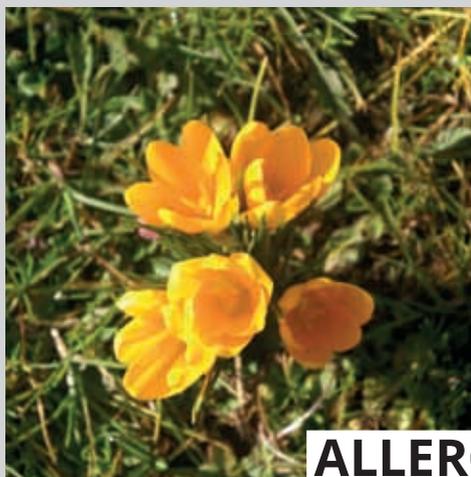
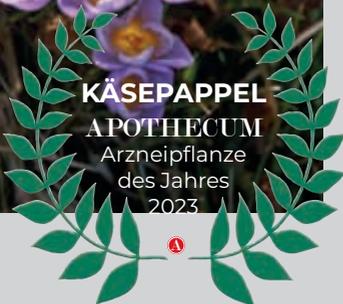
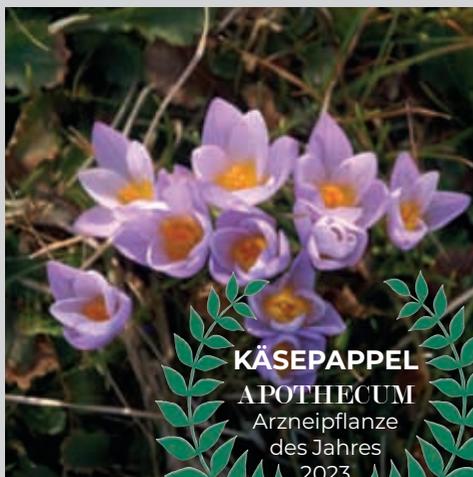


# APOTHECUM

JAHRGANG 30 FRÜHLING 2023



**ALLERGIE + CO**  
Beratung in der Apotheke



**HAUSAPOTHEKE**  
Engpässe vermeiden

**KOPFSCHMERZEN**  
Ein häufiges Leiden

Die Blüten kommen und es wird Frühling  
Alle Photos Stefan Wegscheider



Um Engpässe zu vermeiden:  
Achten Sie auf einen 1-Monatsvorrat Ihrer täglichen Medikamente.  
Ein Tipp der Österreichischen Apothekerkammer



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

# HYALURON

hilft auch bei Husten und Halsschmerzen



Photo by Gerrie van der Walt auf Unsplash

**M**itunter genügt schon eine besonders stressige Phase, ein schniefender Arbeitskollege oder ein krankes Familienmitglied und die Grippe oder Erkältung ist da. Zu den hartnäckigsten Begleiterscheinungen gehört dabei der Husten, wobei man zwischen dem produktiven Husten und dem trockenen Reizhusten unterscheidet.

Zum trockenen Reizhusten kann es kommen, wenn die Rezeptoren oder Nerven der Bronchialschleimhaut beispielsweise durch eine Entzündung gereizt werden. Der trockene Reizhusten hat keine reinigende Funktion. Dadurch können Bakterien und Viren noch leichter eindringen, sodass ein regelrechter Teufelskreis entsteht. Aus diesem Grund ist es wichtig, den Hustenreiz zu unterbrechen und den Heilungsprozess der Schleimhäute zu unterstützen. Denn nur Schleimhäute, die nicht ständig neu gereizt werden, können sich wieder regenerieren.

Lutschtabletten mit Hyaluronsäure bilden einen speziellen Hyaluron-Hydro-Komplex, der viel Feuchtigkeit speichern kann und sich wie ein schützender Film über die Schleimhäute legt. Auf diese Weise wird die gereizte Schleimhaut langanhaltend befeuchtet und kann sich wieder beruhigen. Beschwerden wie ständiger Hustenreiz, Heiserkeit, Kratzen im Hals und Schluckbeschwerden bis hin zu Halsschmerzen werden gelindert. Ein weiterer Vorteil: Weil der spezielle Hyaluron-Hydro-Schutzfilm besonders gut und lange an der Schleimhaut haftet, erschwert er gleichzeitig auch das Eindringen neuer Viren und Bakterien.

Sehr gut geeignet sind hyaluronhaltige Lutschtabletten deshalb nicht nur zur Grippe- und Erkältungszeit, sondern auch bei einer trockenen Mund- und Rachenschleimhaut aufgrund von Klimaanlage, trockener Raumluft, Zigarettenrauch, Pollenallergie oder Medikamenteneinnahme. Auch Menschen, die aus beruflichen Gründen ihre Stimme stark beanspruchen, werden die wohltuende Wirkung von Lutschtabletten mit Hyaluronsäure zu schätzen wissen. Dem extrem unangenehmen Gefühl, sich beim Sprechen ständig räuspern zu müssen oder fast keine Stimme mehr zu haben, lässt sich damit so gut wie möglich vorbeugen.

Wer auf Reisen oder am Arbeitsplatz hyaluronhaltige Lutschtabletten immer mit dabei hat, kann rechtzeitig gegensteuern, ist dem Kitzeln im Hals nicht schutzlos ausgeliefert und auch für drohende Stimmausfälle bestens gerüstet. In Zeiten erhöhten Bedarfs können bis zu sechs Tabletten täglich angewendet werden. ☺

# SUPERSTAR

in der Apotheke 2023

**D**ie Malve (*Malva sylvestris*) oder **Käsepappel** – wie sie in der Apotheke meist heisst – wird seit vielen tausend Jahren als Heilpflanze geschätzt. In China, Ägypten und im Alten Griechenland wussten Heilkundige um die entzündungshemmende, schleimlösende Wirkung der Pflanze mit den kleinen Blüten, die hellrot bis violett gefärbt sind. Sie hilft bei Husten und Heiserkeit, wirkt im Bad beruhigend und entspannend und eignet sich in der richtigen Zubereitung als Hautpflege.

Ihre Inhaltsstoffe sind Gerbstoff, Schleimstoffe, Vitamin A, B1, B2, C und ätherisches Öl. Finden kann man sie blühend an Wegesrändern in der Zeit von Mai, Juni bis August.

Verwendet werden die Blätter und Blüten. Als beste Sammelzeit gilt die Zeit zwischen Mittsommer und Frühherbst.

