

G´SUND

NUR NICHT SAUER WERDEN

SÄURE-BASEN-HAUSHALT
IM GLEICHGEWICHT

SEITE 4

CHOLESTERIN NATÜRLICH SENKEN

6 SCHRITTE ZU GESUNDEN
WERTEN

SEITE 12

FRÜHLING

SO WICHTIG IST SONNENLICHT
FÜR UNSERE HAUT

SEITE 16



KUNDENMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

AUSGABE 2 - FRÜHLING 2019

MENTAL-TIPPS FÜR DEN ALLTAG

HABEN SIE MUT ZUR RUHE!

Wenn Sie an einem Bergsee entlangspazieren und der Wind über das Wasser streicht, sehen Sie auf diesem See nichts – außer das wellige Wasser. Hört der Wind auf zu wehen, beruhigt sich auch das Wasser, und Sie erkennen das Spiegelbild der umliegenden Landschaft und staunen über diesen Anblick. Das Spiegelbild war vorher aber auch da, nur konnten Sie es nicht sehen.

Sie können auch einen Eimer mit Wasser befüllen und versuchen, sich darin selbst zu erkennen. Es wird Ihnen erst gelingen, wenn das Wasser still ist. Wenn man bedenkt, wie wenig Ruhephasen es pro Tag gibt, kann man erahnen, wie viel aus unserem Sichtfeld verschwindet. Unruhe ist offenbar der Normalzustand. Sonst würde es wohl keine Ruheräume geben und bei so vielen Gelegenheiten um Ruhe gebeten werden. Manche tun sich sogar schwer, Ruhe überhaupt auszuhalten. Im Lift und im Taxi sind wir dann peinlich berührt. Beim Frisör wird Ruhe mit belanglosem Small Talk gefüllt. Und zu Hause braucht es sowie-so immer eine mediale Geräuschkulisse. Ruhe empfinden manche als Qual. Ist Unruhe etwa eine unbewusste Vermeidungsstrategie? Was würden wir in diesem Fall vermeiden wollen? Die Beschäftigung mit sich selbst, das Erkennen seiner Bedürfnisse und Ängste? Möchten Sie überhaupt, dass das Wasser im Eimer still wird? Oder würden Sie kurz vorher noch einmal daran rütteln? Vielleicht braucht es tatsächlich Mut, Ruhe zuzulassen und nur noch die Gedanken zu hören, die dann entstehen. Aber nicht nur unsere Gedanken, auch unser Körper braucht Ruhe und Erholung. Wenn Sie auf ein sportliches Projekt hintrainieren, werden Sie vermutlich Ihr Trainingspensum erhöhen. Der Nutzen dieser Trainingseinheiten entsteht aber erst in den Pausen dazwischen. In dieser Zeit passt sich der Körper den neuen Anforderungen an und macht sich bereit für die nächste Trainingseinheit. Somit trainieren Sie effektiver als würden Sie Ihr Training ohne Ruhepausen durchziehen.

Ob es um körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit geht: Gönnen Sie sich Erholungsphasen! Ein schlechtes Gewissen brauchen Sie dabei nicht zu haben, denn Sie tun das nicht, weil Sie faul sind, sondern weil Sie dadurch effektiver werden wollen. Und das werden Sie auch sein.

Quelle: Wolfgang Fasching



VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Wochen zwischen Fasching und Ostern bieten Gelegenheit, sich mit sich selbst bzw. dem eigenen Körper auseinanderzusetzen. Unabhängig von Konfession oder Überzeugung wird die Fastenzeit von vielen Menschen jedoch nicht mehr ausschließlich aus ihrem christlichen Ursprung heraus begangen, sondern aus unterschiedlichsten Beweggründen. Trotzdem spielen Spiritualität und das Innehalten wichtige Rollen während dieser Zeit – und kaum jemand kann abstreiten, mit einem bewussten und gelebten Verzicht auf so manche Kalorienbombe nicht auch etwas für die körperliche Gesundheit zu leisten. Zu viele Beschwerden und Krankheiten sind Folgen eines ungesunden Lebensstils, deshalb kann Fasten einen wertvollen Beitrag zu ihrer Erhaltung beitragen – etwa durch das Senken des Cholesterinspiegels, was sich meist als positiver Nebeneffekt bemerkbar macht. Was Sie dabei u. a. beachten sollten und was Sie auch während des restlichen Jahres dafür tun können, haben wir in einem Beitrag zusammengefasst.

Aber auch die psychische Gesundheit sollte im Mittelpunkt stehen. Obwohl die Fastenzeit ideal ist, um den persönlichen Lebensstil zu überdenken, so ist während der restlichen Monate oftmals ausschließlich wieder Stress dominierend und die Erholung bleibt meist auf der Strecke. Wie wichtig aber rechtzeitiges und richtiges Relaxen – im Job, während der Freizeit oder am Wochenende – ist, wollen wir in einem speziellen Artikel hervorheben.

Wer das Frühjahr gerne für Entschlackungskuren nutzt und seinen Körper dadurch reinigen möchte oder mithilfe einer Diät nach den Wintermonaten ein paar Kilos loswerden will, der wird bestimmt nicht um die Themen „Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht“ und den diesmaligen Beitrag über das Spurenelement Eisen im Rahmen unserer Serie „Mikronährstoffe im Blickpunkt“ herkommen. Darin zeigen wir Ihnen, wie wichtig dieses Gleichgewicht für den Organismus ist und wie einem möglichen Eisenmangel, vor allem während des Fastens, effektiv vorgebeugt werden kann.

Mit diesen und vielen weiteren interessanten Artikeln wünsche ich Ihnen ein schönes und unbeschwertes Frühjahr und viele gute und erholsame Momente!

Herzlichst Ihre Mag. Lilia Schwendenwein
und das Team der Hochschwab Apotheke Aflenz/Thörl

NUR NICHT SAUER WERDEN!

Säure-Basen-Haus- halt im Gleichgewicht

Manchmal plagen einen Beschwerden, deren Auslöser zwar auf der Hand zu liegen scheinen, Therapiemaßnahmen bleiben aber dennoch des Öfteren wirkungslos. Dann ist nicht nur guter Rat teuer, sondern Ursachenforschung statt reiner Symptombekämpfung angesagt. Energielosigkeit, starke Müdigkeit, eine gesteigerte Infektanfälligkeit oder Gelenksbeschwerden können nämlich einen ganz anderen Grund haben: einen durcheinandergeratene Säure-Basen-Haushalt.



Eine Verschiebung auf beide Seiten hat negativen Einfluss auf die Gesundheit, in diesem Artikel möchten wir uns aber speziell der Übersäuerung widmen. Unser Organismus kann eine solche eine gewisse Zeit relativ gut kompensieren, irgendwann übersäuert er trotzdem. Während ein gesunder Körper ziemlich genau zu 80 % aus Basen und zu 20 % aus Säuren besteht, verschiebt sich das Verhältnis bei einer Übersäuerung spürbar. Begünstigende Faktoren finden sich in mehreren Bereichen, Hauptauslöser ist zumeist jedoch eine falsche Ernährung. Viele säurebildende und raffinierte bzw. ungesunde Lebensmittel auf der einen, zu wenig Vitamine und Spurenelemente auf der anderen Seite sind somit

die häufigsten Ursachen. Betroffen davon sind meist die Organe im Inneren des Körpers, da viele Stoffwechselprozesse in ihren Abläufen gestört bzw. beeinflusst werden. Leber, Magen, Nieren etc. können dann ihre Funktionen nicht mehr vollumfänglich erfüllen.

Der Säure-Basen-Haushalt

Unser Körper produziert Säuren, um verschiedene Aufgaben zu erledigen, etwa die Bekämpfung von Krankheitserregern oder für die Verdauung. Bei häufigem Stress, psychischen Belastungen oder Bewegungsmangel leider sogar mehr als

nötig. Von Natur aus ist festgelegt, welcher pH-Wert wo idealerweise vorherrscht. Blut z. B. liegt mit ~7,4 im neutralen/leicht basischen Bereich, Speichel hingegen ist leicht sauer und hat einen pH-Wert von ca. 6,2. Der pH-Wert des Magensaftes im leeren Magen beträgt ungefähr 1, bei gefülltem Magen kann sich dieser Wert bis etwa 3,5 verschieben.

Der Säurewert wird dabei vom körpereigenen Kontrollsystem, dem pH-Puffer im Blut, überwacht und reguliert. Über Nieren und Darm sowie über die Lunge wird überflüssige Säure aus dem Körper gefiltert und über Urin, Stuhl und beim Ausatmen ausgeschieden, damit das Gleichgewicht im Körper intakt bleibt. Durch eine Übersäuerung gerät diese Balance durcheinander, was Einfluss auf unser Wohlbefinden sowie unsere Gesundheit hat und u. a. zu Unwohlsein, chronischen Kopfschmerzen, Nieren- und Gallensteinen oder sogar zu Arteriosklerose führen kann.

Lebensmittel – sauer vs. basisch

Säurebildende Nahrungsmittel sind vor allem Fleisch- und Wurstwaren, Innereien, Fisch, Topfen, Käse, Süßigkeiten und

Softdrinks, Schwarztee, Kaffee und Alkohol. Synthetische Lebensmittelzusätze wie Konservierungs- und Farbstoffe oder Geschmacksverstärker und Süßstoffe sowie Nikotin tragen ebenfalls zu einer Übersäuerung bei.

Entgegenwirken kann dieser eine basenreiche Ernährung. Vor allem frisches Obst und Gemüse sind hier zu nennen (außer Spargel), aber auch Trockenfrüchte, Sojabohnen, Kräuter- sowie spezielle Basentees und Salat. Mineralwasser ohne Kohlensäure und Sauermilch zählen zu den schwach basischen Lebensmitteln, Wasser, Butter, Hirse, Walnüsse und kaltgepresste Öle tragen das Etikett „neutral“. Eine regelmäßige körperliche Betätigung kann überdies helfen, den Körper vor einer Übersäuerung zu bewahren, genauso wie eine entsprechende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen.

