

APOTHECUM

HERBST 2020



Toplitzsee 2020

Photo Dr. Stefan Wegscheider



SUPERVITAMIN D
Gerade jetzt das Richtige!

DIE APOTHEKE VOR ORT
#ichkannvielfürmichtun

COVID-EMED-SERVICE
der Lilien Apotheke



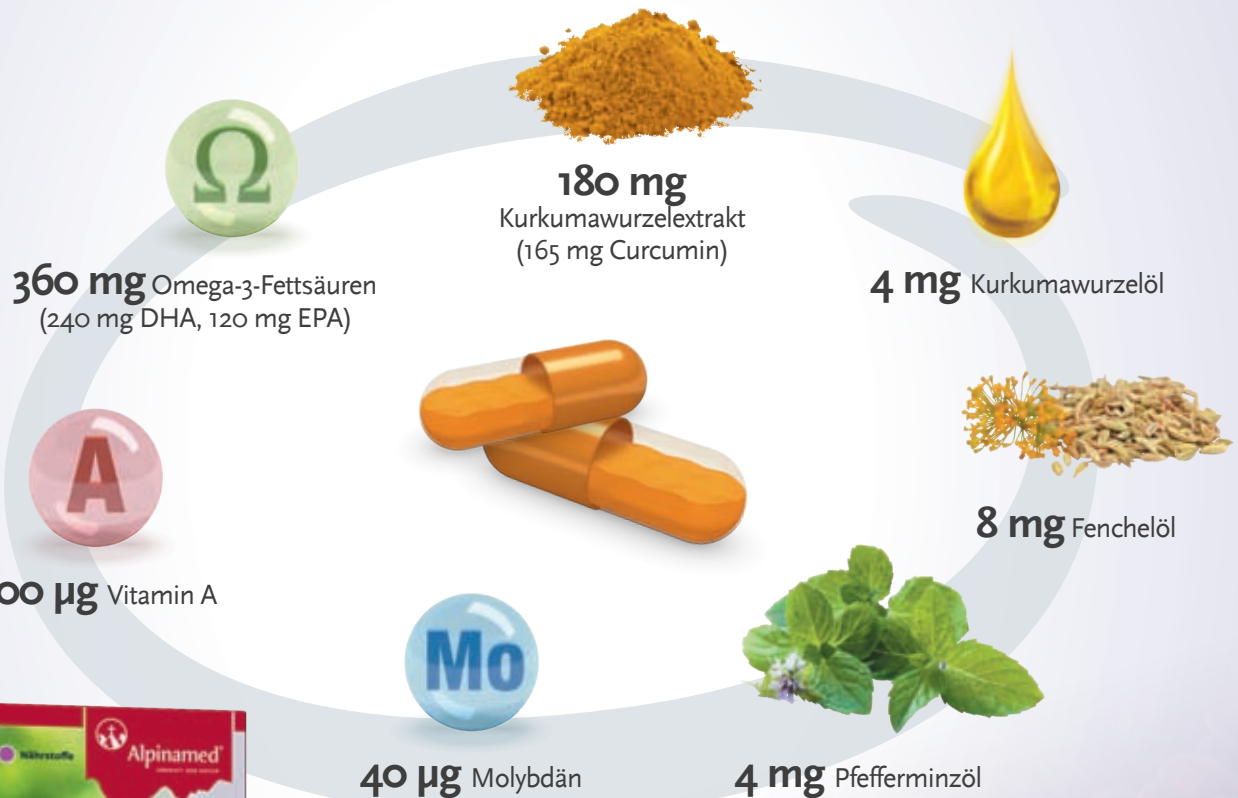


Alpinamed®
URKRAFT
DER NATUR

Alpinamed® Curcuma Intest

Beste Naturstoffe für den Darm

Inhaltstoffe pro Tagesdosis



Langfristige Darmpflege

Bei Stress und unaus-
gewogenem Lebensstil



Verdauungs- beschwerden

Oftmals wiederkehrend:
Völlegefühl, Blähungen,
langsame Verdauung



Zur Unterstützung

der Darmschleimhaut
mit Vitamin A

SUPERVITAMIN D

Für einen gesunden Vitamin-D-Spiegel

Der Sommer ist die Jahreszeit, die von der Angst vor Sonnenschäden geprägt ist. Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor werden Kindern sowie Erwachsenen von vielen Seiten berechtigt empfohlen, da doch die Kraft der Sonne in den letzten Jahren in unseren Breiten zugenommen hat. Die Folge ist, dass sogar viele Kinder, aber auch Erwachsene einer viel zu geringen Menge an Sonnenstrahlen ausgesetzt sind, um ausreichend körpereigenes Vitamin D zu bilden, weil das Auftragen von Sonnencreme ab LSF 14 die Produktion von Vitamin D zur Gänze unterdrückt.

”

Für Knochen, Zähne und Muskeln

Vitamin D zählt zu den fettlöslichen Vitaminen und wird auch als Hormon eingestuft. Der menschliche Organismus ist prinzipiell dazu in der Lage, Vitamin D mittels UV-Strahlung ausreichend zu produzieren. In unseren Breiten von April bis September.

Die Vitamin D-Versorgung über die Nahrungsaufnahme ist schwierig, wenn nicht gar unmöglich. Man müsste Innereien und fetten Meeresfisch schon sehr lieben, um sich mit genügend Vitamin D

CHEMISCHE BEZEICHNUNG Calciferol				
WIRKWEISE regelt Kalzium- + Phosphathaushalt, fördert Kalziumaufnahme, Zellwachstum + Zellentwicklung, stärkt die Knochen, Zähne + Immunsystem	HAUPTVORKOMMEN Leber, Lebertran, Milchprodukte, Butter, Eigelb, Fisch, Hering, Lachs, Sardinen, Champignons, Steinpilze, Avocados	VITAMIN D	UNTERVERSORGUNG Muskelschwäche, erhöhte Infektanfälligkeit, Knochenverkrümmung, Rachitis bei Kindern	ERHÖHTER BEDARF Schwangere, Stillende, Kleinkinder, Säuglinge, ältere Menschen, bei Einnahme von Antibiotika, Antibabypille und Schlafmitteln

über die Ernährung zu versorgen! Zirka **70 Prozent** der Österreicher sind zumindest in den Wintermonaten mit Vitamin D unterversorgt.

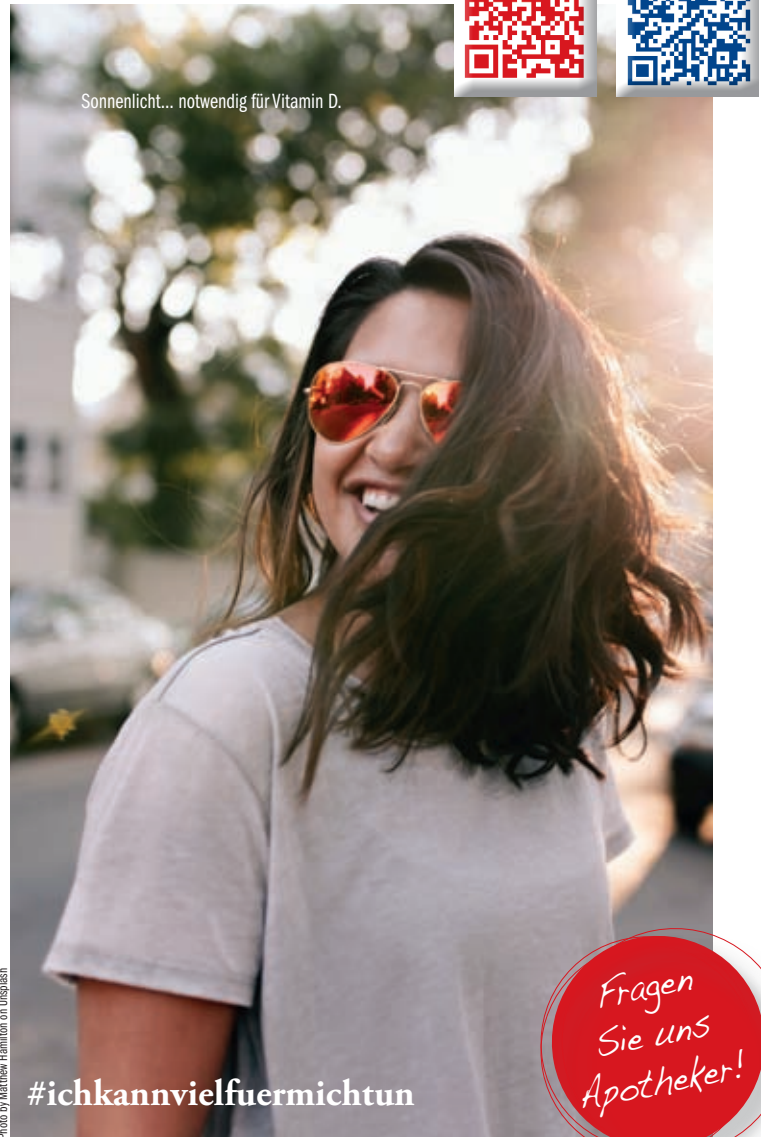
LEIDEN SIE AN EINEM VITAMIN-D-MANGEL?

