

APOTHECUM

JAHRGANG 28 HERBST 2021



Edelkastanien (Castanea sativa)
photographiert von Dr. Stefan Wegscheider, September 2020

FIEBER
Wenn es heiss wird

HÄMORRHOIDEN
Schreck lass nach

WIR SORGEN FÜR SIE
Teil 2





Alpinamed®

Vitamin B12

Multitalent für Energie
und Gesundheit

3 natürliche
Formen, vegan



NEU

Neben Vegetariern und Veganern sollten vor allem ältere Menschen, Sportler und Personen mit Magen-Darm- Beschwerden oder regelmäßiger Medikamenteneinnahme auf eine optimierte Vitamin B12-Zufuhr achten. Auch bei Stress oder psychischen Belastungen wird B12 besonders benötigt.

- ✓ Für mehr Energie und Leistung
- ✓ Für psychisches Wohlbefinden
- ✓ Für ein starkes Immunsystem
- ✓ Zur Unterstützung der Blutbildung

Erhältlich in der Apotheke

Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich

www.alpinamed.at



FIEBER

Wenn es heiss wird

ESSIGPATSCHERL GEGEN FIEBER

Erst bei einer Temperatur von über 38,5° C sollte das Fieber durch verschiedene Massnahmen gesenkt werden. Einen halben Liter kühles Wasser mit zwei Esslöffeln Essig mischen. Zwei Geschirrtücher nun mit diesem Wasser tränken und beide Waden damit umwickeln. Über das feuchte Tuch wickelt man ein trockenes Tuch. 15 Minuten warten. Dann entfernen. ⓐ



Müdigkeit, Abgespanntheit, Gliederschmerzen, Frösteln: Eine heftige Erkältung mit Fieber ist im Anzug. Doch warum ist einem kalt, wenn die Körpertemperatur nach oben steigt? Infektionen bekämpft der Körper mit Fieber, weil eine erhöhte Temperatur die körpereigene Abwehr aktiviert – Krankheitserreger werden abgetötet. Normalerweise versucht der Organismus eine Kerntemperatur von ungefähr 37 Grad Celsius zu halten. Bei Fieber verschiebt sich dieser Wert nach oben. Dem Gehirn wird mittels Botenstoffen im Blut signalisiert, dass das schon seine Ordnung hat.

„ Fieber bekämpft infektionen

Ab diesem Zeitpunkt versucht der Körper, den neuen Sollwert zu erreichen. Das funktioniert, indem sich die Blutgefässe in den Extremitäten verengen und die Muskeln zittern, um Wärme zu erzeugen. Solange aber der Istwert unter dem Sollwert liegt, ist uns nach wie vor kalt. Daher hilft nur – schnell unter die warme Decke ins Bett! ⓐ



In der Hausapotheke sollten alle wichtigen Telefonnummern notiert sein: Polizei, Rettung, Feuerwehr, nächstes Krankenhaus, ärztlicher Notdienst und Apothekennotdienst sowie die Nummer der Vergiftungszentrale.

Auch dafür finden Sie auf unserer APOTHECUMplus-Seite eine ausdrückbare Vorlage!



ERKÄLTUNG

Wann Apotheker zum Arztbesuch raten



Erkältungskrankheiten werden anfangs fast immer in der Selbstmedikation behandelt. Bei rezeptfreien Arzneimitteln ist die Beratung durch den Apotheker unverzichtbar – deshalb sind Arzneimittel apothekenpflichtig. Nur der Apotheker kann beurteilen, ob ein Arztbesuch nötig ist.

Im individuellen Beratungsgespräch werden Apotheker einem Patienten zum Arztbesuch raten, wenn die Symptome, wie plötzliches, hohes Fieber und starkes Krankheitsgefühl, den Verdacht auf eine Influenza („echte Grippe“) nahe legen. Aber auch bei den meist als harmlos angesehenen grippalen Infekten kann in einigen Fällen ein Arztbesuch unumgänglich sein. Dazu gehören zum Beispiel Schmerzen in der Stirn oder im Augenbereich, die auf eine Beteiligung der Nebenhöhlen hinweisen können. Weitere Verdachtszeichen sind eitriger oder blutiger Auswurf, wenn beim Atmen oder Husten Schmerzen entstehen, Fieber über 39 Grad oder wenn das Fieber länger als zwei bis drei Tage besteht. Auch wenn der Husten oder andere Beschwerden länger als drei Wochen andauern, sollte unbedingt der Arzt aufgesucht werden. ⓐ

DAS BLUT

Wussten Sie, dass Blut zu 50 Prozent aus Wasser besteht? Das Wasser hat folgende Aufgaben zu erfüllen: Transport von Blutzellen, Nährstoffen und Sauerstoff. Darüber hinaus beeinflusst das Wasser im Blut den Blutdruck. Wassermangel bedeutet Unterversorgung des Körpergewebes und möglicherweise massive Blutdruckprobleme.

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

APOTHEKENBERATUNG sehr geschätzt

Apotheker MAG.PHARM.DR. STEFAN WEGSCHEIDER



Die fachlichen Fähigkeiten von Apothekern werden von der Bevölkerung hoch geschätzt. Das zeigen jährliche Studien. Viele wünschen sich eine Erweiterung der Leistungen, die man bei uns in Anspruch nehmen könnte (Beispiele: Impfungen, Hautgesundheitslösungen). Weiters wurden Wünsche für eine bessere Zusammenarbeit von Arzt und Apotheker geäußert. Aufgrund der Entwicklungen in den letzten Monaten, in welchen wir gemeinsam gegen die Pandemie angekämpft haben, hat sich einiges durch die Möglichkeiten der Digitalisierung getan. Zum Beispiel der kontaktlose Weg von Rezepten aus der Ordination in die Apotheke erleichtert uns allen das Leben doch erheblich.

Die Beratung wurde von den meisten Befragten als Grund dafür genannt, warum man die Apotheke vor Ort so schätzt. Darum ist es mir hier auch sehr wichtig nochmals darauf hinzuweisen, welche Sicherheitsmassnahmen meine Apotheke ab nun jedenfalls beibehalten möchte, um uns alle zu schützen und Sie wieder umfangreich persönlich beraten zu können! Zunächst werden unsere Arbeitsflächen laufend desinfiziert. Weiters haben wir automatische Türen und unsere Mitarbeiter arbeiten unter Einhaltung der 3-G-Regel – genesen, geimpft oder getestet.

Um den Wert, den Kunden unserer Beratung zuweisen, besser einschätzen zu können, wurden 100 Kunden telefonisch befragt. Der Wert einer Beratung durch den Apotheker wurde mit ungefähr 20,- €/ Beratung gemittelt beantwortet. Uneinigkeit herrschte allerdings, als sie gefragt wurden, wer die Beratung bezahlen sollte. Jeweils eine

#ichkannvielfuermichtun*

Hälfte meinte, das selbst tragen zu wollen und die andere, dass die Kosten durch die Krankenkassen getragen werden sollten.

