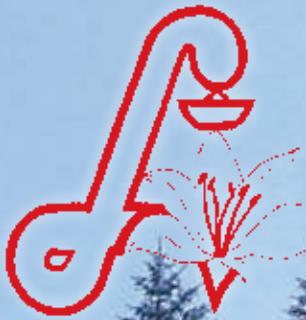


# APOTHECUM

WINTER 2018/19



**NEU**  
bei uns in der  
Apotheke

## DIE LILIEN- KRAFT- SERIE

Besonderes für  
unsere Kunden

### SO SIEGT MAN

gegen den Immunsystemangriff

### SCHARFMACHER

Aphrodites Register für Romantik

### GESUNDHEIT

für den Darm



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

Neumarkt in der Steiermark im Winter 2017/18  
Fotografiert von Dr. Stefan Wegscheider



Patentierter Pflanzenformel

-  für mehr Energie
-  für starke Nerven
-  zur Verringerung von oxidativem Stress in den Körperzellen

Rezeptfrei in der Apotheke

Nahrungsergänzungsmittel,  
frei von Gluten und Lactose,  
für Veganer geeignet

**NUTROPIA**  
PHARMA

*...natura sanat*

[www.urvitamine.com](http://www.urvitamine.com)

## DIE KLEINE, PERFEKTE NÄHRSTOFF-FABRIK

Damit Körper, Geist und Seele voller Energie sind, sind wir auf die Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen angewiesen. Wir müssen diese pflanzlichen Vitalstoffe von außen zuführen, um unsere Vitalität aufrechtzuerhalten. Die Basis dafür liegt im Getreidekorn, genauer gesagt, im Getreidekeimling.

Das unberührte, naturbelassene Getreidekorn enthält nämlich neben Nahrungskalorien auch Lebensenergie in Form einer Fülle von Vitamin- und Mineralkomplexen, Enzymen, Nukleinsäuren und anderen wertvollen Nährstoffen. Was die Wenigsten wissen: Der Getreidekeimling ist die kleinste und perfekteste Vitamin-Fabrik. Warum? Weil er in der Lage ist, aus sich selbst heraus hochwertige Nährstoffe zu produzieren.

Die in der patentierten Pflanzenformel vis terrena® URVITAMINE enthaltenen Vitamine werden in einem speziellen Verfahren größtenteils von Quinoakeimlingen produziert. URVITAMINE sind damit ein reines Naturprodukt und in dieser Form weltweit einzigartig. Für mehr Energie gerade in der kalten Jahreszeit.

# SO SIEGT MAN

## gegen den Immunsystemangriff

### Was kann man täglich tun

Alkohol .....	⬇️	Entspannung .....	⬆️
Stress .....	⬇️	guter Schlaf.....	⬆️
Nikotin .....	0	Gemüse, Obst .....	⬆️
Kaffee .....	⬇️	hochwertige Öle .....	⬆️
Zucker, Weissmehl.....	⬇️	wärmende Gewürze .....	⬆️
Rohkost.....	⬇️	Bewegung an der frischen Luft	⬆️

### VITAMIN C Abwehr, Augen



*Wer braucht es?* Fast jeder. Besonders Raucher, Allergiker, chronisch Kranke, Diabetiker, nach OPs, Rheumapatienten, Pillenanwenderinnen.

*Eigenschaften.* Schutz vor Infektionen. Fördert weichen Stuhl. Schutz des Körpers vor Schwermetallen. Antioxidative Wirkung für die Augen. Beschleunigen der Wundheilung.

*Vitamin C in Lebensmitteln:* Paprika, Grünkohl, Zitrusfrüchte.

**APOTHECUMtip.** Vitamin C verstärkt die Eisenaufnahme aus Lebensmitteln wesentlich.



### ZINK Immunsystem, Haut, Haare, Sex, Schwangerschaft

*Wer braucht es?* Schwangere, Stillende, Raucher, Gestresste, Vegetarier, Diabetiker und Patienten nach OPs.

*Eigenschaften.* Dieses Spurenelement beeinflusst den Hautstoffwechsel positiv (Neurodermitis, Ekzeme, trockene Haut). Auch Haarwuchs und Nägelwachstum werden unterstützt. Zinkgaben steigern auch die Insulinproduktion und verbessern somit die Zuckerverwertung. Und es stärkt das Immunsystem. Weiters regt es die Sexualhormone an und reguliert Zyklusstörungen. Ohne Zink – keine Fortpflanzung.

*Was oder wer raubt unser Zink?* Vor allem Vegetarier Achtung, da pflanzliches Zink viel schlechter verwertbar ist als tierisches. Die regelmässige Einnahme der Pille (Östrogen) bewirkt Zinkmangel. Darmerkrankungen stören ebenfalls die Zinkaufnahme.

*Zink in Lebensmitteln:* Fleisch, Vollkorn, Milchprodukte

**APOTHECUMtip.** Achten Sie bei Gewichtsreduktion – nach Weihnachten beginnen ja alle wieder abzunehmen – flankierend auf Ihren Zinkhaushalt. Ohne Zink ist die Entgiftungstätigkeit des Organismus gestört.

### SELEN Abwehr, Augen, Herz, Knochen



*Wer braucht es?* Fast jeder. Besonders Hashimoto, Basedow- und Osteoporose-Patienten. Selenarme Böden in unserem Land mindern die Zufuhr über Nahrungsmittel. *Eigenschaften.* Das Spurenelement besitzt zellschützende Eigenschaften und aktiviert die körpereigenen Abwehrkräfte. Selen gilt auch als „Radikalfänger“ und beugt damit vorzeitigem Altern vor. *Was oder wer raubt unser Selen?* Amalgam, Zigarettenrauch und Autoabgase ziehen das zellschützende Selen aus dem Körper.

*Selen in Lebensmitteln:* Fische, Innereien, Nüsse und Weizenkeimlinge.

**APOTHECUMtip.** Die gleichzeitige Einnahme von Vitamin E optimiert die Selen-Wirkung. Achten Sie bei Präparaten mit Natriumselenit auf einen zeitlichen Abstand zur Vitamin C-Einnahme!

