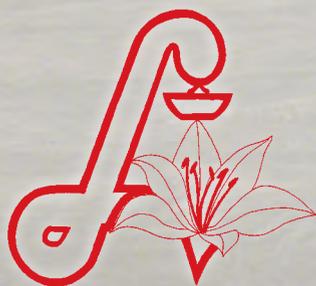


APOTHECUM

JAHRGANG 28 WINTER 2021/22



BLEIBT GESUND!



**Grebenzen in der Steiermark im
Winter 2020/21**

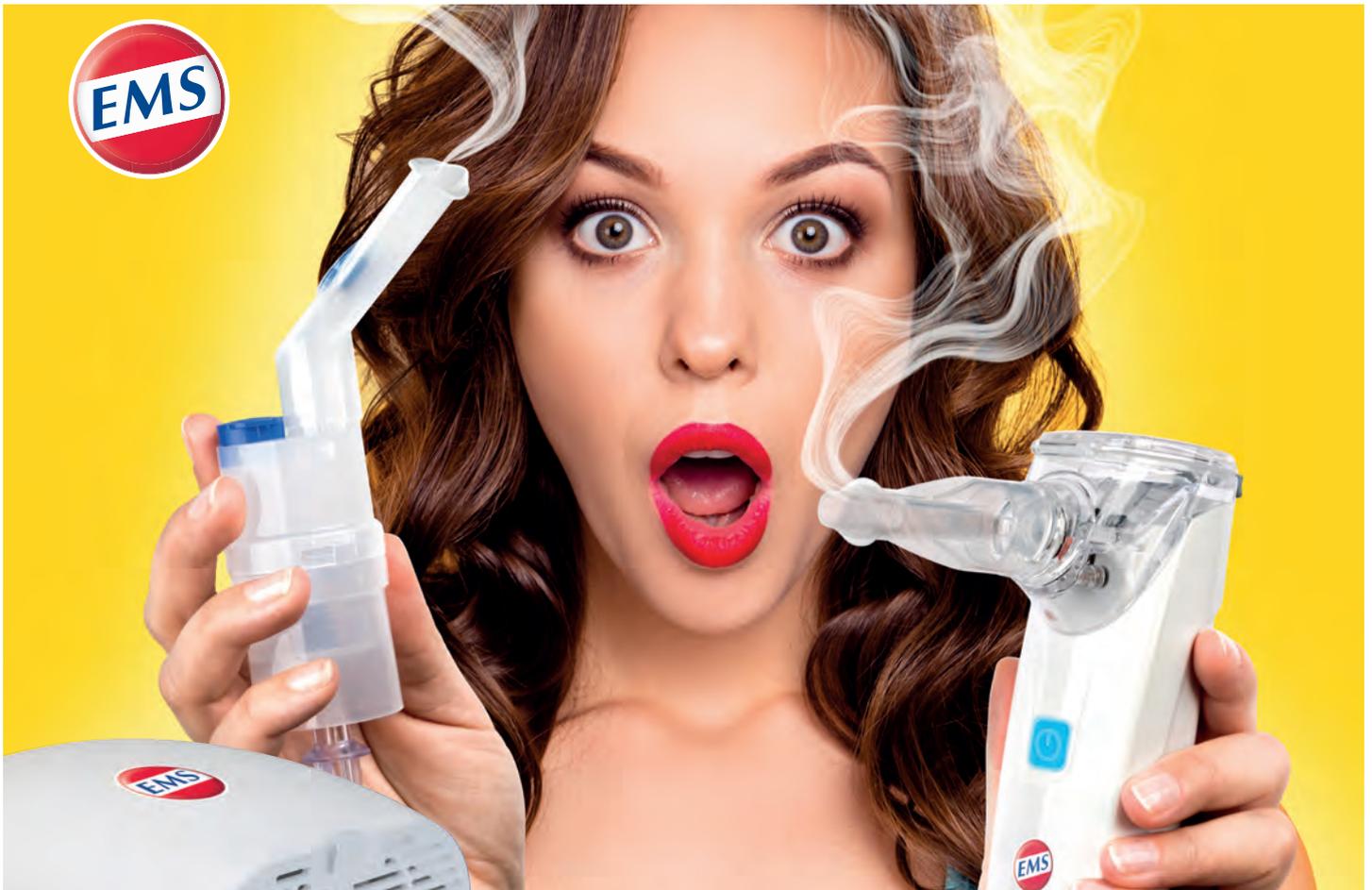
photographiert von Apotheker Dr. Stefan Wegscheider

ANTIBIOTIKA
Korrekte Einnahme und
Vermeidung von Nebenwirkungen

MÄNNER
Vorbeugung in drei Schritten

BIOTIN
Vitamin für Haut und Haare





Das kann nur EMSER® – einzigartig mit System

Für die Inhalationstherapie mit Natürlichem Emser Salz:

EMSER® Inhalator pro **NEU**

- ✓ Standgerät für den Einsatz zu Hause

EMSER® Inhalator compact

- ✓ Praktisch auch für unterwegs



EMSER® Inhalationslösungen

- ✓ 100 % natürliche Wirkweise
- ✓ Bekämpfen die Ursache und lindern die Symptome
- ✓ Isoton: befeuchtend und reinigend
- ✓ Hyperton: **NEU**
zur sanften (4%) oder intensiven (8%) Steigerung der Sekretmobilisation

Exklusiv
in Ihrer
Apotheke



NATÜRLICH ERSTMAL EMSER®
Gesundheitsprodukte für die ganze Familie.

Emser® Inhalator Compact: Medizinprodukt/Applikationshilfe. Inhalationsgerät zur Verneblung von Flüssigkeiten und flüssigen Medikamenten (Aerosolen). Der Inhalator dient zur Behandlung der oberen und unteren Atemwege bei Asthma, chronischer Bronchitis und zur unterstützenden Behandlung bei Erkältung und anderen Erkrankungen der Atemwege.

Fragen
Sie uns
Apotheker!



