

APOTHECUM

WINTER 2020/21



Stechpalme (*Ilex aquifolium*)
photographiert in Irland von
Dr. Stefan Wegscheider

UNRUHE
natürlich beruhigen

TEEQUALITÄT
in der Apotheke

ALTE HAUSMITTEL
bei Erkältungen



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®:

- bekämpft Viren, Bakterien und Schleim
- pflanzlich und gut verträglich
- erhältlich als Tropfen, Tabletten und Sirup (ab 1 Jahr)
- für die ganze Familie



Kaloba® – wirksam bei Bronchitis und Erkältung.

MÄNNER und SCHNUPFEN

Der kleine Unterschied

Wenn die Nase rinnt, ist Schluss mit lustig: Was sich hinter dem oft geschmähten „Männerschnupfen“ wirklich verbirgt und warum gerade diese Erkrankung (von Frauen und Männern) ernst genommen werden sollte...

Viele von uns kennen das alljährliche Drama: Der Herr des Hauses liegt krank daheim im Bett und klagt lautstark über mangelndes Feingefühl, zu wenig Aufmerksamkeit und Symptome wie Husten, Schnupfen, (leichtes) Fieber, Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Halsweh.

Die schnelle Diagnose: Es handelt sich „nur“ um Männerschnupfen – eine banale Erkältung, kein Problem, alles halb so wild. Und doch lohnt es sich hier genauer hinzusehen und nichts herunterzuspielen, denn man sollte sich dabei vergegenwärtigen, dass Symptome und Schmerzempfinden immer eine sehr persönliche und individuell wahrgenommene Sache sind – bei Frauen und bei Männern! Während der eine noch arbeitet und „funktioniert“, braucht der andere bereits Ruhe.

SIND MÄNNER ANFÄLLIGER ALS FRAUEN?

Reiner Mythos ist der Männerschnupfen nicht. Unterschiede sind tatsächlich zwischen den Geschlechtern feststellbar. Die Innsbrucker

Forscherin Dr. Beatrix Grubeck-Loebenstein hat etwa herausgefunden, dass unser Hormonsystem dabei eine grosse Rolle spielt: Das weibliche Sexualhormon Östrogen ermöglicht einerseits eine bessere Vermehrung der körpereigenen Immunzellen, während andererseits Testosteron im männlichen Körper genau gegenteilig wirken kann und so Erkrankungen weni-

ger effizient und länger bekämpft werden. Also eindeutig ein Vorteil für die Frauen.

Zusätzlich sollte man bei oben genannten Symptomen grippaler Infekte, wie die Erkältung bezeichnet wird, immer auch an die durch Viren verursachte, sogenannte echte Grippe (*Influenza*) denken, die anders als eine Erkältung plötzlich mit hohem Fieber auftritt und zum Teil schwere Verläufe nehmen kann. Mit dieser ernstzunehmenden Erkrankung ist nicht zu spassen, eine ärztliche Abklärung ist also absolut angebracht!

GESUND UND STARK IN DEN HERBST...

... mit meiner Apotheke. Der Gang zum Arzt, in vielen Fällen der springende Punkt, an dem das starke Geschlecht ganz schnell schwach wird: Während Frauen bei Beschwerden häufiger den Weg in die Praxen finden, tun sich die Männer – auch aufgrund von Scham und Vorurteilen – oft schwer, zu (körperlicher) Schwäche zu stehen und hier zum eigenen Vorteil richtig zu handeln.

Dabei ist es längst an der Zeit, die alten Klischees vom toughen Mann, der keine Schmerzen kennt, über Bord zu werfen und zeitgemäss auf



Photo by Christian Buehner on Unsplash

sich selbst zu hören. Doch Männer sind nicht alleine ihrem zäher agierenden Immunsystem ausgeliefert, sondern können durchaus selbst aktiv etwas zur Verbesserung ihrer Gesundheit beitragen. Sie könnten wie die Frauen öfter einen Arzt aufsuchen, sportlich aktiv bleiben, das nächste Bier verschieben und zu gesundem, vitaminreichem „Power Food“ aus dem Garten oder vom Bauernmarkt greifen. Bei Erkältungssymptomen können darüber hinaus natürliche Medikamente zur schnelleren Genesung beitragen. Wir in der Apotheke wissen, was wirkt! ⓐ



DIGESTIF-TEES Teil 4

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

PFEFFERMINZE. Ein ideales Mittel, wenn gar nichts mehr geht: Pfefferminzblätter wirken nicht nur karminativ, sie lindern auch Schmerzen, fördern die Verdauung und beschleunigen die Magenentleerung. Ausserdem senkt Pfefferminztee die Spannung in dem Muskel, der die Speiseröhre zum Magen hin verschliesst. So kann angestaute Luft leichter entweichen. Wer zu Sodbrennen neigt, sollte allerdings abends auf Pfefferminze besser verzichten – sich mit übervollem Magen und lockerem Muskel in die Waagerechte zu begeben, kann unangenehm werden.

Gut zu wissen: Nur Pfefferminzblätter, die mindestens 1,2 Prozent ätherisches Öl enthalten, dürfen gemäss dem Europäischen Arzneibuch in Apotheken verkauft werden. Dosierung pro Tasse (150 Milliliter): ein Esslöffel Pfefferminzblätter. Ziehzeit zirka 10 Minuten.

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

GESUND, familiär, gemütlich und zufrieden

Apotheker MAG.PHARM.DR. STEFAN WEGSCHEIDER



Die Winterzeit sollte eine Zeit sein, die unserem Körper und Geist Erholung von den vielen Erlebnissen der Frühlings-, Sommer- und Herbstzeit bringen sollte. Nun wollen wir positiv denken, dass dieses „unsichtbare Gespenst“, mit dem wir seit Anfang 2020 leben müssen, alsbald seinen Feind trifft und die Impfung uns von den notwendigen Einschränkungen befreit.

Für diese kommende Zeit haben wir Ihnen 10 Vorschläge zusammengetragen, die das gemeinsame Ziel haben, Ihnen und Ihren Lieben das Gefühl der Geborgenheit zu vermitteln. Dazu braucht es wenig wirtschaftliche Mittel, sondern vielmehr einen Sinn für den positiven sozialen Umgang miteinander!