Wir beraten Sie seit Jahren bereits gerne viermal im Jahr kostenlos mit unserem Magazin APOTHECUM! Hier bekommen Sie Informationen zu den aktuellsten und wichtigsten Gesundheitsthemen. Uns ist es wichtig, dass unsere Kunden zufrieden sind und mit einem guten Gefühl aus der Apotheke kommen! Was meinen Sie dazu? ☺

Wir beraten Sie seit Jahren bereits gerne viermal im Jahr kostenlos mit unserem Magazin APOTHECUM! Hier bekommen Sie Informationen zu den aktuellsten und wichtigsten Gesundheitsthemen. Uns ist es wichtig, dass unsere Kunden zufrieden sind und mit einem guten Gefühl aus der Apotheke kommen! Was meinen Sie dazu? ☺

Wir beraten Sie seit Jahren bereits gerne viermal im Jahr kostenlos mit unserem Magazin APOTHECUM! Hier bekommen Sie Informationen zu den aktuellsten und wichtigsten Gesundheitsthemen. Uns ist es wichtig, dass unsere Kunden zufrieden sind und mit einem guten Gefühl aus der Apotheke kommen! Was meinen Sie dazu? ☺



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

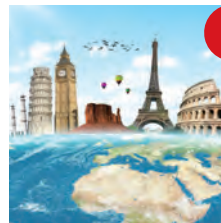


AROMAPFLEGE.
Reinste ätherische Öle von Feeling aus Vorarlberg. Qualifizierte Beratung durch unsere ausgebildeten Mitarbeiter.



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. **MES-SUNGEN. KOSTENLOSE** Blutdruckmessung für unsere Kunden.



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

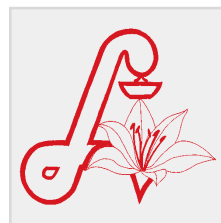


KOSMETIK.
NEU Lilien Kosmetik. Apothekenkosmetik Eubos, Frei Öl, Louis Widmer, La Roche-Posay, Vichy, Viva Skin.

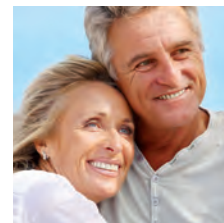


NATURHEILMITTEL.
Homöopathische Einzel- und Komplexmittel, Original Bachblüten, Schüssler Salze.

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

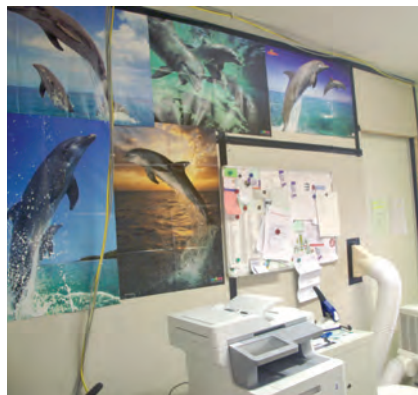
Montag bis Freitag 7³⁰ – 19⁰⁰ Uhr durchgehend
Samstag 8⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr

BEREITSCHAFTSDIENSTE (8⁰⁰ – 8⁰⁰ Uhr am Folgetag)
11., 23. September, 5., 17., 29. Oktober, 10., 22. November 2021



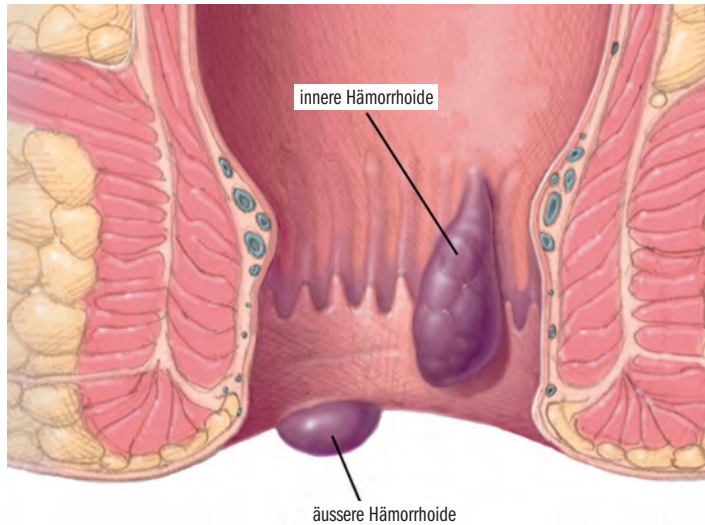
ES TUT SICH ETWAS!

*Lassen Sie sich überraschen.
Im Oktober ist es soweit!*



HÄMORRHOIDEN

Schreck lass nach!



Hämorrhoiden werden so diskret wie möglich von den Betroffenen behandelt. Viele leiden still vor sich hin und könnten doch so wirksame Hilfe in der Apotheke bekommen. Wir beraten auch diskret!

Hämorrhoiden sind ein wichtiger Teil unseres Schliessmuskels am After. Der Begriff kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „Blutfluss“. Sie sind so etwas wie Schleimhautpolster aus Blutgefässen, Bindegewebe und Muskelfasern. Bei Bedarf können sie verkleinert und vergrössert werden, um den After bestens abzuschliessen. Ohne Hämorrhoiden könnte wir die Befreiung von Stuhl und Blähungen nicht kontrollieren.

SO BEGINNT ES

Starker Juckreiz und Brennen am After sowie gelegentlich stechende Schmerzen bei Stuhlgang können ein Zeichen für krankhaft vergrösserte und dadurch Beschwerden verursachende Hämorrhoiden sein – man spricht vom sogenannten

#ichkannvielfuermichtun®

„Hämorrhoidalleiden“. Bindegewebsschwäche, chronische Verstopfung, häufige Durchfälle, Schwangerschaften, Übergewicht oder viel Sitzen tragen zur Entstehung bei. Tatsache ist, dass fast jeder einmal zumindest vorübergehend damit Bekanntschaft macht. Aber Hämorrhoiden sind nicht Schicksal. Sie können sich spontan zurückbilden oder wirksam behandelt werden.

VORBEUGUNG IST MÖGLICH

Alles was für einen regelmässigen Stuhlgang sorgt, trägt dazu bei, Hämorrhoiden zu verhindern. Etwa faserreiche Kost mit viel Gemüse. Viel trinken und ausreichend Bewegung. Viele setzen sich mit langen, erfolglosen Sitzungen auf der Toilette unter Druck. Ein einfacher Tipp: Stellen Sie sich ein „Stocker!“ in die Toilette und platzieren Sie

bei erwartetem Stuhlgang die Beine dadurch erhöht auf dieses. Damit geht der Abgang schon einmal auf natürliche Weise leichter!

Pressen beim Stuhlgang ist tabu! Wenn Ernährung und Bewegung alleine nicht helfen, kann der Stuhl mithilfe von Quellmitteln, Macro-
golen und Wirkstoffen, die dem Milchzucker ähnlich sind, aufgelockert und weich gemacht werden.

„ **Sitzbäder können Erholung bei Schmerzen und Juckreiz bringen.**

Macrogol wirkt rein physikalisch und wird nicht vom Organismus verstoffwechselt. Der Wirkstoff verlässt dabei den Körper unverändert und führt zu keinem Gewöhnungseffekt. Damit ist *Macrogol* auch bei chronischer Verstopfung

anwendbar. Auch sind keine klinisch relevanten Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten bekannt.