DIE MISTEL

Eine Heilpflanze mit vielen Geschichten gibt



Photo by Matt Seymour on Unsplash



Zu Weihnachten hängen wir Mistelzweige auch bei uns gerne über die Türe, um das Haus vor Unglück zu schützen. In der Mythologie stehen die immergrünen Zweige für Unsterblichkeit und Fruchtbarkeit. Der Brauch, sich unter einem Mistelzweig zu küssen, geht auf die nordische Göttin der Liebe, Frigga, und die ihr zugeordnete heilige Pflanze, die Mistel, zurück. Von keltischen Priestern, den Druiden, wurden sie geschnitten und als Allheilmittel verwendet. Berühmt wurde die Mistel der Druiden durch Asterix und Obelix und den Zaubersrank des Druiden Miraculix, der dank der Mistel die Helden unbesiegbar macht. Im Volksmund wird sie unter anderem Hexenbesen, Hexenkraut oder Drudenfuss genannt.

VISCUM ALBUM – DIE MISTEL

Sie wächst in den Kronen von Laub-, Nadel- und Obstbäumen. Sie treibt ihre Wurzeln in das Holz ihrer Wirtsbäume und holt sich aus den Leitungen des Baumes das lebensnotwendige Wasser. Und sie nutzt „ihren“ Baum auch in anderer Beziehung: Hoch in der Baumkrone bietet er ihr einen exklusiven Platz an der Sonne. Aber Nährstoffe entzieht sie ihren Wirtsbäumen nicht. Die kann sie dank ihrer immergrünen, ledrigen Blätter über die Photosynthese selbst herstellen. Sie ist deshalb ein sogenannter „Halbschmarotzer“.

Die Mistel ist ausserdem wichtig für viele Vögel. Die Beeren reifen im November/Dezember aus und bleiben bis ins kommende Frühjahr

hängen und können so von zahlreichen Vogelarten als Winternahrung genutzt werden. Sie sind es auch, die dabei die Misteln vermehren.

Die besondere Wuchsform der Mistel als grüne Pflanze „ohne Wurzel“ verlieh ihr im Altertum eine herausragende, teils heilige Stellung.

VIELSEITIGE HEILWIRKUNGEN

In der modernen Pflanzenheilkunde wird die Mistel gegen Bluthochdruck und zur Bekämpfung von Alterserscheinungen am Herzen eingesetzt. Doch sie hat noch viele weitere Heilwirkungen:

1. Für eine ausreichende Blutdrucksenkung sollte man drei Tassen Misteltee pro Tag trinken. Misteltee wird nur kalt angesetzt. Fragen Sie dazu genau die Apotheker!
2. Mistel mischt man mit Weissdorn und Knoblauch oder Bärlauch zur Bekämpfung von Alterserscheinungen am Herzen. Sie kräftigt den erschöpften Herzmuskel. Auch jüngeren Patienten hilft sie zuverlässig gegen nervöse Herzstörungen aller Art.



**Mistel
ist im Zaubersrank
von Miraculix.**

3. Sie hat eine reinigende und blutstillende Wirkung und wird bei übermässigen Regelblutungen empfohlen. Auch gemischt mit Salbei. Sie wird auch bei Nasenbluten erfolgreich angewandt.
4. Die Mistelsalbe ist äusserlich anzuwenden und wird bei eitrigen Wunden, Erfrierungen und zur Blutstillung empfohlen.

5. Misteltee soll auf den Hormon- und Stoffwechselhaushalt einen regulierenden Einfluss haben. Dazu sollte man allerdings mindestens ein halbes Jahr Misteltee trinken.

6. Misteltropfen, am besten aus der Apotheke, sollen die Unfruchtbarkeit der Frau beheben können. Man nimmt davon zweimal täglich 25 Tropfen vor dem Essen.

7. In der Homöopathie wird das Präparat *Viscum album D3* Tropfen 20,0 g eingesetzt. Seine Heilwirkung zeigt es in der Hebung des Allgemeinbefindens älterer Leute, es lindert die Beschwerden durch vorzeitige Verkalkung, beugt dem Schlaganfall vor und hilft bei epileptischen Zuständen und Schwindelanfällen mit Neigung rückwärts zu fallen, bei schwankendem Gang und Ameisenlaufen der Glieder sowie bei kalten Füßen und Gefässkrämpfen der Beine. Es wird empfohlen bei plötzlichem Herzsrasen mit Angina pectoris, Atemnot und Herzasthma. Anwendung: 3-mal täglich 10 Tropfen im Munde zergehen lassen.

In diesem Sinne: Lassen Sie sich küssen – für die ewige Liebe und die Gesundheit! ☺

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 ausdrucksfähige Vorlage!





Liebe Kundin! Lieber Kunde!

ZUR RICHTIGEN ZEIT das Richtige tun

Apotheker MAG.PHARM.DR. STEFAN WEGSCHEIDER



Wo ist denn dieses Jahr geblieben? Es hat doch gerade erst begonnen! Früher hörte man diese Sätze nur von älteren Herrschaften. Inzwischen läuft aber auch den Jungen die Zeit davon. In einer Welt, die fast zwei Jahre gelähmt war, die uns allen und aber besonders den Jungen viele Optionen versagt hat, die jetzt wieder voll losrast

und wieder schneller, lauter und stressiger wird, ist das wohl auch kein Wunder. Sollten wir in diesen hinter uns liegenden Monaten etwas gelernt haben? Sollten wir gefühlt haben, als wir von einem Tag auf den anderen auf Null gestoppt wurden, worum es eigentlich geht?

Der Mensch vergisst gerne und schnell, aber eines steht jedenfalls fest: Unsere Gesundheit ist oberstes Gut! Sie sollten wir gegen alle Umstände schützen und bewahren. Klar ist aber auch, dass wir dazu etwas beitragen müssen. Alle, als Gemeinschaft und jeder Einzelne für sich. Fangen wir damit an, unsere Morgenroutinen zu optimieren. Jeder neue Tag birgt die Möglichkeit, etwas Gutes für sich zu tun!

Wir haben uns dazu einige Gedanken gemacht und bereits begonnen unsere Kunden, Leser und Mitarbeiter zu ihren Morgenroutinen zu befragen. Gerne laden wir Sie ein, uns auch Ihre höchstpersönlichen, gesunden und täglichen Routinen mitzuteilen. Schreiben

Sie uns einfach ein Mail mit dem Betreff *Morgenroutine* an die Redaktion

#ichkannvielfuermichtun*

(info@apothecum.at) und lesen Sie in der Frühlingausgabe die Ergebnisse. Vielleicht erfahren Sie noch Neues, dass auch Sie bald für

Ihre Gesundheit nützen können. Bis dahin – bleiben Sie gesund, nutzen Sie das kostenlose Angebot unserer grossen Gemeinschaft sich zu schützen (wer will schon vor der Intensivstation gestoppt werden wegen Covid-19-Überfüllung?) und ... herzlichen Dank für Ihre Treue in diesen herausfordernden Zeiten!