Der Name Käsepappel hat eine besondere Geschichte: Bekanntes

Kennzeichen für die Wilde Malve sind auch ihre scheibenförmigen Früchte, die an kleine Käseleibe erinnern. Ausserdem hat man früher schleimigen Getreidebrei aus Malvenblättern und Schrot gekocht, der als „Papp“ bezeichnet wurde. Diese beiden Tatsachen brachten der Pflanze den volkstümlichen Namen „Käsepappel“ ein.



## DIE KÄSEPAPPEL IN DER APOTHEKE

Anlässlich der Wahl unserer APOTHECUM Arzneipflanze 2023 haben wir uns einiges einfallen lassen. In der Zeit vom

**17. bis zum 30. April 2023**

können Sie die Käsepappel bei uns sehen, fühlen und schmecken. Lassen Sie sich überraschen!

Ausserdem werden wir in allen Ausgaben von APOTHECUM 2023 auf dieser Seite über weitere praktische und besondere Anwendungen zur Käsepappel schreiben.

Um keine der Aktionen in der Apotheke zu verpassen, dürfen wir Ihnen anbieten, Ihre Email-Adresse bei Ihren Kundendaten in der Apotheke zu hinterlegen, dann können wir Ihnen zeitnah alle wichtigen Daten zukommen lassen. Wir freuen uns auf Sie! ☺



Liebe Kundin! Lieber Kunde!

# Frühlingsfrisch in Form

Apotheker Mag.pharm.Dr. STEFAN WEGSCHEIDER



**F**arben sind wohl der prägnanteste Unterschied in der Natur im Übergang vom Winter zum Frühling. Aufgrund der Klimaverschiebungen sind uns ja in den wenigsten Ecken von Österreich noch wirkliche Schneedecken beschert und daher freut man sich umso mehr auf das frische Grün der Wiesen im Frühling. Unter den Projekten für das neue Jahr sind für Ihre Gesundheit sicher viele Stunden an der frischen Luft eingeplant. Ob Spazieren oder Laufen, Walken oder Rad fahren – Hauptsache, Sie bekommen so viel Sauerstoff wie möglich und bringen Ihren Kreislauf und Stoffwechsel ordentlich auf Trab. Manchmal braucht man einen Anlass, um zu beginnen. Wie wäre es mit einem regelmässigen Treffen mit Freundin, Arbeitskollegin, Mutter, Tochter, Sohn, Studienkollegen... zum Spaziergang? Mit der Zeit werden Sie sicher Ihre Geschwindigkeit steigern, die Wegstrecke und Ihre „Bewegungszeit“ verlängern. Das kommt fast von alleine.

Diese Parameter mit einer geeigneten App oder auf einer Uhr zu tracken fördert durchaus auch den Ehrgeiz, noch fitter zu werden. Sollten Sie zusätzlich auch noch Ihre Schlafgewohnheiten optimieren, werden Sie bei Erscheinen unserer Sommerausgabe schon gut im Training sein, wunderbar schlafen und Ihre Beweglichkeit gesteigert haben.

Wir Apotheker haben zu alldem noch viele gesunde und natürliche Werkzeuge, die Sie in Ihrem Vorhaben, den Frühling 2023 herrlich fit, frisch und gesund zu geniessen, unterstützen können. Gerne berät Sie mein Team in der Apotheke rund um das Thema! ☺



#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.

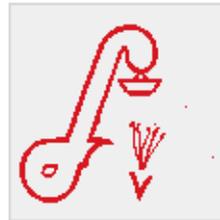
**NEU** Lilien Kosmetik. Apothekenkosmetik Eubos, Frei Öl, Louis Widmer, La Roche-Posay, Vichy, Viva Skin.



## NATURHEILMITTEL.

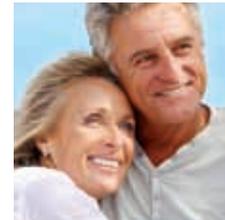
Homöopathische Einzel- und Komplexmittel, Original Bachblüten, Schüssler Salze.

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



## MEDIKAMENTEN- VERSORGUNG.

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](http://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](mailto:info@lilienapotheke.at)

Öffnungszeiten  
Montag bis Freitag 7<sup>30</sup> – 19<sup>00</sup> Uhr durchgehend  
Samstag 8<sup>00</sup> – 12<sup>00</sup> Uhr

Bereitschaftsdienste (800 – 800 Uhr am Folgetag)  
5., 17., 29. März, 10., 22. April, 4., 16., 28. Mai 2023

# FIEBERMESSEN

## neu gedacht



**W**enn ein Familienmitglied krank wirkt, greift man zuerst zum Fieberthermometer. Klar – Fieber ist eines der ersten Anzeichen, dass der Körper gerade eine Infektion bekämpft. Das Problem mit herkömmlichen Thermometern ist jedoch, dass sie nur zeigen können, wie die Temperatur jetzt gerade ist, nicht, wie sie vor einer Stunde oder gar im Schlaf war.

Die kontinuierliche Temperaturmessung war bislang nur in Krankenhäusern verfügbar. Das junge Medizintechnik-Unternehmen SteadySense mit Sitz in Seiersberg hat dies jedoch geändert: *STEADYTEMP* ist ein Fieber- und Symptomtracker für den Heimgebrauch. Ein medizinischer Begleiter, der schon jetzt aus vielen Haushalten nicht mehr wegzudenken ist.

*STEADYTEMP* besteht aus einem Sensorpatch und einer App. Das System misst kontinuierlich, auch im Schlaf, bis zu sieben Tage lang, und kann jederzeit mit dem Smartphone ausgelesen werden. Temperaturkurve und Trends werden in der App grafisch dargestellt und helfen bei der Entscheidung, ob ein Arztbesuch oder Medikamente notwendig sind. Einfach gratis App herunterladen, Patch anbringen, und mit dem Handy via NFC komplett strahlungsfrei ablesen. Erhältlich ist *STEADYTEMP* bei uns in der Lilien Apotheke. ☺

Wann wird *STEADYTEMP* empfohlen:

- ◆ Für Kleinkinder mit Fieberkrämpfen: Kein Wecken mehr aus dem gesundheitsbringenden Schlaf zum Fiebermessen.
- ◆ Für kranke Kinder: Keine unangenehme Messung mehr, Kind kann im Schlaf überwacht werden. Symptome und Fieberverlauf können beobachtet und auf Wunsch an Ärzte übermittelt werden.
- ◆ Bei viralen Infektionen: um Fieberverlauf, Symptome und die Wirkung von Medikamenten kontinuierlich zu beobachten.
- ◆ Für die Pflege zu Hause von älteren (u.a. demenzkranken)



Apotheker Dr. Wegscheider und Mag. Jeitler von *STEADYSENSE*.