Für weitere Fragen zum Säure-Basen-Haushalt, etwa zur Unterstützung des Gleichgewichts im Körper, oder zur Messung Ihrer individuellen Werte stehen Ihnen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gerne jederzeit zur Verfügung.

Die richtige Balance ist wichtig.

Bringen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht!

- Mit hochwertigem Zink für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt.
- Spürbar mehr Energie durch Calcium, Magnesium und Mangan.*



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

*Calcium, Magnesium und Mangan tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Nahrungsergänzungsmittel. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.


ÖKOPHARM
PRO CORPORE SANO

Entgeltliche Einschaltung

MIKRONÄHRSTOFFE IM BLICKPUNKT:

Eisen

In unserer Reihe widmen wir uns dieses Mal dem Element Eisen. Da es nicht vom Körper selbst hergestellt werden kann, aber an wichtigen Prozessen im menschlichen Organismus beteiligt ist, zählt es zu den essenziellen Spurenelementen. Welche Aufgaben es genau erfüllt, was bei einem Mangel passiert und wie man eine mögliche Unterversorgung gut ausgleichen kann, haben wir nachfolgend für Sie zusammengefasst.

Eisen, dessen lateinischer Name „Ferrum“ lautet, spielt vor allem als Bestandteil von bestimmten Proteinkomplexen, dem sogenannten Hämoglobin, eine wichtige Rolle. Dieses kommt innerhalb der roten Blutkörperchen, den Erythrozyten, vor und ist für den Sauerstofftransport über die Blutbahn verantwortlich. Das Hämoglobin bindet in der Lunge beim Einatmen Sauerstoff und nimmt es mit auf die Reise durch den menschlichen Körper. Hämoglobin, genauer gesagt die unzähligen kleinen darin enthaltenen Eisenpartikel, verleiht dem Blut seine rote Farbe und es wird daher meist auch Blutfarbstoff genannt. Weitere wertvolle Beiträge für den menschlichen Organismus leistet Eisen unter anderem für gesunde Nägel und Haare sowie für das Immunsystem. Eisen ist aber auch an der Blutbildung selbst beteiligt – und ein Mangel kann sich hier dementsprechend stark negativ auswirken.

Was passiert bei einem Eisenmangel?

Über kurze Zeit verursacht eine zu geringe tägliche Zufuhr in der Regel keine größeren Probleme, da der Körper über ein paar Reserven in Leber, Knochenmark und Muskulatur verfügt. Bei längerer Eisenunterversorgung sind u. a.



Antriebslosigkeit, Haarausfall, Kopfschmerzen, das Restless-Legs-Syndrom oder Schlafstörungen klassische Symptome. Bei starkem Eisenmangel kann es zu einer Anämie – der sogenannten Blutarmut – kommen, die meist u. a. zu Hautblässe, Atemnot, chronischen Kopfschmerzen und allgemeiner Leistungsschwäche führt.

Bei einer abwechslungsreichen und gesunden Ernährung nehmen wir unter normalen Umständen ausreichend Eisen zu uns, obwohl der Körper nur ungefähr 10 % des zugeführten Spurenelementes pro Tag aufnehmen und verwerten kann. Ein erhöhter Bedarf ist jedoch z. B. bei bestimmten Krankheiten, während der Schwangerschaft und Stillzeit, nach Operationen und während der Wachstumsphasen bei Kindern und Jugendlichen gegeben. Zudem können u. a. ein Mangel an Magensäure, Erkrankungen der Darmschleimhaut, wie etwa Zöliakie, oder genetische Faktoren zu einer Unterversorgung führen. Bei Frauen kann der Eisenverlust bei stärkeren Regelblutungen durchaus einen Mangel hervorrufen. Hier empfiehlt es sich, besonders aufmerksam zu sein und gegebenenfalls nach ärztlicher Rücksprache eine regelmäßige zusätzliche Zufuhr durch geeignete Präparate anzudenken.



Die allgemein empfohlene tägliche Dosis liegt bei etwa 15–20 mg, wobei Vitamin C die Aufnahme von Eisen günstig beeinflussen kann. Hemmend wirken sich hingegen vor allem die sogenannten Eisen-Antagonisten Kalzium und Magnesium oder Produkte aus Soja aus. Eine vegane oder vegetarische Ernährung begünstigt einen Eisenmangel ebenso, da die beste Quelle Fleisch, hier vor allem rotes, darstellt. Zudem ist Eisen aus Gemüse für den Körper nicht so gut verwert- bzw. verarbeitbar.

Manche Medikamente, etwa Antazida gegen Reflux, beeinträchtigen die Aufnahme von Eisen, andere, z. B. L-Thyroxin, verursachen Wechselwirkungen. Hier ist es besonders wichtig, erst nach ärztlicher Rücksprache oder nach einem Gespräch mit unseren Apothekerinnen und Apothekern eine Gabe von Eisenpräparaten zu beginnen.

Für alle weiteren Fragen zu Eisen und Eisenmangel, geeigneten Produkten zur optimalen Mikronährstoffversorgung sowie anderen essenziellen Spurenelementen stehen Ihnen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gerne zur Verfügung.

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



PFLANZLICHES EISEN FÜR GUTE VERTRÄGLICHKEIT

Bei Eisen aus dem Curryblatt-Extrakt handelt es sich um organisch gebundenes Eisen welches besonders gut resorbiert und vertragen wird. Das natürliche Vitamin C aus Hagebutten-Früchten erhöht die Bioverfügbarkeit von Eisen.

EISEN + VITAMIN C KAPSELN

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

ENDLICH FRÜHLING ...

Tipps für einen erfolgreichen Start

Die Tage werden endlich länger und die Temperaturen steigen, aber jetzt schlägt bei vielen auch die Frühjahrsmüdigkeit wieder zu oder die ersten sorgenvollen Gedanken an die Strandfigur kommen allmählich hervor. Diese und ähnliche Probleme gilt es nun rasch anzugehen. Wir geben Ihnen nachfolgend ein paar Anregungen dazu.

Ein gutes Mittel gegen Frühjahrsmüdigkeit und zur Anregung des Kreislaufes ist Bewegung an der frischen Luft. Vor allem mit ausgedehnten Spaziergängen, Langlaufen (die eine oder andere Möglichkeit dafür gibt es bestimmt noch) oder den ersten Joggingrunden und Radtouren bauen Sie langsam Ihre Kondition auf und können die Belastung und die Intensität nach dem Winter damit kontinuierlich steigern. Zusätzlich zu sportlichen Aktivitäten empfehlen sich Frühlingskuren bzw. sanfte Diäten. Dadurch können Sie Ihre Verdauung auf Vordermann bringen, den Organismus beim Entschlacken unterstützen und den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht rücken. Außerdem erleichtern Sie sich dadurch die Arbeit an Ihrem Wunschgewicht doch erheblich. In unserer Apotheke finden Sie eine große Auswahl an Produkten, die Ihnen bei diesen Vorhaben helfen.

Für die Unterstützung der Verdauung etwa eignen sich Kombinationspräparate, u. a. mit Artischocke, Inulin, Mariendistel oder schwarzem Pfeffer, hervorragend. Für einen übersäuerten Organismus spezielle Basentees in Arznei-

Qualität aus
Österreich.

**NUR FÜR
KURZE ZEIT**

Eine gezielte Zufuhr von Mikronährstoffen unterstützt die Schönheit von innen. Da Haut, Haare und Nägel jedoch einige Zeit zur Erneuerung brauchen, ist etwas Geduld bei der Einnahme der Nährstoffe gefragt. Genau hier setzt die **Schönheitskur von Dr. Böhm® Haut Haare Nägel** an.

- ✓ Unterstützt Regeneration und Widerstandskraft
- ✓ Überzeugt mit sichtbaren Ergebnissen
- ✓ Preisersparnis von 5,50 €!

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*

*bezogen auf den unverbindlichen Verkaufspreis von 3 Einzelpackungen
*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 12/2018

mittelbuch-Qualität oder verschiedene Basenpulver, die außerdem spezielle Mineralstoffe liefern, damit Ihr Körper nach dem Sport rascher regenerieren kann. Unsere Mitarbeiter nehmen sich zudem gerne Zeit und besprechen mit Ihnen ausführlich verschiedene Möglichkeiten und Diätformen, die Ihnen eine schonende Reinigung von innen und das Loswerden einiger Kilo Winterspeck bestimmt erleichtern.

Vitaminmangel, künstliches Licht und abgestandene Raumluft haben während der Wintermonate schon bei vielen dazu beigetragen, sich kraftlos und schlapp zu fühlen, und die hormonelle Umstellung im Frühjahr belastet zusätzlich. Daher sind Sonnenlicht und ausreichend Bewegung auch fürs Gemüt wichtig. Die Gedanken hellen sich auf und man kann den Alltagsgedanken für eine Weile entfliehen, was sich positiv auf die Stimmungslage auswirkt.

Die Produktion von Vitamin D, das nicht nur für die Knochen, sondern ebenso für die psychische Verfassung von Bedeutung ist, wird außerdem angekurbelt. Wenn die Sonne noch nicht ausreichend Gelegenheit bietet, die Vitamin-D-Speicher entsprechend aufzufüllen, gibt es dafür bedarfsadäquate Präparate. Aber auch der Vitamin-B-Komplex, die

Vitamine C und E und Mineralstoffe (z. B. Eisen, Magnesium oder Selen) sind besonders im Frühjahr für einen funktionierenden Energiehaushalt und ein gesundes Immunsystem essenziell. Unsere Apothekerinnen und Apotheker beraten Sie gerne zu den auf Ihren individuellen Bedarf abgestimmten Produkten sowie zu den passenden Anwendungsbereichen.

