

# APOTHECUM

WINTER 2017/18



**MENTALE BALANCE**  
Keine Chance für Verstimmung

**BABYPFLEGE**  
So geht´s richtig

**HEILKRÄUTERTEE**  
Nur echt in der Apotheke



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

Österreichischer Winter im Skigebiet  
rund um den Salzstiegl  
Fotografiert von Dr. Stefan Wegscheider

# Vom Stimmungstief zur guten Laune

## WEGE AUS DER DEPRESSION



Jeder von uns erlebt im Laufe seines Lebens seelische Tiefs. Für viele von uns sind diese Stimmungstrübungen vorübergehend und werfen uns daher auch nicht aus der Bahn. Manche Menschen aber scheinen die unglückliche Stimmung förmlich gepachtet zu haben, leiden unter trauriger Grundstimmung, verminderter Aktivität, Unlust, Entscheidungsschwäche, ständiger Müdigkeit, Schlafstörungen und eingeschränktem Selbstbewusstsein.

### ERNÄHRUNG UND STIMMUNG

Untersuchungen zeigen, dass es zwischen Ernährung und depressiven Verstimmungen Zusammenhänge gibt. So weiß man etwa, dass einseitige Ernährungsgewohnheiten zu einer Unterversorgung des Hirnstoffwechsels mit wichtigen Nährstoffen führen. Fehlen zum Beispiel bestimmte B-Vitamine, ist unser Organismus nur eingeschränkt in der Lage, das Glückshormon Serotonin in ausreichenden Mengen zu produzieren. Fehlt Serotonin, ist auch unsere Stimmung gedrückt.

### STIMMUNGSTURBO: NERVEN-NAHRUNG AUS QUINOA

Quinoa heißt ein getreideartiges Korn, das die südamerikanischen Inkas bereits vor Jahrtausenden den Göttern opferten. Nun fanden Ernährungswissenschaftler heraus, dass dieses hochwertige Quinoa-Getreide natürliche B-Vitamine enthält.

Der Zufuhr von B-Vitaminen kommt eine hohe Bedeutung zu: Die Belastbarkeit unseres Nervensystems ist abhängig von einer ausreichenden Ausstattung unseres Körpers mit allen Vitaminen des B-Komplexes. Durch die gezielte Zufuhr von B-Vitaminen aus Quinoa-Keimlingen lässt sich die Glückshormon-Bildung wieder beschleunigen,

unsere Nerven regenerieren und stärken. Besonders Vitamin B6 fördert in Kombination mit der Aminosäure L-Phenylalanin die geistige Vitalität. Die Kombination dieser patentierten, pflanzlichen B-Vitamine (**PHYTO-PANMOL®**) sowie die Aminosäure LPA und andere Mikro-nährstoffe wird in Apotheken unter der Bezeichnung **SUNNYSOUL®** (Kapseln) für belastbare Nerven und Psyche empfohlen. ☺



# HEILKRÄUTER-TEE

Nur echt in der Apotheke

**H**eilkräuter werden auch Arzneidrogen genannt. Als Droge bezeichnet man im Deutschen eine (getrocknete) Arzneipflanze oder deren Pflanzenteile, wie Wurzeln, Rinden, Blätter, Blüten, Samen und Früchte.

Die bekannteste und gebräuchlichste Anwendungsform der Drogen ist der Tee. Er ist ein einfaches und schnell zubereitetes Arzneimittel.

## DIE RICHTIGE ZUBEREITUNG

Je nach Art und Beschaffenheit der Droge ist die Zubereitungsart verschieden.

### 1 Zubereitung für Kräuter, Blätter, Blüten = *Aufguss (Infus)*

Teemischung wird mit kochendem Wasser übergossen und zugedeckt 5 bis 10 Minuten ziehen gelassen. Zum Beispiel Kamille, Pfefferminze.

### 2 Zubereitung für Wurzeln, Rinden, Hölzer, Samen = *Abkochung (Decoct)*

Mischung wird kalt angesetzt, dann bis zum Sieden erhitzt, 10 bis 15 Minuten bei kleiner Hitze kochen gelassen und nach kurzem Stehen abgeseiht. Besonders für Pflanzenteile mit harter Konsistenz. Zum Beispiel Ratanhiawurzel.

### 3 Zubereitung für spezielle Pflanzen = *Kaltauszug (Mazerat)*: Die Droge wird kalt angesetzt und über Nacht belassen – besonders geeignet für Eibisch oder schleimhaltige Pflanzen wie Isländisch Moos, Leinsamen.

## WAS WIRKT, IST GESETZLICH DEFINIERT

Die Anforderungen an ein Arzneimittel – und damit auch an alle Arzneitees – sind gesetzlich geregelt. Für jeden Arzneitee wird so zum Beispiel ein Wirkstoffgehalt definiert, der zum Zeitpunkt der Abfüllung des Tees in der Verpackung mindestens enthalten sein muss.

## DOSIERUNG, ANWENDUNG UND AUFBEWAHRUNG

In der Regel verwendet man 1 bis 3 Teelöffel Droge auf eine Tasse Wasser (200 ml). Mehrmals täglich eine Tasse Tee trinken. Den fertig zubereiteten Tee innerhalb von 24 Stunden konsumieren.

Teekuren sollten ohne Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker höchstens drei Wochen durchgeführt werden. Danach auf eine andere Mischung umsteigen. Teedrogen vor Licht und Feuchtigkeit geschützt am besten in Dosen aufbewahren.

## TEE ALS MEDIZIN

Wir Apotheker sind Spezialisten am Sektor der Arzneitees. Bei uns bekommen Sie neben den vorbereiteten und bekannten Sorten wie Bronchialtee, Beruhigungstee, Hustentee, Magentee und Blasentee auch jede individuelle Mischung. Abgestimmt auf Ihre besonderen persönlichen Bedürfnisse können wir Ihnen IHREN Arzneitee zusammenstellen. Sagen Sie uns einfach, was Sie brauchen!

## LEBENSMITTEL oder ARZNEIMITTEL – wo sind da die Unterschiede?

Ob ein Tee nun ein genussreiches Lebens- oder ein wirksames Arzneimittel ist, entscheidet der Gehalt an arzneilich wirksamen Bestandteilen.



Im Falle der Pfefferminze sind das zum Beispiel das charakteristische Minzöl, aber auch Gerbstoffe, Flavonoide und sogenannte Phenolcarbonsäuren. Mindestanforderung an den Gehalt an ätherischem Öl in Pfefferminze gemäß den Leitsätzen für Lebensmitteltees 0,6 %, gemäß dem europäischem Arzneibuch für Arzneitee: 1,2 %.