## FRISCHE LUFT



**B**ewegung an der frischen Luft ist aufbauend. Sport im Freien erfrischt im Vergleich zum Training im geschlossenen Raum und ladet die Stimmung positiv auf. Teilnehmer von Studien berichteten von mehr Befriedigung und Spass bei Bewegung im Freien und noch mehr, wenn diese in angenehmer Gesellschaft von Familie oder Freunden stattfand. Auch wenn der Winter tiefe Temperaturen hat und der Schnee glitzert, sollten wir uns nicht abbringen lassen, ein paar Hundert Schritte nach oder vor der Arbeit in der Umgebung zu machen. Warm eingepackt gibt es keinen Hinderungsgrund. Temperaturwechsel ist sogar vorbeugend gegen Erkältungen. Denken Sie an die Finnen mit ihrer Sauna! ⓐ

## BLASENENTZÜNDUNG



**V**or allem Frauen sind häufig von Blasenentzündungen betroffen. Verursacher sind meist Bakterien aus Darm oder Scheide. Risikofaktoren sind hormonelle Veränderungen (Zyklus, Schwangerschaft, Menopause) sowie Antibiotika, Diabetes, Nierensteine, unvollständiges Entleeren der Blase oder ungeeignete Intimhygiene. Antibiotika sollten nur zum Einsatz kommen, wenn Keime nachgewiesen sind. Unterstützend helfen täglich ein bis zwei Liter warmer Tee. Die dafür passenden Heilkräuter sind Schachtelhalm, Birkenblätter, Brennnesseln und Bärentraubenblätter aus der Apotheke. Sowohl vorbeugende als auch Akutpräparate mit Cranberries und Mannose werden von unseren Kunden gerne angewendet. *Wünschen Sie weitere Informationen zu diesem Thema? Unsere Pharmazeuten beraten Sie gerne!* ⓐ

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

# Schlechte WINTERLAUNE?

Mit unserer Hilfe blasen Sie kein Trübsal

Apotheker MAG. PHARM. DR. STEFAN WEGSCHEIDER

**L**ange kaum ein Sonnenstrahl, das ist während der kalten Jahreszeit keine Seltenheit. Vielen Menschen schlägt dies auf die Stimmung und trübt die Laune.

Erwachsene ebenso wie Kinder fühlen sich müde, schlapp, ohne Antrieb und – zumindest die Grossen – unattraktiv. Der jahreszeitlich bedingte Lichtmangel führt zu einer Schwächung des Immunsystems, einer Abnahme der Leistungsfähigkeit und der Libido, manchmal sogar zur so genannten Winterdepression (= *Saisonal Abhängige Depression = SAD*). Kein Wunder, denn eine der Hauptquellen für Vitalität ist die Sonne. Diese zeigt sich nur selten, und das wirkt sich auf unser Befinden und damit auf unser Aussehen aus. An der Weisheit „*Wer sich gut fühlt, sieht auch gut aus*“ ist schon was dran!

Damit Sie sich in den dunklen Wintermonaten am Leben und an sich selbst freuen können, gilt es diesen Lichtmangel auszugleichen. Täglich eine halbe bis eine Stunde an der frischen Luft genügen bereits, um sich besser zu fühlen. Selbst der wolkenverhangene Winterhimmel strahlt mit einer Lichtstärke von 1.000 Lux. Das erklärt auch, warum Kinder weniger an diesen Symptomen leiden. Sie sind nämlich auch bei schlechtem Wetter draussen und tanken so Licht und Luft!

Im Winter sieht nicht nur die Landschaft farblos und traurig aus, auch unsere Haut leidet mächtig: Blasser Teint und fahle Gesichter sind das Ergebnis von klirrender Kälte und Heizungsluft. Mit etwas Selbstbräuner lässt sich der blasse Wintererteint im Nu auffrischen. Wer Angst vor einem zu intensiven Ergebnis hat, nimmt einfach eine Tagespflege und einen Selbstbräuner. Damit baut sich die Bräune ganz langsam auf und wirkt schön dezent.

„  
**Ich kann viel für mich tun!**

Weiters eignen sich Carotin-Kapseln als Unterstützung. Sie tönen die Haut und durch die Einnahme von  $\beta$ -Carotin lässt sich der Grundschutz der Haut erhöhen. Damit erreichen Sie gleich zwei Ziele: die Stimmungserhellung durch gutes Aussehen und den Hautschutzaufbau für einen höheren täglichen Sonnenanteil in Vorbereitung auf den Frühling.

Gut für die Seele und bei leichten Schlaf- und Einschlafstörungen, Unruhe und Stress wirkt Baldrian. Gut kombinierbar mit Hopfen, der eine sehr ähnliche Wirkung hat. Milde stimmungsaufhellend wirkt Johanniskraut. Johanniskraut kann viele Wechselwirkungen mit Arzneimitteln erzeugen. Hier ist daher bei einem höher dosierten Präparat in Tablettenform Beratung durch den Apotheker nötig! Ginseng dient der Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl sowie bei nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. ☉



## DEMENZ + ALZHEIMER.

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



## AROMAPFLEGE.

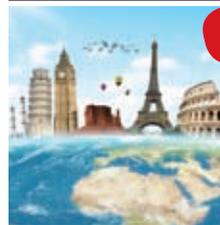
Reinste ätherische Öle von Feeling aus Vorarlberg. Qualifizierte Beratung durch unsere ausgebildeten Mitarbeiter.



## 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.

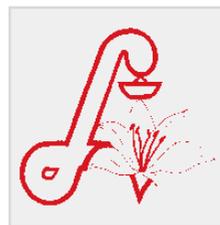
Apothekenkosmetik Eubos, **Frei Öl**, Louis Widmer, La Roche Posay, Vichy, Viva Skin.



## 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, 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](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)

4., 14., 24. Dez. 2018, 3., 13., 23. Jänner; 2., 12., 22. Februar 2019

# Die Lilien-Kraft-Serie

## KRAFT-WINTER

Apothekerin MAG. PHARM. ELISABETH WEGSCHEIDER und  
Apotheker MAG. PHARM. DR. STEFAN WEGSCHEIDER

**I**nzwischen erfreut sich unsere »LILIEN KRAFT«-Serie grosser Beliebtheit. Die positiven Rückmeldungen von unseren Kunden freuen uns. Darauf sind wir auch stolz. Wir legen besonders grossen Wert darauf, dass Sie ein österreichisches Produkt kaufen, welches auch in Österreich hergestellt wird. Wohl auch ein gutes Argument in Zeiten des Schenkens!

### GEDÄCHTNISKRAFT

*Ginkgo biloba*, der Tempelbaum der Chinesen, ist entwicklungsgeschichtlich eine Besonderheit. Er ist der einzige Überlebende einer einstmalig grossen und verbreiteten Pflanzenfamilie. Die alten Chinesen bezeichneten ihn als Lebens- und Gedächtnisbaum. In China hat man Ginkgo schon seit Jahrhunderten als Medizin verwendet. Die Wirkstoffe werden aus den Blättern isoliert. Seit dem 20. Jahrhundert wird der Baum jedoch zur Gewinnung des Blattextraktes auch in Plantagen kultiviert. Nach wissenschaftlichen Untersuchungen sind vor allem zwei Stoffgruppen für die Wirkung verantwortlich: sogenannte Flavonoide und Terpene. Diese ergänzen sich in ihrer

Funktion und Wirkung. Sie beeinflussen nachweislich die Fließeigenschaft des Blutes. Das bedeutet eine positive Wirkung auf Gehirn, Herz und andere Organe.

