

APOTHECUM

FRÜHLING 2018



ENTGIFTUNG IM FRÜHLING
mit der Natur

UNVERTRÄGLICHKEITEN
Laktose, Fruktose und Xylit

MEDIKAMENTEN-BLINDFLUG
stoppen!



Frühlingsknotenblume oder Großes
Schneeglöckchen (*Leucojum vernum*)
Fotografiert von Dr. Stefan Wegscheider



WARUM SAUER nicht lustig macht

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

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

DYSBALANCE IM SÄURE-BASEN-HAUSHALT

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

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

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

WAS WIR TUN KÖNNEN

Neben regelmäßiger Bewegung, stressschonender Lebensweise und Verzicht auf Genussgifte können wir vor allem durch die gezielte Auswahl dessen, was wir täglich essen und trinken, unseren Säuren-Basen-Haushalt unterstützen. Basen-spendende Nahrungsmittel sind vor allem Obst und Gemüse. Säure-bildende Lebensmittel sind in erster Linie tierische Produkte, aber auch Back- und Teigwaren. Ergänzend zu einer gesunden Ernährung empfehlen viele Apotheken *BasoVital forte*®. ①

ENTGIFTUNG

im Frühling mit der Natur



Sie möchten gereinigt in den Frühling starten? Kein Problem! Mit unseren Apothekenkräutern und Tips von den Apothekern können Sie den Frühling entschlackt, unbeschwert und gesund genießen. Frühjahrsmüdigkeit, schwere Muskeln und Gelenke können Sie damit vergessen!

Unser Körper muss sich auf die neue Jahreszeit einstellen und Haut, Verdauungssystem und Stimmung von der schweren Herbst- und Winterzeit auf den frischen, leichten, blühenden und hellen Frühling einstimmen. Und das kann er am besten mit natürlicher Unterstützung nach einer Detox (Entgiftungs)-Kur, die im Idealfall drei bis vier Wochen dauern sollte. Ernährung, Bewegung und die Unterstützung der Pflanzen bringen den Erfolg.

DIE ERNÄHRUNG

Schweres Essen, Alkohol und wenig Bewegung machen dem Bauch am Beginn des Jahres zu schaffen. Heißt erster Punkt, den wir umstellen müssen, ist die Ernährung. Weg von Milch- und Fleischprodukten und Fett zu leichter, basischer Kost wie Kräutersuppen sowie viel Gemüse – bevorzugt mit Bitterstoffen, wie Chicorée, Radicchio, Artischocken und großen Mengen an abgekochtem, warmen Wasser oder leichten sogenannten blonden Tees. Um die Trägheit des Systems anzustoßen ist die Einnahme von Bittersalz in der Früh auf nüchternen Magen super. Basenpulver unterstützt die Reinigung und Mineralerden helfen gelöste Ablagerungen abzutransportieren

Flohsamen (*Psyllium*) sind für gesunde Menschen ein gut geeignetes pflanzliches Abführmittel. Flohsamenschalen quellen im Darm auf, binden dabei Wasser und vergrößern so das Stuhlvolumen. Sie dienen im Rahmen der Darmreinigung zur Lockerung von Ablagerungen

im Verdauungssystem sowie zur Lösung von Toxinen und Stoffwechselabfallprodukten. Ihren Namen verdanken sie übrigens ihrem Aussehen: Sie sind den Flöhen sehr ähnlich.

DIE BEWEGUNG IM FREIEN

Zwei Fliegen mit einem Schlag: Fehlt das „Sonnenvitamin“ D, fühlen wir uns müde und antriebslos. Ein wenig Sonneneinstrahlung – 20 Minuten täglich – und es startet die „houseigene“ Produktion. Der Frühling unterstützt Sie dabei: Sind die Tage länger, ist es einfacher, vor oder nach der Arbeit noch etwas Licht zu tanken. Der Spaziergang an der Luft nützt gleich zweifach: Sie bewegen sich und regen die körpereigene Vitamin-D-Produktion an.

DIE NATUR HILFT

Heute wird altes Wissen neu aufbereitet. Die Heilmittelforschung beschäftigt sich wieder vermehrt mit biologischen Inhaltsstoffen und ihren Anwendungsgebieten. Das Ergebnis ist die sogenannte Phytotherapie – eine eigene Sparte für pflanzliche Arzneimittel. In der Tabelle haben wir einen Ausschnitt der für den Frühling passenden Heilkräutern in Apothekenqualität mit der jeweiligen Wirkweise angeführt.

BRENNNESEL. Sie können Sie entweder frisch als köstlichen Salat oder getrocknet als Tee nutzen. Sie unterstützt hervorragend den Stoffwechsel, indem sie beim Entschlacken hilft und Giftstoffe beseitigt. Brennneselblätter regen Leber, Galle und sogar die Bauchspeicheldrüse an. Über die Niere fördert sie die Entgiftung. Sie wirkt durchblutungsfördernd, blutdrucksenkend, entzündungshemmend und entwässernd. Als Badezusatz fördert sie die Durchblutung und mindert Allergien der Haut. Lemongras-Öl gibt dem Bad noch ein frisches Aroma.

FENCHEL. Er wirkt verdauungsfördernd, entblähend, harntreibend und krampflösend.

KLETTENWURZEL. Sie wirkt antioxidativ und hilft somit dabei, die Zellen des Körpers, insbesondere die Leberzellen, vor Zerstörung durch freie Radikale zu schützen.

KURKUMA. Kurkuma regt die Leber dazu an, vermehrt Gallensäuren auszuscheiden, die unerlässlich sind für den Fettabbau. Es hilft Blähungen und Völlegefühl zu reduzieren. Antioxidative Wirkung. Es unterstützt außerdem beim Reizdarmsyndrom, bei Colitis ulcerosa, Morbus Crohn und Arthrose.

SCHAFGARBE. Sie löst Krampfstände in Magen und Darm, wirkt bei Regelbeschwerden und fördert den Gallefluss.

SPITZWEGERICH. Das Reinigen der Haut, des Blutes und des Gewebes sowie eine blutbildende Wirkung machen ihn zu einem echten Frühlings-Must-Have aus unserem Pflanzensortiment!

ZISTROSE. Gesundheit, die blüht. Sie gilt als anregend, antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend, pilzhemmend, schleimlösend und tonisierend. Sie soll auch in der Lage sein, das Immunsystem zu stärken und freie Radikale zu neutralisieren. Damit gehört sie unbedingt ins Frühlings-Detox-Programm.

In der Apotheke können Sie unsere ausgebildeten Mitarbeiter über Inhaltsstoffe und Anwendungsgebiete von Kräutern und Naturprodukten beraten sowie auch gerne über die genaue Wirkungsweise aufklären. Machen Sie den Versuch und profitieren Sie von der Kraft der puren Natur! Probieren Sie zum Beispiel eine für Ihre Bedürfnisse zusammengestellte Teemischung – vor Ort gemischt durch unsere Pharmazeuten! Und als Draufgabe gibt es auf der **APOTHECUMplus**-Seite das Rezept für eine köstliche Detox-Suppe sowie eine Liste der stärksten Detox-Lebensmittel! ☺



Liebe Kundin! Lieber Kunde!