Ich und mein gesamtes Team wünschen Ihnen geruhsame Wochen – wenn es der Alltag erlaubt –, mit viel Zeit für die Menschen und Dinge, die Ihnen am Herzen liegen. ☺



Photo by: Meah Butcher on Unsplash



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



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



ELTERN + KINDER.
Novalac, Baby- und Kinderpflege-Produkte. Vermietung von 5 Babywaagen und 7 Milchpumpen. Medela-Partner.

SCHNELLE BESORGUNG von nicht lagernden Präparaten und Arzneimitteln aus dem EU-Raum. Bestellung per T + F + E-Mail. **DIENSTLEISTUNG.** Bereitschaftsdienste. Jahresabrechnung für Finanzamt und Zusatzversicherung. **MES-SUNGEN.** **KOSTENLOSE** Blutdruckmessung für unsere Kunden.



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

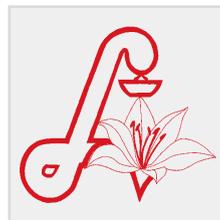


KOSMETIK.
NEU Lilien Kosmetik. Apothekenkosmetik Eubos, Frei Öl, Louis Widmer, La Roche-Posay, Vichy, Viva Skin.



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)
4., 16., 28. Dezember 2021, 9., 21. Jänner, 2., 14., 26. Februar 2022

ANTIBIOTIKA

Korrekte Einnahme und Vermeidung von Nebenwirkungen

Fragen
Sie
uns!

Gerade in der Winter- und somit Erkältungszeit lässt sich die Einnahme von Antibiotika manchmal nicht verhindern. Zu dieser Gruppe von Arzneimitteln gibt es immer wieder die folgend von unseren Pharmazeuten auch beantworteten Fragen:

1 BRAUCHE ICH ZUM ANTIBIOTIKUM EINEN MAGENSCHUTZ?

Die Magenprobleme im Zusammenhang mit der Antibiotika-Einnahme kommen nicht von einer erhöhten Säureproduktion. Daher ist der Einsatz von „Magenschutztabletten“ (*Säureblockern*) nicht zielführend. Im Gegenteil, bei gewissen Arten von Antibiotika wird die Wirkung sogar erheblich herabgesetzt!

Tipps, um Magenprobleme zu vermeiden:

- ➔ Einnahme während oder nach der Mahlzeit bevorzugen (je nach Antibiotikatypp).
- ➔ Genügend Wasser – mindestens ein halbes Glas – verwenden, bei und kurz nach der Einnahme sitzen oder stehen (manche Antibiotika reizen sonst die Speiseröhre).

2 BEKOMME ICH VOM ANTIBIOTIKUM DURCHFALL?

Dies tritt bei etwa 20 Prozent der Patienten auf, meist durch eine Störung der Darmflora, abhängig natürlich von Dauer und Intensität der Therapie. Bei Blut oder Schleim im Stuhl und starken Krämpfen ist hier unbedingt ein Arzt aufzusuchen! Tipps:

- ➔ Ausreichend Elektrolyte und Flüssigkeit zuführen, Schonkost, bei Kleinkindern und alten Menschen auf Dehydrierung achten!
- ➔ Behandlung mit hochdosierten Probiotika: Diese ergänzen die fehlenden Darmkeime, am besten ist bei empfindlichen Personen schon eine prophylaktische Anwendung zu Beginn der Antibiotikatherapie. Bei der Einnahme sollte man zwei Stunden Abstand zum Antibiotikum einhalten.



3 SOLL MAN ANTIBIOTIKA ZUSAMMEN MIT JOGHURT EINNEHMEN?

Dies soll ursprünglich die Darmflora unterstützen, ist aber bei manchen Antibiotikagruppen nicht zu empfehlen, weil hier ein Abstand von zwei bis vier Stunden zu Milchprodukten eingehalten werden muss.



Ausserdem ist der probiotische (darmflorastärkende) Effekt wesentlich geringer als in fertigen probiotischen Präparaten. Diese enthalten eine ausreichend hohe Keimzahl an vermehrungsfähigen Keimen.

4 BEKOMME ICH VOM ANTIBIOTIKUM EINE VAGINALINFEKTION?

Dies kommt leider bei Frauen in Abhängigkeit von der Anwendungsdauer des Antibiotikums relativ häufig vor. Grund ist eine Zerstörung des gesunden Scheidenmilieus (basiert auf Milchsäurebakterien), Pilzsporen können dann überhandnehmen und sich vermehren.

Tipp: Empfindliche Frauen sollten gleich zu Beginn der Antibiotika-Einnahme Vaginalkapseln zur Stärkung des Milieus verwenden (z.B. Döderlein, Gynophilus). Bei bereits bestehenden Problemen kann so eine Kur auch anschliessend an eine Pilzbehandlung gemacht werden. ④

Probieren Sie unser hauseigenes Probiotikum!



NIE WIEDER STRESS

Entspannung mit unserer Hilfe



#ichkannvielfuermichtun®



Photo by madison lavern on Unsplash

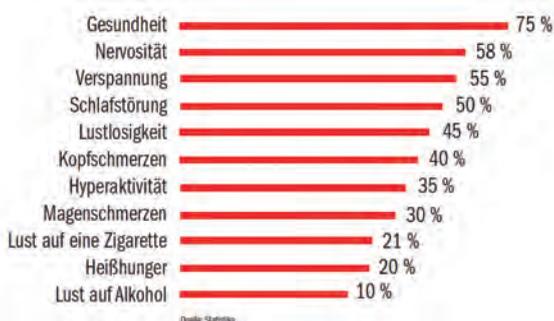
Den meisten Stress empfinden Leute in Berufen, die sehr zeitkritisch sind (Buchhalter), die dauernd neue Reize mit sich bringen (Callcenter) oder die ständige Auseinandersetzung mit anderen Menschen bedeuten – etwa bei Ärzten und weiteren Gesundheitsberufen.

WELCHE SYMPTOME ZEIGEN SICH BEI STRESS?

Auf Reize wie Gefahr schüttet der Hypothalamus ein ACTH (Corticotropin)-freisetzendes Hormon aus. Dieses Hormon wirkt auf die Hypophyse, die wiederum einen Adrenalin-Ausstoss ins Blut erzeugt. Zusätzlich löst die Nebennierenrinde eine verstärkte Produktion von Cortison aus.

