

APOTHECUM

JAHRGANG 29 FRÜHLING 2022

AUF
GEHT'S!



Alant (*Inula helenium*)
photographiert von Apotheker Dr. Stefan Wegscheider

PFLANZENWASSER
Erfrischend, duftig, luftig, leicht

ROSTSCHUTZ VON INNEN
Tun wir etwas für uns

STRESS, NERVOSITÄT
und Alltagsängste





Alpinamed®

„High Five“


Hanf – natürlich legal



GCB-ALP-CAN 210401

- ✔ 280 mg hochwertiges Hanfsamenöl
- ✔ 36 mg Vollspektrum Cannabis Aromaextrakt (Entourage-Effekt durch volles Wirkungsspektrum an Cannabinoiden und Terpenen)
- ✔ 12 mg natürliches Vitamin E
- ✔ THC arm (<0,002%)
- ✔ schnelle Resorption
- ✔ Praktische und exakte Spray-Dosierung
- ✔ Angenehm im Geschmack

Erhältlich in der Apotheke

www.alpinamed.at  

ROSTSCHUTZ VON INNEN

Tun wir etwas für uns!

Apothekerwissen!



Wie der Angriff eines Adlers, so mutet der Angriff von freien Radikalen an

Die freien Radikale sind der erklärte Feind unserer Jugendlichkeit. Die richtige Ernährung und die richtigen Ergänzungsstoffe können helfen die Angreifer in Schach zu halten. Hingegen zum Beispiel eine Zigarette, wenn auch geniesserisch inhaliert, entbrennt in der Lunge eine Schlacht: Viele Millionen „freie Radikale“, die der Raucher inhaliert hat, bombardieren seine Zellen. Davon bekommt der Tabakfan nichts mit. Er spürt allein die anregende, weil gefässverengende Wirkung des Nikotins.

DEN ABFALL LOS WERDEN

Altern heisst, dass die Abwehrmechanismen gegen freie Radikale langsam versiegen. **Die freien Radikale sind Stoffwechselabfallprodukte.**

Unser Körper führt lebenslang einen Kampf gegen die freien Radikale, die mehrheitlich aus giftigen Sauerstoffabfallprodukten bestehen.

Die freien Radikale – sofern sie im Übermass vorhanden sind, schädigen unseren Körper weitreichend, wirken zellzerstörend, fördern Arteriosklerose, Entzündungen, Alterserscheinungen wie ledrige Haut und Einbuße von Sehkraft und Krebs. Bei Entzündungen wirken freie Radikale so wie Öl, das man ins Feuer giesst.

Sie entstehen durch Überforderung im Körper und bereits bestehende Erkrankungen, wie zum Beispiel Sonnenbrände, Langstreckenflüge, Stress-

phasen, Ozon, Smog, Medikamente (unter anderem Pille, Antibiotika) oder Sport. Und beim Rauchen.

Eine gewisse Menge kann der Körper bewältigen. Und nicht nur das: Unser Immunsystem setzt sie sogar als „Killer“ auf eindringende Krankheitserreger an. Nehmen sie aber überhand, entsteht oxidativer

Stress. Sie können in der Zelle lebenswichtige Prozesse stören, indem sie sich mit anderen Molekülen verbinden und sie zerstören.

Wodurch wird jetzt oxidativer Stress ausgelöst? Zum Teil durch Lebensgewohnheiten (z.B. Drogen wie Nikotin oder Alkohol). Aber auch durch vorübergehende Belastungen – schauen Sie sich dazu die nebenstehende erste Grafik an und versuchen Sie diese Verursacher nach und nach auszuschalten – es kann gelingen!

WIE KANN ICH MICH SCHÜTZEN?

Neben der ausgewogenen Portion Bewegung, genug Schlaf und Entspannung ist es unser Essen, das Hilfe bereithält: Wir haben mit gezieltem Essen die Möglichkeit, uns mit wirksamen Schutzstoffen zu wappnen, die sich dann wie Bodyguards den freien Radikalen opfern.

Welche Stoffe helfen am besten? Die fünf grossen Gruppen der wirksamsten *Antioxidantien* (oder *Radikalfänger*) sind Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme und Sekundäre Pflanzenstoffe. Die bekanntesten Radikalfänger sind die Vitamine C und E sowie die Vorstufe Beta-Karotin (eine Tabelle mit dem passenden „Rostschutz“ finden Sie auf unserer APOTHECUM plus-Page). Weiters wirksam sind die sekundären Pflanzenstoffe. Sie kommen in allem, was wächst vor, und geben zum Beispiel Erdbeeren und Tomaten die rote Farbe oder Zwiebeln den scharfen Geschmack. Oft sind diese Wirkstoffe Bestandteil des Schutzsystems der Pflanzen. Eine Tomate kann nicht vor der Sonne flüchten, also braucht sie einen funktionierenden

„**Farbe ins Essen.**

Sonnenschutz – die *Karotinoide*. Im menschlichen Körper helfen diese Duft-, Geschmacks- und Farbstoffe ähnlich wie in der Pflanze. Unterstützt werden sie von stoffwechselaktiven Substanzen wie *Selen* und *Zink*.

Daraus schliesst man: Je mehr farbliche Vielfalt das Essen bietet, desto besser für die Gesundheit. Fünfmal täglich Obst und Gemüse heisst die Formel. Die Verteilung über den Tag ist nicht ausschlaggebend. Denken Sie bei den Portionen zum Beispiel auch an ein Glas Tomaten- oder Karottensaft als Starter. Ein paar bei uns heimische Lebensmittel, deren antioxidative Fähigkeiten im Kampf gegen die freien Radikale von Fachleuten geschätzt werden sind Holunderbeeren, Schwarze Ribisel, Himbeeren, frischer Salbei, frischer Knoblauch, Ingwer und Traubenkernmehl. ☺



Haben Sie eine Morgenroutine?