DIE KUNST des einfachen Lebens

Apotheker MAG. PHARM. DR. STEFAN WEGSCHEIDER

Wir wünschen uns so lange wie möglich gesund, fit und jung zu bleiben. Dazu müssen wir allerdings auch entsprechend leben. Möglichst früh braucht es die Einsicht, dass dazu ein bewusster und einfacher Lebensstil gehört. Versuchte Motivation durch Partner, Arzt oder Freunde werden oft nicht angenommen. Ist die eigene Motivation gefunden, steht die Umsetzung der persönlichen Ziele als nächste Herausforderung an. Die Betreuung durch Fachleute zum Beispiel beim Thema Gewichtsreduktion, Blutdruck- oder Cholesterinsenkung ist erforderlich, um auf Dauer einen erfreulichen und gesunden Erfolg zu erreichen. Unsere Apotheker freuen sich, Sie dabei unterstützen zu können. Am besten vereinbaren Sie gleich einen Termin!



MEINE PERSÖNLICHE LISTE

Um Sie ein bisschen einzustimmen auf ein einfacheres und gesünderes Leben, habe ich meine persönliche Liste für das Jahr 2018 aufgeschrieben. Von allem weniger ist auch weniger Stress. Dafür mehr Zeit und mehr Ruhe. Oft achten wir aufgrund unseres Arbeitspensums zu wenig darauf, was uns wirklich gut tut.

Ich selbst habe einfach damit angefangen meine Wohnung auszumisten. Man löst sich von Dingen, was eine unglaubliche Befreiung mit sich bringt. Und weil das eine eben zum anderen führt, gibt es inzwischen eine Reihe von Erkenntnissen, die mein Leben heute und morgen leichter machen werden. Nehmen Sie sich für sich das, was Sie brauchen können:

Erkenntnis 1: Kaufen Sie nur Sachen, die Sie echt brauchen. Schreiben Sie eine Liste mit Ihren Wünschen. Sind diese nach zwei bis drei Monaten noch immer auf der Liste – entscheiden Sie erneut. Kostenintensive Neuanschaffungen sollten länger (> fünf Monate) überdacht werden, bevor Sie wirklich zuschlagen. Oder noch besser: Vergessen Sie die neue Markise und machen Sie lieber einen kleinen Trip an einen unserer schönen österreichischen Seen. Fortsetzung auf der **APOTHECUMplus**-Seite (www.apothecum.at/plus.html). ①

DOSIERUNG VON KRÄUTERTEE

Für eine Tasse Tee von getrockneten Arzneikräutern reicht eine Menge, wie man sie leicht mit dem Daumen und zwei Fingern nehmen kann. Das gießt man im Normalfall mit ¼ Liter kochendem Wasser auf und deckt es zu, damit sich die ätherischen Öle nicht verflüchtigen. Den Tee zehn Minuten ziehen lassen. Grammangaben können irreführend sein, weil die verschiedenen Sorten sehr unterschiedlich viel wiegen.



DEMENZ + ALZHEIMER.

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



AROMAPFLEGE.

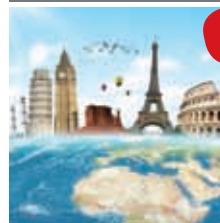
Reinste ätherische Öle von Feeling aus Vorarlberg. Qualifizierte Beratung durch unsere ausgebildeten Mitarbeiter.



ELTERN + KINDER.

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

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



NEU

REISE- + IMPFBERATUNG.

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



KOSMETIK.

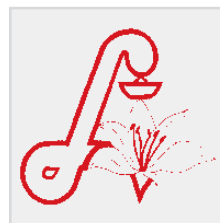
Apothekenkosmetik Eubos, **Frei Öl**, Louis Widmer, La Roche Posay, Vichy, Viva Skin.



NATURHEILMITTEL.

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

Sicherheit. Kontrolle + Ausstattung von Haushalts-, Auto- und Betriebsapotheken. **REISEMEDIZIN.** Zusammenstellung individueller Reiseapotheeken, Impfberatung nach WHO-Richtlinien. **LITERATUR.** **APOTHECUM**, medizini, Junior, ApothekenUmschau, Die Apotheke.



MEDIKAMENTEN-VERSORGUNG.

Alle 2 Stunden bekommen wir regulär eine Lieferung. Über Nacht auch aus Wien und Klagenfurt. Bei Notfällen auch innerhalb 1 Stunde möglich.



VERLEIH.

Wir verleihen auch Blutdruckmessgeräte, Blutzucker-, Inhalationsgeräte und eine Rotlichtlampe. Nähere Information finden Sie unter www.lilienapotheke.at.



SAUERSTOFF-TANKSTELLE.

Kostenloses Sauerstofftanken – ein Service für mehr Mobilität!

WWW.LILIENAPOTHEKE.AT

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

T +43 316/25 30 05

E info@lilienapotheke.at

ÖFFNUNGSZEITEN

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

BEREITSCHAFTSDIENSTE (8⁰⁰ - 8⁰⁰ Uhr am Folgetag)
9., 19., 29. März, 8., 18., 28. April, 8., 18., 28. Mai 2018



DER FRÜHLING KOMMT

Blumen Fischer in Pirka stellt sich vor

Für Silvia Fischer und ihr Team ist die Pflanzzeit im Frühling eine der schönsten Zeiten im Jahr. Der Trend geht immer mehr in Richtung Nachhaltigkeit, das heißt Schnittblumen wie Rosen, Gerbera, Alstromerien und auch Lilien werden von uns das ganze Jahr lang vor Ort produziert. Saisonell auch Tulpen, Sonnenblumen sowie Gemüse, hier haben wir den ganzen Sommer Paprika, Tomaten, Chilis und ab dem Jahr 2018 auch Gurken. Natürlich wird bei uns nachhaltig produziert, wir verwenden das Wasser mehrmals, Schädlinge werden mit Nützlingen bekämpft und auch Pflanzenstärkung ist bei uns ein großes Thema geworden.

Balkonblumen werden ebenfalls in der Gärtnerei Fischer selbst gezogen, was man dann auch in den Sommermonaten an der Qualität erkennen kann.

Die Gärtner bei Blumen Fischer beraten Sie gerne über die richtigen und idealen Bedingungen, welche die Pflanzen benötigen, um in voller Pracht zu gedeihen.

Da die Balkonsaison beinahe zeitgleich startet, sind Balkon- und Sommerblumen auch ein großes Thema zum Muttertag. Fast jede Mutter freut sich über einen sonnigen Blumengruß, den man den

ganzen Sommer über betrachten kann.

