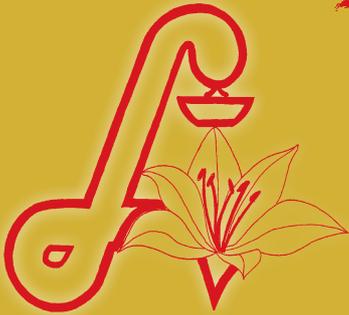


APOTHECUM

HERBST 2019

Hagebutte *Rosa canina* L.

In den kühlen Monaten spielen die Scheinfrüchte der Hundsrose, auch Hagebutten genannt, eine wichtige Rolle in der vorbeugenden Behandlung von Erkältungskrankheiten, aber auch in der unterstützenden Therapie eines grippalen Infektes. Die Hagebutte ist reich an Vitamin C.



ALTES WISSEN
Zeitgemäss

VITAMIN B-KOMPLEX
Für Energie und starke Nerven

DIE RICHTIGE FETTFORMEL
Cholesterin, Triglyceride, Stoffwechsel



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

SLOW COOKING?

Bewusste Ernährung heisst bewusstes Kochen!

zumKochen
empfiehlt
die Cocotten
von Staub

zumKochen
Mag. Renate Wurzer, MA in Gastrosophy
Geschäft:
A-8010 Graz, Theodor-Körner-Strasse 37
T +43 316 68 99 98
E alles@zumKochen.at
www.zumKochen.at

ZUM KOCHEN

Rezeptservice
Boef Bourignon auf
[www.zumkochen.at/info/
rezepte-zumkochen-1](http://www.zumkochen.at/info/rezepte-zumkochen-1)

Finden Sie auf www.zumkochen.at/apothecum
Ihr besonderes **APOTHECUM-Angebot!**

Bewusstes Essen, mit frischen und regionalen Produkten zubereitete Gerichte und schonende Garmethoden sind das A&O gesunder Ernährung. Slow Cooking, das langsame Kochen, trägt wesentlich dazu bei!

Slow Cooking ist Kochen mit Zeit, Lust und ganz viel Liebe. Es bedeutet Entschleunigung – fernab von Fast Food und Convenience-Gerichten. Zugegeben, Slow-Cooking-Gerichte brauchen viel Zeit, aber sie machen nicht viel Arbeit!

Sind die Zutaten vorbereitet und erst einmal in der Cocotte (DER Slow-Cooker schlechthin), ist die Arbeit getan. Bei niedriger Temperatur über eine längere Zeitspanne gegart, entfaltet sich das ganze Aroma zu einem umwerfend dichten und unwiderstehlichen Geschmack.

Koch oder Köchin haben bis zum Servieren Zeit für Anderes: Zeit zu lesen, sich zu entspannen oder sich um weitere Gerichte kümmern.

Durch das langsame und schonende Kochen, Braten, Schmoren oder Marinieren bleiben Vitamine und wertvolle Nährstoffe erhalten und im Zusammenspiel mit den hochwertigen Zutaten entstehen gesunde, kulinarische Erlebnisse der besonderen Art.

Typische Gerichte, die mit der Slow-Cooking-Methode besonders gut gelingen sind zum Beispiel Fleischgerichte wie Coq au Vin, Pulled Pork, Irish Stew, Kalbsragout oder Gulasch, aber auch Suppen und Speisen mit viel Gemüse und solche, bei denen es auf eine richtig gute Sauce ankommt. **Staub-Cocotten** eignen sich für alle Herdarten, den Backofen und den Geschirrspüler. In sieben Farben. 🍴

VITAMIN B-KOMPLEX

Für Energie und starke Nerven

Kennen Sie das? Man fühlt sich oft energielos und müde, man isst und schläft ausreichend und trotzdem will der Motor nicht richtig in die Gänge kommen. Die Haut wirkt unrein, die Haare sind stumpf und glanzlos. Vermutlich kann Ihr Körper nicht alle Nährstoffe verarbeiten, die Sie ihm geben, da wir ihm zu wenige wichtige Enzyme liefern, die fähig sind die Nahrung auch aufzuspalten. Brennstoff ohne Brennwert! Ein Vitamin B-Mangel ist eine häufige Ursache dafür, dass nicht genug Nährstoffe aufgenommen werden. Vitamin B spaltet die Nahrung und gibt neue Energie. Zellen können sich erneuern, Gifte können entsorgt werden und Haare bekommen wieder mehr Kraft. Hier kurz angerissen die Funktionen der einzelnen Wirkstoffe des B-Komplexes.



VITAMIN B1 (Thiamin)

... ist besonders wichtig für den Kohlehydratstoffwechsel. Besonders wichtig für Schwangere, Kaffeetrinker und bei Stress.

VITAMIN B2 (Riboflavin)

... findet sich in allen Körperzellen. Es spielt eine besondere Rolle bei der Cholesterinsenkung, bei der Umwandlung von Fetten, Eiweißen und Kohlehydraten in Nährstoffe und ist ein bedeutendes Antioxidans. „Mundwinkel“ und die Neigung zu Hautrissen sind Zeichen für einen Mangel.

VITAMIN B3 (Nikotinsäure/ Niacin)

... findet sich in allen Zellen und wird in der Leber gespeichert. Wichtig für Energieproduktion, Blutzuckerregulierung und vor allem für das Haut- und Muskelgewebe. Eine typische Mangelerscheinung ist die Krankheit Pellagra mit rauer, schuppiger und überpigmentierter Haut.

VITAMIN B5 (Panthothensäure)

... hat eine wichtige Funktion im gesamten Energiestoffwechsel. Alle Bindegewebe, Schleimhäute, Haare und Nägel benötigen für ihren Aufbau Pantothensäure. Eine wichtige Stellung hat sie aber auch im körpereigenen Abwehrsystem. Ein Mangel führt zu trockener, rissiger Haut und brüchigen Haaren.