*Gedächtniskraft Kapseln* enthalten 160 mg *Ginkgo biloba* Blätterextrakt in einer Hartgelatine kapsel. Die im Extrakt enthaltenen Flavonoide sind aktive Stoffe, die die Blutzirkulation in den tiefliegenden kleinen und mittelgrossen Blutgefässen fördern. Insbesondere die Gehirnzellen empfangen somit mehr Sauerstoff und Zucker, notwendige Faktoren, um Energie zu schaffen. Ginkgo hat positive Effekte auf Probleme wie Vergesslichkeit, Kopfschmerz, Schwindelgefühl und Müdigkeit.

Beschwerden, die auf altersbedingte Veränderungen der Blutgefässe zurückzuführen sind, werden durch Ginkgo verbessert.

Auch der gesamte Körper zieht Nutzen aus der intensiven Blutzirkulation. Ginkgo wird daher auch bei anderen Kreislaufstörungen angewendet und kann vorteilhaft für Personen mit Durchblutungsstörungen sein. Eine Nahrungsergänzung mit *Ginkgo biloba* unterstützt den Kreislauf, fördert die Durchblutung und steigert Erinnerungs- und Konzentrationsfähigkeit und mentale Prozesse des Älterwerdens. ⓐ



**60 Stück € 25,90**

### LEBERKRAFT

Die *Mariendistel* (*Silybum marianum*) auch Frauendistel oder Marienkörner genannt, enthält die Stoffe Silymarin, Flavonoide, ätherische Öle und Harze. Silymarin ist ausschliesslich in den Früchten enthalten und schützt die Leber, stärkt und entgiftet diese. Das in den Früchten enthaltene Silymarin übt folgende Funktionen aus:

**Leberschutzwirkung:** Die Leber ist das zentrale Stoffwechselorgan des menschlichen Organismus und dementsprechend diversen schädigenden Einflüssen wie Alkohol, Arzneimittel oder Umwelteinflüssen ausgesetzt. Silymarin stimuliert die Neubildung von den Leberzellen und fördert somit die Regenerationskräfte der Leber.

**Verdauungstrakt:** Da Silymarin die Regenerationsfähigkeit der Leber fördert und so die für die Verdauung wichtige Gallenflüssigkeit gebildet werden kann, regt die Mariendistel auch die Verdauung an.

**Radikalfänger:** Silymarin schützt die Zelle ausserdem vor freien Radikalen. Unsere heutigen Lebensumstände – hohe körperliche und psychische Belastungen, unausgewogene Ernährung sowie negative Umwelteinflüsse – fördern die Entstehung freier Radikale. Sie schädigen die Zellen und sind damit an der Entstehung vieler Krankheiten beteiligt. Silymarin kann freie Radikale unschädlich machen.

Ernährungsfehler, Erkrankungen der Leber und übermässiger Alkoholkonsum können die Funktion der Leber beeinträchtigen. Eine tägliche Zufuhr von 500 mg Mariendistel Extrakt ergänzt in diesen Fällen die Ernährung sinnvoll. Durch Nahrungsergänzungen kann die Regeneration der Leber gesteigert werden. ⓐ

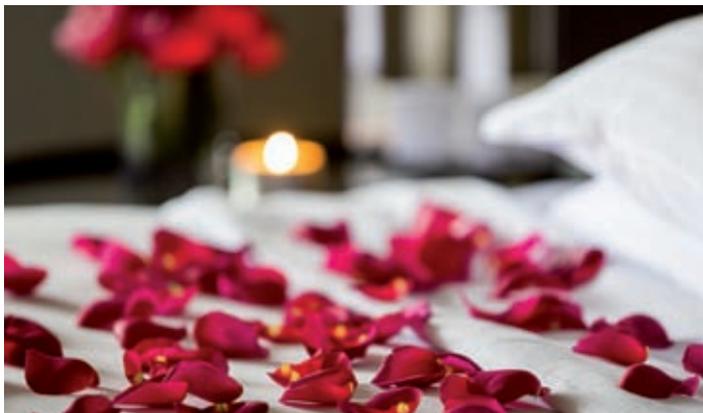
**60 Stück € 19,70**



NEU UND  
UNVERWECHSELBAR

# SCHARFMACHER

## Aphrodites Register für Romantik



**W**ie könnte man die romantische Stimmung eines Candle-Light-Dinners noch unterstützen? Welche Gewürze, Gerüche und Lebensmittel sind seit Jahrtausenden gerne weitergegebenes Geheimnis bei alten Völkern dieses Erdballes? Lust steigernde Eigenschaften beschäftigten die Ägypter, die Griechen, die Chinesen, die Maya, die Azteken und ... heute auch uns!

### ES GIBT MEHRERE MÖGLICHKEITEN

Die Durchblutungssteigerung beeinflusst natürlich auch unsere Sexualorgane. Nicht umsonst spricht man vom „heisswerden“. Gewürze wie Chili, Pfeffer, Ingwer und Kaffee können dabei helfen.

Ohne Zink keine Fortpflanzung, das können Sie schon auf Seite 3 dieses Magazines lesen. Zink aktiviert Enzyme, die Testosteron erzeugen und ist stark in Krustentieren wie Hummer, Garnelen, und Krebsen enthalten. Auch der Jodgehalt in Meeresgetier unterstützt die Wirkung. Jod führt zur Anregung der Schilddrüse und damit auch zur Anregung der Libido.

Düfte die anregend sein sollen, kennen wir aus den Parfumerie-Angeboten. Vanille und Zimt sind da ganz vorne. Wie Trüffel enthält die Vanille olfaktorische Lockstoffe, die an menschliche Pheromone (= Informationsträger zwischen Individuen der gleichen Art) erinnern. Man sagt, dass alte Völker, die Vanille zur Verfügung hatten, diese auch als Körpereinreibung nutzten, um ihr Gegenüber anzulocken. Ein interessanter Ansatz meinen wir. Was meinen Sie?

A

### SCHRITT FÜR SCHRITT ZU GUTER LAUNE

Die Stimmung steigt, das Selbstwertgefühl nimmt zu – und das schon nach fünf Minuten Bewegung im Freien. Besonders verstärkt wirkt der natürliche Kiack für die Psyche im Wald, an einem See oder am Meer. Innerhalb einer Stunde soll der Körper angeblich so viele Glückshormone produzieren wie nach dem Genuss einer Tafel Schokolade. Doch statt Kalorien zu sich zu nehmen, werden dabei etwa 380 verbrannt.

**APOTHECUMtip:** Die müden Muskeln am Abend in der Sauna entspannen oder sich mit einer Massage verwöhnen lassen. ⓐ



### Apothekertip SPAGYRIK ZUM VORBEUGEN

Zur Stärkung des Immunsystems und zur Infektbekämpfung stehen der Spagyrik zahlreiche Essenzen zur Verfügung.