Das war die Frage an unsere Kunden, Freunde und Mitarbeiter in der APOTHECUM Winterausgabe 2022. Aufgrund der vielen Zuschriften haben wir die Sammlung aller Anregungen für Sie als Liste zusammengestellt, die auf APOTHECUMplus als Download zur Verfügung steht!

Danke an alle Teilnehmer!

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

LASSEN, was zu viel geworden ist

Apotheker MAG. PHARM. DR. STEFAN WEGSCHEIDER



Haben Sie ihn schon gelesen, den Ernährungskompass von Bas Kast? Bas Kast, 48, ging in den Niederlanden, Deutschland und Kalifornien zur Schule, studierte Psychologie und Biologie. Ursprünglich wollte er Hirnforscher werden oder zumindest etwas Vernünftiges tun, wandte sich dann aber dem Schreiben zu. Sein oben genanntes Sachbuch wurde ein Weltbestseller.

Kast hat nicht selbst geforscht, sondern viele Studien zum Thema gesundes Essen und Bewegung gelesen und verglichen. Dabei kam es zur Sammlung der Superfoods, die uns unterstützen schlank zu bleiben beziehungsweise schlank zu werden. Und die erlaube ich mir hier zu präsentieren, weil auch ich überzeugt bin, dass diese LEBENSMITTEL einen positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden und unseren Körper haben:

Eiweiss steigern: Nichts sättigt so wie Eiweiss. Unser Körper braucht es zum Überleben. Tierisches Eiweiss ist nur gut für den Alterungsprozess. Gesundes Eiweiss ist in Linsen, Bohnen, Haferflocken, Nüssen, Pilzen enthalten. Dazu einmal pro Woche Fisch.

Nüsse: Das Fett in Nüssen liefert hauptsächlich einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die positive Eigenschaften haben. Darüber hinaus enthalten Nüsse Mineralstoffe und Vitamine

– vor allem Vitamine aus der B-Gruppe und Vitamin E – sowie Kalium, Natrium, Magnesium und Phosphor. Zwei Handvoll pro Tag tragen dazu bei, schlank zu bleiben. Besonders heimische Walnüsse kurbeln die Fettverbrennung an.

Joghurt: Unsere Milchbauern haben gejubelt – Harvard-Forscher haben nachgewiesen, dass uns die im Joghurt enthaltenen Milchsäurebakterien vor Übergewicht schützen.

Besser ein Frühstück: Forscher der Universität Tel Aviv haben zwei übergewichtige Frauengruppen gegenübergestellt. Die einen haben ausreichend gefrühstückt und abends wenig gegessen. Die anderen umgekehrt. Erstere Gruppe hat deutlich mehr abgenommen.

Zucker meiden: Zucker ist Zucker, egal ob er nun Fruchtzucker heisst oder nicht. Vor allem für 100%-Fruchtsäfte gilt: ein kleines Glas zum Frühstück – mehr nicht.

Das richtige Fett: Omega-3-Fettsäuren in Leinöl, Leinsamen, Walnüssen, Rapsöl und fettigem Fisch wie Forelle helfen, das Sättigungszentrum im Hypothalamus wieder anzuregen, die Meldung „satt“ weiterzugeben. So können sogar kalorienreiche Fettsäuren beim Abnehmen unterstützen. **GUTEN APPETIT!** ④



DEMENZ + ALZHEIMER.

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



AROMAPFLEGE.

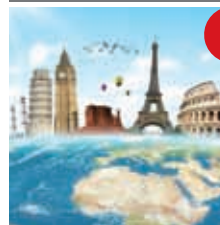
Reinste ätherische Öle von Feeling aus Vorarlberg. Qualifizierte Beratung durch unsere ausgebildeten Mitarbeiter.



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.

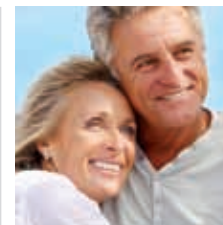
Homöopathische Einzel- und Komplexmittel, Original Bachblüten, Schüssler Salze.

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)

10., 22. März, 3., 5., 27. April, 9., 21. Mai 2022



Körperfit

ist jahresfit

Vor allem in der kalten Jahreszeit vermissen wir die Freude an der Bewegung im Wasser. Egal ob jung oder betagt, ob sportlich oder eher gemütlich – das Element Wasser verspricht für jede Alters- bzw. Fitnessgruppe das optimale Sportangebot.

Wir, vom Team des Hallenbades *TauchTurm Seiersberg*, engagieren uns seit über 18 Jahren im Bereich Freizeitfitness, um unseren Kunden ein umfangreiches, motivierendes und effektives Kursangebot anzubieten.

Im Bereich Wassersport laufen Aqua Fit & Fun Kurse mit verschiedenen Schwerpunkten wie „Aqua Body Shaping“, „Aqua Rückenfit“, „Aqua für Junggebliebene“ und „Aqua Sportiv“. Es macht unheimlich viel Spass in einer homogenen Gruppe mit schwungvoller Musik, diversen Trainingsgeräten und einer engagierten Trainerin den Kampf gegen überflüssige Kilos, Gelenkschmerzen und fehlende Kondition aufzunehmen.

Auch an unsere Schulkinder bis hin zu den Kleinsten wendet sich das Kursangebot. Erfahrene Kursleiter versuchen mit viel Engagement und Herzblut in Baby- und Kinderschwimmkursen unserem Nachwuchs Freude und Sicherheit im Wasser zu vermitteln. Gerade in Zeiten wie diesen ist es wichtig, dass Kinder im Umgang mit Wasser geschult werden.