VITAMIN B6 (Pyridoxin)

... ist vor allem bei eiweissumbauenden Stoffwechselvorgängen und während des Wachstums wichtig. Herz, Gehirn und Leber können ihre Funktion nur dann erfüllen, wenn immer genügend Vitamin B6 zur Verfügung steht. Ein Mangel kann nach proteinreicher Diät, langer Arzneimittelleinnahme und bei Magnesiummangel entstehen.

VITAMIN B7 (Biotin)

Biotin gilt als das Schönheitsvitamin. Es sorgt für glatte, seidige Haut, volles, glänzendes Haar und kräftige Nägel. Biotin ist an zahlreichen Stoffwechsel- und Zellteilungsprozessen sowie am Energiestoffwechsel



und am normalen Funktionieren des Nervensystems beteiligt. Ohne Biotin wäre die Energiegewinnung aus Kohlenhydraten und Fetten nicht möglich. Biotin ist in der Schwangerschaft und Stillzeit besonders wichtig, um eine optimale Entwicklung des Babys zu ermöglichen.

VITAMIN B9 – (Folsäure)

Die Folsäure gehört ebenfalls zu den Vitaminen der B-Gruppe. Sie ist besonders wichtig für die Blutbildung und die Zellteilung und stellt einen wesentlichen Baustein der Erbinformation in den Zellkernen dar. Bei einem Mangel an Folsäure neigt man zu Nasenbluten, Störungen der Infektabwehr und verlangsamter Wundheilung. Ein Mangel kann bei Einnahme von Schlafmitteln oder Antibiotika entstehen.

VITAMIN B12 (Cobalamin)

... wirkt vor allem bei Stoffwechselvorgängen mit, die mit der Zellteilung und dem Wachstum zu tun haben. Es ist ein wichtiger Faktor bei der Blutneubildung. B12 kann durch den Darm nicht direkt aufgenommen werden, sondern muss sich vorher mit einer von der Magenschleimhaut ausgeschiedenen Substanz, dem so genannten Intrinsic-Factor, verbinden. Ein Mangel kann auch bei bestimmten Darmerkrankungen, Wurmbefall, Hepatitis, bei der Einnahme von Antibiotika über längere Zeit, Alkohol- und Nikotinmissbrauch, einseitiger, fleischloser Kost und nach Magen- und Darmoperationen entstehen. Die Anzeichen einer Unterversorgung treten meist erst nach einigen Jahren auf, da Cobalamin bis zu fünf Jahre im Körper gespeichert werden kann. Niedrige Spiegel an Vitamin B12 und Folsäure verdoppeln das Risiko, an Alzheimer zu erkranken! Ⓐ

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

SCHMERZMITTEL

richtig anwenden

Apotheker MAG.PHARM.DR. STEFAN WEGSCHEIDER



Analgetika oder Schmerzmittel gehören zu den am meisten verkauften und verwendeten Arzneimitteln. Es soll ja auch niemand Schmerzen leiden müssen. Schmerzlindernde Medikamente, ob verschreibungspflichtig oder nicht verschreibungspflichtig, können Ihnen helfen, sich besser zu fühlen.

Die Einnahme von Schmerzmitteln – **aus der Apotheke** – birgt der Packungsbeilage zufolge keine bis geringe Gesundheitsrisiken. Insbesondere das gut verträgliche Paracetamol ist sogar für Kinder, Schwangere und stillende Frauen sowie für ältere Patienten meist unbedenklich. Nimmt man mehrere Medikamente ein sollte man allerdings vorsichtig sein, denn Ihr neues Schmerzmittel kann mit einem Medikament, das Sie bereits einnehmen, in Konflikt stehen. Hier ist der Rat von uns Arzneimittelfachleuten in der Apotheke gefragt!

Ein **Schmerzmittelmissbrauch** liegt dann vor, wenn Schmerzmittel in einem Zeitraum von drei Monaten, durchgehend zwei Wochen pro Monat eingenommen werden. Dabei können einige Nebenwirkungen auftreten, wie beispielsweise Leberschäden oder Magen- und

Zwölffingerdarmgeschwüre, Blutdruckanstieg und Nierenversagen bei einem Missbrauch von nichtsteroidalen Schmerzmitteln (Acetylsäure, Ibuprofen, Naproxen und so weiter). All diesen Gefahren können Sie ausweichen, wenn Sie sich bei uns in der Apotheke beraten lassen und Schmerzmittel nicht im Internet kaufen.

#ichkannvielfuermichtun®

Häufige Fehler können sein: entweder zu viel oder zu wenig Arzneimittel, die Einnahme zusammen mit anderen Arzneimitteln, Einnahme mit oder ohne Essen, Einnahme zu früh, zu spät, zu selten, Wechselwirkungen mit einem zweiten Schmerzmittel, Beeinträchtigung der Wirkung durch Nahrungsmittel oder Getränke (besonders Alkohol) oder das plötzliche Absetzen von Analgetika kann zu einer erhöhten Herzfrequenz und starkem Schwitzen führen.

Häufige Fehler können sein: entweder zu viel oder zu wenig Arzneimittel, die Einnahme zusammen mit anderen Arzneimitteln, Einnahme mit oder ohne Essen, Einnahme zu früh, zu spät, zu selten, Wechselwirkungen mit einem zweiten Schmerzmittel, Beeinträchtigung der Wirkung durch Nahrungsmittel oder Getränke (besonders Alkohol) oder das plötzliche Absetzen von Analgetika kann zu einer erhöhten Herzfrequenz und starkem Schwitzen führen.

Die Sicherheit Ihrer Schmerzmitteltherapie beginnt im Moment der Rezeptausstellung Ihres Arztes, bei Ihrer eigenen Auswahl in der Hausapotheke oder bei Ihrem Einkauf in einer öffentlichen Apotheke. Es liegt in Ihrer Verantwortung, die empfohlenen Vorsichtsmassnahmen zu treffen **um sich selbst** zu schützen!

Reden Sie mit unserem kompetenten Team in der Apotheke und vereinbaren Sie einen Beratungstermin zu diesem Thema. *Wir bringen gerne in einem Beratungsgespräch Ihre Haushaltsapotheke und Ihre Medikation auf den neuesten und sichersten Stand!* Ⓢ



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 5 Babywaagen und 7 Milchpumpen. Medela-Partner.