Beschwerden wie *Schmerzen und Juckreiz* können lokal mit Salben, Zäpfchen oder Sitzbädern, die es auch rezeptfrei gibt, gelindert werden – lassen Sie sich bei uns in der Apotheke beraten! Sitzbäder mit *Kamille, Eichenrinde, Hamamelis* und/oder *Zinnkraut* sind hilfreich bei Entzündungen und Juckreiz.

Bei fortgeschrittenen Hämorrhoiden ist zur Behandlung in der Regel ein operativer Eingriff nötig. Die modernen Methoden sind annähernd schmerzfrei und können teilweise sogar ambulant durchgeführt werden.

LEARNINGS

Blut im Stuhl immer ernst nehmen. Auf die Hygiene achten. Die Verdauung immer am Laufen halten. Wenn notwendig, Stockerl für das Bad besorgen. Ballaststoffe in die tägliche Ernährung fix integrieren. Nehmen Sie unsere professionelle und diskrete Beratung in der Apotheke in Anspruch! *Folgen Sie dem QR-Code oben und erfahren Sie noch etwas zu den 4 Stadien von Hämorrhoiden auf unserer APOTHECUMplus-Seite.* ④

Fragen
Sie uns
Apotheker!



Lachen und Musik senken den Blutdruck

Lachen weitet die Blutgefässe, senkt damit den Blutdruck und verbessert die Durchblutung, während Stress den genau entgegengesetzten Effekt hat. Für eine Studie überprüften Wissenschaftler der University of Maryland zuerst den Humor von 300 Frauen und Männern. Wer über komische Situationen lachen kann, ist seltener von Herzleiden betroffen, so das Ergebnis. Dann zeigte man den Probanden lustige und anschliessend spannende Filmclips und prüfte die Blutgefässe. Deren Durchmesser war nach der Komödie um 30 bis 50 Prozent grösser als nach einem Actionfilm. Auch Musik könnte eine vergleichbare Wirkung haben. Untersucht wurde weiters, welche Unterschiede das Hören von klassischer Musik im Vergleich zu Heavy Metal und absoluter Stille langfristig auf Blutdruck, Herzschlag sowie Atmung hervorruft. Ersten Ergebnissen zufolge werden mit Musikstücken von Johann Sebastian Bach sowie Vokalwerken italienischer Komponisten wie Vivaldi die besten Erfolge zur Senkung von Blutdruck und Herzfrequenz erreicht.

APOTHECUMplus

Noch mehr Informationen
und praktische Werkzeuge für Ihre Gesundheit! www.plus.apothecum.at

#Ich kann viel für mich tun!



apothecum



@apothecum



STOFFWECHSEL-FALLEN

Wenn der Stoffwechsel ab 40 immer fauler wird, sollte man seiner Gesundheit zuliebe mit unseren Vorschlägen gegensteuern



Ab 40 schaltet unser Körper den Sparmodus ein. Das Hormon *Somatropin*, das fettab- und muskelaufbauend wirkt, wird weniger. Wir bewegen uns weniger und verlieren daher auch ständig an Muskelmasse. Ab 30 jeweils ein Prozent pro Jahr – ausser man betreibt gezielt Krafttraining. Eine ganz einfache Rechnung sagt: damit brauchen wir weniger Kalorien.

Hat man allerdings Stress im Job, zuhause viel Arbeit mit der jungen Familie und dem Hausbau, spielt Essen oft eine Trostrolle. Und das lässt sich schwer wieder ändern... In den Wechseljahren pfuscht dann

Eiweissreiche Lebensmittel wie Topfen, Hüttenkäse oder Eier sind ideal, um die Bildung von Somatropin zu unterstützen. Auch das in Nüssen und Wassermelone enthaltene L-Arginin regt die Produktion von Somatotropin an.

auch noch die Hormonentwicklung in den Stoffwechsel und lässt Fettpölster an Stellen wachsen, die man zuvor gar nicht beachtet hat (Monika Gruber hat dazu herrliche Videos auf YouTube!). Östrogene haben bis jetzt für die weibliche Figur gesorgt, männliche Hormone lassen im Wechsel gerne den Bauch wachsen.

Damit kann der Blutdruck steigen und es treten Fettstoffwechselstörungen auf. Wer vorbeugen und diesen unangenehmen Erscheinungen aus dem Weg gehen möchte, hat die Möglichkeit es mit unseren folgenden Vorschlägen zu tun:

- 1 BEWEGUNG.** Regelmässiger Sport baut Muskeln auf und hilft damit Kohlenhydrate und Fett besser zu verarbeiten. Muskeln verbrauchen auch in Ruhe mehr Kalorien als Fettgewebe. Ideal – sagen die Profis – ist eine gute Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining.
- 2 GENÜGEND SCHLAF.** Sieben bis acht Stunden Schlaf braucht der Mensch. Dann kann der Körper seine (Fett-)Reserven aktivieren. Man sollte auch nicht müde einkaufen gehen. Bei Müdigkeit wird *Ghrelin*

ausgeschüttet, das Hungerhormon. Da kann es schon passieren, dass man unnötig zuschlägt, was die Kalorien betrifft.

3 ABWECHSLUNGSREICH ESSEN. Zu wenig Abwechslung bei Speisen kann zu Nährstoffmangel führen. Dadurch ist es möglich, dass der Körper permanent Hungersignale aussendet, um den Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen ausgeglichen zu bekommen. Eine gute Idee dabei wäre, einmal eine persönliche Beratung bei uns in der Apotheke auszumachen. *Unsere Experten wissen was wirkt!*[®]

4 FRUCHTZUCKER REDUZIEREN. Obst, das haben uns unsere Eltern schon eingebläut, ist gesund. Es hat viele Vitamine und ... enthält grosse Mengen von Fruchtzucker (*Fruktose*). Dieser ist nicht weniger kalorienreich wie normaler Zucker und kann daher, wenn der Genuss davon zu hoch ist, schnell das Übergewicht fördern. Zucker stört den Stoffwechsel. das Risiko von Leberverfettung, Herzinfarkt und Diabetes steigt. Säfte und Smoothies tun uns da nichts Gutes. Essen Sie besser einen Apfel – mit all seinen Ballstoffen – im Ganzen!

Süsstoff ist auch keine geeignete Alternative. Er hat zwar keine Kalorien, doch manche Süsstoffe steigern trotzdem den Insulinspiegel. Ausser *Erithryt*. Lesen Sie dazu mehr auf unserer APOTHECUMplus-Seite.

5 KEINE DAUERBELASTUNG. Bei Stress essen wir zu schnell, zu oft und zu viel. Um uns zu belohnen, sollten wir Alternativen finden. Gehen Sie doch eine Runde im Park, meditieren Sie oder probieren Sie Atemübungen auf der Terrasse oder bei offenem Büofenster. ☺

QUINOA-BERGLINSEN-SALAT

Zutaten für 4 Personen: 3 rote Paprika, 2 Selleriestangen, 1 Karotte, 1 Orange, ¼ Fenchelknolle, ½ Kohlrabi, 100 g Quinoa, 100 g Berglinsen, Kümmel gemahlen.

Für das Dressing: 5 EL Olivenöl, 1 Zitrone, 2 Orangen, Kurkuma, Galgant, Paprikapulver, Pfeffer, Natursalz.

