

# APOTHECUM

WINTER 2019/20



## LECITHIN

Konzentration und Merkfähigkeit

## WAS HILFT

gegen eine Erkältung?

## NERVEN & SCHLAF

Die Lilien-Kraft-Serie



 Gefällt mir 

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



**SEI  
DABEI!**

**3. MAI 2020**

**IN WIEN ODER  
MIT DER APP**

100% DER STARTGELDER FLIESSEN IN DIE RÜCKENMARKSFORSCHUNG.



[WINGSFORLIFEWORLDRUN.COM](http://WINGSFORLIFEWORLDRUN.COM)





# LECITHIN

## Konzentration und Merkfähigkeit

**L**ecithin kann viel mehr, als man ursprünglich angenommen hat. Es kann zur Nervenstärkung beitragen, die Kraft der Zellen erhöhen und ihm wird die Förderung der Konzentration und Merkfähigkeit zugeschrieben.

Lecithin ist in allen lebenden Organismen zu finden, da es das Grundgerüst der Zellmembran beziehungsweise Zellwand bildet. Es entscheidet, was in eine Zelle hinein- oder herauskommt und übt so eine unglaublich wichtige Schutzfunktion aus. Beim Menschen findet sich besonders viel Lecithin in den Nerven- und Gehirnzellen, ausserdem in stark beanspruchten Muskeln, zum Beispiel dem Herzmuskel. Lecithin ist auch in allen Pflanzen zu finden. Besonders viel davon enthält die Sojabohne.

### WAS KANN ES

Es gehört im weitesten Sinne zu den Fetten. Chemisch nennt man sie Phospholipide. Eine grosse Menge findet man in den Markscheiden

#### MANGELSYMPTOME können sein

|                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|
| hoher Cholesterinspiegel | Gallensteinleiden                |
| Immunschwäche            | Leberinsuffizienz                |
| Fettleber                | intellektuelle Leistungsschwäche |
| Übererregbarkeit         | Schreckhaftigkeit                |
| Erschöpfung              |                                  |

#### Zu den RISIKOGRUPPEN zählen

unter anderem Menschen, die starken körperlichen und geistigen Anstrengungen ausgesetzt sind, Vegetarier und Veganer, sowie Menschen in einem höheren Alter.

des Nervengewebes, in den Zellmembranen und im Eidotter. Daher stammt nicht nur sein Name (*griech. lekithos* für Eidotter), denn aus Eigelb kann man es auch leicht gewinnen. Lecithine können den Fettstoffwechsel günstig beeinflussen, arbeiten gegen zu viel Fett im Blut oder in der Leber und wirken auf den Cholesterinspiegel. Diese Wirkungen beruhen auf der Emulgatorwirkung des Lecithin: Es verbindet Wasser und Fett.

Weiter ist Lecithin neben den Gallensäuren Bestandteil der Gallenflüssigkeit, die bei der Fettverdauung eine wichtige emulgierende Rolle spielt. In der Leber gebildetes Lecithin ist die wichtigste Transportform von Fettsäuren im Blutplasma. Es kann auch helfen, festgesetztes Cholesterin, welches sich an den Gefässwänden ablagern würde, wodurch Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorgebeugt werden kann, zu entfernen.

Die exakte chemische Bezeichnung lautet *Phosphatidylcholin*. Choline werden zum Aufbau ganz bestimmter Botenstoffe benötigt, die für Lernprozesse, die Gedächtnisleistung und unsere Stressverarbeitung unentbehrlich sind. Nicht umsonst spricht der Volksmund von Walnüssen als Nervennahrung, weil sie so viel Lecithin enthalten. Nüssen, als Bestandteil der Nahrung sagt man nach, dass sie mit dazu beitragen können, dass man keine Gallensteine bekommt.



Photo by tim-gunn on Unsplash

### NAHRUNGSERGÄNZUNG

Wie so oft sagt man, dass durch ausgewogene Ernährung normalerweise kein Mangel entsteht. Kommt es allerdings zu besonderen Belastungen durch Beruf oder Sport ist eine Ergänzung anzuraten. Eine Überdosierung ist der Literatur nach nicht möglich.

Wenn man von „guten“ Fetten spricht, meint man Fette, die reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind. Bei einer gesunden Ernährung sollten diese den Grossteil der aufgenommenen Fettsäuren darstellen und sind beispielsweise in Fisch oder bestimmten Pflanzenölen enthalten. Versuchen Sie deshalb, Lecithine mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren aufzunehmen, da die biologische Wirkung des Lecithins wesentlich davon abhängt. ④



### Lecithin-Lieferanten

|                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| Buttermilch, Milch | Sojabohnen             |
| Soja               | Ölsamen                |
| Eier               | Weizenkeime            |
| Erbsen             | Lupinen                |
| Fisch              | Hülsenfrüchten         |
| Käse               | Nüsse (Wal-, Erdnüsse) |
| Rinderleber        | Mais                   |
| Hefe               | Sonnenblumenkerne      |

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

# KLARTEXT REDEN

## hilft zu gesünderen Beziehungen

Apotheker MAG.PHARM.DR. STEFAN WEGSCHEIDER



**E**s gibt verschiedene Kommunikationsformen, die man grob in zwei Bereiche unterteilen kann. Es gibt die verbale (mit Worten) und die nonverbale (mit Gestik, Mimik) Kommunikation.

