

APOTHECUM

JAHRGANG 29 WINTER 2022/23

Zugestellt durch Post.at



DEMENZ
geht uns an. ALLE.

DAS GESCHENK
der Heiligen Drei Könige

ANTIBIOTIKA
richtig anwenden

WINTER SPASS

Unser Fred' der
Schneemann
Photo: Stefan Wegscheider



Halskratzen?

Hustenreiz?

Stimme weg?



GeloRevoice®

Besser gut bei Stimme.

- Schnell spürbare Hilfe
- Befeuchtender Schutzfilm
- Lang anhaltende Linderung



Medizinprodukt GCB.6EL-REV 210801

Erhältlich in 4 Geschmacksrichtungen

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

 Gebro Pharma

ES MACHT GLÜCKLICH

und aktiviert. Das Dopamin.

Apothekerwissen!



“
Wir wissen was
wirkt!”

Photo by Simon Maage on Unsplash

Klar, eine Runde laufen tut gut, baut Stress ab, kurbelt die Durchblutung an... „Allerdings nicht heute!“, sagt der innere Schweinehund und schiebt eine Packung Chips auf den Couchtisch in Richtung neuer Netflix-Serie. Wer könnte ein solches Angebot schon ausschlagen? Ganz einfach: Sie. Denn Sie haben einen starken Verbündeten an Ihrer Seite. Sein Name ist *Dopamin*.

Dopamin ist ein Hormon, das im Mittelhirn produziert wird. Es agiert als sogenannter Botenstoff (*Neurotransmitter*), der die Kommunikation der Nervenzellen untereinander möglich macht. Bei Erfolg und Belohnung wird unser Gehirn von Botenstoffen förmlich überflutet. Wir empfinden Freude und Glück, sind hoch motiviert und voller Antriebskraft. Wenn Sie also den inneren Schweinehund auf Urlaub schicken möchten, dann haben Sie im Dopamin den idealen Mitstreiter.

DIE 4 BESTEN EMPFEHLUNGEN

Unsere besten, erprobten und einfachen Empfehlungen, wie Sie Ihre Dopamin-Produktion ankurbeln können, nun hier für Sie im APOTHECUM:

1 Ziele setzen und los. Setzen Sie Ihre Ziele so, dass Sie diese auch erreichen können. Schreiben Sie eine Liste mit kleinen Zielen und dokumentieren Sie jeden Erfolg. Täglich Obst essen? Haken dazu – gut gemacht! Die Mittagspause zum Spaziergang genutzt? Grossartig! Nach zehn Haken auf der Liste gönnen Sie sich eine besondere Belohnung. Zum Beispiel einen Kinobesuch oder eine Massage. So bleiben Sie motiviert und etablieren neue Gewohnheiten in Ihrem Leben.

Menschen, die regelmässig spazieren gehen, drängt es nach einiger Zeit förmlich hinaus. Der Spaziergang wurde zur Gewohnheit und wird nicht mehr hinterfragt.

2 Dopamin-Produzenten aus der Küche. Um Dopamin produzieren zu können, braucht unser Körper *Tyrosin*, eine essentielle Aminosäure. Reichlich vorhanden ist Tyrosin in Walnüssen und Mandeln,

Sesamsamen und Kürbiskernen, Weizenkeimen und Milchprodukten, Gemüse, Fisch und Fleisch. Da ist für jeden etwas dabei!

3 Bewegung macht glücklich. Jede Art von Ausgleichssport erhöht nicht nur den Dopamin-Level, sondern auch den von Serotonin. Regelmässige Bewegung (am besten in der Sonne) reduziert Stress, stärkt den Körper und beschert Wohlbefinden und Glücksgefühle. Das Sonnenlicht fördert dabei auch die Dopaminausschüttung.

4 Eine Insel aus Musik. Musik beeinflusst nicht nur unseren Dopamin-Haushalt positiv, sondern auch Herzschlag, Blutdruck und Atmung.

Bauen Sie in Ihren Tag kleine Musikinseln ein, stellen Sie eine Playlist zusammen mit Titeln, die Sie lieben. Und nehmen Sie diese auch mit für Situationen, die Ihnen eher unangenehm oder langweilig erscheinen. Zum Beispiel für das Wartezimmer oder die lange Bahnfahrt. Oder gönnen Sie sich einfach eine unserer APOTHECUMplaylists (QRcodes im Bild) auf Spotify! 🎧

Compliance

Wichtig für Ihre Gesundheit!

Die Verbesserung und auch Heilung von Krankheiten der Patienten setzt Kooperation und Therapietreue voraus – die sogenannte Compliance. Besonders bei chronisch kranken Patienten trägt die Compliance zu einer wesentlichen Verbesserung der Lebensqualität bei. Dennoch sind viele Patienten nicht compliant. Laut Studien sind Patienten bei bis zu drei Medikamenten noch gewillt, diese auch ordnungsgemäss einzunehmen.

Ab dem vierten wird es schwierig.

Aus diesem Grund bieten wir Ihnen bei uns in der Apotheke die Möglichkeit mit der Aufnahme in unsere Kundendatenbank immer einen Einblick in Ihre Medikamentenliste zu haben und damit unnötige Nebenwirkungen einzugrenzen sowie Wechselwirkungen oder Mehrfachverordnungen auszuschliessen.

Fragen Sie uns danach!

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

Die Natur

steht für Ruhe und Stabilität

Apotheker Mag.pharm.Dr. Stefan Wegscheider



Je mehr wir den Kontakt zur Natur behalten, desto glücklicher und gesünder bleiben wir. Naturschutz und Naturliebe bedeuten auch Selbstschutz und Bewahrung der Mutter Erde für unsere Kinder und Kindeskinde. Waldspaziergänge als begleitendes Heilmittel bei Depressionen, Suchproblemen oder Angstzuständen sind bekannt und

werden zunehmend in entsprechenden Rehakliniken eingesetzt. Die Leute erzählen von diesen Spaziergängen, die sie oft alleine unternehmen und ihrem Gefühl, trotzdem nie alleine zu sein.