Zubereitung: Quinoa und Linsen einweichen (am besten über Nacht), danach kalt abspülen und mit reichlich kaltem Salzwasser jeweils in einen Topf geben und zirka 30 Minuten köcheln. Zu den Linsen noch etwas gemahlenen Kümmel für die bessere Verträglichkeit geben. Danach wieder kalt abspülen, gut abtropfen lassen und in eine Salatschüssel füllen. Paprika, Stangensellerie, Fenchel, Kohlrabi und die Orange sehr klein schneiden und untermengen. Die Karotte mit dem Schäler in feine Streifen schneiden und ebenfalls in den Salat mischen. Für das Dressing das Olivenöl mit Zitronen und Orangensaft vermischen und mit reichlich Kurkuma, Paprikapulver und Galgant würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und geniessen.

Tipp: Dem Dressing können noch 1 bis 2 Messlöffel Basenpulver beigegeben werden. Es enthält wertvolle Mineralstoffe und das Spurenelement Zink, das zu einem normalen Säure-Basen-Haushalt beiträgt. Beim Mischen des Basenpulvers mit dem Dressing entsteht Kohlensäure, weshalb ein leichtes Schäumen zu beobachten ist. Ergebnis ist eine cremige und köstliche Marinade. quelle pure



gedruckt nach der Richtlinie „Druckerkzeugnisse“
des Österreichischen Umweltzeichens,
Klampfer-Druck, UW-Nr. 900

WOHLFÜHLEN und von innen strahlen



Wie Shiatsu helfen kann Entspannung, innere Stärke und Klarheit (wieder) zu finden

Zu den üblichen Belastungen unseres Alltags, die Job, Haushalt und Familie mit sich bringen, kamen in den letzten ein- einhalb Jahren noch Einschränkungen verschiedenster Art, ständig neue Regeln, Homeschooling, Social Distancing und vieles mehr. Ängste, finanzielle Sorgen und das Gefühl von Kontrollverlust waren damit verbunden.

Unabhängig davon wie stark man von der Pandemie betroffen war, überrascht es wenig, wenn wir uns nach Entspannung, Erholung und Stabilität sehnen. Regenerieren, Batterien aufladen, Geschehnisse verdauen, Gedanken sortieren und zur Ruhe kommen sind wichtiger denn je. Abschalten, loslassen und Gleichgewicht finden – das Motto der Stunde.

NUTZEN WIR DIE ZEIT FÜR UNS

Gerade im Herbst, wo sich das Leben wieder mehr nach drinnen verlagert, die Tage kürzer werden und sich alles zurückzieht, ist es wichtig, sich Gutes zu tun! *Nutzen wir die Zeit für uns!*

Gute Ernährung mit hochwertigen Lebensmitteln aus der Region,

Bewegung an der frischen Luft, Körperübungen, Meditation bzw. Hobbys, die uns abschalten lassen und uns stärken, sollten eigentlich Standard sein, um gesund und fit zu bleiben. Leider vernachlässigen wir in der Realität immer wieder einige Bereiche.

Shiatsu vereint mehrere Aspekte der Gesundheitspflege und kann hier ein wertvoller Beitrag sein. Bei einer Shiatsu-Behandlung werden Gelenke mobilisiert, Muskeln und Faszen sanft gedehnt und der Körper entlang der Meridiane (*Leitbahnen*) mit Finger-/Handballendruck oder anderen Techniken berührt. Unser vegetatives Nervensystem, insbesondere der *Parasympathikus*, wird angesprochen und eine tiefe und wohltuende Entspannung möglich. Die Gedanken können zur Ruhe kommen und Klarheit kann wieder Einzug halten. Dieser Zustand ermöglicht Erlebtes zu „verdauen“ und zu integrieren. Dies hat auch einen positiven Effekt auf die damit verbundenen Emotionen. Shiatsu wirkt ganzheitlich und spricht so Körper, Geist und Seele an.

Shiatsu ist eine Form der Körperarbeit, die auf fernöstlichen Heilmethoden und den Erkenntnissen der westlichen Medizin basiert. Wörtlich übersetzt bedeutet „*shi*“ Finger und „*atsu*“ Druck, also Fingerdruck. Bei einer Shiatsubehandlung wird der bekleidete Körper entlang der Meridiane berührt. Die individuell auf die Person abgestimmte Behandlung wird auf einer Matte am Boden ausgeführt.

Shiatsu unterstützt bei Kopfschmerzen, Verspannungen, Schlaf- und Verdauungsproblemen, Erschöpfungszuständen, Rücken- und Gelenksbeschwerden. Shiatsu eignet sich mit seinem Wirkungs- und Unterstützungspotential aber auch für Sportler und Sportlerinnen, Kinder, Personen nach Operationen in der Rehabilitation oder bei typischen Frauenbeschwerden.

Zusammenfassend dient Shiatsu der Gesundheitsvorsorge, trägt zur Entspannung bei, stärkt das Immunsystem und bringt Klarheit und Ruhe ins Denken und Fühlen. Schauen Sie auf sich! Schauen Sie auf Ihre Gesundheit und gönnen Sie sich eine Behandlung! Nähere Infos gibt es auf meiner Homepage www.shiatsu-koch.at @

Dr. in rer.nat. Christina Koch-Haring

Diplomierte Shiatsu-Praktikerin, Sportwissenschaftlerin

Praxis

8054 Seiersberg-Pirka, Quergasse 6

www.shiatsu-koch.at

praxis@shiatsu-koch.at

T 0650/516 88 44

Termine nach Vereinbarung



BABYPFLEGE

Gesunde Babyhaut



„
Wir wissen
was wirkt!®

Fragen Sie
uns
Apotheker!

In den ersten Monaten seines Lebens ist das Bedürfnis Ihres Babys nach liebevollem Hautkontakt besonders gross. Bei der täglichen Pflege haben Sie die beste Gelegenheit, Ihrem Kind viel Zärtlichkeit zu geben. Über die Haut gehen Impulse zum Nervensystem und zum Gehirn. So tun Sie etwas für die gesunde körperliche und seelische Entwicklung Ihres Kindes.

Die Aufgabe von Eltern ist, dafür zu sorgen, dass sich Kinder vom ersten Tag an wohl und geborgen fühlen. Dabei spielt die Pflege unserer Babys und Kinder eine grosse Rolle. 5000 Meter hoch ist der Windelstapel, den Babys durchschnittlich verbrauchen. Rechnet man eventuelle Verdauungsprobleme oder eher länger wartenden Windel-Kinder dazu, wird der Berg noch höher.

Die ersten Wegwerfwindeln kamen 1961 auf den Markt. Seit damals wurde viel getan, um mit verschiedensten Schichten und Materialien Feuchtigkeit von der Babyhaut fernzuhalten. Doch trotz allem kommt es bei fast jedem Baby einmal zu einer schmerzhaften *Windeldermatitis*.

LÜFTUNG

Rötungen, Wimmerl, wunde Ränder und Wehweh sind das Ergebnis von zuwenig Luft am Popo. In Ländern, wo solche Windeln nicht benutzt werden, gibt es auch keine Windeldermatitis. Daher der Vorbeugestipp von unserer Kollegin Apothekerin Birgit Miklautsch: Lassen

Sie die Babys sooft es geht an der frischen Luft, ohne Windel strampeln. Am besten in gut geheizten Räumen oder geschützt im Schatten.