SCHNELLE BESORGUNG von nicht lagernden Präparaten und Arzneimitteln aus dem EU-Raum. Bestellung per T + F + E-Mail. **DIENTSTLEISTUNG.** 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.

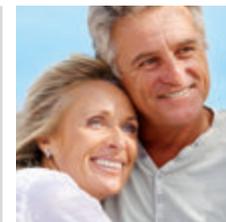
KOSMETIK.

NEU Lilien 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, Apotheken Umschau, 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)

10., 20., 30. September, 10., 20., 30. Oktober, 9., 19., 29. November 2019

Heilkraft für die Familie

ALTES WISSEN...

zeitgemäss

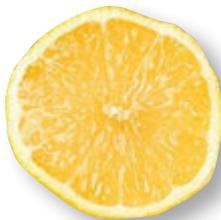
Apotheker MAG.PHARM.DR. STEFAN WEGSCHEIDER

Mitten in Österreich, umgeben von Bergen und Seen, befindet sich die Manufaktur AUBERG®. In unserer vielfältigen Pflanzenwelt steckt nicht nur Schönheit, sondern auch Gesundheit. Zeitgemässes Wissen darüber, wie man mit Heilkräutern und Früchten umgeht, ist überliefertes wertvolles Kulturgut gepaart mit moderner Wissenschaft.

Wickel und Auflagen sind altbekannte Hausmittel und erleben nun ihre Renaissance. Sie werden vorbeugend als auch therapeutisch eingesetzt, um auf sanfte und natürliche Weise die Selbstheilungskräfte bei Kindern als auch Erwachsenen zu mobilisieren.

Unser Ziel war es, traditionelles Wissen mit den Erkenntnissen der heutigen Wissenschaften zu kombinieren und in Einklang zu bringen. Ebenso ist es uns wichtig, für unsere Kinder speziell bei den Wickeln eine einfache, aber fachlich korrekte Anwendung zu ermöglichen. ☺

GUTSCHEIN für
minus 10 %
auf einen Einkauf von
Aubergprodukten



GESUNDE ROSA LIPPEN

8 Tipps aus der Apotheke



Photo by Kelli Patti on Unsplash

Weiche, rosa Lippen hellen jedes Gesicht auf und verleihen jedem Lächeln eine freundliche, warme Note. Ein rosafarbener Hauch auf den Lippen ist ein Zeichen für eine gute Gesundheit. Daher sollte man seine Lippen sorgfältig pflegen, um diesen Eindruck zu bewahren. Die Lippen sind der empfindlichste Teil unseres Gesichts, der keine eigenen Öldrüsen besitzt. Daher ist die äussere Feuchtigkeit sehr wichtig, um sie weich zu halten.

N° 1 BEFEUCHTEN SIE IHRE LIPPEN

Trockenheit und Lippenrisse sind eine grosse Gefahr, und wenn sie nicht zur richtigen Zeit behandelt werden, entstehen dunkle und pigmentierte Lippen. Halten Sie Ihren Lippenbalsam immer griffbereit und tragen Sie ihn den ganzen Tag über regelmässig auf. Lippenbalsame machen süchtig, also wählen Sie sie mit Bedacht aus. Vermeiden Sie Petrolatum oder

auf Petroleum basierende Lippenbalsame, da sie auf lange Sicht keinen Nutzen bringen. Suchen Sie nach Inhaltsstoffen wie natürlichem Bienenwachs, Glycerin, Sesamöl, Mandelöl und Vitamin E in Ihrem Balsam.

N° 2 FLÜSSIGKEITZUFUHR

Die Flüssigkeitszufuhr von aussen und innen ist notwendig. Unabhängig von der Jahreszeit. Trinken Sie ausreichend Wasser und leichte Kräutertees. Saftig und rosa oder trocken und stumpf – Sie entscheiden!

N° 3 LIPPENBALSAM

Noch bevor Sie den Lippenstift auftragen, gönnen Sie Ihren Lippen eine Schicht hochwertigen Lippenbalsam. Dadurch stellen Sie sicher, dass Ihre Lippen mit Feuchtigkeit versorgt werden. Vermeiden Sie matte Lippenstifte, da diese die Lippen leicht austrocknen lassen.

N° 4 BÜRSTEN

Das Bürsten der Lippen hilft Ihnen, die abgestorbenen Zellen loszuwerden, was zu weichen, gut durchbluteten Lippen führt. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Lippen zu schrubben. Sie können Ihre Lippen einfach mit dem Lippenbalsam einreiben, bevor Sie schlafen gehen. Am nächsten Morgen schrubben Sie mit einer weichen Zahnbürste die abgestorbenen Zellen weg.

Machen Sie von Zeit zu Zeit ein Zuckerlippenpeeling. Mischen Sie etwas Kristallzucker mit Vaseline (oder Glycerin) aus der Apotheke und tragen Sie eine dicke Schicht auf Ihre Lippen auf. Peelen Sie Ihre Lippen in kreisenden Bewegungen und wischen Sie sie mit einem feuchten Baumwolltuch ab. Perfekt vor einem grossen Abend!

N° 5 DUNKLE FARBEN

Dunkle und stark pigmentierte Lippenstifte können den rosafarbenen Schimmer von Ihren Lippen überdecken und schliesslich zu pigmentierten Lippen führen. Verwenden Sie weiche Farben und erprobte Marken, um nicht Gefahr zu laufen, dass in den Lippenstiften Toxine enthalten sind, die Ihre Lippen schädigen können.

N° 6 RAUCHEN VERBOTEN

Nikotin führt zu Verfärbungen der Lippen. Wenn Sie also rosafarbene und gesunde Lippen haben möchten, sollten Sie mit dem Rauchen aufhören.