Personen, die normales Fiebermessen nicht über sich ergehen lassen wollen.

- ◆ Nach Operationen zur Früherkennung einer Entzündung oder Infektion.
- ◆ Nach Chemo-Therapien.
- ◆ Rund um Impfungen: Um sicher zu gehen, dass man davor ganz gesund ist, und um etwaiges Fieber danach monitoren zu können.

# ALLERGIE + Co

## Jahreszeit-Beratung in der Apotheke



Fragen  
Sie uns  
Apotheker!



“  
Vorbeugung  
ist besser...”

Checken Sie täglich die  
Pollenbelastung auf  
[www.pollenwarndienst.at](http://www.pollenwarndienst.at)



#ichkannvielfuermichtun®

**H**eute leiden ungefähr doppelt so viele Menschen an Heuschnupfen wie vor zirka 30 Jahren. Auch Asthma ist verbreiteter als damals. Woran liegt das?

Um herauszufinden, warum immer mehr Menschen leiden, wurden in den letzten Jahren viele Studien durchgeführt. Ihre Ergebnisse zeigen, dass Luftverschmutzung eine grosse Rolle bei der Zunahme von Heuschnupfen und Asthma spielt. Schadstoffe wie Ozon und Feinstaub schädigen die Atemwege und machen sie anfälliger für allergische Reaktionen. Und sie verändern auch die Pollen, denn sie lagern sich als feiner Film auf ihrer Oberfläche ab. Um sich zu schützen, produzieren die Pollen spezielle Eiweisse. Diese rufen viel stärkere allergische Reaktionen hervor als der ursprüngliche Pollen.

Feststeht, dass auch die heute schon so fortgeschrittene Medizin Allergien nicht aus der Welt schaffen kann. Es geht immer um eine

Die Apotheke ist in der Region schon seit vielen Jahren als Kompetenzzentrum für reisemedizinische Beratungen bekannt. Da viele Kundinnen und Kunden bereits jetzt ihre jährlichen Ferien planen, ist die reisemedizinische Beratung gerade vermehrt gefragt. Dabei geben wir auch Informationen zu Tropenkrankheiten und Impfempfehlungen ab. Diese Impfungen können anschliessend mit Termin beim Arzt verabreicht werden.

Linderung der Beschwerden. Alle an Allergie Leidenden haben einen belasteten Organismus. Sowohl körperlich, als auch seelisch. Man fühlt sich krank, müde und energielos. Die Symptomatik ähnelt einem grippalen Infekt – den man heuer vielleicht auch schon des öfteren bekämpft hat –, dauert aber Wochen bis Monate an. Der Klimawandel verschafft uns die grosse „Freude“, dass die Pollensaison früher beginnt und womöglich länger andauert. Haselnuss und Erle blühen meist schon in der ersten Januarhälfte, Birkenpollen wirbeln rund 15

### DIE BERATUNG IN DER APOTHEKE

Lassen Sie sich bei der Bestimmung Ihrer persönlichen Bedürfnisse am besten von Experten bei uns in der Apotheke unterstützen. Wir als akademisch Ausgebildete stehen Ihnen mit unserem Wissen rund um unsere hochwertigen Qualitätsprodukte und deren Anwendungsgebiete jederzeit gerne zur Verfügung!

bis 30 Tage früher durch die Luft als noch in den Achtzigern. Und: Die gestiegene Menge an Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) hat wahrscheinlich einen Einfluss auf Pflanzenblüten und bringt deren natürliche Saisonabhängigkeit durcheinander. Die Zahl der Betroffenen steigt stetig.

### N° 1 – Vorbeugung

Es ist daher umso vernünftiger, vorbeugend etwas zu unternehmen. Denn durch Heuschnupfen sind die Atemwege dauerhaft beansprucht. Es besteht die Gefahr einer Ausbreitung der Allergie auf die unteren Atemwege und einer chronischen Lungenerkrankung, wie Asthma bronchiale. Die beste Vorbeugung ist daher die Auslöser zu meiden. Was heisst das?

- \* Gleich in der Früh lüften.
- \* Den restlichen Tag bleiben die Fenster zu.
- \* Wäsche nicht im Freien aufhängen.
- \* Getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer aufhängen.
- \* Waschen Sie Ihre Haare, bevor Sie ins Bett gehen.
- \* An Sonnentagen ist die Ozon- und Pollenbelastung besonders hoch. Bleiben Sie im Innenraum.

### N° 2 – Die richtige Therapie

Keiner möchte in die nächste Stufe des Heuschnupfens aufsteigen: daher macht man die beste Therapie, um allergisches Asthma zu vermeiden. Für die akute Beschwerden haben wir heute eine Reihe gut erprobter Medikamente in der Apotheke. Dazu gehören *Antihistaminika* in Form von Nasensprays, Augentropfen oder Tabletten. Sie blockieren die Ausschüttung des Botenstoffs Histamin im Körper und dämpfen so allergische Reaktionen. Moderne Präparate machen im Gegensatz zu früher kaum noch müde. Um die Ursache für Heuschnupfen zu behandeln, gibt es ausserdem die spezifische Immuntherapie, auch Hyposensibilisierung (mehrere Sitzungen bei einem Arzt) genannt. Die Therapie ist oft langwierig, aber sie lohnt sich: Unter Umständen kann dadurch die Entstehung von Asthma bei Patienten mit Heuschnupfen verhindert werden. ☺

# APOTHECUM **plus** Noch mehr Informationen und praktische Werkzeuge für Ihre Gesundheit! [www.plus.apothecum.at](http://www.plus.apothecum.at)

#Ich  
kann viel  
fuer mich  
tun!



apothecum



@apothecum



# HAUSAPOTHEKE

Sie sollten für Notfälle gerüstet sein



#Ich kann viel fuer mich tun!



„Es ist unsere Aufgabe, Ihnen bei Ihrer richtigen Bevorratung zu helfen!“

**N**ormalerweise denken wir bei der Hausapotheke an Fälle, wie Verkühlungen oder leichte Viruserkrankungen, die – wie meist – am Wochenende oder am Abend starten. Da ist es durchaus von Vorteil, wenn man seine Hausapotheke mit Schmerzmittel, einem Heissgetränkshot, Nasenspray, Hustensaft und Lutschtabletten gefüllt hat. Ein paar Pflaster für den Schnitt mit dem Küchenmesser hat eigentlich auch (fast) jeder zu Hause.