Wer dem Element Wasser nicht so zugetan ist, findet im YOB Bewegungsraum Entschleunigung beim Yoga durch meditative Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Pilates sowie Bauch-Beine-Po-Einheiten kräftigen und festigen den gesamten Körper und im brasilianischen Selbstverteidigungstraining Jiu-Jitsu lernt man die 36 wichtigsten Techniken und Variationen dieser Sportart kennen. ④

Information und Anmeldung

INDOORDIVECENTER TAUCHTURM SEIERSBERG

Astrid Kozmuth, Zentrumsleitung
Organisation & Terminplanung
IndoorDiveCenter & YOB Bewegungsraum

Bürozeiten

Montag bis Freitag von 9 bis 13 Uhr
T 0316/24 15 15 -21

office@indoor-divecenter.at

www.indoor-divecenter.at
www.yellow-orange-blue.at

STRESS, NERVOSITÄT

und Alltagsängste



#ichkannvielfuermichtun®

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Druck, Spannung oder Veränderung. Eine gewisse Dosis an Stress kann das Leben interessanter und weniger langweilig machen. Zu viel Stress jedoch kann schädlich sein und Krankheiten oder Unfälle verursachen.

In unserer modernen hektischen Zeit fehlt vielen Menschen die Ruhe und Konzentration, die für ein gesundes körperliches und geistiges Gleichgewicht notwendig ist. Durch Lärm, Reizüberflutung, Überforderung und gesellschaftliche Zwänge ist es schwierig, die innere Ruhe zu finden. Die Folgen sind Nervosität, Ängste, Schlafstörungen,

chronische Übermüdung. Es entsteht ein Teufelskreis, aus dem man ohne fremde Hilfe nur sehr schwer ausbrechen kann.

Seinen Ursprung hat das Wort Stress im Lateinischen – 'strictus' und bedeutet 'angezogen, stramm, gespannt'. Das englische Wort *stress* meint 'etwas betonen', 'etwas akzentuieren'. Stress ist eine selbstverständliche körperliche Reaktion auf eine Herausforderung. Der Mensch braucht für eine normale

Nervosität ist eine innere Gemütsverfassung von Menschen und auch Tieren (*synonym Unruhe*), die sich durch Entfernung vom Ruhezustand und eine Verringerung oder den Verlust der Gelassenheit darstellt.
Quelle: Wikipedia

körperliche und seelische Entwicklung angemessene Belastungen, die zum Handeln, zur Anpassung zwingen. Diese Art Stress wird als *Eustress* (eu: gut, schön) bezeichnet. Stress kann aber auch krank machen,

wenn die Beanspruchungen übermässig sind, wenn sich der Körper fast ständig in erhöhter Alarmbereitschaft befindet. Dieser ungesunde Stress heisst *Distress* (dis: schlecht, krankhaft).

Anspannung im Wechsel mit der nötigen Entspannung sind Voraussetzungen für das Wohlbefinden und daher ein Grundprinzip des Lebens. Verspannungen gilt es zu lösen oder noch besser zu verhindern.

URSACHEN UND FOLGEN

Beinahe alle *Situationen*, die auf irgendeine Weise zu einer Mehrbelastung führen, können Stress auslösen. Berufliche oder familiäre Probleme, Konfliktsituationen und Streit, zu viel Arbeit, Überforderung am Arbeitsplatz, in der Schule oder zu Hause, Frustrationen, seelische Erschütterungen oder Lebensumstellungen (Geburt, Scheidung, Trauer, Arbeitslosigkeit, Pensionierung) können zu nervlicher Erschöpfung führen. Neben dem Gefühl des Ausgebranntseins können auch Angststörungen auftreten.

Krankheiten wie Infektionen, Hormonstörungen, Vitamin- und Mineralstoffmangel (Vitamin B-Gruppe, Vitamin C, Magnesium, Eisen, Zink, Selen), neurologische Erkrankungen, Multiple Sklerose, Parkinson, Schlaganfall können entstehen. *Missbrauch* von Alkohol, Nikotin und Drogen ist häufig.

Dauernder Stress wirkt sich sehr negativ auf verschiedene Organsysteme aus; es können daraus sogenannte Folgekrankheiten entstehen. Den Betroffenen ist dabei oft nicht bewusst, dass ihre Beschwerden durch Stress verursacht werden. Am häufigsten sind *psychische Symptome* (z.B. Nervosität und innere Unruhe, Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten, Schlafstörungen, unbestimmte Ängste) und *körperliche Symptome* (z.B. Magen-Darm-Beschwerden, Magen-Darm-Geschwüre, Verstopfung, Durchfall, Atembeschwerden, Bluthochdruck, Herzklopfen, Übergewicht, sexuelle Probleme...).

Fragen
Sie Ihren
Apotheker!

WAS KANN ICH TUN

Versuchen Sie, Konflikte nicht „totzuschweigen“, sondern anzusprechen. Gönnen Sie sich auch bei starker Belastung jeden Tag bewusst eine Ruhepause. Ausgewogene, gesunde Ernährung mit viel frischem Gemüse, regelmäßige Bewegung und genügend Schlaf.

Beratung: Bei leichteren stressbedingten Beschwerden erhalten Sie in der Apotheke eine kompetente Beratung für eine Unterstützung. Dazu suchen Sie sich einen passenden Coach, der Sie in Ihrer herausfordernden Situation unterstützt. Bei körperlichen Beschwerden kann der Arzt die nötigen Abklärungen vornehmen, um eine Erkrankung auszuschliessen.