## UND NOCH WAS

Wählen Sie geschmacksneutrale Teegefäße. Wärmen Sie sie mit Wasser vor. Bei der Ziehdauer gilt zum Beispiel für Schwarztee: Je kürzer, desto anregender wirkt der Tee. Längeres Ziehen lässt ihn beruhigend bis bitter werden.

Die Drogen sollten genügend zerkleinert sein. Gewisse Früchte oder Samen sollte man vor der Zubereitung zerstoßen (zum Beispiel Wacholderbeeren). Kräutertee mit oder ohne Zucker – besser Honig – ist Geschmackssache. Einzig bittere Tees sollten nicht gesüßt werden, da dadurch die Wirkung der Bitterstoffe vermindert wird.

**TEE IST EBEN NICHT GLEICH TEE.** Erkundigen Sie sich daher über Ihre persönliche Teesorte, Dosierung und Einnahmedauer am besten in einem ausführlichen Gespräch bei uns in der Apotheke. Wir freuen uns auf Sie! ☺

## WAS SIND POTENZMITTEL?

Unter Potenzmittel werden im Sprachgebrauch jene Arzneimittel verstanden, die sofort für eine bestimmte Dauer wirken. Sie kennen sicher die „blauen Pillen“ zumindest aus Erzählungen. Viagra, Levitra und Co. gehören unbedingt in die Hände von Ärzten. Dazu werden diese auf jeden Fall den allgemeinen körperlichen Zustand des Mannes prüfen und danach das passende Medikament verschreiben. Zu warnen ist in diesem Zusammenhang vor Internetkäufen speziell in dieser Therapiegruppe. Hände weg! Was Ihnen im Internet zu diesem Thema angeboten wird, ist zumeist gefälscht! Sollten Sie sich über die Medikamente informieren wollen, können Ihnen unsere Apotheker mit ihrem Wissen um die jeweiligen Wirkungen gerne weiterhelfen! ☺



Liebe Kundin! Lieber Kunde!

# MENTALE BALANCE

Geben Sie Verstimmungen keine Chance!

Apotheker MAG. PHARM. DR. STEFAN WEGSCHEIDER

Sind Sie niedergeschlagen, erschöpft und ausgelaugt? Fällt es Ihnen schwer, positive Gedanken zu fassen? Stressfaktoren prägen den westlichen Lebensstil. Chronischer Stress schwächt das Immunsystem und beeinträchtigt das Herz-Kreislauf-System. Die Folgen von Stress äußern sich zum Beispiel in Nervosität, Anspannung, Schlafstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten.



Sorgen und Reizüberflutung verursachen Belastungen und müssen von den Menschen verarbeitet werden. Dies geschieht nicht nur durch unser Gehirn und Nervensystem, sondern durch den ganzen Körper. Das Nervensystem ist über das so genannte Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-System mit dem Immunsystem verbunden, ein Zusammenhang, der das Fachgebiet der Psycho-Neuro-Immunologie begründet.

Der „Vater der Stressforschung“, der in Wien geborene Endokrinologe Hans Selye, hat bereits in den 1930er Jahren seine Theorie aufgestellt. Sie besagt, dass Stress unterschiedlicher Ursache in einem Organismus kurzfristig eine Erhöhung der Widerstandskraft bewirkt, langfristig aber zu körperlichen Veränderungen führt, die dem Körper schaden.

„**Krisenzeit = Herausforderung für Geist und Körper**“

Dabei ist es nicht nur der typische Manager, der unter Stress leidet. Ganz normale Alltagssituationen führen mitunter schnell zu einer Überbelastung. So ist es nicht verwunderlich, dass heute die unterschiedlichsten Personenkreise und Altersgruppen unter Stress leiden: Es sind Schüler, Berufstätige, Hausfrauen und -männer, aber auch vielbeschäftigte Pensionisten, die einen unruhigen Lebensstil führen.

Eine schädliche Folge von Stress ist die Beeinträchtigung der immunologischen Abwehr. Chronischer Stress kann zu einer Schwächung des Immunsystems und damit zu einer erhöhten Krankheitsanfälligkeit führen sowie zu einer Verminderung der Schlafdauer und Schlafqualität. Eine Zunahme von Entzündungsfaktoren ist die Folge.

Eine schädliche Folge von Stress ist die Beeinträchtigung der immunologischen Abwehr. Chronischer Stress kann zu einer Schwächung des Immunsystems und damit zu einer erhöhten Krankheitsanfälligkeit führen sowie zu einer Verminderung der Schlafdauer und Schlafqualität. Eine Zunahme von Entzündungsfaktoren ist die Folge.

Um mit diesem Druck besser umgehen zu können und damit seine schädlichen Folgen abzumildern ist die Tibetische Medizin mit ihrer ganzheitlichen Herangehensweise ein wertvoller Ansatz. Die Pflanzenkombination „Srog 'zin 10“ wird gemäß der tibetischen Energielehre in diesem Fall gerne eingesetzt. Der Name bedeutet „Lebenserhalter“. Sie kann balancierend wirken und dadurch Stress-Symptome lindern sowie helfen, eine sich aufschaukelnde Stresssituation wieder auf den Boden zu bringen. ④



## DEMENZ + ALZHEIMER.

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



## AROMAPFLEGE.

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



## ELTERN + KINDER.

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

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



## REISE- + IMPFBERATUNG.

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

9., 19., 29. Dezember, 8., 18., 28. Jänner, 7., 17., 27. Februar 2018

# RAUS AUS DEM DIÄTENWAHNSINN

## Was die Gene verraten

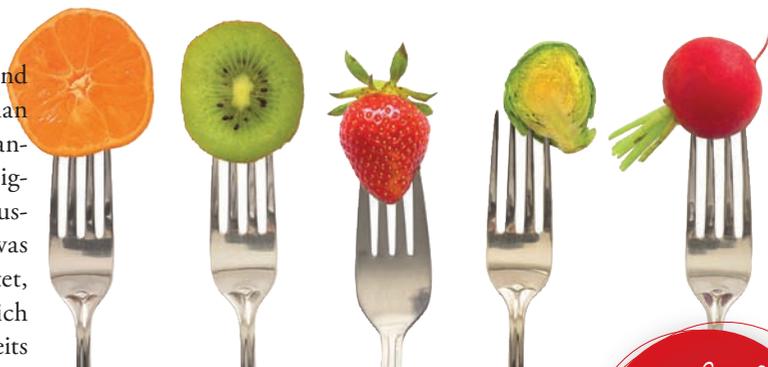
Viele kennen das: Man möchte ein paar Kilos abnehmen und der Partner nimmt unfreiwillig wesentlich mehr ab als man selber. Das liegt daran, dass die meisten Diätmethoden standardisiert, und nicht individuell sind. Allgemein herrscht zwar Einigkeit darüber, dass man sich zum Abnehmen gesund ernähren und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

„  
**Dank neuem Analyseverfahren endlich genießen was zu einem passt**

### EINE GENANALYSE...

... als Schlüssel zur personalisierten Gesundheit. Der *CoGAP MetaCheck*®, eine neue Analyse-Methode der Stoffwechselfgene, verrät jetzt jedem einzelnen, ob Radfahren oder Krafttraining, Nudeln oder doch lieber Fisch die persönliche Lösung zur gezielten Gewichtsreduktion bieten. Hierfür wird eine Probe aus einem simplen Wangenabstrich anonym auf unterschiedliche Veranlagungen bei der Metabolisierung der Nahrung untersucht. Die persönliche Auswertung gibt anschließend genau an, welchem der vier Meta-Typen man angehört und mit welchen Lebensmitteln und Sportarten man gezielt sein Gewicht reduzieren kann. Das Ganze ist im Alltag einfach umzusetzen, da man sich dank der genauen Auswertung endlich dem Körper angepasst ernährt und bewegt.