Ein einfacher Bluttest bei Ihrem Hausarzt bringt Ihnen Gewissheit. Vitamin D besitzt eine Schlüsselfunktion für unsere Gesundheit, nicht nur im Hinblick auf die Knochengesundheit wie allseits bekannt, sondern auch im Zusammenhang mit immunologischen Prozessen und vielen chronischen Erkrankungen.

Die Bedeutung von Vitamin D geht der modernen Forschung folgend über die klassischen Mangelerscheinungen wie z.B. Rachitis hinaus. Es mehren sich die Hinweise, dass eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung verschiedene chronisch-degenerative Erkrankungen verhindern bzw. hinauszögern kann. Dazu zählen diverse Krebserkrankungen, Muskelerkrankungen, Rheumatoide Arthritis, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Multiple Sklerose, Bluthochdruck, Diabetes mellitus (Typ 1 und Typ 2), Herz-Kreislauferkrankungen, Psoriasis, Alzheimer und Depressionen.

Die Höhe der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin D wurde in den letzten Jahren laufend nach oben korrigiert. Betrachtete man vor wenigen Jahren 800 IE noch als völlig ausreichend, so wer-

Sonnenlicht... notwendig für Vitamin D.



#ichkannvielfuermichtun

Fragen
Sie uns
Apotheker!

den heute bereits 2.000 bis 4.000 IE (Internationale Einheit) täglich empfohlen. Wohlgermerkt, dies sind Werte für gesunde Menschen. In Verbindung mit diversen Erkrankungen sind die Empfehlungen noch höher. Derzeit gilt es als sicher, dass die Einnahme von 10.000 IE täglich unbedenklich ist. Vitamin D ist in unterschiedlichen Darreichungsformen (Kapseln, Tropfen) erhältlich. ④

DIGESTIF-TEES Teil 3

Wenn es einfach zu viel von allem war – Tee geht immer.



LAVENDEL. Verdauungshelfer mit herrlichem Duft. Das ätherische Lavendelöl aus den Blüten, aber auch Flavonoide und Gerbstoffe aus dem Lavendel können zur Wirkung beitragen. Lavendel wird sogar als hilfreich im Falle des sogenannten Roemfeld-Syndroms (Herzbeschwerden durch Gase in Darm und Magen) eingestuft. Nach einem üppigen Essen leistet er gute Dienste. Ebenso ist Lavendel ein bewährtes Mittel bei Unruhe. Dosierung: 2 Teelöffel pro Tasse (150 ml). Ziehzeit 10 Minuten.

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

DIE APOTHEKE vor Ort

Apotheker MAG. PHARM. DR. STEFAN WEGSCHEIDER



Die Corona-Krise hat uns alle gefordert. Körperlich und seelisch. Als Systemerhalter stehen wir in der Apotheke an der Front, um für die Gesundheit der Bevölkerung zu sorgen.

Täglich arbeiten Tausende in Apotheken vor Ort, um den Österreichern bei Krankheit oder sonstigen gesundheitlichen Beschwerden zu helfen und sie

auch in der Vorbeugung zu unterstützen. Aufgrund der Nacht- und Notdienste sogar **rund um die Uhr!**

Die Basis ist ein flächendeckendes Apothekennetz. Keines der neuen Geschäftsmodelle (z.B. Onlineshops) hätte es geschafft, in den Tagen der Krise alle mit den notwendigen Medikamenten und Desinfektionsmitteln zu versorgen. Einzig persönlicher Einsatz und Eigeninitiative der Apotheker bei Tag und bei Nacht hat den Liefernotstand von Alkohol zur Herstellung von Desinfektionsmitteln überbrücken können. Wir können getrost stolz sein, die flächendeckende Versorgung mit Arzneimitteln und weiteren medizinischen Produkten auch in Krisenzeiten zu gewährleisten. Was uns noch ausmacht:

Notfall-Helfer: Durch Bereitschaftsdienste 24/7 werden die Österreicher am Land und in der Stadt persönlich durch Pharmazeuten betreut und mit Medikamenten versorgt.

Kontakt zu Ärzten: Apotheken haben mehrmals wöchentlich Kontakt zu Ärzten, um z.B. Unklarheiten bei der Abgabe rezeptpflichtiger Arzneimittel zu klären und Rücksprache zu halten.

Versorgung für alle: Botendienste unterstützen die Arzneimittelversorgung zusätzlich. Somit können auch nichtmobile oder kranke Patienten bequem und schnell versorgt werden.

Persönlich: Die Herstellung von Individualrezepturen wird durch die Apotheke vor Ort ermöglicht.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in der Apotheke und sind bereit, um Sie bei allen für Sie wichtigen Fragen und Wünschen persönlich und bestens zu beraten! ☺



Täglich 24 Stunden und 7 Tage die Woche bereit: die öffentlichen Apotheken in Österreich!



DENZ + ALZHEIMER.

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



AROMAPFLEGE.

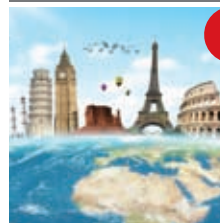
Reinste ätherische Öle von Feeling aus Vorarlberg. Qualifizierte Beratung durch unsere ausgebildeten Mitarbeiter.



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. **DIENTLEISTUNG.** Bereitschaftsdienste. Jahresabrechnung für Finanzamt und Zusatzversicherung. **MESSUNGEN.** **KOSTENLOSE** Blutdruckmessung für unsere Kunden.



NEU



REISE- + IMPFBERATUNG.

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

KOSMETIK.

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 Reiseapotheeken, 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)

4., 16., 28. September, 10., 22. Oktober, 3., 15., 27. November 2020

NEU! COVID-EMED-SERVICE

Apotheker MAG. PHARM. DR. STEFAN WEGSCHEIDER

Seit Freitag, dem 13. März 2020 hat sich in Österreich so ziemlich alles geändert. An diesem Tag wurde uns Österreichern ein schrittweises Herunterfahren aller Aktivitäten in ganz Österreich prognostiziert. Diese Wochen waren für alle sehr herausfordernd und haben bis zum heutigen Tage Spuren hinterlassen. Eine der Spuren in Ihrer Apotheke ist die E-Medikation, die sich mittlerweile gut eingespielt hat und von allen sehr positiv aufgenommen wird. Natürlich gehören ein paar organisatorische und technische „Kinderkrankheiten“ noch ausgebügelt, aber sonst funktioniert es ganz gut. Trotzdem überlege ich mir immer wieder, wie man unser Service noch verbessern kann.

Aus dieser Motivation heraus ist unser neues **COVID-EMED-SERVICE** entstanden, das ich Ihnen jetzt erklären möchte: Es wurde entwickelt, damit wir Sie schon im Herbst/Winter 2020/21 noch besser betreuen können und um Ihre Wege in die Apotheke bei erhöhten Infektionsrisiken zu optimieren. Natürlich bleibt das Service auch nach dem Winter fixer Bestandteil unserer Serviceangebote.

