

APOTHECUM

JAHRGANG 29 HERBST 2022



Ginkgo (Ginkgo biloba)
photographiert von Apotheker Dr. Stefan Wegscheider

KANN MAN SONNE
essen?

WENN DIE POWER
plötzlich fehlt

ANTHOCYANE
Blau für Herz, Venen und Darm



**HERBST-
GENUSS**



Omega-3 aus pflanzlichem Mikroalgen-Öl

Naturkraft für Herz, Gehirn und Augen!



Schadstoff-
frei &
ökologisch

- **Schützt Herz, Gehirn & Augen:**
Mit den Omega-3-Fettsäuren
DHA und EPA
- **Rein pflanzlich:**
Algenöl und Kapseln sind 100% vegan
- **Ökologisch:**
Schadstofffreie Zucht der Mikroalgen
schützt das Ökosystem Meer
- **Hochdosiert:**
Entspricht den internationalen
Empfehlungen



Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

WENN DIE POWER

plötzlich fehlt

Apothekerwissen!



“
WIR WISSEN
WAS WIRKT!”

Raus aus dem „Vitamintief“! Die kälteren Herbst- und Wintermonate leeren meist die Vitaminspeicher unseres Körpers. Darum ist es so wichtig, dem Organismus lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe zuzuführen. In dieser Jahreszeit ernähren sich die meisten Menschen weniger ausgewogen. Frische Salate und Gemüse stehen eher selten auf dem Speiseplan. Bei den niedrigen Temperaturen verlangt der Körper oft nach deftigem Essen. Obst und Gemüse haben ausserdem meist längere Transportzeiten hinter sich und sind deshalb vitaminärmer als im Sommer.

Um den Organismus aus diesem „Vitamintief“ zu holen, sollte man ihm jetzt ganz gezielt Nährstoffe gönnen, manchmal werden auch Nahrungsergänzungsprodukte dringend notwendig sein, um dieses Defizit wieder auszugleichen. Was ist für Sie wichtig dazu zu wissen?

GESUNDHEIT VOR NATÜRLICHKEIT

Beim Kauf eines Mikronährstoff-Präparates steht der Wunsch nach Natürlichkeit bei den meisten Konsumenten im Vordergrund (siehe auch APOTHECUM auf Instagram). Wird zum Beispiel ein Produkt beschrieben mit „Gesteinsmehl der Dolomiten“, dann klingt das auf den ersten Blick positiv und sehr natürlich. Natürlich darf allerdings nicht mit gesund gleichgesetzt werden. Denn im beschriebenen Gesteinsmehl ist nicht nur erwünschtes Calcium und Magnesium, sondern auch giftiges Blei und Aluminium enthalten. Und die will sicher keiner. Auch Alkohol und Tabak sind natürlich...

Die Qualitätsbezeichnung „orthomolekular“ geht hier einen Schritt weiter. Die Zusammensetzung enthält nur Stoffe, die normalerweise im Organismus vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind. Weiters sind nur natürliche und aufnehmbare Stoffe enthalten. Künstliche Farbstoffe, Konservierungsmittel etc. sind untersagt. Die Stoffe sind in hohem Masse bioverfügbar – können also gut verwertet werden. Die Dosierung der Wirkstoffe muss so bemessen sein, dass damit – je nach Zielsetzung – ein vorbeugender oder therapeutischer Effekt erzielt wird.

DAS VERHÄLTNISS

In einem kombinierten Nährstoffpräparat sollten die Nährstoffe in einem Gleichgewicht zueinander stehen. Aus diesem Grund sollten Sie das richtige Produkt gemeinsam mit Ihrem Pharmazie-Experten in der Apotheke auswählen. Nur sie wissen wirklich um diese Besonderheiten, z.B. dass Calcium und Magnesium in einem Kombipräparat im Verhältnis von 2-3:1 beinhaltet sein müssen. Langfristig eingenommene unbalancierte Produkte können zu Ungleichgewichten und Aufnahmehemmungen für andere Nährstoffe führen.

DIE DOSIERUNG

Moderat dosierte orthomolekulare *Multivitamin-Multimineral-Produkte* sind für die tägliche und langfristige Nahrungsergänzung von gesunden(!) Personen oft ausreichend. Da in solchen Präparaten aus Volumensgründen meist zu wenig Vitamin C, Calcium und Magnesium enthalten sind (die Kapseln könnten wegen der Grösse nicht mehr geschluckt werden!), ist zu empfehlen diese Nährstoffe bei Bedarf noch gesondert zuzuführen.

Um bei einer Krankheit, in Zeiten erhöhten Bedarfs oder bei einem bereits bestehenden Stoffwechsel-Ungleichgewicht (Mangel oder Überbelastung) unterstützend eingreifen zu können, bedarf es einer gezielt höher dosierten Gabe eines einzelnen oder mehrerer Nährstoffe.

DIE BERATUNG

Lassen Sie sich bei der Bestimmung Ihrer persönlichen Bedürfnisse deshalb am besten von Experten bei uns in der Apotheke unterstützen. Wir als akademisch ausgebildete Mikronährstoff-Experten stehen Ihnen mit unserem Wissen rund um unsere hochwertigen Qualitätsprodukte und deren Anwendungsgebiete jederzeit gerne zur Verfügung. Selbstverständlich erhalten Sie auch eine fundierte pharmazeutische Beratung rund um Ihre Mikronährstoffversorgung. Sprechen Sie mit unseren Experten! Ⓐ

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

Mentalkraft

Gesundes Denken[®]

Apotheker MAG.PHARM.DR. STEFAN WEGSCHEIDER



Wir erleben herausfordernde Zeiten. Alles, was uns jetzt unterstützen kann, die eigene Gesundheit zu erhalten, Krankheiten wenig Chance zu geben und dabei ein möglichst stressfreies Leben führen zu können, sollten wir versuchen. Deshalb dieses Mal mein Plädoyer für die Geistesstärke, die uns hilft, Kraft zu haben für

jeden einzelnen kostbaren Tag in unserem Leben.