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



Ich frage  
 meinen  
 Apotheker!

## GENCHECK-AKTION

Dezember 2017 bis Ende April 2018

10% RABATT

**382 €**

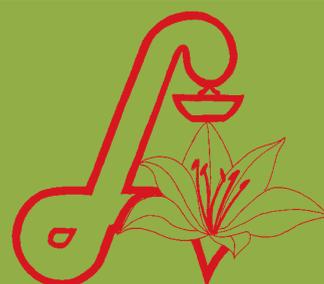
statt 425 €

Gentest +

persönliche Ernährungspläne +  
 Rezeptvorschläge +  
 Trainingsempfehlungen



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



# ÜBERGEWICHT

## Weg mit den Kilos und Kalorien



Um unser ideales Gewicht zu erreichen oder zu erhalten gibt es immer wieder neue Theorien beziehungsweise Methoden. Wir haben Ihnen zu diesem Thema einige sehr anschauliche Tatsachen zusammengetragen. Diese sollten alle davon überzeugen,

80% aller übergewichtigen Kinder nehmen ihr Übergewicht mit ins Erwachsenenalter. Adipositas ist die weltweit größte Epidemie (WHO).

Fragen Sie Ihren Apotheker!

dass das persönliche und ideale Körpergewicht einen essentiellen Gesundheitsbaustein darstellt. Je früher das Bewusstsein dafür gestärkt wird, desto besser. In unserer Überflussgesellschaft wird es uns nicht leicht gemacht, den permanenten und überall vorhandenen Verführungen an Genussmitteln zu widerstehen.

### KOMPLIKATIONEN DES ÜBERGEWICHTES

Übergewicht kann psychische und organische Störungen auslösen. Wahrscheinlich kennen wir sie alle. Zuerst die *psychischen*: Depression, Körperwahrnehmungsstörungen, Beziehungsstörungen, Integrationschwierigkeiten und vermindertes Selbstwertgefühl.

Die *organischen*: Diabetes mellitus Typ 2 (57%), Bluthochdruck (17%), koronare Herzerkrankung, Gallenwegserkrankungen, Gelenkserkrankungen, Brustkrebs, Uteruskrebs und Dickdarmkrebs.

In den Industriestaaten leiden etwa 20 bis 25 Prozent der Bevölkerung an Bluthochdruck. Adipositas ist eine Hauptursache dafür.

### DIE URSACHEN

Eine der ersten Ursachen ist Bewegungsmangel. Das Sitzen vor dem Bildschirm im Büro und der direkte Übergang auf die Couch zuhause wird leider immer mehr. Gleich darauf folgt das Essen von häufig unkontrollierten Zwischenmahlzeiten. Dabei spielt Langeweile eine große Rolle.

Die Vorliebe für Lebensmittel, die zu süß und zu fett sind, ist uns leider in die Wiege gelegt. Immerhin verspricht süße und fette Nahrung einen sofortigen Energieschub. Nicht zu vernachlässigen ist auch eine zumindest zu einem geringen Anteil vorhandene erbliche Veranlagung. Unphysiologisches Essverhalten, sprich Auslassen der

100 Kilokalorien pro Tag zu viel – das entspricht 5 Gummibärchen – bringen 4 Kilo Gewichtszunahme in einem Jahr oder 40 Kilo in 10 Jahren.

Morgenmahlzeit und die Hauptmahlzeit am Abend, fördern ebenso Übergewicht. Und zu guter Letzt ist das Frust-Stress-Essen eine häufige Ursache. Grund ist immer eine starke psychosoziale Belastung.

### WAS MACHEN WIR FALSCH?

- 1 Wir essen zu schnell.
- 2 Wir stehen unter Dauerstress.
- 3 Wir essen zu viel im Verhältnis zur körperlichen Aktivität.
- 4 Wir essen zu süß.
- 5 Wir essen zu fett und die „falschen“ Fette.
- 6 Wir essen zu wenig Gemüse und Obst.
- 7 Wir trinken zu wenig Wasser und zu viel ungesunde Getränke.
- 8 Obwohl wir vieles wissen, setzen wir es nicht um!

### DIE AUSLÖSER VON APPETIT REDUZIEREN

Möglichkeiten zur Lösung

LANGWEILE	⇒	Aktivitäten (Sport, Lesen, DIY...)
LUST	⇒	Essen -> Sättigung -> Aktivität
STREIT	⇒	Sport -> Gespräch suchen
STRESS	⇒	Stressbewältigung

### SO KÖNNTEN WIR ES RICHTIG MACHEN

- 1 Verbannen Sie jede Eile bei Tisch.
- 2 Wählen Sie Genuss und Qualität.
- 3 Gönnen Sie sich täglich eine warme Mahlzeit.
- 4 Setzen Sie sich zum Essen, auch wenn es nur ein kleiner Imbiss ist.
- 5 Setzen Sie sich mit anderen zu Tisch.
- 6 Seien Sie achtsam. Leben Sie im Hier und Jetzt.
- 7 Machen Sie anderen Freude mit Essen.
- 8 Vermeiden Sie jegliches Essen vor dem Fernseher.

### GENUSSTRAINING

Genuss hat mit Qualität zu tun und mit der Art und Weise, wie wir essen. Essen Sie mit allen Sinnen...

... für das Auge: Porzellan, Tischwäsche, mit Liebe zubereitet und hergerichtet.