Das **COVID-EMED-SERVICE** soll Ihnen helfen, bequem über Ihr Handy, Laptop oder PC Ihre Arzneimittel, die Sie über **EMED** bei Ihrem Arzt bestellt haben, bei uns abholbereit reservieren zu können. Das Service funktioniert auch für ausgestellte Rezepte, Wahlarztrezepte oder Pillenrezepte.

COVID-EMED-SERVICE NUTZEN

Über unsere Homepage www.lilienapotheke.at kommen Sie zum **COVID-EMED-SERVICE**-Balken – rechts am Schirm (siehe Photo).

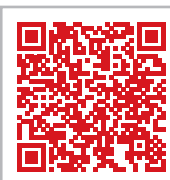
Klicken Sie ihn an und geben Sie alle erforderlichen Daten an. Selbstverständlich können Sie hier auch andere Wünsche angeben. Nach



Abschicken Ihrer gewünschten Vorreservierung können Sie 24 Stunden später Ihre Arzneimittel abholen oder abholen lassen. Bei Abholung von anderen Personen darf ich Sie bitten, wenn es möglich ist, dies vorher bekannt zu geben.

Sie brauchen nicht nochmals anzurufen, ob Ihre Bestellung funktioniert hat, denn wir schauen jede Stunde mindestens einmal in unserem Bestellmail nach und bekommen sieben Mal am Tag eine Lieferung.

NEU
Nur bei uns in
der Apotheke



Der QRcode direkt zum
Covid-Emed-Service der
Lilien-Apotheke!
**Testen Sie es doch
gleich!**

Ausserdem kontaktieren wir Sie umgehend, sollte es Fragen zu Ihrem Rezept oder Ihren Bestellungen geben.

REZEPTE HOCHLADEN UND BESTELLEN

Über unsere Homepage www.lilienapotheke.at kommen Sie auch zu Rezept hochladen und bestellen. Klicken Sie es an und geben Sie alle erforderlichen Daten ein. Diese Art der Bestellung wurde eingerichtet, weil

- ① Wahlärzte nur teilweise auf ELGA zugreifen können.
- ② alle Privatrezepte ausgestellt vor März 2020 auf Papier sind.
- ③ alle Versicherten, die sich von ELGA abgemeldet haben, keinen Zugang zum E-Rezept haben.



Das gesamte Service soll Ihnen Sicherheit geben, dass alle Arzneimittel, die Sie benötigen, bei Abholung vorrätig sind. Ausserdem sind dann bei der Abholung andere Fragen mit Ihnen und vor allem auch Ihrem betreuenden Arzt im Vorfeld schon abgeklärt.

Ich hoffe wirklich, damit ein geeignetes Zusatz-Service anbieten zu können, das Ihre Zufriedenheit und Sicherheit als Apothekenkunde bei uns erhöhen kann. ④

APOTIPP ZINK – DER IMMUNMINERALSTOFF

Zink ist ein wichtiger Bestandteil im funktionierenden Immunsystem. Bei Kindern kann ein Zink-Mangel zu Wachstumsstörungen führen. Leider sind heutzutage viele Lebensmittel, die reich an Zink sind, wie zum Beispiel Roggenkeime, Weizenkeime, Sojabohnen, Schweine- und Kalbsleber, nicht mehr auf unserem Speisezettel zu finden. Deshalb ist es besonders wichtig, auf eine ausreichende Zinkzufuhr zu achten. Für Kinder ab zehn Jahren und Erwachsene sind täglich 12 bis 15 mg Zink empfohlen. ④

DAS WISSEN DES LEBENS

Mit Ayurveda zur natürlich-körperlichen Balance

5 Elemente bestimmen den Körper und die Körperprozesse, sagt die indische Lehre des Ayurveda. Raum, Luft, Feuer, Erde und Wasser. Die drei Doshas (Typen) – Pitta (Feuer und Wasser), Vata (Luft und Raum) und Kapha (Erde) – kennzeichnen unter anderem die körperliche und seelische Beschaffenheit jedes einzelnen Menschen. Jeder hat alle drei in sich vereint, aber mit unterschiedlicher Dominanz. Im Laufe des Lebens verschiebt sich das Verhältnis zusätzlich aufgrund der Natur des Alterns. Babys sind von Kapha dominiert. Die mittleren Jahre werden vom Feuer (Pitta) beherrscht. Wir sind am Höhepunkt unserer Leistungskraft. Wir schaffen Job, Familie und noch einiges rundherum. Und je älter wir werden, desto stärker wird das Vata. Wir werden empfindsamer.

DOSHA PITTA



Menschen mit vorherrschendem Feuer und Wasser sind kraftvoll, ungestüm und hitzig. Zuviel Pitta führt zu Hitzewallungen, Hautreizungen und Wutausbrüchen. Aber auch Kopfschmerzen können ein Zeichen von zuviel Feuer sein.

Helfen kann sich ein Ventil zu suchen, um die aufgestaute Energie abzulassen. Sport ist dafür eine gute Lösung, zum Beispiel Laufen, Walken oder Radeln. Dazwischen im Wald einmal lauthals den Dampf rausbrüllen oder einen Punchingball zuhause aufstellen. Kühlende Kopf- und Fussmassagen sorgen zudem für einen besseren Schlaf. Die Atemübung Shitali (wiki.yoga-vidya.de/Shitali) hilft ebenfalls, der Hitze gegenzusteuern.

DOSHA VATA

Vatamenschen sind kreativ, empfindsam, sensibel. Sie machen meist mehrere Dinge gleichzeitig. Zuviel Vata macht fahrig und führt zu Schlafstörungen. Das Immunsystem lässt nach (ist flüchtig) und die Nerven sind angegriffen. Lässt man dieses Zuviel an Luft zulange unbehandelt zu, kommt es zu Erschöpfungszuständen verbunden mit Traurigkeit. Je älter wir werden, desto höher wird unser Vata.

Was kann man tun, um dieses Übermass an Vata wieder auszubalancieren? Alles, was warm ist und beruhigend wirkt, hilft. Körpermassagen mit warmen Ölen (Mandel-, Sesam- oder Johanniskrautöl),



ein Bad mit beruhigenden, wärmenden(!) Kräutern – fragen Sie Ihren Apotheker – sowie ein frühes Zubettgehen. Gönnen Sie sich tagsüber immer wieder Pausen. Als Atemübung raten die vedischen Ärzte zur Wechselatmung (wiki.yoga-vidya.de/Anuloma_Viloma). Sportliches Auspowern ist nicht ideal bei einer Vata-Störung. Ruhige Spaziergänge im Wald entsprechen diesem Dosha mehr.

DOSHA KAPHA

Kapha-Typen sind Führungspersönlichkeiten. Sie sind von Natur aus ruhig, besonnen und strategisch hervorragend. Die bevorzugte Ruhe mag auch der Grund sein, dass man Kaphaangehörige schwer zu sportlichen Tätigkeiten bringt. Haben Sie zuviel Kapha, das heisst eine Kapha-Störung, neigen Sie zu Übergewicht und Stoffwechselstörungen. Starke Tendenz zur Wasseransammlung ist ebenfalls ein Symptom.

Folgen Sie uns auf Instagram @apothecum. Dort finden Sie unsere praktischen Tipps aus dem Ayurveda. Unsere Partner Renata & Team praktizieren Ayurveda seit vielen Jahren in Österreich. Lassen Sie sich überraschen!

für zuviel Erde. So ein bisschen Pitta oder Vata zum Bewegen wäre da schon gut. Beim Essen sollten Sie viel Bitteres zu sich nehmen. Diäten tun Ihnen leider gar nicht gut, weil dadurch die Verdauung noch weiter verlangsamt wird. Ganz wichtig: Warmes Wasser (zumindest 10 Minuten gekocht) trinken. Das hilft gegen Wassereinlagerungen und löst innere Blockaden. Wie eine innerliche Dusche. ☺



APOTHECUMplus

Noch mehr Informationen und praktische Werkzeuge
für Ihre Gesundheit!

www.plus.apothecum.at

*#Ich
kann viel
für mich
tun!*



apothecum



@apothecum



FACHÄRZTE von A bis Z

Die Beschreibung ihrer Aufgabengebiete Teil 3

#Ich kann viel für mich tun!