Eine zentrale Rolle spielt dabei die Essenz des roten Sonnenhutes (*Echinacea*), welche auch in der Phytotherapie zur Immunstärkung verwendet wird. *Echinacea* lässt sich gut mit ähnlich wirkenden Essenzen kombinieren, zum Beispiel dem Bienenkittwachs (*Propolis*), Salbei, der Kapuzinerkresse (*Tropaeolum*), um Krankheitskeime direkt anzugreifen. Eine gute Ergänzung bietet auch die Taigawurzel (*Eleutherococcus*), welche zudem die psychische Widerstandskraft (bei Stress) verstärkt. Die Essenzen der Schwalbenwurz (*Vincetoxicum*) und des Lebensbaums (*Thuja*) wirken entgiftend und unterstützen so die Ausheilung der Infektionskrankheiten.

Besonders während der nasskalten, lichtarmen Jahreszeit ist es ratsam, das Immunsystem zu stärken, damit wir gesund und aktiv bleiben. ⓐ



Die Feige, dem Dionysus geweiht, regte im alten Ägypten und in Griechenland, allein durch ihre Form schon an, da man meinte, Ähnlichkeiten mit den weiblichen und männlichen Geschlechtsorganen zu erkennen.



Fragen  
Sie Ihren  
Apotheker!

Ebenfalls seit der Antike wird das teuerste Gewürz, der Safran, als erotisch anregend angesehen. Und noch heute werden getrocknete Granatapfelkerne auf griechischen Hochzeiten über das Brautpaar geworfen, um den Kindersegen durch dieses Symbol der Fruchtbarkeit zu erbitten.

Die Beweglichkeit der Spermien soll Kaffee fördern. Ein wenig Zimt als Ergänzung in den Kaffee hilft schlechten Atem zu neutralisieren, wirkt durchblutungsfördernd und man sagt, er regt die Produktion von Sexualduftstoffen an.

Bei uns in der Apotheke bekommen Sie jedenfalls eine erstklassige Qualität aus dem Gewürzbereich und weiters können wir Ihnen die natürlichen Aromen unserer ätherischen Öle und Hydrolate anbieten. Gerne mischen wir Ihnen auch eine besonders romantische Kombination für Ihre Duftlampen zuhause! **APOTHECUMtip:** Sollten Sie ein Geschenk suchen, ist eine Duftlampe mit einem anregenden Duftöl sicherlich eine Möglichkeit, seine Verliebtheit und besondere Verehrung zu unterstreichen. ⓐ

# Bei Bronchitis und Erkältung kommt es auf zwei Dinge an:

Symptome lindern

Infekt bekämpfen



## KALOBA® KANN BEIDES!

Bei Husten, Schnupfen, Kratzen im Hals wirkt Kaloba® - mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (Pelargonium sidoides).

- bekämpft Viren, Bakterien und Schleim
- ideale Wirkformel
- pflanzlich und gut verträglich
- erhältlich als Tropfen, Sirup und Filmtabletten
- passend für die ganze Familie



Für Kinder ab 1 Jahr!

**Kaloba® – wirksam bei Bronchitis und Erkältung.**

Tropfen, Sirup und Filmtabletten zum Einnehmen. Pflanzliches Arzneimittel, mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (Pelargonium sidoides) zur symptomatischen Behandlung von akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduktion.. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

KAL\_1809\_L

# GESUNDHEIT für den DARM

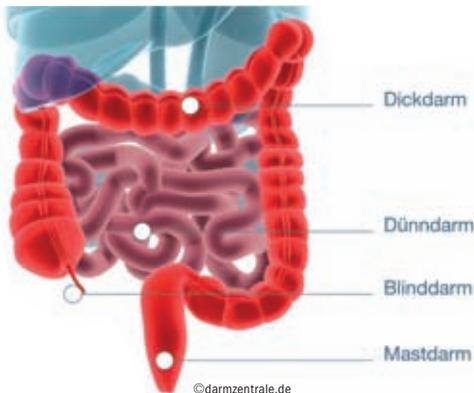
Unseren Darm müssen wir lebenslang hegen und pflegen

„Mein letztes Jahr war eine einzige Qual“, erzählte mir Ines. „Während meiner Besprechungen im Büro litt ich unter Durchfällen, die so plötzlich einsetzten, dass ich es kaum auf die Toilette schaffte.“ Nachdem beim Arzt Geschwüre, Crohnsche Krankheit (*chronische Krankheit eines Dickdarms*) und Krebs ausgeschlossen wurden, wurde ihre Störung als *chronische Darmreizung (IBS/ Irritable Bowel Syndrom)* diagnostiziert. Der Arzt verschrieb ihr Medikamente zur Linderung der Symptome. Die Mittel halfen ihr zwar, doch jedes Mal, wenn sie unter Stress stand, trat erneut plötzlicher Durchfall auf, und die akuten Bauchschmerzen wurden wieder stärker. IBS ist ein Sammelbegriff für alle Dysfunktionen des Dün- und Dickdarms, deren genaue physiologische Ursache unbekannt ist. Da die unter diesem Namen zusammengefassten Störungen oft durch Stress ausgelöst werden, werden sie auch als *Reizdarmsyndrom* bezeichnet. Zu den häufigsten IBS-Symptomen zählen eine Kombination von Durchfall und Verstopfung, Darmkrämpfe und akute Bauchschmerzen. Bei Frauen treten die Symptome dreimal häufiger auf als bei Männern.

*Darmkrebs ist die häufigste Krebsart in Österreich: Jährlich erkranken rund 5.000 Menschen daran. Bei Männern ist Darmkrebs nach Prostata- und Lungenkrebs die dritthäufigste, bei Frauen nach dem Brustkrebs die zweithäufigste Krebserkrankung. Etwa 3.000 Menschen sterben jedes Jahr an diesem Tumor. Mehr als 90 % der Erkrankungen könnten jedoch durch regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen vermieden werden. Quelle: Krebshilfe*

## DER STIL ZU LEBEN

Der erste Schritt ist die Untersuchung, ob *Nahrungsmittelallergien* oder *-unverträglichkeiten* vorliegen. Denn vielleicht werden Ihre Beschwerden dadurch ausgelöst. Fest steht, das Hauptimmunorgan im Körper ist der Darm. Als nächsten Schritt sollten Sie Ihre Ernährung durchforsten. Raffinierte Kohlenhydrate (alle Arten von Zucker, alle aufbereiteten Getreidearten und daraus hergestellte Backwaren, Nudeln, Reis) und Fertigprodukte enthalten gewöhnlich nicht genügend Ballaststoffe. Klebrige Faserstoffe wie *Flohsamenschalen* wirken dagegen zweifach: Erstens als Schutz für die Darmwände und zweitens lassen sie den Stuhl aufquellen, wodurch dieser weicher wird und leichter ausgeschieden werden kann. Wichtig ist dabei aber, unbedingt genug nachzutrinken, um die Quellung zu starten. Kleie ist ein harter Faserstoff, der die Darmschleimhaut beschädigen kann! Essen Sie nur schonend gedünstetes



Fragen Sie Ihren Apotheker!

Gemüse. *Keine Rohkost.* Essen Sie *einfach*. Versuchen Sie, darauf zu achten, dass bei jeder Mahlzeit nur eine oder zwei Nahrungsmittelgruppen vertreten sind. Meiden Sie stark gewürzte Speisen. Die Verdauung beginnt im Mund: Essen Sie daher bewusst und in Ruhe und kauen Sie gut.