Empfehlungen zur Vorbeugung und Unterstützung mittels pflanzlicher, homöopathischer und spagyrischer Arzneimittel mit beruhigender, entspannender oder angstlösender Wirkung haben wir Ihnen in einer Tabelle auf unserer beliebten und bewährten **APOTHECUMplus-Seite** zusammengestellt. Nutzen Sie diese Informationen für Ihr Wohlbefinden! Gerne auch zum Weitersagen und Teilen! ④

APOTHECUMplus

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

#Ich
kann viel
für mich
tun!



apothecum



@apothecum





Photo by aerie woodard on Unsplash

Sie sind duftig und leicht. Sie erfrischen unsere Haut und gleichzeitig unsere Seele. Genießen Sie doch auch diese Wiederkehr einer wunderbaren apothekerlichen Duftwolke mit Wirkung! Die *Hydrolate*, so ihr technischer Name, sind das Kondenswasser, das bei der Herstellung ätherischer Öle im Zuge der Wasserdampfdestillation entsteht.

Lange galten sie als nutzloses Nebenprodukt, dabei enthält ein Hydrolat alle wasserlöslichen flüchtigen Inhaltsstoffe der verwendeten Heilpflanze. Wirkung und Duft sind ähnlich den Ölen, sie sind aber weniger intensiv, dafür aber besser verträglich. Man verwendet sie entweder als Spray für die Haut oder man kann sie auch verdünnt mit Wasser trinken. Ihr Duft wirkt auf unsere Gefühle und auf unsere Konzentration.

Die Geschichte der Hydrolate hat schon vor langer Zeit begonnen. Die Historiker wissen, dass Bagdad bereits im 8. Jahrhundert einer der grössten Handelsplätze für Rosenwasser war.

Im 11. Jahrhundert haben sich dann schon Nonnen und Priester in Mitteleuropa mit ihnen beschäftigt und die Pflanzenwasser produziert. Davon zeugen die ersten Bücher, die die medizinische Wirkung beschreiben. Im 20. Jahrhundert wurde die lange vergessene Aromatherapie erneut entdeckt. Rosen- und Orangenblütenwasser wurde nun erfolgreich in der Kosmetik eingesetzt.

KRAFT DER SCHÖNHEIT

Hydrolate gibt es als Gesichts- oder Körpersprays sowie als Wirkstoff in Haut- und Haarpflegeprodukten. Die Sprays erfrischen schnell und wohltuend. Die Haut wird befeuchtet, geschützt und auch vor dem Austrocknen bewahrt. Besonderer Vorteil für alle Allergiker: Hydrolate enthalten je nach Heilpflanze nur 0,03 bis 0,5 Prozent ätherisches

PFLANZENWASSER

Erfrischend, duftig, luftig, leicht

Öl. Auf jeden Fall genug, um Sie zu pflegen und zu wenig, um eine Allergie auszulösen.

Die Hydrolate können gemeinsam mit Shampoo oder auch pur auf die Kopfhaut einmassiert die Durchblutung anregen, die Haarwurzeln festigen und die Hautbarriere stärken. Pflanzenwasser nach der Reinigung und vor der Pflege angewendet sollen den pH-Wert der Haut regulieren und die Durchblutung verbessern. Die Haut profitiert von der feuchtigkeitsspendenden und erfrischenden Wirkung. Je nach Pflanze haben die Hydrolate einen beruhigenden oder reinigenden Effekt.

Die Qualität der Rinden, Blätter, Blüten, Früchte, Schalen oder Wurzeln der Pflanzen entscheiden über Qualität und Wirkweise des Hydrolats. Auch der Zeitpunkt der Pflanzenernte spielt eine Rolle. Manche Duftpflanzen brauchen nach Sonnenaufgang einige Stunden, um genügend ätherische Öle zu entwickeln. Während die Rose schon morgens ihren vollen Duft entfaltet, entwickeln andere ihn erst am Abend, wie etwa der Jasmin. Anhaltender Regen oder lange Trockenheit schaden den Pflanzen, denn dadurch sinkt ihr Wirkstoffgehalt.

EINE FRAGE DER HALTBARKEIT

Reine Pflanzenwässer sind meist nur wenige Wochen haltbar. Um die Haltbarkeit zu erhöhen, werden sie von Herstellern gerne z.B. mit Alkohol versetzt. Sensible Haut bekommt dadurch Rötungen und ausserdem wird sie trockener. Chemische Konservierungsstoffe wären ebenfalls eine Option, doch dürfen sie bei zertifizierten Produkten nicht verwendet werden. Darüber wissen aber die Experten bei uns in der Apotheke Bescheid, die Sie vor schlechter Qualität schützen. Schutz vor Licht, Sauerstoff und Keimen bieten die bei Qualitätsprodukten ausschliesslich verwendeten dunklen Glasflaschen und Sprayaufsätze. Damit sich die Pflanzenwässer halten, sollten sie trocken und kühl gelagert werden. Ziehen sich Schlieren durch, deutet das auf Pilzbefall hin – bitte sofort wegwerfen!

WAS KÖNNEN SIE?

Sie werden zur sanften Aromatherapie angewendet und wirken stärkend, beruhigend, harmonisierend, erfrischend und heilend. Es ist aufgrund der zarten Wirkung auch kein Problem, sie lange anzuwenden. In Räumen können sie die Kommunikation anregen, die Konzentration stärken, unangenehme Gerüche und kalten Rauch neutralisieren oder Patienten beim Warten entspannen. Die Hauskrankenpflege ist ein weiteres Einsatzgebiet, das mit seiner sicheren Anwendung viel Freude und Entspannung bietet. Welches Hydrolat, zu der für Sie passenden Wirkung beiträgt, wissen wir Apotheker! Ein von unseren Experten zusammengestelltes Minibooklet haben wir auf unsere **APOTHECUMplus-Seite** kostenfrei für Sie zum Ausdruck online gestellt. Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Ausprobieren! ☺



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

ERFRISCHENDE HYDROLATE

Must-Have des Frühlings und Sommers



LAVENDEL-HYDROLAT

Das zart krautig duftende Lavendelhydrolat wirkt reinigend, desinfizierend, antiseptisch, entzündungshemmend, regenerierend und psychisch ausgleichend.