... für die Nase: Gewürze (siehe Seite 12), duftende Lebensmittel

... für die Hände: Essen mit den Fingern

... für die Ohren: Ruhe, Musik, Essen an der frischen Luft

### ALKOHOL FÖRDERT DIE FETTANSAMMLUNG

Schon lange ist bekannt, dass Alkohol ein sehr energiereicher Nährstofflieferant ist. 1 Gramm Alkohol liefert 7,1 Kilokalorien. Also fast doppelt so viel wie Proteine oder Kohlenhydrate. Alkohol reduziert die Fettverbrennung während mehrerer Stunden um gut ein Drittel und verstärkt dadurch die Fettdepotbildung. Erhöhter Alkoholkonsum fördert die Fettansammlung im Bauchbereich. Insgesamt betrachtet, steigert Alkohol das Risiko, deutlich übergewichtig zu werden. ④



Was man wirklich braucht bei HALSSCHMERZEN

# easyangin®

**schmerzstillend und entzündungshemmend**

- rasche Schmerzlinderung durch das bekannte Lokalanästhetikum Lidocain
- Besserung bei Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Heiserkeit
- kann Sekundärinfektionen verhindern und die Abheilung beschleunigen
- gegen grampositive, gramnegative Keime, Hefen und Pilze
- gute Verträglichkeit
- enthält kein Antibiotikum und kein NSAR

**Lutschtabletten ab 6 Jahren**  
mit Menthol- oder Zitronengeschmack  
rezeptfreies Arzneimittel



**Spray ab 6 Jahren**  
zugelassen auch bei Aphten, Gingivitis  
und Stomatitis, rezeptfreies Arzneimittel



**easyangin® junior ab 3 Jahren**

mit Echinacea, Vitamin C und Zink  
Lutschtabletten mit Erdbeergeschmack,  
Nahrungsergänzungsmittel



2-6027/10.10.2016

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!

[www.easyangin.at](http://www.easyangin.at) | [www.easypharm.at](http://www.easypharm.at)

**easypharm**  
einfach. gesund. aus Österreich

10.000 Schritte pro Tag – das ideale Maß für uns alle.  
Das kann jeder schaffen!



# WINTERWUNDERLAND

Sport & Wellness. Motiviert auch im Winter.

**D**ie Wintermonate als Jahreszeit der Stubenhocker? Ob Schifahren oder Spaziergehen: Wir machen Ihnen Beine und vor allem Lust auf „arktische Abenteuer“ im Schnee! Nach langen Arbeitstagen im Büro freuen sich die meisten im Winter auf ein gemütliches Abendessen, den Fernseher und die Couch. Sportsachen, Laufschuhe und Pulsuhren fristen in dieser Zeit ein tristes Dasein, bis sie im Frühling der Bauchspeck wieder in Erinnerung ruft.

Unser Körper braucht das ganze Jahr über Bewegung, nicht nur bei Plusgraden und außerhalb der Feiertage. Wind, Kälte, Glatteis und dunkle Fitnessstudios – zugegeben, es ist nicht immer einfach, sich im Winter regelmäßig zu bewegen. In eine totale Winter-Bewegungsstarre zu verfallen macht aber auch wenig Sinn, da die körperliche Fitness, die man aufgebaut hat, mit jeder Woche Nichtstun schwindet. Dadurch wird der Wiedereinstieg im Frühling noch viel mühsamer.

Regelmäßige Bewegung stärkt Herz und Kreislauf, der Körper schützt Botenstoffe aus, die für die Stabilität unseres Immunsystems, aber auch für die Stimmungslage zuständig sind – also die beste Lösung im Kampf gegen Müdigkeit und schlechte Laune. Aus der Vielzahl von winterlichen Aktivitäten findet sich sicher auch eine, die Ihnen Spaß macht und Sie dabeibleiben lässt.

## OUTDOOR

Skifahren, Walken und Laufen im knirschenden Schnee und bei Wintersonne haben ihren besonderen Charme. Moderater Ausdauersport im Winter wird von Sportmedizinern unbedingt empfohlen.

Einige Regeln sind allerdings für den Outdoorsport im Winter zu beachten:

- Treiben Sie auf keinen Fall Sport, wenn Sie bereits erkältet sind. Weder drinnen noch draußen. Ein Training mit einem geschwächten Körper verschlimmert die Beschwerden.
- Verwenden Sie Funktionsunterwäsche, die Sie trocken hält. Als Oberschicht empfiehlt sich ein wind- und wasserabweisendes, aber atmungsaktives Material. Schützen Sie auch Hände und Kopf vor Wärmeverlust!

- Viel trinken! Am besten warmes stilles Wasser. Der Körper verliert im Winter genauso viel Flüssigkeit wie im Sommer.
- Vermeiden Sie zu intensives Training bei zweistelligen Minustemperaturen.
- Machen Sie sich sichtbar mit Leuchtstreifen. Wenn Sie sehr früh oder spät laufen, kann auch eine Stirnlampe nicht schaden.
- Atmen Sie durch die Nase – dadurch wird die Luft erwärmt und angefeuchtet. Sollten Sie anfangen durch den Mund zu atmen, ist die Belastung zu hoch. Stoppen Sie, um Reizhusten zu vermeiden!
- Gehen Sie nach dem Sport sofort ins Warme und unter die warme Dusche.
- Denken Sie am Berg an Sonnen- und Kälteschutz. Auch für die Lippen.

## INDOOR

Keine Ausreden, dass Sie nichts finden können. Sportvereine bieten zumeist unzählige Ballsportarten an. Yoga, Pilates, Powerplate und Kampfsportarten – da ist garantiert für jeden etwas dabei. Motivieren Sie Ihre Freundinnen und Freunde, mit Ihnen gemeinsam einen Kurs zu belegen. Die Gemeinsamkeit erhöht die Motivation den Kurs wirklich zu besuchen.

Wenn Sie ganz vergessen möchten, dass Sie überhaupt Sport machen, dann buchen Sie einen Tanzkurs. Spezialkurse wie Ladies Latindance oder Salsa können sogar ohne Tanzpartner besucht werden. Auf geht's!

## DANACH

... Entspannung! Nach dem Heimkommen, wenn möglich, gleich ab in die Sauna. Auch ein Bad in einer entspannenden Ölmischung beruhigt die Sinne. Unsere Aromaspezialisten in der Apotheke haben da sicher etwas Passendes für Ihren persönlichen Anspruch! ☺



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



**B**abyhaut stellt spezielle Ansprüche, da unter anderem der Feuchtigkeitsgehalt der Haut höher und die Schweißbildung/Kühlung vermindert ist. Weiters ist die Melaninbildung noch gering – daher fehlt der natürliche Sonnenschutz der Haut, die Talgdrüsen sind verkleinert und der Säureschutzmantel noch nicht voll ausgebildet, wodurch es zur höheren Anfälligkeit gegenüber Reizstoffen wie Speichel oder Exkrementen kommt.

### DAS ERSTE BAD

Das erste Bad kann schon kurz nach der Geburt stattfinden, man muss nicht warten, bis der Nabel abgeheilt ist. Jedoch sollte man den Nabelbereich gründlich trocken tupfen und gut versorgen. Gewöhnlich reicht es, das Kind ein- bis zweimal pro Woche zu baden. Prinzipiell sollten Sie sich ausreichend Zeit für die Babypflege nehmen, Ihr Kind genießt diesen direkten Körperkontakt!