- 1 **Jetzt leben.** Unser Leben findet heute statt. Vom ersten Guten-Morgen-Gruss bis zum Gute-Nacht-Bussi. Schätzen wir aufmerksam die kleinen und grossen Momente, die unser Leben so besonders machen.
- 2 **Gutes Essen.** Geniessen wir unsere guten regionalen Lebensmittel. Auch einmal ein Stück Schokolade oder ein Glas Rotwein. Gute Produkte selbst zubereitet, vermitteln Vergnügen.
- 3 **Keine Chance für Neid und Intoleranz.** Seien wir Vorbild für unsere Kinder als grosszügige und tolerante Generation.
- 4 **Freunde.** Die gemeinsame Zeit stärkt unsere Seele. Reale Treffen mit der Familie oder den Freunden sind zurzeit weitestgehend verboten, in virtueller Form aber möglich. Nehmt Euch Zeit dafür.

#ichkannvielfuermichtun*

- 5 **Werte.** Familienstücke, Bilder, Handarbeiten machen ein persönliches Zuhause aus. Richten Sie es sich zuhause gemütlich.
- 6 **Wohlfühlen.** Kerzen, Decken, Pflanzen, Kissen und unser Zuhause wird unsere Burg. Natürliche Materialien spenden gesunde Wärme.
- 7 **Natur erleben.** Täglich einmal Sonne, Wind, Schnee oder Regen auf dem Gesicht zu spüren, ist eine gesunde Regel.
- 8 **Zufriedenheit.** Es geht immer höher, weiter und schneller. Viel besser: sich über das Leben freuen, das man hat!
- 9 **Gut schlafen.** Dinge laufen oft anders als geplant. Trotzdem findet sich immer eine Lösung. Einmal darüber schlafen ist die beste Erste Hilfe.
- 10 **Geborgenheit.** Wir wissen, wo wir hingehören. Familie und Freunde geben Rückendeckung. Durch Sie fühlen wir uns beschützt. Mein Team und ich wünschen Ihnen für diese Vorhaben gute Gesundheit und unterstützen Sie selbstverständlich gerne mit unserem Wissen bei Ihrer persönlichen Gesundheitspflege! ☺



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



SAUERSTOFF-TANKSTELLE.

Kostenloses Sauerstofftanken - ein Service für mehr Mobilität!

WWW.LILIENAPOTHEKE.AT

Lilien Apotheke Dr. Stefan Wegscheider e.U.
8054 Seiersberg-Pirka, Kärntner Strasse 537
T +43 316/25 30 05
E info@lilienapotheke.at

ÖFFNUNGSZEITEN

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

BEREITSCHAFTSDIENSTE (8⁰⁰ - 8⁰⁰ Uhr am Folgetag)

9., 21. Dezember 2020, 2., 14., 26. Jänner, 7., 19. Februar 2021

DEMENZ – schleichende Volkskrankheit

Eine neue steirische Methode zur frühzeitigen Demenzdiagnostik

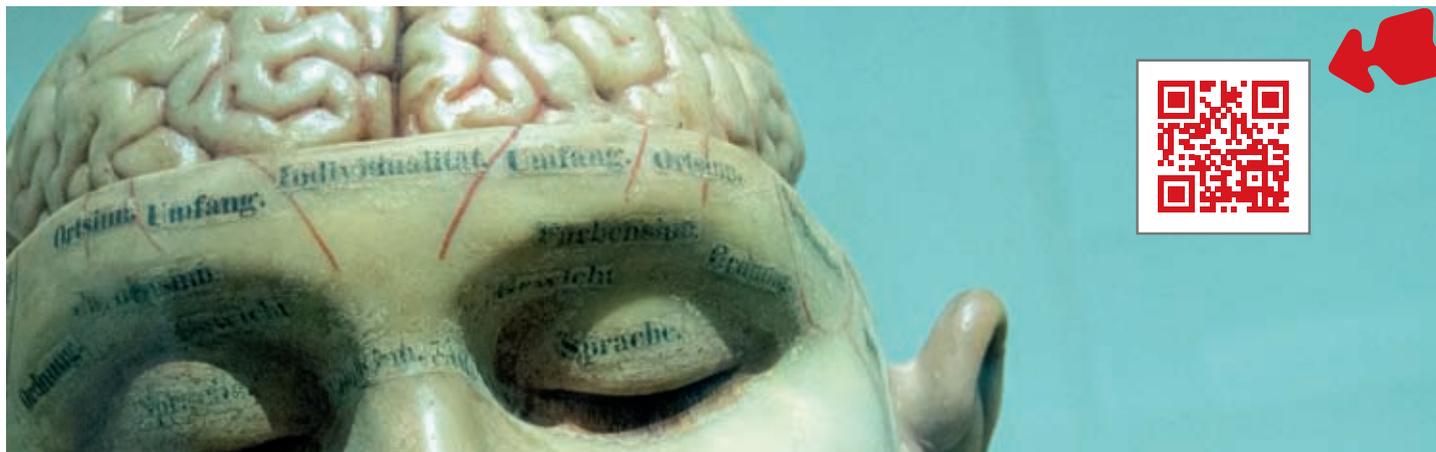


Photo by David Marus on Unsplash

Wo hab ich dieses Ding bingelegt? Wie war nochmal der Name jener Person? Vergessen gehört zu unserem Alltag und tritt bei jeder und jedem physiologischerweise mal mehr, mal weniger auf. Was aber tun, wenn dieses Vergessen überhand nimmt und zunehmend den Alltag beeinträchtigt? Dann könnte es sein, dass dies der Beginn einer dementiellen Entwicklung ist.

FRÜHERKENNUNG

Glücklicherweise ist eine beginnende Demenz nur eine von mehreren Möglichkeiten, die eine auffällige Vergesslichkeit erklären. Zeitgleich ist es für die Therapie eines etwaigen dementiellen Syndroms essentiell, dass eine entsprechende Diagnose frühestmöglich gestellt wird, um auch zeitnah entsprechende therapeutische Schritte einleiten zu können.

Um dieser Problematik gerecht zu werden, entwickelte der steirische Neurologe Dr. Albert Weinrauch eine neuartige App zur Demenzfrüherkennung, die – unabhängig vom Apple App Store oder Google Play Store – auch unter der Internetadresse <https://braining.app> abgerufen werden kann.

Diese App erlaubt eine rasche Beurteilung der eigenen kognitiven Ressourcen und detektiert etwaige Anhaltspunkte für ein dementielles Syndrom frühzeitig. Die app ist bequem von zu Hause aus verwendbar und somit auch „coronasicher“ bei einem geringen Zeitaufwand von etwa fünf bis zehn Minuten.

