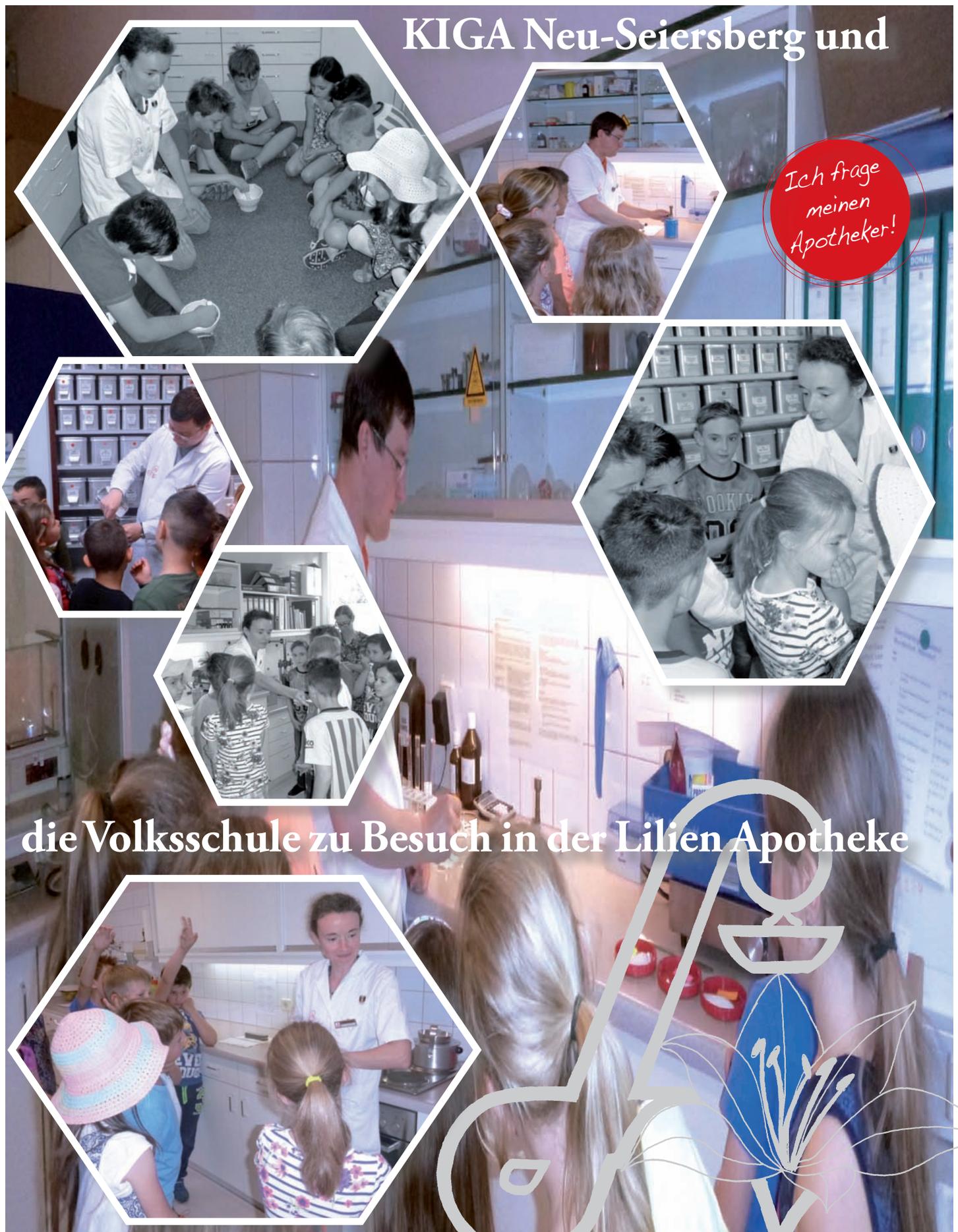
**BEREITSCHAFTSDIENSTE** (8<sup>00</sup> - 8<sup>00</sup> Uhr am Folgetag)

10., 20., 30. Sept., 10., 20., 30. Oktober, 9., 19., 29. November 2017

# KIGA Neu-Seiersberg und

*Ich frage  
meinen  
Apotheker!*

## die Volksschule zu Besuch in der Lilien Apotheke



# GENITALINFEKT

## Schmerzen im Intimbereich

**K**rankheiten im Intimbereich sind nicht nur unangenehm, sondern auch mit einem Tabu behaftet. Doch wenn man rasch eingreift, lässt sich vieles in den Griff bekommen. Erfahren Sie, wie Sie handeln und Ihren Körper zur „Tabuzone“ für Infektionen machen können.

Wenn sich ein Erreger im Intimbereich eingenistet hat, kann das Folgen haben. Die häufigste Erkrankung bei Frauen ist der Scheidenpilz (*Vaginalmykose*). Dieser Hefepilz (*Candida albicans*) entsteht und vermehrt sich durch Schwächen im Immunsystem sowie durch Veränderungen im Scheidenmilieu unkontrolliert und löst unangenehme Begleiterscheinungen aus.

### WIE ERKENNE ICH EINE SOLICHE PILZINFEKTION?

- Leiden Sie unter... ● Juckreiz im Intimbereich?  
 ● wunden oder geschwollenen Stellen?  
 ● zähflüssigem Ausfluss?  
 ● Brennen beim Wasserlassen?  
 ● Schmerzen beim Geschlechtsverkehr?

Wenn Sie die angeführten Warnzeichen zumindest teilweise aus eigener Erfahrung kennen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie betroffen sind. 75 Prozent aller Frauen machen irgendwann in ihrem Leben Bekanntschaft mit einer Vaginalmykose und meist lässt sich diese sehr gut diskret behandeln! Durch die hochwirksamen Präparate, die problemlos zuhause angewendet werden können, muss diese Erkrankung kein Grund für Trübsalblasen sein.

Während der Schwangerschaft, bei Pillen- oder Antibiotikaeinnahme oder auch während der Menstruation ist es wahrscheinlicher, an einer Vaginalmykose zu erkranken. Zucker nährt die kleinen „Plager“, daher ist weißmehl- und zuckerhaltige Ernährung einer der Risikofaktoren für Mykosen.