SANFTE PFLEGE

Die Haut des Babys braucht einen besonderen Schutz, denn ihr fehlt der natürliche Säureschutzmantel. Für empfindliche Kinderhaut wurde daher spezielle Baby- und Kinderpflege abgestimmt auf die Bedürfnisse entwickelt und auf Hautverträglichkeit getestet.

Die Apothekerin rät daher zu möglichst naturbelassenen Produkten. Feuchttücher sind zwar sehr praktisch, enthalten jedoch oft Stoffe, die die Haut reizen. Das Pflegemittel der Wahl ist vor allem bei Babys Wasser. Zum Waschen, Baden und auch zum Reinigen des Popos. Wichtig ist, dass der Popo anschliessend gut getrocknet wird, weil sonst die Haut wund werden kann. Öle können ebenfalls gut zur Reinigung verwendet werden. Zarte Reinigungsprodukte schützen und pflegen die Haut bereits beim Waschen und helfen gereizte Haut zu beruhigen. Die Beratung in der Apotheke bei unseren Baby-Experten ist daher unerlässlich.

DIE BESONDERHEITEN DER BABYHAUT

Das Verhältnis von Hautoberfläche zu Körpervolumen ist bei Babys wesentlich grösser als bei Erwachsenen. Die Lederhaut ist dünner als bei Erwachsenen, der Wassergehalt der Hornschicht ist höher und ihre Struktur lockerer, die Haut bildet bis zur Pubertät kaum Talg und die Temperaturregulation durch Schweiß ist noch nicht voll funktionsfähig. Der Säureschutzmantel entsteht erst in den Wochen nach der Geburt und ist während der Kindheit störanfällig.

RÖTUNGEN BEOBACHTEN

Verdauungsprobleme, Unverträglichkeiten, zu seltenes Wickeln... dabei kann es zu Rötungen der Haut kommen. Schmerzhaft können sie noch dazu sein. Apothekerin Miklautsch empfiehlt zinkoxidhaltige Salben. Sie wirken wundheilend. Ausserdem bilden sie eine Schutzschicht. Eine Windeldermatitis ist unbedingt zu beobachten, da auch eine Pilzkrankung oder eine Bakterieninfektion vorliegen könnte. Ein Sitzbad mit Badezusatz aus *Kamille*, *Eichenrinde* oder anderen Heilpflanzen ist möglich. Sprechen Sie dazu mit unseren Apothekern.

Wann soll man cremen? Während des ersten Lebensjahres sind Cremes und Badezusätze oft nicht vonnöten. Die oft enthaltenen Parfumsstoffe können sogar die Entstehung von Allergien fördern. Wenn dem Badewasser kein Öl zugegeben wurde – nach Ölbädern Haut an der Luft trocknen lassen –, kann man einige Tropfen auf die Handinnenflächen geben und das Baby damit einschmieren. Im Winter ist es aber gut, mit einer Fettcreme die Haut vor Kälte zu schützen.

BABYPFLEGE-AUSTATTUNG

Ohren: Zur Ohrpflege reichen Wasser und Öl. Wenn die Haut hinter den Ohren austrocknet, kann ein wenig Fettcreme helfen.

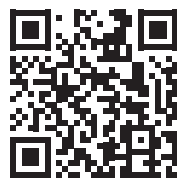
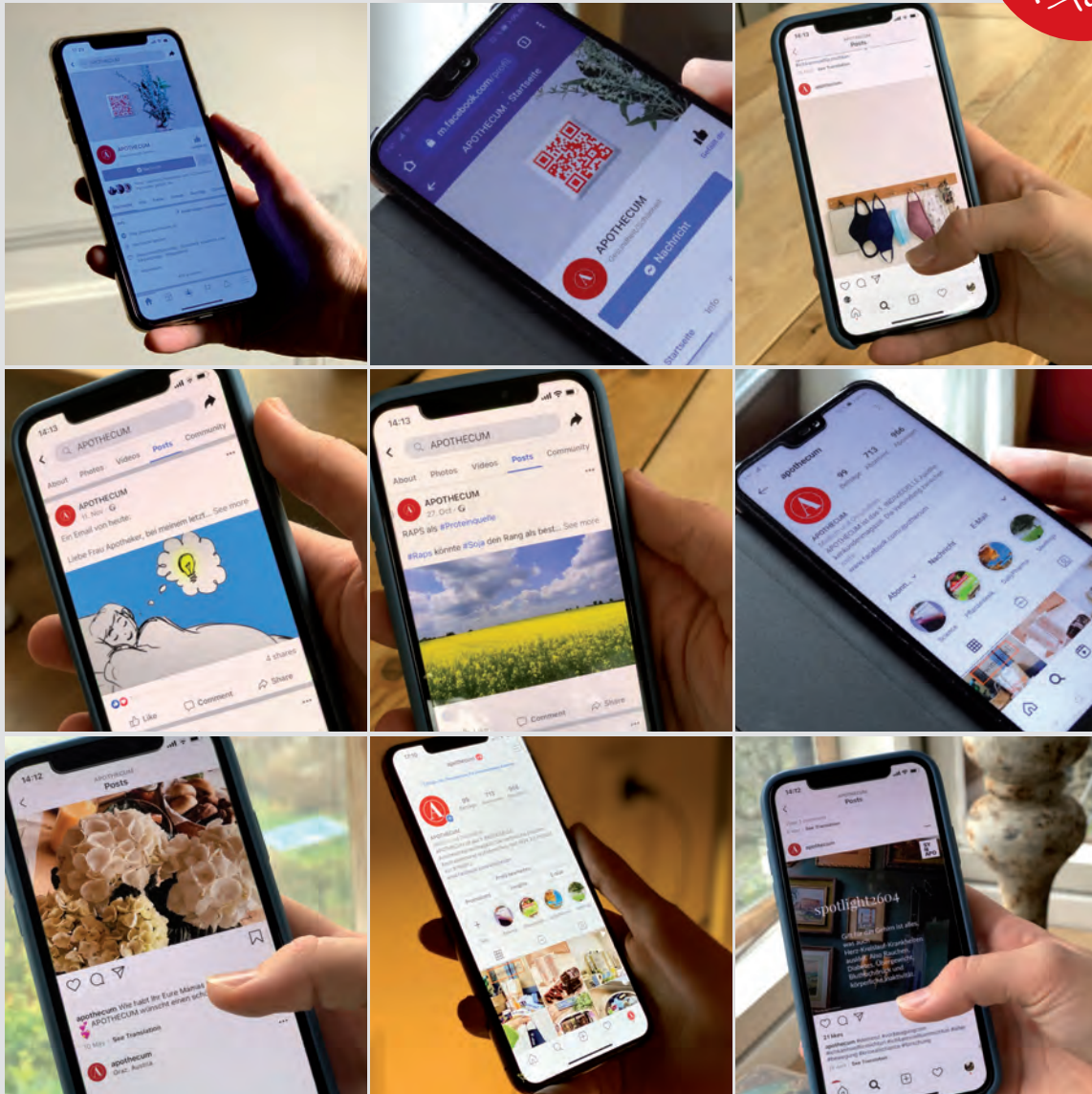
Nägel: Dafür ist eine Babyschere mit abgerundeter Spitze ideal.