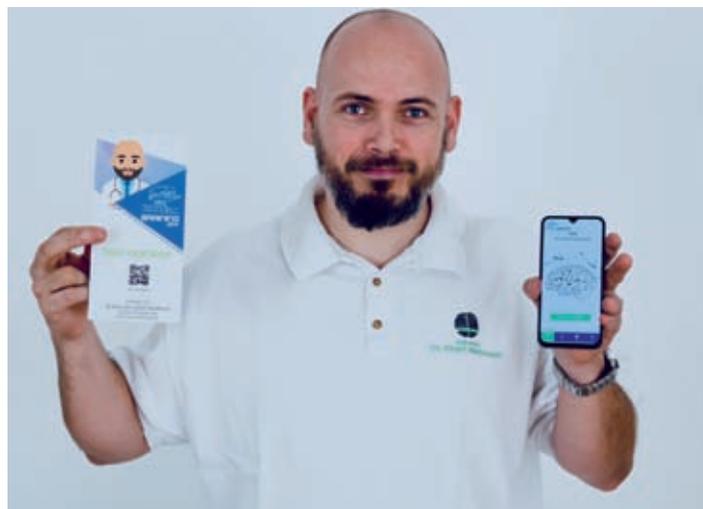
Dadurch lässt sich einerseits die Notwendigkeit einer neurologischen Vorstellung bzw. zeitnahen therapeutischen Intervention evaluieren, andererseits können sich auch etwaige unbegründete Ängste lösen.

Eines der Hauptziele der App ist es, eine möglichst niedrigschwellige, frühzeitige und sensitive Demenzdiagnostik zu ermöglichen. Eine weitere Funktion, die derzeit noch in Entwicklung ist, möchte dem Benutzer mittels Zuhilfenahme von Künstlicher Intelligenz personalisierte Übungen anbieten, die etwaige eigene kognitive Defizite positiv beeinflussen können.

Aufgrund der zunehmenden Wichtigkeit des Themas Demenz haben sich dankenswerterweise diverse Personen aus unterschiedlichen Sparten dazu bereit erklärt die App zu unterstützen, sodass entsprechendes

Informationsmaterial etwa bei Apotheken oder Ärzten gefunden werden kann. Auch von politischer Seite wurde die App bereits in Zusammenhang mit Anfragen auf Landesebene von der einen oder anderen Seite als innovatives Konzept der Zukunft eingebracht.

Bei etwaigen weiterführenden Fragen steht Ihnen der Entwickler der App, Dr. Albert Weinrauch, gerne zur Verfügung. Sollten Sie entsprechend auffällige Symptome beobachten steht Ihnen sicher Ihr Arzt und Ihr Apotheker des Vertrauens gerne beratend zur Seite. ☺



Dr.med.univ. ALBERT WEINRAUCH

Facharzt für Neurologie und Allgemeinmediziner

Ordinationen
8350 Fehring, Hauptplatz 9
8280 Fürstenfeld, Fabrikgasse 1
03155/206 22

www.nervenfacharzt.com
ordination@nervenfacharzt.com

ALTE HAUSMITTEL

bei Erkältungen



Photo by Gaëlle Marcel on Unplash

Natur ist wieder gefragt. Überlieferte Rezepte alter Hausmittel, tradiert von Generation zu Generation in der Familie werden mit Begeisterung wieder verwendet, zum Beispiel bei Erkältungskrankheiten. Sie helfen auf natürliche Weise.

Früher hat man sich in erster Linie mit diesen Mitteln weitergeholfen, weil Ärzte oft schwer erreichbar und auch schwer leistbar waren. Ordensschwestern und Mönche leisteten einen wesentlichen Beitrag zur Kultivierung von Heilpflanzen. Die Mutter war in der Familie früher Ärztin und Apothekerin zugleich. Ein handgeschriebenes Arzneibüchlein gehörte in manchen Gegenden zum Heiratsgut der jungen Braut.

Zum überlieferten Erfahrungswissen der Pflanzenkundigen kam oft auch das Interesse von genauen Naturbeobachtungen, die sie gerne

#ichkannvielfuermichtun® an die Bevölkerung weitergeben. Dieses Wissen wird heute

vielfach mit wissenschaftlichen Methoden überprüft und fließt in die Arzneibücher der TEM (Traditionelle Europäische Medizin) ein.

SINNVOLL FÜR DEN WINTER

Jeder hat seine Favoriten und jeder sein eigenes Erkältungsritual. Um Ihnen die Wahl zu erleichtern, haben wir uns umgesehen nach den vielversprechendsten Rezepten für die kalte Jahreszeit.

Das warme Fussbad. Die Nase kitzelt, der Hals ist angegriffen, man

fühlt sich kraftlos und es fröstelt einen: Die typischen Anzeichen einer Erkältung. Schnell ein Fussbad. Die Verbindung zwischen Füßen und Nasen-/Rachenschleimhaut gibt es. Die Füße werden besser durchblutet und damit die Schleimhäute aktiviert. Krankheitserreger werden besser abgewehrt. Starten Sie lauwarm – Waden halb bedeckt – und steigern Sie die Hitze des Wassers. Nach ungefähr fünf bis acht Minuten raus aus der Wanne und mit kaltem Wasser abduschen. Damit werden die kleinen Gefäße geschlossen und die Hitze bleibt im Körper. Warm einpacken und ins Bett.

Die Heisse Zitrone. Sie steigert das Wohlbefinden. Geben Sie auch ein

Stück der (ungespitzten) Schale in Ihr Getränk. Mit Honig süßen. Vitamin C verträgt keine Hitze. Das heisst, das Vitamin sollten Sie also noch gesondert mit Nahrungsergänzung zuführen.

”

Hausmittel sind Naturheilmittel, die fast jeder daheim hat.

Scharfer Kren. Kren oder Meerrettich ist ein altes Hausmittel bei Grippe und Fieber, Blähungen und Blasenentzündungen. Die ätherischen

Senföle aktivieren und reizen die Schleimhäute stark und können das Wachstum von Viren und Bakterien hemmen. Ein Teelöffel Wurzelmaterial (gehackt oder als Pulver) in einer Tasse kochend heissem Wasser fünf Minuten ziehen lassen. Drei- bis fünfmal täglich trinken.

Inhalieren. Das tut bei verstopfter Nase und Nebenhöhlenentzündung gut. Schüssel voll mit heissem Wasser. Kopf darüber beugen. Handtuch über den Kopf und die Schüssel ausbreiten und aufsteigende Dämpfe fünf bis zehn Minuten einatmen. Das löst festsitzenden Schleim. Idealer Zusatz ist sparsam eingesetztes Thymianöl aus der Apotheke, das antiviral und antibakteriell wirkt. Zur Pflege geben Sie einfach einen Schuss Milch in das Wasser. Bei verstopfter Nase zirka 15 Minuten vor der Inhalation einen abschwellenden Nasenspray verwenden, damit das Sekret auch abrinnen kann.