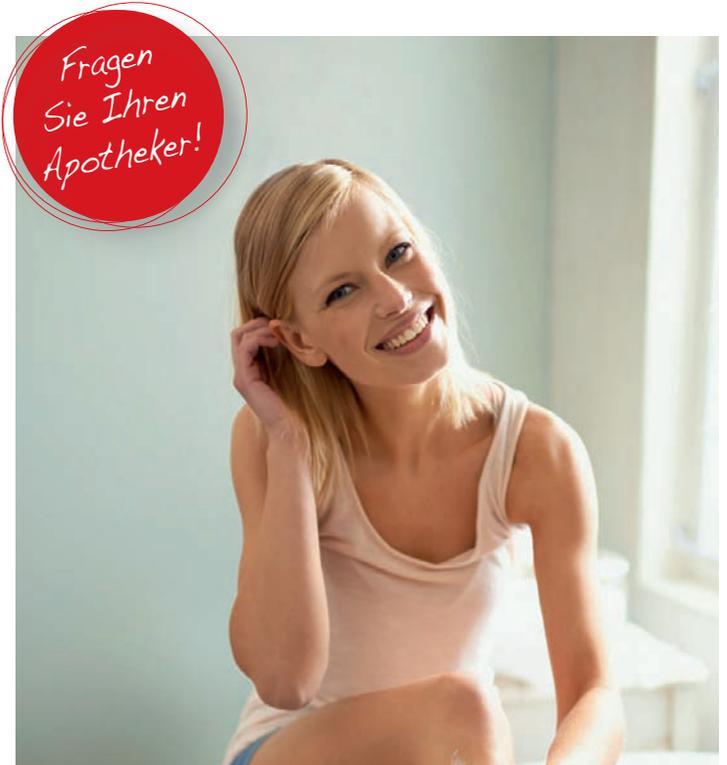
### WAS TUN?

Im Unterschied zu Chlamydien – einer bakteriellen Erkrankung der Geschlechtsorgane und der Harnröhre – ist der Ausfluss bei Mykosen hell und zähflüssig. Sollten Sie auch Rötungen entdecken – nicht kratzen! Das sorgt nämlich maximal für kurzfristige Abhilfe und kann die Infektion sogar verschlimmern oder verschleppen.

„  
**Milchsäure zur Vorbeugung zahlt sich aus!**

Auch sollten Sie nicht erwarten, dass sich der Pilz selbstständig zurückbildet und verschwindet, sondern professionelle Hilfe annehmen. Wenn Sie zum ersten Mal den Verdacht haben, an einem Scheidenpilz erkrankt zu sein, suchen Sie am besten einen Gynäkologen auf. Das gilt auch, wenn sich die Symptome nicht bessern, Sie vermehrt erkranken, schwanger sind und Symptome bemerken oder sich Fieber, starke Schmerzen oder Übelkeit einstellen.

Wenn Sie den Verdacht haben, an einem Scheidenpilz erkrankt zu sein, suchen Sie am besten einen Gynäkologen auf. Das gilt auch, wenn sich die Symptome nicht bessern, Sie vermehrt erkranken, schwanger sind und Symptome bemerken oder sich Fieber, starke Schmerzen oder Übelkeit einstellen.



Haben Sie bereits „Bekanntschaft“ mit den unliebsamen Sporen gemacht, dann kann frau auch selbst tätig werden: Kommen Sie zu uns in die Apotheke, sobald Sie die genannten Symptome bei sich feststellen. Neben vertraulicher und kompetenter Beratung können wir Ihnen wirkungsvolle Cremes und Tabletten empfehlen, die die Wirkstoffe *Clotrimazol*, *Econazol* oder *Fenticonazol* enthalten.

Nach der Akutphase von Scheidenpilz oder einer bakteriellen Infektion und im Sommer auch als Vorbeugung angewandte Milchsäure stärkt die Abwehr des Körpers und stellt die Scheidenflora besonders rasch wieder her. Pflanzenextrakte aus Salbei, Thymian und Gewürznelken können außerdem die gesunde Flora des Intimbereichs wieder aufbauen. Die Produkte können problemlos in Eigenanwendung verwendet werden.

Der Pilz wird durch die Behandlung in seinem Wachstum gehemmt und abgetötet. Wichtig dabei ist die kontinuierliche Einnahme und Anwendung der Medikamente! Nur so ist eine vollständige Abheilung und Erholung der betroffenen Körperstellen möglich.

### VORBEUGUNG

Damit Sie aber das Risiko einer Infektion gleich verringern können, ist die richtig angewendete Pflege des Intimbereichs wichtig – und zwar 365 Tage im Jahr!

Eine Infektion kann nämlich auch an „zu gut gemeinter“ Intimhygiene liegen: Basische Waschprodukte reizen die Haut und können eine Infektion auslösen. **Unser Tipp:** Verzichten Sie auf parfümierte Badezusätze oder Seifen und reinigen Sie sich nur mit reinem Wasser und einem sauberen Waschlappen von „vorne“ nach „hinten“.

Sollten Sie dennoch eine zusätzliche Pflege wünschen, raten wir (auch Schwangeren) zu Produkten mit Heilpflanzenextrakten aus Salbei, Kamille oder Ringelblume. Angewendet wie Waschgels – sogar unter der Dusche – schützen und reinigen Sie den Intimbereich so sanft wie gründlich, damit Sie optimal gepflegt und sorgenfrei den Herbst genießen können! ☺

# Vergesslich? Unkonzentriert?

**memoLoges®** – Traditionsreiche Pflanzen  
zur Unterstützung der kognitiven Leistungsfähigkeit

## Die patentierte Spezialkombination unterstützt Gedächtnis und Konzentration

### Indisches Brahmi (*Bacopa monnieri*):

Bewährte Pflanze aus der indischen Ayurveda zur Unterstützung der Konzentrationsfähigkeit.

### Griechisches Eisenkraut (*Sideritis scardica*):

Seit der Antike geschätztes Hausmittel, das Lernvorgänge begünstigt.