Unterschieden wird auch zwischen expliziter und impliziter Kommunikation. Was sind die Besonderheiten? Implizite Botschaften sind solche, die nicht unmittelbar und direkt mit Worten ausgedrückt werden, sondern durch vage, unterschwellige Anspielungen und Andeutungen. Implizite Botschaften können etwa durch den Tonfall, einen Seufzer oder ein Achselzucken zum Ausdruck gebracht werden. Im Alltag besteht oft ein Widerspruch zwischen Botschaften, die wir wörtlich ausdrücken, und jenen, die unterschwellig und implizit mitschwingen. Sie fragen zum Beispiel: „Hast du Lust heute Abend ins Kino zu gehen?“, und Ihr Partner antwortet: „Ja, warum nicht!“. Jedoch antwortet er in einem Tonfall, der nicht die geringste Begeisterung erkennen lässt.

Diese Doppeldeutigkeit löst bei Ihnen Verwirrung aus, denn Sie wissen nicht, welche Botschaft Sie hören und beachten sollen. Implizite Kommunikation lässt unzählige Interpretationen zu, die zu Missverständnissen und Konflikten führen können.

Explizite Botschaften sind solche, die das Gesagte unumwunden in Worte fassen. Natürlich erfordert explizite Kommunikation manchmal Mut. Doch sie ist klarer und damit unmissverständlicher.

Ich möchte Sie also ermutigen, öfter Klartext zu reden: Sie erhöhen damit Ihre Chancen auf gesunde zwischenmenschliche Beziehungen. Viel Glück beim Üben! ☺



Photo by Priscilla Du Preez on Unsplash



### DEMENZ + ALZHEIMER.

Wir begleiten Sie als Angehörige von demenzkranken 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. **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.

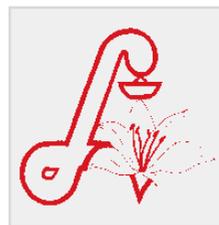
**NEU** Lilien Kosmetik. Apothekenkosmetik Eubos, Frei Öl, Louis Widmer, La Roche Posay, Vichy, Viva Skin.



### 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](http://www.lilienapotheke.at).



### SAUERSTOFF-TANKSTELLE.

Kostenloses Sauerstofftanken - ein Service für mehr Mobilität!

**WWW.LILIENAPOTHEKE.AT**

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

T +43 316/25 30 05

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

### ÖFFNUNGSZEITEN

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

**BEREITSCHAFTSDIENSTE** (8<sup>00</sup> - 8<sup>00</sup> Uhr am Folgetag)  
9., 19., 29. Dezember, 8., 20. Jänner, 1., 13., 25. Februar 2020



# DAS RUNNERS KNEE

## Die Laufschuhe an den Nagel hängen?

MANUELA FUCHS

**D**as Runners Knee – auch Iliotibiales Bandsyndrom genannt – ist eine der häufigsten Beschwerdebilder bei Läufern. Dabei handelt es sich um eine Überlastung einer Sehnenplatte, welche einen unangenehmen Schmerz während und/ oder nach dem Laufen aussen seitlich am Knie verursacht. Schuld daran ist meist eine falsche Lauftechnik.

Anhand der videounterstützten Laufanalyse bei **Physio Seiersberg** kann die falsche Lauftechnik aufgezeigt werden. Ziel ist es, den Laufstil leicht abzuändern, um die Schmerzen beim Laufen zu vermeiden, sodass der Laufschuh nicht an den Nagel gehängt werden muss! 



Das komplette Physio-Seiersberg-Team

### UNSER GESUNDHEITSTIP

Versuchen Sie beim Laufen immer wieder kurze Sprints einzulegen, dadurch wird die Muskulatur stimuliert und man erreicht wieder eine bessere Stabilisation über die Muskulatur in den Gelenken.



physio **S**eiersberg

0650/6747194 • 8055 Shopping City Seiersberg 1  
www.laufanalyse-graz.at • www.physio-seiersberg.at

 Physio Seiersberg •  physioseiersberg

## VIDEOUNTERSTÜTZTE LAUFANALYSE

Zur Verbesserung des Laufstils oder  
Reduktion der Laufbeschwerden

**€ 99,-**  
**STATT € 150,-**  
AKTION GÜLTIG BIS  
29. FEBRUAR 2020

Physiotherapie • Sportphysiotherapie • Massage • Osteopathie



# LOKALE SCHMERZBEHANDLUNG

Steifer Nacken, Hexenschuss, Schulterschmerzen aufgrund von falschen Bewegungen, Training ohne Aufwärmen... Wer kennt sie nicht? Antirheumatische Salben und Cremes schaffen schnelle Abhilfe.



Photo by Brent Olsen on Unsplash



**B**ekannt sind hunderte verschiedene Ursachen für Muskel-, Gelenk- und Nervenschmerzen. Im Folgenden möchten wir Ihnen einige wenige beschreiben, die unter dem Überbegriff „Weichteilrheumatismus“ geführt werden, im Alltag häufig vorkommen und bei plötzlichem Auftreten mit hochentwickelten pharmazeutischen Präparaten schnell symptomatisch behandelt werden können.

**Der steife Nacken.** Wer einmal eine schlagartig einsetzende Muskelverkrampfung im Bereich der Hals- und Nackenmuskeln, ein Schleudertrauma oder eine massive Zerrung dieser Nackenmuskelpartien hatte, kennt das Handicap, das dadurch entsteht: Man kann den Kopf nicht mehr drehen, sondern muss sich vorsichtig mit dem ganzen Rumpf umwenden, und am Abend legt man seinen Kopf behutsam wie ein rohes Ei zur Ruhe. Ursache können hier auch ernsthafte Erkrankungen wie ein Bandscheibenvorfall oder Skoliose (*schiefer Rücken*) sein.