Doch was tun, wenn es so wie in letzter Zeit zu Engpässen kommt? Arzneimittel, die man täglich braucht oder auch für Notfälle eben notwendig sind nicht mehr lieferbar sind? Nun, den älteren Herrschaften unter uns kann es selten passieren, dass sie in einen Engpass kommen, weil sie sind es gewohnt längerfristig zu denken. Bei jüngeren Geburtsjahrgängen schaut es da schon anders aus. Wir sind es gewohnt, dass alles besorgbar ist und nicht von uns auf Vorrat gelegt werden muss. Müssen wir umdenken? Sollte es heute wieder an der Zeit sein, doch ein bisschen auch in die Zukunft zu kalkulieren?

## ENGPÄSSE VERMEIDEN

Die Hausapotheke unterstützt bei Fällen von Husten, Bauchweh und Verletzungen. Sie ist aber auch Vorrat für zumindest ein bis zwei Monate Ihrer täglichen Medikation. Aus diesem Grund ist eine *regelmässige Durchsicht und Auffüllung der Hausapotheke mit Unterstützung unserer Pharmazeuten* jedenfalls anzuraten. Dabei besonders hilfreich ist, wenn Sie vorab telefonisch einen Beratungstermin mit uns ausmachen. Dann kann man in Ruhe ohne Unterbrechung den gesamten Kasten durchgehen und ergänzen. Lassen Sie sich diesen

hilfreichen Service Ihrer Apotheke nicht entgehen!

Trotzdem möchten wir Ihnen hier auch eine Zusammenstellung der Grundausrüstung bieten. Damit haben Sie auch Gelegenheit, alle diese essentiellen Bestandteile Ihrer Hausapotheke in einem Kasten oder einer Box zu sammeln, um im Notfall wirklich nur an einem Platz alles zu finden.

## DIE GRUNDAUSSTATTUNG

Zur Behandlung von *Wunden* gehören Desinfektionsmittel und Heilsalbe sowie Wundpflaster, sterile Kompressen und Mullbinden in die Box. Je nach persönlichen Ansprüchen der Haus-/Wohnungsbewohner sollte man diese Liste individuell ergänzen. Ältere Menschen mit einer medikamentösen Blutverdünnung brauchen zum Beispiel mehr Wundverbände vorrätig, weil sie bei kleinen Verletzungen auch schnell stark bluten.

Salben oder Gels, die bei *Prellungen, Zerrungen oder Verspannungen* helfen, gehören in jede Hausapotheke. Ideal auch im Sportlerhaushalt. Auch das Homeoffice ist ein oftmaliger Anlass für Verspannungen.

*Schmerzmittel* und ein *Fiebermedikament* dürfen ebenfalls nicht fehlen. *Erkältungsmittel* sind nicht nur in der Grippezeit wichtig. Hustenlöser, Lutschtabletten, Nasensprays, Hustentropfen, Nasendusche, Inhalator, Augen- und Ohrentropfen kommen das ganze Jahr über zum Einsatz.

Gleiches gilt für Hilfsmittel bei *Verdauungsbeschwerden*. Tropfen gegen Blähungen, Magentee, Präparate gegen Bauchschmerzen, Völlegefühl, Übelkeit, Verstopfung oder Durchfall sind da wichtig.

## DIE LAGERUNG

Die meisten Medikamente muss man kühl (unter 25° C) und trocken lagern. Das Bad oder die Küche sind daher für den Arzneischrank nicht geeignet. Am besten lagert man die Medikamente vor Kindern gesichert im Schlafzimmer, im Vorraum oder in der Abstellkammer.

## DIE ENTSORGUNG

Abgelaufene Medikamente gehören nicht in den Abfluss, weil sie unser Ökosystem damit gefährden (die Medikamente im Urin sind schon ausreichend!). Abgelaufene Arzneimittel gehören getrennt gesammelt. Verpackung aus Papier und Beipackzettel kommen ins Altpapier. Altmedikamente werden thermisch verwertet. Bei Problemstoff- oder Abfallsammelstellen können diese richtig entsorgt werden. ☺



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

# KOPFSCHMERZEN

## Ein wirklich häufiges Leiden

Apotheker Mag.pharm.Dr. STEFAN WEGSCHEIDER



**V**iele Menschen leiden gelegentlich unter Kopfschmerzen. Zur Schmerzlinderung gibt es eine Reihe von sogenannten analgetischen Mitteln, die rasch und effizient helfen. Empfehlenswert ist eine möglichst rasche Einnahme, um die Dosis niedrig halten zu können.

Es gibt zwei grobe Unterscheidungen von Kopfschmerzen – die primären und die sekundären Kopfschmerzen.

*Primäre Kopfschmerzen* sind beispielsweise Spannungskopfschmerz, Clusterkopfschmerz oder Migräne.

*Sekundäre Kopfschmerzen* sind eine Begleiterscheinung

anderer Erkrankungen wie bei Wetterfühligkeit, Bluthochdruck, Stress oder einer Erkältung, bei der oft eine verstopfte Nase zu starken druckartigen Kopfschmerzen führen kann.

Um abklären zu können, welche Behandlung am sinnvollsten ist, ist es gut zu wissen, ob es sich um primäre oder sekundäre Kopfschmerzen handelt. Bei sekundären Kopfschmerzen kann ein Analgetikum rasche, aber meist auch nur kurzzeitige Abhilfe schaffen. Hier sollte die Grunderkrankung unbedingt mitbehandelt werden. Wie bei der oben erwähnten verstopften Nase, ein Mittel zum Abschwellen der Nasenschleimhaut und zum Lösen des Schleims, der die Beschwerden verursacht.

Bei sekundären Kopfschmerzen ist es wichtig, abzuklären, wie häufig die Beschwerden auftreten, wie stark die Intensität ist und wie gut die verwendeten Mittel helfen.

*Chronische Kopfschmerzen* sollten am besten immer mit einem Arzt besprochen und dementsprechend behandelt werden. Sofort ärztlich abzuklären sind Kopfschmerzen mit neurologischen Begleiterscheinungen wie Seh-, Sprach-, Sprechstörungen und Lähmungserscheinungen, Verwirrung oder nach Kopfverletzungen.

### Was wir für Sie tun können

Ist geklärt, um welche Art Schmerz es sich handelt, können wir in der Apotheke verschiedene Schmerzmittel zur Selbstmedikation empfehlen. *Paracetamol*, *Ibuprofen*, *Acetylsalicylsäure* sind bewährte Mittel, die allgemein gut verträglich sind.