Stressabbau ist ein weiterer Pfeiler für den Erfolg. Eine gesunde, optimal funktionierende Leber ist in der Lage, Stress zu neutralisieren und seine Wirkung auf den Körper zu minimieren. Doch wenn der Stress übermäßig stark ist und lange anhält – und IBS erzeugt, wie alle chronischen Erkrankungen, auch körperlichen und emotionalen Stress –, wird die Leber gereizt, stört die Verdauung und ruft Symptome wie Sodbrennen, starke Gasentwicklung, Völlegefühl und Bauchschmerzen hervor. *Stress ist unverdaulich!* Wir können ihn nicht „hinunterschlucken“ und erwarten, dass er unseren Körper wieder verlässt, ohne Schaden anzurichten. Stressreduktion mit allen Mitteln – Tiefenatmung, Meditation, Massagetherapie, Zeit für sich und seine Familie... – ist dringend angeraten!

## WOMIT WIR SIE UNTERSTÜTZEN KÖNNEN

Mit einer Darmsanierung sollen im Darm wieder gesunde Lebensverhältnisse geschaffen werden, das heißt, dass die dort lebenden Bakterienkulturen wieder leistungsfähig gemacht werden müssen. Die Vorstellung, durch die alleinige Einnahme von Bakterienpräparaten eine effektive Darmsanierung zu erzielen, ist falsch. Viel wichtiger hingegen ist es, das Milieu innerhalb des Darmes dahingehend zu beeinflussen, dass die körpereigene, gesunde Darmflora wieder einen Wachstumsvorteil bekommt. Dazu ist normalerweise eine dreistufige Behandlung notwendig:

**1. STUFE.** Zunächst gilt es, den gestörten Teil der Darmflora abzubauen, der in den erkrankten Abschnitten des Verdauungskanal abnorme Gärungs- und Fäulnisprozesse verursacht.

**2. STUFE.** Um die besten Voraussetzungen für die Wiederherstellung eines normalen Bakterienmilieus zu schaffen, werden Arzneimittel und Nahrungsergänzungen verabreicht, die auf wichtige Bereiche des Verdauungstraktes einwirken (Leber!). Dabei werden vor allem Entzündungen bekämpft, Organe entgiftet und der Körper wird für die Aufnahme und Vermehrung seiner physiologischen Bakterien vorbereitet.

**3. STUFE.** In einigen Fällen kann es noch erforderlich sein, dem Körper Bakterienstämme zuzuführen. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn das therapeutische Eingreifen in die Darmflora durch eine verringerte Immunabwehr des Organismus begründet war. Diese letzte Stufe wirkt sich positiv auf die körpereigene Abwehr aus. Es soll damit eine allgemeine Stimulation der Abwehr, ein größerer Schutz vor Infektionen oder eine Harmonisierung der Abwehrleistungen auch bei überschießenden Abwehrreaktionen, z.B. Allergien, erreicht werden. ☺



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



# FIT IN DEN WINTER



**D**ie kalte Jahreszeit kommt immer näher und mit ihr auch die Vorfreude auf die diversen Wintersportarten. Ob Skifahren, Eislaufen, Schneewandern oder Touren gehen, alle Sportarten setzen gute körperliche Basisfähigkeiten voraus. Sie erleichtern uns nicht nur die Ausübung der Sportart, sondern schützen uns auch vor Verletzungen. Je besser wir uns vorbereiten, desto mehr Freude haben wir bei der Ausübung unserer Lieblingssportart. Achten Sie auf eine korrekte und schmerzfreie Übungsausführung! Wiederholen Sie die Übungsabfolge, je nach Kondition, ein bis drei Mal! Bei Fragen sind wir gerne für Sie da.

**1 DIE BRÜCKE:** Legen Sie sich auf den Rücken und stellen die Beine auf. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper. Heben Sie das Becken 15 Mal ab und lassen Sie es langsam wieder Richtung Matte sinken, ohne dabei den Boden zu berühren.

**2 DER UNTERARMSTÜTZ:** Legen Sie sich auf den Bauch und stützen sich mit den Unterarmen ab. Heben Sie nun das Becken bis zur Horizontalen hoch und halten Sie die Position so lange Sie können. Brechen Sie den Durchgang ab sobald Ihr Becken absinkt.

**3 DER SCHWIMMER:** Bauchlage: Strecken Sie Ihre Arme nach vorne und legen Sie sie am Boden ab. Heben Sie im Wechsel Ihre Arme und Beine diagonal 10 Mal ab.

**4 DIE STANDWAAGE:** Die Ausgangsstellung ist der aufrechte Stand. Neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und heben Sie ein Bein gestreckt nach hinten ab. Bringen Sie gleichzeitig beide Arme nach vorne und nach oben. Halten Sie die Position 20 Sekunden pro Seite.

**5 DIE KNIEBEUGE:** Starten Sie die Übung im aufrechten Stand. „Setzen“ Sie sich nach hinten und neigen Sie Ihren Oberkörper bei geradem Rücken nach vorne. Ihre Knie zeigen dabei geradeaus und bleiben hinter den Zehen. Führen Sie die Übung 15 Mal durch.

**6 DER FERSENLIFT:** Stellen Sie sich mit dem Vorfuss auf eine Stiege und halten Sie sich bei Bedarf fest. Gehen Sie in den Zehenspitzenstand und senken die Fersen danach wieder unter das Niveau der Stiege ab. Ihre Knie bleiben während der Übung gestreckt. Wiederholen Sie den Vorgang 15 Mal. Ⓜ



## Physio Seiersberg

Praxis für Physiotherapie  
Shopping City Seiersberg 1  
Office Ebene  
8055 Seiersberg- Pirka  
[www.physio-seiersberg.at](http://www.physio-seiersberg.at)  
Terminvereinbarungen  
0650/674 71 94

# DUFTÖLE

## Wohlgerüche für die Gesundheit

**A**romatherapie ist ein Teilbereich der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde). Aromastoffe, die in den Pflanzen enthalten sind, werden nicht nur in Form von Inhalationen eingesetzt. Sie dienen auch als Badezusätze und sind Inhaltsstoffe von Massageölen. Durch die Aromatherapie wird heutzutage sogar wissenschaftlich nachgewiesene, echte Gesundheitsvorsorge beziehungsweise -pflege betrieben. Entscheidend ist dabei jedenfalls die erstklassige Qualität, auf die wir in der Apotheke grössten Wert legen. Es geht um

### IHRE Gesundheit!

Sollten Sie mehrere Anforderungen an Ihr Aromaöl haben, möchten wir Sie einladen, sich mit unseren Aromaexperten in der Apotheke zu beraten, welche Wirkstoffe in welchem Verhältnis für Sie persönlich ideal eingesetzt werden sollten. In der folgenden Tabelle finden Sie einige Vorschläge für die kalte Jahreszeit. ④



Ätherisches Öl	Wirkung
Eukalyptus	Schleimlösend, antiviral, antiseptisch... jedenfalls bei allen Symptomen eines grippalen Infektes.
Zitrone	Antiviral, reinigend, senkt Fieber und hemmt Entzündungen.
Melisse	Antiviral, gut bei Husten.
Ysop	Antiviral, bei allen Arten von Erkältungskrankheiten, Mittelohrentzündung.
Zypresse	Bei Halsentzündungen, schleimlösend, krampflösend.
Thymian	Antibakteriell, reinigend, desinfizierend, antiviral. Bei Husten, Infektionskrankheiten. Thymianöl belebt.
Salbei	Antibakteriell.
Kamille	Krampflösend, entzündungshemmend, kühlend.
Rosmarin	Bei Erkältung.
Geranien	Reinigend, bei Erkältung.