Die Erholung von Stress gelingt in einer natürlichen Umgebung weit leichter, als im bebauten Umfeld. Der Aufenthalt im Grünen stimuliert den Vagusnerv, sodass wir rasch Ruhe und Entspannung empfinden.

Petrichor, so heisst der Geruch von regennasser Erde, löst Wohlbefinden aus. Das haben Sie sicherlich schon einmal erlebt, bei einem Ihrer Herbst- und Winterspaziergänge.

Menschen in einem Natur-Setting haben Studien zufolge eine höhere Aktivität des für Entspannung zuständigen parasympathischen Nervensystems. Die Verbindung zwischen Naturgeräuschen, Vogelgezwitscher und Stressabbau ist belegt. Sogar Patienten unter Vollnarkose produzieren weniger Stress, wenn man ihnen Aufnahmen mit leisem Windrauschen oder Vogelstimmen vorspielt. Auch Gerüche wirken heilsam auf unser Nervensystem. Zedernholz ist da ganz vorne dabei.

Dass Gartenarbeit viele Menschen beruhigt und glücklich macht, beweisen unzählige Gartenbücher, Gartenmagazine und ganze Supermärkte voll mit Gartenutensilien und Pflanzen. Eine grosse Rolle spielt dabei das *Mycobacterium vaccae*. Es wirkt wie ein natürlicher Stimmungsaufheller, indem es Hirnzellen aktiviert, die die Laune verbessern, Angst reduzieren und die Lernleistung steigern. Was wir intuitiv schon immer gespürt haben, belegt nun auch die Forschung. Also Schuhe und Mantel an und raus in die Natur! ☺

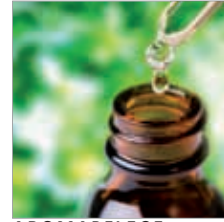


#ichkannvielfuermichtun®



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. **DIENTLEISTUNG**, Bereitschaftsdienste. Jahresabrechnung für Finanzamt und Zusatzversicherung. **MESSUNGEN**. Kostenlose Blutdruckmessung für unsere Kunden.



REISE- + IMPFBERATUNG.

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



KOSMETIK.

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



NATURHEILMITTEL.

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

SICHERHEIT. Kontrolle + Ausstattung von Haushalts-, Auto- und Betriebsapotheken. Reisemedizin. Zusammenstellung individueller Reiseapotheken, Impfberatung nach WHO-Richtlinien. **LITERATUR**. APOTHECUM, medizini, Junior, Apotheken Umschau, Die Apotheke.



MEDIKAMENTENVERSORGUNG.

Alle 2 Stunden bekommen wir regulär eine Lieferung. Über Nacht auch aus Wien und Klagenfurt. In Notfällen innerhalb 1 Stunde möglich.



VERLEIH.

Wir verleihen auch Blutdruckmessgeräte, Blutzucker-, Inhalationsgeräte und eine Rotlichtlampe. Nähere Information finden Sie unter www.lilienapotheke.at.



SAUERSTOFF-TANKSTELLE.

Kostenloses Sauerstofftanken – ein Service für mehr Mobilität!

WWW.LILIENAPOTHEKE.AT

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

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

Bereitschaftsdienste (8⁰⁰ – 8⁰⁰ Uhr am Folgetag)
11., 23. Dezember, 4., 16., 28. Jänner, 9., 21. Februar 2023

BLACKOUT

in der Apotheke

Was können wir für Sie dann tun? Ein Blackout ist per Definition ein länger anhaltender grossflächiger Stromausfall. Das heisst umgekehrt auch, dass Stromausfälle von zwei bis vier Stunden und das sehr regional begrenzt **KEIN** Blackout per se sind.

EIN BEISPIEL

Seiersberg-Pirka ohne Strom bis zu sechs Stunden lang ist kein Blackout, sondern ein ärgerlicher, mühsamer und auch für viele stressiger Stromausfall, der schnell behoben werden konnte.

Ganz Graz mit Umgebung ohne Strom für 12 Stunden und mehr = **ein Blackout** mit entsprechenden Konsequenzen! Bei einem echten Blackout funktionieren beispielweise folgende Einrichtungen nicht: Licht, Radio/Fernseher, Heizung, Internet, Kühltruhe, Telefon, Kühlschrank, Bankomat, Treibstoffe (Tankstellen), Ampel, Schranken, Garagentore etc. Für uns als Apotheke ist das dann auch eine sehr herausfordernde Situation, die wir am besten mit Ihnen gemeinsam sehr gut bewältigen können.

HIER UNSERE TIPPS

- 1 **Ruhe bewahren:** Je mehr Menschen einmal zu Hause bleiben und die ersten 24 Stunden gelassen und ruhig auf Informationen mit Hilfe eines batteriebetriebenen Radios abwarten, desto leichter wird die Gesamtsituation für alle.
- 2 **WIR sind vor Ort,** vorbereitet mit einem Plan und werden Sie betreuen! Telefonisch können Sie uns mit ziemlicher Sicherheit nicht erreichen, da ja das Telefonnetz nicht funktionieren wird.
- 3 **Es funktioniert dann** nur BAR-Zahlung ohne Rechnung, die wir nachreichen können, sobald wieder Strom für die EDV zur Verfügung steht.
- 4 **Es ist damit zu rechnen,** dass wir in dieser Situation zwar immer Bestellungen vor Ort aufnehmen können, aber bis zur Normalisierung der Situation nach dem Blackout nicht sagen können, wann und ob wir überhaupt beliefert werden. Unsere Grosshandelspartner haben aber selbstverständlich auch Blackout-Notfallspläne, um uns und damit auch Sie gut mit Arzneimitteln versorgen zu können.
- 5 Bitte schreiben Sie sich Ihre **Dauermedikamente** mit Dosierungen genau auf einen Zettel und/oder machen Sie Fotos von Ihren Medikamenten und drucken Sie diese aus. Legen Sie den Ausdruck in Ihre Medikamentenlade/-schrank.
- 6 Ein **Vorrat** Ihrer Dauermedikamente sollte für mindestens 10 Tage zu Hause sein.
- 7 Arzneimittel, die eine Lagerung im **Kühlschrank** benötigen, sollten nur dann aus dem Kühlschrank genommen werden, wenn man sie während des Blackouts wirklich benötigt. Nach Anbruch sind diese meistens mehrere Wochen bei Raumtemperatur haltbar (siehe Beipacktext!).