Je nach Schmerz, persönlicher Konstitution, eventuell begleitendem Entzündungsgeschehen werden wir eines dieser Mittel oder ein Kombinationspräparat auswählen. Auch die verschiedenen *Darreichungsformen* – zum Auflösen, Schlucken, im Mund zergehen lassen, als Zäpfchen oder in Form eines Saftes – bieten eine gute Anpassung an die jeweiligen Bedürfnisse.

Verschiedene *Mikronährstoffe* wie Magnesium, B-Vitamine, Coenzym Q10 oder auch Omega-3-Fettsäuren mit ihrem positiven Effekt auf die Blutgefäßwände sind gute Mittel, um das Schmerzgeschehen im positiven Sinne zu beeinflussen.

Ergänzungen mit erprobten Empfehlungen aus den natürlichen Arzneimitteln sind bei unseren Kunden immer beliebt.

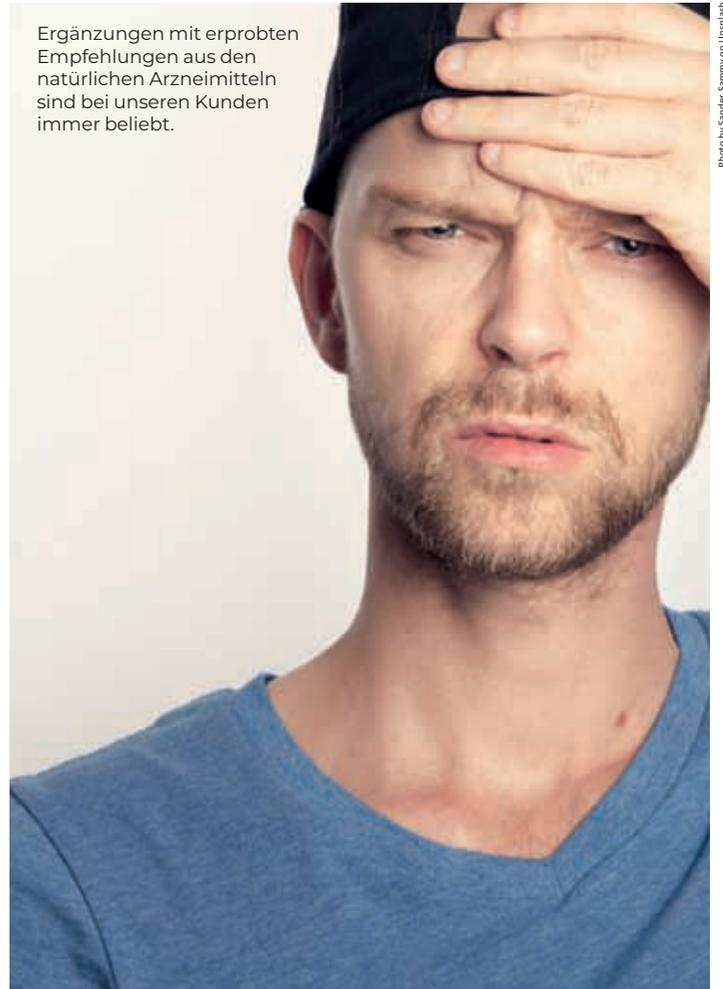


Photo by Sander Sammy on Unsplash

Ergänzend oder auch als Alternative können Aromatherapie mit Pfefferminzöl, Schüssler Salze, Homöopathie und Akupunktur sehr hilfreich sein, um schmerzfrei zu werden und zu bleiben. Auch Hypnose kann bei der Schmerzreduktion sehr erfolgreich sein.

Ganz allgemein empfiehlt es sich, auf seinen Lebensstil zu achten. Gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, Bewegung, Stressabbau und Entspannung beeinflussen das Schmerzempfinden und damit Kopfschmerzen positiv. ③

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



Photo by Matt Artz on Unsplash

100%  
Natur Pur

# WAS BÄUME

## alles können

**S**ie strahlen Stärke, Stabilität und Frische aus – die Bäume in unseren Wäldern, Parks und Gärten. Es ist unsere Aufgabe, diese wunderbaren Naturgeschöpfe zu bewahren und zu beschützen. Unser Ökosystem kann nur wirklich gut funktionieren, wenn sie genug Wasser und Pflege bekommen. Überdies sind sie auch noch Heiler und helfen bei vielen Beschwerden. Lassen Sie sich überraschen, was unsere Bäume alles können!

**AHORN:** Ahorn macht munter und hilft bei müden Füßen und auch bei Stichen von Insekten. Die enthaltenen Gerbstoffe wirken kühlend und abschwellend. Die Anwendung: Frische Blätter in den Händen zerkleinern und auf die Stichstelle legen oder die wunden Füße damit baden. Beim Wandern einfach ein Blatt an die Fußsohle legen.

**BIRKE:** Die Birke macht viel für unsere Haut. Birkenrinde als Tee, mit welchem man Umschläge oder Wickel macht, kann bei (langwierigen oder chronischen) Hauterkrankungen helfen. Weiters ist der Tee auch anregend für die Blasenfunktion und damit wirksam gegen Wassersteinlagerungen. Die harntreibende Wirkung hilft bei akuter Blasenentzündung. Der enthaltene natürliche Wirkstoff *Betulin* (Rinde) besitzt die Fähigkeit,

die Regeneration der Oberhaut zu fördern und die Zahl der zur Wundheilung erforderlichen Entzündungsstoffe zu erhöhen, was positiv auf die Hautbarriere wirkt. Achtung für Birkenpollenallergiker.

**EICHE:** Die *Eichenrinde* enthält viele Gerbstoffe. Diese wirken adstringierend und helfen daher bei Entzündungen im Mund, entzündeten Mandeln und Angina. Dazu Eichenrinde in Wasser kochen und damit mehrmals täglich gurgeln. Als Sitzbad einsetzbar bei Hämorrhoiden und leichten Entzündungen im Genitalbereich. Folgen Sie dazu genau den Anweisungen auf der Packung.

**HOLUNDER:** Die weißen Blüten sind fein für unser Immunsystem. Sie wirken fiebersenkend, schweisstreibend und schleimlösend. Anwendung: Zwei Esslöffel Blüten mit kochendem Wasser in einer Tasse übergießen, nach fünf Minuten abseihen, mehrmals täglich eine Tasse

trinken. Bei Ohrenschmerzen ein mit Blüten gefülltes Leinensäckchen überbrühen, ausdrücken, warm aufs Ohr legen.