Unsere 2020-er Serie zum Ausschneiden!



Klinisch-Immunologische Sonderfächer

Sonderfach Klinische Immunologie: Es umfasst die Diagnostik, die Durchführung serologischer, zellulärer, chemischer und molekularbiologischer Untersuchungsverfahren zur Analyse des Immunsystems, die Interpretation der diesbezüglich erhobenen Befunde sowie die Herstellung und Prüfung immunologischer Präparate.

Sonderfach Klinische Immunologie und Spezifische Prophylaxe und Tropenmedizin: Diagnostik, Beurteilung und Behandlung von heimischen und von weltweit, insbesondere in tropischen und subtropischen Ländern, vorkommenden Infektionskrankheiten, den Bereich der Migrations- und Reisemedizin, die Entstehung von Infektionskrankheiten sowie die Kenntnis und Durchführung von vorbeugenden Massnahmen gegen Infektionskrankheiten.

Klinisch-Mikrobiologische Sonderfächer

Klinische Mikrobiologie und Hygiene

Klinische Mikrobiologie und Virologie

Das Gebiet Mikrobiologie, Virologie und Infektionsepidemiologie umfasst die Laboratoriumsdiagnostik der durch Mikroorganismen, Viren und andere übertragbare Agenzien bedingten Erkrankungen



**Wir Apotheker
sind Ihre Partner
zum Thema Vorbeugung.
Als Arzneimittelfachleute
wissen wir, was Ihnen gut tut.
Wir reden gerne mit Ihnen!**

und die Aufklärung ihrer Entstehung, epidemiologischen Zusammenhänge und Ursachen sowie die Unterstützung der in der Vorsorge, in der Krankenbehandlung und im öffentlichen Gesundheitsdienst tätigen Ärzte bei der Vorbeugung, Erkennung, Behandlung und Bekämpfung von Infektionskrankheiten.

Klinisch-Pathologische Sonderfächer

Sonderfach Klinische Pathologie und Molekularpathologie

Das Sonderfach Klinische Pathologie und Molekularpathologie umfasst die Prävention sowie die morphologische und molekulare Diagnostik von Krankheiten durch Untersuchungen von Gewebematerial, Zellmaterial und Körperflüssigkeiten (wie etwa Resektionen, Biopsien, Punktate, Abstriche etc.), inklusive der Bewertung therapeutischer Massnahmen, sowie die Beobachtung des Krankheitsverlaufs und die Vornahme von Obduktionen.

Sonderfach Klinische Pathologie und Neuropathologie

Das Sonderfach Klinische Pathologie und Neuropathologie umfasst neben der gesamten Klinischen Pathologie und Molekularpathologie die Kenntnisse neurobiologischer und neurophysiologischer Grundlagen von der Struktur, der Funktion des Nervensystems, der Sinnesorgane und der Skelettmuskulatur sowie die morphologische und molekulare Diagnostik von Krankheiten des Nervensystems, der Sinnesorgane und der Skelettmuskulatur durch Untersuchungen von Gewebematerial, Zellmaterial und Körperflüssigkeiten (wie etwa Resektionen, Biopsien, Punktate, Abstriche etc.), inklusive der Bewertung.

Medizinische Genetik

Das Sonderfach Medizinische Genetik umfasst die Diagnose und Behandlung von Erbkrankheiten.

Medizinische und Chemische Labordiagnostik

Dieses Sonderfach umfasst die Untersuchung von Körpermaterialien durch optische, chemische oder immunologische Verfahren. Sie dient der Entdeckung von Erkrankungen bzw. der Verlaufs- und Therapiekontrolle durch Laborwerte.

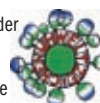
Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie

Das Sonderfach Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie umfasst die Prävention, Diagnostik, konservative und operative Behandlung, Rekonstruktion und Rehabilitation von angeborenen und erworbenen Formveränderungen, Funktionsstörungen, Erkrankungen und Verletzungen der Hart- und Weichgewebe der Mund-, Kiefer- und Gesichtsräume.

Fortsetzung im APOTHECUM Winter 2020 ④



Klimainitiative der
Druck- und
Medienverbände



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



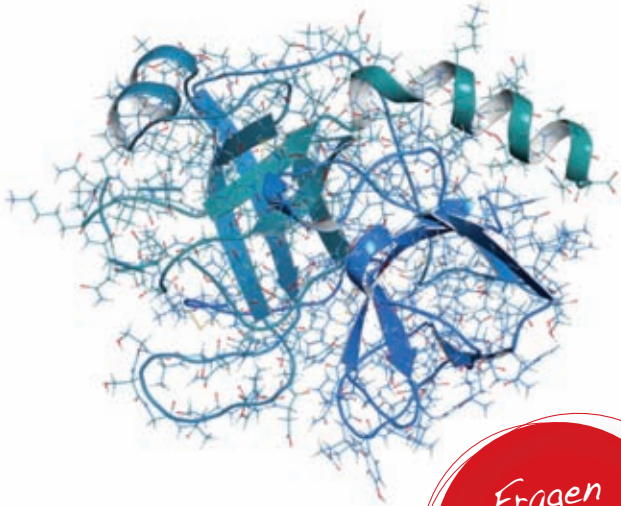
WERKHOF
marine



Werkhof Marine GmbH
8055 Graz, Triesterstrasse 488
www.werkhof.at
office@werkhof.at



Fachmarkt für:
Boote & Bootszubehör
Kajaks
SUPs
Sport- und Freizeitbekleidung
Crocs
Nirosta-Schrauben
Nirosta-Drahtseile



ENZYME

Sinn oder Unsinn?

Fragen
Sie
uns!

Ohne Enzyme liefe in unserem Körper nichts. Sie steuern den Stoffwechsel, ohne dabei selbst verbraucht zu werden. Sie sind die Voraussetzung für das Funktionieren des Organismus, da sie als Energiebringer die Stoffwechselvorgänge erst in Gang bringen und um das Millionenfache beschleunigen. Man spricht daher auch von Biokatalysatoren.

Enzyme, veraltet auch als Fermente bezeichnet, sind meist hochmolekulare Proteine (Eiweisse). Damit sie ihre volle Aktivität entfalten können, sind viele von ihnen auf „Aktivatoren“ angewiesen. Diese zusätzlich benötigten Komponenten werden als Cofaktoren bezeichnet. Hierbei handelt es sich einerseits – wie im Fall der Metalloenzyme oder metallaktivierten Enzyme – um Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen oder Kupfer. Andere Enzyme benötigen dagegen organische oder metallorganische Cofaktoren, die als Coenzyme bezeichnet werden. Viele Vitamine sind Bestandteile von Coenzymen.

ENZYMOTHERAPIE

Die systemische Enzymtherapie, von der wir hier sprechen wollen, verfolgt nicht die Absicht, körpereigene Enzymmangelzustände zu beheben, sondern das körpereigene Immunsystem zu unterstützen.

Die sich daraus ergebenden Einsatzgebiete für die Enzymtherapie sind so vielfältig, dass lange Zeit die Seriosität dieser Behandlungsform in Frage gestellt wurde: Rheuma, Arthrose, Multiple Sklerose, Chronische Bronchitis und Sinusitis, Sportverletzungen, Krebs, Parodontose... Heute kennen wir den gemeinsamen Nenner: Jede Erkrankung, ob akut oder chronisch, die mit einem *Schmerzempfinden* verbunden ist, findet ihre Ursache in einer *Entzündung*.