- ✗ Die Wassertemperatur sollte bei 35 bis 37 Grad Celsius und die Raumtemperatur bei zirka 26 Grad Celsius liegen.
- ✗ Am Anfang reichen fünf Minuten Badezeit. Für Babys unter drei Monaten genügt pures Wasser (oder zusätzlich fettende Badezusätze), für ältere Babys sollten milde Pflegebäder verwendet werden.
- ✗ Nach dem Baden das Kind gründlich, aber liebevoll abtrocknen und die bereits trockenen Körperteile gut zudecken.
- ✗ Mit einer sanften Baby lotion oder Öl eincremen und das Kind zügig anziehen.

### DAS WASCHEN

An Tagen, an denen nicht gebadet wird, genügt das Waschen mit Einmal-Lappen und klarem, lauwarmem Wasser.

- ✗ Das Baby nicht mit kalten Händen anfassen, eventuell den Raum oder Waschplatz vor dem Ausziehen erwärmen, Zugluft vermeiden.
- ✗ Die Haut nicht mit Seife oder alkoholhaltigen Kräuterauszügen abreiben, Creme oder Puderreste vorsichtig mit Babyöl entfernen und mit warmem Wasser abwaschen.
- ✗ Der Kopf soll anfangs auch nur mit klarem Wasser und einem weichen Lappen gereinigt werden. Babyshampoo soll erst verwendet werden, wenn das Kind ein richtiges Haarkleid aufweist.
- ✗ Nach dem Waschen wieder gut und vorsichtig abtrocknen.
- ✗ Arme, Beine, Rumpf mit einer rückfettenden Lotion und den Po, der sehr empfindlich ist, mit einer Salbe oder Paste dünn eincremen.

# BABYPFLEGE

## So geht's richtig

Apothekerin MAG. PHARM. ELISABETH WEGSCHEIDER

- ✗ Die Ohren sollten sanft ausgewischt werden, am besten mit der Spitze eines Papiertaschentuches. Auf keinen Fall sollten Sie Wattestäbchen in den Gehörgang des Babys einführen (Selbiges gilt für die Nase)!

### EMPFINDLICHE UND KRANKE HAUT

Bei Kindern mit empfindlicher und kranker Haut (Ausschläge, Ekzeme) ist eine spezielle Pflege notwendig:

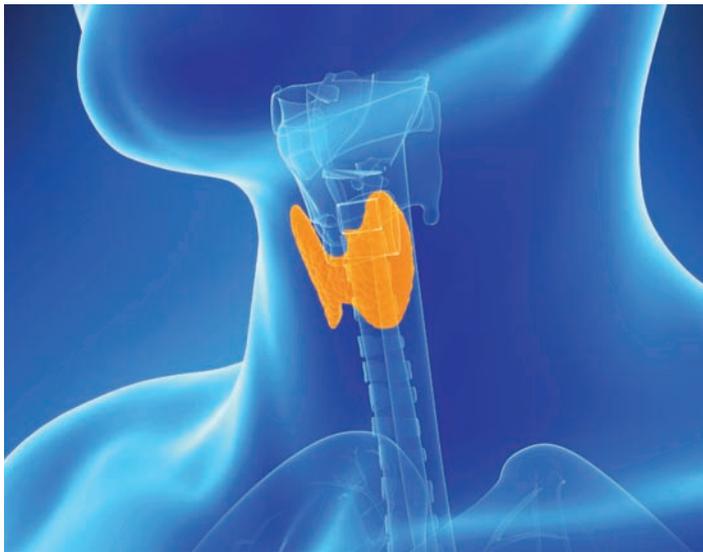
- ✗ Grundsätzlich ist die Verwendung von Arznei- und Körperpflegemitteln auf der Basis von reinen Natursubstanzen zu empfehlen, da synthetische Zusätze wie Konservierungs-, Aroma- und Farbstoffe ein Allergierisiko darstellen können.
- ✗ Verwenden Sie spezielle Babypflegeprodukte, wobei Cremes/Pasten nicht zu dick aufgetragen werden sollen.
- ✗ Trockene, juckende Haut jeden Tag mit einer Basis-Creme eincremen, unterstützt durch rückfettende und pflegende Ölbäder (parfümfrei; maximal 35° C warmes Wasser).
- ✗ Die Haut nach dem Waschen nur abtupfen und gleich eincremen. Die verkrusteten Stellen bei Milchschorf können mit Babyöl oder einem speziellen Gel aufgeweicht werden. Wählen Sie luftige Kleidung aus Naturfasern (Baumwolle, Seide).
- ✗ Dosieren Sie Ihr Waschmittel sparsam und spülen Sie die Wäsche mit klarem Wasser nach. ⓐ



### TIPPS EINIGE VORSICHTSMASSNAHMEN für umsorgende Eltern

- Die Gefahr, dass Ihr Kind vom Wickeltisch fällt, können Sie vermindern, indem Sie sämtliche, für die Babypflege notwendigen Utensilien in Griffweite positionieren.
- Damit die Kleinen sich nicht zerkratzen, ist regelmäßige Nagelpflege (Canal Babyschere, rund) zirka ab dem vierten Monat notwendig.
- Feuchttücher und Ölpflegtücher sind überwiegend parfümiert, oft klebrig beziehungsweise ölig und hinterlassen häufig spür- und riechbare Spuren. Deshalb sind sie auch nur bedingt zu empfehlen. Eine günstige und umweltfreundliche Alternative ist der traditionelle Waschlappen.
- Babyöle sollten aus natürlichen Pflanzenölen (zum Beispiel aus Mandeln, Ringelblumen, Sesam) bestehen und keine synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe enthalten.

# 10 ANZEICHEN, dass Sie ein Schilddrüsenproblem haben



Die Schilddrüse (*lat. Glandula thyroidea*) sitzt im Hals und sieht bei genauerer Betrachtung aus wie ein kleiner Schmetterling. Das harmlose Äußere trägt jedenfalls, denn sie ist für fast alle wichtigen Stoffwechsellvorgänge im Körper verantwortlich – Gehirn-, Knochen-, Fett- und Eisenstoffwechsel. Wenn sie nicht richtig arbeitet, kann das für den gesamten Organismus Auswirkungen haben. Die breite Mehrheit der Bevölkerung ist sich ihrer Schilddrüsenprobleme gar nicht bewusst. Daher ist es wichtig zu überprüfen, ob Sie eins oder mehrere der Symptome von sich selbst kennen, die ein Problem mit der Schilddrüse anzeigen.