**LATSCHENKIEFER:** Kiefernöl wirkt gegen Verschleimung (Bronchitis). Achtung bei Kindern und Asthmapatienten. Lassen Sie sich dazu bei uns in der Apotheke beraten.

**LINDE:** Lindenblüten-Tee lässt Sie schwitzen und senkt damit das Fieber. Achten Sie unbedingt auf geprüfte Apothekenqualität. Lindenblüten im Badewasser wirken beruhigend. 100 Gramm Blüten reichen für ein entspannendes Vollbad.

**WACHOLDER:** Wacholderschnaps ist bekannt als Verdauungshilfe nach dem Essen, weil er den Stoffwechsel anregt. Weiters erhöht Wacholder die Körperabwehr und hilft bei rheumatischen Beschwerden. Wacholderöl ist Bestandteil von vielen Badezusätzen und Einreibungen.

**WALNUSS:** Auch die Walnuss enthält Gerb- und Bitterstoffe und regt damit den Stoffwechsel an. Auch ist sie meist in jedem Entschlackungstee enthalten, weil sie alle Abführgänge wie Blase, Leber und Nieren anregt.

**WEISSDORN:** In unserer Naturmedizin wird der Weissdorn seit langer Zeit in Präparaten für Herzerkrankungen, Herz- und/oder Kreislaufschwäche sowie Arterienverkalkung angewendet. Es hat zudem die Eigenschaft, den Blutdruck zu regulieren, das heißt er senkt zu hohem Blutdruck und hebt zu niedrigem Blutdruck an. Er dient auch als gut verträgliche Vorbeugung gegen die genannten Erkrankungen.

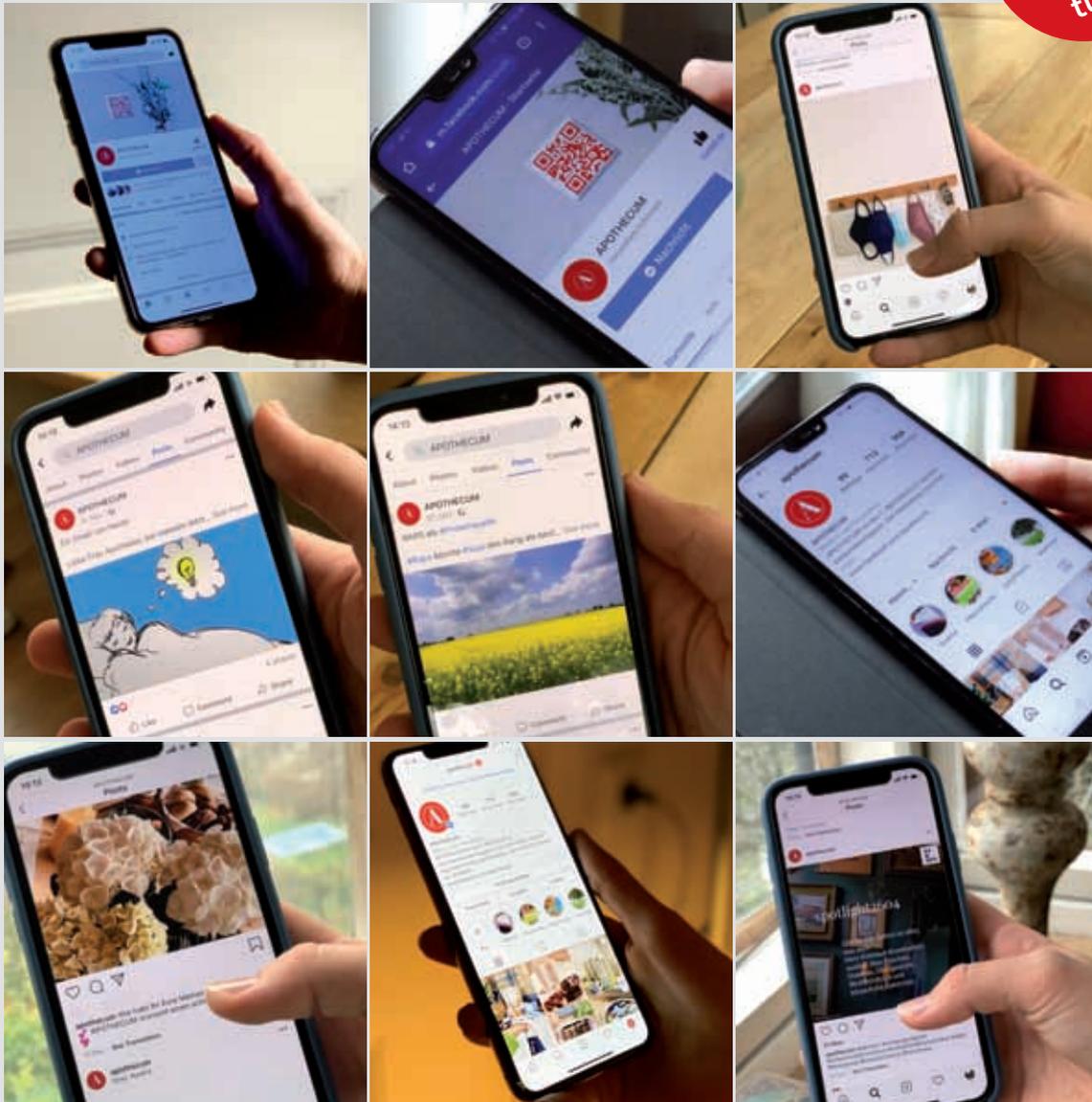
Welche Zubereitung aus dem Sortiment der „Baum-Medizin“ für Sie persönlich hilfreich sein kann, besprechen Sie am besten mit unseren Heilkräuter-Experten in der Apotheke. Schauen Sie auch von Zeit zu Zeit in der Apotheke vorbei, wenn wir zum Beispiel Teeverkostungen dazu anbieten. Wir legen auch besonderen Wert darauf, dass unsere Tees keinen langen Lieferweg hinter sich haben, sondern aus Europa stammen. ☺

Fragen Sie  
uns  
Apotheker!

# APOTHECUM

immer dabei

#ich kann viel fuer mich tun!



apothecum



apothecum

# AUGENSCHUTZ

## im Home-Office



**F**ür viele bedeutet das Büro zuhause noch mehr Bildschirmarbeit. Folglich sind auch Ihre Augen noch mehr belastet. Umso wichtiger ist es, dass wir, jeder von uns, vermehrt selbstverantwortlich auf unsere Gesundheit schauen. Auch auf die der Augen.