Jeder kennt das „gute“ und das „schlechte“ Gefühl. Zum Beispiel vor, in und nach Prüfungen. Gelingt zum Beispiel dem Sportler gleich am Beginn eines Wettkampfes ein guter Schlag oder ein guter Schuss, ist die Chance daraus eine Serie zu machen besser, als mit einem – durch das „schlechte“ Gefühl schon prophezeiten – schlechten Schlag. Leistet man also etwas, das mit der jeweiligen Zielsetzung übereinstimmt, hat man ein „gutes“ Gefühl. Trainiert man seinen Geist, weiss man, dass ein schlechter Schlag, trotz eines guten Gefühls vorkommen kann und der Sportler kommt daher trotzdem nicht aus dem Konzept. Er lässt sich das gute Gefühl also nicht nehmen und spielt ungehindert ein gutes Spiel weiter. Man weiss, dass Sportler sich gerne vor dem Wettkampf mittels Singen oder Pfeifen in eine Stimmung versetzen, die gute Gefühle auslösen und damit verhindert wird, dass kritische oder negative Gedanken aufkommen.

Mentaltraining dient dazu ein gestecktes Ziel methodisch leichter zu erreichen. Voraussetzung dazu sind gezielt regelmässiges Training über eine längere Periode, denn die optimale Wirkung stellt sich erst ein, wenn die erlernte Art zu denken nicht mehr bloss angelehrt, sondern auch automatisiert wird.

Mentale Stärke ist die Voraussetzung für körperliche Stärke. Und umgekehrt. Die Vorteile die Mentalkraft bringt sind Stressreduktion und Willenskraft zur Umsetzung von Zielen. Klingt doch gut, oder? Nicht nur für Sportler. Und das Wichtigste: die Fähigkeit Fehler als Chance zu sehen und aus ihnen zu lernen. Go for it! 🍀



Photo by agnieszka boesche on Unsplash

#ichkannvielfuermichtun[®]



DEMENZ + ALZHEIMER.

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



AROMAPFLEGE.

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



ELTERN + KINDER.

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

SCHNELLE BESORGUNG von nicht lagernden Präparaten und Arzneimitteln aus dem EU-Raum. **BESTELLUNG** per T + F + E-Mail. Dienstleistung. **BEREITSCHAFTSDIENSTE. JAHRESABRECHNUNG** für Finanzamt und Zusatzversicherung. **MESSUNGEN.** Kostenlose Blutdruckmessung für unsere Kunden.



REISE- + IMPFBERATUNG.

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



NEU

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-VERSORUNG.

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)

6., 18., 30. September, 12., 24. Oktober, 5., 17., 29. November 2022

SCHÖNHEIT

die unter die Haut geht

Sie denken schon länger darüber nach, sich die eine oder andere Falte wegmachen zu lassen, hatten aber immer Angst davor, danach unnatürlich und „glattgebügelt“ auszusehen? Wie wäre es mit einem natürlichen Look? Wenn ich vom natürlichen Look spreche, dann geht es viel mehr darum, die Spuren der Zeit zu reduzieren und das Erscheinungsbild jünger, attraktiver und frischer erscheinen zu lassen, ohne dass Ihre Natürlichkeit dabei verloren geht.

WELCHE BEAUTY-BEHANDLUNGEN...

verleihen mir einen natürlichen Look? Wenn es darum geht, die ersten Alterserscheinungen zu minimieren, dann sollten Sie als Erstes Botox® in Erwägung ziehen. Hierbei geht es nicht darum, Ihr Gesicht komplett zu versteinern, sondern eine sanfte Straffung des Hautbildes zu erzeugen. Dabei wird eine geringe Menge an Botulinumtoxin injiziert, um die Muskelaktivität zu reduzieren, sodass Linien und Falten mit einem sehr natürlichen Ergebnis geglättet werden.

Wussten Sie, dass man mit Botox® nicht nur die Zornesfalte glätten, sondern auch ein sanftes Augenbrauenlifting erzeugen kann? Ausserdem kann Botulinumtoxin aufgrund seiner speziellen Wirkung bei übermässigem Schwitzen wie z.B. im Achselbereich (axillären Hyperhidrose) zum Einsatz kommen.

In der Ästhetischen Medizin ist Hyaluronsäure (Filler) nicht mehr wegzudenken. Chemisch betrachtet ist Hyaluronsäure ein Zuckermolekül, mit der Eigenschaft Wasser zu binden und wird überall dort eingesetzt, wo das mit den Jahren verloren gegangene Volumen wieder aufgebaut werden soll, wie z.B.: Wangen, Marionettenfalten, Nasolabialfalten oder zum Konturieren des Gesichtes (z.B. Jawline).

Wussten Sie, dass eine Lippenunterspritzung mit Hyaluronsäure eine grossartige Möglichkeit ist, um Ihrer Lippe mehr Volumen zu verleihen, die Hydratation zu verbessern oder die Lippenkontur hervorzuheben? Mit der richtigen Unterspritzungstechnik erhalten Sie am Ende ein natürliches Ergebnis, das Ihr Lächeln verschönert und Ihre positive Ausstrahlung unterstreicht.

Wenn Sie für eine Behandlung mit Botox oder Hyaluronsäure noch nicht bereit sind, ist **Profhilo®** eine ideale Möglichkeit den ersten Schritt zu wagen. Profhilo® ist eine Anti-Aging-Behandlung für müde, feuchtigkeitsarme und erschlaffte Haut mit sofortiger, regenerativer Wirkung. Es stimuliert die körpereigene Hyaluronsäureproduktion und unterstützt die Elastin- und Kollagenbildung.

Profhilo® ist eine hochreine Hyaluronsäure, welche die Haut durch eine stark wasseranziehende Wirkung von innen mit Feuchtigkeit durchflutet. Es gibt Ihrer Haut genau das zurück, was mit zunehmendem Alter verloren gegangen ist. Die Haut wird von innen heraus befeuchtet,



die Hautoberfläche wird sanft geglättet, feine Linien und Falten reduziert. Obwohl es sich bei Profhilo® um ein Injektionsmittel handelt, verleiht es der Haut nicht so viel Volumen wie ein Filler, was es zu einer grossartigen Einstiegsbehandlung macht.

Wussten Sie, dass Profhilo® nicht nur im Gesicht angewendet werden kann, sondern überall dort, wo die Haut Feuchtigkeit benötigt, wie zum Beispiel am Hals, Dekolleté und am Körper?