**1 MÜDIGKEIT.** Fühlen Sie sich in der Früh beim Aufstehen erschöpft und kraftlos? Vielleicht sogar, obwohl Sie 8 bis 10 Stunden durchgeschlafen haben? Das kann ein Symptom einer Schilddrüsenüberfunktion (*Hyperthyreose*) sein. Auch das umgekehrte Problem, nämlich Schlaflosigkeit, ist bei Patienten zu beobachten.

**2 GEWICHTSVERÄNDERUNGEN.** Sie machen Diät um Diät und haben schon alles probiert, aber nichts hilft gegen ungeliebte Pölsterchen? Die Schilddrüsenunterfunktion (*Hypothyreose*) kann diese Symptomatik auslösen. Dasselbe gilt für die Überfunktion der Schilddrüse und die Unfähigkeit, trotz stark erhöhter Kalorienzufuhr, zuzunehmen.

**3 MUSKEL- UND GELENKSCHMERZEN.** Nicht aus körperlicher Anstrengung vorhandene Schmerzen in Muskeln und Gelenken können symptomatisch für ein Problem mit der Schilddrüse sein.

**4 HALS GESCHWOLLEN?** Sie können Ihre Schilddrüse ertasten und haben eine starke Schwellung, die Halsschmerzen verursacht? Weiters bemerken Sie, dass Ihre Stimme „scheppert“? Das kann auf eine Veränderung der Schilddrüse hindeuten und sollte unbedingt ärztlich abgeklärt werden.

**5 VERÄNDERTE HAUT UND HAARE?** Kraftloses, trockenes Haar, das auch ausfällt und eine dünne, schuppige Haut gehören zu den ersten Anzeichen einer Schilddrüsenstörung.

**6 VERSTOPFUNG.** Sitzungen mit Stuhlgang sind für Sie schmerzhaft und eher selten (Verstopfung)? Das kann bei einer Unterfunktion vorkommen.

**7 MENSTRUATIONSPROBLEME.** Bei Unterfunktion kommt es zu starken, unregelmässigen und schmerzhaften Monatsblutungen. Eine Überfunktion kann die Periode abschwächen oder ausbleiben lassen.

**8 VERSTIMMUNG.** Panikattacken und schlechte Stimmung (depressive Zustände) können Symptome einer Erkrankung der Schilddrüse sein.

**9 KARPALTUNNELSYNDROM.** Wenn Sie in Ihren Handgelenken, Beinen, Händen oder Armen ein Kribbeln verspüren, dann kann das ein Anzeichen auf das Karpaltunnelsyndrom sein. Möglicher Indikator für eine Schilddrüsenunterfunktion.

**10 FAMILIÄRE VORBELASTUNG.** Genetische Veranlagung kann bei Drüsenleiden ein wichtiger Faktor sein. Wenn Sie also wissen, dass jemand aus Ihrer (nahen) Verwandtschaft an einer Schilddrüsenerkrankung laboriert(e), sollten Sie besonders auf Ihre Ernährung und Lebensgewohnheiten achten und regelmäßige Kontrollen durchführen lassen.

## UNSERE RATSCHLÄGE FÜR SIE

- Reduzieren Sie ungünstige Umweltfaktoren. Dämpfen Sie die letzte Zigarette aus und starten Sie in ein *rauchfreies* Leben!
- Achten Sie auf eine jodreiche Ernährung, da Jod Bestandteil der Schilddrüsenhormone ist, aber in unseren Breiten die tägliche Jodzufuhr meist unter dem erforderlichen Wert liegt. Essen Sie dafür Meeresfrüchte, Seefische und bestimmte Käsesorten.
- *Goitrogene* oder *strumigene* Substanzen sind Stoffe, die eine Vergrößerung der Schilddrüse („Kropf“) hervorrufen. Versuchen Sie vor allem Kohlgemüse (Weißkohl, Kohlrabi, Karfiol, Kohlsprossen etc.) sowie Rettich in Ihrem Speiseplan nur in einem vernünftigen Maß zu konsumieren.
- Für das reibungslose Funktionieren unserer Schilddrüse sollten wir die Spurenelemente *Selen*, *Zink* und *Kupfer* in ausreichender Menge im Körper haben.
- Der *Vitamin-B*-Spiegel sollte auch in allen Werten – B1 bis B12 – stimmen.
- Gerade die Medikation bei Schilddrüsenerkrankungen ist sehr heikel. Erforderliche Medikamente (Schilddrüsen-Hormone) sollten unbedingt nüchtern, das heißt 30 Minuten vor dem Frühstück nur mit Wasser eingenommen werden. Richten Sie sich abends Ihre Tabletten auf dem Nachtkastl her. Dann können Sie nicht vergessen und haben auch mit Sicherheit bis nach dem Duschen und Anziehen die notwendigen 30-Minuten-vor-dem-Frühstück eingehalten! ☺

”  
**Maßnahme Nr. 1:  
Rauchstopp!**

# Bei einer Erkältung kommt es auf zwei Dinge an:

Symptome  
lindern

Infekt  
bekämpfen

## KALOBA® KANN BEIDES!

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

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



Sirup und Tropfen für Kinder ab 1 Jahr,  
Filmtabletten für Kinder ab 6 Jahren

Kaloba® – wirksam gegen Erkältung.

Sirup, Tropfen und Filmtabletten zum Einnehmen. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel mit dem Extrakt der Kapland Pelargonie (Pelargonium sidoides) zur Anwendung bei Erkältungskrankheiten. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für das genannte Anwendungsgebiet registriert ist.



# WIRKSAME WÜRZE

## Anis, Fenchel, Kümmel und Co

**H**erbst und Winter ohne duftende Kekse und Braten? In dieser Periode des Jahres schaltet unser Körper in seiner Bewegung zurück, die Verdauung wird schwächer und braucht Unterstützung. Die Zeit schreit daher geradezu nach wärmenden und verdauungsfördernden Gewürzen.

Gewürze haben eine gesundheitsfördernde Wirkung. Wichtig ist über die Inhaltsstoffe und deren Wirkung Bescheid zu wissen und sie dann auch noch geschmacklich optimal in der Küche einzusetzen. Pflanzenmedizin als Genuss.

„**Mütter kennen sie. Und Großmütter sowieso.**

Duftkissen sind die (auch schenkenstwertigen) Optionen, die wir Ihnen in der Apotheke anbieten können.

### ERNÄHRUNGSMEDIZIN

Die angewandte Ernährungsmedizin beschäftigt sich nun bald dreißig Jahre mit den bioaktiven Pflanzeninhaltsstoffen. Sie will damit auch die vorbeugende Wirkung nachweisen, die jene pflanzlichen Mikro-nährstoffe haben, um vor Krankheiten zu schützen.