N° 7 SONNE

Aufgrund des Vorhandenseins von überschüssigem Melaninpigment in der Region kann es zu einer Verdunkelung der Lippen kommen. Es ist bekannt, dass die Sonne die Melaninsynthese im Körper steigert. Daher ist es ideal, sich vor den schädlichen UV-Strahlen der Sonne zu schützen, indem Lippenprodukte wie Lippenbalsame und Lippenstifte, die Sonnenschutzmittel enthalten, verwendet werden.

N° 8 QUALITÄT

Achten Sie auf Qualität. Übermässiger und längerer Gebrauch von Kosmetika billiger Qualität auf den Lippen kann eine Pigmentierung verursachen. Kosmetika, die Nährstoffe und natürliche Extrakte in ihrer Zusammensetzung enthalten, sollten bevorzugt werden. Lippenkosmetik sollte vorzugsweise mit natürlichen Ölen wie gereinigtes Rizinusöl entfernt werden. Verfallsdatum prüfen, um Allergien zu vermeiden! 



APOTHEKERWISSEN: A+ LIPPENBALSAM handgerührt

Anwendung und Einsatz wie im Artikel beschrieben. Führen Sie ihn einfach immer bei sich!

pro Tiegel € 7,60

APOTHECUMplus

Noch mehr Informationen und praktische Werkzeuge
für Ihre Gesundheit!

www.plus.apothecum.at



apothecum



@apothecum



ATEM

Was Ihr Atem über Ihre Gesundheit sagen kann

Unsere
Rezepte für
Ihr
Wohlbefinden!

Direkt zu unserem APOTHECUMplus



Photo by Ryan Corry on Unsplash

#Ich kann viel für mich tun!

Zunge herausstrecken und dabei auch den Atem kontrollieren gehört zu den uns von Kind auf allen bekannten Diagnostikmethoden. Wenn der Onkel Doktor die Eltern um einen Löffel gebeten hat, hat es die meisten schon zu Würgen begonnen. Behalten Sie auch selbst Ihren eigenen und den Atem Ihrer Familie im Auge (... in der Nase). Wir beschreiben Ihnen hier Möglichkeiten von Atemauffälligkeiten, die helfen können, im Fall des Falles frühzeitig zu reagieren.

KARDAMOM

Die Samen enthalten ätherische Öle, denen vor allem eine wohltuende Wirkung auf den Magen-Darm-Bereich nachgesagt wird. So soll Kardamom verdauungsfördernd sein und bei Blähungen helfen. Daneben soll Kardamom auch bei Mundgeruch Abhilfe schaffen: Durch das Kauen der Samen soll sich der Atem verbessern.

SCHNARCHEN

Ihr Mund kann trocken werden, wenn Sie schnarchen oder offen schlafen. Dadurch fühlen sich die Bakterien, die den „Morgenatem“ auslösen, noch wohler. Sie schnarchen eher, wenn Sie auf dem Rücken oder auf einer Seite schlafen. Schnarchen kann auch ein Zeichen von Atemaussetzern (*Apnoe*) im Schlaf sein. Wenn Sie regelmässig schnarchen, besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt, um Hilfe bei der Vermeidung

von Zahnproblemen oder medizinischen Problemen zu erhalten, die durch Apnoe verursacht werden können. Nahrung in Ihren Zähnen kann auch das Wachstum von Bakterien fördern – eine gute Bürste und Zahnseide vor dem Schlafengehen können das verringern.

ZAHNFLEISCHERKRANKUNG

Wenn Ihr Atem metallisch riecht, können Bakterien unter Ihrem Zahnfleisch die Ursache sein. Das kann zu Entzündungen und sogar Infektionen führen. Ihr Zahnarzt könnte es *Parodontitis* nennen. Wenn Sie rauchen, nicht regelmässig Zähne putzen und Zahnseide verwenden, tritt diese Krankheit öfter auf.

REFLUX (Aufstossen)

Bei dieser Störung wird Magensäure wieder zurück in die Speiseröhre geführt. Dadurch riecht der Atem sauer. Die Säure kann auch Hals- und Mundschleimhaut schädigen und so den Nährboden für geruchverursachende Bakterien schaffen.

DIABETES

Wenn Sie unter dieser Krankheit leiden, kann fruchtiger Atem ein Zeichen dafür sein, dass Ihr Körper Fett statt Zucker (*Glukose*) als Brennstoff verwendet. Das bedeutet wahrscheinlich, dass Sie zu wenig von dem Hormon Insulin haben. Suchen Sie unbedingt einen Arzt auf.

HELICOBACTER PYLORI

Dieses Bakterium kann zu einer Magenschleimhautentzündung (*Gastritis*) und/oder Geschwüren führen. Es kann übel riechenden Atem verursachen und die Betroffenen können auch Übelkeit, Sodbrennen, Bauchschmerzen oder Verdauungsstörungen haben. Männer und Frauen sind gleich oft betroffen. *Helicobacter pylori* wird mit Antibiotika behandelt. ☺

Apothekerwissen!

WAS IST LEBERTRAN?

Lebertran wird aus frischer Fischleber (Kabeljau, Dorsch) gewonnen und enthält natürliches Vitamin A, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren. Vitamin A und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin A unterstützt zudem die Erhaltung normaler Haut und Sehkraft und Vitamin D leistet einen Beitrag zur Erhaltung normaler Muskelfunktion. Aufgrund des „besonderen“ Geschmacks gibt es Lebertran heutzutage zum Glück auch in Form von Kapseln.



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

DIE LILIEN APOTHEKE SEIERSBERG

ist die erste demenzfreundliche Apotheke der Steiermark

Apotheker MAG.PHARM.DR. STEFAN WEGSCHEIDER

Seit Ende 2014 sind wir im Umgang mit Menschen mit Demenz und deren Angehörigen bestens geschult. In Österreich spielen die Apotheken als Gesundheitsnahversorger eine wichtige Rolle, um demenzkranken Menschen und deren Angehörigen kompetente Hilfestellung anbieten zu können. Während unserer Arbeit sind wir dabei oft mit herausfordernden Verhaltensweisen, welche die Erkrankung mit sich bringen kann, konfrontiert.