**Sportverletzungen.** Zu den häufigsten Verletzungen zählen Muskelzerrungen und Verstauchungen. Die Zerrungen entstehen durch Überdehnung aufgrund plötzlicher Anspannung bei nicht aufgewärmter Muskulatur. Verstauchungen entstehen ebenfalls infolge von Überdehnung oder durch Fasereintrisse an Sehnen und Bändern.

**Hexenschuss.** Die Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule treten blitzartig auf und lösen sofort eine Reihe von zweckmäßigen Schutzreflexen aus, von denen die schmerzhafte Wirbelsäulensteife

und die häufig schiefe Schonhaltung am auffälligsten sind. Stehen und Gehen tun scheusslich weh, und Husten, Niesen, Pressen, Lachen, selbst Gähnen lösen neue Schmerzblitze aus. Beim Husten, Niesen und Pressen besteht auch die Gefahr, dass sich ein bereits vorhandener Bandscheibenvorfall vergrößert.

**Knieschmerz.** Oft ist eine Arthrose (bedingt durch Abnutzung des Gelenkknorpels) Ursache von Schmerzen im Knie. Häufig besteht ein Zusammenhang mit einer Überbeanspruchung des Gelenks. Der Verlauf der Beschwerden ist normalerweise geprägt von dem periodischen Auftreten schmerzhafter und schmerzfreier Phasen. Typisch für junge Patienten sind Beschwerden mit dem Meniskus (Knorpel im Kniegelenk) aufgrund einer Sportverletzung.

**Wadenkrampf.** Es handelt sich um einen auf einen Muskel oder eine Muskelgruppe beschränkten schmerzhaften Krampf, meist einseitig in den Morgenstunden. Betroffen sind normalerweise Wadenmuskeln und Zehenbeuger.

## VORBEUGUNG

Machen Sie Rücken und Gelenken die Arbeit nicht schwerer als nötig. Der Rücken sollte – vor allem bei langzeitiger oder starker Belastung – möglichst gerade gehalten werden, um das Gewicht gleichmässig auf den Rücken und die ganzen Flächen der Bandscheiben zu verteilen. Einseitige Belastung dagegen führt schnell zu Verspannungen, Unbeweglichkeit im Rücken sowie Fehlbelastungen der Gelenke. Heben Sie das Gewicht möglichst körpernah. Vermeiden Sie Durchzug, zum Beispiel durch geöffnete Fenster beim Autofahren. Auch bei den Gartenarbeiten immer die den Aussentemperaturen entsprechende Kleidung tragen und das Sporttraining nicht ohne Aufwärmen starten!

## THERAPIE

Bei akuten Entzündungen und Schwellungen haben sich Kälteanwendungen bewährt.

Die meisten Schmerzmittel zielen auf die Hemmung der so genannten Prostaglandine (*Gewebshormone*) ab, die unter anderem für die Schmerzentsstehung verantwortlich sind. Diese haben aber auch eine wichtige Schutzfunktion für die Magenschleimhaut, weshalb es bei der Einnahme von Schmerzmitteln zu Nebenwirkungen in Form von Magenbeschwerden kommt. Wichtig ist daher, dass die lokale Therapie bei Beschwerden mit Entzündungen schmerzstillend, kühlend, entzündungshemmend und örtlich begrenzt wirkt. Diverse Präparate in Form von Sprays und Gels bieten hier eine rasche Abhilfe und sollten vor allem in Sportler- und Hobbygärtner-Haushalten vorrätig sein.

Warme Anwendungen dienen der Schmerzlinderung und sind bei akuten Entzündungen nicht gut. Neben der Wirkung auf die Schmerzrezeptoren wird die Durchblutung der Haut erhöht (Wärmegefühl „Brennen“). In diese Produktgruppe fallen wärmende Schmerzpfaster, Gels, Cremes und Salben.

Lassen Sie sich von unserem Team persönlich in der Apotheke beraten! Wir wissen was zu tun ist! ☺

# APOTHECUMplus

Noch mehr Informationen und praktische Werkzeuge  
für Ihre Gesundheit!

[www.plus.apothecum.at](http://www.plus.apothecum.at)



apothecum



@apothecum



In der kühlen Jahreszeit ist Hochkonjunktur für

# LEBERTRAN

Es ist erwiesen, dass Vitamin A die Atemschleimhäute stärkt und dass Vitamin D die Abwehrkräfte stimuliert. Weil Lebertran diese beiden Vitamine enthält, eignet es sich hervorragend zur Prävention.

In der kalten Jahreszeit werden die Atemschleimhäute durch die Kälte und das Heizen geschwächt und deshalb sind wir anfälliger für Krankheitserreger. Vitamin A „schmiert“ und regeneriert diese Schleimhäute. Auch das Immunsystem ist angeschlagen, vor allem weil es an Sonne fehlt und die Haut deshalb das unersetzliche Vitamin D nicht mehr produzieren kann.