Die Haut freut sich besonders über höhere Temperaturen und Sonnenlicht, wurde sie doch die letzten Monate eher stiefmütterlich behandelt. Dabei haben ihr vor allem die trockene Luft und die lange Kleidung zu schaffen gemacht, und sie verlangt jetzt nach Zuwendung. Feuchtigkeit, eine schonende Pflege und Sonnenschutz, speziell an den ersten längeren Sonnentagen, tun ihr jetzt gut und helfen ihr beim Regenerieren. Ob für Gesicht, Arme oder Beine, bei uns bieten wir Ihnen verschiedene Produkte, abgestimmt auf Ihren Hauttyp, die auf unterschiedliche Weise pflegen. Arganöl, Bienenwachs, Jojobaöl oder auch mit Schüßlersalzen ... lassen Sie sich zu den wirksamsten Cremes und Lotionen beraten und finden Sie die perfekte Hilfe bei trockener oder rissiger Haut, verleihen Sie ihr neue Spannkraft oder sorgen Sie für ihren perfekten Teint.

Supradyn®

Supradyn
forte

3x so stark in Zeiten erhöhter Belastung.

Hilft fehlende Energie-Reserven wieder aufzufüllen.

- Mit Coenzym Q10
- Laktosefrei
- Für Diabetiker geeignet

ÖFTERS MÜDE & ERSCHÖPFT?

Ich tu was dagegen!

Supradyn
forte

Supradyn
forte

Supradyn
forte

BAYER

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL.
Die Vitamine B6, B12, Niacin und Vitamin C tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.
Entgeltliche Einschaltung | L.A.T.MKT.05.2018.7979

Entgeltliche Einschaltungen

DIE GESUNDE PAUSE –

Rechtzeitig & richtig relaxen: so gehts

Jeder Mensch braucht eine Aufgabe – und die meisten von uns benötigen stets neue Herausforderungen und Ziele, an denen wir wachsen und mit deren Erreichen wir uns Bestätigung verschaffen. Dennoch dürfen Auszeiten keinesfalls zu kurz kommen, damit sowohl die körperliche als auch die geistige Leistungsfähigkeit nicht rasch an ihre Grenzen gelangen.

Bei überwiegend sitzend ausgeübten Berufen ist es ratsam, sich während der Pausen ausreichend zu bewegen – am besten im Freien oder bei geöffnetem Fenster. Der Kreislauf sowie die Durchblutung der Extremitäten und der Gelenke werden dadurch angeregt, eingeschlafene Körperpartien aktiviert und Müdigkeit und Erschöpfung wird entgegengewirkt. Zudem ist es wichtig, in den Pausen regelmäßig Flüssigkeit zuzuführen.

Die Augen sollten zwischendurch immer wieder für kurze Zeit geschlossen werden, um ihnen die Chance zur Regeneration zu geben. Sind sie trocken und überanstrengt, bieten pflegende Augentropfen, die Sie in gewohnter Qualität in Ihrer Apotheke erhalten, hier eine gute Unterstützung.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, nutzen Sie Pausen für Atem- bzw. Entspannungsübungen. Auch Strecken und richtiges Dehnen macht müde Körper wieder fit. Passende Anleitungen und Tipps finden Sie in vielen Ratgebern und bei Physiotherapeuten, aber auch unsere Mitarbeiter haben bestimmt ein paar Anregungen für Sie.

In der Mittagspause ist es vorteilhaft, sich für die Nahrungsaufnahme Zeit zu nehmen und möglichst auf gesunde und bekömmliche Lebensmittel zurückzugreifen. Fettige und stark zuckerhaltige Speisen bzw. Getränke hingegen belasten den Körper und lassen den Blutzuckerspiegel extrem schwanken. Wenn nach dem Essen noch Zeit bleibt, kann das Hören von Lieblingsmusik oder ein kurzes Telefonat mit Partner/Partnerin oder Freunden Auflockerung vor „der nächsten Runde Arbeit“ verschaffen. Wer es lieber ruhig hat, sucht sich am besten für die übrige Zeit ein stilles Plätzchen zum Entspannen oder macht noch einen kurzen Spaziergang.



Regelmäßige Pausen und Auszeiten sind sowohl für den Körper als auch für das Gehirn bzw. die Psyche von enormer Bedeutung. Jüngere Menschen strotzen anfänglich meist nur so vor Energie und Euphorie, mit der Zeit kann ein Durcharbeiten ohne „Zwischenstopps“ jedoch relativ rasch zu Überforderung führen. Vor allem die „langen Pausen“ zwischen zwei Arbeitstagen bzw. an freien Tagen sollten daher wohlüberlegt und abwechslungsreich gestaltet werden (Kino, Kochen, Sport, Hobbys u. v. m.) und möglichst nichts mit dem Beruf zu tun haben.

Immer häufiger ist nämlich festzustellen, dass viele ihr Job, der ihnen einst noch Freude bereitet hat, mit der Zeit eher ermüdet und frustriert. Meist liegt das daran, dass man den Job „mit nach Hause



nimmt“ oder selbst vor dem Einschlafen noch über Dinge grübelt, die eigentlich am Arbeitsplatz hätten bleiben sollen. Stimmungsschwankungen, Ein- und Durchschlafstörungen sowie Rückenschmerzen durch Verspannungen sind dann u. a. Folgen, die sogar chronisch werden können.

Vorbeugend – sowie auch unterstützend für den Fall des Falles – finden Sie in Ihrer Apotheke für viele dieser Situationen eine breite Palette an qualitativ hochwertigen und wirksamen Präparaten, die zwischendurch für mehr Kraft, Vitalität und Ausdauer sorgen sowie zu einer verbesserten Konzentration und einem erholsamen Schlaf beitragen können. Wichtig ist aber stets ein mentaler Abstand zwischen Beruf und Privatleben, um wieder Vorfreude auf den Job bzw. Motivation für die anstehenden Aufgaben zu verspüren. Wer sich hingegen privat und beruflich immer das Äußerste abverlangt, wird früher oder später mit Depressionen bis hin zum Burn-out konfrontiert sein. Lassen Sie es gar nicht erst so weit kommen und gönnen Sie sich regelmäßig eine Pause!

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE STRESS-BEWÄLTIGUNG

Dr. Böhm® Passionsblume
425 mg Drogees

Pflanzliches Arzneimittel
Zur Beruhigung und Entspannung
Bei nervöser Unruhe

30 Drogees

Qualität aus Österreich.

Dr. Böhm® Passionsblume. Schluss mit dem Stress.

Oft verfolgt uns der Stress bis zum späten Abend. Anstatt einzuschlafen, drehen sich unsere Gedanken. Der Passionsblumen-Extrakt kann hier zweifach helfen: Tagsüber **mit dem Stress besser umzugehen** und abends **besser abzuschalten**.

Dr. Böhm® Passionsblume beruhigt das gestresste Nervensystem und sorgt für innere Entspannung. So können Sie die **Herausforderungen** des Berufs- und Privatlebens **besser bewältigen**.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

CHOLESTERIN NATÜRLICH SENKEN

6 Schritte zu gesunden Werten

Der 140er zu Testzwecken auf österreichischen Autobahnabschnitten ist Ihnen bestimmt ein Begriff, aber wie sieht es mit dem LDL-70er aus? Vielleicht ist Ihnen in der Apotheke oder im Warteraum beim Hausarzt schon das Plakat mit der Fotomontage – in Bezug auf diesen Cholesterin-Wert – mit einem Verkehrsschild zur Tempobeschränkung aufgefallen.

Bei der Zahl 70 handelt es sich jedoch nicht um die Geschwindigkeit, sondern um das LDL-Cholesterin (auch „schlechtes“ Cholesterin genannt) in mg/dl (Milligramm pro Deziliter). Dieser Wert sollte von Personen der Risikogruppe II (z. B. bei Angina pectoris oder koronarer Herzkrankheit mit Diabetes Typ II) nicht überschritten werden.

Es gibt aber auch Grenzwerte für Menschen, die nicht dieser Risikogruppe angehören: Für die Risikogruppe I (z. B. bei Arteriosklerose, Diabetes Typ I bzw. Typ II und Nierenerkrankungen oder Raucher) liegt die Obergrenze bei 100 mg/dl. Für Personen, die keiner der Gruppen zuzurechnen sind, ist dieser Wert bei 130 mg/dl festgelegt. Mittels Blutanalyse werden LDL- und HDL-Cholesterin (oft als „gutes“ Cholesterin bezeichnet) sowie der gesamte Cholesterinwert bestimmt. Der letzte Wert sollte dabei zwischen 150 und maximal 190, das HDL zumindest über 50 mg/dl liegen. Sind LDL bzw. das gesamte Cholesterin über einen längeren Zeitraum zu hoch, empfehlen sich Maßnahmen zur Senkung der Werte:

Sport: LDL-Cholesterin transportiert Cholesterin von der Leber zu den Zellen. Je mehr schlechtes Cholesterin sich im Blut

befindet, desto höher ist die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. HDL-Cholesterin hingegen bringt Cholesterin zurück zur Leber. Dort wird es „umgebaut“ und über die Gallensäure abgegeben. Eine regelmäßige körperliche Betätigung trägt zu einer Erhöhung von HDL und somit zur Reduktion von LDL bei.

Ernährung: Ballaststoffarme und zuckerreiche Nahrungsmittel wirken negativ auf den Fettstoffwechsel. Ballaststoffreiche Lebensmittel (Salat, Gemüse, Früchte, Vollkornbrot) hingegen haben positiven Einfluss darauf und sorgen für einen stabilen Blutzuckerspiegel. Der Körper wandelt Zucker, wenn er nicht benötigt wird, in Fett um und lagert dieses im Körper ab. Eine übermäßige Zuckeraufnahme kann daher die Entstehung von Arteriosklerose oder Diabetes begünstigen.