Adrenalin im Blut lässt Menschen schneller handeln. Cortison in den Muskelzellen hebt kurzfristig die Widerstandsfähigkeit. Der Mensch ist kampfbereit. Er steht unter Stress. *Aber: Stellt sich diese Körperreaktion zu oft ein, schädigt sie den Organismus.*

In welchen Symptomen äussert sich zu viel Stress?



AUSGEBRANNT

Wenn Menschen Körper und Seele zu viel zumuten, beginnt der Organismus zu streiken. Burn-out kommt auf leisen Sohlen. Dieser Zustand, an dessen Ende der totale geistige und körperliche Zusammenbruch infolge von *Überlastung* steht, kündigt sich nur langsam an. Man durchläuft zwölf Phasen. Am Beginn steht der Zwang, sich zu beweisen, gefolgt von verstärktem Einsatz, der dann so weit führt, dass man eigene Bedürfnisse vernachlässigt.

Man zieht sich zurück, ändert deutlich sein Verhalten, verliert die eigene Persönlichkeit und empfindet nur mehr innere Leere. Am Schluss stehen Depression, Erschöpfung und letztendlich der totale Zusammenbruch, der entweder zu einem Kreislaufkollaps oder zu hochdepressiven Gedanken führt. Man sollte die warnenden Signale rechtzeitig erkennen und den Lebensrhythmus radikal ändern.

Ohne Regeneration kein Leben. Jeder Mensch spürt, wenn er zu wenig Schlaf bekommt. Jeder Sportler kann seine Leistung nur durch die Abfolge von Reiz und Reizverarbeitung steigern. Die rhythmische Abfolge von Leistung und Erholung ist unabdingbare Voraussetzung für das Leben an sich.

WIE WIRD MAN KRANK?

Die Ursache aller Zivilisationskrankheiten liegt in der sogenannten „*silent inflammation*“, in subjektiv nicht fassbaren, wiederholt auftretenden leichten Entzündungsprozessen, die – entsprechend dem „Eisbergprinzip“ – letztendlich als Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Alzheimer, Diabetes etc. zum Vorschein kommen. *Silent inflammation* entsteht als Folge von Bewegungsmangel und Fehlernährung in Kombination mit psychischen und emotionalen Belastungen. Folge: niedriger Blutdruck, langsamer Puls, enge Pupillen, kalte Hände und Füße, Antriebslosigkeit.

DER WIRKMECHANISMUS

- 1 lustvolle Bewegung: zum Beispiel Spass dran haben ein Stück flott zu gehen, statt mit dem Auto zu fahren
 - 2 lustvolle Regeneration (also sich kurz mal so richtig fallen lassen)
 - 3 liebevoller Umgang mit sich und seiner Mitwelt (Stichwort Epigenetik).
- Diese Dreierheit allein führt zu vermehrter Achtsamkeit und daraus erwächst die Lust auf mehr Gesundheit, auch auf Ernährung, mit der ich mich wohler fühle (von innen kommende Motivation), und auf Aktivitäten in der Gruppe, weil ich mich dabei jedes Mal gut fühle (Motivation von aussen).

WAS WIR IN DER APOTHEKE FÜR SIE TUN KÖNNEN

Wir haben in der Apotheke ein umfangreiches und erprobtes „natürliches“ Angebot an Präparaten, die Sie bei überbordender Körperreaktion unterstützen können. Wichtig ist, dass Sie sich selbst Aufmerksamkeit schenken und bei den ersten Zeichen für eine Überforderung Hilfe suchen. Man muss nicht alles alleine schaffen! Ersparen Sie sich unangenehme Folgen von zu hoher Belastung durch Job oder Familie. © www.vorbeugung.at

APOTHECUMplus

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

#Ich kann viel für mich tun!



apothecum



@apothecum





„
Die Einnahme
von Biotin
unterstützt die
Bildung von
Keratin und
verbessert so
die Haar- und
Nagelstruktur.“

BIOTIN – Vitamin für Haut und Haar

Schöne, glatte, seidige Haut und fülliges, glänzendes Haar entstehen zuallererst im Darm. Denn dort wird *Biotin* durch Bakterien produziert. Der Organismus stellt das Vitamin zwar selbst her, allerdings nur, wenn die Nahrung ausreichend Hefe, Leber, Eier, Weizenkleie, Haferflocken und Champignons enthält.

IM DARM WIRD ÜBER DIE SCHÖNHEIT ENTSCHEIDEN

Bereits ein Glas Schnaps, ein Stück Würfelzucker oder eine Tablette eines Antibiotikums kann die Darmflora und damit die Produktion von Biotin empfindlich stören. Hinweise auf eine gestörte Darmflora sind Verdauungsprobleme, Blähungen, Mundgeruch, Haarausfall und Hautprobleme.

„
**Wir wissen
was wirkt!**®

Vitamin H oder Biotin ist unerlässlicher Bestandteil von vielen, für den Zell-Metabolismus wichtigen Enzymen. Wichtige metabolische Schritte in der Verbindung und im Abbau von Fettsäuren sind von biotinhaltigen Enzymen abhängig. Auch die Synthese von Glukose ist von Biotin abhängig. Sie ist notwendig, um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten und hilft auch der DNS optimales Zellwachstum zu ermöglichen.

AUSWIRKUNGEN VON BIOTINMANGEL

- Erbrechen und Magenschmerzen
- verminderte Entwicklung bei Kindern
- Haarausfall und Glatzenbildung
- Muskelschmerzen
- Schuppige und gerötete Hautstellen besonders um Mund und Nase
- Taubheit und Kribbeln in den Extremitäten
- Veränderungen im Gemütszustand (Depression, Müdigkeit, Mattigkeit, Abgespanntheit, Angstzustände)
- Hautausschläge, mattes Haar, brüchige Nägel, Haarausfall.

Biotin hat daher umfangreiche Aufgaben. Anwendungsgebiete für eine Nährstoff-Unterstützung mit Biotin sind daher bei Diabetes, um die Insulinwirkung zu unterstützen. Bei Haut-, Haar- und Nagelerkrankungen vermag man ebenfalls von einer Biotin-Ergänzung zu profitieren.