Photo by Ehmrich on Unsplash

Abschliessend will ich Ihnen versichern, dass ich weder ein apokalyptisch denkender Mensch bin, noch dazu neige überhaupt in Panik zu geraten. Aber Aufklärung und Gespräche miteinander können uns sehr helfen ein Blackout gemeinsam **bravourös** zu meistern. Ganz nach dem Motto im übertragenen Sinn: „**Rechtzeitig schauen, dass man was hat, wenn man es braucht!**“

Ihr positiv gestimmter Apotheker
Stefan Wegscheider mit seinem Team

Ein funktionierendes Immunsystem ist zurzeit die wichtigste Vorbeugung gegen den Angriff von Viren. Lassen Sie sich dazu von unseren Nährstoff-Experten beraten.
#wirwissenwaswirkt®

DAS GESCHENK

der Heiligen Drei Könige



Photo by Volant on Unsplash

#ichkannvielfuermichtun®

Weihrauch ist ein Heilmittel, das schon in der Bibel erwähnt wird. Die drei Könige aus dem Morgenland brachten unter anderem Weihrauch als Geschenk, als Jesus im Stall geboren wurde. Die heilende Wirkung von Weihrauch ist daher schon seit sehr langer Zeit bekannt.

Die wissenschaftliche Forschung ist allerdings noch nicht so alt. Die Ergebnisse sind aber vielversprechend. Verwendung findet das Harz des Weihrauchbaums – dieser kann bis zu fünf Meter hoch werden –, indem in die Rinde des Baums geschnitten wird und die austretende

Flüssigkeit, die zu Harz erstarrt, gesammelt wird. Das erstarrte Harz ähnelt optisch dem Kandiszucker (siehe Photo).

Weihrauch harmonisiert den menschlichen Geist und wirkt zudem entzündungshemmend. Auch die Haut soll bei einer regelmässigen Anwendung als Gesichtsol verjüngt werden.

WAS WIRKT IM WEIHRUCH

Der Hauptwirkstoff von Weihrauch sind die sogenannten Boswellia-Säuren. Sie haben eine stark entzündungshemmende Wirkung, doch nicht jede der Boswelliasäuren wirkt auch gleich. Die Boswellia-Säuren AKBA und KBA können ein entzündungsförderndes Enzym umprogrammieren, sodass dieses letztendlich entzündungshemmend wirkt.

Aufgrund der Natürlichkeit des Heilmittels ist es weitgehend frei von Nebenwirkungen. Die entzündungshemmende Wirkung wird gerne eingesetzt bei Schuppenflechte, bei entzündlichen Darmerkrankungen, bei (chronischen) Gelenkentzündungen.

Wir wissen was wirkt!®

Nach dem erfolgreichen Einsatz von Weihrauchpräparaten gegen rheumatische Beschwerden, scheint Weihrauch auch gute Wirkungen gegen Asthma bronchiale zu haben. Asthma und Bron-

chitis sind auch Krankheiten mit einem chronisch-entzündlichen Verlauf. Auch hier sind die *Leukotriene* (= entzündungsfördernde Botenstoffe, die – ähnlich wie Histamin – aus Mastzellen und anderen Immunzellen freigesetzt werden) Verursacher für die Verschlimmerung der Krankheiten. Durch Weihrauch hat sich eine Besserung der Symptome eingestellt.

Da die Dosierung bei Weihrauch unbedingt zu beachten ist, raten wir Ihnen sich unbedingt mit einer Beratung – am besten von Experten bei uns in der Apotheke – unterstützen zu lassen. Wir als akademisch ausgebildete Wirkstoff-Experten stehen Ihnen mit unserem Wissen rund um unsere hochwertigen Qualitätsprodukte und deren Anwendungsgebiete jederzeit gerne zur Verfügung. ☺

GEWÜRZE FÜR DIE GESUNDHEIT

aus der indischen Medizinlehre, dem Ayurveda

Nahrungsmittel, Gewürze

Kokosnuss

Kichererbsen, Gerste

Rosenblüten, Süssholz

Dillsamen, Kreuzkümmel

Pippali, Ingwer

Kurkuma

Süssholz, Ingwer

Zimt

pharmakologische Wirkung

Wirkt anabolisch, baut Gewebemasse auf. Wird gerne zum Substanzgewinn und zur Kapha-Vermehrung eingesetzt. Trocknen die Gewebe aus und reduzieren (den Fett- und Flüssigkeitsgehalt des Körpers). Besonders hilfreich bei vermehrten fettigen Absonderungen, Verschleimung, Ödemen und Adipositas.

Hilfreich bei allen Erkrankungen, die mit brennenden Symptomen einhergehen, wie z.B. Sodbrennen (Gastritis), brennende Harnabsonderung (Harnwegsinfekte), brennende Hauterscheinungen, brennende Augen, Hitzewallungen.

Regulieren den Vata-Fluss. Gemäss dem Ayurveda helfen diese Gewürze bei Störungen der Peristaltik und sämtliche Spasmen vegetativ gesteuerter Muskulatur auszugleichen.

Wirken „ama-auskochend“ und regen Agni auf verschiedenen Stoffwechselebenen an. Damit werden speziell die Stoffwechselzwischenprodukte (ama) in eine ausscheidungsfähige Form umgewandelt.

Wirkt blutreinigend. Besonders hilfreich bei Hautkrankheiten, Gicht, Abszessen, Milz- und Leberleiden.

Gut für die Stimme.