- › ideal zur Kühlung und Regeneration bei Sonnenbrand und anderen leichten Verbrennungen
- › als Kompresse bei Insektenstichen, geröteter Haut, juckenden Hautstellen
- › zur Reinigung und Erstversorgung von kleinen Verletzungen und Schürfwunden
- › zur täglichen Gesichtsreinigung, als Gesichtstonic bei fetter Haut, unreiner Haut, Pickelchen, Akne
- › als Haarwasser bei fetten Haaren
- › Babypflege: Reinigung von Gesicht und Halsbereich, Pflege geröteter Stellen im Windelbereich
- › zur Kühlung und Erfrischung einfach ein paar Sprühstöße ins Gesicht

ROSEN-HYDROLAT

Der zarte Duft nach Rosen ist ein klassisches Hautpflegeprodukt für zarte Haut und wirkt beruhigend, schmerzlindernd, entzündungshemmend und fiebersenkend.

- › sensibles Gesichtswasser für trockene, anspruchsvolle Haut
- › Kompressen wirken abschwellend, beruhigend, entzündungshemmend und schmerzlindernd
- › Babypflege: Reinigung von Gesicht, Falten an Hals und Schenkeln sowie gerötetem Babypopo
- › zur sanften Fiebersenkung können kühlende Wickel mit Rosenhydrolat gemacht werden
- › kühlend, schmerzlindernd, entzündungshemmend bei Sonnenbrand
- › Rosenhydrolat als Erfrischungsspray sowie zur Beruhigung

Fragen
Sie
uns!



DARM-WISSEN

Anregungen für eine gesunde Darmflora

Fragen Sie
uns
Apotheker!



Was sind Probiotika und Präbiotika? Sowohl Probiotika als auch Präbiotika haben im Grunde das gleiche Ziel: Die Veränderung der Darmflora zugunsten von „guten“ Bakterien und Keimen. Sie sollen das Gleichgewicht des *Mikrobioms* (Darmflora) unterstützen und somit eine gesunde Verdauungsfunktion fördern.

Zu den **Probiotika** zählen Zubereitungen, die beispielsweise Laktobazillen, Bifidobakterien oder spezielle Hefen enthalten, die den Weg durch Magen und Dünndarm überwiegend überleben und sich an der Darmwand ansiedeln und stärken.

Als **Präbiotika** werden unverdauliche Kohlenhydrate (*Ballaststoffe*) bezeichnet, die gezielt Aktivität und Wachstum der Bakterien im Darm unterstützen. Sie dienen den „guten“ Laktobazillen und Bifidobakterien als Nahrungsquelle und fördern somit deren Überlebensfähigkeit. Inulin und Fructooligosaccharide (z.B. in Bananen, Roggen und Hafer) zählen unter anderem dazu.

Als **Synbiotika** werden Nahrungsmittel bezeichnet, die sowohl probiotische als auch präbiotische Stoffe miteinander kombinieren. Synbiotika unterstützen sich gegenseitig in ihren Aktivitäten und fördern dadurch die Darmgesundheit.

AUSGLEICH DURCH LEBENSMITTEL

Wer unter einem Ungleichgewicht der Darmflora leidet, kann selbst einiges tun: Mit nur wenigen Veränderungen auf dem Speiseplan kann viel für die Gesundheit des Darms erreicht werden. Geeignet sind besonders pro- und präbiotische Lebensmittel. Allerdings braucht es etwas Zeit, bis sich eine geschädigte Darmflora regeneriert hat.

Die wohl bekannteste *Probiotika-Quelle* ist nicht pasteurisierter (!) oder erhitzter (!) Natur-Joghurt, der in der Regel das Probiotikum *Lactobazillus bulgaricus* enthält. Miso, eine japanische Sojapaste, und Kimchi, haltbar gemachter Kohl, sind bei uns noch recht unbekannte probiotische Lebensmittel. Aber auch

Kefir, milchsauer vergorenes Gemüse wie Sauerkraut, Gurken oder Bohnen sowie Sauerteig oder der Brottrunk sind Lieferanten von gesunden Mikroorganismen.

Allerdings wird heute beispielsweise Sauerkraut aus hygienischen Gründen oft keimtötend erhitzt oder Gurken erhalten ihre Säure durch zugesetzten Essig – von säurespendenden Probiotika also oft keine Spur mehr.

PROBIOTIKA – EMPFINDLICHE BAKTERIEN

Da Probiotika lebende Organismen sind, können sie natürlich auch „sterben“. Aber nur lebende Bakterien können Verdauung und Immunsystem hilfreich unterstützen. Die empfindlichen Bakterien in diesen Lebensmitteln müssen also möglichst schonend und natürlich behandelt werden. Eine Alternative können Präparate mit probiotischen Bakterienstämmen in konzentrierter Form sein.

PRÄBIOTIKA IN LEBENSMITTELN

Sie sind die bereits erwähnten unverdaulichen Kohlenhydrate, also Ballaststoffe. Als Polysaccharide, also Mehrfachzucker vieler Pflanzenarten kann sie der menschliche Körper nicht abbauen, sie gelangen

FÜR DIE NACHT

Abends einen Teelöffel *Inulin* (Ballaststoff der auch in Zwiebeln und Chicoree enthalten ist) und ein hochwertiges Probiotikum in Pulverform in einem großen Glas Wasser vermischen. Vor dem Schlafengehen trinken. Die Ballaststoffe und probiotischen Bakterien stärken das Immunsystem, bekämpfen Candidapilze im Darm und bereiten den Dickdarm auf den morgendlichen Stuhlgang vor. Auch die nächtliche Fettverbrennung wird angeregt.