Beim jeweiligen Bedarf von Personen mit Biotinmangel oder von Personen, die vorbeugen möchten, gibt es individuelle Unterschiede. Ein Besuch in der Apotheke ist dafür ideal, weil Sie mit den Spezialisten Ihre besondere Situation persönlich besprechen können. Alles immer unter Wahrung aller gesetzlichen Sicherheitsvorschriften. Wichtig dabei ist, dass auch bei regelmässiger Einnahme Biotin nicht toxisch wird. Der Tagesbedarf kann zwischen 30 und 200 µg liegen. A

OHNE OMEGA-3 GEHT ES NICHT

Schon gewusst? Zirka 70 Prozent der Bevölkerung sind nicht ausreichend mit Omega-3-Fettsäuren versorgt. Das Problem daran: Omega-3-Fettsäuren sind lebenswichtige Nährstoffe, die der Körper nicht selbst bilden kann. Zu den biologisch aktiven, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren zählen DHA und EPA. Die beiden Fettsäuren sind wichtige Bestandteile der Zellmembranen im gesamten Organismus und unterstützen so umfassend die Gesundheit. Sie schützen Herz, Gehirn und Augen.

Wählen Sie mit uns ein rein pflanzliches Produkt. Wir bieten Ihnen sogar ein 100-prozentig veganes Produkt, das noch dazu durch schadstofffreie Zucht das Ökosystem Meer schützt.

Die optimale Dosierung empfehlen Ihnen unsere Apotheker auf Ihre besonderen Bedürfnisse abgestimmt persönlich!

Apothekerwissen!



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

FIEBER

Wie man die Körpertemperatur misst



**Fragen
Sie
uns!**

Fieber ist die gesunde Reaktion des Körpers auf Krankheitserreger. Dazu gehören virale und bakterielle Infektionen, Entzündungen, Zahnen, emotionale Faktoren (Lampenfieber) und körperliche Überanstrengung. Fieber ist grundsätzlich als Abwehrreaktion des Körpers zu verstehen, mit der er zunächst eines einfordert: Ruhe, um sich mit dem, was da eingedrungen ist, auseinanderzusetzen.

Die normale Körpertemperatur beträgt beim gesunden Erwachsenen etwa **37° C**. Man spricht dabei von der Körperkerntemperatur, die im After (rektal) gemessen wird. In grosser Hitze kann die Körpertemperatur leicht ansteigen, bei körperlicher Arbeit und Sport auch kurzfristig auf über **38° C**, was durchaus noch normal ist.

37 - 38° C erhöhte Temperatur (subfebril)

> 38° C Fieber

> 39° C hohes Fieber

Bei einem schnellen Anstieg der Temperatur kann oft ein Schüttelfrost beobachtet werden. Das Thermoregulationszentrum signalisiert dem Körper, dass der Sollwert noch nicht erreicht ist und die Temperatur hinaufgeschraubt werden muss. Damit keine Wärme verloren geht, werden die Extremitäten schlechter durchblutet, daher kalte Hände und Füße bei eventuell schon warmem Kopf. Hat der Körper den Sollwert erreicht, kommt es zum Hitzegefühl und zu Schweissausbrüchen.

FIEBER BEI KINDERN

Die Körpertemperatur von bis zu **38,5° C** ist bei Kleinkindern nicht besorgniserregend, vorausgesetzt, sie verhalten sich wie immer – trinken ausreichend, zeigen ein wenig Appetit und sind nicht apathisch. Das Senken des Fiebers mit Medikamenten ist in diesem Fall nicht nötig. Achten Sie jedoch auf dünne Kleidung und ausreichende Zufuhr von kühlender Flüssigkeit. Wadenwickel sollten nicht zu kalt sein.

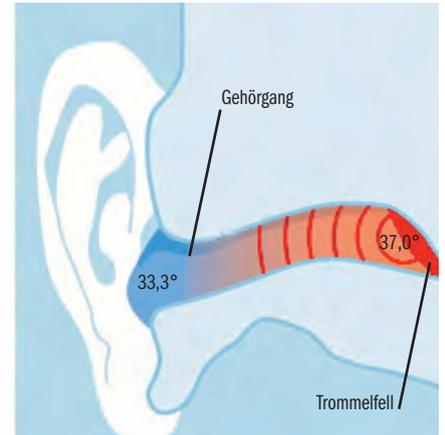
Anders ist es bei Kindern, die zu Fieberkrämpfen neigen. Hier sollten

so früh wie möglich fiebersenkende Massnahmen, einschliesslich Fieberzäpfchen, eingeleitet werden.

RICHTIG FIEBER MESSEN

Wer das Thermometer falsch benutzt, erzielt Messwerte, die um mehrere Grad von der Körperkerntemperatur abweichen können.

Im Ohr lässt sich die Temperatur gut ermitteln, doch nur, wenn der Messsensor des Ohrthermometers das Trommelfell anpeilt. Das geht zwar wesentlich schneller, erfordert jedoch einige Übung, um zu richtigen Ergebnissen zu kommen. Dazu sollte man die Ohrmuschel etwas nach hinten oben ziehen, um nicht die wesentlich niedrigere Temperatur des Gehörgangs zu messen.



Stirn-Thermometer messen durch Abtasten oder sogar schon berührungslos (mittels Infrarotlicht) die Temperatur. **Im Mund** können mit einem Kontaktthermometer zuverlässige Messwerte erzielt werden, wenn die Messspitze unterhalb der Zunge in eine der beiden Wärmetaschen rechts oder links neben der Zungenwurzel gesteckt wird.

Dann den Mund während der gesamten Messung geschlossen halten. Auch sollte man vor der Messung keine kühlen Getränke zu sich nehmen.

Im After gemessen, liefern Kontaktthermometer die genauesten Werte. Das ist Goldstandard vor allem beim Säugling und Kleinkind, Digitale Fieberthermometer sind dafür am besten geeignet, es gibt sie auch mit flexibler Spitze. Sie haben den Vorteil, dass sie piepsen, wenn die Messung beendet ist. Glasthermometer sind im Kinderzimmer relativ gefährlich, da sie bei Bruch ein grosses Verletzungspotenzial haben.

Unter der Achsel sollte man am besten gar kein Fieber messen. Das ist medizinisch zu ungenau.