### Neuroaktive B-Vitamine und Zink:

Hervorragende Ergänzung für Energiestoffwechsel und kognitive Funktionen.



**Dr. Loges**   
Naturheilkunde neu entdecken

# GELENKE in Gefahr

## Sanfte Unterstützung im Abwehrkampf

**R**heuma ist eine Sammelbezeichnung für entzündliche Erkrankungen, die insbesondere den Bewegungsapparat betreffen, also Gelenke, Knochen, Sehnen, Bänder und die Skelettmuskulatur. In der Umgangssprache wird mit Rheuma der entzündliche Gelenkrheumatismus (*Arthritis*) bezeichnet. Hier wird die Innenhaut der Gelenke durch eine Entzündung angegriffen. Der Betroffene merkt oft über lange Zeit nur eine schmerzhafteste Schwellung des Gelenks. Die Entzündung greift dann langsam auf Knorpel und Knochen über. Auch Sehnen und Bänder können befallen sein. Allmählich tritt eine Zerstörung des Gelenks ein, verbunden mit Schmerzen, Schwellung und Bewegungsbeeinträchtigung,

die zur völligen Gelenksteifheit führen kann. Bei der *chronischen Polyarthrit*, der schwersten Rheumaerkrankung, sind alle Gelenke im Körper befallen.

Als Ursache wird ein Defekt des Immunsystems angenommen, wahrscheinlich ausgelöst durch eine Infektion. Die Abwehrkräfte des Immunsystems greifen hier die Gelenke an. Man bezeichnet deshalb die chronische Polyarthrit als

Autoimmunerkrankung. Bei dem in den Gelenken stattfindenden entzündlichen Prozess werden verstärkt freie Radikale gebildet, die erheblich an der Zerstörung der Gelenke beteiligt sind. Hochdosiertes Vitamin E, täglich eingenommen, wird heute mit Erfolg unterstützend in der Rheumatherapie eingesetzt. Es gelangt in die kranken Gelenke und neutralisiert hier die freien Radikale. Das kann zu einer Abnahme der belastenden Gelenksbeschwerden führen.

### VITAMIN E

Die Einnahme von Vitamin E ist eine Langzeittherapie, was aber bei der guten Verträglichkeit dieses Vitamins keine Probleme bereitet. In der Rheumatherapie ist es deshalb oft möglich, durch die Vitamin-E-Anwendung den Einsatz der synthetischen Rheumamittel, wie zum Beispiel Diclofenac, zu reduzieren oder sie nur noch bei einer akuten Verschlimmerung (*rheumatischer Schub*) zu verwenden. Denn die synthetischen Rheumamittel sind mit einer Reihe belastender Nebenwirkungen verbunden, die vielen Rheumakranken arg zu schaffen machen.

Zu den rheumatischen Erkrankungen gehören auch die Arthrosen. Das sind Gelenksbeschwerden, die auf einer Abnutzungserscheinung der Gelenke beruhen. Besonders häufig strapazierte Gelenke wie die Hüft- oder Kniegelenke werden von Arthrosen befallen. Da, wo die Knochen in den Gelenken zusammentreffen, besitzen sie zu ihrem Schutz eine elastische Knorpelschicht. Sie verhindert, dass die Knochen aneinander reiben, und wirkt damit wie eine Pufferschicht zwischen den Knochen. Bei häufiger Belastung verliert der Knorpel seine Elastizität, die Oberfläche wird rau und rissig und das Gelenk bewegt sich nicht mehr so reibungslos wie früher. Die Folge sind Gelenkentzündungen. Sie verursachen Gelenkschwellung, Schmerzen,



Fragen Sie uns Apotheker!

Wärmeentwicklung und Bewegungsbeeinträchtigung. Fast jeder von uns klagt im vorgerückten Alter über arthrotische Gelenksveränderungen, wobei die Beschwerden unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Auch zur Behandlung von Arthrosen hat sich die Behandlung mit hochdosiertem Vitamin E bewährt und kann zur Reduzierung der mit Nebenwirkungen behafteten synthetischen Rheumamittel führen.

### WIRKSAM HELFEN

Rheuma ist derzeit noch nicht heilbar, lässt sich aber zuverlässig mit *Cortison* oder mit *Ibuprofen* therapieren. Die Betroffenen können – sofern sie gut medikamentös eingestellt sind – ein relativ normales Leben führen. Die Ernährung ist dabei von großer Bedeutung. *Omega-3-Fettsäuren* in Kapselform können bei rheumatoiden Beschwerden Verbesserungen im Krankheitsverlauf erzielen.

Kalzium und *Vitamin D* beugen zudem Knochenschwund vor und die Vitamine C, E und Beta-Carotin (Vitamin A) helfen bei der Entzündungsbekämpfung. Daneben können ungesättigte Fettsäuren aus der Neuseeländischen *Grünlippmuschel* (*Perna canaliculus*) in Kapselform als natürliches Mittel zum Aufbau von Knorpelgewebe verwendet werden. So erhalten die Gelenke ihre natürliche Dämpfung zurück! Salben sind eine besondere Form der Wärmebehandlung durch Hautreizung. Zu empfehlen sind sie, wenn Gelenke chronisch verändert, aber nicht akut entzündet sind.

### WEIHRACH-THERAPIE

Schmerzlinderung verschaffen kann eine Kombination von Bewegung, eiweißarmer Ernährung und indischem Weihrauch. Die medizinische Forschung untersuchte das Baumharz und erkannte bald, dass neben ätherischen Ölen auch ein Triterpen als Wirkstoff darin enthalten ist, das als *Boswellinsäure* bezeichnet wird. Diese Boswellinsäure ist in der Lage, zu starke Immunreaktionen zu dämpfen (*sog. Immunmodulation*). Das können nicht viele pflanzliche Wirkstoffe!