Photo by Esther Amon on Unsplash

„Das Krankheitsbild der Demenz ist vielschichtig und sollte nicht nur unter dem medizinischen Aspekt betrachtet werden. Menschen mit Demenz müssen dort unterstützt werden, wo es notwendig ist, man muss ihnen einfühlsam und wertschätzend gegenüberstehen. Auch ausser Haus, wie beim Einkaufen oder eben in Apotheken, ist das eine wichtige Grundlage für eine gelingende Kommunikation“, so Frau Marlene Spörk.

Folgende Schwerpunkte in der Ausbildung konnten wir vertiefen:

- ➔ Grundlagen der Demenz
- ➔ Beratungs- und Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige
- ➔ Kommunikation mit dementen Menschen
- ➔ Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen

Gerne stehen wir immer für Fragen zu diesem Thema zur Verfügung. Im nachstehenden Kasten haben wir Ihnen die wichtigsten Kontaktadressen zusammengestellt. ☺

Fragen
Sie uns
Apotheker!

KONTAKTADRESSEN

DEMENZ-TAGESZENTRUM ELISA

ELISA ist ein Zentrum für Menschen mit demenziellen Erkrankungen. Es gibt Hilfestellungen und Tipps für Angehörige. Rund 15 Frauen und Männer können hier tagsüber von 8⁰⁰ Uhr bis 17⁰⁰ Uhr betreut werden.

8020 Graz, Elisabethnergasse 31

Marlene Spörk, T 0676/88 01 55 57

dtz.elisa@caritas-steiermark.at

SELBSTHILFE FÜR ANGEHÖRIGE VON ALZHEIMERPATIENTEN

Profitieren Sie vom Austausch bei den monatlichen Treffen.

GPZ

8010 Graz, Plüddemannsgasse 33, 2. Stock

Jeden zweiten Montag des Monats von 14⁰⁰ bis 16⁰⁰ Uhr

Jeden letzten Donnerstag des Monats von 17³⁰ bis 19³⁰ Uhr

PSYCHOSOZIALES ZENTRUM HILFSWERK

8330 Feldbach, Bindergasse 5, 2. Stock

Jeden zweiten Donnerstag des Monats 16⁰⁰ bis 18⁰⁰ Uhr

GFSG PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLE

8430 Leibnitz, Wagnastrasse 1, 1. Stock

Jeden letzten Montag des Monats 15⁰⁰ bis 17⁰⁰ Uhr

Allgemeine Fragen und Informationen zu den Terminen bei

Frau Still, T 0664/487 08 09 oder Frau Vartschenko T 0650/581 12 21,

unter info@steirische-alzheimerhilfe.at oder auf www.selbsthilfe-alzheimer.at

SUDOKU 5 EASY

5				3				7
	4	9				1	6	
			6	2	1			
	2			7			3	
8		5	9		3	4		1
	6			1			7	
			7	4	5			
	3	2				7	9	
7				9				6

DIE RICHTIGE FETTFORMEL

Cholesterin, Triglyceride, Stoffwechsel



Die Regulation des Cholesterinstoffwechsels ist ein komplexer Prozess. Cholesterin selbst ist ein wichtiger Grundbaustein im menschlichen Stoffwechsel, der zum Aufbau von Geschlechtshormonen, Cortison, Vitamin D, Gallensäure (wichtig für die Fettverdauung), Zellmembranen und so weiter benötigt wird. Die Aufnahme von Cholesterin über die Nahrung hat bei den meisten Menschen wenig Einfluss auf den Cholesterinspiegel im Blut, weil der Grossteil des Cholesterins von der Leber erzeugt wird. Sinkt die Cholesterinzufuhr über die Nahrung, reagiert der Organismus mit einer Erhöhung der körpereigenen Cholesterinproduktion. So ist man davon abgekommen, grundsätzlich eine (streng) cholesterinarme Ernährung zu empfehlen. Manche Menschen sind jedoch cholesterinempfindlich. Für sie kann es – vor allem, wenn sie einen hohen Cholesterinspiegel haben – von Vorteil sein, wenn sie möglichst wenig Cholesterin zu sich nehmen.

Da Cholesterin nicht wasserlöslich ist, ist es in der Blutbahn in Lipoproteinen gebunden. Die Low Density Lipoproteine (LDL) transportieren das Cholesterin von der Leber in die Umgebung. Dabei gelangt

das LDL auch in Kontakt mit der Gefäßwand, wo es eine wichtige Rolle bei der Entstehung der atherosklerotischen Ablagerungen spielt.

Atherosklerose bezeichnet die krankhafte Einlagerung von Cholesterinestern und anderen Fetten in die innere Wandschicht arterieller Blutgefäße.

Das HDL (High Density Lipoprotein) nimmt überschüssiges Cholesterin aus den Körperzellen auf und bringt es zurück zur Leber. Hohe HDL-Cholesterin-Werte schützen entsprechend vor Atherosklerose.

Das Lipoprotein(a) ist ein weiterer, eigenständiger Risikoindikator für die koronare Herzkrankheit. Es hat klebrige Eigenschaften und fördert nicht nur die Bildung von atherosklerotischen Ablagerungen, sondern auch von Gerinnseln (Thromben) in den Gefäßen.

Triglyceride bezeichnen das eigentliche Blutfett. Der Blutfettwert der Triglyceride sollte möglichst gering sein, da auch erhöhte Triglyceridwerte ein Risiko auf die Ausbildung von herz- und gefäßbetreffenden Erkrankungen darstellen.