Nase: Für eine verstopfte Nase sind eine Nasenpumpe und NaCl-Tropfen sinnvoll.

Baden: Ein Bade- und Reinigungsöl aus der Apotheke, eine Baby-Badewanne und ein Badethermometer sind die Grundaustattung neben Badehandtuch und Bademantel. ☺

APOTHECUM immer dabei

#Ich kann viel fuer mich tun!



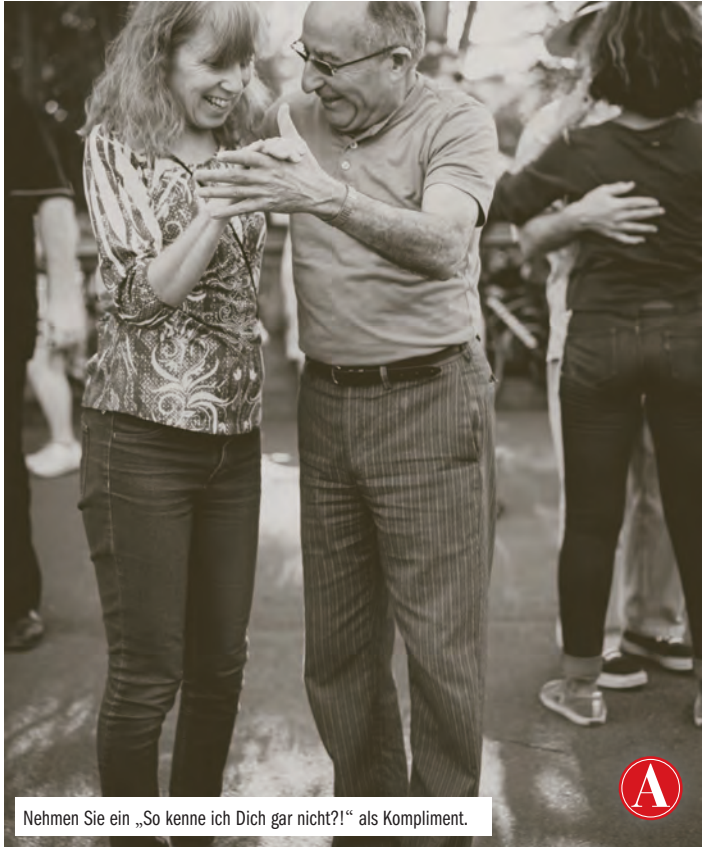
APOTHECUM



APOTHECUM

GEGEN DAS ALTER

Strategien im Kopf



Nehmen Sie ein „So kenne ich Dich gar nicht?!“ als Kompliment.



Es gibt Menschen, die werden älter und keiner merkt es. Grossartige Leute voller Energie, aber ohne Botox und Chirurgie. Wie sie das machen? Wenn man sie fragt, sagen alle das Gleiche: Ganz einfach: Ich denke und fühle (mich) jung.

Sie kleiden sich nicht mehr wie in ihrer Jugend. Das wäre dann doch zuviel. Doch sie sind aufgeschlossen gegenüber allem Neuen, versprühen Optimismus und strotzen vor Lebendigkeit. Haben Sie das auch noch? Ja, es geht im Alltag gerne verloren. Man ist müde am Abend von der Arbeit und möchte das Zuhause nicht mehr verlassen, um entspannt mit Freunden noch einen Drink zu nehmen. Man bleibt in der Früh im Bett liegen und verbringt den Sonntag im Schlabberlook, statt dazwischen zumindest einen kurzen Spaziergang mit der Schwester, die man schon lange nicht mehr gesehen hat, zu machen.

Die gute Nachricht: Man kann sich diese Energie wieder holen. Mit ein paar erprobten Kniffen können Sie die Lebendigkeit wiederbeleben.

DAS UNBEKANNTE ERKUNDEN

Orte, Geschäfte, Restaurants und Theater, die man kennt, vermitteln einem Sicherheit. Man weiss, wo man sich die Nase pudern kann, man kennt den Ober, auf der Speisekarte gibt es nichts Unbekanntes. Solche gemütlichen Gewohnheiten werden zur Routine. Wenn aber

im Leben nichts Neues passiert, wird man schneller alt. Sagen Sie lieber zu einem ungewöhnlichen Vorschlag „Warum nicht?!“. Noch besser stellen Sie sich die Frage: Wann habe ich das letzte Mal etwas das erste Mal gemacht? Zumindest einmal pro Woche wäre das eine leicht zu bewerkstellende Aufgabe... Ohne ein Risiko einzugehen werden Sie viele neue Erfahrungen versäumen.

POSITIVE BILDER

Stellen Sie sich vor, Sie wären bereits alt. Wie schaut es da aus? Sind Sie eingebettet in ein reges soziales Leben mit Familie und Freunden? Haben Sie einen geregelten Tagesablauf? Sind Sie fit und machen Sport? Sollten Ihre Vorstellungen von Ängstlichkeit und unangenehmen Gedanken voll sein, legen Sie ein STOP ein. Und nun beginnen Sie von vorne und sind ganz fasziniert, von Ihrem spannenden Leben, das Sie im Alter erwartet. Positive Visionen werden Ihr Denken und Ihre Projekte prägen. Wenn Sie noch etwas an diesen Bildern stört, beginnen Sie gleich damit, diesen Dingen vorzubeugen und entsprechend dagegen zu arbeiten.

IN DEN MÜLL MIT DEN VORURTEILEN

Alles gesehen, alles gehört. Lebenserfahrung ist der positive Teil der schon erlebten Jahre. Manchmal kann sie einem aber auch im Weg stehen. Dann nämlich, wenn sie dazu führt, dass man sich voreilig ein Urteil bildet. Man interpretiert und führt sich damit selbst hinter das Licht. Lassen Sie das. So bleibt Ihr Blick frisch und Sie fühlen sich jünger.

JETZT UND JETZT UND JETZT

Die Vergangenheit lässt sich nicht mehr ändern. Unerfüllte Berufswünsche, alte Partnerschaften... Schnee von gestern. Leben Sie in der Gegenwart. Begrüssen Sie jeden Morgen positiv, egal ob die Sonne scheint, es regnet oder schneit. Jeden Tag können wir etwas Neues lernen und jeden Tag können wir spüren, dass wir leben. Geniessen Sie ihn!

AUS DER ROLLE FALLEN

Für junge Menschen ist es normal, in verschiedenen Rollen zu leben und dabei flexibel zu bleiben. Denn später werden Rollen gerne festgeschrieben und es passiert, dass man sich plötzlich als „Seele des Unternehmens“, als „Mutter des Vereins“ oder als „Mittelpunkt der Familie“ wiederfindet. Lassen Sie sich nicht festlegen und zeigen Sie, dass Sie durchaus Nein zu den von aussen für Sie vorgesehenen Rollen sagen können. Wenn die „Seele“ zum Beispiel spontan auf eine Woche Wellness mit den besten Freundinnen verschwindet...



Ein paar weitere Vorschläge für die Erhaltung der „Frische“ bis ins hohe Alter finden Sie auf unserer APOTHECUMplus-Seite. Folgen Sie dazu einfach dem roten QR-Code. ④

COVID, IMPFEN – unser Kind?