Pastillen und Lutschtabletten. Lutschen, lutschen, lutschen ist die Devise bei Halsentzündungen, Husten und Heiserkeit. Der vermehrte Speichelfluss hilft dem angegriffenen Hals. Halstabletten lösen aktiv Schleim und Beläge, fangen Entzündungsauslöser ab, befeuchten die Schleimhaut und unterstützen damit die Heilung.

Nasenspülung. Sobald die Nase kribbelt und sich ein Schnupfen bemerkbar macht, kann man mit Nasenspülungen oft eine Ausbreitung der Erkältung verhindern. Das verwendete natürliche Salz unterstützt die Nasenschleimhaut in ihrer Selbstreinigungsfunktion und wirkt aktiv schleimlösend. So haben Schnupfen und Co. wenig Chancen. Hat es einen dennoch erwischt, befreien Nasenspülungen die Nase schnell auf sanfte Art und unterstützen den Heilungsverlauf.

Essigpatscherl. Bei Fieber über 38,5 Grad. Nur wenn die Extremitäten warm sind. Tücher in Essigwasser tauchen, um Füße und Waden legen, Socken oder trockene Tücher darüber ziehen, nach 10 Minuten wechseln, drei- bis viermal Mal wiederholen. Gute Besserung! ☺

SkinScreeener[®]

sagt Hautkrebs den Kampf an!

FRAGEN SIE
nach den
AKTIONSCODES
in der Apotheke!*

Hautkrebskrankungen haben in der hellhäutigen Bevölkerung weltweit stärkere Zuwachsraten als alle anderen Krebserkrankungen. Daher soll die neue App **SkinScreeener** die Früherkennung mittels künstlicher Intelligenz verbessern.

Die Häufigkeit von Hautkrebs hat in den letzten Jahren weltweit stetig zugenommen. Statistisch gesehen liegt die Wahrscheinlichkeit, einmal im Leben an Hautkrebs zu erkranken, bei etwa 20 Prozent. Die Früherkennung ist von extremer Bedeutung, jedoch zeigen Studien,

Smarte Hautkrebsvorsorge mittels künstlicher Intelligenz.
Neues Medizinprodukt in der EU bereits zugelassen.

NEU

dass nur etwa 11 Prozent der Menschen ihre Muttermale mindestens einmal im Jahr von einem Dermatologen untersuchen lassen.

Metastasierter schwarzer Hautkrebs im fortgeschrittenen Stadium gilt als eine der aggressivsten Krebserkrankungen mit einer der schlechtesten Prognosen. Die Wahrscheinlichkeit, nach fünf Jahren noch zu leben, liegt bei lediglich fünf bis zehn Prozent und die Lebenserwartung umfasst häufig nur etwa sechs bis zehn Monate.¹⁾

HAUTKREBVSORGE

Je früher Hautkrebs erkannt werden kann, desto besser sind die Heilungschancen. Dies war die Motivation für eine Gruppe von Dermatologen und biomedizinischen Ingenieuren um die neue Gesundheits App **SkinScreeener** zu entwickeln. **SkinScreeener** hilft zusätzlich zu den regelmässigen dermatologischen Untersuchungen mit einer App das persönliche Risiko veränderter Hautbereiche zu bestimmen. Durch den Einsatz der App **SkinScreeener** hoffen die Entwickler die Früherkennungsraten signifikant zu erhöhen.

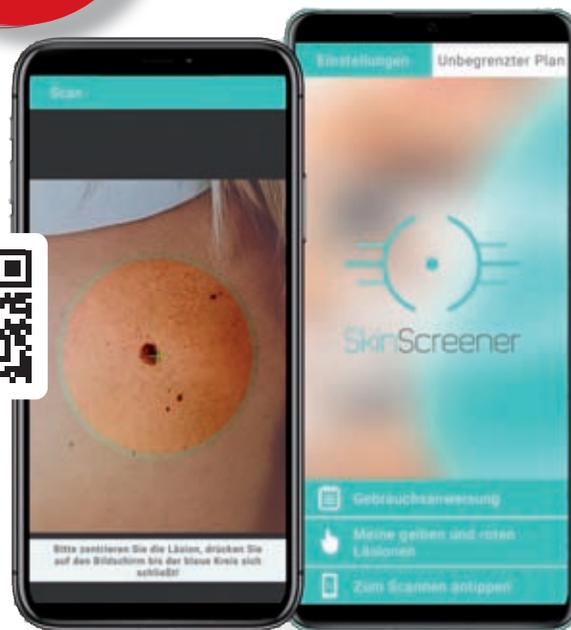
„**SkinScreeener will die Früherkennung von Hautkrebs verbessern.**“

„Mit unserer Hautkrebs-App, die in der EU als Medizinprodukt zugelassen ist, erhalten die Benutzer ein schnelles und kostengünstiges Werkzeug zur Einschätzung des Risikos von

Hautläsionen. Gleichzeitig wird das Bewusstsein für die Hautkrebsvorsorge geschärft“, sagt Gründer und Dermatologe Dr. Michael Tripolt.

Ein speziell entwickelter Algorithmus der künstlichen Intelligenz bewertet das Risiko pathologischer Veränderungen der Haut. Die App selbst ist sehr einfach zu bedienen: Der betroffene Hautbereich wird mit Hilfe der Smartphone-Kamera fotografiert und die App zeigt sofort das Risiko für Hautkrebs im betroffenen Bereich an. Hohe Risiken werden mit rot, mittlere mit gelb und niedrige Risiken mit einem grünen Symbol angezeigt.

Eine erfolgreiche klinische Studie an der Medizinischen Universität Graz in Österreich (mit mehr als 600 Bildern von echten Patienten) hat



medaia

bewiesen, dass **SkinScreeener** eine beeindruckende Genauigkeitsrate von 95 Prozent bei der Erkennung von Hautkrebs aufweist. „*SkinScreeener ist eine clevere und schnelle Ergänzung der jährlich empfohlenen dermatologischen Untersuchung*“, sagt Dr. Tripolt.

Möglich gemacht hat diese Entwicklung ein Team von Ärzten und Technikern, die in den letzten drei Jahren intensiv an der Entwicklung der künstlichen Intelligenz sowie der Zulassung der App gearbeitet haben. Die Steirische Wirtschaftsförderungsgesellschaft m.b.H. SFG sorgte als Venture Capital Investor für den notwendigen finanziellen Background bei der aufwendigen Entwicklung. Darüber hinaus erhielt die medaia GmbH unlängst auch eine AWS-Förderung.