Lebertran ist reich sowohl an Vitamin A als auch an Vitamin D und hat deshalb in der Vorbeugung von Winterkrankheiten seit langem einen festen Platz. Forschungsarbeiten haben diese Qualitäten bestätigt. Die Prophylaxe muss selbstverständlich vor Beginn der Risikosaison



einsetzen, umso mehr, als zu jeder Jahreszeit Nährstoffdefizite auftreten können und es häufig mehrere Monate dauert, bis diese wettgemacht sind. Zum Beispiel führen wir dem Körper mit der Nahrung in der Regel in keiner Jahreszeit genügend Vitamin D zu, und die Synthese des Vitamins durch die Haut kann auch im Sommer eingeschränkt sein, etwa wenn wir Sonnenschutzmittel mit einem hohen Schutzfaktor verwenden. Beim Vitamin A sollte man darauf achten innerhalb der therapeutischen Dosis zu bleiben. Es gibt verschiedene Präparate auf Basis von Lebertran. Wir beraten Sie gerne, mit welchem Produkt Sie persönlich am besten Ihr Immunsystem stärken können. ☺

# SCHOKOLADE MACHT GLÜCKLICH

Facts oder Vorurteile?

## SCHOKOLADE MACHT DICK

100 g dunkle Schokolade enthält gleich viel Kalorien (zirka 500) wie 200 g Pommes frites. In einer Schlankheitskur hat Schokolade also nichts zu suchen. Wer aber keine Gewichtsprobleme hat, darf sich ohne weiteres mit Mass Schokolade gönnen, ohne deshalb dick zu werden.

## SCHOKOLADE ERHÖHT DAS CHOLESTERIN

Dunkle Schokolade (ohne Milch) enthält kein Cholesterin, sondern sogenannte Phytosterine, welche im Darm die Aufnahme von Cholesterin aus anderen Nahrungsmitteln hemmen. Kakaobutter liefert Fettstoffe, die den Anteil an gutem Cholesterin steigern und an schlechtem Cholesterin reduzieren.

## SCHOKOLADE LÖST AKNE AUS

Ein Zusammenhang zwischen Akne und Schokolade konnte noch nie nachgewiesen werden. Jugendliche, die unter Pickeln leiden, sollten sich also nicht auch noch durch ein Schokoladeverbot quälen...

## SCHOKOLADE ALS EINSCHLAFHILFE

Im Gegenteil: Schokolade enthält die Muntermacher Koffein und Theobromin, die zusätzlich die Muskeltätigkeit anregen.

## SCHOKOLADE KANN MIGRÄNE AUSLÖSEN

Migränepatienten sollten sich vor Schokolade hüten, denn diese enthält – genau wie Weisswein – Tyramin, und Tyramin kann tatsächlich Migräneanfälle auslösen.



## SCHOKOLADE STOPFT

Schokolade verursacht weder Verstopfung noch Durchfall.

## SCHOKOLADE BELASTET DIE LEBER

Falsch! Im Allgemeinen dürfen sogar Patienten, die unter einer viralen Hepatitis leiden, meist Schokolade essen, wenn sie Lust darauf haben.

## SCHOKOLADE BEKÄMPFT STRESS

Schokolade veranlasst das Gehirn zur Herstellung euphorisierender Substanzen. Manche fragen sich sogar, ob Schokolade eine Droge ist. Wirklich süchtige Schokoladesser sind aber doch eher eine Seltenheit. Meistens überfällt diese Schokoladesucht Frauen kurz vor der Monatsblutung als Reaktion auf eine Stresssituation. Die echte Schokoladeabhängigkeit tritt im allgemeinen bei professionellen Sportlern auf, die von inneren Konflikten geplagt werden.

## SCHOKOLADE VERURSACHT KARIES

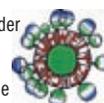
Zuckerhaltige Schokolade verursacht nur dann Karies, wenn man zu viel davon isst und sich nach dem Genuss nicht die Zähne putzt.

## SCHOKOLADE ENTHÄLT VIEL MAGNESIUM

Schokolade liefert wertvolles Magnesium. Menschen, die unter Magnesiummangel leiden, bringt Schokolade sogar Linderung. Sie enthält aber auch reichlich Phosphor, Kalium, Kupfer und Vitamin E. ☺



Klimainitiative der  
Druck-  
und  
Medienverbände



gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“  
des Österreichischen Umweltzeichens,  
Wallig Ennstaler Druckerei und Verlag GmbH, UW-Nr.817

## Die Lilien-Kraft-Serie

# NERVEN und SCHLAF

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

Ich kann  
viel für  
mich tun!



### NERVENSTARK

Alle B-Vitamine sind wichtige Regulatoren im Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel. Sie aktivieren den gesamten Stoffwechsel, sind weiters wichtig für die Blutbildung und fungieren als sogenannte Radikalfänger.

Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, zur Funktion des Nervensystems, zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel, zur psychischen Funktion, zur Bildung roter Blutkörperchen, zur Funktion des Immunsystems und zur Verringerung von

Müdigkeit und Ermüdung bei. Weiters über-

nimmt Vitamin B12 eine wichtige Funktion bei der Zellteilung.

Biotin hat Einfluss auf die einwandfreie Funktion des Nervensystems, den Stoffwechsel von Makronährstoffen und die psychische Funktion.

Bedeutend ist Biotin auch für die Erhaltung gesunder Haare, der Schleimhäute und der Haut.

Folat (*Folsäure*) trägt einerseits zur Funktion des Immunsystems und andererseits zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und hat zusätzlich eine Funktion bei der Zellteilung.