## FÜR GROSS UND KLEIN

In der kühleren Jahreszeit nimmt der Bedarf an Taschentüchern in der Regel zu. Die Aromatherapie und Papiertaschentücher können dabei eine wunderbare „Funktionsgemeinschaft“ bilden. Einerseits dient das Taschentuch der Befreiung von lästigen Nasenabfallprodukten und andererseits könnte zugleich die Aromatherapie erfrischende, heilende, antivirale, schleimlösende und duftende Wirkstoffe einschleusen.

**APOTHECUMTIP:** Suchen Sie sich ein für die Breitseite von Papiertaschentüchern passendes Behältnis (zum Beispiel eine Blech-Teedose). Dann kaufen Sie sich in der Apotheke das für Sie passende ätherische Öl oder sogar eine passende Ölmischung und beträufeln ein Taschentuch mit drei bis vier Tropfen dieser Mischung. Darüber stapeln Sie nun Ihre weiteren Papiertaschentücher. Somit werden alle Ihre Taschentücher individuell für Ihre Bedürfnisse beduftet. Würden Sie die passende Box zum Beispiel gemeinsam mit Ihren Kindern bemalen, bekleben oder Ähnliches, würde das doch auch ein wunderbares Geschenk sein, über das sich beispielsweise die Grossmama sehr freuen würde! Noch edler wäre die Idee natürlich mit eleganten Stofftaschentüchern. Viel Spass beim Basteln!

## FASTEN – aber wann?



**D**ie meisten tun es, um Gewicht abzubauen und um den Organismus zu entschlacken, manche aus religiösen Gründen. Eine allgemein gültige Antwort zum idealen Zeitpunkt gibt es nicht. In den verschiedenen Heilkunden sieht man die ideale Zeit im Frühling. Wenn alles aus dem Winterschlaf erwacht und zu spriessen beginnt. Neues Leben verlangt nach Sauberkeit, Reinheit und aufgeräumt sein. Der Mensch ist motiviert durch das vermehrte Licht, er will sich mehr bewegen und im Freien sein. Es tut gut, sich von den Schlacken zu befreien, die sich während der „dunkleren“ Monate angehäuften haben. *Wichtig daher bei jeder Fastenkur:* ausreichend Flüssigkeit! Noch mehr praktische Tips und Unterstützung bekommen Sie gerne von unseren Fachleuten in der Apotheke! ④

## FIEBER

Müdigkeit, Abgespanntheit, Gliederschmerzen, Frösteln: Eine heftige Erkältung mit Fieber ist im Anzug. Doch warum friert man, wenn die Körpertemperatur nach oben klettert?

Infektionen bekämpft der Körper mit Fieber, weil eine erhöhte Temperatur die körpereigene Abwehr aktiviert – Krankheitserreger werden abgetötet. Normalerweise versucht der Organismus eine Kerntemperatur von rund 37 Grad Celsius zu halten. Bei Fieber verschiebt sich dieser Sollwert nach oben. Dem Gehirn wird mittels Botenstoffen im Blut signalisiert, dass das schon seine Ordnung hat. Ab diesem Zeitpunkt versucht der Körper, den neuen Sollwert zu erreichen. Das funktioniert, indem sich die Blutgefässe in den Extremitäten verengen und die Muskeln zittern, um Wärme zu erzeugen. Solange aber der Istwert unter dem Sollwert liegt, ist uns nach wie vor kalt. Darum hilft nur der Rückzug ins wärmende Bett. ④

# Ich bleib ein harter Knochen



Muskeln



Knochen



Immunsystem

WOCHENDEPOT

Mo Di Mi Do Fr Sa So

vitamin D-Loges®

5.600 I.E.

Wochendepot



Nahrungsergänzungsmittel zum Kauen oder Lutschen mit natürlichem Zitronengeschmack

1 Gel-Tab entspricht einer Wochendosis von 7 x 800 I.E.

D<sub>3</sub>

Fruchtiges Gel-Tab

30 Gel-Tabs

Stand: November 2018

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D. Verzehrempfehlung: 1 Gel-Tab pro Woche. Vorzugsweise zusammen mit einer Hauptmahlzeit. 1 Gel-Tab enthält 140 µg Vitamin D<sub>3</sub> (5.600 I.E.) als wöchentliche Verzehrmenge. Dies entspricht einer täglichen Verzehrmenge von 20 µg Vitamin D<sub>3</sub> (800 I.E.). Lactose- und glutenfrei. Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25, 5300 Hallwang b. Sbg, www.loges.at

Dr. Loges   
Naturheilkunde neu entdecken

# Kann Essen GLÜCKLICH MACHEN?

Ja – aber warum...



Unsere  
Rezepte  
für Ihr  
Wohlbefinden!



Neugierde und Kreativität. Vor dem ersten – neuerlichen – Bissen haben wir die gespeicherten Erlebnisse parat und checken im Genuss den Vergleich. Werden unsere Erwartungen erfüllt, sind wir wieder glücklich. Denken Sie an solche Erlebnisse aus Ihrer Kindheit. Vielleicht war es der Apfelstrudel der Mutter – wie bei Arnold Schwarzenegger – oder die Palatschinken mit Zitrone und Zucker der Grossmutter, oder der Truthahn mit Rotkraut und Knödel zu Weihnachten mit der gesamten Grossfamilie.

**Essen hat mit Emotion zu tun.** Und mit Gerüchen. Gerüche sind am längsten in unserem System abgespeichert und emotional. Neben all diesen hormonell ablaufenden Prozessen, gibt auch noch von Natur aus besonders glücklich machende Lebensmittel.