Diese brandneue App ist in Österreich und Deutschland erhältlich und wurde soeben in Grossbritannien und Irland eingeführt. **Die App steht ab sofort in den App Stores von Apple und Google zum Download bereit.** Der Download der App ist kostenlos und beinhaltet zwei kostenlose Scans. Weitere kostenpflichtige Scan-Pakete bzw. Abomodelle für unbegrenztes Scannen können in den App Stores gekauft werden. ④

medaia G.m.b.H
Neue Stiftingtalstrasse 2/B/3,
8010 Graz

1) <https://www.oncotrends.de/schwarzer-hautkrebs-im-fortgeschrittenen-stadium-424739/>

*) nur begrenzte Stückzahl

AYURVEDA und...

... seine weniger bekannten medizinischen Möglichkeiten für Körper und Psyche

Dr.med. DANIEL SCHEIDBACH MSc in Ayurvedic Medicine



Haben Sie sich schon einmal gewundert, warum es ein Idealgewicht gibt bei doch verschieden ausgeprägtem Körperbau? Warum wird Vollkorn immer noch allen Menschen empfohlen wegen den Vitalstoffen und des geringeren Anstieg des Zuckerspiegels, wo doch Menschen mit sensiblem Darm es gar nicht vertragen und gezeigt werden konnte, dass es die Biodiversität des Mikrobioms reduziert und es bei bestimmten Mikrobiom-Typen zu genauso raschem Anstieg des Zuckerspiegels kommt? Warum können manche problemlos ihr Frühstück weglassen und andere bekommen einen Wutausbruch oder Schwindelattacken, wenn sie mal nicht rechtzeitig zu Essen kommen?

DAS MEDIZINSYSTEM

Der Ayurveda, ein aus Indien stammendes, traditionelles Medizinsystem, beobachtet schon seit Jahrtausenden die unterschiedlichen Typen von Menschen und Erkrankungen und hat ein individuelles Konzept zur Gesunderhaltung und Therapie von Erkrankungen entwickelt. Es ist das Konzept der Doshas, der funktionellen Prinzipien oder noch einfacher gesagt, wie ich als Therapeut schon mit einem Blick auf die Patienten sagen kann, ob sie Rohkost vertragen oder ihnen Hitze nicht guttut. Puls- und Zungendiagnose und die geschilderten Symptome runden das Bild ab.

Ayurveda bietet eine grossartige Chance für die Erlangung eines guten Körperbewusstseins. 80 Prozent der Therapie besteht aus dem Einhalten der typgerechten Ernährung und aus individuellen Verhaltensempfehlungen.

*„Ohne die richtige Ernährung ist die Medizin wirkungslos und mit der richtigen Ernährung ist die Medizin nicht notwendig“
(Charaka Samhita - ältestes medizinisches Werk Indiens)*

Gemeint ist hier die Pflanzenmedizin des Ayurveda. Man kann durchaus oft durch das Weglassen von Tomaten, Schokolade, Kaffee, Minze, Sprudelwasser und Alkohol die Magenschoner reduzieren, welche

ihreits bei chronischer Anwendung oft einen unangenehmen Blähbauch und Mangelerscheinungen erzeugen. Verwendet man noch nebenwirkungsarme Heilkräuter wie den wilden Spargel (*Shatavari, Asparagus racemosus*), können Säureblocker oft weggelassen werden, natürlich immer nach Absprache mit dem behandelnden Arzt.



Hinzu kommt, dass der Ayurveda einige sehr angenehme manualmedizinische Anwendungen kennt, Ganzkörper-Heilkräuteröl-Massagen, Stirnguss-Behandlungen, Yoga, Meditation, Atemübungen. Blutegel-Behandlungen können nachweislich bei Krampfadern oder Arthrosen Ergebnisse erzielen. Er ist die Wissenschaft vom Leben, in all seinen Facetten. Es wird also nie langweilig!

ANWENDUNGSBEISPIELE

- Gut funktioniert die Behandlung von Schlafstörungen und leichten Depressionen mittels erdender Eintopfküche und Getreidebrot, Massage-Stirnguss-Einheiten, Atemübungen und Kräutertherapie.
- Für Sinusitis und Polypen hilft oft ein Kräuter-Nasenöl nach Nasenspülung und klassische Myrrhe-Kräuter-Mischungen, kombiniert mit Milchprodukte-Karenz.
- Arthroseschmerzen lassen sich durch weniger tierische Proteine in der Ernährung, zuhause durchgeführte Massage mit konzentriertem Kräuteröl und geeignete Yogaübungen oft schon deutlich verbessern. Eine deutsche Studie konnte bei Kniearthrose beweisen, dass Ayurveda doppelt so gut wirkte, wie eine herkömmliche Therapie. Blutegel finden bei Gelenksschmerzen da Verwendung, wo Ernährungsumstellung, Kräutertherapie und Heilöle nicht ausreichen, sie eignen sich aber auch für Krampfadern und kurz bestehenden Tinnitus.
- Ekzeme und Schuppenflechte versucht man durch Ayurvedasalben (z.B. Sorion – in jeder Apotheke erhältlich) und das Weglassen von bestimmten Nahrungsmittelkombinationen wie Tomate mit Käse oder Milchprodukte mit Früchten zu lindern. ④

Dr.med.univ. DANIEL SCHEIDBACH

MSc in Ayurvedic Medicine

Ordination
8054 Seiersberg
Ärztzentrum Seiersberg

+43 660 497 19 72

www.vedizin.com
office@vedizin.at

UNRUHE

Natürlich beruhigen

Urininstinkt Stress. Das vom österreichisch-kanadischen Biochemiker Hans Selye schon 1936 formulierte Stresskonzept besagt, dass der Organismus die verschiedenen organischen und psychischen Stresseinflüsse immer in derselben Art und Weise beantwortet. Die Stressreaktion dient vorab der kurzfristigen Verbesserung unserer Überlebenschancen, vor allem in akuten „Fight or Flight“-Situationen (in diesen Extremfällen bleibt nur die Entscheidung: „kämpfe oder fliehe“). In diesem Moment stellt der Körper den Stoffwechszustand auf „Abbau“ und ist damit lebensrettend, um den Körper möglichst unversehrt zu halten.

Während Stress für Menschen in Urzeiten also überlebensnotwendig war, ist er heute, vor allem, wenn er über einen längeren Zeitraum hinweg anhält, sehr belastend und führt zu innerer Unruhe.