Quelle: Dr. G. Wallner

unverdaut in den Darm und unterstützen dort die gesunde Darmflora. Denn Bakterien brauchen Ballaststoffe als Futterquelle für Aktivität und Wachstum. Ausserdem quellen Ballaststoffe im Darm auf, erhöhen so das Stuhlvolumen und begünstigen dadurch eine gute Verdauung. Empfohlen werden täglich zirka 30 Gramm Ballaststoffe zu sich zu nehmen, was leider die wenigsten schaffen. In der Praxis haben Untersuchungen ergeben, dass 68 Prozent der Männer und 75 Prozent der Frauen mit der Aufnahme unter dieser Empfehlung liegen!

Die für Sie persönlich passenden Produkte, die Sie in der Pflege des Darms unterstützen können, empfehlen Ihnen gerne unsere Experten in der Apotheke. ④

DARMFREUNDLICHE LEBENSMITTEL

gekochtes Gemüse	Reis
Kartoffel	Meeresfische, Süßwasserfische bio
Beeren (z.B. Heidelbeeren)	Hafer(flocken)
Quinoa, Amarath	Hühnerfleisch und Hühnerrei
Artischocken	Olivöl, Hanföl
Spargel	Rapsöl, Kürbiskernöl
Bananen	Butter, Ghee
Hirse und Buchweizen	abgekochtes lauwarmes Wasser



Für noch mehr Information
einfach scannen!

Das starke Doppel aus Curcumin und Weihrauch



Die erste und einzige mizellierte Kombination aus Curcumin und Weihrauch:

- **Hervorragende Aufnahme** in den Körper durch patentierte Mizellentechnologie^{*1,2}
- **Vielfältige Einsatzmöglichkeiten**, z. B. für gesunde, flexible Gelenke und Darm



Exklusiv in Apotheken

*Kombination zum Patent eingereicht. ¹Schiborr C et al.: Mol Nutr & Food Res 2014; 58 (3): 516-527. ²Meins J et al.: NFS Journal 2018; 11: 12-16. curcumin-Loges® plus Boswellia – Nahrungsergänzungsmittel mit Boswellia- und Kurkuma-Extrakt sowie Vitamin D. Stand: Februar 2020. Vertrieb: Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25, 5300 Hallwang bei Salzburg, info@loges.at, www.loges.at. curcumin-Loges®: PZN 4404378 bzw. 4404384.

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

BASISCHE Fuss- und Vollbäder



Tun Sie sich mit dem richtigen Bad etwas Herrliches und Gutes und Gesundes!

Basische Fuss- und Vollbäder (Basenbad) für Gesundheit und Körperschönheit sind ein herrlicher Einstieg in den Frühling. Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun, ein wenig abnehmen und den Alterungsprozess verlangsamen? Dann könnten basische Bäder sowie basische Wickel Sie bei Ihrem Wunsch unterstützen. Wussten Sie, dass erhöhtes Körpergewicht oft durch eingelagerte Säureschlacken entsteht, da diese Wasser an sich binden? Cellulite und Orangenhaut bestehen hauptsächlich aus sauren Salzverbindungen, die Wasser speichern.

Es könnte also sehr gut passieren, dass durch diese entsäuernden Massnahmen wie basische Fussbäder oder auch basische Wickel die Pfunde nur so rausgeschwemmt werden. Unser heutiger Lebensstil führt schnell zu einer Übersäuerung des Organismus. Fertigprodukte, Kaffee, Zucker, Alkohol, tierische Proteine,

„
Kleine Veränderungen sind entscheidend.

Es könnte also sehr gut passieren, dass durch diese entsäuernden Massnahmen wie basische Fussbäder oder auch basische Wickel die Pfunde nur so rausgeschwemmt werden. Unser heutiger Lebensstil führt schnell zu einer Übersäuerung des Organismus. Fertigprodukte, Kaffee, Zucker, Alkohol, tierische Proteine,

Einige SYMPTOME von ÜBERSÄUERUNG

- ▲ Sodbrennen
- ▲ Haarausfall
- ▲ Osteoporose
- ▲ Cellulite und Wassereinlagerungen im Unterhautfettgewebe
- ▲ verstärkte Hornhautbildung
- ▲ Karies, Candida und andere Pilz-erkrankungen sind begünstigt
- ▲ Ekzeme und Hautunreinheiten
- ▲ Bluthochdruck
- ▲ Krebskrankungen aller Art sind nur in einem sauren Milieu möglich
- ▲ akute Säurekatastrophen sind unter anderem Herzinfarkt oder Schlaganfall

Medikamente und Stress in vielen Bereichen fördern die Übersäuerung unseres Körpers.

Eine Übersäuerung wirkt sich auf Dauer sehr negativ auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. Um solchen Beschwerden, wie im Kasten angeführt, vorzubeugen oder längerfristig zu lindern, empfiehlt es sich, den Organismus regelmässig zu entlasten und ihn bei der Säureausleitung zu unterstützen, wie eben zum Beispiel durch basische Bäder.

#Ich kann viel für mich tun!

WIE ENTSCHLACKEN BASENBÄDER?