Dunkle Schokolade zum Beispiel hat einen hohen Flavonoidanteil und bewirkt die Reduktion von Stresshormonen (Cortison und Adrenalin) im Blut. Weitere durch ihre Inhaltsstoffe bekannte Soul/Super-Foods sind Getreide, Nüsse,

**D**en Spass und die Freude, die ein gemeinsames Essen mit Freunden oder Familie erzeugen, wird jeder von uns schon einmal erlebt haben. Das ist Glück. Welcher der Genüsse, das bei jedem Einzelnen auslöst, ist wohl eine sehr persönliche Sache. Farbe, Geschmack, Konsistenz, Gesellschaft, Umgebung, Geschirr... sind alles Einflüsse die mitspielen. Ist es das Schokoladensoufflee, das Kinder zum Jauchzen bringt, oder der schottische Whisky, der den erfahrenen Kenner zufrieden in seinen Ohrensessel sinken lässt – persönlicher Geschmack und persönliche Erlebnisse beeinflussen uns bei der Auswahl. Körper und Psyche hängen, wie in allen Belangen unserer Gesundheit, zusammen. Es gibt Stoffe, die direkt auf das Gehirn wirken, der Verdauungstrakt ist fähig, Signale ins Gefühlszentrum zu senden und die kleinen Bakterien im Darm können gedrückte Stimmung auslösen.

Nur was Glücksgefühle in uns auslöst, möchten wir wiederholen. Dopamin ist das Glückshormon und löst aber auch die Begehrlichkeit auf mehr aus. Dopamin treibt uns an, steigert Konzentration, Lernvermögen,

Bananen, Feigen, Fleisch, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Olivenöl und Fisch. Alle Lebensmittel mit besonders hohem Nährstoffgehalt. Ursache des „Glücks“ sind entweder die enthaltenen Kohlehydrate, Omega-3-Fettsäuren oder wieder die bereits erwähnten Hormone Tryptophan und Serotonin.

## VITAMIN D

Die Sonne ist neben dem Essen auch ein wichtiger Faktor, der unser Wohlbefinden beeinflusst. Ihre UVB-Strahlung kurbelt die Vitamin D-Produktion in der Haut an. Jetzt im Winter ist die Zahl der Sonnenstunden einfach geringer und die Kraft der Sonne nimmt ebenfalls ab. Auch die Vitamin-D-Produktion geht damit in den Keller. Den Bedarf kann man entweder durch Ernährung oder durch Nahrungsergänzung aus der Apotheke decken. Jugendliche müssten zum Beispiel für den optimalen Vitamin D-Bedarf 30 Eier(!) pro Tag essen. Zu wenig Vitamin D und unsere Stimmung kippt!

**Succus jedenfalls:** Essen kann glücklich machen. Zweifach sogar. Aufgrund der sinnlichen Freude einerseits und wegen des emotionalen Wohlbefindens andererseits. Dazu gehören für jeden von uns unterschiedliche Genüsse. Uns allen gemeinsam sind aber die folgenden Regeln:

- ① Gemeinsames Essen macht glücklicher. Daher ruf eine Freundin / einen Freund an, bevor Du zum Mittagessen gehst!
- ② Eine nette Umgebung fördert die sinnliche Freude. Dazu gehört zum Beispiel auch eine schöne Tischwäsche und hochwertige Servietten. Warum nicht Stoffservietten mit Monogramm?
- ③ Gute Lebensmittel. Lieber weniger, aber dafür gute Qualität sollte die Devise sein.
- ④ Lass Erinnerungen hochleben und versuch doch einmal das köstliche Rezept der Grossmutter! Dann kommt das Glück ganz automatisch. ④

## HERZFLATTERN und SCHWACHE NERVEN

Der Einfluss unserer vielen elektronischen Geräte ist Nährboden für nervliche Erkrankungen und nervöse Störungen. Probieren Sie unsere Teemischung zur Beruhigung der Nerven.

- 35 g Weissdornblüten und -blätter
- 25 g Lavendelblüten
- 25 g Basilikumblätter
- 35 g Pfefferminzblätter

Zubereitung und Anwendung: Lassen Sie sich den Tee von uns in der Apotheke in Arzneibuchqualität mischen. Für jede Anwendung übergiessen Sie einen Esslöffel der Mischung mit ½ Liter kochendem Wasser und lassen Sie den Aufguss zehn Minuten ziehen. Trinken Sie den Tee über den Tag verteilt aus.





# ALLERGIETEST FÜR ZU HAUSE!

## Keine Wartezeit!

**R**und 30 Prozent der Menschen in Europa leiden an einer Allergie. Aber nur knapp drei Prozent kennen Schätzungen zufolge den eigenen Allergenstatus und sind in entsprechender Therapie. *igevia* bietet eine zuverlässige Testung einer kleinen Blutprobe auf 273 Allergene. Die Blutprobe kann bequem zu Hause oder beim Arzt aus der Fingerkuppe entnommen und per Post kostenlos in das *igevia*-Partnerlabor gesendet werden. Die Analyse erfolgt mit der modernsten Technologie „ALEX – Allergy Explorer“. Die Ergebnisse werden im individuellen *igevia*-Allergen-Report übersichtlich dargestellt und sind gemeinsam mit dem *igevia*-Symptom-Fragebogen die Basis für jedes weiterführende Arztgespräch.

Die beiden Gründer Gerhard Feilmayr und Dominik Flener machen mit *igevia* die wohnortnahe Allergietestung so einfach wie möglich und verkürzen damit für Millionen Allergiker in Europa die Zeit bis zur richtigen Diagnose. *igevia* ist im April 2018 in Österreich auf den Markt gekommen und expandiert derzeit nach Deutschland, UK und Irland.

### MEDIZINISCHE BEDEUTUNG

Aktuell kann es in Österreich und Deutschland neun Jahre dauern, bis eine Allergie richtig diagnostiziert wird. „Zuviel Zeit, die ungenutzt verbracht wird“, sagt Prof. Dr.med. Karl-Christian Bergmann, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst. Denn die frühzeitige Abklärung der Beschwerden ist Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung. Eine unerkannte und damit unbehandelte allergische Entzündung kann sich ausbreiten und zum Beispiel Asthma zur Folge haben. In manchen Fällen sind Allergien sogar lebensbedrohlich, wie etwa schwere allergische Reaktionen gegen Nahrungsmittel. Für die Patienten ist es deshalb wichtig, den oder die Auslöser ihrer Allergie genau zu kennen.

### WOHNORTNAHE & EFFIZIENTE TESTUNG

Die Durchführung eines Allergietests war bisher oft mit langen Wartezeiten und Wegen verbunden. Dies ändert sich durch *igevia*, denn das *igevia*-Paket kann einfach bei uns gekauft werden – ohne Terminvereinbarung, ohne Wartezeiten. Dies ist vor allem für alle Kunden mit vollen Terminkalendern eine richtige Option.

### HIGHTECH AUS ÖSTERREICH

*igevia* nutzt für die Allergietestung die innovative Technologie „ALEX – Allergy Explorer“ des österreichischen Unternehmens Macro Array Diagnostics. Es handelt sich dabei um die modernste Multiplex-Technologie, die eine kleine Menge Blut auf 273 Allergene analysiert und damit alle gängigen Allergenquellen abgedeckt. Es werden sowohl Extrakte als auch Komponenten untersucht und damit ist die Identifikation von Kreuzallergien einfach möglich.