Bei weiteren Untersuchungen stellte man fest, dass Weihrauch auch entzündungshemmend wirkt, was sich eben vor allem bei rheumatischen Erkrankungen als hilfreich gezeigt hat. ☺



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

”  
**Angriff...  
auf die  
freien Radikale!**

# VITAMINE FÜR DIE SEELE

## Die richtige Aromatherapie im Herbst

Apothekerin MAG.PHARM. ELISABETH WEGSCHEIDER

**Z**itrusöle sind als Muntermacher für Klein und Groß ideale Begleiter in den kühleren Jahreszeiten, sei es um unser Immunsystem zu stärken oder auch um der Niedergeschlagenheit an nebeligen Tagen zu entkommen.

### EIN ARBEITSREICHER PROZESS

Um einen Liter Essenz zu gewinnen, müssen zwischen 50 und 200 Kilogramm Fruchtschalen gepresst werden. Bei der Produktion der Essenz

ist es besonders wichtig, dass Früchte aus kontrolliert biologischem Anbau verwendet werden, um eine Belastung mit Spritz- und Düngemitteln auszuschließen, da die Essenzen für therapeutische Zwecke oder in Ölmischungen zur Anwendung auf der Haut eingesetzt werden sollen. Zitrusöle sind sehr anfällig für Oxidationsprozesse und verderben recht schnell. Sie sollten

deshalb nach dem Öffnen innerhalb eines Jahres verbraucht werden.

”  
**Aromaöle wirken  
therapeutisch**

### ORANGE – Die Süße des Südens spüren.

Orangenöl wirkt erheiternd, leicht entspannend und entstauend auf die Lymphe. Bei Stress, Unruhe und Verdauungsstörungen ist es ein hilfreiches, sanftes Öl. Aufgrund seiner zusammenziehenden Wirkung wird es äußerlich zur Cellulitebehandlung empfohlen.

### BERGAMOTTE – Komm aus der Dunkelheit und tanz ins Licht.

Mit ihrem frisch-herben Duft hat sich die Essenz von Bergamotte als stimmungsaufhellendes, antidepressives Öl bewährt. Es kann bei Angstzuständen, Stresssituationen, aber auch bei Appetitlosigkeit sowie zur Behandlung von Fieber und Blasenbeschwerden angewendet werden. An düsteren, nebeligen Tagen oder wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen, schafft der Duft wieder Zuversicht.

### LIMETTE – Sprudlig-frisch mit südamerikanischem Temperament.

Der frische, leicht süßliche und exotische Duft wirkt anregend, aufheiternd und konzentrationsfördernd. Dennoch weist die Limettensenz auch blutdrucksenkende Inhaltsstoffe auf. Eingesetzt wird sie zur Förderung der Nierentätigkeit, bei Appetitlosigkeit und Völlegefühl.

### GRAPEFRUIT – Lust auf neue Abenteuer.

Ein fruchtiger, leicht herber, grüner und voller Duft prägt die Essenz der Grapefruit. Sie wirkt euphorisierend, erfrischend, erheiternd und anregend. Grapefruitöl wird eingesetzt bei morgendlicher Müdigkeit, Depression und Ängsten. Sogar bei Magenverstimmung und Völlegefühl kann das Öl Erleichterung bringen. Schwangeren empfehle ich bei Übelkeit und Stimmungsschwankungen Grapefruitöl in einem Riechfläschchen oder in der Duftlampe. Kindern und Erwachsenen,



Fragen  
Sie uns  
Apotheker!

die traurig sind, wird Grapefruit in der Duftlampe bald wieder ein Lächeln entlocken.

### MANDARINE ROT – Die Sonne der Kindheit.

Der fruchtige, runde, weiche Duft der roten Mandarine wirkt belebend, aufmunternd und erfrischend, überraschend vielleicht, aber auch muskelentspannend. Ideal hilft er Kindern, die erschöpft sind oder Trauriges erlebt haben.

### ZITRONE – Frisch und reizend in den Tag.

Der klare Duft der frischen Zitrone ist spritzig und ermunternd. Seine antibakterielle und antivirale Wirkung ist schon sehr lange bekannt. Zitronenöl fördert die Ausscheidung, senkt Fieber, regt das Lymphsystem und die Leberfunktion an. Als Muntermacher, zur Konzentrationsförderung sowie zur Raumdesinfektion wird Zitronenöl vielerorts geschätzt und benutzt. ☺

- 10 Teile Ätherisches Zitronenöl
- 10 Teile Ätherisches Orangenblütenöl
- 20 Teile Ätherisches Limettenöl
- 20 Teile Ätherisches Orangenschalenöl
- 12 Teile Ätherisches Mandarinenöl rot

### DUFTCOCKTAIL für die ganze Familie

Je nach Raumgröße sieben bis zwölf Tropfen in die Duftlampe! Für ein Aromabad geben Sie in die gefüllte Badewanne drei Esslöffel Schlagobers (mehr geht auch :)), Honig oder Meersalz. Danach einige Tropfen dieser Aromaölmischung zugeben.

10 ml € 7,50

# ZAHNFLEISCH & Co

## Zahngesundheit in der Apotheke



**U**nsere Zahnfleisch schützt und versorgt die Zähne, aber es will auch ordentlich von uns gepflegt werden. Wir zeigen Ihnen, was Sie tun können, um Entzündungen und Schmerzen vorzubeugen.

### PARODONTITIS ODER PARODONTOSE?

Wenn das Zahnfleisch schmerzt, kommen mehrere Erkrankungen infrage: Allgemein muss man zwischen einer *Parodontose* und der *Parodontitis (PA)* unterscheiden.

Die Parodontitis ist eine akute Entzündung des Zahnhalteapparates (Zahnfleisch, Kieferknochen, Zahnzement, Wurzelhaut und Zahnfächer), während man unter Parodontose den Verfall dieser Strukturen versteht. Alarmzeichen für eine solche Erkrankung sind unter anderem Mundgeruch, Schmerzen und Abszesse.

Eine Zahnfleischentzündung kann oberflächlich oder tiefergehend in Erscheinung treten. Ausgelöst wird sie meist durch mangelnde Mundhygiene, die auch Plaque- und Kariesbildung zur Folge hat. Das Zahnfleisch ist dabei gerötet und blutet leicht. Weitere Ursachen können ungesunde Ernährung mit zuviel Kohlehydraten, tierischen Fetten und Zucker oder

ein geschwächtes Immunsystem, das durch Übersäuerung (*lesen Sie dazu mehr auf Seite 12*) angegriffen wird, sein.