Thiamin (*Vitamin B1*) ist essentiell für den Energiestoffwechsel, die Funktion des Nervensystems, die psychische

Funktion und die Herzfunktion.

Riboflavin (*Vitamin B2*) trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Funktion des Nervensystems bei.

Niacin (*B3*) ist wichtig für die psychische Funktion, die Erhaltung der Schleimhäute und der Haut und hilft der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.

Vitamin B6 ist förderlich für die Cystein-Synthese, den Homocystein-Stoffwechsel, den Eiweiß- und Glycogenstoffwechsel, die psychische Funktion, die Bildung roter Blutkörperchen, die normale Funktion des Immunsystems, die Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und die Regulierung der Hormontätigkeit. Cholin trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel, zum Fettstoffwechsel und zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion bei.

Pantothersäure der Synthese und dem Stoffwechsel von Steroidhormonen, Vitamin D und einigen Neurotransmittern. Sie ist weiters nützlich für die Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und die Steigerung der geistigen Leistung.

60 Stück € 19,90

### SCHLAF LANG

Die Baldrianwurzel (*Valerianae radix*) enthält an Inhaltsstoffen unter anderem ätherisches Öl, Valerensäure, in Spuren Valepotriate und Aminosäuren. Es wurde festgestellt, dass die Kombination dieser Verbindungen beruhigend wirkt, die Schlafbereitschaft fördert und somit das Einschlafen erleichtert. Die Inhaltsstoffe der Hopfenzapfen (getrocknete Fruchtstände von *Humulus lupulus*) sind unter anderem Harz (mit den instabilen Bitterstoffen Humulon und Lupulon), Proanthocyanidine, Phenolsäuren, Flavonoide und ätherisches Öl. Die Anwendung von Hopfenzapfen bei Unruhe, Angstzuständen und Schlafstörungen hat sich seit langem bewährt.

Melatonin ist ein natürlich vorkommendes Hormon, das von der Zirbeldrüse (*Epiphyse*) produziert wird und eine wichtige Rolle bei der Regulation des Schlaf-Wach-Rhythmus spielt. In ganz geringen Mengen kommt Melatonin auch in Obst und Gemüse wie beispielsweise in Tomaten, Gurken und Bananen vor. Melatonin wirkt schlaffördernd und vermindert die Körpertemperatur. Seine Sekretion steigt kurz nach Einsetzen der Dunkelheit an, erreicht zwischen 2 und 4 Uhr nachts

seinen Höhepunkt und fällt in der zweiten Nachthälfte wieder ab. Licht ist der wichtigste natürliche Gegenspieler von Melatonin. Der Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflusst zahlreiche Körperfunktionen wie Körpertemperatur, Blutdruck, Harnproduktion und Hormonausschüttung.

Passiflora incarnata (*Passionsblume*) ist ein in Mittel- und Südamerika heimischer Kletterstrauch der Pflanzenfamilie Passifloraceae. Genutzt werden die oberirdischen, blüten- oder fruchtttragenden Teile dieser Pflanze, welche bis zu 2 Prozent Flavonoide enthalten.

Passionsblumenextrakt wird häufig auch in Kombination mit anderen beruhigenden Pflanzenextrakten bei Einschlafstörungen und nervöser Unruhe, insbesondere bei Kindern verwendet.

Die Melisse, auch Zitronen-, Frauen- oder Herzkraut genannt, gehört zur Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*) und stammt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum beziehungsweise Westasien. Gekennzeichnet ist die Melisse unter anderem durch ihren intensiven zitronigen Geruch beim Zerreiben der Blätter. Seit geraumer Zeit wird sie sowohl als Heil-, Gewürz- als auch Bienenpflanze geschätzt. Im pharmazeutischen und ernährungsmedizinischen Bereich kommen Melissenzubereitungen vor allem bei nervös bedingten Einschlafstörungen und funktionellen Magen-Darm-Beschwerden zum Einsatz. Verantwortlich dafür sind die beruhigenden, krampflösenden, gallentreibenden und allgemein verdauungsfördernden Inhaltsstoffe der Pflanze.

60 Stück € 22,95



”  
**B-Vitamine tun  
etwas für den  
ganzen Körper**

**GUTSCHEIN**  
Minus 10 Prozent auf ein Produkt  
Ihrer Wahl aus der Lilien-Kraft-Serie.

Angebot gültig bis 29. Februar 2020.



# WAS HILFT gegen eine Erkältung?



Fragen  
Sie  
uns!

**E**ine Erkältung wird durch Viren ausgelöst. Diese Viren kann man nicht ursächlich bekämpfen (zum Beispiel durch Antibiotika) und es ist nicht hilfreich, vorbeugend Grippemedikamente wie zum Beispiel Aspirin einzunehmen. Wirkungsvolle Vorbeugung ist ein gestärktes Immunsystem, mit einer gesunden ausgewogenen Ernährung, genügend gutem Schlaf und Bewegung.

In der Regel ist eine Erkältung nach ein bis zwei Wochen abgeklungen. Bei der Behandlung der individuell unterschiedlichen Symptome gibt es keine Standard-Therapie, jede und jeder reagiert anders und hat andere Wünsche in Bezug auf die Art der Linderung.