Das moderne Chip-System ermöglicht die Identifikation von Allergieauslösern sowie deren einzelne Bestandteile (Proteinmoleküle). Dadurch erhalten Sie genaueste Ergebnisse und erfahren beispielsweise nicht nur, dass bei Ihnen eine Allergie vorliegt, sondern auch in welcher Form. Ⓜ



VIDEO!

### JETZT IGEVIA-PAKET in AKTION

- 1 *igevia*-Box für die einfache Blutabnahme und den kostenlosen Versand ins Labor
- 1 *igevia*-Allergen-Report mit Ihren persönlichen Laborergebnissen
- 1 *igevia*-Symptom-Fragebogen für die Vorbereitung auf ein Arztgespräch

**€ 149,- statt € 199,-**



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

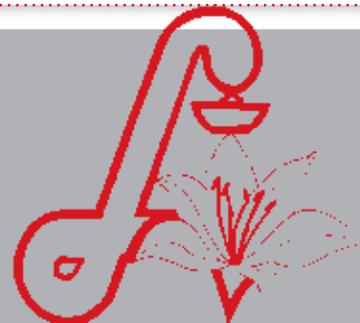
Mag.pharm. **ELISABETH WEGSCHEIDER**  
Arzneimittelexpertin, zertifizierte Alzheimer-Beraterin, Aromapflege, Fachberaterin für Mikronährstoffe

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

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



QR-Code für unsere Kontaktdaten



**WWW.LILIENAPOTHEKE.AT**



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

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

Mag.pharm. **BAJRAM TERŠANI**  
Aspirant spricht Albanisch und ein bisschen Bosnisch-Kroatisch-Serbisch

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

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

PKA **RAPHAELA LESKY**

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



# SANGENOR®

*Aktiviert, indem es regeneriert*



Jetzt auch in  
weihnachtlicher  
Geschenkverpackung  
erhältlich!\*

\* Nur für kurze Zeit. Solange der Vorrat reicht.

**Mehr Leistung**

**Mehr Vitalität**

**Mehr Konzentration**



[www.sangenor.at](http://www.sangenor.at)

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Aromatherapie zum Baden. Da ist für jeden eine persönliche Bademischung dabei. Unter [www.apothecum.at/plus.html](http://www.apothecum.at/plus.html)

**APOTHECUM** plus+

## WIEVIEL MAKE-UP

### im Business?

**D**er erste Eindruck zählt. Das wird sich auch in digitalen Zeiten nicht ändern. Daher ist es äusserst wichtig, dass man weiss, wie man sich für den Arbeitsplatz richtig stylt.

#### 1x1 FÜR DEN JOB

Allgemein gilt am Arbeitsplatz *weniger ist mehr*. Niemand will, dass Sie Ihr attraktives Aussehen nicht zeigen, doch zu stark geschminkt bei Tageslicht und im Geschäft bewirkt, dass Ihre Kompetenz durch den Eindruck womöglich geschmälert wird. Folgende Dos und Don'ts können helfen sich dafür zu orientieren:

**DO** Pflege und Feuchtigkeit. Oberstes Gebot für gepflegtes und sympathisches Auftreten.

**DO** Suchen Sie gemeinsam mit unseren Beauty-Expertinnen nach Ihrer idealen Farbe für eine pflegende, leichte Foundation. Dazu ein passender Concealer – fertig ist ein wunderbar erholtter Eindruck!

**DON'T** Keine falschen Wimpern im Büro. Wir lieben sie für den Samstag Abend, doch nicht für den Arbeitsplatz.

**DO** Einfach nur Mascara. Mit einer guten Wimperntusche, die ihre schön gepflegten Wimpern einzeln einfärbt, sind Sie gut gerüstet für jedes Meeting. Eventuell noch mit einem Brauntön am Lid ergänzen.

**DO** Rouge/ Blush in einem eleganten Pfirsichtönen zum gut vorbereiteten Teint gibt Frische.

**DON'T** Keine Experimente unter Woche. Der neue orange Lidschatten mit einem violetten Eyeliner ist eine coole Idee für das Mädelswochenende und den Club, aber nicht für den Schreibtisch.

#### ZUSÄTZLICHER TIPP

Was eignet sich am besten um Augen-Makeup schonend und für die Augen und Wimpern pflegend zu entfernen? Gereinigtes Rizinusöl aus der Apotheke!

**DO** Für die Lippen eignet sich nach der Pflege ein nude/roséfärbiger Gloss. Er putzt das Gesicht auf und ist auch nicht zu laut für ein Early-Morning-Meeting. ☺



### Wer kann, der kann – PEELINGS

- ... sie sind ein Muss vor dem Bräunen – egal ob in der Natur oder mit Selbstbräuner. Ohne sie wird es fleckig!
  - ... sie zaubern uns rosige und frische Haut. Aus diesem Grund sind sie eine der besten Wunderwaffen gegen graue und blasse Haut.
  - ... sie rubbeln abgestorbene Hautschuppen einfach weg.
  - ... sie sind echte Cellulite-Killer.
  - ... sie verfeinern die Poren.
  - ... sie machen die Haut aufnahmefähiger für die Wirkkraft von Cremes, Masken und Co.
  - ... sie verbessern das Hautbild.
  - ... sie machen raue Kniescheiben, Fusssohlen und Ellenbogen wieder streichelzart.
  - ... sie glätten die Haut und machen babypopoweich!
- Waschcremes, in welchen Schleifpartikel stecken, sind der Klassiker unter den Peelings. Damit wird die Haut gereinigt, von abgestorbenen Hautschüppchen befreit und erfrischt. Einfach auf die Haut auftragen, kreisend einmassieren und wieder gründlich abwaschen. Das Pendant für den Körper heisst Duschpeeling. ☺



### SONNENSCHUTZ IM SCHNEE

Beim Skifahren, Schneeschuhwandern und auf jeder Hüttenterrasse ist ein wirksamer Sonnenschutz wichtig. Schnee reflektiert rund 90 Prozent der Sonnenstrahlen, was deren Wirkung beinahe verdoppelt. Hinzu kommt, dass pro 1.000 Höhenmeter die Intensität der Strahlung um etwa zehn Prozent zunimmt. Im Schnee sind daher Sonnencreme und Lippenschutz mit LSF 50 anzuwenden. Ihre Augen schützen Sie hoffentlich mit hochwertigen Sonnenbrillen (UV 400). Die Sonnenschutzmassnahmen gelten auch bei bedecktem Himmel! Die Wolkendecke reduziert die Strahlung höchstens um 20 Prozent. Wirksame und hautfreundliche Sonnenprodukte für jeden Hauttyp gibt es in der Apotheke. ☺

# BRONCHO STOP®

Österreichs **1**<sup>\*\*</sup>  
Nr. **1**

# Zaubert den Husten\* weg!



Auch als  
Pastillen für  
unterwegs!



✓ Reizhusten

✓ Kratzen im Hals

✓ Produktiver Husten

✓ Resthusten

**Kwizda**  
Pharma

*Broncho...STOP!* 