Standardmedikamente zur Senkung der Blutfette sind die Statine. Doch auch Bewegung und Ernährung, sowie eine gezielte und geführte ergänzende Aufnahme von Mikronährstoffen können die Blutfette günstig beeinflussen. Bei Einnahme von Statinen kann eine parallele Supplementierung die Nebenwirkungen der Statine vermindern. *#ichkannvielfuermichtun*



Ernährung	LDL	HDL	Gesamt-Cholesterin	Triglyceride	kardiovaskuläre Ereignisse
gesättigte Fette (meist in tierischen Lebensmitteln, zum Beispiel Fleisch, Butter)	⬆️	-	⬆️	-	-
Transfettsäuren (zum Beispiel Margarine)	⬆️ ⬆️	⬇️	⬆️ ⬆️	-	⬆️
Cholesterin zum Beispiel von Eiern	⬆️	⬆️	⬆️	⬇️	-
Nüsse	⬇️	⬆️	⬇️	⬇️	⬇️?
Phytosterole (Weizenkeim, Samen, Kerne)	⬇️	-	⬇️	-	⬇️?
Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Index	⬆️	⬇️	-	⬆️ ⬆️	⬆️?
Proteine	⬇️	-	⬇️	⬇️?	⬇️?
Alkohol	⬆️	⬆️ ⬆️	-	-	⬆️
körperliche Aktivität	⬇️	⬆️	⬇️	⬇️	⬇️
Rauchen	⬆️	⬇️	⬆️	⬆️	⬆️
Überernährung	⬆️	⬇️	⬆️	⬆️	⬆️

60%
aller KinderkrebspatientInnen
müssen mit Spätfolgen leben.



Kinder - Krebs - Hilfe

Österreichische Kinder-Krebs-Hilfe
Verband der Österreichischen
Kinder-Krebs-Hilfe Organisationen

© angiolina

Danke für Ihre Spende!

Spendenkonto: IBAN: AT612011130001025567, BIC: GIBAATWW
www.kinderkrebshilfe.at

HUSTEN

Trocken oder verschleimt?

BRUSTTEE

Stets frisch gemischt nach gutem altem Rezept des Arzneibuches.

HUSTENSAFT

Bei Reizhusten eine Pflanzensaftmischung.

HONIG

Unterstützend bei Verschleimung.

INHALATIONSSALZ

Die ideale Ergänzung zu einer umfassenden Hustentherapie.

Atemwegserkrankungen gehören zu den ersten Lebenstagen bis ins hohe Alter. Deshalb wird das Symptom „Husten“ zwar mitunter als quälend, aber selten als beunruhigend empfunden. In den meisten Fällen besteht auch tatsächlich nicht gleich Anlass zur Sorge. Ein kurz dauernder, das heisst nicht länger als zwei Wochen bestehender Husten im Rahmen eines Infektes bedarf ausser einer die Beschwerden lindernden Behandlung keiner weiteren Massnahmen. Hier kann man sowohl pflanzliche Arzneimittel – wie zum Beispiel unseren hauseigenen Hustensaft – als auch weitere in der Apotheke rezeptfrei erhältliche Hustensäfte einnehmen.

HILFREICHE ARZNEIPFLANZEN

Je nach Hustentyp haben sich verschiedene Arzneipflanzen bewährt. Beim trockenen Reizhusten hilft beispielsweise Tee aus *Eibischwurzel* oder *Malvenblättern*, deren Schleimstoffe die entzündete Schleimhaut mit einer schützenden Schicht überziehen und den Husten mildern.

Bei Husten mit zähem Schleim finden Pflanzen wie *Anis*, *Thymian*, *Efeu* und *Spitzwegerich* Anwendung, die den zähen Schleim verflüssigen und dem Patienten damit das Abhusten erleichtern. Thymian wirkt auch krampflösend. Die meisten pflanzlichen Arzneimittel zeichnen

”

Wir wissen was wirkt!®

sich nicht nur durch gute Wirksamkeit, sondern auch durch gute Verträglichkeit aus, ein Umstand, der vor allem bei der Behandlung von Kindern einen grossen Vorteil darstellt.

WEITERE MASSNAHMEN

Weitere unterstützende Massnahmen bei fieberhaften Erkältungskrankheiten sind Bettruhe, Wadenwickel, Schwitzkuren und bei

Bedarf die kurzfristige Einnahme fiebersenkender Medikamente. Von grosser Wichtigkeit in diesem Zusammenhang ist eine reichliche Flüssigkeitszufuhr in Form von lauwarmen Getränken wie Kräuter- oder – wer es verträgt – Früchte-tees und Wasser.

LÄNGER ALS ZWEI WOCHEN

Im Gegensatz zu diesen harmlosen Hustenformen muss jeder Husten, der länger als zwei Wochen anhält oder bei dem verfärbter – gelber, grünlicher, bräunlicher oder gar blutiger Schleim abgehustet wird, unbedingt durch einen Arzt untersucht und abgeklärt werden. In diesen Fällen kann sich nämlich eine ernsthafte Erkrankung hinter dem Symptom Husten verbergen, wie Asthma bronchiale, Lungentzündung, eitrige Bronchitis, Rippenfellentzündung, Tuberkulose, Herzschwäche, Speiseröhrentzündungen oder eingeatmete Fremdkörper, letztere vor allem bei Kindern. Andauernder Husten kann nicht zuletzt eine Nebenwirkung von eingenommenen Medikamenten sein.

Bei Atemnot, pfeifendem Atemgeräusch oder nächtlichem Reizhusten ist eine Lungenfunktionsprüfung durch einen Spezialisten erforderlich, da diese Symptome die ersten Anzeichen eines Asthmas darstellen können, insbesondere bei Patienten mit Allergien gegen Pollen, Hausstaubmilben oder Tierhaare.

Bei anhaltendem oder hohem Fieber, Brustschmerzen oder verfärbtem Auswurf sollte unbedingt eine Röntgenuntersuchung der Lunge gemacht werden.

Besonders bei älteren Patienten kann eine eitrige Bronchitis oder Lungenentzündung zu einer raschen Verschlechterung des Allgemeinzustandes und zu ernsthaften Komplikationen führen. Lassen Sie sich von unserem kompetenten Team beraten! [#ichkannvielfuermichtun](#) ④

Der rasche Therapiebeginn entscheidet!

NEU im Team



Mein Name ist Irena Nikic. Geboren wurde ich am 28. August 1988. Bereits in meiner Schulzeit ist mir klawegorden, dass mein späterer Beruf etwas mit Menschen und Gesundheit zu tun haben wird.