Silvia Fischer und das Blumen Fischer Team freut sich schon jetzt Sie zu Muttertag sowie zur Eröffnung der Balkonsaison begrüßen zu dürfen. ☺

**„
Balkon- und
Sommerblumen sind
ein großes
Muttertagsthema.**



BLUMEN FISCHER

8054 Pirka, Premstätterstraße 50

T 0316/28 15 82

F 0316/28 15 82 4

E blumen.fischer@aon.at

Unsere Öffnungszeiten

Montag - Freitag 7³⁰ bis 18⁰⁰ Uhr

Samstag 7³⁰ bis 14⁰⁰ Uhr



PERSONALISIERTE MEDIKATION

Modernes und einzigartiges Service in der Apotheke



Jeder Mensch ist anders – und einzigartig. Ihre Apotheke feiert Ihre Einzigartigkeit: Bei uns bekommen Sie ganz persönlich maßgeschneiderte Services, die Sie wirklich brauchen und die **NUR** zu Ihnen persönlich passen!

Stellen Sie sich vor, Sie sind krank und brauchen ein Medikament. Es ist für Sie optimal verträglich und wirksam, kommt möglichst ohne unnötige Nebenwirkungen aus. Ferne Zukunftsmusik? – Nein, muss nicht sein. Wir haben in der Apotheke dafür einiges zu bieten.

PERSONALISIERTE ARZNEIMITTEL GANZ PERSÖNLICH

Sie haben besondere Bedürfnisse für Ihre Haut und Ihr Arzt verschreibt Ihnen ein Rezept für eine handgefertigte Salbe aus der Apotheke? Das

nennt sich *magistrale Zubereitung*. Die industriell gefertigten Präparate sind zwar sehr gut, aber eben nicht immer genau das, was man braucht.

„**Besondere Wirkstoffkombinationen sind kein Thema.**“

Unter einer magistralen Zubereitung versteht man die Einzelanfertigung in der Apotheke aufgrund einer ärztlichen Verschreibung. Diese individuell hergestellten Arzneimittel ge-

winnen an Bedeutung, denn die magistrale Rezeptur geht auf die höchstpersönlichen Bedürfnisse des Patienten ein. Wenn ein Patient zum Beispiel ein Konservierungsmittel nicht verträgt, dann entfaltet der Apotheker sein pharmazeutisches Können und stellt die Salbe oder die Tropfen ohne Konservierungsmittel her. Weitere Vorteile einer magistralen Rezeptur liegen in der Möglichkeit, bestimmte Wirkstoffe zu kombinieren. Auch individuelle Dosierungen für alle Altersklassen kann der Apotheker so herstellen. Ebenso spezielle Arzneiformen, beispielsweise Zäpfchen statt Tabletten.

Magistrale Zubereitungen kommen laufend für unsere Kunden zum Einsatz. Sie stellen die Kernkompetenz von Apothekern dar. Am häufigsten werden magistrale Rezepturen bei Hautkrankheiten eingesetzt – dort machen sie rund 40 Prozent der Verschreibungen aus. Tendenz

steigend! Auch Augentropfen oder -salben werden häufig frisch in der Apotheke hergestellt. Österreich ist bei dieser Apothekenleistung übrigens führend in Europa.

Eine magistrale Zubereitung stellt an Arzt und Apotheker große Anforderungen. So kann ein Wirkstoff je nach Dosis anders wirken; mehrere Wirkstoffe können sich gegenseitig beeinflussen und dann andere als die erwünschten Wirkungen zeigen. Darüber müssen die Apotheker natürlich Bescheid wissen. Der Apotheker ist auch verpflichtet, die vom Arzt auf dem Rezept zusammengestellten Dosierungen zu überprüfen und gegebenenfalls richtig zu stellen.

DER EINZELNE IM BLICKFELD

Wir in der Apotheke wissen: Jeder Mensch ist anders und braucht unterschiedliche Hilfen beim Gesundwerden. Die Personalisierte Medizin setzt genau hier an: Indem sie nicht eine große Grundgesamtheit als Maßstab, sondern immer den Einzelnen ins Blickfeld nimmt. Man spricht auch von „Stratifizierter Medizin“. Die Stratifizierte Medizin identifiziert Untergruppen von Patienten, die sich auf bestimmte Weise unterscheiden, um eine Behandlung anzubieten, die für die jeweilige Einzelperson mit der größten Wahrscheinlichkeit nutzbringend ist. Im Vordergrund steht die Erkenntnis, nicht eine Krankheit zu behandeln, sondern den Patienten. Möglich wird dies durch die Erfolge in der Genanalyse (Biomarker, Enzyme), mit deren Hilfe man feststellen kann, ob ein Arzneistoff beim Patienten überhaupt wirken kann und ob der Patient mit Unverträglichkeitsreaktionen darauf antwortet. Dabei bedient man sich aus dem vorhandenen Arzneischatz und wählt daraus diejenigen Arzneimittel aus, die zu den molekularen Krankheitscharakteristika passen und zur individuellen Enzymausstattung des Patienten.

Einen festen Platz hat sich die stratifizierte Medizin bereits in der Rheumatologie erobert. Auch in der Krebstherapie verspricht man sich viel vom Einsatz der stratifizierten Pharmakotherapie. Da die Individualität eines Tumors auch eine auf den einzelnen Patienten abgestimmte Vorgehensweise und Behandlung erfordert, kommt der stratifizierten Medizin eine besondere Bedeutung zu.

Fragen Sie uns nach diesem Service, wir informieren Sie gerne umfangreich über Möglichkeiten und Kosten! Nach einem schmerzlosen Mundabstrich in der Apotheke und einem Gespräch schicken wir eine Probe der Zellen ins Labor. Dort wird Ihre Erbinformation (DNA) analysiert und mit zahlreichen Wirkstoffen abgeglichen. Ihr individuelles Verträglichkeits-Profil wird aus diesen Informationen erstellt und für Sie freigeschaltet.

MEDIKATIONSMANAGEMENT

Für jene, die mehrere Medikamente verordnet bekommen haben, bieten wir das Medikationsmanagement an. In einer einstündigen kostenpflichtigen Intensivberatung werden dabei all Ihre Präparate erfasst und auf Wechselwirkungen und Aktualität geprüft. **Ganz persönlich eben...** ④



F.X.MAYR KUR

im Gesundheitshotel Spanberger

Wer schon einmal nach F.X. Mayr gefastet hat, kennt es meist: ein anhaltendes Hochgefühl und Energie zum Bäume ausreißen – und das nicht nur, weil die ungeliebten Kilos purzeln und man sich leichter fühlt. Eine selbst auferlegte Fastenzeit tut sowohl dem Körper, als auch dem Geist gut!