Körpergewicht: Bewegungsmangel und falsche Ernährung können zu Übergewicht und dadurch zu Stoffwechselstörungen führen. Fettablagerungen – vor allem am Bauch – tragen zu schlechten Blutfettwerten bei, die u. a. Diabetes und Bluthochdruck, in weiterer Folge Herz-Kreislauf-Erkrankungen, auslösen können. Daher sollte eine Annäherung an das Idealgewicht angestrebt werden.



Mentale Belastung: Ständiger Stress hat enormen Einfluss auf den Stoffwechsel und ist – vor allem in Kombination mit falscher Ernährung oder Bewegungsmangel – für schlechte Blutfette verantwortlich. Regelmäßige Auszeiten zur Erholung und Entspannung sowie genug Zeit und der Genuss gesunder Speisen können dazu beitragen, hohe Cholesterin-Werte zu senken.

Hilfe aus der Natur: Gewürze, etwa Kurkuma oder Ingwer, dunkle Schokolade, Rotwein sowie Olivenöl mit seinen vielen ungesättigten Fettsäuren sind nur ein paar natürliche Hilfsmittel, die sich zur Reduktion von LDL-Cholesterin eignen.

Aus der Apotheke: Noch besser können sorgfältig hergestellte pflanzliche Präparate dabei helfen, hohe Cholesterin-Werte zu bekämpfen. Bewährt haben sich dabei u. a. bestimmte Aminosäuren, z. B. Arginin, und Antioxidantien, etwa Curcumin, sowie auch Omega-3-Fettsäuren und Extrakte aus Grüntee, um nur ein paar zu nennen.

Wenn Sie mehr über Cholesterin und zu dessen Reduktion erfahren möchten, dann fragen Sie bitte einfach bei Ihrem nächsten Besuch in der Apotheke unsere Apothekerinnen und Apotheker.



Dr. Böhm®

**ALLES FÜR
MEINE
IDEAL-
WERTE**

Dr. Böhm®
Omega 3 complex
800 mg Kapseln

Normale Blutfettwerte, Herz, Gehirn
Hochdosierte Omega-3-Fettsäuren

30 Kapseln

plus Coenzym Q10

Qualität aus Österreich.

**Auch als 60 Stück
Vorteilspackung!**

Dr. Böhm® Omega 3 complex. Für normale Blutfettwerte.

Zu viel **Cholesterin** und **Triglyceride** im Blut schaden dem Herzen und den Gefäßen, da sie dort zu Ablagerungen führen. Zahlreiche Studien belegen, dass ungesättigte Omega-3-Fettsäuren die Blutfettwerte normalisieren.

Mit Dr. Böhm® Omega 3 complex sind Sie **täglich optimal versorgt**. Die Kombination mit hochdosiertem Coenzym Q10 ist **die ideale Ergänzung für all jene, die cholesterinsenkende Medikamente zu sich nehmen müssen**.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*

*Apothekenumsatz IT, IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

POLLENFLUG

Leidenszeit für Allergiker

Erle und Hasel tun es seit Wochen, die Birke beginnt bald damit und bei den Gräsern dauert es auch nur noch bis Mai: Sie schicken ihre Pollen aus und verursachen rinnende oder verstopfte Nasen sowie Brennen und Kribbeln in den Augen, bei stärkeren Reaktionen Kopfschmerzen und weitere Symptome bis hin zu Asthmaanfällen.

Im Prinzip ist Blütenstaub harmlos für den menschlichen Körper, selbst wenn er tief eingeatmet wird oder sich an den Schleimhäuten festsetzt. Bei Allergikern reagiert das Immunsystem jedoch besonders empfindlich auf die Pollen. Es beginnt dann, diese Fremdstoffe zu bekämpfen, wenn sie auf den Organismus treffen. Eine entscheidende Rolle spielt dabei der Botenstoff Histamin. Dieses körpereigene Gewebshormon sorgt z. B. dafür, dass Entzündungsreaktionen bei einer Überempfindlichkeit gegen Allergieauslöser, sogenannte Allergene, erfolgen. Eine Reaktion ist das Anschwellen von Körpergewebe, das zu Atembeschwerden führt. Histamin trägt u. a. aber auch zur Erweiterung kleinerer Blutgefäße bei, was die typischen Hautrötungen auslöst, oder steigert die Durchlässigkeit der Gefäßwände in den kleinen Blutgefäßen. Dadurch gelangen vermehrt Entzündungsstoffe dorthin und lösen eine Nesselsucht aus, die meist mit Rötungen, ausgeprägtem Juckreiz und Quaddeln einhergeht.

Bei Allergikern ist vielfach eine genetische Veranlagung für die Überreaktionen des Immunsystems verantwortlich. Bei Personen, deren beide Elternteile Allergiker sind, beträgt die Chance der Entwicklung einer Überempfindlichkeit bis zu 65 %, während sie mit nur einem betroffenen Elternteil immer noch bis 40 % reicht. Aber eine Allergieneigung kann nicht nur vererbt werden; Umwelteinflüsse, ein ungesunder Lebensstil oder Medikamente können ebenfalls zur Entstehung von Allergien beitragen.



Inzwischen ist zudem festzustellen, dass sich viele Pflanzen auf die sich ändernden Umweltbedingungen einstellen und mehr Pollen produzieren, um ihr Überleben zu sichern. Das sorgt für einen Anstieg der freigesetzten Allergene und kann bei Allergikern stärkere Symptome verursachen als bisher sowie bei bislang nicht Betroffenen die Entstehung von typischen Abwehrreaktionen fördern.

Aktuell leiden in Österreich ca. 30 % der Kinder und Jugendlichen und ca. 20 % der Erwachsenen unter einer oder mehreren Allergieformen – europaweit sind es laut Schätzungen ungefähr 80–85 Millionen Betroffene, und Prognosen deuten auf einen kontinuierlichen Anstieg hin. Hierzulande ist die Pollenallergie mit ungefähr 250.000 Betroffenen die häufigste Allergieart.

Allergiker vertrauen auf die Traganthwurzel

Der pflanzliche Spezialextrakt der Traganthwurzel hilft die

allergischen Reaktionen auf natürliche Weise zu reduzieren. Die Traganthwurzel mildert die Überreaktion der Körperabwehr ab und senkt die Allergieempfindlichkeit. Der Spezialextrakt der Traganthwurzel wirkt immunmodulierend und neutralisiert die Allergene. Dieser bekämpft die Allergie dort, wo sie entsteht und senkt die unangemessene Überempfindlichkeit des Immunsystems gegenüber Pollen. Mit dem Spezialextrakt der Traganthwurzel können unangenehme Allergiebeschwerden auf natürliche Weise verringert werden bzw. Allergiesymptome entstehen erst gar nicht. Seit Jahrtausenden wird die Traganthwurzel (*Astragalus membranaceus*) in der Volksheilkunde hoch geschätzt, dessen sehr gute Wirksamkeit wissenschaftlich ausführlich erforscht ist.

Wirksamkeit klinisch bestätigt

Die Wirksamkeit der Traganthwurzel wurde in einer aktuellen klinischen Studie mit 314 Teilnehmern bestätigt. Der positive Effekt von Lectranal® INTENS (enthält 160mg Traganthwurzel Extrakt) konnte während der gesamten Birken-, Gräser und Ragweedpollensaison erfolgreich nachgewiesen werden. Die Studie, die von der Forschungsgruppe Aerobiologie und Polleninformation der Medizinischen Universität Wien durchgeführt

wurde, konnte nachweisen, dass die allergischen Reaktionen durch Lectranal® INTENS effektiv gesenkt werden konnten.

Natürlich stark bei Allergie

Lectranal® packt die Allergie an der Wurzel! Mit dem Spezialextrakt der Traganthwurzel (*Astragalus membranaceus*) wirkt Lectranal® auf natürliche Weise gegen Allergien und lässt unangenehme Allergiesymptome erst gar nicht entstehen. Lectranal® ist die natürliche Hilfe bei Allergie, da es die Entstehung der Allergiesymptome verhindert, anstatt sie nur vorübergehend zu unterdrücken. Lectranal® INTENS hilft doppelt stark bei akuter Allergie - mit der 2-fachen Konzentration des Traganthwurzelextraktes.

Auch als Allergiesaft auch für Kinder!

Mit dem Lectranal® Allergiesaft junior gibt es den effektiven Spezialextrakt der Traganthwurzel auch als Allergiesaft für Kinder ab 3 Jahren. Der Lectranal® Allergiesaft junior ist der erste pflanzliche Allergiesaft für Kinder. Er normalisiert das Immunsystem und minimiert das Risiko von Kreuzreaktionen bereits im Kindesalter!

Entgeltliche Einschaltung

Allergie?



Packt die Allergie an der WURZEL!

FRÜHLING:

So wichtig ist Sonnenlicht für unsere Gesundheit

Dank der wärmenden Strahlen der Sonne wird in der Haut vermehrt Melanin produziert. Dieser Farbstoff wird unter Einfluss der UV-B-Strahlen gebildet und verleiht Haut und Haaren ihre Farbe. Bei ausreichender Menge dient Melanin als Lichtschutz und kann die Haut vor der Erkrankung an einem Melanom (sonneninduzierter Hautkrebs) bewahren. Melanin ist zudem ein guter Filter für ultraviolette Strahlung und wandelt sie nahezu vollständig in Wärme um, was die Entstehung freier Radikale verhindert.

Sonnenlicht kurbelt die Produktion von Testosteron an. Dadurch wird einerseits das sexuelle Verlangen gesteigert, was vor allem bei Problemen mit der Libido, bei Stimmungsschwankungen oder Antriebslosigkeit hilfreich sein kann. Auf der anderen Seite spielt Testosteron beim Muskelaufbau und für gesunde Knochen eine wichtige Rolle. So kann ein wertvoller Beitrag zur Vorbeugung von u. a. Osteoporose oder Muskelschwund geleistet werden.