Die Natur gab uns den Schmerz, damit wir das Körperteil, von dem der Schmerz ausgeht, ruhig stellen. Beispiel: Wir knicken mit dem Fuss um. Der Schmerz veranlasst uns, das Bein hochzulegen. Der Heilungsprozess kann ungestört einsetzen: Der Knöchel schwillt mit der Zeit ab, der Schmerz lässt nach. Die Entzündung im Knöchel, die den Schmerz und die Schwellung hervorruft, ist somit eine sinnvolle Einrichtung, die dem Abheilen der Verletzung gilt.

Sie wird durch bestimmte Immunzellen reguliert, d.h. es gibt zunächst eine Gruppe von Immunzellen, die die Entzündung entfachen und dann aufrechterhalten und eine zweite Gruppe, die die Entzündung nach dem Ausheilen wieder herunterfahren, also zum Abklingen bringen. Kommuniziert wird dabei über Botenstoffe.

”

Wir wissen was wirkt!®

Entzündungen haben somit die sinnvolle Funktion, einen äusseren (z.B. Verletzungen) oder inneren Reiz (Stoffwechselprodukte, Bakterien, Viren, Krebs) zu beseitigen und das geschädigte Gewebe zu regenerieren und zu heilen.

Die Regulation läuft jedoch leider nicht immer so ab, wie die Natur es vorgesehen hat: Das Herunterfahren der Entzündung findet nicht vollständig statt, sie bleibt auf einem unangenehmen Niveau stehen und verursacht damit dauerhafte Beschwerden, oder aber das Herunterfahren (Down-Regulation) der Entzündung erfährt eine Eigendynamik und destabilisiert das Immunsystem.

Die **Hauptursache** für eine auftretende Disbalance ist das Alter. Je älter wir werden, desto träger werden alle Körperfunktionen. Durch ungesunde Ernährung, Rauchen, Stress, Übergewicht und UV-Strahlung kann der Alterungsprozess noch früher in Gang gesetzt werden!

ENZYMWIRKUNG

Enzyme müssen unbedingt auf leeren Magen mit viel Wasser eingenommen werden (frühestens eine Stunde vor dem Essen oder drei Stunden nach dem Essen). Nur so kann von einer ausreichenden Aufnahme ausgegangen werden. Enzyme werden im sauren Milieu zerstört. Ein magensaftresistenter Tablettenüberzug schützt die Enzyme vor der aggressiven Magensäure und rettet die Enzyme durch den Magen in den Darm. Dieser Schutz kommt jedoch nur zum Tragen, wenn der Magen tatsächlich sauer ist, sprich leer ist. Enzyme aus Produkten, die auf diesen Überzug verzichten, wie z.B. Enzympräparate in flüssiger Form (Noni-Saft) oder selbst der Verzehr einer Ananas oder Papaya, können nicht verwertet werden.

WAS TUN DIE ENZYME NUN IM KÖRPER?

Sie modulieren Entzündungen: Sie vermindern die Anzahl derjenigen Immunzellen, die bei der vorliegenden Entzündung überwiegen und beschleunigen so den Heilungsprozess bei akuten Entzündungen, verbessern nachhaltig den Gesundheitszustand bei chronischen Entzündungen und stabilisieren dabei gleichzeitig das Immunsystem. Das Übergehen in eine chronische Entzündung kann verhindert werden.

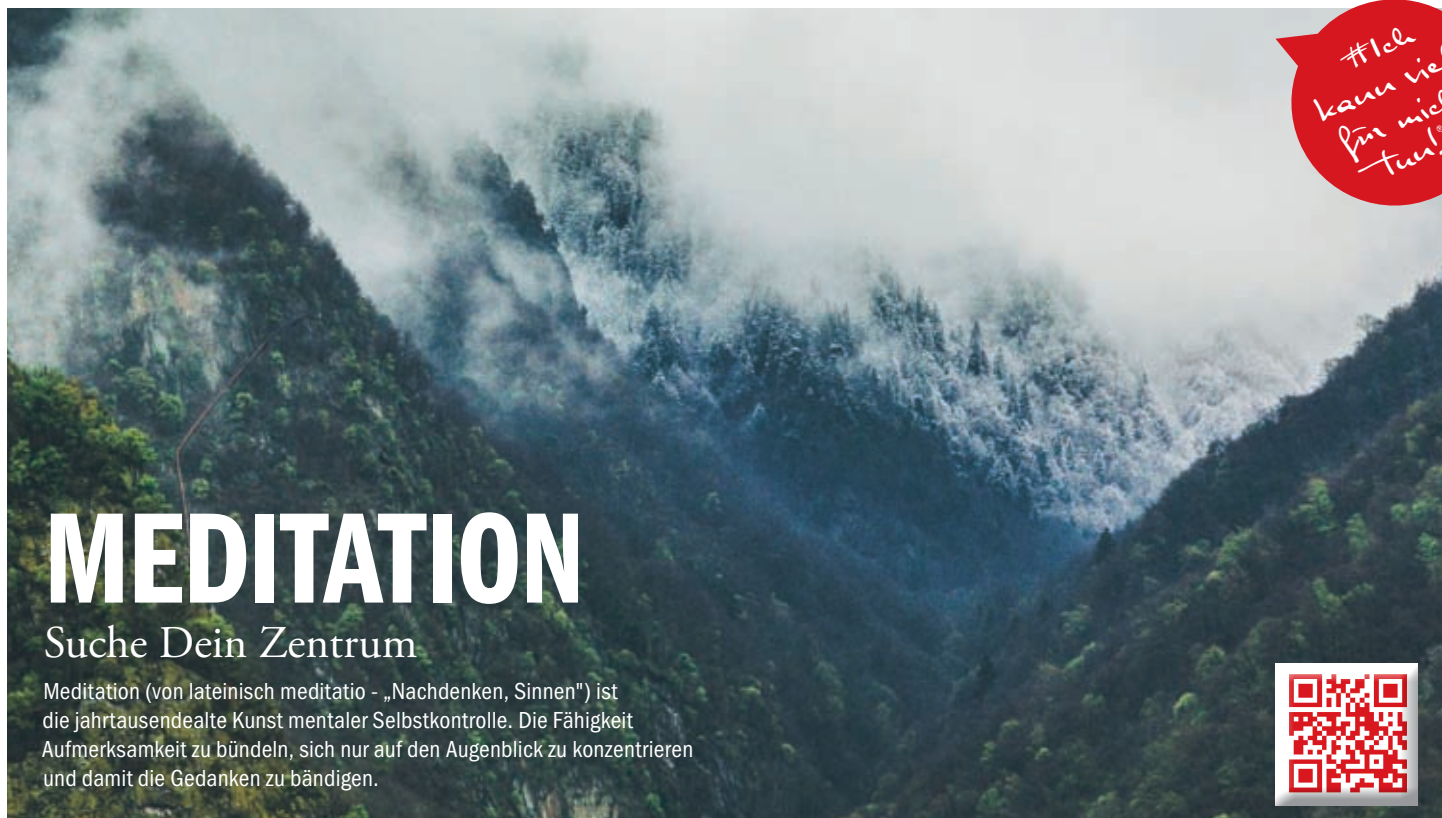
Bekannte Schmerzmittel, die nebenbei als Entzündungshemmer fungieren, wie zum Beispiel *Diclofenac* (z.B. Voltaren), können den Entzündungsprozess nur unterbrechen. Nach Absetzen des Medikaments ist der Körper in seinem Heilungsprozess keinen Schritt weiter gekommen. Der Schmerz tritt im schlimmsten Fall in gleicher Stärke wieder auf. Bei Entzündungen durch Allergien oder Krebs profitieren die Betroffenen in erster Linie von der Stabilisierung des Immunsystems.

Heute verwendete Produkte vereinen die Kombination verschiedener Enzyme, die sich in ihrer Wirkung ergänzen, sekundäre Pflanzenstoffe, die die Wirksamkeit verstärken und hochdosierte Vitamine, Mineralien und Omega-3-Fettsäuren, die das Therapiekonzept vervollständigen. ④

APOTHECUM auf Instagram.com
Videos, Gesundheitstipps,
Pflanzenlexikon,
Rezepte, Beauty, Daily Pharma,
Gewinnspiele ...