Für all jene, die immer noch „das gute alte“ Flüssigkeitsthermometer bevorzugen, gibt es ein Glasthermometer ohne giftiges Quecksilber. Nach dem Gebrauch reinigen Sie das Gerät mit Desinfektionsmittel, Alkohol oder Alkoholtupfer. Schweiss oder Ohrenschmalz auf den empfindlichen Messsensoren können die Ergebnisse verfälschen und sind unhygienisch. Wir in der Apotheke beraten Sie gerne bei der Auswahl des richtigen Thermometers! ④

WANN MUSS ICH umgehend einen Arzt aufsuchen?

- ❁ bei Hyperpyrexie = Fieber über **41° C**
- ❁ bei Apathie = der Patient nimmt an der Umgebung nicht mehr teil
- ❁ Fieber in Zusammenhang mit Hautausschlag, Insektenstichen oder Durchfall
- ❁ Fieber nach einer Fernreise (Malaria, Typhus)
- ❁ bei Verweigerung von Flüssigkeit über mehr als sechs Stunden
- ❁ bei länger als drei Tage dauerndem Fieber.

HAFERTAGE

neu entdeckt



Photo by Shutterstock on Unsplash



Hafer ist den meisten Menschen durch Müsli, Haferflocken oder Porridge bekannt. Wer sich näher mit der Getreideküche beschäftigt hat, weiss dass Hafer „Pferde feurig macht“, anregend bei Müdigkeit und Erschöpfung wirken kann. Auch als Sportlergetreide ist Hafer bekannt, der besonders bei lang dauernden Leistungen zur Versorgung beitragen kann. Daneben sind auch gesundheitsförderliche Eigenschaften des Hafers bekannt: So vermag er den *Cholesteringehalt des Blutes zu senken* und ist magenfreundlich durch seine Schleimstoffe. Eine andere Wirkung des Hafers war dagegen bei vielen Menschen in Vergessenheit geraten und ist seit wenigen Jahren nun neu entdeckt worden: die Haferkur.

HAFERPRODUKTE

Haferkörner werden zu Flocken, Grütze, Mehl oder Kleie verarbeitet. In Flockenform findet man Hafer des Öfteren als kernige Zutat in oder auf Mehrkornbrot. Zur Herstellung von Haferflocken werden die Haferkörner gedämpft und durch rotierende Walzen flachgedrückt. Vor dem Walzen in Stücke geschnittene Körner ergeben feinblättrige Flocken, die sich zum Beispiel gut als Zutat für Gebäck oder Aufläufe eignen und auch in der Babykost sehr beliebt sind. Für das traditionelle

britische Porridge benötigt man besonders zarte („zartschmelzende“) Flocken. Grossblättrige Flocken wiederum sind das Kernstück vieler Müsli-mischungen. Um Hafermilch herzustellen, werden Haferkörner zusammen mit Wasser vermahlen, mit Hilfe von Enzymen fermentiert und anschliessend homogenisiert. So entstehen Alternativen zu Milch die man vielseitig einsetzen kann. Noch grüne, unreife Haferkörner werden in der Naturheilkunde als Kräutertee aufgegossen. Eine echte Rarität ist aus Hafer gebrannter Whiskey.

HAFERTAGE BEI DIABETES

Diabetes ist heute eine Volkskrankheit – mit zunehmender Tendenz. Dabei tritt vor allem Diabetes Typ 2 auf. Bei dieser Erkrankung wird oft noch genug Insulin produziert, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren, aufgrund von Übergewicht kann es allerdings nicht richtig wirken. Es kommt zur *Insulinresistenz*. So bleibt der Blutzuckerspiegel zu hoch, jene Körperzellen, die die Glukose zur Energiegewinnung nutzen müssen, bekommen zu wenig. Ein zu hoher Blutzuckerspiegel ist langfristig ein Risiko für Folgeschäden an den feinen Adern in Augen und Füssen.

Über- und Unterzuckerungen sind gefährliche Entgleisungen des Stoffwechsels. Daher muss Diabetes entsprechend behandelt werden. Als Insulin noch nicht als Arzneimittel zur Verfügung stand, war die Ernährung das wichtigste Therapiemittel. Der Arzt Carl von Noorden hatte daher 1902 die Hafertage in die Diabetesbehandlung eingeführt.

Bis heute bekommen die Patienten drei bis vier Tage lang täglich 200 bis 250 Gramm Hafer verteilt auf alle Mahlzeiten. Neben der Besserung der Stoffwechsellage führen Hafertage zur *Blutzuckersenkung* und *vermindern die Zuckerausscheidung im Harn*. Auch der *Mineralhaushalt normalisiert sich* und mögliche Darmstörungen verschwinden. Mit der Verfügbarkeit des Insulins und anderer Medikamente gerieten die Hafertage in Vergessenheit. Durch Studien in verschiedenen Kliniken wurde die günstige Wirkung der Hafertage bei Diabetes bestätigt. Nach einer Haferkur verminderte sich der Insulinbedarf zwischen 24 und 42 Prozent. Diese Wirkung hält bis zu einem Monat an.

PORRIDGE

zum Frühstück oder für zwischendurch, 2 Portionen

80 g	Haferflocken mit
450 ml	Wasser unter Rühren aufkochen. 5 Minuten köcheln, dann 10 Minuten nachquellen lassen.
1 Prise	Salz
1/2 TL	Butter einrühren.

SÜSS: mit Zimt verfeinern, gegebenenfalls etwas Stevia und/oder Nüsse.

FRUCHTIG: mit frischen Beeren oder Apfelsmus servieren

PIKANT: mit Gemüsebrühe anstelle von Wasser und Salz und einer Kräutermischung zubereiten.

Variante: etwas warme Milch zufügen.

Die Haferkur hat einen weiteren positiven Nebeneffekt: Insulin fördert nämlich den Fettaufbau, weniger Insulin erleichtert damit das Abnehmen, das wiederum die Schwere des Diabetes vermindern kann. Einen Plan für vier Hafer-Tage finden Sie auf unserer APOTHECUMplus-Seite. Folgen Sie dazu dem QR-Code. ☺

Halskratzen?

Hustenreiz?

Stimme weg?



GeloRevoice®

Besser gut bei Stimme.

- Schnell spürbare Hilfe
- Befeuchtender Schutzfilm
- Lang anhaltende Linderung



Medizinprodukt GCB.GEL-REV/210801

Erhältlich in 4 Geschmacksrichtungen

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

 Gebro Pharma

MÄNNER

Vorbeugung in drei Schritten



Es sind keine grossen Geheimnisse... nur tun muss man es.