### MUNDHYGIENE

Als Maßnahmen für schöne und gesunde Zähne sind der jährliche Mundhygiene-Termin mit Zahnsteinentfernung beim Zahnarzt und gründliches Putzen zuhause unabdingbar. Eine Antibiotika-Therapie (lokal und systemisch) wird nach mikrobieller Diagnose bzw. Keimbestimmung bei dann angezeigtem Bedarf vom Zahnarzt verschrieben. Wird sie rechtzeitig erkannt, kann die Parodontitis vollständig abheilen.

### UNSERE HILFE FÜR IHRE ZÄHNE

Viele Menschen entwickeln diese Probleme aufgrund eines Mangelzustandes der *Vitamine B, C und D*. So ist nachgewiesen, dass Parodontose durch Kalziummangel in den Knochen entsteht, während Parodontitis ergänzend mit *Vitamin B und C* behandelt werden kann. Eine Therapie mit sanften Präparaten wie *Zink, Vitamin C* sowie den Aminosäuren *Lysin und Prolin* kann da oft zu einer Besserung der Symptome führen.

Die Homöopathie kann Patienten mit *Mercurius solubis D12, Calcium phosphoricum D12, Silicea D12, Staphisagria* und *Kreosotum* unterstützen. Am besten Sie sprechen dazu mit unseren Pharmazeuten in der Apotheke.

Verwenden Sie außerdem zur Pflege Ihrer Zähne alle drei Monate eine neue Zahnbürste und Zahnseide, um die Zahnzwischenräume präzise von Verschmutzungen und Ablagerungen befreien zu können. Nur zehn bis fünfzehn Minuten tägliche Pflege können Ihnen schon helfen, Ihre Zähne und das Zahnfleisch gesund zu halten!

Zahnseide ist gewachst oder ungewachst. Für Einsteiger eignet sich die gewachste Variante, da ihre Beschichtung den Faden besser gleiten lässt. Ungewachste Produkte reinigen durch die fehlende Wachsschicht noch besser, erfordern aber etwas Übung, weil sie fasern.

Für all jene unter Ihnen, die eine Zahnsperre tragen, gibt es zusätzlich spezielle Zahnseiden mit verstärktem Faden und gewachstem Ende, um die Anwendung zu erleichtern. Für die Zahnzwischenräume sind Interdentalbürstchen eine gute Möglichkeit. Der feine Draht mit kleinen Borsten lässt Sie einfach größere Zahnzwischenräume reinigen



und man kann zwischen verschiedenen Größen wählen. Interdentalsicks aus Silikon sind eine weitere sehr angenehme Lösung für die Aufgabe. Geben Sie Karies keine Chance!

### LÜCKENLOSE VERSORGUNG!

Durch passende Mundspülungen mit Eukalyptus, Thymian, Wintergrün, Teebaumöl oder Pfefferminze wird Ihre Mundhöhle gereinigt, die Bakterien abgetötet und Ihr Atem riecht nach der Anwendung angenehm frisch. Auch zuckerfreie Kaugummis können Ihre Zahngesundheit unterstützen. Mit dem Kauen von Kaugummi beugt man vermindertem Speichelfluss (*Hyposalivation*) vor – einer Erkrankung, die die Zähne besonders verletzlich macht, da Säure nicht mehr effizient abgewehrt werden kann und der Mund quasi austrocknet. Betroffen sind davon besonders Diabetiker.

Orthomolekulartherapie unterstützt beim gezielten Ausgleich von Mängeln und beim Kampf gegen freie Radikale.

Eine „lückenlose“ Versorgung Ihrer Zahn- wie Mundgesundheit ist für uns Apotheker ein gesundes Anliegen. In einer persönlichen Beratung in der Apotheke können wir Ihnen alles vorstellen, was zu Ihnen passt. Damit Sie wieder sorgenfrei strahlen können! ☺



Alpinamed®

# Alles geben. In Balance bleiben.



**Gibt Kraft und Nervenstärke!**

Bei Erschöpfungszuständen wie  
Müdigkeit und Schwäche.



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

Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich, [www.alpinamed.at](http://www.alpinamed.at)

# NICHT SAUER SEIN!

## Zeichen von zu viel Säure im Körper



**W**ir nehmen jeden Tag saure Nahrungsmittel zu uns, sei es über ein Essen in der Gastronomie oder über die beliebten Fertiggerichte, die Zeit sparen und angebliche Gaumenfreuden beschern. Was wirklich bleibt, ist ein übersäuerter Körper, der um Hilfe ruft. Erkennen Sie die Symptome und helfen Sie sich, wieder in Balance zu kommen!

Unsere Verdauung sorgt dafür, dass die Nahrung verwertet und gegebenenfalls ausgeschieden wird. Das passiert in einem bestimmten pH-Bereich, um eine möglichst einwandfreie Verwertung zu garantieren. Über den Stoffwechsel kommen noch Säuren (Stoffwechselschlacken) hinzu, die ebenfalls neutralisiert werden müssen. Das alles schafft unser Körper normalerweise allein und vor allem problemlos.

Wenn aber eine zu hohe Zufuhr an sauren oder sauer verstoffwechselnden Nahrungsmitteln und eine nicht ausreichende Neutralisierung der Säuren aufeinander folgen, spricht man von Übersäuerung. Das belastet und führt zu einem Mangel an Mineralstoffen, da der Körper mit diesen versucht, die Säuren zu neutralisieren. Nicht nur Ihre Verdauung, sondern auch die Mundgesundheit (*lesen Sie dazu auf Seite 8*) kann dadurch beeinflusst werden.

### SODBRENNEN VERSTEHEN

Wenn Sie also an (chronischer) Müdigkeit, Gelenksbeschwerden oder Sodbrennen leiden, kann eine Übersäuerung die Ursache sein. Besonders das Sodbrennen, ein brennendes Gefühl hinter dem Brustbein, das von saurem Geschmack im Mundraum, Kratzen oder Schmerzen im Hals begleitet wird, ist in der Bevölkerung weit verbreitet. Dabei funktioniert der Schließmuskel des Magens nicht richtig und Magensäure steigt in die Speiseröhre hoch, die gegen die aggressive Flüssigkeit keinen Schutzfilm besitzt. Das passiert meist nach den Mahlzeiten, da der Magen überfüllt oder überreizt ist.