Erste Wahl zur *Fiebersenkung* und *Schmerzlinderung* sind Präparate mit Paracetamol und Ibuprofen. Bei *Schnupfen* empfehlen wir einen Nasen-

spray nach vorherigem Spülen mit Salzlösungen. Bei *Husten* gilt es zu unterscheiden, ob er trocken oder von Auswurf begleitet ist. Klassisch verwendet man tagsüber ein schleimlösendes Mittel und nachts ein hustenstillendes Produkt. Kombinationen mit weiteren Präparaten die schmerzstillend, Nasenschleimhaut abschwellend sowie Fieber senkend wirken gehören in die beratenden Hände von unseren kompetenten Pharmazeuten.

Roter Sonnenhut stärkt die Abwehrkräfte des Organismus und wird daher zur unterstützenden Behandlung und zur Vorbeugung vor wiederkehrenden Infekten im Bereich der Atemwege verwendet. Vor allem dann, wenn Erkältungs- und Grippewellen drohen. So wird das natürliche Immunsystem des Körpers angeregt, und die Abwehrkraft gestärkt.

## WAS SIE TUN KÖNNEN

Die Abwehr will gefüttert werden, und zwar mit einer Vielfalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Besonders Vitamin C ist das Anti-Erkältungs-Vitamin. Weitere Immunbooster sind die Mineralstoffe Zink und Selen.

**Trinken Sie viel.** Die Immunzellen in den Schleimhäuten der Nase und des Rachens sind effektiver, wenn die Schleimhäute feucht sind. Also viel trinken, mindestens zwei Liter am Tag in Form von Wasser und Kräutertees.

**Ausreichend Bewegung.** Regelmässiger Ausdauersport an der frischen Luft bringt die Immunzellen auf Trab.

**Abhärten an der frischen Luft.** Kälte- und Wärmereize stärken sowohl die unspezifische Basisabwehr als auch das spezifische Immunsystem. Regelmässige Saunagänge oder warm-kalte Wechelduschen aktivieren die Abwehrzellen und regen den Kreislauf an.

**Wer gut drauf ist,** hat eine stärkere Abwehr. Täglich ein Viertelstündchen im Freien (Sonne und Licht) kurbelt die Produktion von Glückshormonen an.

**Warme Suppen.** Wärmen Sie sich von innen auf. Suppen, zum Beispiel eine Kürbissuppe gewürzt mit Ingwer, geben den herrlich warmen Kick im Bauch.

So gewappnet können wir den kalten, virenbelastenden Monaten ruhigen Gewissens entgegensehen und infektfrei die positiven Seiten dieser Monate, wie Schi fahren, Snowboarden und Eis laufen, geniessen. ☺



# [ichkannvielfuermichtun](https://www.ichkannvielfuermichtun.at)

REZEPT FÜR EIN

## WARMES FRÜHSTÜCK

Einen Becher Hirse in doppelter Menge Wasser weich kochen und zehn Minuten quellen lassen (auf Vorrat im Kühlschrank aufbewahren). Geschnittene Trockenfrüchte (Rosinen, Zwetschken) in einem neuen Topf in Wasser oder Traubensaft andünsten. Walnüsse und Sonnenblumenkerne beigeben. Äpfel und Birnen in kleine Stücke schneiden und noch zwei Minuten mitköcheln lassen. Etwas Butter oder Schlagobers unterrühren, danach Zimt, Kakao und Kardamom darüberstreuen. Zum Schluss mit einer Prise Salz und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Den Getreidebrei in eine Schüssel geben und mit dem frisch zubereiteten Obst verrühren. ☺

Mahlzeit!



# 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.



# HEILKRAFT

der warmen Gewürze

Für die  
ganze  
Familie!

**O** b im Glühwein oder Tee, in Früchtebrot oder Weihnachtskek-  
sen – wem der würzig-süße Duft der warmen Gewürze in  
die Nase kommt, fühlt sich wie am Christkindlmarkt, in  
eine Welt voller Schneegestöber und Kerzenlicht versetzt. Die Ge-  
würze riechen und schmecken nicht nur gut, sie leisten auch wertvolle  
Dienste als Heilmittel!

**ANIS.** Die Anisfrucht war bereits im vorchristlichen Ägypten bekannt  
und kam nach Christus mit den Benediktinermönchen nach Europa.  
Verwendet wird Anis im Tee, im Gebäck oder im Kuchen. Als Heil-  
gewürz wird Anis oft in Kombination mit Fenchel oder Kümmel, bei  
Magen-Darm-Beschwerden angewendet. Er wirkt verdauungsfördernd,  
krampflösend, lindert Hustenreiz und löst Schleim.

**GEWÜRZNELKEN.** Sie fanden ihren Weg durch arabische und venezi-  
anische Händler aus Indonesien nach Europa. Damals waren sie dem  
Gold gleichwertig. Der Gewürznelke wird eine krampflösende, an-  
tibakterielle, antiseptische und schmerz-

lindernde Wirkung nachgesagt. In der  
europäischen Medizin wurden Nelken bei  
Zahnschmerzen oder Mundgeruch gekaut.

”

**Wir wissen was  
wirkt!®**

**INGWER.** Die Chinesen und Inder ken-  
nen die heilende Wirkung von Ingwer  
schon seit tausenden Jahren. Marco Polo  
brachte die Wurzel nach Europa. Ingwer

gehört zu den Allheilmitteln. Er wird gern bei Kopf-, Magen- und  
Menstruationsschmerzen eingesetzt. Als Pulver dient Ingwer zur Vor-  
beugung von Übelkeit.