Auch andere Hormone werden durch die Sonnenstrahlen in größeren Mengen produziert. Besonders Serotonin, das sogenannte Glückshormon, ist als Botenstoff dabei von enormer Bedeutung für die Stimmungslage. Während im Herbst und im Winter durch die abnehmenden Sonnenstunden mehr Melatonin, auch Schlafhormon genannt, gebildet wird, sorgen zunehmende Sonnentage für eine Reduzierung der Melatonin- und eine Steigerung der Serotonin-Produktion. Bemerkbar macht sich das Glückshormon vor allem durch gesteigertes Wohlbefinden, Zufriedenheit und Ausgeglichenheit.

Sonnenstrahlen regen im Körper die Bildung von Vitamin D an, das u. a. für gesunde Knochen und ebenfalls für ein „sonniges“ Gemüt verantwortlich ist. Aber nicht nur auf Skelett und Psyche hat Vitamin D Einfluss, sondern auch auf den Cholesterinspiegel. Warum das so ist? Im Körper bzw. in den Organen gespeichertes Fett dient als Ausgangsstoff für Vitamin D und wird somit durch die steigende Produktion abgebaut. Dies führt dann zu niedrigeren Blutfettwerten – zumindest,



wenn man nicht wieder regelmäßig sehr zucker- oder fettreiche Mahlzeiten zu sich nimmt.

Durch das Sonnenlicht kommt es zu einer vermehrten Bildung von weißen Blutkörperchen, den Leukozyten. Diese sind ein wichtiger Bestandteil des Immunsystems und u. a. dafür zuständig, Krankheitserreger unschädlich zu machen. Sie werden in verschiedene Untergruppen eingeteilt und erfüllen unterschiedliche Aufgaben: Monozyten bzw. Makrophagen sind Teil der unspezifischen Immunabwehr und agieren als Fresszellen. Als Teil der spezifischen Immunabwehr produzieren sie Antikörper gegen bestimmte Erreger und werden B-Lymphozyten genannt. Die dritte Untergruppe sind die T-Lymphozyten. Diese kontrollieren die Zellen im Körper auf krankhafte



Veränderungen und steuern sowohl die spezifische als auch die unspezifische Immunabwehr.

Dies sind bei Weitem noch nicht alle positiven Eigenschaften der Sonne. Trotzdem hoffen wir, dass wir Ihnen einen Überblick darüber geben konnten, wie wichtig Sonnenlicht für die Gesundheit ist. Bei all den guten Dingen, die die Sonnenstrahlen bewirken, muss jedoch bedacht werden, dass eine zu lange Sonnenexposition auch Risiken in sich bergen kann. Sie sollten daher den Aufenthalt in der Sonne nicht übertreiben, sondern – vor allem während der ersten Monate des Jahres – Ihre Haut langsam an die Sonne gewöhnen und ihr regelmäßig Pausen im Schatten, geschützt durch lange Kleidung oder in Innenräumen verschaffen. Ansonsten kann es zu Sonnenbrand, vorzeitiger Hautalterung, der Entstehung einer Sonnenallergie oder manchmal auch zur Bildung von Hautkrebs kommen.

Wenn Sie weitere Fragen zur wohltuenden Wirkung der Sonne oder zu Sonnenschutzprodukten speziell für Ihren Hauttyp haben, dann fragen Sie bitte unsere Apothekerinnen und Apotheker!

Dr. Böhm®

**ALLES FÜR
MEINE
GESUNDE
BRÄUNE**

Dr. Böhm®
SonnenCarotin

Bei erhöhter Sonnenbestrahlung
oder Solariumbesuchen
Mit Selen zum Schutz vor freien Radikalen
Plus einzigartigem Carotin-Complex

60 Dragees

Qualität aus
Österreich.

Dr. Böhm® Sonnen-Carotin. Unterstützt eine natürliche Bräune von innen.

Der Sommer naht, und es wird Zeit die Haut von innen auf die intensive Sonnenbestrahlung vorzubereiten. Am besten mit den hochwertigen **Dr. Böhm® Sonnen-Carotin Dragees** – dem natürlichen Hautschutz von innen. Verschiedene Carotinoide, Nachtkerzenöl, Selen, Biotin sowie die Vitamine C und E unterstützen die Haut in der Sommerzeit.

Tipp: Am besten 2 bis 4 Wochen vor erhöhter UV-Belastung mit der Einnahme beginnen.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

SCHLAF – DER NATÜRLICHE SCHUTZSCHILD GEGEN ERKÄLTUNGEN

Dass erholsamer Schlaf unter anderem die Energiespeicher füllt und träumen dem Gehirn dabei hilft, Erlebtes zu verarbeiten, ist weitgehend bekannt. Wie wichtig ein ausreichender und guter Schlaf jedoch auch für die körperliche Gesundheit, insbesondere gegen Erkältungen und Infekte, sein kann, darf ebenfalls nicht unterschätzt werden.

Es gibt leider viele Ursachen dafür, dass wir uns stattdessen nachts im Bett hin- und herwälzen oder allgemein zu wenig schlafen. Die einen plagen etwa Gedanken an unerledigte Aufgaben, die anderen schlagen sich die wertvollen Nachtstunden regelmäßig vor dem Fernsehgerät oder dem PC um die Ohren und wieder andere leiden wegen Nebenwirkungen von Medikamenten unter Durchschlafproblemen. Auf Dauer sind Ein- und Durchschlafstörungen sowie Schlafmangel jedoch ein großer Risikofaktor für unsere Gesundheit. Aber nicht nur die Leistungsbereitschaft und -fähigkeit nimmt ab, sondern der gesamte Organismus wird nach und nach in Mitleidenschaft gezogen. Wenn sich sowohl Geist als auch Körper nämlich nicht entsprechend erholen können, hat dies einen direkten Einfluss auf das Immunsystem. Die Folge ist u. a. eine erhöhte Infektanfälligkeit.

Wenn wir schlafen, ruht nicht der ganze Körper, er hat nur mehr Energie zur Verfügung, um bestimmte und wichtige Arbeiten zu verrichten. Dazu gehört vor allem die Produktion von Abwehrzellen, die im Fall des Falles bei der Bekämpfung von Angreifern benötigt werden und für eine gute Immunverteidigung essenziell sind. Daher ist es ratsam, täglich sein individuelles Schlafpensum zu erfüllen. Aber auch vorbeugend kann uns ausreichend Schlaf davor bewahren, ein zu leichtes Opfer von Erkältungen zu werden. Nicht jeder Mensch benötigt dabei dieselbe Schlafdauer, um gut gewappnet zu sein. Was aber ausnahmslos für jeden gilt: Zu viel Stress, aufputschende Getränke, die die Müdigkeit vertreiben sollen und regelmäßig zu wenig Schlaf, vor allem der vor Mitternacht, schwächen die Immunabwehr immens.



Laut aktuellen wissenschaftlichen Studien steigt durch chronischen Schlafmangel bzw. Schlafentzug die Wahrscheinlichkeit einer Erkältung immerhin auf mindestens das 4-Fache!

Auch wenn einen ein grippaler Infekt oder die echte Grippe bereits erwischt hat, sollte man sich besonders schonen, die Zeit so lange wie nötig im Bett verbringen und so viel wie möglich schlafen. Dadurch kann man dazu beitragen, dass sich die Dauer der Erkrankung sogar verkürzt und der Körper sich rascher erholt. Wer sich stattdessen trotzdem zur Arbeit begibt oder sich anderweitig auspowert, raubt dem Organismus wichtige Energie, die er zum Gesundwerden benötigt. Im schlimmsten Fall verschleppt man Krankheiten und kann so die Entstehung von schweren, teilweise sogar irreversiblen Organerkrankungen, wie etwa eine Herzmuskelentzündung oder eine Hirnhautentzündung, riskieren.



Wer Unterstützung für einen erholsamen und gesunden Schlaf benötigt, wenn Stress den Tagesablauf bestimmt oder einen psychische Probleme belasten, darf sich jederzeit gerne an unsere Apothekerinnen und Apotheker wenden. Diese beraten Sie ausführlich zu sämtlichen Optionen, die sich zur wertvollen Unterstützung für einen gesunden Schlaf bieten. Sei es aus dem Bereich Aromatherapie, zur Wirkung und Anwendung von speziellen Teemischungen, wie z. B. Lavendeltee, Anleitungen zu Entspannungs- und Atemtechniken oder Informationen zu natürlichen Einschlafhelfern, die mit der Kraft der Natur, etwa mit Hopfen, Baldrian oder Melisse, oder durch eine zusätzliche Gabe von Melatonin sanft und hilfreich eingreifen können ... Sie sehen, welch breites Spektrum an Möglichkeiten sich hier bietet. Nutzen Sie dieses Angebot und sprechen Sie bei Schlafproblemen mit unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern!

easysleep

Endlich richtig gut schlafen...

3 einzigartige Darreichungsformen mit spezifischen Substanzen in sinnvoller Dosierung

Verkürzt die Einschlafzeit (Melatonin, Baldrian)

Unterstützt einen gesunden und natürlichen Schlaf (Baldrian, Hopfen, Melisse)



Filmtabletten
mit Melatonin, Baldrian und Hopfen



Schlaftee
mit Melatonin, Melisse und Hopfen



Einschlafspray
mit Melatonin



www.easysleep.co.at

Ein Nahrungsergänzungsmittel darf nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil verwendet werden.

easypharm

Entgeltliche Einschätzung

FRÜHLINGS-REZEPT-TIPP

Gebratene Zucchini-Räucherlachs-Röllchen



1 Zubereitung:

Die Zucchini waschen und der Länge nach in feine Streifen (ca. 5 mm) schneiden, in einer beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl auf beiden Seiten kurz braten.



4

Mit einem Bambusspieß fixieren. Am Ende noch mit etwas Zitronensaft beträufeln und servieren.