WENN ALLES ZUVIEL IST

Unkonzentriertheit, Herzrasen, Einschlafprobleme, Schlafmangel, Gedankenflut, Aggressivität, Müdigkeit, Traurigkeit und/oder Appetitlosigkeit, aber auch Magen-Darm-Probleme, Kopfschmerzen und Verspannungen sind die Konsequenzen, die die Lebensqualität beeinträchtigen, wenn das persönlich empfundene Stress-Level zu



”

Wir wissen was wirkt!®

hoch geworden ist. Erste Hilfe bieten Bewegung, mentales Training und guter Schlaf. Tägliche Bewegung, am besten natürlich in der Natur, aber auch ein You-Tube-Video mit einem Tanzkurs heben die Stimmung und tun dem Körper gut.

Massagen sind sehr hilfreich, um sich in stressigen Situationen zu beruhigen. Sie helfen, zur Ruhe zu kommen und besser zu schlafen. Bereits eine fünfminütige Massage und der Hautkontakt mit einer anderen Person helfen, die Stressreaktion im Körper zu verringern. Vor allem Fussmassagen, Kopf-, Nacken- und Rückenmassagen sind hilfreich. Die Massage kann auch der Partner übernehmen.

Den Geist trainiert man mit Meditation. Damit gelingt auch das Schlafen zunehmend besser. Verzichten Sie abends auf schwere Mahlzeiten und gehen Sie am besten bereits vor Mitternacht ins Bett. Verbannen Sie Handy, PC und Fernseher aus Ihrem Schlafzimmer. Ein entspannendes Bad und ein warmer Kräutertee vor dem Schlafengehen können zusätzlich beruhigen!

GÖNNEN SIE SICH UNTERSTÜTZUNG

Die Entspannungsunterstützung von Magnesium ist bekannt. Der Parasympathikus wird gefördert, der zuständig ist für Verdauung, Regeneration und Schlaf. Ein warmes Bittersalzbad ist zur Magnesiumaufnahme ein zusätzlicher natürlicher Weg, um den Magnesiumspiegel zu erhöhen. Für das Bittersalzbad: 1 Tasse Bittersalz ins warme Badewasser geben und versprudeln. Das Bad für 20 Minuten genießen. Zwei- oder dreimal pro Woche wiederholen.

Tryptophan - Serotonin - Melatonin. Nur durch genügend Ausgangsstoff, also Tryptophan, kommen wir abends zu ausreichend Schlafhormon, dem Melatonin. Unsere Arzneimittelfachleute wissen, was Ihnen gut tut.

Der Lavendel – Arzneipflanze des Jahres 2020 – hilft mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen erfolgreich gegen innere Unruhe, Angstgefühle und daraus resultierende Schlafstörungen.

Die traditionellen Rezeptur Srog'zin 10 aus der Traditionellen Tibetischen Medizin sorgt für Gleichgewicht und die „Stärkung der Nerven“ und hilft so, die innere Ruhe zu bewahren und damit auch einen normalen, erholsamen Schlaf zu finden. Die enthaltenen Kräuter, aromatischen Gewürze, Harze und Hölzer wie Muskatnuss, Weihrauch und Myrobalanenfrüchte, haben aufeinander abgestimmt sowohl erdende als auch das Nervenkostüm einhüllende Eigenschaften.

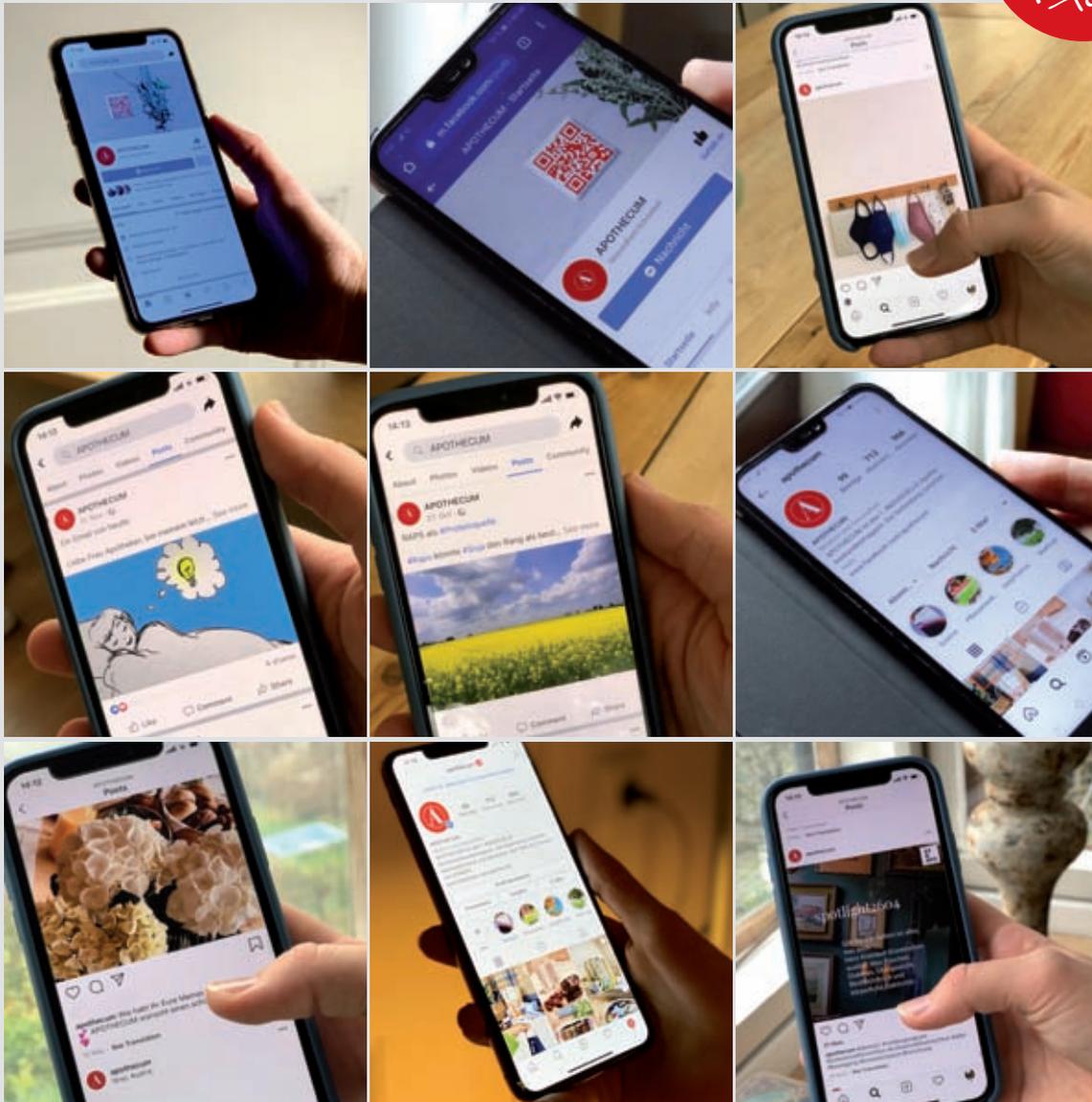
Schnell wirksam: Die bewährte Pflanzenkraft aus Rhodiola rosea stärkt den Organismus und hilft dem Körper, sich Belastungsphasen anzupassen. ④