Wussten Sie, dass die Lidschlag-Frequenz bei konzentrierter Bildschirmarbeit von normalerweise rund 22 auf nur zirka sieben pro Minute sinkt? Oder, dass man an einem üblichen Büro-Tag bis zu 33.000 Mal zwischen Screen und Schreibtisch hin und her schaut? Zahlen wie diese (dt. Kuratorium „Gutes Sehen“) machen deutlich, wie anstrengend Computerarbeit für die Augen ist. Umso mehr, wenn die Bedingungen nicht optimal sind. Kein Wunder also, dass Probleme wie trockene oder gereizte Augen, Kopfschmerzen, aber auch Fehlsichtigkeit zunehmen.

Greifen Sie möglichst schon zu Tränenersatzmitteln, bevor sich echte Beschwerden einstellen – am besten zu konservierungsmittelfreien Präparaten, sagen die Augenärzte. Entsprechende Tropfen gibt es rezeptfrei bei uns in der Apotheke. Es lohnt sich, sie mehrmals täglich anzuwenden. Ausserdem sind regelmässige Pausen für die Augen einzuplanen. Am besten gehen Sie an die frische Luft. Wichtig ist dabei auch der Blick in die Ferne, der den Augen besonders gut tut.

Die optimale Brillenkorrektur ist ebenfalls ein wichtiger Punkt. Der Facharzt ist erster Ansprechpartner. Spezielle Brillen für Bildschirmarbeit sind ein tägliches Arbeitsmittel. Für alle, nicht nur für Leute mit Fehlsichtigkeit. Denken Sie dabei auch an Ihre Kinder. Auch sie sind ja quasi heute schon oft viele Stunden im „Home-Office“. Bildschirmbrillen sind auf die optimale Distanz von 60 bis 90 Zentimetern abgestimmt und sollten ausschliesslich bei der Computerarbeit verwendet werden. ④

### Für alle Gesundheitsberufe

Wie pflegt man sich unter der Maske am besten?

Die Atmosphäre unter der Maske ist vergleichbar mit einem Hamam. Die Haut erhitzt sich, Poren werden grösser und vorhandene Irritationen und Rötungen schlimmer. Was tun? Bei kleinen Unreinheiten sind sanft schälende (Wasch-)Lotionen ideal. Weiters talgmindernde Seren. Vermeiden sollte man reichhaltige Cremes. Sie fördern Irritationen. Besser hyaluronhaltige zarte Pflegecremes. ④



## WENN ELTERN ÄLTER WERDEN

Veränderungen prägen das ganze Leben. Nicht selten hat man auch bei den eigenen Eltern das Gefühl, sie sind im Alter plötzlich „anders“, wirken zum Beispiel „schrullig“.

Erwachsene Kinder sind dann häufig ratlos, ob und wann sie aktiv werden sollten, um die Eltern bestmöglich zu unterstützen, ohne ihnen jedoch die Selbstbestimmung zu nehmen.

Die grösste Herausforderung ist sicherlich, zu akzeptieren, dass der geliebte „starke“ Elternteil, an dem man sich so lange orientieren konnte, nun schwächer wird und sich vielleicht sogar Unterstützung wünscht oder sie braucht.

Prinzipiell sollte man bei psychisch gesunden, nicht dementen Menschen nicht über ihren Kopf hinweg entscheiden, sondern immer gemeinsam diskutieren.

Lassen Sie Ihre Eltern wissen und spüren, dass sie geliebt und gebraucht werden, auch wenn sie nicht mehr so leistungsfähig sind wie früher. Nehmen Sie sie öfter einmal in den Arm – Eltern sind nicht ersetzbar.

Aufgaben wie z. B. das Putzen der Wohnung oder der Einkauf können fremd vergeben werden. So stehen weniger Pflichten und Konfliktpotential im Raum und die gemeinsame Zeit kann ausgiebiger genossen werden.

Zeit ist kostbar – geniessen Sie sie gemeinsam und wägen Sie ab, ob so manche Kleinigkeit wirklich einen Streit wert ist. ④

## Frühlings-Rezept BRENNNESELSTAFT

APOTHECUM  
#diydrugs®



Die Brennnessel mag man nicht, wegen der feinen Haare, die auf Stengel und Blättern sitzen und deren Berührung unangenehmes Brennen der Haut auslöst. Dabei ist sie aber eine vielseitig verwendbare Heilpflanze. Jetzt im Frühling gibt es ein herrliches Mittel gegen Frühjahrsmüdigkeit, das Sie ganz leicht selbst herstellen können: den Brennnesselsaft.

**Herstellung:** 1 grosser Bund Brennnesseln (ganze Pflanze), etwas Wasser.

Die Brennnesseln – achten Sie auf möglichst unbelastete Bereiche, an welchen Sie die Pflanzen sammeln – waschen und nicht trocknen. In eine Schüssel legen und mit kaltem Wasser befeuchten. Sie sollen nicht im Wasser liegen, doch gut nass sein. Circa drei Stunden ruhen lassen. Danach die Pflanzen zerkleinern. Am einfachsten macht man das in einer Küchenmaschine. Danach diese Mischung in ein sauberes Baumwoll-/Leinentuch geben. Den Saft in ein Gefäss ausdrücken. Am besten verwenden Sie den Brennnesselsaft frisch. So entfaltet sich die Wirkung am besten. Der Saft wirkt reinigend und blutbildend und ist wie bereits erwähnt ein erstaunliches Mittel gegen Frühjahrsmüdigkeit. ④

# Unsere eigenen LILIEN-APOTHEKE Produkte

**V**or mehr als vier Jahren starteten wir das „Projekt Eigenmarke“ in der Lilien Apotheke! Wir haben mit einem kleinen Sortiment begonnen, um dann langsam unsere Produktpalette zu erweitern. Daraus sind dann unterschiedliche Themengebiete entstanden, damit Sie schnell und übersichtlich das passende Produkt finden können.

## FIT, GESUND, VITAL

Diese Nahrungsergänzungsmittel sollen Ihre Vitalität und Fitness unterstützen, damit alle Alltagsherausforderungen gut gemeistert werden können. Auch die geistige Fitness können Sie unterstützen. Das Leben ist ein Genuss!

## RUHE, ENTSPANNUNG, SCHLAF

Ein altes Sprichwort sagt: „In der Ruhe liegt die Kraft“. Aber ohne Ruhe und Schlaf gibt es keine Kraft. Hier finden Sie unterstützende Nahrungsergänzungsmittel zur Erlangung eines erholsamen Schlafs, innerer Ruhe oder eines guten Bauchgefühls.