Der Herbst beginnt und auch die Schulzeit steht wieder vor der Tür. Wir beginnen den 2. Schulwinter in der Pandemie und haben endlich die Möglichkeit unsere Kinder ab dem 12. Lebensjahr gegen COVID-19 impfen zu lassen. Zwei Impfstoffe stehen uns zur Verfügung und es gibt im Moment keinen Engpass in Österreich. Beide Impfstoffe basieren auf mRNA-Technologie. Weltweit sind schon mehr als 10 Millionen Kinder geimpft. Das sind so weit die Fakten.

Die momentane Datenlage besagt, dass Kinder nicht öfters und nicht unbedingt schwerer an COVID erkranken. Trotzdem darf eben die Gefahr des Long-Covid-Syndroms bei Kindern nicht unterschätzt werden. Das heisst, dass Kinder dann, wenn sie an COVID erkranken, länger Beschwerden haben, obwohl kein COVID mehr nachgewiesen werden kann.

Ungefähr ein Kind unter eintausend Erkrankten zeigt ein spezielles Krankheitsbild mit überschüssiger Immunreaktion namens „Multi-system inflammatory syndrome in children“ (MISC) auf. Darunter fallen dann Diagnosen wie Schocksymptome, Bindehautentzündungen, Herzmuskelprobleme, Gerinnungsstörungen, Blinddarmentzündungen und epileptische Anfälle, die aber alle gut behandelbar sind, doch einen längeren Krankenhausaufenthalt nötig machen.

„
Unsere Kinder brauchen einen halbwegs normalen Alltag.

Wir alle wissen, dass es aber vor allem bei unseren Kindern auch um emotionale Entscheidungen geht. Wer will schon seinem Kind etwas



Photo by Anita Janovic on Unsplash

Böses antun, wie zum Beispiel negative Impfreaktionen? Ich kann und will auch nicht die Entscheidung zur oder gegen die Impfung Ihres Kindes fällen, aber ich lasse hier zwei Sätze aus Kindermund für sich sprechen:

Kind (13,5 Jahre; vollimmunisiert): „Mit dem grünen Pass kommt man sich jetzt schon im Freibad wie ein VIP vor.“

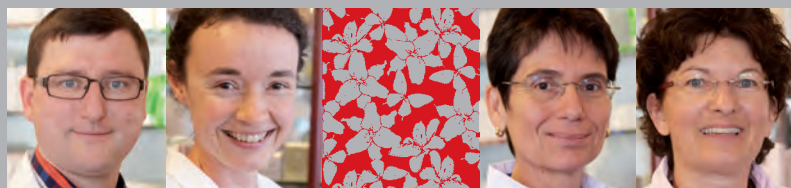
Kind (14; vollimmunisiert): „Jetzt kann ich endlich Oma und Opa nicht mehr anstecken und sie werden auch nicht mehr durch mich krank.“

Wie die Schulen mit COVID im Schuljahr 2021/22 umgehen werden, wissen wir noch nicht, aber lassen Sie das Kind mitentscheiden, wenn es um die COVID-Impfung geht.

Unsere Kinder brauchen Perspektiven, halbwegs normalen Schulalltag und keine Isolation mehr. Die Kinder sind meist sehr gut informiert, was COVID-19 betrifft.

Reden Sie mit Ihrem Kinder-, Haus- oder Schularzt! Lassen Sie sich beraten und entscheiden Sie sich erst dann! Auch wir stehen Ihnen immer gerne mit Ratschlägen und Informationen zur Seite, wenn Sie dies wünschen! ☺

Fragen
Sie
uns!



QR-Code für
unsere Kontaktdaten

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

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

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

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

WWW.LILIENAPOTHEKE.AT



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

Apothekerin
Mag.pharm.
**KATHLEEN
EDER-SCHÜTZENHOFER**
Arzneimittelexpertin

Apothekerin
Mag.pharm.
EVA MARIA PIRSTNER
Arzneimittelexpertin

Apothekerin
Mag.pharm.
MARIA GLÜCK
Arzneimittelexpertin

PKA
TANJA SACKL
zertifizierte
Alzheimer-Beraterin,
Nährstoffberaterin

PKA
IRENA NIKIC

PKA-Lehrling
DENISE RIEGER

Frau
DANIELA SCHWAB
Hygiene, Verpflegung,
Auslagendekoration

ENTWURMUNG

von Hund und Katze. Wichtiger denn je!

Gesunde Tiere bereichern unser tägliches Leben. Ob als Gebrauchstiere im Einsatz für Menschenleben (zum Beispiel Lawenhunde), im Dienste für mehr Sicherheit (zum Beispiel Sprengstoff-Spürhunde) oder einfach als Partnertiere, die nachweislich unser Wohlbefinden verbessern – Hunde und Katzen nehmen in unserem Alltag eine bedeutende Stelle ein. Ungezählte Studien zeigen, dass Haustiere unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität in vielerlei Hinsicht verbessern – und laufend erscheinen neue Publikationen, die diese Wirkung belegen.

DIE OBSORGE

Diese äusserst positiven Aspekte der Mensch-Tier-Beziehung sind auch ein Auftrag, dass wir uns um das Wohlbefinden und die Gesundheit unserer vierbeinigen Freunde kümmern müssen.

Hierbei ist der Parasitenbefall eine häufige Bürde, der unsere Haustiere ausgesetzt sind. Eine Wurminfektion schwächt das Tier durch Entzug wichtiger Nährstoffe oder durch Gewebsschädigungen verschiedener Organe. Die Symptome einer Wurminfektion sind sehr vielfältig und reichen von einem stumpfen Fell und dem klassischen „Wurmbauch“ bei Welpen bis hin zu Erbrechen, Durchfall und zentralnervalen Ausfallerscheinungen.

”

Würmer stellen eine Gefahr für Tier und Mensch dar!

Da viele Wurm-Arten auch für den Menschen eine potenzielle Gefahrenquelle darstellen (zum Beispiel Zoonose: eine Infektionskrankheit, die vom Tier auf den Menschen übertragen werden kann), nimmt die regelmässige Bekämpfung von Endoparasiten (= Würmer, die sich im Körperinneren aufhalten) eine wichtige Rolle in der Tierhaltung ein. Zum Leidwesen aller höher entwickelten Lebewesen haben diese Parasiten im Laufe der Evolution raffinierte Strategien entwickelt, um in und von ihren Wirten zu leben.

Spulwürmer, Haken- und Peitschenwürmer gehören wegen ihres Aussehens zu den Rundwürmern und kommen bei Hunden und Katzen aller Altersstufen vor. Hundewelpen können sich bereits im Mutterleib mit *Spulwürmern* anstecken. Nach der Geburt können Welpen diese Würmer auch über die Muttermilch aufnehmen. *Hakenwürmer* dringen auch aktiv durch die Haut in ihren Wirt ein. Im späteren Alter stecken sich die Tiere mit Spul- und Hakenwürmern an, indem Wurmeier, die von anderen Tieren mit dem Kot ausgeschieden wurden, aus der Umwelt aufgenommen werden. Der Grund dafür: Mit Rundwürmern infizierte Tiere scheiden mit dem Kot Wurmeier aus. Diese „reifen“ innerhalb weniger Tage zu infektiösen Eiern heran, die sehr widerstandsfähig sind und über Monate, teils Jahre



Fragen
Sie uns
Apotheker!

ansteckend sind. Sie können dann durch Tiere, Menschen, Erde und Wasser – unabhängig von sichtbaren Kotpuren – nahezu überallhin weitergetragen werden, um von Tier und Mensch unbemerkt wieder aufgenommen zu werden. Somit sind auch reine Wohnungstiere durch „Mitbringsel“ auf den Strassenschuhen ihrer Besitzer für eine Wurminfektion anfällig.