Tiefes Atmen reduziert Angst und hilft, den Körper zu entspannen. Wenn wir tief atmen, erreicht mehr Sauerstoff unser Gehirn und es vermindert sich das Cortisol im Körper. Die Übung

1. In eine bequeme Position hinsetzen. Die Hände auf den Bauch legen und alle Muskeln entspannen und locker lassen.
2. Tief durch die Nase einatmen, sodass sich der Bauch automatisch wölbt. Während der Einatmung in Gedanken langsam bis 5 zählen.
3. Dann den Atem kurz anhalten und in Gedanken bis 3 zählen.
4. Durch den Mund ausatmen, in Gedanken bis 5 zählen und noch vorhandene Muskelspannungen lösen und locker lassen.
5. Die Übung für 5 bis 10 Minuten wiederholen und 2 bis 3 Mal täglich anwenden.

APOTHECUM immer dabei

#Ich kann viel fuer mich tun!



APOTHECUM



APOTHECUM

TEEQUALITÄT

in der Apotheke

Tee gilt als eines der ältesten Heil- und Genussmittel der Welt. Erste Aufzeichnungen über die wohltuende Wirkung von Teeblättern stammen aus dem 3. Jahrhundert vor Chr. Vermutlich wurde aber bereits weit vor dieser Zeit Tee als Arzneimittel eingesetzt.

Apotheken haben das jahrtausendealte Wissen um den Arzneitee in höchster Qualität für Sie bewahrt: Überdurchschnittliche Ansprüche an die Auswahl der Teepflanzen, die sorgfältige Komposition der Teemischungen, ihre schonende Verarbeitung und höchste Anforderungen an den Wirkstoff- und Aromaschutz garantieren Ihnen eine Qualität, die überzeugt.

LEBENSMITTEL ODER ARZNEIMITTEL

Ob ein Tee nur ein Lebensmittel oder ein naturheilkundliches Arzneimittel ist, entscheidet der Gehalt an bestimmten arzneilich wirksamen Inhaltsstoffen. Im Falle der Pfefferminze sind es zum Beispiel das charakteristische Minzöl, aber auch weitere Pflanzenstoffe wie zum Beispiel Phenolsäuren.

Lebensmitteltee müssen im Gegensatz zu Heiltees keine Arzneibuchqualität aufweisen. Sie dürfen neben der Teedroge ausserdem weitere Pflanzenteile enthalten. Ein Beispiel: Bei einem Kamillente, der lediglich als Gebrauchstee verkauft wird, können neben den Blüten der Kamille auch Blätter enthalten sein.

ARZNEITEE: WAS WIRKT, IST GESETZLICH DEFINIERT

Die Anforderungen an ein Arzneimittel — und damit auch an Apotheken-Arzneitees — sind gesetzlich geregelt. Für jeden Arzneitee definiert das Europäische Arzneibuch den Wirkstoffgehalt, der zum Zeitpunkt der Abfüllung des Tees in die Verpackung mindestens enthalten sein muss (*Wirkstoffmindestgehalt*). Ausserdem ist festgelegt, für welchen Tee welche Pflanzenteile verwendet werden dürfen – und in



Qualitätsbewusste Tee-Liebhaber bevorzugen die traditionelle Teebereitung mit losem Tee.

Photo by Jocelyne Flor on Unsplash

Das Erkältungsprogramm

bei Husten, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen und Heiserkeit

Eine heisse Tasse Tee ist immer richtig!

Lindenblütente ist schweisstreibend und wird daher zur Stärkung der Abwehr eingesetzt, sowie bei Fieber und trockenem Reizhusten.

Erkältungstee bei ersten Erkältungssymptomen, Fieber und Kopfschmerzen.

Käsepappeltee bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut und trockenem Reizhusten.

Husten- und Bronchialtee bei produktivem und trockenem Husten.

Hals- und Rachente bei Halsschmerzen.

Arzneiteepflanzen erzielt. Diese Kombination benötigt wiederum ein besonderes und aufwendiges Zulassungsverfahren.

SAAT UND ERNTE SIND QUALITÄTSBILDEND

Saatgut und Erntezeitpunkt haben Einfluss auf den Wirkstoffgehalt. Mindestanforderung an den Gehalt an ätherischem Öl in Pfefferminze gemäss den Leitsätzen für Lebensmitteltees ist 0,6 Prozent, gemäss dem Europäischen Arzneibuch 0,9 Prozent. Fragen Sie unsere Pharmazeuten nach dem Pfefferminztee mit einem Wirkstoff-Gehalt von 1,5 Prozent.

Am Mittwoch in den Monaten Dezember, Jänner und Februar ist bei uns in der Apotheke TEE-TAG. Bei Interesse bekommen Sie zu Ihrem Einkauf eine Portion Tee zum Kosten für Zuhause. Verkostungen in der Apotheke sind uns ja zurzeit leider nicht möglich. Bleiben Sie gesund! ☺

INNOVATIV: NEU NUR IN DER APOTHEKE

Baby- und Kindertees OHNE Zucker in Form eines Extraktes. Schnell und unkompliziert auch unterwegs zubereitet. Kalt und warm löslich! Was kann sich eine Mutter praktischeres für die Familie wünschen! Die sicher verschlossenen Packerl passen in jede Handtasche.

Für die ganze Familie!

welcher Form. Weiters müssen sich die pharmazeutischen Hersteller an strenge Grenzwerte für mögliche Schadstoffe halten.

Arzneitees haben zur besseren Unterscheidung eine Zulassungsnummer (Reg.-Nr.) auf der Verpackung. Bei Lebensmitteltees hingegen fehlt diese Nummer.

Die Arzneiteewirkung wird nicht nur durch den Gehalt an wirksamen Inhaltsstoffen, sondern auch durch die Kombination unterschiedlicher

DIE HYGIENE

in der Lilien-Apotheke. Ein besonderes Anliegen!