Nach einer Praktikumswoche in der Apotheke wusste ich, dass ich PKA werden möchte. Meine Ausbildung beendete ich 2006 in Villach, wo ich dann auch bis zum Eintritt in die Karenz gearbeitet habe. Nach den Geburten meiner Kinder und dem Umzug nach Seiersberg, freue ich mich besonders, in der Lilien Apotheke neu durchstarten zu können.

Als Mama von zwei Kindern verbringe ich meine Freizeit am liebsten mit meiner Familie im Freien und auf Reisen.

Neben Deutsch und Englisch spreche ich noch fließend Kroatisch und hoffe, mit meinem Wissen und meiner Erfahrung das Team der Lilien Apotheke ab diesem Sommer unterstützen zu können. ☺

5	1	6	4	3	9	2	8	7
2	4	9	2	5	7	1	6	3
3	8	7	6	2	1	9	5	4
1	2	4	5	7	8	6	3	9
8	7	5	9	6	3	4	2	1
9	6	3	2	1	4	5	7	8
6	9	8	7	4	5	3	1	2
4	3	2	1	8	6	7	9	5
7	5	1	3	9	2	8	4	6

SUDOKU Auflösung



FIT DURCH DEN ALLTAG

Der berühmte „tote Punkt“ am Nachmittag stellt sich immer dann ein, wenn man ihn am wenigsten gebrauchen kann. Aber keine Angst! Auch gegen ihn gibt es Tricks, die dabei helfen, ihn erfolgreich zu überwinden.

Meiden Sie reichhaltige, üppige Mittagmenüs und vor allem alkoholische Getränke. Trinken Sie viel Wasser oder Kräutertees und meiden Sie alle Süßigkeiten.

Gönnen Sie sich, sofern möglich, eine kleine Ruhepause. Legen Sie die Beine hoch, entspannen Sie für einige Minuten, möglichst bei geöffnetem Fenster. Maximal zehn Minuten.

Unternehmen Sie einen Spaziergang um den Häuserblock oder durch einen nahegelegenen Park. Bleiben Sie dabei immer wieder stehen, und dehnen und strecken Sie Ihre Gelenke, wippen Sie auf den Zehenspitzen, und regen Sie so Ihren Kreislauf wieder an.

Chinesische Fingerspiele: Beide Hände mit gespreizten Fingern ausstrecken und nun nacheinander jeweils synchron die einzelnen Finger sechzehnmal einknicken. Das hört sich leicht an, ist es aber nicht! Kommt aus dem Qi-Gong.

Niedrigen Blutdruck bringt man mit einer Pulsdusche wieder auf Vordermann. Handgelenke unter zuerst lauwarmes und dann immer kälter werdendes Wasser halten.

Besorgen Sie sich eine Duftlampe (Kollegen um Erlaubnis fragen!), geben Sie zitrusshaltige Öle hinein, und entzünden Sie diese Aromatherapie.

Gönnen Sie sich nach dem Essen einen Cappuccino, Espresso oder Kaffee. Allerdings wirken diese klassischen Muntermacher nicht lange. Wer für Stunden fit sein möchte, sollte sich eine Tasse Matete zubereiten. Dieser Tee weckt nicht nur die Lebensgeister, sondern hält auch das Hungergefühl in Schranken. ☺



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**
derzeit in Karenz



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



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



PKA **IRENA NIKIC**



PKA **RAPHAELA LESKY**
Visagistin



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

TRADITIONSHAUS MIT CHARME

Willkommen im Altstadthotel Weisse Taube

#Ich kann viel für mich tun!

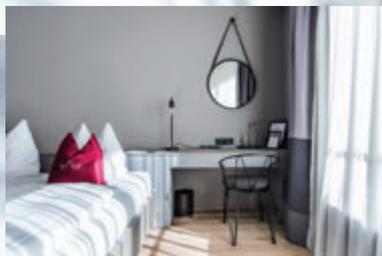
Zwischen unzähligen Sehenswürdigkeiten finden Sie das außergewöhnliche Altstadthotel Weisse Taube. Die Mischung aus historischem Charme und städtischer Moderne machen Ihren Aufenthalt in einem unserer 31 Zimmer der 4-Sterne-Kategorie zum unvergesslichen Erlebnis. Hier fühlen sich Gäste aus aller Welt zu Hause. Wir freuen uns auf Ihren Aufenthalt!

*Nächtigen im
Zentrum der Altstadt
von Salzburg!*



DIE ZIMMER

Das Salzburger Gefühl, historisch, klein und charmant, dabei aber auch modern, weltoffen und vor allem bezaubernd. Dieses Gefühl setzt sich im Hotel Weisse Taube und vor allem in den 31 Zimmern der 4-Sterne-Kategorie fort. Dabei steht Ihr Wohlbefinden immer an erster Stelle.



Altstadthotel Weisse Taube
A - 5020 Salzburg
Kaigasse 9
T +43 662 84 24 04
hotel@weissetaube.at
www.weissetaube.at

DIE vergessenen ZONEN

Kopfhaut, Rücken, Hals

Für das Gesicht gibt es ein schier unglaubliches Angebot an Cremes, Gels, Masken, Fluids, Ampullen, und und und. Von Zeit zu Zeit sollte man sich allerdings auch anderen Körperteilen widmen. Das sind unsere Pflegeempfehlungen für die vergessenen Zonen.

DER HALS

Leider zeigt sich an Hals und Dekolleté das Alter besonders. Doch auch für diese Zone gibt es mit einigen Kniffen Möglichkeiten, diese Entwicklung zu verzögern.

Hals und Dekolleté sind besonders dünnhäutig und das Gewebe verfügt über sehr wenige Talgdrüsen und Unterhautfettgewebe. Knitterfältchen machen sich hier besonders gerne breit. Die Feuchtigkeit, die man dieser Region gönnt, wird viel schlechter gespeichert als an anderen Körperstellen. Die Zonen benötigen besonders viel und intensive Pflege mit viel Feuchtigkeit.