Wirkt schleimlösend. Pippali, Nelke, Ingwer und Zimt wirken hustenlindernd.

APOTHECUM **plus**

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

#Ich
kann viel
fuer mich
tun!



apothecum



@apothecum



SKI heil

Kommen sie gut wieder nach Hause



#Ich kann viel fuer mich tun!

Zu einem gelungenen Wintersporttag gehört letztlich auch, dass man heil wieder nach Hause kommt. Skifahren oder Snowboarden kann eine grossartige Sache sein, oder um es mit Wolfgang Ambros zu sagen: *Skifoan is des Leiwaundste, was ma sich nur vurstellen kann*. Allerdings sorgen der Gästeanhang und die leistungsfähigen Liftanlagen dafür, dass die Verkehrsdichte auf den Pisten ständig steigt. Zusätzlich bergen die unterschiedlichen Fortbewegungsarten ein Konfliktpotential, ebenso das Aufeinandertreffen von Anfängern und Hobby-Rennfahrern. Nicht zuletzt sind die Umgangsformen auf den Pisten im Lauf der Jahre nicht gerade sanfter und höflicher geworden. Deshalb ist es heute wichtiger denn je, sich darüber bewusst zu sein, dass der Riesenspass von einem Moment auf den anderen ins exakte Gegenteil kippen kann. Hier ein paar Tipps, damit Sie heil vom Ski fahren wieder heimkehren!

Sport vor dem Wintersport. Skifahren beansprucht eine Menge Muskelpartien, die im Alltag eher nicht so sehr gefordert werden. Aber auch im insgesamt höheren Tempo durch besser präparierte Pisten und die rasante Materialentwicklung steckt ein gewisses Verletzungsrisiko. Deshalb sollte man rechtzeitig mit ein wenig Ausdauertraining wie Radfahren, Joggen oder Schwimmen beginnen, damit einem nicht gleich am zweiten Tag der Spass vor lauter Muskelkater vergeht. Da-

rüber hinaus wird die Stärkung der besonders beanspruchten Muskelgruppen durch gezielte Übungen empfohlen, wie zum Beispiel Abfahrtshocke, Ausfallschritt, Armstrecker oder Bauchmuskeltraining.

Wedeln in der eigenen Mitte. Natürlich brauchen Sie bei der Bergfahrt nicht Yoga zu betreiben, es hilft allerdings schon, wenn man sich vorm Losschwingen der Gefahren bewusst wird, also sein Fahrkönnen und die eigene Fitness ein wenig kalibriert. Die Statistik spricht hier eine klare Sprache: Mehr als 90 Prozent aller Ski-Unfälle passieren ohne Fremdeinwirkung durch Übermut und Selbstüberschätzung. Es sollten auch regelmäßige Pausen eingeplant werden – ohne Alkohol klarerweise.

Wichtig ist, stets das gesamte Umfeld, also den Verkehr unter- und oberhalb der eigenen Position im Blick zu haben. Mehr dazu in den *10 FIS-Regeln* für sicheres Skifahren, die Sie in unseren **APOTHECUM_TOOLS** unter unserem roten QR-Code nachlesen können.

Helm auf! Auf steilen Abfahrten erreichen selbst weniger ambitionierte Skifahrer bald einmal 50 Stundenkilometer und mehr, was bei einem Aufprall auf ein festes Hindernis einem Fall aus dem dritten Stockwerk entspricht. An oberster Stelle in Sachen Sicherheitsausrüstung steht daher ein Helm, der genau der Kopfform entsprechen sollte. Auch von Helmkameras kann eine Gefahr ausgehen, sie sollten nur montiert werden, wenn es der Helmhersteller zulässt. Gute Rückenprotektoren – ähnlich jenen aus dem Motorradbereich – bieten Schutz vor Wirbelsäulenverletzungen. Beim Kauf sollte vor allem eine gute Passform entscheiden, dann wird der Protektor beim Fahren auch nicht unangenehm wirken.

Im Fall eines Unfalls. Eigentlich sollten sich alle, die es öfters in die Berge zieht, davon überzeugen, ob ihr Versicherungsschutz die Kosten für eine Hubschrauberbergung beinhaltet. In einer Unfallsituation hat man selber keine Kontrolle darüber, ob ein Einsatz gerechtfertigt ist oder nicht. Sagen wir einmal so: Die Anzahl solcher Rettungseinsätze ist im Steigen begriffen. Hubschrauberbergungen sind jedoch nicht durch die normale Krankenversicherung abgedeckt, dies müsste durch die private Unfallversicherung, die Mitgliedschaft bei einem Autofahrerklub oder bei einem Alpenverein geschehen.

Sehen und gesehen werden. Vom Schnee reflektierte UV-Strahlen setzen der Hornhaut ziemlich zu, was im Extremfall sogar zur Schneebblindheit führen kann. Aber auch Schneestaub und Fahrtwind können die Sicht beeinträchtigen, deshalb sollte stets mit Skibrillen gefahren werden. Bei Nebel helfen Tönungen in Gelb oder Orange den Kontrast zu verbessern, bei Sonnenschein sollte man zu blauen oder grauen Gläsern greifen. Der beste UV-Schutz ist bei Qualitätsgläsern gegeben. Bunte oder zumindest kontrastreiche Kleidung hilft, um besser erkannt zu werden. Hoher und hochwertiger Sonnenschutz für unsere Haut ist Pflicht! ☺



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

ANTIBIOTIKA

richtig anwenden

Fragen
Sie uns
Apotheker!



Antibiotika zählen zu den wichtigsten medizinischen Entwicklungen, ohne sie wäre die moderne Medizin undenkbar. 1928 entdeckte der englische Mediziner Alexander Fleming die bakterienabtötende Wirkung eines Ausscheidungsproduktes von *Penicillium notatum*, einem Schimmelpilz. Man nannte die Substanz *Penicillin*, das in abgewandelter Form noch heute verwendet wird. 1945 erhielt Fleming dafür den Nobelpreis.