Bessere Entscheidungen zu treffen ist mit Arbeit verbunden. Heute verfügen wir schon um ein ungeheures Wissen zu Fragen der Verhütung von Krankheiten und Beschwerden. Jeden Tag gibt es Neues, was jemand nützen könnte, ein langes und gesundes Leben zu ERleben. Wir checken diese Infos und sind dabei immer auf der Suche nach einfachen und bewährten Mitteln, die in den Tagesablauf

integriert werden können. Vor allem Männer brauchen einen praktikablen Ansatz, um zu einem gesünderen Leben angeregt zu werden.

”

Kleine Veränderungen sind entscheidend.

Alles was wir essen und trinken vergrössert oder verringert die Aussichten auf ein paar weitere Jahre mit der Familie. *Essen, bewegen, schlafen* –

wenn *mann* das für sich richtige Mass einhält, kann *mann* ein aktiver Vater, guter Partner und besonders engagierter Unternehmer oder

Mitarbeiter sein. Solange Sie häufiger die gute Wahl treffen, stehen Ihre Chancen gesund alt zu werden, gut. Wissenschaftler schätzen, dass 90 Prozent der Menschen 90 Jahre alt werden könnten, wenn sie einfache Änderungen in ihrer Lebensweise vornähmen. Selbst wenn Herzkrankheiten oder Krebs in Ihrer Familie häufig vorkommen – Ihr Schicksal liegt trotzdem weitgehend in Ihrer Hand!

#Ich kann viel für mich tun!

ESSEN - BEWEGEN - SCHLAFEN – IMMER ALLE 3

Das Zusammenspiel ist entscheidend. Wenn Sie ein gesundes Frühstück geniessen, verbessern Sie Ihre Aussichten auf einen aktiven Tag. Dann neigen Sie auch in dessen weiterem Verlauf eher zu einer gesunden Ernährungsweise.

Und wenn Sie sich gesund ernähren und dazu auch noch ausreichend bewegen, dürfen Sie mit gutem, erholsamen Schlaf rechnen. Nach einer erholsamen Nacht schliesslich fällt es Ihnen leichter, für gesunde Ernährung und mehr Bewegung zu sorgen. So spielen die drei Komponenten immer zusammen. Alles gelingt einfacher, wenn Sie sich mit allen drei gleichzeitig beschäftigen. Sie bedingen und verstärken einander. In ihrer Synergie baut sich etwas auf, das grösser ist als die Summe seiner Teile, und jeder nächste Tag wird besser als der vorherige.

Sorgen Sie heute für gesunde Ernährung, genügend Bewegung und gesunden Schlaf, und Sie haben morgen mehr Energie. Damit fängt alles an!

WICHTIG!

Training nützt, keine Frage. Aber es gleicht die vielen im Sitzen verbrachten Stunden nicht aus. Heisst? Jeder Tag bietet hunderte Gelegenheiten, in alle Routineabläufe Bewegung zu integrieren – suchen Sie sie (zum Beispiel Papierkübel weit weg vom Schreibtisch!

HÖCHSTLEISTUNG. Für diese ist ein Umstand von hoher Wichtigkeit: Schlaf. Wenn eine Stunde Schlaf fehlt, fühlen Sie sich weniger gut und Ihre Leistung leidet. Auch kurze Ruhephasen zwischendurch steigern die Leistung. Dadurch bleiben Sie dauerhaft(!) produktiv. Gute Planung ist natürlich Voraussetzung!

KAFFEE? Kein Thema, aber bitte ohne Milch und Zucker. Man gewöhnt sich – versprochen!

IST DAS, WAS SIE ESSEN, EIN GEWINN ODER EIN VERLUST für Ihr Ziel gesünder zu leben? Machen Sie sich diese Frage zur Gewohnheit und mit dem zunehmenden Wissen über Zutaten (z.B. den Zuckergehalt von Grillsossen, Getränken...) gelangen Sie zunehmend zu gesünderen Entscheidungen.

LEBENSMITTEL: Qualität geht vor! Heimisches bevorzugt. Zucker meiden. Beachten Sie Inhaltsangaben und lassen Sie gezuckerte Lebensmittel einfach stehen. Alkohol nur zu besonderen Anlässen – wenn überhaupt.

„SITZKRANKHEIT“: Sobald Sie sich hinsetzen, wird die Aktivität in Ihren Beinen unterbrochen. Sie verbrennen kaum noch Kalorien. Die Enzymproduktion und damit der Fettabbau gehen um bis zu 90 Prozent zurück. Nach zwei Stunden Sitzzeit senkt sich der Blutspiegel des „guten“ Cholesterins um 20 Prozent. Was tun? Aufstehen, strecken und jede Option zur Bewegung nutzen. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken! ☺

NEU IN UNSEREM LILIEN-TEAM



Hallo, ich heisse Cytra Ewera, bin 17 Jahre alt, komme aus Feldbach und wohne mittlerweile in Graz. Ich habe am 6. September 2021 meine Lehre als PKA in der Lilien Apotheke begonnen.

In meiner Freizeit lese ich gerne, gehe ins Museum und seit meinem elften Lebensjahr bin ich beim Jugendrotkreuz tätig. Ich bin eine motivierte, interessierte und aufgeschlossene Person. Da mich die Themen Gesundheit und Medizin faszinieren, habe ich mich für diesen Beruf entschieden. Ich freue mich auf die nächsten lehrreichen Jahre in der Lilien Apotheke! ☺

Mein Name ist Robin Wallner, ich bin seit kurzem Aspirant in der Lilien Apotheke in Seiersberg. Ich komme ursprünglich aus Oberösterreich und bin in einem sehr kleinen und ländlichen Ort im Bezirk Rohrbach nahe der bayrischen Grenze aufgewachsen.

Nach dem Abschluss an einem bayrischen Gymnasium habe ich mich entschieden Zivildienst beim Roten Kreuz zu machen, wo ich gemerkt habe, wieviel Freude es mir macht, mit Menschen zu arbeiten.