Interessieren Sie sich für eine dieser Behandlungen? Oder möchten Sie sich gerne beraten lassen? Besuchen Sie meine Webseite oder vereinbaren Sie noch heute einen Beratungstermin! Ich freue mich auf Sie! ☺

DR. JOSIPA IVANCIC

ÄSTHETISCHE MEDIZIN
ÄRZTIN FÜR ALLGEMEINMEDIZIN

8055 Graz, Brauquartier 5/3
@ Marion Schröttner Cosmetic

Beratungs- und Behandlungstermine
telefonisch T 0664/461 61 82
per Mail an office@dr-ivancic.at

www.dr-ivancic.at

ANTHOCYANE

Blau für Herz, Venen und Darm



Die Diskussion über eine gesunde und ausgewogene Ernährung in der Bevölkerung wird immer umfangreicher. Immer neue Berichte über positive wie auch negative Auswirkungen bestimmter Diäten und Ernährungsformen, aber auch über Nahrungsmittel und Nahrungsmittelzusatzstoffe gewinnen täglich öffentliche Aufmerksamkeit. Ein Beispiel hierfür sind gastrointestinale Beschwerden, wie etwa die funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen, für die in den Medien ein breites Spektrum an Möglichkeiten mit der Ernährung empfohlen wird.

”
Wir wissen
was wirkt!®

ANTHOCYANE ALS HEILMITTEL

Insbesondere bei chronischen Darmerkrankungen gibt es zunehmende Evidenz, dass Nahrungsbestandteile bzw. Nahrungsmittelzusätze eine entzündliche Wirkung aufweisen. Ein prominentes Beispiel einer solchen entzündlich wirksamen, pflanzlichen Substanz sind die *Polyphenole*. Als Polyphenole bezeichnen Experten eine Vielzahl an sekundären Pflanzenstoffen, darunter Flavonoide, Phenolsäuren und Anthocyane.

Aroniabeeren, Heidelbeeren, Auberginen, Broccoli, blaue Trauben und Kirschen enthalten viele sogenannte Anthocyane.

Anthocyane kommen in ganz geringen Mengen in Blumen vor, und geben ihren Blütenblättern einen roten, orangen oder blauen Farbton. Aufgrund ihrer mehrfach nachgewiesenen gesundheitsfördernden Wirkung nimmt das öffentliche Interesse an den Anthocyanen stetig zu. Der Name Anthocyane entstammt aus den zwei griechischen Wörtern „*anthos*“ – Blüte, und „*kyaneos*“ – blau. Desweiteren finden wir Anthocyane in Früchten und Gemüse. Es hat sich herausgestellt, dass die meisten Anthocyane sich in der Fruchtschale befinden. Sehr hohen Gehalt an Anthocyanen enthalten die dunklen Beeren – insbesondere Aroniabeeren, Holunderbeeren und schwarze Johannisbeeren. Man hat einen Gehalt von 500 mg Anthocyane in 100 g Aroniafrüchten festgestellt, um 100 mg mehr als in Holunderbeeren (Oszmański i Sapis, 1988).

WELCHE WIRKUNG HABEN SIE

Verschiedene Berichte zeigen, dass *Anthocyane* eine entzündliche, antioxidative, antikarzinogene, antimikrobielle sowie auch neuroprotektive Wirkung haben. Sie unterstützen die Erweiterung der Blutgefäße. Und alles, was die Erweiterung der Blutgefäße unterstützt, reduziert zum Beispiel die Gefahr eines Angina-pectoris-Anfalles. Je weiter die Blutgefäße sind, desto leichter kann das Blut durchfließen. Ausserdem tragen *Anthocyane* dazu bei, die Bildung von Blutgerinnseln zu verhindern.

Zum Beispiel die kleinen Holunderbeeren enthalten über ein Dutzend antivirale Verbindungen und Flavonoide. Sie regen das Immunsystem an und tragen auf diese Weise dazu bei, eine Erkrankung zu verhindern. Sie enthalten auch *Anthocyane*, die Entzündungen bekämpfen und die Schmerzen lindern, die mit einer Erkältung oder der Grippe einhergehen. Aber auch vor chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen können sie schützen.

Die *Anthocyane* kräftigen und stärken die Wände der Hämorrhoidalvenen und können so Schmerzen und Schwellungen reduzieren. Bei kräftigeren Kapillargefäßen und Venen des Anus ist es weniger wahrscheinlich, dass sie sich bei Druck dehnen und Hämorrhoiden entstehen. Konzentrierte, hochwertige und kontrollierte Beerensäfte sind dabei eine natürliche Unterstützung.

Die sekundären Pflanzenstoffe mit antioxidativer Wirkung kräftigen die Kapillaren und können bei Krampfadern sogar Schwellungen lindern. Darüber hinaus können die ballaststoffreichen Beeren dazu beitragen, Verstopfungen zu verhindern, die oft die Ursache für die Entstehung von Hämorrhoiden sind. Bei einer kleinen Vorstudie stellte sich heraus, dass die ergänzende Einnahme von 150 mg oligomeren Proanthocyanidinen die Funktion der Beinvenen bereits nach einer einzigen Dosis verbessert.

Anthocyane kann man also zur breiten Anwendung in der Hochdruck-, Arteriosklerose-, Darm-, Hämorrhoiden- und Haargefäße-Behandlung empfehlen. Unsere Pharmazeuten beraten Sie gerne, welche Kapseln oder welcher Saft für Sie am besten geeignet sind, um Ihre Gesundheit weiter abzusichern. ④

APOTHECUMplus

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

#Ich
kann viel
fuer mich
tun!



apothecum



@apothecum



WUNDERWAFFE SPORT

Das macht schon ein einziges Training mit Ihrem Körper



Um die Vorteile von Sport im vollen Umfang genießen zu können, also von seiner lebensverlängernden, herzschützenden, schlaffördernden, übergewichtbekämpfenden Wirkung zu profitieren, ist es unerlässlich, ihn regelmässig zu betreiben. Genau genommen zwei bis drei Stunden pro Woche. Diese Zeit sollte mit moderatem bis intensivem aerobem Training verbracht werden, also zum Beispiel zügigem Gehen. Durch intensiveres Training kann die Dauer reduziert werden, aber es muss auch der Muskelaufbau jede Woche berücksichtigt werden. Doch: Sport gehört zu den Dingen, bei denen Etwas definitiv besser ist als Nichts. Es ist sehr löblich, wenn Sie dabei bleiben, und das sollten Sie definitiv auch, aber Sie können

Die Kraft der Proteine (Eiweisse)

Ungeachtet dessen, wie aktiv Sie Ihr Leben gestalten, mit der Kraft der Proteine in der Ernährung können sie wirkungsvoll gegen Erschöpfungszustände angehen. Eiweiss ist die Grundlage aller Körperzellen. Protein ist unerlässlich für die Bildung von Enzymen, Hormonen und Antikörpern.

Unser Körper benötigt Eiweiss zum Muskelaufbau, zur Blutbildung sowie zur Bildung weiterer Zellstrukturen. Ausserdem braucht unser Körper Proteine zur Unterstützung von Regenerationsprozessen, zur Gesunderhaltung und für das Wachstum.