DER SPARSTOFFWECHSEL

Antidepressivum, Regenerations-Boost & Gedächtnishilfe. Bei der F.X. Mayr Kur stellt sich der Stoffwechsel von zucker- auf proteinbasiert um. Das bedeutet, dass nach einer gewissen Zeit das Gehirn seine Energie nicht mehr aus gegessenem Zucker beziehungsweise Kohlehydraten, sondern aus den Fettreserven bezieht. Die Übergangsphase dazwischen kennen manche aufgrund der kurzen Mangelversorgung als vergessliches „Fastenhirn“. Doch sobald nach der Stoffwechselumstellung aus Proteinen und Fetten erzeugte Ketonkörper ins Gehirn kommen, geht es für unseren Geist steil bergauf. Denn Ketonkörper beeinflussen die Struktur der Synapsen sehr positiv und fördern Lernprozesse, Gedächtnis und die allgemeine Gesundheit des Gehirns. Zusätzlich

„
**Geist
und Körper!**

wird das Protein BDNF produziert, das die Synapsen stärkt, die Bildung neuer Nervenzellen anregt und sogar einen antidepressiven Effekt hat.

Tierversuche zeigen, dass Fasten außerdem altersbedingte Abbauprozesse im Gehirn unterdrückt und so auch neurodegenerativen Krankheiten und Demenz vorbeugen könnte. Fasten könnte durch die umfassende positive Wirkung auf den Darm sogar die Ursache für depressive Stimmungen bekämpfen: Forscher vermuten schon lange, dass das Immunsystem die Gemütslage beeinflusst. Studien bestätigen

mittlerweile, dass durch Entzündungsbotsstoffe (proinflammatorische Zytokine) die Laune verschlechtert, die Konzentration gestört und Müdigkeit hervorgerufen wird.

DR. F.X. MAYR: Der Darm ist die Wurzel unserer Gesundheit

Viele aktuelle Forschungen bestätigen, was Dr. F.X. Mayr im Grunde schon vor 100 Jahren wusste: der Darm spielt eine sehr wichtige Rolle für unsere Gesundheit, unter anderem, weil in ihm der Großteil unseres Immunsystems sitzt. Ist der Darm nicht gesund, geht es uns daher im Gesamten schlecht – eben nicht nur unserem Bauch, sondern dem ganzen Körper und vor allem auch unserem Geist.

Geboren wurde der geniale Arzt im obersteirischen Gröbming. Sein Geburtshaus, das „**Gesundheitshotel Spanberger**“, ist immer noch im Familienbesitz und wird seit über 25 Jahren als reines F.X. Mayr Kurhotel geführt. Heute besteht die Moderne Mayr Medizin dort sowohl aus der Diagnostik und Behandlung nach Dr. F.X. Mayr, als auch aus den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen – die Verbindung von Komplementär- und Schulmedizin ergibt so ein ganzheitliches Heilungskonzept. ④

Kontakt & Buchung

Gesundheitshotel Spanberger
Dr. F.X. Mayr Geburtshaus

8962 Gröbming
T +43 3685/ 22 10 60
hotel@spanberger.at
www.spanberger.at

UNVERTRÄGLICHKEITEN

Laktose, Fruktose und Xylit unter der Lupe



Du bist, was du isst! Stimmt das wirklich? Nahrungsmittelunverträglichkeiten (oder -intoleranzen) sind weltweit auf dem Vormarsch. Was kann man dagegen tun? Die neue **APOTHECUM**serie über Nahrungsmittelunverträglichkeiten informiert über die Anzeichen und Symptome, klärt über die Begriffe auf und gibt Tips, wie man im täglichen Leben damit umgehen kann. Damit Essen wieder Freude macht! Unser erstes Thema: Zuckerunverträglichkeiten.

DIE BEGRIFFE – Allergie, Intoleranz, Malabsorption

Und was ist jetzt was? Damit Sie sich im Begriffdschungel nicht verirren: Von **Allergie** spricht man immer dann, wenn das Immunsystem auf einen Stoff „allergisch“ reagiert. Das heißt, es findet eine Reaktion auf einen Nahrungsbestandteil (zum Beispiel Nüsse) statt. Das äußert sich in tränenden Augen, Hautrötung, Schwellung oder Atemnot.

Bei einer **Unverträglichkeit** – oder **Intoleranz** – hingegen kann der Stoff nicht vom Körper aufgenommen oder verarbeitet werden. Sie zählen zu den nicht-immunologischen Reaktionen, das heißt es kommt zu keinen allergischen Reaktionen. Doch es können Symptome wie Blähungen, Sodbrennen, Übelkeit/ Erbrechen, Durchfall oder Magen-Darm-Beschwerden auftreten. Jeder 5. Österreicher ist zum Beispiel laktoseintolerant. Die Erkrankung bricht meistens vom Kinder- bis ins Erwachsenenalter aus, die vererbte Form einer Intoleranz ist sehr selten.

Eine **Fruktose-Malabsorption** tritt hingegen nur bei übermäßigem Verzehr von zum Beispiel Obst oder Fertiggerichten (!) auf. Denn große Fruktosemengen sind für den Körper einfach nicht mehr zu verarbeiten. Probleme bei der Verdauung, wie Blähungen und Durchfälle, sind auch hier vorprogrammiert. Außerdem kann sich verstärkt Fett in der Leber ansammeln („nichtalkoholische Fettleber“). Die Heiligsprechung des Obstes ist vielfach mit dafür verantwortlich, dass ganz viele Menschen unter einer Fruktose-Malabsorption leiden.

MEINE APOTHEKE

Es gibt wunderbare Präparate, die bei Unverträglichkeiten helfen, wie Enzympräparate zur besseren Verträglichkeit und Produkte, die die Darmflora stabilisieren und damit Blähungen und Krämpfe reduzieren.

FRUKTOSE

sollte aus dem Dünndarm ins Blut aufgenommen werden. Ist diese Funktion eingeschränkt, gelangt ein Teil der Fruktose in den Dickdarm und verursacht Bauchschmerzen, Durchfall, manchmal sogar Schwindel oder Atemnot. Eine absolute Fruktose-Intoleranz ist selten und auf eine Abbaustörung der Leber zurückzuführen. Jedoch kann die Absorption mehr oder weniger gestört sein, was ein Atemtest beim Arzt beweisen würde. Fruktose kommt nicht nur in vielen Obstsorten vor, sondern wird auch für sogenannte zuckerfreie Süßigkeiten und Diabetikerprodukte verwendet.

Oft hilft es Betroffenen einer Fruchtzuckerunverträglichkeit, Gekochtes oder Gebratenes statt Rohkost zu essen. Auch Kompotte werden meistens besser vertragen als rohes Obst. Jedenfalls ist eine Fruktoseintoleranz sehr ernst zu nehmen, da eine der Folgen sogar Depressionen sein können.

Man findet heute viel Fruktose in unseren Lebensmitteln, sei es in Limonaden, Fertiggerichten oder auch in Obst. Teilweise ist industriell gefertigten Nahrungsmitteln (zuckerfreie Kaugummis) auch Sorbit (E420) beigefügt, ein Zuckeralkohol, der als Austauschstoff dient. Dieser wird aber nicht von allen Menschen vertragen. Es kann also dazu kommen, dass zusätzlich zu den Verdauungsbeschwerden auch die Leber mit dem Sorbit überfordert ist und eine kombinierte Fruktose- und Sorbitunverträglichkeit besteht.