Dazu reicht es schon, übermäßig Alkohol, Kaffee oder Zigaretten zu konsumieren und zu viel fette, saure, scharfe oder zu süße Nahrungsmittel zu sich zu nehmen.

Manchmal kann aber auch ein ungebetener Gast in unserer Verdauung für das Sodbrennen verantwortlich sein: das Bakterium *Helicobacter pylori*. Es lebt in der Magenschleimhaut und produziert Ammoniak, um die Magensäure zu neutralisieren. Die Magenschleimhaut kann sich als Reaktion darauf entzünden und Sodbrennen oder auch ein Magengeschwür (*Ulcus*) ausbilden. Man kann aber das Auftreten des



Heliobacter zuverlässig mittels eines Schnelltests aus der Apotheke feststellen und dann dagegen vorgehen.

### MINERALISCH AKTIV

Auch Übergewicht, Stress und psychische Erkrankungen können mögliche Auslöser für Übersäuerung und Sodbrennen sein. Essen Sie daher aufrecht, langsam und bewusst, verzichten Sie auf industriell gefertigte Produkte und machen Sie körperliche Bewegung zu einem Fixpunkt in Ihrem Terminkalender. Dazu passen auch gut mineralische Ergänzungen mit Kalium, Natrium, Kalzium sowie Magnesium aus der Apotheke, die Ihnen helfen, Saures besser zu verstoffwechseln und Sodbrennen schonend vorzubeugen.

Falls Sie in der herbstlichen Zeit gerne Tee trinken, empfehlen wir Ihnen aus unserer großen Auswahl an Kräutertees Löwenzahn, Birkenblätter, Käseppel oder Brennnesseln. Am Abend eignen sich zusätzlich Basenbäder hervorragend für die äußerliche Anwendung. Damit haben Sie nicht nur Ihren Magen und die Nieren, sondern auch Ihr Wohlbefinden sicher im Griff!

Speziell gegen Sodbrennen können sogenannte *Antazida* wirken. Sie binden die Magensäure bei Sodbrennen oder Magenschleimhautentzündung und lindern die Beschwerden rasch. Daneben gibt es noch die hochwirksame Gruppe der Säureblocker, die als Kautabletten dem Sodbrennen schnell den Garaus machen können. Das bekannte Basenpulver ist auch eine „bekömmliche“ Mischung gegen Sodbrennen.

Sprechen Sie uns einfach an – wir beraten Sie kompetent und individuell nach Ihren Bedürfnissen. Folgend gleich eine Zusammenstellung von einfachen Änderungen in Ihrem Leben, um Sie auf Ihrem Weg von sauer zu basisch zu begleiten. ①

### 6 PRAKTISCHE MASSNAHMEN FÜR EIN BASISCHES LEBEN

- 1 **ATMEN.** Machen Sie Atemübungen – folgen Sie dazu unserem **QRcode** (oder [www.apothecum.at/plus.html](http://www.apothecum.at/plus.html)). Am besten gleich in der Früh. Idealerweise am Balkon oder im Garten. Dadurch bekommen Sie nicht nur mehr Energie, sondern Sie stoßen auch noch Teile Ihres Treibhausgases Kohlenstoffdioxid aus, das 120mal saurer ist als alle Säuren, die Sie in Ihrem Körper haben. Magensäure inkludiert.
- 2 **BEFEUCHTEN.** Trinken Sie in der Früh gleich ein Glas warmes Wasser (wenn Sie es vertragen, mit Zitronensaft oder 2 Teelöffeln Apfelessig). Tagsüber dann warmes Wasser im Umfang von zwei bis drei Litern.
- 3 **GRÜN + MINERALISCH.** Einen schnellen Weg, um basischer zu werden, bieten „Grünmischungen“ – dazu gibt es ein Pulver oder auch Kapseln bei uns – sowie die für Sie empfohlenen und Ihrem Körper fehlenden Mineralien. Unsere Pharmazeuten führen dazu gerne ein Beratungsgespräch mit Ihnen, denn die richtige Menge und Mischung ist von vielen Faktoren abhängig und sollte daher kompetent hinterlegt werden.
- 4 **VERMEIDEN VON SCHÄDLICHEN SÄUREN.** Koffein, Zucker, Gluten, Milchprodukte, Alkohol, Soda, Fertiggerichte, künstliche Süßungsmittel, fermentierte Lebensmittel und zu viel Mineralwasser.
- 5 **TÄGLICHE BEWEGUNG FÜR 20 MINUTEN.** Schwitzen hilft dem Körper Gifte und Säuren, die sich im Laufe der Zeit angesammelt haben, loszuwerden. Vorschlag: Trampolin springen.
- 6 **FORMEL 80/20.** Essen Sie 80% basische Lebensmittel und versuchen Sie mit 20% sauren auszukommen. APOTHECUMplus-Seite (**QRcode**) besuchen, „Saure Fakten“ lesen, Email an uns und wir schicken Ihnen eine Liste basischer Lebensmittel!

# HOMÖOPATHIE IM HERBST

für Kind und Familie Apothekerin MAG.PHARM. ANDREA PAINSI

**D**er Herbst kommt, das Wetter ist oft kalt und nass und damit beginnt die Erkältungssaison. Viele Menschen plagen in dieser Zeit Schnupfen, Husten und Heiserkeit. Die Homöopathie ist eine alternative Heilmethode, die bei akuten, aber auch chronischen Beschwerden helfen kann. Sie ist eine Regulationstherapie und hilft gezielt bei einer gesundheitlichen Störung oder Krankheit, aus sich heraus gesund zu werden.