Wichtig: Es ist schwierig, wenn man keine geregelten Mahlzeiten einhalten kann, wenn man stark eingespannt ist oder nur bestimmte Nahrungsmittel zu sich nimmt, den Nährstoffhaushalt im Gleichgewicht zu halten. Die Liste mit 20 Lebensmitteln für den Muskelaufbau finden Sie auf APOTHECUMplus!

#Ich kann viel fuer mich tun!

auch schon für eine einzige Trainingseinheit stolz auf sich sein. Denn selbst diese hat folgende phantastische Auswirkungen auf Ihren Körper: Ihre DNA kann sich zu Ihren Gunsten ändern.

Schwedische Forscher haben 2012 in einer Studie herausgefunden, dass bei gesunden, aber sportlich nicht aktiven Menschen schon ein paar Minuten Bewegung dazu führen, dass sich das Genmaterial in den Muskelzellen ändert. Natürlich erben wir unsere DNA von unseren Eltern, aber wie wir unser Leben gestalten, kann beeinflussen, welche Gene „aktiviert“ werden. Sport scheint konkret Gene für Stärke und Stoffwechsel zu aktivieren.

IHRE LAUNE VERBESSERT SICH

Wenn Sie mit Ihrem Training loslegen, schüttet Ihr Gehirn eine Reihe von Neurotransmittern aus, die gute Gefühle in Ihnen auslösen. Dazu gehören zum Beispiel Endorphin, das die meistgenannte Erklärung für das Läufer-Hochgefühl ist, und Serotonin, das vor allem für seine Rolle in der Beeinflussung der Stimmung und bei Depressionen bekannt ist.

SIE KÖNNTEN VOR DIABETES GESCHÜTZT SEIN

Nach einer einzigen Sporteinheit treten nicht nur minimale Veränderungen in der DNA auf, auch der Fettstoffwechsel im Muskel ändert sich ein wenig. Forscher der University of Michigan fanden heraus, dass eine einzelne Ausdauereinheit die Fettspeicherung im Muskel steigert, wodurch sich die Insulinempfindlichkeit verbessert. Eine niedrige Insulinsensitivität, häufig auch *Insulinresistenz* genannt, kann zu Diabetes führen.

SIE WERDEN KONZENTRIERTER

Wenn wir uns abmühen, kommt es zu einem Anstieg der Durchblutung im Gehirn, dadurch können die Hirnzellen in den nächsten Gang schalten. Dies führt dazu, dass Sie sich während des Sports aufmerksamer und direkt nach dem Sport konzentrierter fühlen.

SIE SIND WENIGER GESTRESST

Laut einer Schätzung der Anxiety and Depression Association of America treiben etwa ein Fünftel der Menschen Sport, um einen Ausgleich für den alltäglichen Stress zu haben. Und obwohl unser Körper beim Joggen per definitionem „gestresst“ reagiert (Cortisol und Herzfrequenz steigen an), kann es tatsächlich Stresserleichterung verschaffen – selbst wenn Ihnen der Sport an sich stressig vorkommt. Dies rührt wahrscheinlich sowohl von der zusätzlichen Blutzufuhr im Gehirn als auch von dem Endorphin-Schub, dessen Ausschüttung zu einer Stimmungsaufhellung führt. ☺



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

Ordination Dr. KIESELBACH



In der heutigen Leistungsgesellschaft sind Gesundheit und Fitness Grundvoraussetzungen für das persönliche und berufliche Wohlbefinden. Um dieses Niveau aufrechterhalten zu können, bedarf es manchmal medizinischer Unterstützung. Gerne stehe ich Ihnen hierbei zur Seite.

MEINE LEISTUNGEN FÜR SIE

Als langjähriger Facharzt für Unfallchirurgie liegt mein Hauptaugenmerk auf Erkrankungen und Verletzungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Mein Leistungsspektrum beinhaltet sowohl die konservative, als auch die operative Therapie.

SCHWIMMGIPS / SPORTGIPS

In meiner Ordination kann ich Ihnen bei entsprechender Indikation einen so genannten „Schwimmgips“ oder „Sport-Gips“ anbieten. Hierbei handelt es sich um einen wasserfesten Kunststoffgips mit schnell trocknender Unterpolsterung, um Hautreizungen oder Pilzbefall unter dem Gips zu vermeiden. Zu den Indikationen gehören Brüche, die ohne Operation oder Frakturposition ruhig gestellt sind, wie zum Beispiel kindliche Wachstumsfugenverletzungen, unverschobene Gelenksbrüche oder Kahnbeinfrakturen an der Hand.

ARTHROSEBEHANDLUNG

Dabei geht es um die Behandlung von degenerativen Gelenksbeschwerden.

ACP (Autologes Conditioniertes Plasma)

Autologes (= körpereigenes) Conditioniertes (= getrenntes und konzentriertes Plasma) Blutplasma mit Thrombozyten und Wachstumsfaktoren.

Die ACP-Therapie ist ein Verfahren, in dem körpereigenen Wachstumsfaktoren die körpereigene Regeneration unterstützen sollen. Wo kann ACP helfen? Bei

- _ Chronischer Achillessehnenreizung
- _ Tennisarm/Golferarm
- _ Gelenksabnützung (Arthrose)
- _ Muskel-Faserrissen
- _ Bandverletzungen
- _ Sehnenverletzungen
- _ Plantarfasciitis
- _ Wundheilungsstörungen und
- _ Postoperativ.

SCHMERZTHERAPIE

Bei Gelenksbeschwerden, Sehnenansatzbeschwerden und Achillessehnenbeschwerden können gezielte Injektionstherapien (*Cortison oder ACP*) für Abhilfe sorgen.

MEDIZINISCHE & ÄSTHETISCHE BOTOXBEHANDLUNGEN

Medizinische Behandlungen: Epicondylitis (Tennisellenbogen), Migräne (PREEMPT-Schema), Hyperhidrose (übermäßiges Schwitzen). Ästhetische Behandlungen: Stirnfalten, Glabella (Zornesfalte).