Heute steht uns eine Vielzahl verschiedener Antibiotika zur Bekämpfung von Infektionskrankheiten, die bakteriellen Ursprungs sind, zur Verfügung. Je nach Art der Infektion dauert die Bekämpfung des Erregers ein bis 14 Tage. Antibiotika werden nach dem Krankheitserreger und dem Schweregrad der Infektion ausgewählt. Von manchen Wirkstoffen reicht eine Dosierung im Milligrammbereich (mg), andere

werden in Grammengen (g) verabreicht, was nicht zwingend etwas über die Stärke des Medikaments aussagt.

GEFAHR IM VERZUG

Durch den grosszügigen und oft sehr sorglosen Gebrauch dieser segensreichen Entdeckung kommt es häufig dazu, dass trotz der Verfügbarkeit einer grossen Anzahl von Präparaten immer mehr Krankheitserreger gegen die vorhandenen Medikamente unempfindlich, also resistent werden. Aus diesem Grund besonders wichtig: *Die richtige Einnahme des verordneten Antibiotikums ist die Voraussetzung für einen Behandlungserfolg.* Möchten Sie noch mehr zu diesem Thema wissen? Wir beantworten gerne Ihre Fragen persönlich in der Apotheke! ☺



WICHTIG BEI DER EINNAHME

- **Trinken.** Damit die Tablette tatsächlich in den Magen gespült wird, immer ein grosses Glas Wasser nachtrinken.
- **Einnahmeabstände einhalten.** Damit bleibt der Wirkspiegel des Antibiotikums konstant.
- **Einnahmezeitpunkt.** Der Zeitpunkt der Einnahme (nüchtern, vor dem Essen, zum oder nach dem Essen) hat gute Gründe. Er kann die Aufnahme des Arzneimittels verbessern, Reaktionen zwischen Arzneistoffen und Nahrungsmitteln verhindern und zur Beschleunigung der Darmpassage bei magensäureempfindlichen Wirkstoffen dienen.
- **Für Kinder.** Antibiotikasäfte für Kinder unbedingt nach Packungsaufgabe aufbewahren, vor Gebrauch gut schütteln und optimalerweise mit einer Dosierspritze verabreichen.
- **KEIN Sport während einer Antibiotikaeinnahme!** Überanstrengung kann zu einer irreversiblen Herzmuskelentzündung führen.
- **Frauensache.** Scheidenpilz kann durch die vaginale Anwendung von Doederleinschen Bakterien (normale Scheidenflora) während der Antibiotikeinnahme verhindert werden.
- **Einnahmedauer.** Vorgeschriebene Einnahmedauer genau einhalten, um eine Resistenzbildung zu vermeiden.
- **Alkohol.** Alkohol sollte während Antibiotikaeinnahme vermieden werden, da sowohl Antibiotika als auch Alkohol über die Leber verstoffwechselt werden.
- **Durchfall.** Da unsere Darmflora durch das Antibiotikum gestört wird, kann häufig Antibiotika-assoziiertes Durchfall (AAD) auftreten (bis zu zehn Wochen nach einer Antibiotikagabe). Hier hat sich die rechtzeitige Gabe von Probiotika bewährt.
- **Sonne.** Manche Wirkstoffe setzen die Eigenschutzzeit der Haut herab und können so zu Sonnenbränden führen. Schützen Sie sich daher während der Einnahme mit hohem Lichtschutzfaktor, Kopfbedeckung und langärmeliger Kleidung.
- **Pille.** Antibiotika können die Wirkung der Pille während der Einnahme verringern!
- **Schwangerschaft.** Es gibt Antibiotika, die auch während der Schwangerschaft zum Schutze von Mutter und Kind eingesetzt werden.



DEMENZ

geht uns an. ALLE

Photo by Hermes Rivas on Unplash

Fragen Sie
uns
Apotheker!

Etwa 100.000 Österreicher leiden an einer dementiellen Erkrankung. 2050 wird diese Zahl auf etwa 230.000 angestiegen sein – denn mit dem Alter steigen Inzidenz- und Prävalenzzahlen. In Österreich wird jährlich etwa eine Milliarde Euro für die Versorgung Demenzkranker ausgegeben (75 % nicht-medizinische Kosten, 25 % medizinische Kosten und 6 % Medikamentenkosten).

Die Alzheimer-Krankheit ist für 60 bis 80 Prozent der Demenzen verantwortlich, gefolgt von der vaskulären Demenz (15 bis 20 Prozent) und der Demenz mit Lewy-Bodies (7 bis 20 Prozent). Andere Demenzformen sind selten (unter 10 Prozent). Mischformen sind häufig.

Neben den vorgenannten degenerativen Ursachen können auch neurologische Erkrankungen, psychiatrische Krankheiten (z.B. Depressionen), internistische Erkrankungen (z.B. Schilddrüsenfunktionsstörungen) und chronische Einnahme bestimmter Medikamente zu Beeinträchtigungen des Gedächtnisses führen.

JEDER FÜNFTE KÖNNTE BETROFFEN SEIN

Die Demenz geht uns alle an, sie ist keine Krankheit von Randgruppen! Die Beeinträchtigungen der Gehirne finden bei Wissenschaftlern genauso statt, wie bei intellektuell weniger anspruchsvollen Menschen. Keiner von uns weiss, ob er nicht in ein paar Jahren orientierungslos durch die Strassen gehen wird, die eigenen Kinder nicht mehr erkennen kann, oder das Portemonnaie im Kühlschrank aufhebt. Statistisch gesehen hat zum Beispiel **jeder Fünfte** von uns Ablagerungen, wie sie für die Alzheimer-Krankheit typisch sind.

WAS IST EINE DEMENZ?