Homöopathische Arzneimittel haben bei sachgemäßer Anwendung keine Nebenwirkungen. Zum Einsatz kommen Globuli, Tropfen (*Dilutionen*) oder Tabletten. Für Kinder eignen sich am besten Globuli. Die übliche Einzeldosis beträgt für alle Altersstufen 5 Globuli, 5 Tropfen oder 1 Tablette. Die Mittel werden über die Mundschleimhaut aufgenommen, daher sollte man zirka 15 Minuten vorher und nachher nichts essen oder trinken und nicht Zähne putzen. Wenn herkömmliche Medikamente verordnet sind, kann man diese natürlich auch mit homöopathischen Arzneien kombinieren, jedoch sollte der Mindestzeitabstand bei der Einnahme eingehalten werden.

## EINZELNE ARZNEIMITTEL UND IHRE INDIKATION

Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung ist *Aconitum* immer das Mittel der Wahl. Es wirkt aber auch im ersten Stadium des hohen Fiebers, wenn der Patient trocken, heiß und unruhig im Bett liegt. *Belladonna* ist angezeigt bei Fieber mit Schwitzen, der Patient glüht und hat einen hochroten Kopf. Weiters hilft Belladonna bei Halsentzündung, Ohrentzündung und starken, klopfenden Kopfschmerzen (Migräne). *Spongia* wird eingesetzt bei Heiserkeit, Laryngitis, Pseudokrapp, Bronchitis und Husten. *Drosera* wirkt bei trockenem Reizhusten, Krampfhusten und

erstickendem Husten, vor allem beim Niederlegen und in der Früh. *Hepar sulfuris* gibt man bei Nasennebenhöhlenentzündung, wenn das Sekret aus der Nase gelbgrün herunter kommt, aber auch bei Pseudokrapp.

Wenn ein grippaler Infekt mit heftigem Niesen und starken Kopfschmerzen beginnt, Gliederschmerzen und innere Unruhe eintreten, dann passt *Eupatorium*. Man kann es auch bei einer Grippeepidemie geben. *Kalium bichromicum* hat gelbe Ausscheidungen an den Augen und Ohren, hilft bei Mittelohrentzündung, Nebenhöhlenentzündung, Bronchitis und Laryngitis.

Beim trockenem, sehr schmerzhaften Husten ist *Bryonia* angezeigt. Eine typische Herbststarznei ist auch *Dulcamara*, es wirkt bei Blasenentzündung als Folge von Unterkühlung, zum Beispiel durch kalte oder nasse Füße verursacht, und bei Infekten der oberen Atemwege.

*Colchicum* wird als Herbststarznei bei Magen-, Darminfektionen eingesetzt. Symptome sind ein schmerzhafter, blutiger Durchfall und Erbrechen. Indiziert ist es aber auch für ältere Leute mit Gicht und Rheuma, wenn die Gelenke rot und geschwollen sind.

## DOSIERUNG UND HÄUFIGKEIT DER GABE

Die Häufigkeit der Verabreichung hängt von der Potenz des Medikaments ab. *Niedrige Potenzen* (Urtinktur bis D6) werden im Allgemeinen dreimal täglich, *mittlere Potenzen* (D12) zweimal täglich eingenommen, die *Potenz D30* höchstens einmal alle paar Tage. Bei akuten Krankheiten können niedrige Potenzen in kurzen Abständen, etwa halbstündlich bis stündlich verabreicht werden. Bei Besserung wird die Häufigkeit wieder reduziert. **In diesem Sinn: einen gesunden Herbst!** ☺



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

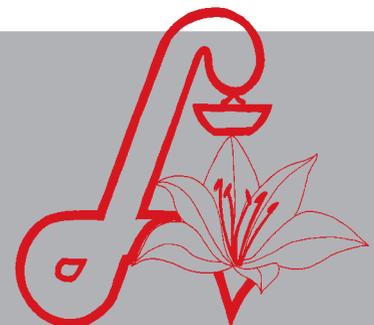
Mag.pharm. **ELISABETH WEGSCHEIDER**  
Arzneimittelexpertin,  
zertifizierte Alzheimer-  
Beraterin,  
Aromapflege,  
Fachberaterin für Mikronährstoffe

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](http://WWW.LILIENAPOTHEKE.AT)



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

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

Mag.pharm. **MARTIN REIDLINGER**  
Aspirant

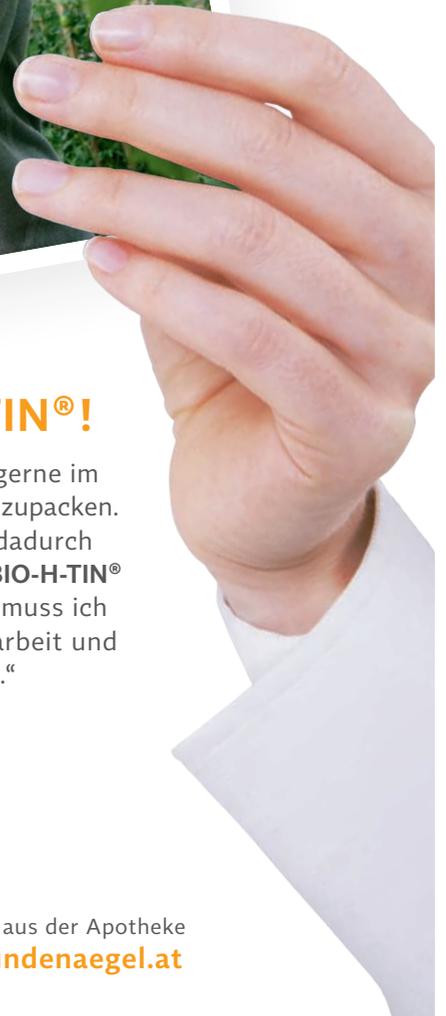
PKA **TANJA WIEDNER**  
zertifizierte  
Alzheimer-Beraterin,  
Nährstoffberaterin

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

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

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

# Meine Nägel machen das mit...



## ... dank BIO-H-TIN®!

„Nachmittags entspanne ich gerne im Garten. Ich liebe es, richtig anzupacken. Früher wurden meine Nägel dadurch spröde und brüchig. Seit ich **BIO-H-TIN® Vitamin H** Tabletten nehme, muss ich mich nicht zwischen Gartenarbeit und schönen Nägeln entscheiden.“