OPERATIONEN

Nach Absprache! ☎

DR. RALPH KIESELBACH

FACHARZT FÜR UNFALLCHIRURGIE
ARZT FÜR ALLGEMEINMEDIZIN

Ordination
8055 Seiersberg-Pirka
Shopping City Seiersberg 1 - Office Ebene
@ Physio Seiersberg

Termine nach telefonischer Vereinbarung
telefonisch T 0660 / 916 62 69 oder
per Mail ordinationdrkieselbach@gmail.com

www.ordination-dr-kieselbach.at

7 GOLDENE REGELN

für ein gesundes Herz



Es ist gar nicht so schwer, sein Herz gesund zu erhalten. Wir haben Ihnen hier sieben Regeln zusammengestellt, die es zu beachten gilt:

Regel 1 = ÜBERGEWICHT VERMEIDEN/ABBAUEN

Studien zeigen, dass ein hohes Risiko für den Herzinfarkt von Fettansammlungen in der Bauchregion ausgeht. Demnach steigt bei Männern das Herzinfarkttrisiko ab einem Bauchumfang von 94 Zentimetern, bei Frauen bereits ab 80 Zentimetern. *Deshalb:* Tierisches Fett reduzieren. Stattdessen ungesättigte pflanzliche Fette erhöhen. Zu viel Zucker, Süßigkeiten, Kohlenhydrate und Alkohol vermeiden. Das normalisiert den gestörten Fettstoffwechsel wieder und senkt die überhöhten Cholesterinwerte.

Unterstützende Hilfe: Eine Kombination aus Omega-3-Konzentrat *plus* Vitamin E *plus* Fettstoffwechsel-Aktivator Vitamin B3 (*Niacin*) oder ein Extrakt aus Frischpflanzen-Artischocke sowie zusätzlich eine Kur mit Flohsamenschalen. Letztere bremsen den Hunger, entschlacken und leiten Gifte aus. Alles rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Regel 2 = RAUCHEN EINSTELLEN

Machen Sie Schluss mit dem Rauchen! Die Lunge leidet. Ausserdem vergiftet Tabak das Herz und schädigt das Herz-Kreislauf-System, weil sich in den Arterien gefährliche Ablagerungen bilden, die zu einer Herzschwäche oder Herzinfarkt führen können. Jede Zigarette verkürzt das Leben. Wer raucht, hat meist Probleme mit den Bronchien, weil diese durch Teerablagerungen entzündet und durch festsitzenden Schleim blockiert sind. Die Folge ist ein quälender chronischer Husten.

Unterstützende Hilfe: Sirup aus Efeu, Thymian und Süssholzwurzel. Er hilft selbst bei hartnäckigem Reizhusten (rezeptfrei in der Apotheke erhältlich).

Regel 3 = STRESS VERMEIDEN

Stress belastet Herz und Kreislauf massiv. Umso wichtiger ist es, für Ausgleich zu sorgen: Tagsüber zwischendurch kleine Pausen einlegen. Das gibt neue Kraft. Nach Feierabend sorgen Sport, autogenes Training, Entspannungsbäder, Aromaöle, beruhigende Musik, fröhliche Abende mit Freunden oder der Familie für Stressabbau und liefern neue Energie. **Unterstützende Hilfe:** Dragees mit hochkonzentrierten Extrakten aus dem Pflanzen-Trio Passionsblume, Melisse und Baldrian, Hanf oder Rhodiola (rezeptfrei in der Apotheke erhältlich).



Regel 4 = SOZIALE KONTAKTE AUSBAUEN

Viele Menschen „verkriechen“ sich in schwierigen Lebensphasen, lassen keinen an sich ran. Das ist falsch! Besser: Besprechen Sie Ihre Probleme mit Freunden und der Familie. So fühlen Sie sich geschützt und wahrgenommen. Das hilft der Seele und wirkt sich positiv auf das Herz aus. Darüber hinaus bieten Vereine, Gruppen und Ehrenämter zusätzliche Möglichkeiten, die sozialen Kontakte weiter auszubauen. **Unterstützende Hilfe:** Auch hier helfen Passionsblume, Melisse und Baldrian, weil diese Sie gelassener gegenüber Problemen machen.

Regel 5 = AUSREICHEND BEWEGEN

Regelmässige Bewegung ist enorm wichtig für das Herz-Kreislauf-System. Gut sind schon Treppensteigen statt Aufzug zu fahren oder der regelmässige Abendspaziergang. Noch besser sind Sportarten wie Schwimmen, Radfahren, Walken oder Joggen. Durch die Bewegung

werden Blutdruck und Blutfette abgesenkt und im Gleichgewicht gehalten. Empfohlen werden vier bis fünf Sporteinheiten zwischen 30 und 45 Minuten in der Woche. Bei Walken und Joggen ist jedoch wichtig: Vorher aufwärmen und die Gelenke schützen. **Unterstützende Hilfe:** Eine Kombination aus Kollagen und Vitamin C (rezeptfrei in der Apotheke). Kollagen hemmt die Degeneration des Gelenkknorpels und regt seine Regeneration an.

”
Fragen Sie unsere Spezialisten in der Apotheke!

Regel 6 = GESUNDE HERZNAHRUNG

Besonders die Mittelmeerküche mit viel frischem Obst, Gemüse und Salat, Vollkornprodukten und Fisch wird empfohlen. Mit Salz besser sparsam umgehen und zum Kochen gesunde Öle wie Oliven- und Rapsöl verwenden. **Unterstützende Hilfe:** L-Arginin und B-Vitamine. Sie regulieren den Blutdruck, beugen Ablagerungen in den Arterien vor und beseitigen bereits vorhandene Verkalkungen. **Und Omega 3!**

Regel 7 = BLUTDRUCK UND BLUTWERTE KENNEN

Jeder sollte seine persönlichen Werte kennen und sie regelmässig kontrollieren lassen. Das geht beim Arzt oder in Apotheken. Nur wer seine Werte regelmässig messen lässt, erkennt negative Veränderungen frühzeitig und kann etwas dagegen unternehmen. Sind Blutdruck-, Cholesterin- und Blutzuckerwerte erhöht, werden die Blutgefässe bei vielen Patienten massiv geschädigt. Auf Dauer drohen Herzinfarkte, Schlaganfälle und andere schwere Erkrankungen.

Weitere Hilfe und wertvolle Tipps für eine optimale Fettverdauung und eine gesunde Leber, für gesunde Adern und ein gut funktionierendes Herz-Kreislauf-System erhalten Sie bei uns in der Apotheke von unseren Arzneimittelfachleuten. Auch einen Blutdruckpass für Ihre eigene Kontrolle können Sie bei uns bekommen. ④

ALLES SOFORT

und zwar gestern! Da ist es nicht einfach gelassen zu bleiben.

Kannst Du noch schnell dies? Machst Du bis morgen bitte das noch fertig! So klingt es heutzutage in vielen Bereichen des Lebens. Im Alltag wird viel – oft zu viel erwartet – nicht selten auch von sich Selbst.