Am Anfang der Krankheit sind häufig Kurzzeitgedächtnis und Merkfähigkeit gestört, im weiteren Verlauf verschwinden auch bereits eingepärrte Inhalte des Langzeitgedächtnisses. Die Betroffenen verlieren so mehr und mehr die während ihres Lebens erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Eine Demenz ist jedoch weitaus mehr als eine Gedächtnisstörung. In ihrem Verlauf kommt es auch zu einer zunehmenden Beeinträchtigung der Aufmerksamkeit, der Sprache, des Auffassungs- und Denkvermögens sowie der Orientierung. Somit erschüttert eine Demenz-erkrankung das ganze Sein des Menschen – seine Wahrnehmung, sein Verhalten und sein Erleben. Man unterscheidet *primäre* und *sekundäre Demenz-*

formen. Zu ersteren zählt Alzheimer, bei sekundären können die Gedächtnisstörungen durch Erkrankungen, Vergiftungen, Infektionen ausgelöst werden – diese sind meist behandelbar und daher auch möglicherweise reversibel.

ANZEICHEN

Gedächtnisstörungen, Wiederholen von Fragen, Erzählen der gleichen Geschichten, Schwierigkeiten beim Bedienen einfacher Geräte, Vergessen von Verabredungen, nicht mehr wissen welcher Tag ist, Konzentrationsstörungen, Wortfindungsstörungen, Orientierungsstörungen, Fehleinschätzungen, Schlafstörungen, Halluzinationen, Antriebslosigkeit u.s.w.

DEMENZ ODER DEPRESSION

Eine Depression kann bei älteren Menschen ähnliche Symptome zeigen wie bei Demenz. Hier ein paar typische Zeichen, die auf das jeweilige Krankheitsbild weisen:

Depression	Demenz
gleichbleibend schlechte Stimmung	Stimmungsschwankungen
Patient erkennt + klagt über geistige Defizite	Patient vertuscht und leugnet geistige Defizite
rasche Verschlechterung	langsames Fortschreiten des Verlaufs
Hilflosigkeit, Angst	Persönlichkeitsveränderungen
ist nicht mehr leistungsfähig	versucht Defizite durch Erinnerungshilfen auszugleichen

DIE WICHTIGE BOTSCHAFT

Man kann *vorbeugen* – mit den vier Säulen: Ernährung, Bewegung, geistige Aktivität und sozialem Leben. Weiters gibt es Medikamente um beginnende Zustände hinauszuzögern. *Und...* wir können den Risikofaktor Vitamin-B12-Mangel, der den geistigen Abbau verstärken kann, ausschalten. Patienten mit leichten Gedächtnisstörungen können durch eine Vitamin-B-Ergänzung möglicherweise den Hirnschwund bremsen und ihr Demenzrisiko reduzieren. Bei Senioren, die zwei Jahre lang Folsäure, Vitamin B6 und B12 einnahmen, nahm die Hirnmasse durchschnittlich um 30 Prozent weniger ab, als bei den Personen, die keine B-Vitamine erhalten hatten. ☺



7. MAI 2023

DEIN LAUF. DEINE STRECKE. DEINE ZIELLINIE.

LAUF MIT UNS



WIR LAUFEN FÜR DIE, DIE ES NICHT KÖNNEN

100% DER STARTGELDER FLIEßEN IN DIE RÜCKENMARKSFORSCHUNG

BRAUCHTUM

Es schafft Vertrauen



Rituale oder Brauchtum – da gibt es ganz besondere Kleider, besonderes Essen, besondere Geschenke und Feste. Rituale halten Gesellschaften zusammen. Nicht umsonst sind Brauchtumsgruppen, die gemeinsame Tänze einstudieren, Musikvereine, die gemeinsam Stücke für die besonderen Tage üben oder Vereine, die sonstige wichtige Dinge wie geschmückte Wägen oder Kostüme vorbereiten, so beliebt.

Rituale und Bräuche heben sich vom Alltag ab. Sie sind etwas Besonderes und dazu braucht man Besonderes. Düfte, Kleider, Schrittfolgen, Hüte, Schmuck, Kerzen – alles Symbole für den jeweiligen Brauch. Entweder ist der Ursprung nicht bekannt oder man hat den Grund, warum man zum Beispiel die Kerzen auf der Geburtstagstorte auf einmal ausblasen muss, vergessen. Bräuche regen Gefühle an. Schon Kinder möchten viele Dinge jedes Jahr wieder gleich erleben. Doch

Sie wirken beruhigend – MANDELN

Von Innen – Mandeln machen schön. Ja. Neben den ungesättigten Fetten, die unserer Haut so gut tun, stecken auch noch reichlich Kalzium, Magnesium und Folsäure drinnen – wichtig für die Erneuerung der Hautzellen, gut für die Muskeln. Und das in Mandeln reichlich vorhandene Vitamin E wirkt der Hautalterung entgegen. Ein herrlicher Snack für unsere schöne Haut – passt in jede Handtasche! 🍷



auch Erwachsene halten mit Begeisterung an den meist von den Eltern übernommenen Ritualen fest.

Genau diese Gleichförmigkeit und die Wiederholung im Jahreskreislauf gibt uns das Gefühl zu wissen, wer wir sind und wohin wir gehören. Die Wiederholung bringt Ordnung in einen turbulenten Alltag und in eine – dieses Jahr besonders – doch chaotische und flüchtige Welt da draussen.

Dadurch wirken negative Gefühle nicht mehr so traurig. Der tägliche im Winter am Abend getrunkenen Tee, vielleicht verbunden mit dem Anzünden einer Kerze, beruhigt allein schon durch das voraussehende Ereignis am späten Nachmittag. Versuchen Sie es! So kann zum Beispiel eine Enttäuschung des Tages nicht mehr so schlimm wirken.

Das Zubettgehen mit der immer gleichen Zeremonie – dem Vorlesen. Sehr viele Eltern geniessen es, ihren Kindern vor dem Einschlafen eine Geschichte vorzulesen oder zu erzählen. Abgesehen davon, dass es wahrscheinlich vielen passiert, dass sie vor ihren Kindern einschlafen – grins – ist diese Art den guten und behüteten Schlaf der Kinder einzuleiten ein wunderbarer und ein familiärer Fixpunkt, der ganz sicher auch wieder in die nächste Generation weitergegeben wird.