Sonnenbrände in dieser Region haben fatale Hautschäden zur Folge. Und Altersflecken bieten keinen schönen Anblick. Zum Thema Rauchen braucht man heutzutage hoffentlich kein Wort mehr verlieren:

Jede Frau und jeder Mann weiss, dass Rauchen Falten und Fältchen begünstigt.

”
**Wir wissen,
was zu tun ist!**

Was kann man tun? Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor 50. Masken und Bürstenstriche mit Naturbürsten. Ab und an ein sanftes Peeling lässt die Haut strahlen. Intensive spezielle Anti-Aging-Pflege für die Nacht ab 30. Auf-

polsternd und pflegend wirken Hyaluronsäure, Q10 und die Vitamine A, E und C. Der kalte Abschluss der Dusche hilft dabei das Bindegewebe zu straffen. Das sollte man gleich am ganzen Körper anwenden.

Geheimtipp: Konjac-Schwämme reinigen die Haut auf sanfte aber effektive Weise. Diese bestehen zu 100 Prozent aus der natürlichen Pflanzenfaser, die schon lange für ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften bekannt ist. Konjac-Schwämme beinhalten wichtige Spurenelemente und Vitamine und wirken basisch. Sie massieren, reinigen und peelen die zarte Haut ganz sanft.

Für die Durchblutung bieten sich zarte Klopfmassagen an. Auch das Eincremen können Sie mit einer leichten Massage verbinden. Das geeignete Pflegeprodukt – unsere Expertinnen in der Apotheke kennen sich aus – von unten nach oben sanft einarbeiten. Fühlt sich gut an und sieht dann auch gut aus!

DER RÜCKEN

Aufgrund der hohen Anzahl an Talgdrüsen produziert die Haut am Rücken mehr Talg. Bei zuwenig Pflege neigt sie zu Rötungen, Verhärtungen und Unreinheiten. Machen Sie daher öfter ein Peeling – vielleicht mit Unterstützung durch den Partner. Der Partner oder die Partnerin reibt Sie dazu mit einer passenden Maske, Heilerde oder

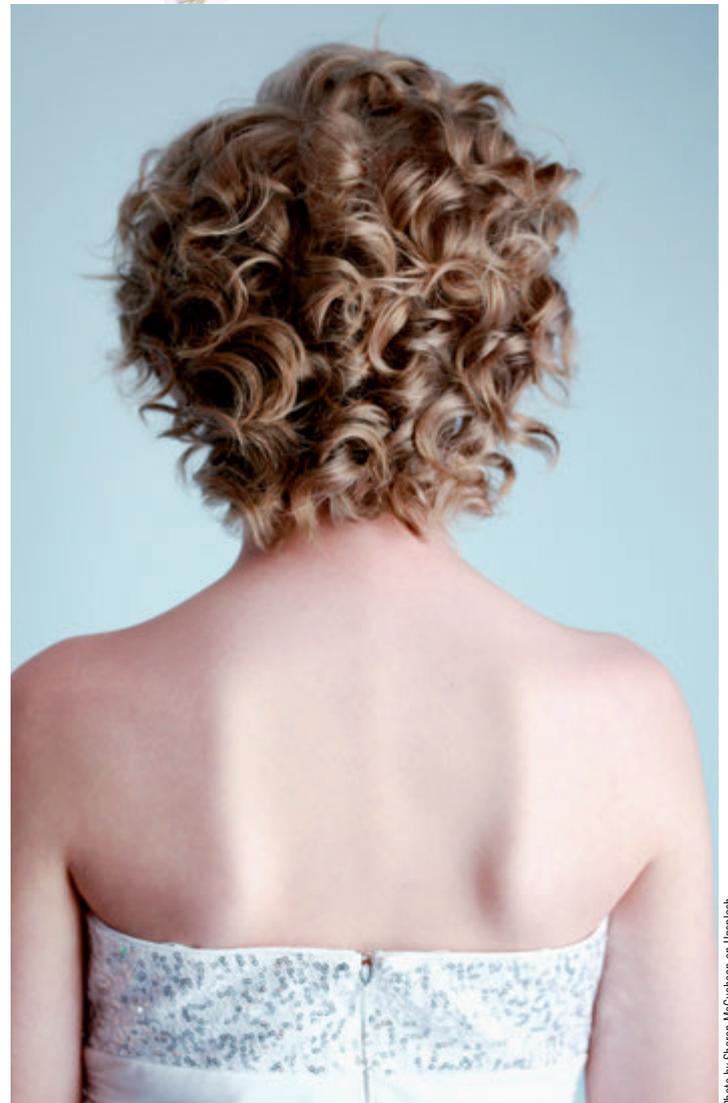


Photo by Sharon McCutcheon on Unsplash

Tonerde ein. Und gönnen Sie sich ein Sisalmassageband. Das hilft auch allein unter der Dusche abgestorbene Hautpartikel zu entfernen.

Wichtig: Mit einer leichten Textur eincremen. Lassen Sie sich dafür wieder vertrauensvoll beraten!

DIE KOPFHAUT

Einflussfaktoren wie Mützen, Heizungsluft und Kälte reizen im Herbst wieder unsere sensible Körperpartie. Die Folgen sind Jucken, Empfindlichkeit oder auch unschöne Schuppen. Vermeiden Sie bei Mützen synthetische Materialien. Verwenden Sie ein hochwertiges Shampoo, das auf die Bedürfnisse Ihrer Kopfhaut abgestimmt ist. Häufiges Bürsten regt nämlich die Durchblutung der Kopfhaut und die Talgproduktion an. Das glättet die Schuppenschicht und lässt Haare glänzen. Und lassen Sie Luft an Ihren Kopf – so oft es nur geht! ☺



Hergestellt in Österreich

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



Trauma-Salbe

Mayrhofer

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



kühlend
bei akuten Verletzungen

bei chronischen Beschwerden
wärmend



Für jeden die richtige Therapie.



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

Tra-004_1511