Der Begriff **«Resilienz»** ist heute in aller Munde. Gemeint ist die Anpassungsfähigkeit des Menschen, mit der man auf verschiedene Lebenssituationen reagiert, denn jede Handlung, jeder äussere Einfluss löst einen Nervenimpuls aus. Dafür sind nicht nur geistige Ressourcen, sondern auch Körper, Ernährung und Verhalten wichtig. Dieses Zusammenspiel ist seit jeher die Basis der Tibetischen Konstitutionslehre.

Schlägt die **«innere Waage»** aufgrund einer Lebenssituation in die eine Richtung aus, dann kann man die Balance wiederherstellen, indem man der anderen Seite mehr Gewicht verleiht. Wer kennt das Gefühl **«durch den Wind»** zu sein oder **«den Boden unter den Füßen zu verlieren»** nicht? Dem gegenüber stehen Entspannung, Bodenhaftung und Substanz haben.

NERVENNAHRUNG

Die Tibeter nutzen dafür das uralte Wissen um den Geschmack von Nahrungsmitteln und Gewürzkräutern, raten aber auch zu harmonisierendem Verhalten und äusseren Anwendungen.

Süsses gilt dabei als Nervennahrung. Gemeint sind aber nicht Schokolade und Zucker, sondern Nahrungsmittel, die von Natur aus süss sind wie zum Beispiel Bananen, Nüsse oder Haferflocken. Aus solchen Nahrungsmitteln entstehen die Elemente Wasser und Erde, die zusammen Boden und Substanz bilden. Man kann also über die Ernährung schon für eine gute Bodenhaftung und Standhaftigkeit sorgen.

Ebenso sind Kräuter und Gewürze auf diese Weise gruppiert. So haben zum Beispiel Süssholz, Kümmel oder Bockshornklee erdende und verwurzelnde Eigenschaften. Dem wertvollen Weihrauch sind einhüllende und schützende Merkmale zugeordnet. Die häufig verwendete und verehrte Myrobalanenfrucht enthält alle Geschmacksrichtungen und verknüpft dadurch die Eigenschaften der verschiedenen Kräuter zu einem Ganzen. Nicht alle Gewürze und Kräuter



sind einfach verfügbar oder der Geschmack ist unangenehm. Daher verwendet die Tibetische Konstitutionslehre auch Fertigmischungen. Solche Kräuterkompositionen sind auch bei uns erhältlich (zum Beispiel **PADMA NERVOTONIN**) und machen dieses uralte Wissen zugänglich.

Äusserliche Anwendungen wie zum Beispiel Ölmassagen oder Bäder bewahren den Energiefluss und ein stabiles inneres Gleichgewicht. Für den geistigen Ausgleich sorgen Atemübungen oder Yoga.

Verbindet man Körper und Geist mit dem natürlichen Potenzial von erdenden Gewürzkräutern, stabilisierender Ernährung und äusseren Anwendungen beziehungsweise Übungen, bleibt das innere Gleichgewicht erhalten. Beim nächsten „Kannst Du noch schnell...?“ kann man dann geerdet und mit robustem Geist sagen: **„Ja klar, ich kann!“**. ☺





DIE KOPFLAUS

Ein entbehrliches Haustier



Photo by Juliane Uebermann on Unsplash

Läuse sind grundsätzlich harmlos, da sie keine Krankheiten übertragen. Auch sind sie mit den richtigen Massnahmen relativ leicht und nachhaltig zu beseitigen. Dennoch ist es vielen Menschen unangenehm, über das Thema zu reden. Denn immer noch hält sich hartnäckig das Gerücht, mangelnde Hygiene sei schuld. Das stimmt nicht! Ein Befall mit den Parasiten kann zwar unangenehm für den Betroffenen sein, aber nicht gefährlich und schon gar kein Zeichen mangelnder Hygiene. Kopfläuse gibt es bereits so lange wie es Menschen gibt. So hat man sie und ihre Eier auf einer 4000 Jahre alten ägyptischen Mumie gefunden.

PEDICULUS HUMANUS CAPITIS

Die Kopflaus, auch *Pediculus* genannt, ist nur zwei bis 3,5 Millimeter gross. Sie ernährt sich von menschlichem Blut. Alle drei bis sechs Stunden sticht sie dazu mit ihrem Stechsaugrüssel die Kopfhaut an. Die in der Wunde verbleibenden Speicheldrüsensekrete können Juckreiz auslösen. Wer sich dann häufig kratzt, öffnet Entzündungen und Infektionen Tür und Tor. Oftmals verursachen die Parasiten aber gar keine Beschwerden. Daher kann es sein, dass die Verlausung über mehrere Wochen unentdeckt bleibt bzw. nur durch Zufall erkannt wird.

HARTNÄCKIGE GÄSTE

Die Läuse wandern auf dem Kopf herum. Sie können nicht fliegen! Dass sie dabei nicht herunterfallen, ist ihren hakenförmigen Klauen zu verdanken. Diese schlingen sie fest um das einzelne Haar und hangeln sich so weiter. Da vor allem Kinder in Kindergärten und Volksschulen

oft ihre Köpfe zusammenstecken, sind sie die am häufigsten betroffene Gruppe. Inzwischen ist der Kopflausbefall nach Erkältungen die zweithäufigste Infektionskrankheit bei Kindern zwischen drei und elf Jahren. Haben sich die Kopfläuse erst einmal festgesetzt, verlassen sie ihren Wirt nur ungern wieder. Denn ausserhalb des menschlichen Haares sind sie fast bewegungsunfähig. Auch finden sie den Weg nicht mehr zurück, wenn sie den Kontakt zum Kopf verloren haben.

DAS LEBEN EINER KOPFLAUS

Aus entwicklungsfähigen Eiern schlüpfen zirka sieben bis acht Tage nach der Eiablage Larven. Diese werden wiederum nach etwa neun bis elf Tagen geschlechtsreif. Vom Ei bis zur ersten Eiablage der Weibchen dauert es 17 bis 22 Tage. Die befruchteten Weibchen heften die ovalen, gedeckelten Eier, die mit ihren sichtbaren Chitinhüllen als Nissen bezeichnet werden, meist nah der Kopfhaut wasserunlöslich an die Haare. Im Laufe ihres zirka vier Wochen dauernden Lebens können sie 90 bis 140 Eier produzieren.