Erfreuen Sie sich an der kühlen Jahreszeit, besuchen Sie Ihre Freunde, trinken Sie gemeinsam einen Tee, backen Sie gemeinsam oder treffen Sie sich um den Nikolaus in grösserer Runde zu erleben... Rituale schaffen Distanz zum Alltag, denn sie werden trotz ihrer Vorhersehbarkeit wieder und wieder als etwas Besonderes erlebt. Das sollten Sie sich und Ihrer Familie gönnen! Dann wird auch das zur „same procedure as every year!“ 🍷

#Ich kann viel für mich tun!®

WINTER-REZEPT

CHOLESTERINSENKEN MIT GERSTE



Sie essen vielleicht schon täglich Haferflocken um herzgesund zu bleiben – doch wir haben einen Vorschlag zur Abwechslung bzw. mit einem noch höheren Wirkungsgrad zur Cholesterinsenkung:

Gerste. Kochen Sie einmal die Woche einen Topf Gerste und verwenden Sie sie zum Salat, als Beilage oder auch

als Süßspeise mit Nüssen und Zimt. Gerste ist eine der besten Beta-Glucan-Quellen überhaupt. Diese Pflanzenbestandteile verleihen zwar auch den Haferflocken ihre cholesterinsenkende Wirkung, aber eine Tasse Gerste enthält dreimal so viel Beta-Glucan wie eine Tasse Haferflocken. Guten Appetit!

Tipp: Das Einweichen der Gerste vor dem Kochen trägt zur Bekömmlichkeit bei und verkürzt die Zubereitungszeit, wodurch Energie gespart und Nährstoffe geschont werden können. Wichtig ist, das Getreide vor dem Einweichen gründlich mit kaltem Wasser zu waschen; anschliessend lässt man es bei Zimmertemperatur zugedeckt quellen. Ein Teil Gerste und drei Teile gesalzenes Wasser. Wasser zuerst aufkochen und dann die Gerste ins kochende Wasser geben. Gerste während einer halben Stunde kochen und danach nochmals 15 Minuten zugedeckt quellen. So giesst man mit dem Kochwasser keine wertvollen Nährstoffe weg. 🍷

Mag.pharm. CHRISTINA WEINGRABER

Bevor sich dieses aufregende und ereignisreiche Jahr dem Ende zuneigt, beginnt ein anderes spannendes Jahr – mein Aspirantenjahr. Mein Name ist Christina Weingraber, ich bin 26 Jahre alt und darf das Team der Lilien Apotheke Seiersberg ab November 2022 als Aspirantin unterstützen.

Da wir uns in nächster Zeit das ein oder andere Mal in der Apotheke begegnen werden, möchte ich diese Gelegenheit nutzen und mich bei Ihnen vorstellen.

Meine Wurzeln liegen nicht unweit von Seiersberg-Pirka entfernt in Fernitz, wo ich aufgewachsen bin und die Volksschule besucht habe. Nach achtjähriger Schulkarriere und Matura am Akademischen Gymnasium in Graz habe ich 2015 mit dem Pharmaziestudium an der Karl-Franzens-Universität in Graz begonnen, das ich im Juli dieses Jahres abschließen konnte. Da ich mich schon immer sehr für die Naturwissenschaften begeistern konnte und die Pharmazie in meinen Augen eine Disziplin ist, die deren interessanteste Facetten vereint, fiel mir die Wahl für dieses Studium nicht schwer. Nicht nur inhaltlich bietet die Pharmazie eine breite Auswahl an Schwerpunkten – auch beruflich hat man die Möglichkeit, sich in viele verschiedene Richtungen entfalten zu können. So durfte ich in den vergangenen Jahren bereits Erfahrungen in



Krankenhausapotheken in Graz sowie der pharmazeutischen Industrie in Basel sammeln und bin auf die vielen neuen Kenntnisse gespannt, die ich mir im Laufe des nächsten Jahres aneignen darf.

Ich freue mich, mein Wissen in der Lilien Apotheke vertiefen und anwenden zu können und Sie sehr bald persönlich begrüßen zu dürfen! ☺



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

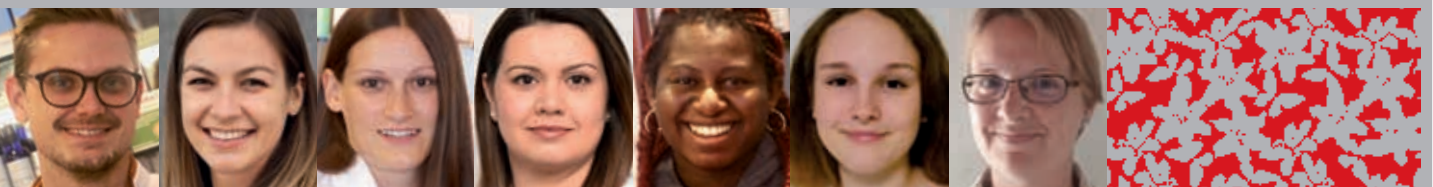
Apothekerin
Mag.pharm. Dr.
KARIN KAINZ
Arzneimittelexpertin,
speziell Diabetes,
zertifizierte Nährstoff-
Beraterin, zertifizierte
Alzheimer-Beraterin
Fachberaterin für Darmgesundheit

Apothekerin
Mag.pharm.
KATHLEEN
EDER-SCHÜTZENHOFER
Arzneimittelexpertin
zurzeit in Karenz

Apothekerin
Mag.pharm.
EVA MARIA PIRSTNER
Arzneimittelexpertin

Apothekerin
Mag.pharm.
MARIA GLÜCK
Arzneimittelexpertin

WWW.LILIENAPOTHEKE.AT



Apotheker
Mag.pharm.
ROBIN WALLNER

Aspirantin
Mag.pharm.
CHRISTINA WEINGRABER

PKA
TANJA SACKL

PKA
IRENA NIKIC

PKA-Lehrling
CYTRA EWERE

PKA-Lehrling
DENISE RIEGER

Frau
DANIELA SCHWAB
Hygiene, Verpflegung,
Auslagendekoration

HEALTH COACHING for Businesspeople

Face-to-Face-Coaching
Online

*Identifizieren Sie Ihre persönlichen Fokusbereiche mit mir.
Sie erarbeiten mit mir die Ziele, die Sie für Ihr Coaching festlegen möchten.*

Sie beschreiben mir Ihre Erwartungen an mich als Ihren Coach.