Durch die Wärme des Wassers öffnen sich die Hautporen. Die in der Unterhaut gespeicherten sauren Schlacken gelangen an die Hautoberfläche und werden im basischen Wasser-Milieu neutralisiert. Durch die Zugabe eines Basenpulvers steigt der pH-Wert des Badewassers auf einen pH-Wert bis zu 8,5 an. Da der pH-Wert im Inneren des übersäuerten Körpers saurer ist, ziehen sich die unterschiedlich geladenen Teilchen aufgrund des Diffusionsprinzips an, um sich gegenseitig zu neutralisieren.

Die Haut trennt diese beiden Milieus voneinander, ist allerdings in der Lage, die Säure auszuleiten. Durch eine Art Sogwirkung, die von dem basischen Wasser ausgeht, setzen sich die Teilchen im Körper in Bewegung und wandern nach aussen. So lässt sich die Übersäuerung im Inneren durch regelmässige basische Anwendungen nach und nach ausleiten. Fussbäder stellen die sanfteste Art der Säureausleitung dar. Vollbäder wirken intensiver und sind daher besonders nützlich.

So überprüfen Sie die Wirkung von Basenbädern: Mit einem pH-Test-Streifen aus der Apotheke können Sie selbst überprüfen, dass die



Entsäuerung über ein Basenbad tatsächlich funktioniert. Messen Sie dazu zu Beginn des Bades den pH-Wert des Wassers. Zu Beginn sollte der Wert bei zirka 8 liegen. Wiederholen Sie die Messung nach Beendigung des Bades und vergleichen Sie beide Werte miteinander.

Der Wert nach Ihrem Bad wird im Vergleich zum Ausgangswert geringer ausfallen. Das bedeutet, dass Säuren, die sich vorher in Ihrem Körper befunden haben, nun ins Badewasser gelangt sind.

Durch sanftes Bürsten Ihrer Haut können Sie den Entsäuerungseffekt des Basenbades noch verstärken. Verwenden Sie dazu nur unsere besonderen Naturbürsten. Die grösste Wirksamkeit haben basische Vollbäder von mindestens einer Stunde Dauer. Das ist zwar schon ein umfangreicheres Unterfangen, lohnt sich aber allemal. Besonders, wenn man bedenkt, dass durch ein einziges Vollbad ungefähr die gleiche Wirkung erzielt werden soll wie mit drei bis vier Tagen Rohkosternahrung. Unsere Apotheker beraten Sie gerne zu den Bädern! ☺



HURRA, DER AUTOMAT IST DA!

Endlich ist unser Umbau zu Ende! Als besonderes Service können wir Ihnen durch den Umbau einen Selbstbedienungsautomaten präsentieren! 24 Stunden/ 7 Tage betriebsbereit mit apotheken- und rezeptfreien Produkten für alle alltäglichen Notwendigkeiten, wenn wir gerade nicht vor Ort für Sie da sein können.

#ichkannvielfuermichtun*

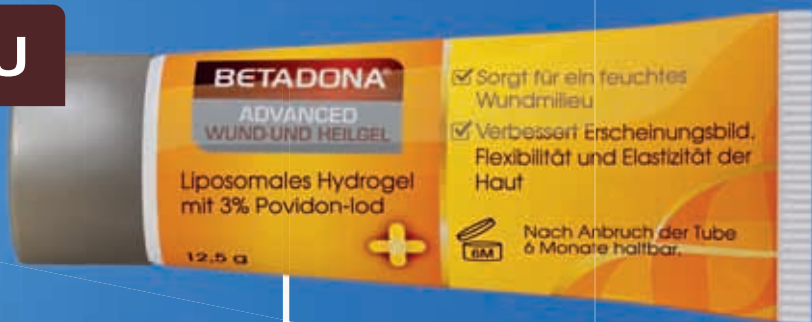
Der Automat ist ganz einfach zu bedienen und es wird nur mit Karte bezahlt. Die Preise sind dieselben wie zu den Öffnungszeiten. Ein einfaches Touchdisplay führt Sie durch die Menüauswahl. Unterschiedliche Kategorien helfen Ihnen bei der Produktauswahl. Aus gesetzlichen Gründen dürfen wir jedoch keine Arzneimittel über den Automaten abgeben. Denn Arzneimittel brauchen selbstverständlicherweise unsere Beratung! ⓐ

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 HUTTEN 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
WWW.LILIENAPOTHEKE.AT								
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		

SCHNELLE WUNDHEILUNG & VERBESSERTE HAUTELASTIZITÄT¹

BETADONA® ADVANCED WUND- UND HEILGEL

NEU



**3 in 1
ACTION**

- 1** SORGT FÜR EIN FEUCHTES WUNDMILIEU^{2,3}
- 2** SÄUBERT WUNDEN SCHONEND³⁻⁵
- 3** VERBESSERT AUSSEHEN UND ELASTIZITÄT DER HAUT⁶



Für eine optimale Versorgung Wunden zuerst mit **Betadona® Wund-Gel** oder **Wund-Spray** desinfizieren.

BETADONA® Advanced Wund- und Heilgel ist ein Medizinprodukt.

¹. Betadona® Advanced Wund- und Heilgel Gebrauchsinformation, Stand: Dezember 2021. ². Reimer K, et al. Povidone-iodine liposomes—an overview. *Dermatology*. 1997;195 Suppl 2:93-9. ³. Mueller S, et al. Repithel: removing the barriers to wound healing. *Dermatology*. 2006;212 Suppl 1:77-81. ⁴. Sood A, Granick MS, Tomaselli NL. Wound Dressings and Comparative Effectiveness Data. *Adv Wound Care (New Rochelle)*. 2014;3(8):511-529. ⁵. Langer-Brauburger B. Repithel®: An innovative wound healing formulation. *Ambulante Chirurgie*. 2004;8:32-34. ⁶. Homann HH, et al. A liposome hydrogel with polyvinyl-pyrrolidone iodine in the local treatment of partial-thickness burn wounds. *Ann Plast Surg*. 2007;59(4):423-7.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation Arzt oder Apotheker.
AT-BETWC-2200006

BETADONA®

FÜR WEITERMACHER

www.betadona.at

WIE BRENNNESSELN

#Ich kann viel für mich tun!