LAKTOSE

findet sich in tierischer Milch und Milchprodukten wie Eiscreme, Pudding, Hüttenkäse, aber auch beispielsweise in Cremesuppen, Pralinen oder Schokolade. Bei einer Laktose-Intoleranz reagiert der Körper mit diversen Symptomen – Völlegefühl, Übelkeit, breiiger Stuhl, Durchfall, Blähungen, Luftaufstoßen, Sodbrennen, Bauchkrämpfe. Schuld ist ein Mangel an dem Verdauungsenzym Laktase, wodurch die Laktose, also der Milchzucker, nicht oder nur unvollständig abgebaut wird. Ein Atemtest beim Arzt klärt ab, ob und wie heftig eine Unverträglichkeit tatsächlich vorliegt.

Beim Milchzucker (**Laktose**) treten ähnliche Probleme wie beim Fruchtzucker auf. Wenn Sie Beschwerden bemerken, kommen Sie entweder zu uns oder gehen Sie zum Arzt. Durch einen Atemtest lässt sich eine Unverträglichkeit rasch feststellen. Meist sind Weglassdiäten das erste Mittel, um den genauen Stoff zu finden, der Probleme macht. Dabei werden alle Stoffe, die schuld an den Symptomen sein könnten, vermieden und langsam angetestet, was Sie besser vertragen und was schlechter. Durch bestgeeignete Ernährung kann man viel erreichen.

XYLIT

oder auch Birkenzucker (E 967) sieht aus wie normaler Kristallzucker. Er ist ähnlich süß, hat zugleich aber 40 Prozent weniger Kalorien. Die Finnen essen ihn seit Jahrzehnten. Er ist also nichts Neues. Viele Hersteller nutzen nach wie vor Laubhölzer wie die Birke als Rohstoff für den aufwändigen Herstellungsprozess. Der Preis ist im Vergleich zum normalen Zucker auch viel höher. Eine Xylit-Intoleranz kann ähnliche Beschwerden wie eine Fruktose-intoleranz hervorrufen. Man sollte jedoch beachten, dass grundsätzlich alle Zuckeralkohole zu Bauchbeschwerden und Durchfällen führen können.

Nutzen Sie unsere Tabelle auf www.apothecum.at/plus.html. Im zweiten Teil unserer Serie lesen Sie in der **APOTHECUMsommerausgabe** alles über Gluten-Unverträglichkeit! ☺



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

MEDIKAMENTEN-BLINDFLUG

stoppen!

Apothekerin MAG.PHARM. ELISABETH WEGSCHEIDER



Sie sind einzigartig. DAS gilt auch für Ihren Stoffwechsel. Deshalb wirkt ein- und dasselbe Medikament nicht bei allen Menschen gleich. Der eine erfreut sich an der vollen Wirkung, der andere klagt über unerwünschte Effekte. Eben nicht alle Patienten profitieren gleichermaßen von der Standardtherapie.

Brustkrebspatientinnen können bei der Therapie mit Tamoxifen einen massiven Wirkungsverlust erleiden. Trotz Clopidogrel-Gabe

sind manche Patienten überhaupt nicht adäquat therapiert. Manche Therapien, wie zum Beispiel die Gabe von Antidepressiva, stellen eine besondere Herausforderung dar, da es hier sehr schwierig ist, die richtige Dosis für den passenden Arzneistoff zu finden.

Einzelne Arzneistoffe können sogar für den individuellen

Patienten gefährlich toxisch sein. Statt wie bisher „herumzuprobieren“, ist es nun in Österreich erstmals möglich, bereits vor Therapiestart diese Auswirkungen und Problemfelder auf den einzelnen Patienten in die Therapieplanung mit einzubeziehen.

STRATIPHARM® heißt das einzigartige und innovative Konzept, das von der humatrix AG entwickelt wurde und 2014 den PreMediCon-Award für personalisierte Medizin in Deutschland gewinnen konnte. STRATIPHARM® ist eine pharmakogenetische Vollanalyse, die mit einer Datenbank kombiniert ist, welche ständig aktualisierte Informationen internationaler Studien und Richtlinien enthält und diese in einem entsprechenden Analyseergebnis konkret zusammenfasst.

Durch die Einbeziehung aller relevanten pharmakogenetischen

Eigenschaften eines Menschen gelingt es, die Arzneimitteltherapie zu stratifizieren, zu optimieren und damit für den einzelnen Patienten noch sicherer und besser wirksam zu machen.

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

Nach der Analyse Ihres Stoffwechselprofils erhalten Sie eine Kundenkarte mit Ihrem persönlichen STRATIPHARM®-Schlüssel. Nur damit können Ihr Apotheker und Ihr Arzt auf Ihr Stoffwechselprofil zugreifen – und Ihre Verschreibungen testen. Wenn ein Medikament oder eine Dosierung nicht zu Ihrem Profil passt, kann mit STRATIPHARM® die für Sie ideale Lösung in Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt gefunden werden. Diese personalisierte Überprüfung erfolgt einmalig mittels Abstrich aus der Wangenschleimhaut. Mit Ihrem STRATIPHARM®-Schlüssel erhalten Sie anschließend lebenslangen Zugang zur gesamten Datenbank, die aktuell über 300 Wirkstoffe enthält, und laufend aktualisiert wird. ①

”
**Bessere Wirkungen,
weniger Nebenwirkungen
und mehr
Arzneimittelsicherheit.**



**GESAMTPAKET AKTION € 515 (lebenslanger Check)
um 10 % günstiger bis Ende Juni 2018!**

jetzt € 463,50

STRAFFES FRÜHJAHRSPROGRAMM

Wegmassieren, glätten, schröpfen, trainieren, bürsten...

Straffen Körper, glatte Haut: Wer will das nicht haben im Frühling? Der Winter mit seinen hohen Bürottemperaturen, der trockenen Luft, dem üppigen Essen, Liegen und Chillen zollt seinen Tribut. Sagen Sie Stop und tun Sie etwas für sich und Ihr Wohlbefinden. Legen Sie einfach los! Alles Notwendige für eine gesunde Abreibung haben wir in unserer Körper-Wellness-Abteilung in der Apotheke!

TEMPERATURSCHWANKUNGEN



Unsere Haut braucht viele verschiedene Reize, um gesund auszusehen und zu bleiben. Die Hautoberfläche sieht blass und schlaff aus und genauso fühlen wir uns auch. Temperaturschwankungen, die die Blutgefäße erweitern und wieder zusammenziehen, sind notwendig. Das lässt sich aber leicht erreichen: Steigen Sie zum Beispiel nach einem anstrengenden Bürotag abends in die Sauna, lassen Sie sich einhüllen von Ihrem Lieblingssaunaöl aus der Apotheke – wie wäre es mit Eukalyptus? –, schalten Sie ab und kurbeln Sie trotzdem im Nu die Durchblutung und den Kreislauf an. Dampföder funktionieren übrigens genauso!