(Sabine, 58 Jahre)

BIO-H-TIN® – aus der Apotheke  
[www.gesundenaegel.at](http://www.gesundenaegel.at)

### BIO-H-TIN® – Wirkungsvoll für Haare & Nägel

BIO-H-TIN® Vitamin H 2,5 mg Tabletten | Wirkstoff: Biotin Anw.: Zur Prophylaxe u. Therapie von Biotin – Mangelzuständen u. Therapie von Biotin-Mangelzuständen beim sehr seltenen Biotin-abhängigen, multiplen Carboxylasemangel. Enth. Lactose. Gebrauchsinfo. beachten. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. (BHT\_2,5mg\_AT\_20130326\_LW)

# KRAFT für Haar und Nagel



**W**ir werden vor allem über unser Äußeres von der Umgebung wahrgenommen. Glänzendes Haar und gesunde, kräftige Nägel gehören dazu. Welche Frau und welcher Mann will das nicht? Doch es kommt oft anders, wenn der Stoffwechsel nicht mitspielt und Haar- beziehungsweise Nagelbruch auftritt. Wir lüften das Geheimnis um kraftvolles Haar und gesunde Nägel, das für Sie ganz einfach zu erreichen ist.

## VITAMIN H(aar)

Oh Schreck – die Haare fallen aus oder Nägel brechen ab? Das Problem ist nicht nur lästig, sondern auch psychisch sehr belastend, wenn die volle Haarpracht oder Nägel spröde werden und abbrechen. Ursache kann neben Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes mellitus), psychischen Erkrankungen, Medikamenteneinnahme oder hormonellen Ausnahmezuständen wie einer Schwangerschaft auch ein Nährstoff- oder Vitaminmangel sein. Verantwortlich für das Wachstum von Haaren und Nägel ist das Vitamin H oder Biotin, das wir als Haut- und Haarvitamin kennen.

Durch das Vitamin kann Keratin erzeugt werden, das Haare aufbaut und festigt. Fehlt es, verliert das Haar seinen Halt in der Kopfhaut und fällt aus, Nägel werden spröde und brechen.

Ein Mangel an Biotin beziehungsweise eine unzureichende Wirksamkeit von *Biotin* kann drei Ursachen haben: eine zu geringe Zufuhr von Biotin aus der Nahrung, genetische Defekte oder die Einnahme bestimmter Medikamente. Er äußert sich zum Beispiel in Haarausfall und Muskelschmerzen. Außerdem kann das Nervensystem gestört werden und depressive Verstimmungen können entstehen.

Wichtig zu wissen ist, dass ausfallende Haare nicht zwingend eine Erkrankung als Ursache haben müssen: Wir verlieren pro Tag zirka 70 bis 100 Haare, weil sich neue bilden und alte Haare abgestoßen werden. Das ist ganz normal und hat noch nichts mit Haarausfall zu tun. Erst wenn es mehr als 100 Haare pro Tag sind, die sich verabschieden, ist eine Abklärung unbedingt sinnvoll. Bewährt hat sich für Haarausfall bei männlichen und weiblichen Kunden eine *Minoxidil-Lösung* zur (kurmässigen) äußerlichen Anwendung auf der Kopfhaut.

## PFLEGE, DIE EINFACH MEHR KANN

Zur Pflege sind hochwirksame Präparate mit Vitamin H ausgezeichnet geeignet, um auch gegen die Auswirkungen von Haarausfall vorgehen zu können. Man kann dabei zwischen Tabletten, sanften Pflegeshampoos und Haarkuren wählen. Die Haare werden gleichzeitig aufgebaut, gepflegt und die Kämmbarkeit wird verbessert. Vorteilhaft ist auch, dass wir die Produkte ohne Parabene nicht nur Erwachsenen, sondern bei Bedarf der ganzen Familie nahelegen und Sie die tägliche Reinigung problemlos damit genießen können.

*Ich kann viel für mich tun!*

## NAGELNEUE PERSPEKTIVEN

Brüchige Nägel gewinnen keinen Beauty-Wettbewerb. Das Nachwachsen dauert außerdem seine Zeit. Jeder Fünfte leidet irgendwann unter solchen Störungen – das sind zwanzig Prozent der Bevölkerung! Meist liegen die Gründe in einem dieser Faktoren:

- Hormonveränderungen
- Durchblutungsstörungen
- Medikamenteneinnahme
- Pilzkrankungen
- Stoffwechselstörungen
- Verletzungen und falsche Mani- bzw. Pediküre

Neben einer ausgewogenen Ernährung kann auch eine hochwertige Nahrungsergänzung dazu beitragen, Komplimente für gesunde Nägel zu bekommen. Die Behandlung ist oft erfolgreich möglich, denn die Produktvielfalt ist groß: Kräftigende Nageltinkturen sowie Kapseln, um die Nägel von innen zu regenerieren, bewirken, dass sich die Nägel erholen und wieder fest, ebenmäßig und damit optisch makellos werden. Auch Pflegecremes können durch nicht fettende, aber feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe wie Liposomen einen Schutzfilm über dem Nagel bilden und so zur effektiven Regeneration beitragen.



Schönheit der Nägel kann man von innen unterstützen.

## INVESTIEREN SIE ZEIT!

Die Behandlung muss aber, um wirklich erfolgreich und langfristig wirksam zu sein, sechs bis acht Wochen regelmäßig wiederholt und verwendet werden. Eine Zeitinvestition, die sich lohnt!

Vermutlich vorhandene Mangelzustände mit hochwirksamen Präparaten beizulegen sollte in einem Gespräch mit dem Apotheker vorab besprochen werden. Wir freuen uns, Ihnen bald helfen zu können! ☺

Jetzt neu  
in der Vorteilspackung  
als **150g**  
Tube!

**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**



entzündungshemmend • schmerzlindernd • lokal durchblutungsfördernd

**Trauma-Salbe**  
Mayrhofer

wärmend bei chronischen Beschwerden

**Für jeden die richtige Therapie.**

**Kwizda**

Pharma

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