Herzlich willkommen in der
#ichkannvielfuermichtun @apothecum community!



#Ich kann viel für mich tun!

MEDITATION

Suche Dein Zentrum

Meditation (von lateinisch meditatio - „Nachdenken, Sinnen“) ist die jahrtausendealte Kunst mentaler Selbstkontrolle. Die Fähigkeit Aufmerksamkeit zu bündeln, sich nur auf den Augenblick zu konzentrieren und damit die Gedanken zu bändigen.



Photo by Gaelle Marcel on Unsplash

Stars aus dem Showbiz, Manager und Sportler haben Meditation zum Trend der Körper-Geist-Bewegung gemacht. Menschen, die beruflich unter ständiger Anspannung stehen, brauchen einen Ausgleich. Meditation hilft, ob in Versenkung oder in bewegter Form, sich zu zentrieren, Stress abzubauen und Kraft für den Alltag zu tanken.

Zuviel Information, Dauerlärm und ein ständig voller Terminkalender belasten die Nerven. Oft ist man nicht bei der Sache, weil man gedanklich schon beim nächsten Termin sitzt. *Affengeist* nennen die Buddhisten das Chaos im Kopf, das einen nicht mehr abschalten lässt. Die Folgen: Konzentrationschwierigkeiten, Gedächtnislücken und Schlafstörungen.

Dieser Stress setzt auch dem Körper zu: Herzklopfen, Blutdruckhochdruck, man atmet schneller und flacher, die Muskeln sind angespannt. Diese Mobilisierung aller Funktionen ist meist nichts als falscher Alarm. Doch wer erst mal auf 180 ist, kommt so schnell nicht wieder herunter, weiterer Stress ist vorprogrammiert. Eine gesunde Methode, aus der Endlosschleife auszusteigen, ist die Meditation.

Man kann die Aussenwelt komplett ausblenden und findet damit gleichzeitig sowas wie inneren Frieden. Die Frequenzen der Gehirnwellen verändern sich positiv. Wir verlassen den Beta-Bereich – gleichgesetzt mit angestrengtem Denken – und gehen in den Alpha- (Entspannung), Theta- (Träumen) oder Deltazustand (Tiefschlaf). So kommt man zur Ruhe. Neben Stress bekommt man Wut und Reizbarkeit unter Kontrolle und wird gelassener und energiesparender zu seinen eigenen Gunsten. Das kann man auch äusserlich sehen. Die Gesichtszüge entspannen sich.

DIE HEILKRAFT DER MEDITATION

Jon Kabat-Zinn hat Achtsamkeitsmeditation unterrichtet, um Menschen zu helfen, besser mit Stress, Angst und Krankheiten umgehen

zu können. Kabat-Zinn hat Beiträge zu einem modernen Gesundheitswesen geleistet und sich dabei sowohl in seiner Forschung wie in der Lehre auf die Zusammenhänge von körperlichen Vorgängen und geistigen Aktivitäten konzentriert. Immer mehr Ärzte interessieren sich für dieses Training, das Herzen langsamer schlagen lässt und Verspannungen löst. Gegen erhöhten Blutdruck soll bereits ein achtwöchiges Training helfen. Die Benson-Meditation, auch *Relaxation Response* genannt, hilft sich zu entspannen und stressbedingten Herzkreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Eine kurze Anleitung finden Sie auf unserer APOTHECUMplus-Seite (QR-Code).

Egal, welche der vielen Techniken Sie letztendlich wählen, wichtig ist, dass Sie sich dieses Zuckerl der natürlichen Medizin nicht entgehen lassen. Übung macht den Meister. Einmal begonnen werden Sie sie nie mehr missen wollen! ④

ÜBUNGEN FÜR EINSTEIGER

Naturmeditation. Beobachtung von Wellen. Zusehen, wie sich die Margariten im Wind wiegen. Fische im Bach beobachten. Warme Steine im Bachbett fühlen. Je mehr Sie sich konzentrieren, desto mehr Details werden Sie entdecken.

Gehmeditation. Die Füße werden bewusst und langsam von der Ferse zu den Zehen abgerollt und mit Ihrer Atmung abgestimmt.

Wolkenmeditation. Bei einem Spaziergang oder am Fenster. Beobachten Sie einfach die Wolken. Wie sie sich formen, wie sie vorüberziehen und Ihre Gedanken mitnehmen.

Entdecken Sie, wie es ist, sich auf die Natur einzulassen. Dazu braucht es Hingabe. Sind wir fähig, wach und aufmerksam durch die Welt zu gehen, uns von etwas beeindrucken und ergreifen zu lassen? Es hat etwas Zeitloses. Schon unsere Vorfahren haben es genossen.

COVID-19

Was ist jetzt zu tun und was brauchen wir in Zukunft

Apotheker MAG.PHARM.DR. STEFAN WEGSCHEIDER



CCOVID-19 ist in aller Munde und es beschäftigt natürlich selbst uns nicht nur beruflich, sondern auch privat. Ich möchte hier ein paar Dinge klarstellen und zusammenfassen. Ich will in diesem Artikel weder Panik verbreiten noch unerfüllbare Hoffnungen schüren. Ich versuche so einfach wie möglich ein paar mir wichtige Erkenntnisse über COVID-19 ins rechte Licht zu rücken, ohne den Anspruch der Vollständigkeit zu erheben.

Das Virus kann bei jedem auftreten, aber nicht ein jeder hat einen schweren kritischen *Krankheitsverlauf*. Es gibt den „Influenza-Typ“ oder auch den „Pneumonie-Typ“. Der Influenza-Typ hat Symptome wie bei einer leichten bis mittleren Grippe. Die kann (muss aber nicht) in eine Beteiligung der Lungen führen, wie bei dem Pneumonie-Typ. Und dann gibt es diejenigen, die keine Symptome haben und trotzdem das Virus in sich tragen.

Warum das so ist und wie wir dem besser begegnen können, sind lauter Fragen, die ich hier nicht beantworten kann. Was ich aber sicher weiss ist, dass wir noch viel zu wenig darüber wissen. Ganz klar ist, dass erst längere *Gespräche* von mindestens 5 bis 15 Minuten bei einem Abstand unter einem Meter in geschlossenen Räumen ohne Mund-Nasen-Schutz die Verbreitung des Virus beschleunigen, wenn eine Covid-19-infizierte Person dabei ist.

Covid-19 bleibt auch lange Zeit infektiös auf *Oberflächen*. Egal, ob es warm oder kalt ist. Das ist im Prinzip im Alltag kein echtes Problem,

solange man sich nicht mit den Händen, ohne diese zuvor gewaschen zu haben, ins Gesicht fährt.

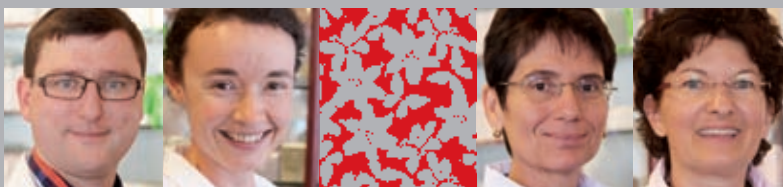
Das Tragen eines *Mund-Nasen-Schutzes* (MNS) ist in Apotheken Pflicht, auch wenn wir hinter der Plexiglaswand keinen tragen. Die Regelung soll die Kunden im Raum gegenseitig schützen. Wir tragen auch deshalb keinen MNS-Schutz, damit das Gespräch möglichst im moderaten Ton geschehen kann und wir unsere Aufgabe zur Beratung sicher und optimal durchführen wollen. Es darf ja für Sie keine Unklarheiten geben. Sprachliche bzw. akustische Probleme in der Beratung mit Arzneimitteln müssen vermieden werden, meine ich von ganzem Herzen!