Zutaten für 2 Portionen:

1 Zucchini
140 g Räucherlachs
1 EL Olivenöl extra nativ
1 Prise Salz
1/2 EL Dill
1 EL Zitronensaft
Bambusspießchen

2

Die Streifen herausnehmen und kurz auf Küchenpapier legen. Danach salzen und abkühlen lassen. Den Lachs in Streifen schneiden, in derselben Breite der Zucchinistreifen.



3

Wenn die Zucchinistreifen vollständig abgekühlt sind, die Lachsstreifen und etwas Dill darauflegen und alles zu einem Röllchen formen.



eilen, sehr schnell laufen	Frosterscheinung	Quellfluss der Weser	unter Einheit von Euro u. Dollar	scharfes Gewürz	besitzanzeigendes Fürwort	Hauptstadt von Aserbaidschan	Saatgut in die Erde bringen	türkische Währungseinheit	munter, lebhaft	australischer Wildhund	Fluss durch Florenz
					Tänzerin						
zu einer Tätigkeit tauglich									Doppelkontinent	Vorsilbe: gegen (griech.)	
scherzhaft: Esel		Fein gewicht für Edelmetalle		Winkel des Boxrings		10	40. Präsident der USA (Ronald)				
	8				Stadt in NRW, am Hellweg			Fremdwortteil: allein		6	
ungar. Komponist (Franz)	Additionsergebnis		dennoch	<p>1. PREIS*: Urlaubsbox „Servus in Österreich“</p> <p>Kurzurlaub für 2 Personen mit 2 Übernachtungen im Doppelzimmer, inkl. Frühstücksbuffet, inkl. € 80,- Wertgutschein für Hotelleistungen, große Auswahl an 4-Sterne- Hotels.</p> <p>2. und 3. PREIS**: je eine Packung ANTISTRESS unserer Hausmarke (Infos auf der Rückseite)</p> <p>Lösungswort mit Ihrem Namen, Ihrer Anschrift und dem Betreff „Hochschwab Apotheke“ bis 1.7.2019 per E-Mail an raetsel@apocomm.at senden und gewinnen! Viel Glück!</p> <p><small>* Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von APOCOMM verlost. ** Gewinn wird unter allen Einsendungen der Kunden der Hochschwab Apotheke verlost.</small></p>							
zugunsten einer Person, Sache									Aufsehen, Skandal	verzicht; überreichen	kleine Rechnung
hierdurch	Herrenbekleidung	Weg im Labyrinth									
kleines marderartiges Raubtier									frühereschwed. Popgruppe	7	
bewusst falsche Aussage	Husten, Schnupfen bekommen								deutsches Mittelgebirge	ein Signal geben, tuten	Teigware
nagender Kummer									Geschwindigkeit, Tempo (englisch)	Laubbaum, Buchengewächs	
um Auskunft Bittender	zugrunde richten	männliches Borstentier		Horngebilde an Tierzehen	Auspuffstoff	unleserlich Geschriebenes	Nuss- oder Mandelkonfekt	zimperlich, geziert (ugs.)	unbestimmter Artikel		9
				Spielfläche im Theater					Zitterpappel	Oper von Verdi	
Mündung eines afrik. Flusses		furchtsam, besorgt				weibliches Pferd				Stadtteil von Berlin	genießereich Süßes verzehren
						koffeinhaltiges Kaltgetränk	fester Teil der Erdkruste				
Ansammlung kleiner runder Steine		Schubs, Anprall; Stapel		Miss-erfolg, Niederlage						kaum hörbar, fast lautlos	
			Tier oder Pflanze a. fernen Ländern		zunächst einmal		Trinkgefäß			5	
Wasser- vogel		4		fettig, schmierig				Rasenpflanze	lateinisch: König		chem. Element, Seltenerdmetall
Gesamtheit der Belegschaft	Hinderung beim Springreiten					ungehalten, aufgebracht					
Brutstätt				Grundform des Jazz		Nagetier				stehendes Binnen-gewässer	
							äußerlich; auswärtig				

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.

WUNDERBAR WEIBLICH – POSITIV DURCH DIE WECHSELJAHRE

Es gibt diesen einen Lebensabschnitt, dem viele Frauen mit besonderer Skepsis oder zumindest gemischten Gefühlen gegenüberstehen. Während der Wechsel jedoch für manche leider eine Tortur werden kann, sind andere hingegen von relativ wenigen Beschwerden betroffen. So oder so ist das Klimakterium aber keinesfalls nur ein „Symptomkomplex aus Hitzewallungen und Schlaflosigkeit“, wie mancherorts zu lesen ist, sondern bietet auch die Möglichkeit, sich gedanklich auf die Zeit danach einzustellen.

Ab einem gewissen Alter, meist jedoch um 45 bis 50, finden im Körper bestimmte Vorgänge statt, die Beschwerden auslösen können. Viele werden durch hormonelle Umstellungen im Organismus begünstigt und machen sich unter anderem durch Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme oder trockene Haut bemerkbar. Die Ursache für einen durcheinandergebrachten Hormonhaushalt liegt hauptsächlich im Nachlassen der Funktion der Gebärmutter und der Eierstöcke, die dadurch immer weniger Progesteron und Östrogen bilden.

Die körperlichen Symptome lassen sich je nach Intensität oftmals ziemlich gut in den Griff bekommen, und manchmal kann gleich von Beginn an die begleitende Gabe von Sexualhormonen oder der Einsatz des einen oder anderen pflanzlichen Präparates angedacht werden. Mönchspfeffer und Traubensilberkerze z. B. besitzen eine regulierende Wirkung auf die Hormonproduktion und



sind dadurch hilfreich beim Ausgleich von Zyklusschwankungen, bei Schlafstörungen und Gereiztheit. Bei den zwei letztgenannten Beschwerden stellen Baldrian oder Hopfen ebenfalls eine wertvolle Unterstützung dar. Des Weiteren gibt es mit Johanniskraut, das unter anderem stimmungsaufhellend wirkt, oder Nachtkerzenöl, das vor allem gegen brüchige Nägel und bei trockener Haut zum Einsatz kommt, zwei weitere bewährte natürliche Helfer. Bei Hitzewallungen bzw. Schweißausbrüchen etwa können sowohl Wassertreten oder Wechselduschen äußerlich als auch Salbeitee innerlich angewendet Linderung bringen. Zudem kann mit regelmäßigen Saunagängen Hitzewallungen entgegengewirkt werden.

In Verbindung mit den Umstellungen im Körper spielt jedoch auch die psychische Verfassung eine bedeutende Rolle. Vor allem der Verlust der Fruchtbarkeit macht dabei einigen zu schaffen. Dabei kann gerade die Sexualität im Alter eine wunderschöne Sache sein, die vor allem durch Erfahrung ihre besonderen Reize entfaltet. Und da keine Empfängnisverhütung mehr notwendig ist, können intime Momente meist viel entspannter genossen werden.

Eine diesbezügliche Sorge, die bei den meisten durch den Wechsel hervorgerufen wird, betrifft vor allem die körperliche Anziehungskraft durch den zunehmenden Verlust des vermeintlich bisherigen noch makellosen jungen Aussehens. Aber statt sich zu viele Gedanken über ein paar Fältchen zu machen, darf man dafür getrost seine Trümpfe ausspielen. Erfahrung und Reife entfachen nämlich eine viel stärkere Anziehungskraft, als von vielen vermutet wird.

Auch die Annahme, plötzlich nicht mehr gebraucht zu werden, wird sich oftmals als falsch herausstellen. Egal, ob als Mutter, gute Freundin oder als Oma ... eine wichtige Rolle wird nicht wegen ein paar Hormonschwankungen neu besetzt. Vor allem die über die vergangenen Jahrzehnte gewonnene Ruhe, Weisheit und Erfahrung sind unverzichtbar und können in vielen Lebenslagen für Jüngere besonders hilfreich sein, wenn man sie mit ihnen teilt.

Falls Sie möglicherweise auch bald vor diesem neuen Abschnitt Ihres Lebens stehen oder Sie bereits Beschwerden plagen und Sie Fragen zur Gabe von Hormonen oder pflanzlichen Mitteln haben, dann zögern Sie bitte nicht, unsere Apothekerinnen und Apotheker darauf anzusprechen. Sie werden Sie diskret und umfassend informieren.

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



WECHSELJAHRE ... NA UND?

Die pharmakologisch wirksamen Substanzen aus Sojabohne, Black cohosh, Rotklee und Hopfen unterstützen, zusammen mit dem Vitalpilz Coprinus, den weiblichen Organismus bei hormonbedingten und klimakterischen Beschwerden (v. a. bei Hitzewallungen, nächtlichen Schweißausbrüchen, Verlust der Knochendichte und Stimmungsschwankungen).

FRAU SEIN KAPSELN

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

IMMUNSYSTEM IM STRESS

Wie Vitamine helfen können



In der menschlichen Darmflora sind verschiedene Bakterienstämme beheimatet, die alle bestimmte Aufgaben erfüllen. Ein Teil dieser Darmbakterien ist für die Produktion von Abwehrzellen für das körpereigene Verteidigungssystem zuständig bzw. bekämpft direkt an Ort und Stelle Krankheitserreger, die es durch das saure Milieu des Magens geschafft haben. Gerät das natürliche Gleichgewicht im Darm krankheitsbedingt durcheinander oder kommt es zu psychischen Belastungen, hat dies negative Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit des Immunsystems und unser Wohlbefinden. Eine einseitige Ernährung über einen längeren Zeitraum oder regelmäßiger Schlafmangel, aber auch verschiedene Erkrankungen, innere und äußere Verletzungen oder wiederholte Stresssituationen sind häufige Gründe dafür. Ein reibungsloser Ablauf sämtlicher Funktionen und ein intaktes Mikrobiom, wie die Darmflora fachsprachlich genannt wird, sind deshalb Grundvoraussetzung für eine effektive Verteidigungsarbeit.