Ohne die regelmässigen Blutmahlzeiten überleben sie nicht (maximal zwei Tage). Läuse lassen sich nur extrem schwer vom Haar lösen. Mit einem normalen Kamm oder einer Bürste funktioniert das nicht. Ein spezieller Läusekamm hilft. Empfehlenswert ist eine Spülung mit Essig. Dadurch lassen sich besonders lange Haare leichter auskämmen.

NACHHALTIG BESEITIGEN

Mit einem normalen Shampoo kann man Läuse nicht bekämpfen. Sie brauchen spezielle Produkte. Die Wirkung der verschiedenen Produkte basiert auf chemischer, pflanzlicher oder physikalischer Weise. Welches der Produkte in Ihrem Anlassfall das richtige ist, sollten Sie mit unseren Arzneimittel-Experten in der Apotheke besprechen.

NÜTZLICH FÜR ALLE

Wir raten Ihnen jedenfalls alle Köpfe von Familienmitgliedern, Mitbewohnern oder Langzeitgästen ebenfalls zu untersuchen. Auch sollten diese in nächster Zeit untereinander einen Kopf-zu-Kopf-Kontakt vermeiden. Da Läuse spätestens nach zwei bis drei Tagen ohne Blut verhungern, sind gezielte Wasch- und Putzaktionen nicht unbedingt notwendig. Es besteht keine grosse Gefahr, sich durch Gegenstände wie Polster, Bettwäsche oder Kuscheltiere anzustecken, da vom Haar abgefallene Nissen oder ausgeschlüpfte Larven nach zwei bis drei Stunden zugrunde gehen. Daher erübrigt sich auch das früher häufig empfohlene Einfrieren aller Kuscheltiere. Wichtig ist es jedoch, die Bettwäsche an den Behandlungstagen zu wechseln. Egal welches Waschmittel man verwendet, Läuse werden bei 60 Grad Celsius zuverlässig abgetötet. ☹

#Ich kann viel für mich tun!®

ARTHROSE: KNIE-OP – JA ODER NEIN?

Vielleicht sind folgende Fragen hilfreich für Sie:

1. Haben Sie Schmerzen seit mindestens drei bis sechs Monaten?
2. Lindern Schmerz-Medikamente und andere Massnahmen nur unzureichend die Schmerzen?
3. Gibt es bereits sichtbare Schäden im Röntgenbild?
4. Besteht bereits eine Beeinträchtigung des täglichen Lebens? ☹

Kann man SONNE ESSEN?

Fragen
Sie uns
Apotheker!

Wenn es draussen kalt und grau ist, sind irgendwann die Speicher leer. Unsere Laune sinkt auf den Tiefpunkt. Was uns fehlt? *Vitamin D*, der Zauberstoff, den uns Licht und Sonne schenken. Aber was genau macht er überhaupt und inwiefern kann die Zufuhr helfen?

Morgens 7³⁰ Uhr, der Wecker klingelt. Grosse Müdigkeit. Draussen Dunkelheit. Gefühl geht das schon Jahre so. Schnee würde helfen, weil er das Licht reflektiert. Aber eine weisse Landschaft, die unsere Stimmung erhellt, sehen wir in unserem Breitengrad auch nur mehr selten. Wir sind müde und antriebslos, schlecht drauf und fangen uns gerne Infekte ein. Dass Sonne etwas mit Gesundheit und Wohlbefinden zu tun hat, ist uns schon lange klar. Mehr und mehr Studien belegen es auch wissenschaftlich. Dabei geht es nicht nur um den Einfluss von Licht auf den Hormonhaushalt. Im Mittelpunkt steht Vitamin D, eine Hormonvorstufe. In der dunklen Jahreszeit fehlt uns Vitamin D. Können Vitamin-D-Präparate helfen?

”

**Wir wissen
was wirkt.**

Wer sich regelmässig und grösstenteils im Freien aufhält – Gärtner, Jäger, Golfpros ... –, dessen Haut bildet etwa 80 bis 90 Prozent des empfohlenen Wertes für Vitamin D. Allerdings: Die Sonnenbestrahlung ist bei uns einerseits durch die guten Sonnenpflegeprodukte und andererseits sowieso in den Monaten von spätestens Oktober bis März nicht stark genug, um genügend Vitamin



Photo by marcelle grobelka on Unsplash

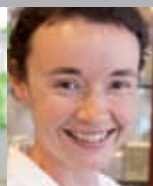
D zu bilden. Ausserdem verlieren wir mit den Jahren allmählich die Fähigkeit Vitamin D über die Haut zu synthetisieren und kommen daher noch leichter in den Mangel.

Gefährdet für einen Mangel sind weiters vor allem dunkelhäutige Menschen, Säuglinge und ältere Menschen, die selten aus dem Haus kommen. Übergewichtige, Menschen mit Ernährungsstörungen wie etwa Glutenunverträglichkeit und Patienten, die dauerhaft Kortison einnehmen müssen, gehören ebenfalls zu den Risikogruppen. Den Vitamin-D-Spiegel kann man beim Arzt testen lassen.

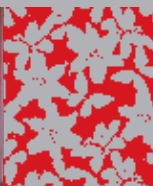
Auswirkungen von geringen Werten finden sich im Skelett und im Immunsystem. Ein Solarium kann einen Vitamin-D-Mangel nicht beheben. Ein reiner Vitamin-D-Mangel lässt sich hingegen durch Draagees und Tropfen beheben oder – bei Risikogruppen wie Säuglingen oder alten Menschen – vorbeugend verhindern. ☺



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
zurzeit in Karenz



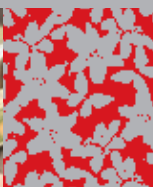
Apothekerin
Mag.pharm.
EVA MARIA PIRSTNER
Arzneimittelexpertin



Apothekerin
Mag.pharm.
MARIA GLÜCK
Arzneimittelexpertin



Aspirant
Mag.pharm.
ROBIN WALLNER



PKA
TANJA SACKL



PKA
IRENA NIKIC



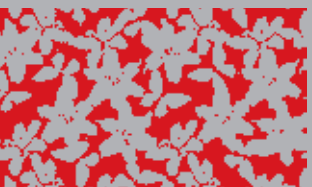
PKA-Lehrling
CYTRA EWERE



PKA-Lehrling
DENISE RIEGER



Frau
DANIELA SCHWAB
Hygiene, Verpflegung,
Auslagendekoration



WWW.LILIENAPOTHEKE.AT

for youthful moments

new



daily moisturising for youthful skin


Jeder Tag ist einzigartig. Oft intensiv und manchmal etwas verrückt! Die neuen Pflegeprodukte, speziell entwickelt für die jugendliche und die jung gebliebene Haut, berücksichtigen genau dies. Sie sind hochverträglich, spenden intensiv Feuchtigkeit und schützen die Haut. Zudem werden sie den heutigen Ansprüchen gerecht – sie sind clean. Dank effektiven Wirkstoffen fühlt sich die Haut zu jeder Tageszeit rundum gut an – Tag und Nacht voller Energie!

more details



**Louis
Widmer**
SWISS + DERMATOLOGICA



 COMMITTED TO CARE.
louis-widmer.com/wecare

Dermatologische Kompetenz.
Kosmetische Exzellenz. Seit 1960.