**KARDAMOM.** Das Lebkuchengewürz. Als alte Kulturpflanze ist er  
durch die Römer zu uns gekommen. Verdauungsfördernd, krampflö-  
send und appetitanregend. Gut für Hormonhaushalt und Blutkreislauf.

**KORIANDER.** Er soll entgiften, krampflösend und windtreibend

wirken, durch das enthaltene Eisen gut gegen Blutarmut sein, die  
Verdauung unterstützen, bei Wunden im Mund und bei Hautkrank-  
heiten helfen. In Indien wird er bei Blasenleiden eingesetzt.

**STERNANIS.** Nach dem Essen wird er für einen frischen Atem und  
zur Verdauungsförderung gekaut.

**VANILLE.** Die Vanille, das Gewürz der Götter, stammt aus den unrei-  
fen, getrockneten Früchten einer südamerikanischen Kletterorchidee.

## Gewürz-Kicks

Gewürze sind nicht nur für den guten Geschmack verantwortlich, ihre  
verführerischen Düfte wirken sich auch auf unsere Psyche aus.

**Nelkenduft** stimuliert das Gehirn und unterstützt die Konzentration.

**Muskatnusduft** vertreibt schlechte Stimmung und schenkt Energie.

**Zimtaroma** fördert die Kreativität.

Die Azteken haben sie schon angebaut. Die Indianer glauben, dass  
sie Herz und Psyche stärkt. Vanille gilt als stimmungsaufhellendes  
Mittel und soll auch ein Aphrodisiakum sein.

**ZIMT.** Fast kein anderes Gewürz erinnert so stark an Weihnachten  
wie der Zimt mit seinem markanten Duft. Zimt gehört zu den älte-  
sten Gewürzen der Welt und ist in China seit 5000 Jahren bekannt.  
Nach Europa brachten den Zimt die Portugiesen. Er hilft bei Übel-  
keit, Durchfall, wirkt verdauungsfördernd und wird für Diabetiker  
empfohlen. #ichkannvielfuermichtun 🍷

## APOTHEKERTIP: A+ WINTERTEE

1 EL Kardamomkapseln, 1 kleine Zimtstange, 2 Nelken, 1 EL gehackter  
frischer Ingwer. Mit heissem Wasser übergießen, einige Minuten ziehen  
lassen und nach Vorliebe mit Honig süßen.

# NEU im Team



**M**ein Name ist Denise Rieger, und ich wurde in Graz am 10. Dezember 2003 geboren. Ich wohne mit meinem jüngeren Bruder Raphael und meinen Eltern in einem Haus in Hitzendorf mitten auf dem Land.

In meiner Freizeit mache ich besonders gerne Sport in einem Fitnesscenter und unternehme sehr gerne Sachen mit meinem Freund und meiner besten Freundin. Bevor ich meine Lehre in der Lilienapotheke gestartet habe, bin ich in die Fachschule St. Martin gegangen. Zu der Lehre als PKA bin ich durch meine Mama gekommen, da sie ebenfalls als PKA in einer Apotheke arbeitet und ich ihr öfters helfen durfte.

Für die Arbeit in der Apotheke habe ich mich entschieden, weil dieser Beruf nicht nur körperliche Arbeit, sondern auch Köpfchen verlangt. Meine Lehre begann ich am 26. August dieses Jahres. Ich freue mich sehr zum Team der Lilien Apotheke zu gehören und Sie bei uns in der Apotheke begrüßen zu dürfen! ☺

# WEIHRAUCH, Wacholder & Co

**L**ange bevor man Duftessenzen durch Destillation gewinnen konnte, setzte man den Geruch von Hölzern, Harzen und Kräutern durch Räuchern frei, indem man sie auf heiße Steine oder in die Glut legte. Auch heute noch (oder wieder) werden stimmungserhellende und herzerwärmende Pflanzen verräuchert – vor allem in der Weihnachtszeit. Rauchdüfte sind vielfach Meditationsdüfte und können atmosphärisch reinigen, wenn im wahrsten Sinn des Wortes „dicke“ Luft herrscht.

**Weihrauch** ist der Klassiker. Das Balsambaumgewächs hilft, sich geistig aus der Alltäglichkeit zu entfernen. **Salbei** räuchern die Indianer in der Schwitzhütte, um sich geistig zu reinigen und böse Geister zu vertreiben. **Sandelholz** kühlt den Kopf und stärkt das Energiezentrum der Sexualität, unterstützt die innere Balance und Ruhe und ist somit ideal für hektische Menschen. **Fichtenharz** reinigt die Atemluft, wirkt desinfizierend und klärt den Geist. **Wacholder** schützt vor bösen Geistern und wird traditionell in den Raunächten verwendet. **Ingwer** schenkt Energie. ☺



„**Besuchen Sie mich in der Lilien Apotheke!**“

### Wann haben Sie das letzte Mal Ihren Blutdruck kontrolliert?

Blutdruck schwankt nicht nur im Laufe des Tages, sondern auch im Verlauf der Jahreszeiten. Im Winter ist der Blutdruck deutlich höher und damit auch das Risiko für Komplikationen. Warum der Blutdruck im Winter ansteigt, ist noch nicht vollends geklärt.



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. **EVA MARIA PIRSTNER**  
Arzneimittelexpertin

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

PKA **IRENA NIKIC**

PKA **RAPHAELA LESKY**  
Visagistin

PKA-Lehrling **DENISE RIEGER**

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



BabyPure.  
Von Hebammen  
empfohlen.