In diesem Zusammenhang wird vor allem den Vitaminen eine besondere Bedeutung zuteil. Vitamin C etwa ist bestimmt vielen ein Begriff, wenn es um die Vorbeugung oder Behandlung von Erkältungskrankheiten geht. Für eine gut funktionierende Immunverteidigung werden aber noch andere Vitamine sowie Spurenelemente (z. B. Eisen, Selen oder Zink) benötigt. Allgemein sind Vitamine wichtig für einen funktionierenden Stoffwechsel, beim Aufbau von Knochen und bei der Energiegewinnung durch den Abbau von Eiweiß. Für das Immunsystem im Speziellen leisten sie einen wertvollen Beitrag, indem sie u. a. die Gesundheit von Haut und Schleimhäuten als Schutzbarriere gegen Viren und Bakterien erhalten, an der Produktion bestimmter Enzyme mitwirken und am Aufbau von Abwehrzellen beteiligt sind. Nachfolgend geben wir Ihnen einen kurzen Überblick zu den wichtigsten Funktionen bestimmter Vitamine und ihren Bezeichnungen:

Vitamin A (Retinol) hat Einfluss auf das Zellwachstum, unterstützt die Hauterneuerung und wirkt antioxidativ sowie immunstimulierend

Vitamin B1 (Thiamin) ist ein wichtiger Bestandteil bestimmter Stoffwechselfunktionen, trägt zur normalen Funktion der Schilddrüse bei und unterstützt die Nervengesundheit

Vitamin B5 (Pantothensäure) fördert die Wundheilung und trägt allgemein zu einer verbesserten Immunabwehr bei

Vitamin B6 (Pyridoxin) wirkt schützend auf die Nerven und unterstützt wichtige Stoffwechselfunktionen

Vitamin B7 (Biotin) trägt allgemein zur Gesundheit von Haut, Haaren und Nägeln bei und schützt speziell vor Hautentzündungen

Vitamin B12 (Cobalamin) ist Bestandteil bei der Produktion von roten Blutkörperchen und unterstützt die Nervenfunktionen

Vitamin C (Ascorbinsäure) ist wichtig beim Schutz vor Infektionen, fängt freie Radikale und fördert die Wundheilung

Vitamin E (Tocopherol) unterstützt die Zellerneuerung, hemmt entzündliche Prozesse und fängt schädliche freie Radikale

Da Vitamine nicht vom Körper selbst hergestellt werden können, müssen sie regelmäßig über die Nahrung zugeführt werden. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung wird der diesbezügliche tägliche Bedarf größtenteils gedeckt. In Zeiten besonderer psychischer Belastungen, während bzw. nach Erkrankungen oder vorbeugend zur Unterstützung von Immunsystem und Darmgesundheit ist es jedoch durchaus sinnvoll, dem Körper zusätzlich bestimmte Vitamine zuzuführen.

Bei Fragen zu einzelnen Vitaminen oder allgemein zu Mikronährstoffen sowie zu den Möglichkeiten einer optimalen Unterstützung von Immunsystem und Darm fragen Sie bitte unsere Apothekerinnen und Apotheker. Sie zeigen Ihnen die besten Möglichkeiten, wie Sie Ihre Abwehrkräfte gezielt stärken können und auf besondere Belastungen bestens vorbereitet sind.

Immununterstützung für alle ab 3 Jahren.*

- Mit Phyto-Panmol® Vitaminen, essentiellen Mineralstoffen und Spurenelementen.
- Für die ganze Familie.
- Als Saft, Kapseln und Lutschtabletten.

Mit natürlicher Plantovir®-Formel!



144_2018_037 Erhältlich in Ihrer Apotheke.

*Mit Vitamin C für ein normales Immunsystem und Vitamin D für ein normales Immunsystem bei Kindern. Nahrungsergänzungsmittel. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.


OKOPHARM
PRO CORPORE SANO

HERPES

Küssen verboten?

Viele von uns kennen dieses Kribbeln und Jucken an einer bestimmten Stelle der Lippen, das plötzlich beginnt, und Stunden später zeigt sich oft schon ein kleines Bläschen. Aber egal wo – Oberlippe oder Unterlippe, an den Mundwinkeln oder eher in der Mitte liegend – Fieberblasen stören und sehen nicht schön aus. Doch gibt es einen grundlegenden Auslöser dafür und was kann man dagegen tun?

Die Ursache für Fieberblasen ist eine Infektion mit dem Herpes-simplex-Virus. Fast 90 % der Bevölkerung tragen dieses Virus in sich, trotzdem kommt es nicht zwangsläufig zu einem (regelmäßigen) Ausbruch, da dies von mehreren Faktoren abhängt. Dazu zählen etwa das Immunsystem, die Ernährung oder das Alter. Während sich bei Jüngeren häufiger und eher regelmäßig Fieberblasen entwickeln, treten sie bei älteren Menschen seltener und unregelmäßig auf. Herpes beschränkt sich aber nicht ausschließlich auf die Lippen, die typischen Bläschen können auch rund um den Mund, an den Nasenflügeln oder den Ohrläppchen auftreten. In einigen Fällen sind sie im Mund zu finden und sorgen für Probleme mit dem Zahnfleisch oder der Mundschleimhaut, z. B. in Form sogenannter Aphten.

Wie es zu einer Infektion kommt

Eine Ansteckung mit Herpes kann entgegen der verbreiteten Ansicht nicht nur bei einer bestehenden Fieberblase, sondern prinzipiell jederzeit erfolgen. Sobald eine Person mit dem Virus infiziert ist, produziert es regelmäßig Ausscheidungen, die dann bei Kontakt mit anderen Menschen für eine Ansteckung sorgen. In vielen Fällen, etwa beim Küssen, durch gemeinsam benutzte Trinkflaschen und



Gläser oder Besteck, geschieht das mittels Schmierinfektion. Das ist ein Grund dafür, dass der Erstkontakt mit dem Virus oftmals bereits im Kleinkindalter stattfindet. Ca. 80 % der Infektionen betreffen den Typ 1, während die restlichen rund 20 % dem Typ 2 zuzuordnen sind, der häufig durch Geschlechtsverkehr übertragen wird.

Warum Fieberblasen wiederkehren

Die häufigsten Ursachen eines Ausbruches, der sich meist in Form einer Fieberblase äußert, sind Erkältungen, Infektionskrankheiten und starker Stress sowie Allergien oder eine hohe bzw. ungewohnt starke UV-Strahlung (etwa im Frühling, wenn die Sonne wieder länger scheint). Hormonelle Schwankungen, z. B. während der Menstruation oder einer Schwangerschaft, können ebenfalls das Auftreten von Fieberblasen auslösen.

Wie man Fieberblasen behandelt

Bisher gibt es keine Möglichkeit, das Virus komplett aus dem Körper zu eliminieren, deshalb kann es immer wieder einmal zur Bildung von Fieberblasen kommen. Diese werden entweder mit speziellen und regelmäßig lokal aufgetragenen



Gelen bzw. Salben oder beispielsweise durch eine entsprechende Zufuhr von L-Lysin behandelt. Diese essenzielle Aminosäure ist in der Lage, sowohl das Wachstum als auch die Vermehrung von Herpes-Viren einzuschränken. L-Lysin hat als Bestandteil beim Kollagenaufbau einen positiven Einfluss auf die Wundheilung, wodurch ein rascheres Abheilen unterstützt und eine Ausbreitung auf andere Stellen verhindert werden kann. Es kommt aber nicht nur bei Fieberblasen zum Einsatz, sondern kann etwa auch bei Gürtelrose (Herpes zoster) angewendet werden. Zudem leistet L-Lysin allgemein einen wichtigen Beitrag zur Stärkung des Immunsystems.

Eine weitere Möglichkeit zur Behandlung von Lippenherpes bietet das natürliche Heilmittel Propolis. Lippenbalsam mit Propolis-Extrakt kann aufgrund seiner antiviralen, antibiotischen sowie antimykotischen Eigenschaften dazu beitragen, dass Symptome eines Ausbruches rascher wieder verschwinden und sich betroffene Lippenpartien schneller regenerieren.

Bei Fragen zu Herpes-Infektionen, zu allen erhältlichen Präparaten und deren Anwendung informieren Sie unsere Apothekerinnen und Apotheker gerne!

TIPP AUS IHRER APOTHEKE



FIEBERBLASE, ADE ...

L-Lysin ist eine essenzielle Aminosäure, die unser Körper jeden Tag dafür benötigt, um u. a. die normalen Funktionen des Immunsystems aufrechterhalten zu können. Eine besondere Bedeutung hat L-Lysin bei der schonenden Bekämpfung von Herpes simplex-Infektionen. Dabei hemmt die Verbindung die Aufnahme von L-Arginin, eine für die Virus-Vermehrung wichtige Aminosäure.

L-LYSIN KAPSELN

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

REIZDARM

Wenn der Darm schmerzhaft rebelliert



Nur eine intakte Verdauung kann Vitamine und Mineralstoffe aus der Nahrung optimal verwerten. Daher sind schon kleinere regelmäßige Beschwerden eine Belastung für den Verdauungsapparat. Das sind u. a. Schleimhautentzündungen im Magen bzw. Darm oder Durchfall. Doch sind das bereits Symptome, was genau versteht man unter dem Begriff Reizdarmsyndrom und wodurch wird es ausgelöst?