Generell ist das Tragen eines MNS-Schutzes aber immer und überall erlaubt, solange die Pandemie besteht. Es ist auch klares Zeichen von Respekt gegenüber meiner Umwelt und es zeigt, dass der Träger auch bereit ist Gesundheitsverantwortung für seine Mitmenschen übernehmen zu wollen.

COVID-19-Tests sind immer eine Momentaufnahme. COVID-19-Antikörper-Tests geben an, ob das Immunsystem schon mit COVID-19 zu kämpfen hatte. Es sagt aber nicht aus, wie lange diese Person vor einer zweiten Infektion geschützt ist und ob es nicht nochmals zu einer Neuinfektion kommen kann, eventuell mit einem mutierten Stamm von COVID-19.

Niemand von uns kann sagen, wann die jetzige akute Lage vorbei ist oder deutlich abgeschwächt wird. Ein Impfstoff wird zur Besserung beitragen. Auch wenn die ganze Welt daran forscht, so reicht es nicht aus, dass wir ihn alle gut vertragen. Der Impfstoff muss auch einen entsprechenden Schutz geben, damit wir langfristig geschützt sind. Diese Forschung ist sehr komplex und man wird viele Probanden und Testläufe brauchen. Einen Impfstoff zu entwickeln, in welcher Art und Weise er auch immer dann appliziert wird, ist der richtige Weg!

Bis dahin gilt: **ABSTAND**, im **FREIEN AUFHALTEN** und **MNS**-Masken. Wer sich der jetzigen Situation stellt, sich auf seine Weise damit arrangiert und Corona-Vorgaben in sein Leben bestmöglich integriert, wird gut durch diese Zeit kommen. Davon bin ich zutiefst überzeugt und ich wünsche mir, dass Sie diese Einstellung bei uns in der Apotheke auch spüren! ☺



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

Mag.pharm.
ELISABETH WEGSCHEIDER
Arzneimittelexpertin,
zertifizierte Alzheimer-
Beraterin,
Aromapflege, Fach-
beraterin für Mikronährstoffe

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

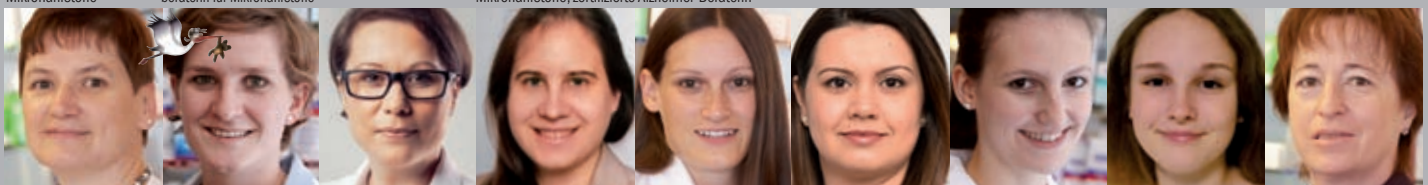
Mag.pharm.
ANDREA PAINSI
Arzneimittelexpertin,
Homöopathieexpertin,
zertifizierte Alzheimer-Beraterin



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

Mag.pharm.
MARIA GLÜCK
Aspirantin

PKA
TANJA SACKL
zertifizierte
Alzheimer-Beraterin,
Nährstoffberaterin

PKA
IRENA NIKIC

PKA
RAPHAELA LESKY
Visagistin

PKA-Lehrling
DENISE RIEGER

Frau
EVELINE UNGER
Hygiene, Verpflegung,
Auslagendekoration

SELPERS.COM

Kostenlose Online-Patientenschulungen und mehr für chronisch Kranke

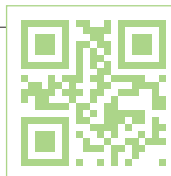


Eine chronische Erkrankung wirft das Leben erst einmal gründlich durcheinander und es tauchen viele Fragen auf. Für Betroffene ist es dabei vor allem wichtig zu lernen, möglichst gut mit der eigenen Erkrankung zu leben. Damit das leichter und schneller gelingt, stellt die Online-Plattform *selpers.com* kostenlose Patientenschulungen für chronisch Kranke und Angehörige zur Verfügung. Diese helfen, die eigene Erkrankung zu verstehen. Und sie zeigen viele Wege auf, was Betroffene selbst für ihre körperliche und seelische Gesundheit tun können.

DIE IDEE HINTER SELPERS

Dr. med. Iris Herscovici ist Expertin für barrierearme Patientenkomunikation und eine der Gründerinnen von *selpers*. Die Idee dazu kam ihr während der Brustkrebs-Erkrankung ihrer Mutter. Sie erzählt: „Die Onkologin meiner Mutter war wunderbar. Sie gab ihr zusätzlich zur Therapie viele kleine Tipps, wie meine Mutter den Alltag besser bestreiten konnte. Auch von anderer Seite kamen viele Tipps, zum Beispiel von anderen Patientinnen, von ihrer Ernährungsberaterin und von ihrem Psychotherapeuten. Diese Empfehlungen waren so wichtig für sie und ihre Lebensqualität, dass ich mir wünschte, allen PatientInnen solche Alltagshilfen zur Verfügung stellen zu können. Das war die Geburtsstunde von *selpers*.“

Um die Idee weiterzuentwickeln und das Konzept zu verwirklichen, führten Herscovici und ihr Team zwei Jahre lang Gespräche mit ExpertInnen, PatientInnen und Angehörigen. Entstanden ist schliesslich



Der QRcode direkt zu
selpers.com
**Gleich ausprobieren
und weitersagen!**

eine Plattform mit vielen Kursen und Angeboten für PatientInnen mit chronischen Erkrankungen. Besonders wichtig ist: Alle Angebote auf *selpers.com* sind kostenlos und ohne Registrierung nutzbar.

Herscovici sagt: „Es gibt viele Studien, die belegen, dass PatientInnen durch ihr Verhalten den Verlauf ihrer Erkrankung deutlich beeinflussen können. Aber dafür müssen sie erst einmal wissen, was sie für sich und ihre Gesundheit tun können. Dieses Wissen wollen wir ihnen an die Hand geben, auf eine Art, die sie leicht verstehen.“

„*selpers*“ setzt sich zusammen aus den englischen Begriffen „self“ („selbst“) und „help“ („helfen“). „*selpers*“ sind also Menschen, die sich selbst helfen und ihre Gesundheit und Lebensqualität in die eigene Hand nehmen. Die Angebote auf *selpers.com* sollen chronisch Kranken genau das ermöglichen.

DIE SELPERS-PATIENTENSCHULUNGEN:

Die Patientenschulungen auf *selpers.com* decken viele verschiedene chronische Krankheiten ab. Einige davon widmen sich verschiedenen Krebserkrankungen, andere z.B. Rheuma, koronaren Herzerkrankungen, Lungenhochdruck oder Hämophilie. Ziel ist es den Betroffenen ein grundlegendes Verständnis für ihre Erkrankung und deren Behandlungsmöglichkeiten zu geben. Ein weiterer Teil der Kurse geht auf konkrete Alltagsfragen und -hilfen ein, die bei ganz verschiedenen Krankheiten relevant sind. Das sind zum Beispiel Themen wie:

- „Selbstbewusstes Auftreten als PatientIn“,
- „Entlastung für Angehörige“,
- „Mehr Durchblick bei Sozialversicherung und Bewilligungen“,
- „Tagebuch schreiben zur Unterstützung bei Krebs“,
- „Schlagfertigkeit für KrebspatientInnen“,
- „Leben mit Fatigue“ oder
- „Achtsamkeit zur Entspannung“ und viele weitere. Mittlerweile sind auf *selpers.com* fast 100 Patientenschulungen verfügbar und es werden laufend mehr. Alle Patientenschulungen werden zusammen mit Experten erstellt und vermitteln Hintergrundwissen und wissenschaftliche Informationen auf einfache Weise. Ausserdem bekommen Betroffene

viele Tipps und Schritt-für-Schritt-Anleitungen für ihren Alltag. Videos, Infografiken und viele weitere Medien machen die Kurse interaktiv und leicht zugänglich.