So habe ich für mich beschlossen das Studium der Pharmazie zu starten, da auch mein Interesse an Naturwissenschaften seit der Schule besonders gross war. Das Schöne am Apothekerberuf ist für mich die grosse Abwechslung, die er bietet, sei es die magistrale Herstellung von individuellen und patientengerechten Arzneispezialitäten bis hin zur Beratung von Patienten und Kunden an der Tara. ☺



QR-Code für unsere Kontaktdaten

WWW.LILIENAPOTHEKE.AT

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	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

	Aspirant Mag.pharm. ROBIN WALLNER		PKA TANJA SACKL	PKA IRENA NIKIC		PKA-Lehrling CYTRA EWERA	PKA-Lehrling DENISE RIEGER	Frau DANIELA SCHWAB Hygiene, Verpflegung, Auslagendekoration



SunnySoul®

... weil es einfach hilft,
die **Stimmung aufzuhellen.**¹

- Für psychische und seelische Balance¹
- Zur kurmäßigen Anwendung für 3 Monate und zur Dauereinnahme
- Mit allen B-Vitaminen und vielem mehr



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

www.ökopharm.at

¹Vitamin B1, B6, B12, Niacin, Folsäure, Biotin und Magnesium tragen zur normalen psychischen Funktion bei. Nahrungsergänzungsmittel. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. SS_2020_005

 Qualität aus Österreich

WIRKT KOMPLEX, HILFT EINFACH.

WIR SORGEN FÜR SIE

Die wichtigsten Regeln für Ihre Gesundheit

Vorbeugung mit Naturmedizin, Ernährung, Pflege und Lebensstil **TEIL 3**

#Ich kann viel für mich tun!



“
Wir wissen
was wirkt.“

Im dritten und letzten Teil unserer Serie haben wir Vorschläge für die Frauen ab 50. Die Wechseljahre sind (fast) überstanden und man konzentriert sich noch mehr auf seine Gesundheit. Manche haben nun auch schon mehr Zeit für sich, weil die älteren Kinder bereits das Haus verlassen haben. Gegen 60 wird man langsam ruhiger. Heisst nicht, dass man sich unbedingt in den Ruhestand begibt, doch das Tempo ist gemächlicher und man sucht genau aus, womit man seine wertvolle Zeit verbringt.

AB 50

Vitamin D: Nach der Menopause produzieren Frauen weniger Östrogen. Aus diesem Grund verdoppelt sich laut Ernährungswissenschaftlern der Bedarf an Vitamin D. Nur mit dieser Dosis ist die Aufnahme von Kalzium im Darm garantiert und die Knochen bleiben stark.

#Ichkannvielfuermichtun®

Dasselbe gilt für das **Vitamin K**. Auch dieses Vitamin wird im Alter weniger. Besonders

wertvolle Lebensmittel für Frauen ab 50 sind daher Fleisch und Fisch, Milchprodukte, Käse, Butter, Eier, alle Pilze, Kohl, Spinat, Blattsalate und Innereien. Allerdings geht auch der Energiebedarf zurück. Also bitte nicht auf die tägliche Bewegung vergessen, die hilft den Fettan-

teil in den Zellen, der sich im Alter schneller entwickelt als früher und zu metabolischem Übergewicht führen kann, zu reduzieren.

Sollte der *Lebensstil* noch immer dem tatsächliche Alter nachhecheln, wird ihr vielleicht jetzt klar, das man diesen immer noch ändern kann, um alle Möglichkeiten, die gesundes und agiles Alter mit sich bringen, zu nutzen. Zirka 50 Prozent aller Frauen über 50 sind zu dick. Und Übergewicht ist Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Gicht, Schlaganfall, Fettstoffwechselstörungen oder Bluthochdruck. Reduzieren ist die Devise – obwohl es immer schwieriger wird Erfolg zu haben. Empfohlen wird die Darmspiegelung (*Koloskopie*) ab dem 50. Lebensjahr.

Der *Geist* muss auf Trab bleiben. Geistige Fitness ist Lernen von etwas bis dato Unbekanntem (Sprachkurs), Lesen und auf jeden Fall seine sozialen Kontakte pflegen. Im Kaffeehaus, am Computer und/oder am Telefon.

Dass *Sport* nicht fehlen darf, wissen die Damen im angesprochenen Alter. Schmerzen beim Sport nicht nur einfach „weschlucken“ oder „weschmieren“. Alles mit geringer Intensität beginnen und langsam steigern. Aufgrund der Umstellung vom „Couchpotato“ zur bewegten Frau kann es schon zum einen oder anderen Wehwechen kommen, dessen Ursache aber meist in der (falschen) Bewegung zu finden ist. Physiotherapeuten sind da eine wunderbare Hilfe.

Das Leiden an den typischen *Wechselbeschwerden* ist von Frau zu Frau unterschiedlich. Wie lange die Beschwerden andauern, ist individuell. Das reicht von einem Zeitraum zwischen zwei und zehn Jahren. Möglichkeiten zur „sanften“, pflanzlichen *Hormontherapie* müssen rechtzeitig ventiliert werden. Reden Sie darüber mit Ihrem Gynäkologen. Die publizierten Nebenwirkungen der letzten Jahre sind inzwischen von Experten widerlegt. Salbei-Tee dient als erste Hilfe bei Wallungen und Schweissausbrüchen und Wechselfußbäder kühlen schnell.

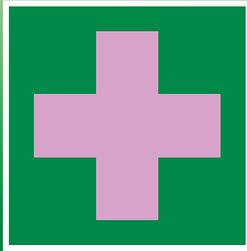
Ältere Haut ist anders: Die Talgproduktion sowie elastische Fasern nehmen ab, Durchblutung und Sauerstoffversorgung gehen zurück – die Haut wird dünner und trockener. Feuchtigkeit und Fett sind jetzt in ausreichender Menge gefragt. Gönnen Sie sich hochwertige *Hyaluronsäure*. Nicht vergessen: Wasser trinken. Mindestens 2,5 Liter täglich. Das hilft Austrocknung zu vermeiden.

Ein entspannender, erfrischender, duftender Tipp von Frau zu Frau am Schluss: *Hydrolate*. Fertig eingecremt, geschminkt in der Früh – am Schluss noch einen Hauch Melissenhydrolat über das ganze Gesicht – und der Tag beginnt erfrischt. Für untermittags haben wir immer ein Pfefferminzhydrolat in der Tasche – das macht munter.

Und abends: Geduscht, gebadet, im Pyjama, Gesicht und Körper gecremt (die für Sie persönlich passenden Produkte empfehlen Ihnen unsere Experten in der Apotheke!) – gönnen wir uns noch eine Nebeldusche mit Rosenwasser. Herrliche Vorbeugung gegen alternde Haut. Eine gute Nacht! ☺

BRONCHO STOP®

Hergestellt in
Österreich 



ERSTE HILFE bei ERKÄLTUNG



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

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