Bei dieser Erkrankung des Verdauungssystems kommt es zu Funktionsstörungen des Darmes, die sich durch mehrere Symptome äußern. Dazu zählen einleitend erwähnte Beschwerden, aber auch Blähungen, Magenschmerzen oder Verstopfung. Beim Reizdarmsyndrom treten diese jedoch meist ohne offensichtlichen Grund auf, werden also nicht z. B. durch den bloßen Verzehr abführend oder stopfend wirkender Nahrungsmittel ausgelöst, und sind keine Folge anderer Erkrankungen. Trotzdem kann allgemein die Ernährung für einen Reizdarm verantwortlich sein, etwa, wenn sie über längere Zeit sehr einseitig, ballaststoffarm und insgesamt zu ungesund ist. Weitere Auslöser sind ständiger Stress oder eine genetische Veranlagung, und auch eine Kombination dieser Faktoren begünstigt die Entstehung. Im schlimmsten Fall führt eine derartige Erkrankung über längere Zeit zu einer Fehl- oder Mangelernährung, da die Aufspaltung und Aufnahme der Nährstoffe durch den Darm gestört sind. Das beeinflusst unser Immunsystem, da dieses bekanntlich vom Darm

aus gesteuert wird. Hier leben beim gesunden Menschen Milliarden von wichtigen Darmbakterien, die für die erfolgreiche Abwehr von Krankheitserregern sorgen.

Wichtig ist daher vor allem eine ballast- und vitalstoffreiche Ernährung, die nicht nur zum Aufbau, sondern ebenso zur Gesunderhaltung der Darmflora beiträgt. Da Ballaststoffe Futter für viele Darmbakterien sind, sollten Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und Salate deshalb regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Weiters gilt es, Speisen zu genießen, indem man sich ausreichend Zeit zum Essen nimmt, gut kaut und hauptsächlich warme Mahlzeiten und keine zu kalten Getränke konsumiert. Stressvermeidung spielt ebenfalls eine wichtige Rolle, da der Darm auf jede derartige Belastungssituation sehr sensibel reagiert. Diese Ratschläge sind sowohl vorbeugend als auch bei leichten Reizdarmsymptomen unbedingt zu beachten. Bei anhaltenden Verdauungsstörungen sowie schweren Darmproblemen sollten Sie aber auf jeden Fall einen Arzt konsultieren, um die Ursachen abzuklären und weitere Beschwerden oder chronische Schmerzen zu verhindern.

Zur Unterstützung der Darmflora sowie zur Stärkung des gesamten Magen-Darm-Traktes bieten sich einige Möglichkeiten an. Bitterstoffe etwa, die u. a. in Artischocken, Brokkoli, Eissalat oder Grapefruits enthalten sind, stärken die Leber und regen den Gallenfluss an, der bei der Fettverdauung hilft. Präparate mit Kräuteresenzen, z. B. aus Schafgarbe, Kamille, Löwenzahn oder Pfefferminze, wirken krampflösend und regulierend auf die Bewegungen des Verdauungsapparates und sind in verschiedenen Darreichungsformen erhältlich. Verschiedene medizinische Kräutertees, u. a. mit Engelwurz oder Kamille, helfen durch ihre keimtötenden und reizlindernden Eigenschaften bei krampfartigen und entzündlichen Magen-Darm-Problemen. Die Zufuhr von speziellen Bakterienstämmen leistet ebenso einen wertvollen Beitrag zur Darmgesundheit. Diese steigern die Anzahl an „guten“ Bakterien im Darm und sorgen so für ein gesundes und funktionierendes Milieu. Je größer Zahl und Vielfalt der Darmbakterien dort sind, desto besser ist dies für seine Gesundheit.

Für weitere Fragen sowie Ihre persönlichen Anliegen bei Verdauungsproblemen stehen Ihnen unsere Apothekerinnen und Apotheker gerne in gewohnt diskreter Weise zur Verfügung!



Stress?

Tun Sie was dagegen!

Stress verstärkt Entzündungen im Darm.

OMNi-BiOTiC® STRESS Repair: Damit Sie Ihren Stress besser verkraften.



Institut
AllergoSan

www.omni-biotic.com

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät)

Entgeltliche Einschaltung

GESTÖRTE SCHEIDENFLORA

Tipps zur richtigen Intimpflege



Unser Tipp:

Schützende Intim-Waschlotion:

- mit Biolysaten der Milchfermente: schützen und revitalisieren
- Salbei und Thymianextrakt: wirkt antimikrobiell und keimhemmend
- Besonders während der Menstruation, bei erhöhter Infektionsgefahr (Schwimmbad, Fitnesscenter, Antibiotika)
- Auch für Männer geeignet



Der Intimbereich zählt zu den sensibelsten Körperregionen, daher können bereits kleinste Störungen für Irritationen sorgen. Was es bei der Intimpflege für Frauen deshalb zu beachten gilt und wie wiederkehrende Beschwerden vermieden werden können, möchten wir nachfolgend erläutern.

Es gibt grundsätzlich mehrere Ursachen für eine gestörte Scheidenflora. Normalerweise liegt der pH-Wert der Scheide bei 4 bis 4,5 und wird hauptsächlich durch die dort angesiedelten Milchsäurebakterien reguliert. Diese Umgebung erschwert es anderen Bakterien und Keimen ungemein, sich dort anzusiedeln bzw. zu vermehren. Wird nun aber dieses saure Umfeld schwächer, erleichtert dies die Ausbreitung von schädlichen Bakterien und Krankheitserregern. Begünstigt

wird eine Abschwächung u. a. durch zu intensives Waschen des Intimbereiches oder durch die Verwendung ungeeigneter Seifen oder Duschgele, die das Scheidenmilieu zerstören.

In puncto Körperpflege ist hier deshalb weniger meist mehr, aber dafür müssen wichtige Details beachtet werden! Zwischendurch reicht lauwarmes Wasser oft aus, um den Genitalbereich zu waschen. Für die gründliche tägliche Körperhygiene jedoch – vor allem während der Monatsblutung – empfehlen sich geeignete Waschlotionen, die speziell für die Reinigung des Intimbereiches entwickelt wurden. Prinzipiell sollten alle Produkte zur Intimpflege unparfümiert sein, einen neutralen pH-Wert besitzen und nur im äußeren Genitalbereich angewendet werden. Normale Seifen oder Duschgele hingegen oder gar Schwamm oder Waschlappen haben an diesen Körperstellen absolut nichts verloren!

Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Damit der Körper nämlich die jeweiligen optimalen Bedingungen für die unterschiedlichen Körperbereiche schaffen kann, müssen ausreichend Nährstoffe zugeführt werden. So trägt eine einseitige Ernährung bzw. eine Unterversorgung mit Vitaminen oder Mineralstoffen maßgeblich zu einer Störung des Scheidenmilieus bei und schwächt dadurch die von Natur aus gegebene Selbstreinigungsfunktion der Vagina. Diese kann jedoch einerseits durch bestimmte Nahrungsmittel, z. B. mit Acidophilusmilch, Gemüse und Obst, andererseits durch Nahrungsergänzungsmittel, etwa milchsäurebakterienhaltige Präparate, von innen gut unterstützt werden.

Vorsicht bei Fingernägeln! Viele Frauen sind stolz auf ihre schönen und gepflegten Nägel. Sind diese jedoch sehr lang oder spitz, sollte hier besonders sorgsam darauf geachtet werden, die Hautregionen und die Schleimhäute im Intimbereich keinesfalls zu verletzen.

Achtung in Schwimmbädern! Spezielle Tampons schützen beim Schwimmen den inneren Bereich der Scheide vor dem Eindringen von Bakterien oder dem Badewasser zugesetzten Chlor, die für Irritationen sorgen und Entzündungen hervorrufen können.

Die richtige Unterwäsche! Synthetisch hergestellte Materialien verfügen nur über eine eingeschränkte Atmungsfunktion und führen zu vermehrter Wärme und Feuchtigkeit im Intimbereich. Das beeinflusst das Scheidenmilieu negativ und bietet Bakterien und Pilzen einen idealen Nährboden. Deshalb sollten vorwiegend Slips aus Naturfasern getragen werden, die auch bei höheren Temperaturen gewaschen werden können.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an unsere Apothekerinnen. Sie nehmen sich Zeit für Ihre individuellen Anliegen und beraten Sie mit der nötigen Diskretion. Wurde das Gleichgewicht der Scheidenflora jedoch zu stark in Mitleidenschaft gezogen und treten bereits stärkere Beschwerden auf, kann dies ernst zu nehmende Entzündungen auslösen. Dann ist auf jeden Fall eine Untersuchung beim Gynäkologen nötig, um eine genaue Abklärung zu ermöglichen und weitere Behandlungsschritte zu setzen.

Germania Gynäkologie

Starkes Team!

GYNOPHILUS[®] CLASSIC
GYNOPHILUS[®] PROTECT
LACTAMOUSSE[®]

- Für eine gesunde Scheidenflora
- Wohltuende Pflege
- Aus Ihrer Apotheke

Wirkt direkt vor Ort!

Medizinprodukt

Infos: www.gesundescheide.at

Entgeltliche Einschaltung

Für Sie entdeckt

GEFRAGT AM MARKT

ANTISTRESS

FÜR BELASTBARKEIT & STRESSRESISTENZ

B-Vitamine tragen zur normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei. Die essenzielle Aminosäure L-Tryptophan und die pharmakologisch wirksamen Substanzen aus *Griffonia simplicifolia* unterstützen den Organismus zusätzlich beim Entspannen.

60 Kapseln



FATBURNER

HALLO WUNSCHFIGUR!

Aminosäuren und Chitosan steigern, zusammen mit den pharmakologisch wirksamen Substanzen aus Grüntee, Mate, Guarana, Pomeranze, Ingwerwurzel, *Garcinia cambogia* und Cayennepfeffer, die körpereigene Stoffwechselfunktion und unterstützen so effektiv beim Abnehmen. B-Vitamine unterstützen den normalen Energiestoffwechsel und tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Zink trägt zum normalen Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel bei.

60 Kapseln



Mag. Lilia Schwendenwein
Aflenz Kurort 25, AT-8623, Aflenz

T. +43 3861 2218-0
E-Mail: office@hochschwab-apotheke.at
Web: www.hochschwab-apotheke.at