PURISTISCHE FORMEL

BabyPure

BabyPure pflegt die zarte und sensible Babyhaut ohne Parabene, Farbstoffe, Alkohol, Nanomaterial, PEG-Emulgatoren und Silikone. Auch auf Duftstoffe wurde bewusst verzichtet, denn nichts riecht so gut wie die Haut eines Babys.

Für die Reinigung gilt ebenso wie für die Pflege: Am besten sind milde, puristische Formulierungen, die der Baby- und Kinderhaut genau das geben, was sie braucht – und nicht mehr. Erhältlich in Ihrer Apotheke.

MADE IN SWITZERLAND 



# POSITIVER KLIMAWANDEL



## Neue Bedingungen, neue Aufgaben

**M**ir kann niemand mehr etwas vormachen. Ich habe meinen Stil gefunden. Die Kinder sind ausser Haus und fordern nicht mehr unsere volle Aufmerksamkeit. Ich habe endlich wieder Zeit für mich! Das sind doch alles gute Aussichten. Warum also dem „Wechselabschnitt“ im Leben einer Frau ängstlich entgegensehen?

Die Frauen im Alter ab 40 sehen alle jünger aus als ihre Mütter und Grossmütter. Genau kann man nicht sagen, wann Frauen in den Wechsel kommen. Es ist auch keine Erscheinung, die für manche in einem Jahr erledigt ist. Frauen reagieren auch anders und spüren anders. Tatsache ist aber: keine kann vor dem Klimakterium davonlaufen.

Was sollte man also tun? Das Beste aus der Situation machen, wie immer im Leben. Unvermeidlichen Dingen stellt man sich und begegnet

ihnen mit den besten Ratschlägen von Frauen, die diese Jahre bereits bravourös und bestens gemeistert haben. Sie sind ausgeglichener als je zuvor, haben einen neuen Job, schauen auf ihre Enkelkinder, wenn es ihr(!) Stundenplan zulässt, verlieben sich neu, heiraten nochmals



**Ausgeglichener als je zuvor!**

und gehen gerne auf Reisen. Im Alltag halten sie sich ihrem Rhythmus entsprechend fit, treffen ihre Freundinnen, wann immer sie Lust haben. Diese Frauen gönnen sich gerne etwas für das Wohlbefinden und strahlen Ruhe aus.

### DIE HORMONE

Der Eisprung bleibt aus. Die Hirnanhangdrüse schickt verstärkt Hormone aus, weil sie zunächst das Ende des Eisprungs noch nicht akzeptiert. Das intelligente System der Hormone kommt durcheinander. Nachrichten werden falsch weitergegeben, verlaufen sich oder machen gar nichts.

Das bleibt nicht ohne Folgen. Schweissausbrüche, Schlafprobleme und Stimmungsschwankungen sind mögliche, aber nicht zwingende Folgen. Schwindel, Herzrasen, Nervosität und Inkontinenz können weitere Symptome sein. Lassen Sie sich nicht aus dem Konzept bringen! Nur ein Drittel der Frauen leidet stark unter den genannten Symptomen. Aber... es gibt Lösungen und wir kennen sie!

### GEWICHTSZUNAHME

Bewegen Sie sich mehr als in ihrer Jugend. Am besten mit Sport, den sie gerne machen. Golf, Walking, Schwimmen – wichtig ist nur die Regelmässigkeit und ein wenig ausser Atem sollten sie auch kommen.

### INKONTINENZ

Blasenschwäche muss nicht sein. 10 Minuten Beckenbodentraining täglich kann die Gefahr eindämmen. Es zahlt sich aus!



### SCHEIDENTROCKENHEIT

Pflegende, fetthaltige Cremes ohne Östrogene. Damit lässt der Reibungsschmerz nach und Sie können die körperliche Liebe wieder geniessen.

### SCHLECHTE STIMMUNG

Da gibt es für Frauen einiges im Sortiment einer Apotheke. Dafür sollten Sie sich persönlich beraten lassen, denn dabei können Sie sicher gehen, dass es bei Ihren persönlichen Stimmungen hilft. Die Wirkung setzt je nach Typ nach zwei bis drei Wochen ein. Regelmässige Einnahme ist vorausgesetzt.

### SCHLAFSTÖRUNGEN

Beruhigende Kräuter wie zum Beispiel Hopfen, Baldrian und Melisse können erholsamen Schlaf spenden. Weitere Optionen bietet zum Beispiel Melatonin. Aber auch hier gilt es eine gute Beratung in der Apotheke in Anspruch zu nehmen.

### HITZEWALLUNGEN

Die Traubensilberkerze hat bereits in vielen Studien ihre Wirksamkeit gezeigt. Rotklee lindert die Beschwerden durch die enthaltenen Phytoöstrogene.

### HAUT UND HAARE

Der sinkende Östrogenspiegel macht es schwieriger Feuchtigkeit zu speichern. Hyaluron, Sonnenschutz, Biotin, Selen, Zink, Vitamin B6, C und D gehören in dieser Zeit zu Ihren wirkungsvollen Nahrungs- und Pflegeergänzungen. Fragen Sie Ihre Apothekerin! ④

# BRONCHO STOP®

Österreichs  
Nr. 1\*\*

## Zaubert den Husten\* weg!



Auch als  
Pastillen für  
unterwegs!



✓ Reizhusten

✓ Kratzen im Hals

✓ Produktiver Husten

✓ Resthusten

**Kwizda**

Pharma

Broncho...STOP!