„ Kostenlos und ohne Registrierung

„Wir erhalten sehr viel positives Feedback. Intern entwickeln wir auf Basis des Feedbacks von Betroffenen und Selbsthilfegruppen mit denen wir zusammenarbeiten laufend neue Ideen“, erklärt Herscovici.

Weitere Angebote auf *selpers* sind Podcasts, Live-Streams mit Experten (Vorträge), der Newsletter, Facebook und Instagram uvm. Zum Coronavirus hat *selpers* die grösste deutschsprachige Sammlung an Expertenantworten für chronisch Kranke zusammengestellt. ④

www.selpers.com

ROSTSCHUTZ

Zellschutz von Innen

Erzfeind unserer Fitness und Jugendlichkeit sind freie Radikale. Wenn Raucher sich genüsserisch eine Zigarette anzünden und einen tiefen Zug inhalieren, entbrennt in diesem Moment in ihrer Lunge eine Schlacht: Billionen „freie Radikale“ bombardieren die Zellen. Nur: Davon bekommt der Tabakfan nichts mit. Vermutlich verspürt er allein die anregende, weil gefässverengende, Wirkung des Nikotins.

WAS SIND FREIE RADIKALE?

Chemisch gesehen instabile Sauerstoffmoleküle – extrem energiegeladen und hoch reaktionsfreudig. Sie können in der Zelle lebenswichtige Prozesse stören, indem sie sich mit anderen Molekülen verbinden und sie zerstören.

Wie entstehen sie? Sie entstehen durch Überlastung der Verbrennungsprozesse, also bei der Verstoffwechselung, und durch physikalische oder chemische Einflüsse von aussen. Eine gewisse Menge kann der Körper bewältigen. Und nicht nur das: Unser Immunsystem setzt sie sogar als „Killer“ auf eindringende Krankheitserreger an. Nehmen sie aber überhand, entsteht **oxidativer Stress**.

#ichkannvielfuermichtun®

Wodurch wird oxidativer Stress ausgelöst? Schäden durch freie Ra-

dikale können sich beispielsweise äussern in müder, faltiger und grauer Haut, Venenschwäche und Krampfadern, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Probleme, Augenprobleme, Gelenkbeschwerden, Rheuma und Arthritis, und letztendlich Schlaganfall, Demenz und Krebs.

WIE KANN ICH MICH SCHÜTZEN?

Neben einer ausgewogenen Portion Bewegung, genug Schlaf und Entspannung sind es die gesunden Lebensmittel mit wertvollen Inhaltsstoffen, die vorbeugen. So wie wir durch Rauchen freie Radikale aufnehmen, können wir durch gezielte Aufnahme von Radikalfängern diese binden und ausscheiden.

Welche Stoffe helfen am besten? Nur ein **Antioxidant**, auch Radikalfänger genannt, kann die Kettenreaktionen der freien Radikale unterbrechen und auf diese Weise Zellschäden abwenden. Die bekanntesten Radikalfänger sind die **Vitamine C und E** sowie die Vorstufe von Vitamin A, **Beta-Karotin**. Darüber hinaus hat sich die Forschung intensiv mit den sekundären Pflanzenstoffen befasst. Über 30.000 Substanzen sind inzwischen bekannt. Sie stecken in allem, was wächst, geben Erdbeeren die rote Farbe oder Zwiebeln das scharfe Aroma.

Wie wirken diese Stoffe? Oft sind genau diese Substanzen Bestandteil des ausgeklügelten Schutzsystems der Pflanze. Eine Tomate kann schliesslich nicht von ihrem Standort weg: Ihr Sonnenschutzmittel sind die Karotinoide. Im menschlichen Körper agieren viele dieser Farb-, Duft- und Aromastoffe ähnlich. Ergänzt werden sie durch andere stoffwechselaktive Substanzen wie den Mineralien **Selen** und **Zink**. *Was heisst das konkret?* Je farbiger die Nahrungsmischung, desto besser

DIE 13 BESTEN RADIKALFÄNGER-LEBENSMITTEL



Gemessen in ORAC = Oxidative Radical Absorbance Capacity. Je höher der Wert, desto grösser das Schutzpotenzial gegen freie Radikale.

für die Gesundheit. Für eine möglichst breite Schutzwirkung genügt der viel zitierte Apfel am Tag jedoch nicht. In der nicht so bunten Jahreszeit können uns Nahrungsergänzungen helfen, auf die ideale und gesunde Menge der Radikalfänger zu kommen. Die Optionen haben wir im folgenden Kasten zusammengefasst. Individuell abgestimmt auf Ihre Stoffwechsellaage können wir Sie gerne persönlich in der Apotheke beraten!

ZELLSCHUTZ

Diese Stoffe schützen die Zellen vor dem Angriff der freien Radikale.

Vitamin E, das klassische Jungbleib-Vitamin, schützt besonders die Zellmembranen und die Fettmoleküle. Enthalten ist es in kaltgepressten Pflanzenölen wie Weizenkeim-, Oliven- oder Rapsöl und in Mandeln, Haselnüssen, Pinienkernen und Avocados.

Vitamin C ist ein Radikalfänger und leistet zusätzlich Schützenhilfe aus dem Hintergrund. Es macht verbrauchte Radikalfänger wie Vitamin E wieder fit. Reichlich enthalten in Erdbeeren, Zitrusfrüchten, Paprika, Kiwi sowie allen Kohlsorten.

Selen ist essentieller Bestandteil der körpereigenen Radikalfänger-Systeme und mindert die schädigende Wirkung von Schwermetallen wie Blei und Kadmium. Vor allem in tierischer Nahrung vorhanden wie Schweinefleisch, Seefisch, aber auch in Nüssen.

Zink sorgt für komplikationslose Zellteilungen und unterstützt das Immunsystem. Enthalten in Fleisch, Käse, Haferflocken, Vollkornbrot.

Karotinoide sind echte Alleskönner. Die Gruppe der gelben bis roten Pflanzenfarbstoffe fängt nicht nur Radikale ein, sondern operiert auch – wie Vitamin C – unterstützend im Hintergrund. Die Stars sind **Beta-Karotin** (in Karotten, Marillen, Mais, Honigmelonen, Spinat, Petersilie) und **Lykopin** (in Tomaten).

Polyphenole sind wie die Karotinoide Allrounder beim Kampf gegen Radikalschäden. Die Spezialeinheiten sind Flavonoide (gelbe Pflanzenfarbstoffe), Anthocyane (rot-blaue Pflanzenfarbstoffe), einfache Phenolsäuren (in Gewürzen) und Gerbstoffe (in Tee). Polyphenole tummeln sich in den Randschichten von Obst- und Gemüse. Besonders viele stecken in grünem und schwarzem Tee, Beeren, Trauben, Äpfeln, Trockenfrüchten (ungeschwefelt), Oliven, Rotwein und im weissen Schalenanteil von Zitrusfrüchten.

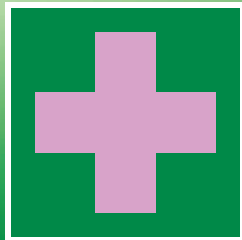
Sulfide spornen die körpereigenen Radikalfänger zu Höchstleistungen an. Sulfide kommen in allen Lauch- und Zwiebelarten vor. Der Wirkstoff Allicin, enthalten im Knoblauch, wirkt zusätzlich als „Rostschutzmittel“ in den Arterien.

Isoflavonoide schützen die DNS vor Schädigungen durch UV-Licht, stimulieren körpereigene Enzymsysteme und fangen nebenher noch Radikale ein. Besonders reich an Isoflavonoiden sind biologische Sojaprodukte. ①

#Ich kann viel für mich tun!®

BRONCHO STOP®

NEU!



ERSTE HILFE bei ERKÄLTUNG



Hergestellt in
Österreich 

Einnahme ab den **ERSTEN ANZEICHEN** einer Erkältung.

✓ Frösteln / Kältegefühl ✓ Fieber ✓ Schleimhautreizungen im Rachenraum ✓ Trockener Husten