”

Streicheln Sie Ihren Körper munter!

AUF HEISSEN SOHLEN...

Sollten Sie gerade keine Zeit für einen Saunabesuch haben oder auch nicht schwitzen wollen, dann können wir wechselwarme Fußbäder empfehlen. So wird's gemacht:

① Tauchen Sie Ihre Füße bis zirka zum halben Unterschenkel eine Minute in heißes und dann 15 Sekunden in kaltes Wasser.

② Wechseln Sie dreimal zwischen den beiden Temperaturen. *Apothekertipp:* Für ein besonders aromatisches und durchblutungsförderndes Bad geben Sie einfach 10 Tropfen hochwertiges Wacholderöl aus der Apotheke ins Wasser!

③ Anschließend die Füße sorgfältig abtrocknen, dann mit einer ureahaltigen Fußcreme für glatte und

geschmeidige Haut eincremen und in eine Decke einpacken. *Gut zu wissen:* Durch die Bäder werden nicht nur die Füße, sondern der ganze Körper optimal durchblutet, da die Nervenbahnen die Impulse weitergeben!

HOME SPA

Bäder können zur Entschlackung des Körpers beitragen. Vorher eine Bürstenmassage zur Anregung der Durchblutung. Da sollte man fünf bis 10 Minuten investieren. Gebürstet wird in langen Strichen in Richtung Herz. Kein zu festes Drücken und auch kein Hin- und Herrubbeln. Es reicht wenn sich die Haut während der Behandlung leicht rötet. *(Apothekertipp:* Eine schnelle Bürstenmassage in der Früh weckt auch Morgenmuffel.)

Danach in die Wanne mit einem Basenbad oder unserem „Entschlackenden Aufguss“, die wir in der Apotheke vorbereitet haben. Beide sind auch dazu geeignet, ein geplantes Abnehmen zu unterstützen.

Vergessen Sie nach dem Beautyprogramm nicht Ihre Haut zu verwöhnen: Am besten funktioniert das mit Pflegeölen (mit Mandel- oder Jojobaöl) oder einer rückfettenden Lotion aus der Apotheke. Die pflanzlichen Wirkstoffe des Kräuterbades werden durch den Schutzfilm des Öls in der Haut gehalten und können so ihre volle Wirkung entfalten! Toller Nebeneffekt: Ihre Haut bekommt auch eine zarte Oberfläche und fühlt sich herrlich gepflegt an!

TRAINING FÜRS GEWEBE

Ein träger Lebensstil lässt unsere Muskeln verkümmern und ist für verklebte Faszien (Bindegewebe) verantwortlich. Bewegung und Sport halten die Faszien geschmeidig und gesund und sorgen für eine optimal ausgebildete Muskulatur. Das Training fürs Gewebe ist supereinfach zwischendurch zu machen: Gehen Sie zu Fuß zur Arbeit, spazieren Sie durch den Frühling und genießen Sie die Natur. Durch die Bewegung draußen, auch auf dem Rad, kommt nicht nur die gesunde Farbe ins Gesicht, sondern auch die Abwehrkräfte werden aufgetankt und die Psyche kann sich erholen. Ihre Faszien danken es Ihnen, wenn Sie losmarschieren.

NACKEN LOCKERN IM NU



Verspannungen in Nacken und Rücken führen zu Durchblutungsstörungen im Gehirn. Und das bremst sämtliche Stoffwechselvorgänge. Eine der besten Methoden, wieder locker zu werden: Massageöl aus der Apotheke, zwei kräftige Hände und die großen Rückenmuskeln durchkneten. Immer vom Rückgrat nach außen arbeiten. Um die Durchblutung zu fördern, eignen sich leichte(!) Schläge, mit denen man federnd auf die großen Rückenmuskeln trommelt. Zum Abschluss sanft über den gesamten Rücken streichen, von oben nach unten und von innen nach außen. ④

Meine Nägel machen das mit...



... dank BIO-H-TIN®!

„Das Frühjahr ist meine liebste Jahreszeit. Ich freue mich, wenn alles wieder anfängt zu wachsen und zu blühen. Früher war Gartenarbeit für meine Nägel eine echte Herausforderung, denn das Schrubben der Hände hat sie ganz schön angegriffen. Seit ich täglich BIO-H-TIN® Vitamin H Tabletten nehme, muss ich mir um meine Nägel keine Sorgen mehr machen.“

(Monica, 57 Jahre)



BIO-H-TIN® – aus der Apotheke
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)

WAS TUN?

Insektenstiche wirksam behandeln

Wespen stechen, wenn sie sich bedroht fühlen. Auch Bienen und Hornissen sind wehrhaft. Gelsen, Bremsen, Zecken und Flöhe stechen dagegen, um an das Blut zu kommen und sich zu vermehren.

GEFÄHRLICH

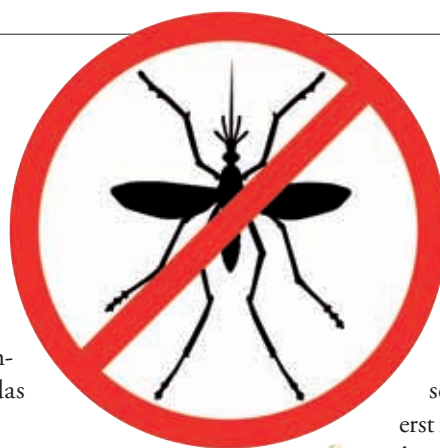
Ein Insektenstich kann schmerzen, juckt jedenfalls oder brennt sogar ordentlich. Er ist aber meist nicht weiter schlimm. Es sei denn, Sie reagieren allergisch auf Insektenstiche. Am stärksten reagieren Allergiker auf Wespenstiche. Für sie kann ein Stich lebensgefährlich sein. Aber auch Bienen- und Hornissenstiche können eine allergische Reaktion hervorrufen. **Wichtig:** Wenn die betroffene Stelle nach dem Stich stark anschwillt, sollten Sie unbedingt rasch einen Arzt aufsuchen. Hautausschlag, Atemnot, Schwindel, Herzklopfen oder Schwellungen in Gesicht und Mund – Sie müssen einen Notarzt rufen! Es könnte ein *anaphylaktischer Schock* vorliegen. Der Arzt kann dem Betroffenen bei einer Insektengiftallergie Verhaltensregeln geben und ein Notfallset verschreiben. Dieses Set enthält abschwellend wirkende Medikamente gegen die allergische Reaktion. Antihistaminika, Kortison und eine Adrenalin-Spritze, die den Kreislauf stabilisieren kann, falls ein Schock droht. Das Set muss dann immer dabei sein. Die Anwendung des Sets lassen Sie sich im Sinne der Arzneimittelsicherheit bei uns in der Apotheke erklären. Besonders gefährlich ist ein harmloser Insektenstich auch, wenn man am Mund, in die Zunge oder am Auge gestochen wird. Hier kann auch wieder Ersticken Gefahr auftreten. Rufen Sie daher lieber den Notarzt! Insbesondere bei Kleinkindern.