Apotheker MAG.PHARM.DR. STEFAN WEGSCHEIDER



Im Oktober 2020 ist es in unserem Team zu einem Wechsel gekommen. Unsere gute Seele im Hintergrund, Frau **Eveline Unger**, hat sich nach 15 Jahren in den Ruhestand verabschiedet. An dieser Stelle möchte ich es nicht verabsäumen, mich auch öffentlich für Ihren unermüdlichen Einsatz in allen Belangen zu bedanken. Frau Unger wurde von meiner Mutter sehr geschätzt und auch ich durfte die letzten fünf

Jahre ihrer absoluten Loyalität dem Betrieb gegenüber sicher sein.

DANKE LIEBE EVELINE!

Um unserem Anspruch an Hygiene und Sauberkeit gerecht zu werden, haben wir natürlich rechtzeitig Ersatz gesucht. Frau **Daniela Schwab** hat sich in den vergangenen Wochen erstklassig eingearbeitet und stellt sich nun hier vor:

Ich bin stolze Mutter eines erwachsenen Sohnes und habe seit Anfang des Jahres eine neue Stelle gesucht. Meine Lehre als Einzelhandelskauffrau habe ich in Seiersberg absolviert und abgeschlossen. In allen Betrieben habe ich immer in verschiedenen Bereichen gerne mitgeholfen. Zu meinen Stärken gehören Geduld, Ausdauer und Belastbarkeit sowie Flexibilität. Ich freue mich in der Lilien Apotheke eine Stelle als Raumpflegerin gefunden zu haben. Mein Aufgabengebiet umfasst auch die Lagerbestückung, Teambetreuung und die Auslagendekoration. Somit wird mir tagtäglich nie langweilig. ☺



Wann haben Sie das letzte Mal Ihren Blutdruck kontrolliert? Blutdruck schwankt nicht nur im Laufe des Tages, sondern auch im Verlauf der Jahreszeiten.

QR-Code für unsere Kontaktdaten

WWW.LILIENAPOTHEKE.AT

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

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 **DANIELA SCHWAB**
Hygiene, Verpflegung, Auslagendekoration



APOTHECUMplus

Noch mehr Informationen und praktische Werkzeuge
für Ihre Gesundheit!

www.plus.apothecum.at



apothecum



@apothecum





LUFT-DESIGN

Für unser Wohlbefinden

Photo by Benjamin Drees on Unsplash

Alles riecht: jede Pflanze, jeder Mensch, jedes Möbelstück... Wir selbst riechen permanent. Mit jedem Atemzug, also ungefähr 20.000 Mal am Tag. Der Geruchssinn ist der erste Sinn, der sich entwickelt und auch der letzte, den wir als Sterbende verlieren.

Nachgewiesen ist, dass der Mensch sich in einem angenehm duftenden Umfeld entspannter, wohler und ruhiger fühlt. 40000 Duftstoffe sind bekannt, aber nur etwa 20 Prozent davon werden vom Menschen als attraktiv empfunden. Das richtige Luft-Design kann mit Aromen den echten Raumeruch schnell korrigieren. Dabei kann man negative Gerüche neutralisieren und positive zaubern.

Die Stärke der Raumparfumierung ist Gefühlssache und lässt sich in belüftbaren Räumen relativ schnell regulieren. Eine therapeutische und komplexe Wirkung lässt sich nur mit hochwertigen Duftölen erzielen. Ätherische Öle werden in vielen Bereichen angewendet: in

#ichkannvielfuermichtun®

der Naturkosmetik und Aromatherapie, als Duftöl für gutes Raumklima oder als Aromaöl für den Saunaaufguss. Wichtig ist

die hochwertige, biologische und naturreine Qualität. Mit ihnen wird die Selbstheilungskraft, das Gleichgewicht zwischen Körper und Seele hergestellt und das Wohlbefinden gesteigert.

WORAN ERKENNT MAN REINE ÄTHERISCHE ÖLE?

Zuallererst am Preis. Sie sind 70mal so konzentriert, wie sie in der Pflanze vorkommen, aus der sie gewonnen werden. Die Investition in Qualität lohnt sich, zumal man für mehr Wohlfühl nur wenige Tropfen braucht. Je nach Raumgröße reichen zwei bis zehn Tropfen.

**Fragen Sie nach unserem Luftreiniger
»APOTHECUM Go Fresh Room«
in der Apotheke!**

Ausserdem halten echte Öle jahrelang. Ein gutes Rosen- oder Sandelholzöl kann wie guter Wein mit der Zeit immer reifer, dunkler und besser werden. Hochwertige Varianten sind flüchtig, das heisst sie verdampfen an der Luft vollständig. Tropft man sie auf ein Blatt Papier, hinterlassen sie keinen Fettfleck. Dies ist auch eine Methode die Qualität zu prüfen. Sind sie mit Pflanzenölen gestreckt, findet man einen Fettfleck. Das Mischungsverhältnis in Prozent und die Art des Verdünnungsmittels sollte am Etikett vermerkt sein. Hochwertige Produkte werden ausschliesslich in Glasflaschen angeboten. Duftaromen können stimulieren und viel für die bakteriologische Reinheit der Luft tun.

RÄUCHERN

Lange vor dem Destillieren von Essenzen setzten Hölzer, Harze und Kräuter Düfte beim Räuchern frei. Man legte sie auf die Glut oder auf heisse Steine. Heute werden wieder gerne stimmungserhellende und herzwärmende Pflanzen verräuchert. Wenn dicke Luft herrscht, sollten Sie räuchern! Weihrauch hilft sich zu verinnerlichen, Salbei reinigt den Geist und Sandelholz kühlt den Kopf, stärkt die Sexualenergie und unterstützt die innere Ruhe und ist somit ideal für hektische Zeiten (und Menschen). Fichtenharz reinigt die Atemluft und wirkt desinfizierend. Wacholder schützt vor bösen Geistern und wird traditionell gern in den (bald kommenden) Raunächten verwendet. ☺

Vomeronasales Organ: das »SEXTE Sinnesorgan«

Im unteren vorderen Teil der Nasenscheidewand, etwa 1,5 Zentimeter entfernt von den Nasenlöchern, zeigt sich beim Blick durch das Mikroskop ein dünner, blind endender Schlauch: das so genannte vomeronasale Organ, kurz VNO. Seine Aufgabe ist es, Sexualduftstoffe, die Pheromone zu empfangen. Wie Untersuchungen der Nasenschleimhaut gezeigt haben, werden die empfangenen Pheromone über direkte Nervenverbindungen in das Gehirn zum Hypothalamus und zum limbischen System weitergeleitet. Dort angekommen, werden die erotisierenden Impulse verarbeitet und die sexuelle Aktivität angeregt.