Nesselausschlag ist eine häufige Hauterkrankung und kann sehr belastend sein.



Wir wissen was wirkt.®

U rplötzlich auftretende Quaddeln auf der Haut. Man schaut aus, als hätte man gerade Brennnesseln gestreift oder wäre in ein Beet derselben gefallen. Oft jucken diese Quaddeln auch noch fürchterlich. Nebenbei bekommt man Schwellungen (sogenannte *Angioödeme*). Dann ist es der bei rund 25 Prozent aller Menschen zumindest einmal im Leben auftretende *Nesselausschlag* oder auch *Urtikaria*.

WAS PASSIERT BEI URTIKARIA?

Um die Blutgefäße der Haut liegen Zellen, die Mastzellen. Diese sind „gemästet“ mit kleinen runden Kugeln (*Granula*), die einen hochaktiven Stoff enthalten – *Histamin*. Wird die Mastzelle gereizt, so stößt sie das Histamin aus den Granula aus. Das wirkt sich sofort auf das Blutgefäß in der Nachbarschaft aus und führt zu einer gewaltigen Erweiterung des Gefäßes, die so stark ist, dass die Wände des Blutgefäßes undicht werden und nun Flüssigkeit aus dem Blutgefäß ins Gewebe austritt. Diese Flüssigkeit verursacht Juckreiz und das Anschwellen der Haut. Ein Übermass an Histamin kann auch zu Blutdruckschwankungen, Herzrasen oder Herzrhythmusstörungen führen.

Die Ursachen sind unterschiedlich und jeder kann eine andere Intensität dieser Hauterkrankung haben. Kurz andauernde und leichte Beschwerden oder jahrelange mit immer wiederkehrendem Jucken. Die Auslöser können eindeutig oder ewig unbekannt sein.

Stoffe, gegen die der Körper rebelliert, können Eiweisse, Waschmittel, Getränke, Medikamente, Nahrungsmittel, Licht, Kälte und vieles mehr sein. Manchmal kommt der auslösende Stoff gar nicht von ausen, sondern befindet sich im Körper selbst. So können zum Beispiel Pilze im Magen-Darm-Trakt oder auch Viren Urtikaria auslösen.

VERSCHIEDENE FORMEN

Viele Urtikaria-Episoden dauern nur wenige Tage oder Wochen an. Hier reden wir von einer *akuten Urtikaria*.

Bedauernder sind Patienten, die über mehrere Monate oder Jahre bis Jahrzehnte an der sogenannten *chronischen Urtikaria* leiden. Damit verbunden ist schon eine echte Einbusse von Lebensqualität.

Betroffene sollten nach Möglichkeit das meiden, was die Urtikaria vermeintlich auslöst. Doch gibt es leider zahlreiche Patienten, bei denen es keinen bekannten Auslöser für die juckende Qual gibt. Viele von ihnen bringen trotzdem oft eine Odyssee von Untersuchungen hinter sich, die aber oft zu keinem Ergebnis führen.

BEHANDLUNG

An Medikamenten werden vor allem **Antihistaminika** verabreicht, die den Stoff, der die Quaddeln verursacht, also das Histamin unschädlich machen. Sie blockieren die Andockstellen der Rezeptoren von Histamin und bekämpfen nicht direkt das Histamin. Antihistaminika verursachen Müdigkeit und ein Herabsetzen der Reaktionsfähigkeit. Man sollte daher nicht Auto fahren oder andere Tätigkeiten ausführen, die eine volle Reaktionsfähigkeit erfordern.

Patienten, die von Auslösern überrascht werden können, wenn sie unterwegs sind, sollten jedenfalls ein **Notfallpaket** mit sich führen. Doch dazu berät Sie gesichert Ihr behandelnder Arzt.

Ausserlich werden juckreizstillende **Lotionen** verordnet, die vor allem dann anzuwenden sind, wenn trotz Medikament Quaddeln und Juckreiz auftreten.

Ein hilfreicher Hinweis ist den Fokus auch auf den Darm zu richten. Verdauungsprobleme wie zum Beispiel das Leaky-Gut-Syndrom sollten Bedacht finden. Bakterienbefall im Dünndarm oder Pilze im Zwölffingerdarm sind nicht selten Auslöser von Urtikaria. In manchen Fällen besteht gleichzeitig eine Unterfunktion der Magenschleimhaut. Suchen Sie dazu möglichst darmkundige Fachärzte auf.

Patienten, die an einer lang andauernden chronischen Urtikaria leiden und mit Antihistaminika nicht zufriedenstellend behandelt werden können, haben auch noch die Option, von Fachärzten mit Antikörpern behandelt zu werden. ⓐ

APOTIPP ZINK – DER IMMUNMINERALSTOFF

Zink ist ein wichtiger Bestandteil im funktionierenden Immunsystem. Bei Kindern kann ein Zink-Mangel zu Wachstumsstörungen führen. Deshalb ist es besonders wichtig, auf eine ausreichende Zinkzufuhr zu achten. Für Kinder ab zehn Jahren und Erwachsene sind täglich 12 bis 15 mg Zink empfohlen. ⓐ



LEATON®

HERGESTELLT IN
ÖSTERREICH 



Alles Gute!

LEATON. MIT  LIEBE GESCHENKT.

Für das Immunsystem, für Vitalität & Leistungskraft