DER MAGISCHE DUFT

Viele Geschichten kursieren um die Frage, was Gelsen magisch anzieht. „Süßes Blut“ ist es jedenfalls nicht. Nach dem derzeitigen Stand der Forschung wirken das ausgeatmete Kohlendioxid und Körperdufte wie Fettsäuren oder Ammoniak als Magneten. Das kann auch je nach Art variieren – die Gelbfiebermücke (Überträger von Gelbfieber, Dengue-Fieber, Zika-Fieber und einigen anderen Virus-erkrankungen) etwa liebt den Geruch von Milchsäure.

Gelsen benützen für eine „Blutmahlzeit“ einen sogenannten Stechrüssel. Durch zwei Kanäle wird einerseits Speichel abgegeben und andererseits Blut gesaugt. Der Stich selbst ist meist kaum

spürbar, doch kurz danach tritt oft eine auf die Einstichstelle begrenzte allergische Reaktion auf – verbunden mit einem mehr oder weniger starken Juckreiz. Beides ist bedingt durch Proteine, die die Stechmücke einspritzt, um die Gerinnung des Blutes zu verhindern.



Körpereigenes Histamin lässt dann in vielen Fällen Quaddeln entstehen.

WAS IST ZU TUN?

Allgemein ist es ratsam, bei Tisch nicht nach Insekten zu schlagen oder panisch herumzufuchteln. Das schreckt die Tiere maximal, im schlimmsten Fall werden Sie dadurch erst recht gestochen. Bleiben Sie lieber ruhig und versuchen Sie zuzuwarten, bis das Interesse an Ihrem Grillteller, dem Kuchen oder einer Lichtquelle bei den ungebetenen Gästen im wahrsten Sinne des Wortes „verflogen“ ist. Noch besser ist natürlich, wenn Sie vorsorgen: Praktische Repellents und Sprays aus der Apotheke können Sie sehr zuverlässig gegen Gelsen und Mücken, die abends herumschwirren, und sogar vor Zecken schützen. Schwangere greifen einfach zu besonders verträglichen Sprays mit Salitidin oder natürlichem Citronellöl. Mechanischen Schutz bieten Insektennetze, -gitter oder -stecker, die für Menschen unsicht- und -hörbar Wellen abgeben und die Tiere vom Stechen abhalten.



**UNSER
INSEKTEN-SCHRECK**
100 ml
€ 15,05

STICHFESTE TIPS FÜR IHRE HAUT

Falls Sie es noch natürlicher mögen: Seit zirka zwei Saisons verwenden unsere Kunden gerne bunte Armbänder, die mit Pellets aus ätherischen Ölen gefüllt werden. Sie wirken und sind auch noch ein echter Hingucker und cooles Accessoire für die Kids ab drei Jahre, dies zirka 14 Tage lang schützen und praktisch nachfüllbar sind. Man kann sie auch einfach auf den Kinderwagen hängen. Das hilft auch schon.

ZECKEN

Auch die Zecke im hohen Gras freut sich auf unsere Waden. Schützen kann man sich vor allem mit langen Hosen beim Wandern und Spazieren und natürlich der FSME-Zeckenschutzimpfung. Wir haben ab sofort den Impfstoff vorrätig. Falls Sie nicht mehr genau wissen, wann Sie geimpft wurden, kommen Sie mit Ihrem Impfpass zu uns – wir schauen nach und informieren Sie gerne!

Für alle anderen Stiche gilt: Kühlen, am besten mit speziellen Gels aus der Apotheke, die die Histamine der „Blutsauger“ bekämpfen und den Juckreiz stillen. Und lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen. Gut vorbereitet ist eine Insektenplage gut in den Griff zu bekommen. ④

”

**Unser
hauseigener
Repellent-Spray
riecht auch noch
angenehm!**



MACH DIE MÜCKE – Mit diesen Pflanzen kann man sie natürlich vertreiben.

Erst hört man sie, dann sieht man sie, dann stechen sie zu: Mücken und Gelsen sind eine Plage. Um die Blutsauger von Terrasse oder Balkon fernzuhalten, haben wir uns bei Gartenexperten schlau gemacht. Sie empfehlen die orange oder gelb blühende Tagetes oder auch Studentenblume. Das würzige Aroma des Korbblüters vergault Mücken. Ebenfalls als effektive Insektenvertreiber gelten Tomatenpflanzen, Walnuss, Duftgeranien und Lavendel – Letzterer hilft auch gegen Spinnen (iiiiihhhhhh!).

PERSÖNLICHE Medikamenten-Beratung

in der Lilien-Apotheke

Apothekerin MAG.PHARM. KATHLEEN EDER-SCHÜTZENHOFER



Arzneimittel werden eingenommen, um Krankheiten zu heilen, zu lindern oder vorzubeugen. Jeder Wirkstoff wird vom Körper unterschiedlich verstoffwechselt, wodurch der pharmakologische Effekt von einer Vielzahl an Faktoren abhängig ist. Die gewünschte Wirkung wird deshalb nur bei einer vorschriftsmäßigen Einnahme

erwartet. Hat man allerdings mehrere Medikamente pro Tag einzunehmen oder bekommt neue dazu, fällt es manchmal schwer, sich an zeitliche Vorgaben und Abstände zwischen den einzelnen Einnahmen zu halten.

Zum Beispiel sollten einige Arzneimittel nüchtern, also mindestens eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit, eingenommen werden, andere wiederum zeigen den gewünschten Effekt nur bei einer Verabreichung zum Essen. Wirkstoffe interagieren also nicht nur miteinander, sondern auch mit Nahrungs- und Genussmitteln. Diese unterschiedlichen Interaktionen können sowohl zu einer Wirkungsverminderung, als auch zu einer Wirkungsverstärkung führen.

In einem persönlichen Beratungsgespräch möchten wir Ihre

Arzneimitteltherapie mit Ihnen bestmöglich optimieren. Um Fehler bei der Medikamenteneinnahme zu verhindern, werden Ihre Arzneien, inklusive Nahrungsergänzungsmittel, vollständig erfasst und Ihr Therapieplan analysiert. Im Zuge dessen werden auch Einnahmegewohnheiten und Lebensumstände hinterfragt, um schlussendlich eine Liste mit Verbesserungsvorschlägen zu erstellen. Diese Optimierungsmöglichkeiten werden Ihnen bei einem zweiten Termin erklärt, wobei das Ergebnis und die Umsetzbarkeit schließlich mit Ihrem behandelnden Arzt zu besprechen sind.