Bereiten Sie Ihre erste Sitzung vor, indem Sie über Ihre persönlichen Coaching-Ziele nachdenken.

Für Ihre Coaching-Ziele legen Sie Meilensteine und Aufgaben fest.

Lassen Sie sich ganz auf den Coaching-Prozess ein, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

Zwischen den Sessions ist auch noch genug Zeit um zu trainieren.

Der erste Schritt ist ein einfaches Telefonat oder Email.

*+43 664 514 75 05 oder
bvo062@gmail.com.*

Mein Name ist Barbara M. Voglar.

Ich bin Marketer, TTM-Practitioner, Health-Coach, Developer und Conceptionist.

**Es sind nicht die Dinge,
die Sie beunruhigen,
sondern Ihre Sicht der Dinge.** Epiktet

GLATTE HAUT

Unsere Top 10



”

Wir wissen was wirkt.®

Die folgende Wirkstoff-Hitliste zeigt effektive Antifalten-Substanzen auf, die auch wissenschaftlich belegt sind. Unsere Kosmetikexperten in der Apotheke können Ihnen die für Ihre Haut besonders geeigneten Wirkstoffe in den Qualitätsprodukten der verschiedenen Hersteller anzeigen. Lassen Sie sich von ihnen beraten.

1 VITAMIN A (RETINOL)

Das licht- und sauerstoffempfindliche Retinol wird heute so in Trägermoleküle eingebettet, dass es in reiner Form einsetzbar ist. Es kann vor allem Enzyme blockieren, die Kollagen zerstören. Es kann aber auch die Haut reizen.

2 VITAMIN C

Das gut erforschte Vitamin wirkt gleich dreifach gegen die Hautalterung: Die Ascorbinsäure unterstützt die Kollagenbildung, wirkt als Radikalfänger antioxidativ und hellt Pigmentflecken auf.

3 NIACINAMID (VITAMIN B3)

Der in allen Zellen enthaltene Stoff verbessert die Regenerationsfähigkeit der Haut. Er hilft auch, in der Epidermis mehr Hautfette (Ceramide) zu bilden. Das schützt die Haut vor Feuchtigkeitsverlust.

4 FOLSÄURE (VITAMIN B9)

Das Vitamin spielt eine wichtige Rolle für Wachstumsprozesse. Es ist daher vor allem als Nahrungsergänzungsmittel für Schwangere bekannt. In Kosmetikprodukten soll Folsäure die Erneuerung von Hautzellen anregen.

5 HYALURONSÄURE

Die körpereigene Substanz speichert Feuchtigkeit in der Haut. Sie ist das beliebteste Füllmaterial für Faltenunterspritzungen. In Hautcremes wirkt Hyaluronsäure zum Aufpolstern der obersten Zellschicht.

6 KOLLAGEN

Als natürliches Hautgerüst ist Kollagen für Elastizität und Festigkeit verantwortlich. Als Bestandteil von Cremes soll pflanzliches Kollagen Wasser binden und die Haut praller machen.

7 PHYTOHORMONE

Das Hormon Östrogen hält die Haut von Frauen jung. Nach den Wechseljahren entfällt dieser Effekt. Pflanzlicher Hormonersatz soll die Zellerneuerung ankurbeln, etwa die Hyaluronsäure im Bindegewebe vermehren. Vor allem Soja-Extrakte kommen zum Einsatz.

8 (POLY-)PEPTIDE

Diese Verbindungen aus Eiweissbausteinen lösen als Signalmoleküle eine Kaskade von Zellaktivitäten aus, die schliesslich zur Bildung von neuem Kollagen führen. Sie gelten als wichtigste Entdeckung für die Zellerneuerung der Haut, da Peptide aus vielen natürlichen Quellen gewonnen und in Kosmetika eingebaut werden können.

9 POLYPHENOLE

Die pflanzlichen Schutzstoffe gelten als ideale Antioxidantien. Dazu gehören etwa die Catechine in grünem Tee. Extrakte aus Grüntee sollen die Hautzellen bestens vor schädlichen Sauerstoffverbindungen schützen.

10 COENZYM Q10

Der Klassiker der Anti-Aging-Kosmetik ist als körpereigene Substanz für die Energieversorgung der Zellen zuständig. Er spielt aber auch eine wichtige Rolle im Zellschutz als Abwehr gegen freie Radikale. ⓐ

WINTERWIRKSTOFFE

Bei empfindlicher Haut lohnt sich ein Blick auf die Liste der Creme-Inhaltsstoffe. Je weniger Substanzen ein Pflegeprodukt enthält, desto weniger Stoffe können die Haut reizen. Meiden Sie etwa Duftstoffe oder Parabene. Und was soll drin sein? Rissige Haut freut sich über Dexpanthenol. Auch Nachtkerzenöl regeneriert. Feuchtigkeitsspender wie Hyaluronsäure (da gibt es mehrere Arten) oder Aloe vera sind speziell in der jetzigen Jahreszeit hilfreich gegen das Austrocknen durch die Heizung. Antioxidantien und Vitamine schützen die Haut. ⓐ

BRONCHO STOP®

NEU!

Österreichs **Nr. 1***

BRONCHITIS?



BRONCHITIS AKUT TROPFEN

- ✓ Löst zähen Schleim
- ✓ Unterstützt das Abhusten
- ✓ Bekämpft die Entzündung
- ✓ Wirkt entkrampfend auf die Bronchien
- ✓ Beruhigt den Husten

Akute Bronchitis
Löst zähen Schleim
Unterstützt das Abhusten

ab **6** Jahren