Verschiedene stoffwechselbedingte und altersabhängige degenerative Erkrankungen stehen im Zusammenhang mit oxidativen Prozessen im menschlichen Körper. Man vermutet, dass der oxidative Stress an der Entstehung von Krebs, Erkrankungen des Immunsystems und auch rheumatischen und neurodegenerativen Erkrankungen beteiligt ist. Studien belegen die Wirkung von Gewürzen im Hinblick auf ihre antioxidative und entzündungshemmende Kapazität. Sie werden ja auch seit Jahrhunderten in jeder ethnischen Pflanzenmedizin angewendet. Heute ist das Angebot an Gewürzen durch unseren internationalen Handel nichts Besonderes mehr. Früher wurden Gewürze wie Zimt, Nelken oder Pfeffer an den Höfen Europas sogar mit Gold aufgewogen.

### DIABETES

Den besten klinischen Wirknachweis hat Zimt bei Diabetes. So können Zimtpräparate bei regelmäßiger Einnahme den Blutzuckerspiegel senken. Patienten mit Typ-II-Diabetes leiden unter einer reduzierten Insulinsensitivität, die auf Augen, Nieren und andere Organe negativ wirken kann. Zimt kann dazu beitragen, diese Insulinsensitivität wieder zu erhöhen. Zimtpräparate für Diabetiker sind angereicherte und gereinigte Zimtextakte, die auch kein blutverdünnendes Cumarin mehr enthalten. Eben Apothekenqualität!

### MUNDGERUCH

Mundgeruch ist ein unangenehmes Problem, das man nicht unbedingt thematisieren möchte und selbst auch oft nicht mitbekommt. Ein einfach durchzuführender Eigentest ist sich mit der Zunge über den Handrücken zu schlecken und daran zu riechen.

#### KRÄUTER oder GEWÜRZE?

Gewürze sind alle von einer Pflanze nutzbaren Teile, wie etwa Blätter, Blüten, Rinden oder Samen. Sie schmecken aromatisch und/ oder scharf.

Kräuter sind alle grünen Pflanzenteile. Blüten, Blätter und weiche unverholzte Stängel. Kräuter sind folgedessen eine Untergruppe der Gewürze.

Um den Bakterien im Mund- und Rachenraum aber den Garaus zu machen, können Sie zu Petersilie, Fenchel oder Kardamom greifen. Das in der Petersilie enthaltene Chlorophyll kann Bakterien neutralisieren und der Geruchsbildung effektiv den Kampf ansagen. Kardamom- oder Fenchelsamen zu kauen kann ebenfalls für angenehmen Atem sorgen, da die Gewürze antibakteriell wirken. Geben Sie die Samen in eine kleine Tablettendose und stecken Sie sie ein. Nach jedem Essen oder Getränk ein paar Samen kauen. Wer Indien bereist hat, kennt diese Mischung, die nach jedem Essen gereicht wird.

Achten Sie immer auf beste Qualität! Wir bieten Ihnen Apothekenqualität und klären Sie gerne im persönlichen Gespräch umfassend über alle Vorteile von Kräuter- und Gewürzmischungen auf. Auch können wir gleich gemeinsam feststellen, ob bei Ihnen Wechselwirkungen eintreten können. ①

Die 20 wichtigsten Gewürze und ihre Wirkungen in Tabellenform finden Sie auf unserem **APOTHECUMplus** unter [www.apothecum.at/plus.html](http://www.apothecum.at/plus.html)

# TEAMZUWACHS

## Mag.pharm. Carina Gigler

**V**or kurzem legte ich meine Diplomprüfung zur Magistra der Pharmazie an der Karl-Franzens-Universität Graz ab. Aufgewachsen bin ich gemeinsam mit meinen beiden Brüdern in der Gemeinde Hartberg-Umgebung, genauer gesagt in Schildbach, in der schönen Oststeiermark.

Schon bevor ich meine Matura am BG Hartberg abgelegt habe, war für mich klar, dass ich in meinem späteren Berufsleben im gesundheitlichen Bereich arbeiten und so anderen Menschen helfen möchte. Zusammen mit meiner Begeisterung für die Naturwissenschaft hat mich dieser Wunsch nach einem kurzen Einblick in die Studienrichtung Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung an der Fachhochschule Pinkafeld im Burgenland schließlich dazu bewogen, das Pharmaziestudium an der Karl-Franzens-Universität in Graz zu beginnen.

Nach fünfeinhalb Jahren des Studiums kann ich den Einstieg ins Berufsleben, wo ich das theoretisch erworbene Wissen nun endlich an der Tara in die Tat umsetzen kann, kaum erwarten. Es freut mich daher besonders, das Team der Lilien Apotheke Seiersberg-Pirka ab November als Aspirantin verstärken zu dürfen.

Meine Freizeit verbringe ich gerne mit meiner Familie und meinen Freunden, backe oder lasse meiner Kreativität bei der Acrylmalerei freien Lauf. Auch die Musik (Querflöte) ist immer wieder eine willkommene Abwechslung, welche ich nicht missen möchte. Sofern es die Zeit zulässt, stehe ich am Wochenende der Gruppe der Team-Österreich-Tafel in meinem Heimatort bei der Verteilung von Lebensmitteln an Menschen, die Unterstützung brauchen, tatkräftig zur Seite. Dem kommenden Aspirantenjahr blicke ich voller Freude



entgegen und hoffe, Ihnen bei Ihren Anliegen in der Lilien Apotheke Seiersberg-Pirka behilflich sein zu können! ☺

TIPP

GESCHENKIDEE

Passend zur Jahreszeit unsere **Lilien-Gutscheine** für jedes Budget zur Erfüllung persönlicher Wünsche!

Mag.pharm. Dr. <b>STEFAN WEGSCHEIDER</b> Arzneimittelexperte - speziell Diabetes, zertifizierter Alzheimer-Berater, Fachberater für Mikronährstoffe	Mag.pharm. <b>ELISABETH WEGSCHEIDER</b> Arzneimittelexpertin, zertifizierte Alzheimer-Beraterin, Aromapflege, Fachberaterin für Mikronährstoffe		Mag.pharm. <b>MONIKA HUTTER</b> Fachberaterin für Darmgesundheit, Arzneimittelexpertin, Fachberaterin für Mikronährstoffe, zertifizierte Alzheimer-Beraterin	Mag.pharm. <b>ANDREA PAINSI</b> Arzneimittelexpertin, Homöopathieexpertin, zertifizierte Alzheimer-Beraterin