Für das ausführliche und intensive Fachgespräch und die anschließende Nachbesprechung nehmen wir uns 90 Minuten für Sie Zeit. Dieses Medikationsmanagement kostet einmalig € 120,-. ☎

KLEINE UNPÄSSLICHKEITEN

Frühlingswetter kann vermehrt zu Müdigkeit, Kopfweh und Kreislaufbeschwerden führen. Viel Bewegung im Freien bei jeder Witterung, morgendliche Wechselduschen und regelmäßiges Saunieren arbeiten dagegen. Melissengeist an den Schläfen, leichte, vitaminreiche Kost, ausreichend Schlaf, Ginseng, Taigawurzel und aufmunternde Tees helfen gegen Unlust. Lässt die Konzentration im Büro, am Arbeitsplatz nach, tropfen Sie ein wenig Orange oder Lemongrass in eine Duftlampe. Das macht frisch und ist schick dazu! ☎



TERMINE

Um Ihnen voll und ganz für dieses Thema zur Verfügung zu stehen, empfehlen wir die Vereinbarung eines Beratungstermines in der Lilien Apotheke. Rufen Sie einfach vorher an. T +43 316 25 30 05.



Mag. pharm. Dr. **STEFAN WEGSCHEIDER**
Arzneimittelexpertin -
speziell Diabetes,
zertifizierte Alzheimer-
Beraterin, Fachberaterin für
Mikronährstoffe



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



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



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



QR-Code für
unsere Kontaktdaten



WWW.LILIENAPOTHEKE.AT



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



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



Mag. pharm. **CARINA GIGLER**
Aspirantin



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



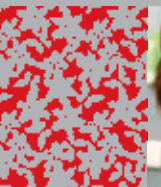
PKA **FRIEDRIKE ZAND**
zertifizierte
Alzheimer-Beraterin,
Nährstoffberaterin



PKA **RAPHAELA LESKY**



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



Frisch und sicher den ganzen Tag

DEODORANTS OHNE ALUMINIUM-SALZE

Die Deodorant Creme enthält weder Aluminium-Salze noch Alkohol. Hochwertige Wirkstoffe wirken geruchsneutralisierend. Frische, Schutz und eine optimale Verträglichkeit auch bei sehr empfindlicher Haut sorgen für ein sicheres Gefühl, 24 Stunden lang. Auch ohne Parfum in Ihrer Apotheke erhältlich.

MADE IN SWITZERLAND.

NEU

Deodorant ohne
Aluminium-Salze
Creme





Für die
ganze
Familie!

DER DORNRÖSCHEN-TRICK

Schlaf (Dich) schön! SCHLAF-SERIE TEIL 1

Wie Dornröschen im Märchenschloss träumen und sanft vom Prinzen wachgeküsst werden – welche Frau möchte das nicht? Und etwas Wahres ist schon dran an der Geschichte, denn Schlaf kann tatsächlich heilsam sein. Wie gesund und wichtig er wirklich ist, erfahren Sie von uns. In unserer vierteiligen **APOTHECUM**-Serie bekommen Sie leicht umsetzbare Ideen für einen gesunden, erholsamen und regelmäßigen Schlaf. Bei konsequenter Anwendung profitiert die ganze Familie!

SCHLAFENS-ZEIT

Vielleicht wissen Sie, dass wir im Durchschnitt pro Nacht zwischen sieben und neun Stunden schlafen (sollten). Kinder benötigen natürlich mehr Ruhe, um sich gut entwickeln zu können und ihre Abenteuer zu verarbeiten. Da ist ein ungefähre Rahmen für alle Eltern sinnvoll: Kinder kommen auf zehn bis zwölf Stunden in der Vorschulzeit und auf etwa acht bis neun Stunden in der Pubertät. Gerade dann scheinen sie aber für Erwachsene immer müde zu sein, nur nicht nachts...

„
**Der Schlaf vor 24 Uhr
ist der Wichtigste!**

DIE SACHE MIT DEM SANDMANN

Das Bedürfnis nach Schlaf wird von unserer körpereigenen „Hormonfabrik“ präzise gesteuert – indem *Melatonin* ausgeschüttet wird und uns müde werden lässt. Das passiert bei jüngeren Kindern unter 13 Jahren zwischen 20 und 21 Uhr abends, die jungen Erwachsenen kommen erst ab 23 Uhr an die Reihe, da der Schlaf-Wach-Rhythmus verzögert ist – vorher geht schlaftechnisch bei den meisten also aus rein physiologischen Gründen gar nix! Sie sind noch nicht müde...

Der biologische Gegenspieler des Melatonins, das *Cortisol*, lässt uns jeden Tag am Morgen mehr oder weniger entspannt aufwachen. Bei den Teens wird analog zum Melatonin auch das Cortisol zwei Stunden später ausgeschüttet – nämlich um 8 Uhr, und damit oft zu spät für die Schule. Ihr Kind verschläft also nicht absichtlich, sondern ist seiner Chemie ausgeliefert.

Diese Erholung ist allerdings wichtig, denn zu wenig Schlaf kann zu Konzentrationsproblemen oder einer Aufmerksamkeitsstörung führen. Nebenbei hilft uns das Träumen in der Nacht beim Schöner- und Schlauerwerden: Sie haben richtig gelesen, im Schlaf werden bei uns die Zellen erneuert, Abfallstoffe abtransportiert und Gelerntes im Gehirn dauerhaft abgespeichert. Angst und Nervosität können durch rechtzeitiges Schlafengehen eingedämmt werden. Damit weiß man, dass man ausschlafen kann und ist nicht beim gelegentlichen Aufwachen zum Beispiel zum Wasserlassen zu aufgeregt, um wieder einzuschlafen.

FAKTEN, DIE HELFEN

Sollten Sie schwer einschlafen können, probieren Sie unsere vielfältigen Produkte. Zum Beispiel Kissensprays mit wertvollen ätherischen Ölen wie Neroli, Lavendel und Vanille. Diese lassen Sie zur Ruhe kommen und in duftende Träume sinken. Auch gibt es pflanzliche Kapseln, die neben Melatonin auch Vorstufen davon enthalten und Ihnen helfen, besser einschlafen zu können.

Schalten Sie, wenn Sie nachts wach werden, nicht das Licht ein. Dadurch wird unser Gehirn angeregt und das Einschlafen wird noch schwerer. Vielleicht hören Sie kurz beruhigende Musik über Kopfhörer oder versuchen sich zu entspannen.

Nach einem Kräuter-Bad aus unserer Apotheke vor dem Einschlafen und mit unserer **APOTHECUM**-Checkliste sollte das aber ohnehin kein Problem sein... In diesem Sinne wünschen wir Ihnen angenehme Träume und gesunden Schlaf! ☺



Energie schenken!

Lebenswichtige Vitamine & Vitalstoffe

- Für Körper und Geist
- Für das Immunsystem
- Für sofortige Stärkung

Österreichs
Kraftpaket
Nr. 1*



LEATON®
complete

- Vitamine & mehr
- Ginkgo
- Ginseng
- Lecithin
- Lutein
- Lycopin
- glutenfrei

Vitalität und Leistungskraft

www.leaton.at

Kwizda

Pharma