HILFE Haarausfall!

#Ich
kann viel
für mich
tun!



“
Wir wissen
was wirkt.®

Haarausfall kann von so vielen Ursachen herrühren. Stress in Form von überbordendem Jobaufkommen, Stress durch Operationen, Geburt oder emotionalen Schocks (zum Beispiel, Scheidung, Todesfall) und vieles mehr. Neben den von uns zu empfehlenden Haut- bzw. Haare-Nahrungsergänzungsmitteln in Apothekenqualität haben wir noch einige erprobte und unterstützende Produkte in der Apotheke, die Sie bei diesem Problem – und Haarausfall ist für jeden belastend – ergänzend einsetzen können.

ALOE VERA: Der Saft der Aloe Vera-Pflanze beruhigt durch seine feuchtigkeitsspendende Wirkung die Kopfhaut und beseitigt Keime. Das Gel kann nach Bedarf als wohltuende Frische-Kur für die Kopfhaut gegen Haarausfall angewendet werden. Der nährstoffreiche Saft der Pflanze wird vor der Haarwäsche in die gestresste Kopfhaut

einmassiert. Innerlich angewendet regen die Nährstoffe von Aloe Vera den Stoffwechsel an und haben so einen positiven Effekt auf das Haarwachstum.

ARGANÖL: Arganöl enthält einen besonders hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Auch bei Haarausfall können Sie die Nährstoffe des hochwertigen Öls nutzen. Als Haarkur angewendet regt Arganöl die Durchblutung an und vermindert auf der Kopfhaut befindliche Entzündungen und Giftstoffe, die Haarausfall bedingen können. Durch seine antibakterielle und feuchtigkeitsspendende Wirkung hilft Arganöl zugleich gegen Jucken und Irritationen der Kopfhaut und macht gestresstes Haar wieder weich.

BRENNNESSEL: Die Brennnessel ist ein natürliches Mittel, das schon sehr lange traditionell bei Haarverlust und anderen Haarproblemen eingesetzt wird. Die Pflanze enthält gleich mehrere Vitalstoffe: Kalium, Kalzium, Eisen, Vitamine B1, B5, C, D und Vitamin E. In einem Haarswasser oder in Form eines Haartees nach der Haarwäsche verarbeitet regen diese Wirkstoffe die Kopfhautdurchblutung an und versorgen das Haar bis in die Wurzel mit den gesunden Bestandteilen der Pflanze, sodass sich geschädigte Haarwurzeln wieder regenerieren können.

Haarausfall ist ein besonderes Problem, das die persönliche Beratung durch unsere Pharmazeuten verlangt. Wichtig ist auch, dass Sie nicht die Gduld verlieren. Die Behandlung kann bis zu einigen Monaten dauern. Nicht aufgeben! ④

EVERYDAY-HAUT- + HAARTIPPS

Wie können Sie Ihre Haut und Ihre Haare mit Feuchtigkeit versorgen?

Verwenden Sie nach jeder Dusche einen reichhaltigen, ausspülbaren Conditioner und lassen Sie anschliessend eine Feuchtigkeitscreme einwirken, bevor Sie das Styling einmal pro Woche durchführen. Tragen Sie eine Haar-Pflegemaske auf, die fünf bis fünfzehn Minuten lang eindringt, um ein seidiges und glattes Ergebnis zu erzielen.

Was sollte man essen für eine strahlende Haut?

Die besten Lebensmittel für eine gesunde, strahlende Haut sind Beeren, Kakao, Sonnenblumenkerne, Spinat, Avocado, Süsskartoffel, Weizenkeime, dunkles Blattgemüse, Nüsse, Karotten, Kürbis, rote Paprika, Mango, Tomaten, Pfirsich, Bohnen, Brokkoli und grüne Bohnen.

Was sollte man essen für gesundes Haar?

Eier, Beeren, Spinat, fetten Fisch, Süsskartoffeln, Avocado, Leinsamen und Nüsse.

Wie bekommen Sie stärkere Haare?

Machen Sie regelmässig einen Pflegechnitt. Achten Sie auf den pH-Wert der Pflegeprodukte und verwenden Sie Produkte ohne Silikon. Eine Feuchtigkeitsmaske unterstützt die Pflege. Muten Sie Ihrer Kopfhaut keine zwei aufeinanderfolgenden Wäschen zu. Das ist unnötig. Zu häufiges Haarewaschen kann ausserdem zu vermehrter Talgproduktion auf der Kopfhaut und damit zu fettigen Haaren führen. Die Haare an der Luft trocknen zu lassen, ist eindeutig die gesündeste Variante.

Was sollten Sie trinken für strahlende Haut?

Karotten- und Rote-Rüben-Saft, Aloe-Vera-Saft.

Was können Sie tun für ein schönes, strahlendes Gesicht?

Halten Sie Ihre Haut sauber, hören Sie auf Ihr Gesicht dauernd zu berühren und womöglich daran zu ziehen. Tragen Sie jeden Tag Sonnenschutz auf.

Welche Vitamine sind gut für die Haut?

Vitamin D ist neben Vitamin C, E und B eines der besten.

Hilft Trinkwasser, die Haut zu reinigen?

Wenn Sie mindestens 8 Gläser pro Tag trinken, werden Körper und Haut von Giftstoffen befreit. Viele Menschen berichten, dass ihre Haut durch die Erhöhung ihrer Wasseraufnahme strahlender und reiner geworden ist.

NEU

SODDBRENNEN ist Geschichte.

Holen
Sie sich Ihr
**GRATIS-
MUSTER**
in Ihrer
Apotheke!

REFLU

Rasche Hilfe bei Sodbrennen
und Reflux-Beschwerden.

Mit 4-fach Power!

- Bio-Barriere
- Schutz
- Neutralisation
- Regeneration

Mehr unter www.gastrobalance.at



Praktisch für unterwegs!

Kwizda
Pharma