QR-Code für unsere Kontaktdaten

WWW.LILIENAPOTHEKE.AT

Mag.pharm. Dr. <b>KARIN KAINZ</b> Arzneimittelexpertin, speziell Diabetes, zertifizierte Nährstoff-Beraterin, zertifizierte Alzheimer-Beraterin Fachberaterin für Darmgesundheit	Mag.pharm. <b>KATHLEEN EDER-SCHÜTZENHOFFER</b> zertifizierte Alzheimer-Beraterin, Fachberaterin für Darmgesundheit, zertifizierte Nährstoff-Beraterin	Mag.pharm. <b>CARINA GIGLER</b> Aspirantin		PKA <b>TANJA WIEDNER</b> zertifizierte Alzheimer-Beraterin, Nährstoffberaterin	PKA <b>FRIEDERIKE ZAND</b> zertifizierte Alzheimer-Beraterin, Nährstoffberaterin	PKA <b>RAPHAELA LESKY</b>	Frau <b>EVELINE UNGER</b> Hygiene, Verpflegung, Auslagendekoration

# Louis Widmer

SWISS+DERMATOLOGICA



Anti-Ageing Tagespflege. Sie nährt die Haut reichhaltig, pflegt und befeuchtet sie. UVA- und UVB- Filter bieten einen zuverlässigen Langzeitschutz gegen vorzeitige Hautalterung und vor negativen Umwelteinflüssen. Dringt bis in die tieferen Hautschichten ein und versorgt die Haut von innen mit wertvollen Wirkstoffen. Erhältlich in Ihrer Apotheke.

MADE IN SWITZERLAND.

## Remederm Gesichtscreme. Für sehr trockene Haut.

**NÄHRT REICHHALTIG UND SCHÜTZT**

Zu jedem Remederm Produkt:  
(solange Vorrat reicht)



**GRATIS**  
Remederm  
Gesichtscreme  
UV20 (10 ml)





# SONNEN- und KÄLTESCHUTZ für unsere Haut

*Für die ganze Familie!*

**K**irrende Kälte, geringe Luftfeuchtigkeit, starke Wintersonne im Schnee und schneller Wechsel zu trockener Heizungsluft sind die klassischen Tücken des Winters für die Haut. Leistet das körpereigene Fettgewebe bei herbstlichen Temperaturen mit Talg- und Fettbildung noch tapferen Widerstand, so ist bei Minusgraden dann doch der innere Ofen aus. So wie Autos ihren Frostschutz benötigen, braucht auch die Haut geeigneten Schutz, um der Kälte, der trockenen Heizungsluft und der zunehmend starken Wintersonne unbeschadet zu widerstehen. Ein Extrapflegepaket mit passenden Cremes, Salben und Ölen bietet für diesen Fall entsprechende Vorbeugung.

## DIE HAUT IN DER KÄLTE

Bei Kälte ist die Haut weniger durchblutet. Das verlangsamt den Stoffwechsel. So produziert sie unter 8 Grad Celsius kaum noch Fett und trocknet daher leicht aus, der natürliche Schutzfilm wird einfach dünner. Menschen, die auch bei normalen Temperaturen unter trockener Haut leiden, sind davon besonders betroffen, denn trockene Winter- und Heizungsluft entziehen der Haut besonders viel Feuchtigkeit. Zu bedenken ist auch, dass beim Skifahren oder Boarden durch den Fahrtwind frostige Temperaturen von bis zu minus

50 Grad Celsius an der Hautoberfläche entstehen.

Sie sind extra für die Ansprüche der Haut im Winter und bei Kälte entwickelt worden: Kälteschutzcremes oder Cold Creams. Zur Regeneration haben sie immer einen wichtigen Bestandteil: das Bienenwachs. Der Fettanteil kommt heute gerne aus der Kraft der Pflanzen mit Jojoba-, Avocadoöl, Macadamianuss- oder Sheabutter. Diese pflegen besonders hautverträglich, haben aber trotzdem einen hohen Fettgehalt. Die optimalen Produkte schützen die Haut gleichzeitig vor erhöhter UV-Strahlung in den Bergen. Damit die Poren der Haut nicht verstopfen und man unter der Schutzschicht keinen Hitze- stau verursacht, sollte man die fettenden Outdoorkosmetika entfernen, sobald man sich wieder in beheizten Innenräumen aufhält.

Kälte und Wind täuschen im Winter allerdings gerne auch über die Stärke der Sonneneinstrahlung hinweg. Pro 1000 Höhenmeter steigt sie um 20 Prozent. Schnee verstärkt das Ganze um weitere 70 Prozent.

**Was tun?** Spezielle Sonnenschutzpräparate wählen, die dem eigenen Hauttyp und -zustand entsprechen. Unsere Apotheker empfehlen Ihnen das Richtige!

## NEURODERMITIS

Durch eine Unterfunktion der Talg- und Schweißdrüsen unterliegt die Haut eines Neurodermitikers immer der Gefahr zu großer Trockenheit. In der Winterzeit steigt dieses Risiko zusätzlich, denn durch die kalte und trockene Luft gibt die Haut mehr Feuchtigkeit an ihre Umgebung ab. In dieser Zeit müssen Betroffene besonders auf den Wasser- und Fettfilm ihrer Haut achten. Zusätze wie Harnstoff oder D-Panthenol können die Basispflege verbessern. Eine ausreichende Nahrungsergänzung mit Vitamin D rechtzeitig vor der kalten Jahreszeit eingesetzt ist laut Studien für Neurodermitiker empfehlenswert.

## HÄNDE SIND BESONDERS DÜNNHÄUTIG

**Erste Hilfe:** das regelmäßige Tragen von Handschuhen bietet einen wunderbaren Frostschutz. Bei kalten Temperaturen bilden die Hände eine Hornschicht und werden leicht rissig. Den Handinnenflächen fehlen Talgdrüsen gänzlich und die Haut des Handrückens ist fast so dünn wie die Gesichtshaut. Nicht umsonst sieht man daher an Gesicht und Händen die ersten Anzeichen des Alterns. Je trockener die Haut an den Händen wird, desto leichter verhornt sie, was gerne zu Einris- sen an Fingerkuppen und Fingergelenken führt. Auf der Hornschicht bleiben Fettcremes unwirksam stehen. **Lösung?** Pflegeprodukte mit Harnstoff (*Urea*). Sie können die verhornte Zellschicht auflösen.

## LIPPEN

Besondere Pflege braucht auch die Lippenhaut. Rückfettung ist notwendig. Wenn die Lippen trocken sind, lecken viele häufig mit der Zunge darüber. Das damit aufgetragene Wasser verdunstet, die Lippen werden noch rissiger. Daher ist unser **hauseigener Lippenbalsam** im praktischen Döschen ist DER ideale Pflege-Begleiter im Winter! ☺

”  
**Hoher Fettgehalt.  
Gute Hautverträglichkeit.**

# BRONCHO STOP®

Sagen Sie  
jedem Husten\* Stop  
mit BRONCHOSTOP®!



Auch als  
Pastillen für  
unterwegs!



✓ Reizhusten

✓ Produktiver Husten

✓ Kratzen im Hals

✓ Resthusten