Bandwürmer werden von Hund und Katze über sogenannte Zwischenwirte aufgenommen. Dazu zählen Flöhe, Mäuse und rohes Fleisch (Innereien) bzw. roher Fisch. Die Infektion mit dem Gurkenbandwurm – Zwischenwirte sind Flöhe, die infektiöse Bandwurmeier beherbergen – ist die häufigste Bandwurminfektion bei Hund und Katze. Mit dem Fuchsbandwurm stecken sich Hunde an, indem sie wilde Beutetiere (zum Beispiel Mäuse oder Kaninchen) fressen, die entsprechende Entwicklungsstadien der Bandwürmer in sich tragen. Die Gefahr, dass sich ein Hund mit dem Hundebandwurm ansteckt, besteht vor allem dann, wenn sich der Vierbeiner mit rohem Fleisch, insbesondere Innereien wie Lunge oder Leber, ernährt, das zuvor nicht ausreichend erhitzt (Kochen bitte mindestens zehn Minuten bei einer Kerntemperatur von 65° C) oder gefroren wurde (Einfrieren bitte mindestens eine Woche bei -17° bis -20° C).

FAZIT

- Würmer stellen eine Gefahr für Tier und Mensch dar. Deshalb ist die regelmässige Entwurmung wichtig!
- Hierzu eine Faustregel: Hunde und Katzen sollten mindestens viermal pro Jahr entwurmt werden.
- Eine monatliche Entwurmung mit einem Breitbandentwurmungsmittel ist zu empfehlen, wenn
 1. Kleinkinder im Haushalt leben,
 2. Hunde/Katzen freien Auslauf haben und Mäuse fressen könnten.
 3. Für Jagd- und Gebrauchshunde.
- Moderne Entwurmungsmittel richtig angewandt helfen bei der Sicherstellung eines gesunden Zusammenlebens von Mensch und Tier. ④

WIR SORGEN FÜR SIE



Die wichtigsten Regeln für Ihre Gesundheit

Vorbeugung mit Naturmedizin, Ernährung, Pflege und Lebensstil TEIL 2



Sie sich auf YouTube inspirieren! Wertvoll sind *Ballaststoffe*. Äpfel, Dörrobst, Gemüse. Sie sorgen für Ihre Langzeit-Energie.

Ab 40 fängt für viele ein neuer Abschnitt an, Erwartungen an sich und ans Leben sind geklärt. Der Körper produziert oftmals weniger Hormone, der Stoffwechsel sinkt. Tipp: Ausgewogen und fettarm ernähren.

Untersuchungen, die jetzt terminlich einzuplanen sind: Knochendichte-Messung, Schilddrüsen-Funktion oder Kehlkopfuntersuchung für starke Raucherinnen.

Mit 30 beginnt der *Muskelabbau*, jetzt mit 40 spürt man es schon. Sport hilft generell in Umstellphasen gut.

Bei Vielfachbelastung können pflanzliche Arzneimittel helfen, das *Nervenkostüm* trotzdem zu erhalten. Am besten reden Sie mit unseren Pharmazeuten. Nerven sind meist ein sehr individuelles Thema. Die einen schlafen schlecht, die anderen entwickeln Darmprobleme und Unverträglichkeiten. Bei Erschöpfungszuständen empfehlen wir gerne Coenzym Q10. Auch da wissen die Apotheker viel zu erzählen. *Unsere Experten wissen was wirkt!*[®]

Die beste Vorbeugung der Frauengesundheit sind die regelmässigen „*fraulichen*“ *Untersuchungen*. Der Gynäkologe steht sowieso am Plan, aber ab 40 sollte auch die Mammographie einmal pro Jahr, als vorbeugende Röntgenuntersuchung zur Früherkennung eines Brustkarzinoms, durchgeführt werden. Liegt in der Familie ein Brustkrebs-Fall vor, ist es ratsam, die Untersuchung fünf Jahre vor dem Auftritt des Karzinoms bei Mutter oder Grossmutter durchzuführen. Alkohol und Nikotin erhöhen das Brustkrebsrisiko sichtlich. Tasten Sie auch regelmässig selbst Ihre Brust ab!

Für die *Haut* muss man nun schon ein wenig mehr tun. Besuche im Kosmetiksalon zeigen vor allem später ihre positive Wirkung. Besonders wichtig ist eine hochwertige und gehaltvolle Reinigung. Regelmässige Peelings lassen die Poren nicht gross werden und helfen, dass die Haut nicht verhornt und Wirkstoffe aufnehmen kann.

Masken unterstützen die Strahlkraft. Cremen mit Fruchtsäuren sind hilfreich bei der Neuproduktion von frischen Zellen. Die Produkte sollten unbedingt so wenig Duftstoffe wie möglich enthalten. Besonders beim Aufenthalt im Freien und in der Sonne ist Vorsicht mit Parfüm angebracht.

Auf die Hand- und Fusspflege nicht vergessen. Frauen, deren Hände im Alltag besonders strapaziert werden, brauchen die Extraportion Pflege. Die Idee, diese Pflege von der Kosmetikerin machen zu lassen, ist eine gute. Dabei kann man richtig Energie tanken, danach vielleicht noch ein kurzes Treffen mit der Freundin... Unser Rat: Denken Sie an sich. Gönnen Sie sich etwas Gutes: Kosmetik, Pflege, Sport oder Treffen mit Freunden! ④

Wie bereits im ersten Teil dieser Serie halten wir fest, dass die Vorbeugung für ein sorgenfreies, gesundes Alter in der Jugend beginnt. Die Jahre zwischen 20 und 40 können Sie in der APOTHECUM Sommerausgabe 2021 nachlesen. Dieses Mal geht es darum, nach den Anstrengungen des Karriereaufbaus und der Familie wieder voll und ganz zu sich selbst zu finden und sich etwas Gutes zu tun!

40 BIS 50 JAHRE

Jetzt geht es nicht um die Wurst, sondern ums *Wasser!* So viele Frauen nehmen einfach zu wenig Flüssigkeit zu sich. Ein fataler Fehler. Ihr Körper braucht die Flüssigkeit. Jetzt haben Sie vielleicht auch wieder ein wenig mehr Zeit und können sich vermehrt Ihrer Fitness widmen. Walken, laufen und dazu etwas *Krafttraining* sind immer eine gute Wahl. Für den Geist könnte eine fixe Yogastunde pro Woche top sein. Lassen

Fortsetzung im APOTHECUM Winter 2021

BRONCHO STOP®

Österreichs **Nr. 1****

Zaubert den Husten* weg!



Auch als
Pastillen für
unterwegs!



✓ Reizhusten

✓ Kratzen im Hals

✓ Produktiver Husten

✓ Resthusten

Broncho...STOP!



Kwizda

Pharma