## MAGEN, DARM, BLASE UND CO

Die Gesundheit liegt im Darm, so sagt man. Leber und Niere sind sensible und wichtige Organe, die sich um allen „Müll“ in unserem



Körper kümmern. Sie sind wesentliche Filterorgane, die geschützt, gehegt und gepflegt gehören.

## URLAUB, SONNE, REISE

Die Planung der Erholung ist mindestens so wichtig, wie die Dauer und Intensität der Erholung. Stärken Sie Ihren Darm und Ihre Haut, schützen Sie Ihre Haut nicht nur im Urlaub vor zu starker Sonneneinstrahlung. Mit unseren Produkten kann die erholsame Reise beginnen.

## PFLEGE, SCHÖNHEIT, KOSMETIK

Die Haut ist unser grösstes Organ. Deshalb darf unsere Haut nur mit hochwertiger Kosmetik in Berührung kommen. Die Schönheit kommt von innen, aber die Kosmetik von aussen und hebt die Schönheit noch stärker hervor! ☺

Unsere Produkte sind frei von synthetischen Farb- und Konservierungsstoffen, Tierversuchen, Parabenen, Paraffinen, Allergenen, Duftstoffen, Silikonen und Palmöl.



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

Ich unterstütze Menschen  
aus alten Mustern auszusteigen.

Somit ihre eigenen Bedürfnisse besser zu formulieren und zu leben.

Die Gesundheit steht dabei immer im Mittelpunkt.

Haben Sie auch den Wunsch nach mehr Leichtigkeit?

**#ichkannvielfuermichtun**

Der erste Schritt ist einfach per Telefon oder Email.

+43 664 514 75 05

bvo062@gmail.com

Mein Name ist Barbara M. Voglar.

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

# PRÄVENTION

## von Dehnungsstreifen



Photo by Louis Weimer

”

Wir wissen was wirkt.®



*Striae gravidarum* oder auch Schwangerschaftsstreifen sind bläulich schimmernde Dehnungsstreifen an Bauch, Brüsten, Gesäss, Oberschenkeln oder Oberarmen. Sie entstehen meist durch die mechanische Dehnung der Subkutis in der Schwangerschaft.

**S**chwangerschaftsstreifen entstehen, wenn elastische Fasern und Kollagenfasern irreversibel reißen, weil die Haut zu schnell oder zu stark gedehnt wird. Von unschönen Dehnungsstreifen sind meistens Personen betroffen, die schnell zu- oder abnehmen, sie können aber auch bei Leuten auftreten, die von Natur aus schlank sind und deren Gewicht kaum schwankt. Ein besonderes Risiko stellt natürlich aufgrund der Gewichtszunahme eine Schwangerschaft dar.

Auch ein hoher Kortisolspiegel im Blut infolge einer Krankheit oder einer medikamentösen Behandlung (innerlich oder äusserlich mit Kortison) kann Dehnungsstreifen verursachen. Zur Prävention von Dehnungsstreifen sollten allzu abrupte Gewichtsschwankungen

### WAS TUN BEI INSEKTENSTICHEN?

Die einfachste Soforthilfe: Kühlen der Stichstelle. Alternativ können Sie die Stichpunkte kurz erhitzen, falls Sie ein entsprechendes Gerät haben. Gegen das Jucken helfen Salben und Cremes mit Substanzen, die den Juckreiz stillen. ⓐ

### SCHÜTZEN SIE SICH

Unsere Kunden fragen im Frühling vermehrt nach der **Zeckenimpfung**, die wir auch immer vorrätig haben. Eventuelle Aktionen dazu bitten wir Sie von unseren Experten zu erfragen.

Das Impfschema zur Zeckenimpfung:

Die Grundimmunisierung erfolgt in drei Teilen:

1. Teilimpfung
2. Teilimpfung – 1 bis 3 Monate nach der 1. Teilimpfung
3. Teilimpfung – 9 bis 12 Monate nach der 2. Teilimpfung

Die Auffrischungsimpfung erfolgt jeweils nach fünf Jahren (ab dem 60. Lebensjahr nach drei Jahren).

vermieden werden. Wichtig ist ausserdem eine ausreichende Versorgung des Körpers mit *Lysin*, da diese Aminosäure zwei Drittel der elastischen Fasern und der Kollagenfasern bildet, sowie mit Vitamin C, das für die Synthese von Lysin benötigt wird.

Lysin ist in proteinhaltigen Nahrungsmitteln tierischer Herkunft enthalten (ein Eiweissmangel kann an sich schon Schwangerschaftsstreifen verursachen, da der Proteinbedarf ab dem zweiten Trimenon erhöht ist). Die besten Quellen für Vitamin C sind frische Früchte und Gemüse, vor allem Kiwi, Zitrusfrüchte, Kohl und Peperoni.

In Risikosituationen (ausserhalb der Schwangerschaft) empfiehlt es sich, Lysin und Vitamin C als Nahrungsergänzung im Rahmen einer Kur einzunehmen. Die Massage mit einer eigens für diese Indikation entwickelten Creme ist ein weiterer wichtiger Baustein, den Schaden zu vermeiden bzw. so gering wie möglich zu halten – auch in der Schwangerschaft. Eine Anleitung zur Massage mit dieser Creme haben wir Ihnen in den QR-Code im Bild gepackt. ⓐ



### Figurwunder Calcium

Studien zeigen, dass das Mineral dabei helfen kann, in Form zu kommen: Es bremst die Fettspeicherung, fördert den Abbau von Körperfett und hemmt die Bildung des Stresshormons Cortisol.

Calcium-Stars sind der Inhaltsmenge nach gereiht Hart- und Schnittkäse, Sesamsamen, Brennnessel (siehe Seite 12), Mandelkerne (siehe Ausgabe APOTHECUM Winter 2022/23, Seite 12), Grünkohl, getrocknete Feigen und grüne Oliven.

# ... UND TSCHAU MIT AU!



**SCHNELLE  
EXPRESS  
WIRKUNG**



**ADOLORIN<sup>®</sup>**  
Gegen Schmerzen und Fieber

**EXPRESS**

Machen Sie **SCHNELL** Schluss mit „AU“!  
Mit **ADOLORIN<sup>®</sup> IbuForte EXPRESS** Tabletten.  
Adolorin<sup>®</sup> EXPRESS wirkt besonders schnell, weil der Körper  
den Wirkstoff Ibuprofen-Lysinatz rasch aufnehmen kann.

Jetzt exklusiv in Ihrer Apotheke.