

# G´SUND

---

## **GEFÄHRLICHE BLUTSAUGER**

DAS HILFT GEGEN ZECKEN,  
STECHEMÜCKEN & CO.

SEITE 4

## **GELENKE**

WAS KNIE, HÜFTE, SCHULTER  
SCHÜTZT & STÄRKT

SEITE 12

## **FIT IM KOPF**

PRÄVENTION GEGEN VERGESSLICHKEIT,  
DEMENTZ UND ALZHEIMER

SEITE 20



KUNDENMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

AUSGABE 3 - SOMMER 2019

# MENTAL-TIPPS FÜR DEN ALLTAG

---

## ENTSCHLEUNIGEN SIE IHREN ALLTAG!

Oftmals erdrücken uns der Leistungsdruck und das schnelle Tempo unserer heutigen Zeit. Achtsamkeit und regelmäßige Auszeiten im Alltag ermöglichen es uns, den Geist zu entschleunigen und innere Ruhe zu erlangen. Es öffnet sich uns ein innerer Freiraum, in dem es uns gelingt, ganz im Moment – im Hier und Jetzt – zu sein.

Damit das geschehen kann, genügt es nicht, sich hie und da etwas Zeit für eine Meditation aus dem geschäftigen Alltag freizuschaukeln (obwohl das sicherlich wichtig ist). Es geht vielmehr darum, alle Elemente des Alltages als Gelegenheit zu erkennen, Achtsamkeit und Bewusstheit zu üben und zu lernen.

Wenn wir viele Jahre mit schnellem Tempo durchs Leben gelaufen und immer nur „geschafft“ haben, hält uns das Leben irgendwann auf und fordert uns auf, langsamer und achtsamer zu werden – kleinere Schritte zu machen, öfter innezuhalten und bewusst zu werden. Auch das Unterhaltungsprogramm ist oftmals für viele ein Ablenkungs- und Schmerzbetäubungsprogramm. Indem wir unsere Aufmerksamkeit ständig nach außen richten, verhindern wir den Kontakt zum Wichtigsten: zu unserem Innenleben. Wir wollen so – oft unbewusst – vermeiden, „uns selbst“ zu begegnen.

Nutzen Sie die bevorstehende Urlaubszeit und gönnen Sie sich deshalb regelmäßig „Zeit mit sich“. Genießen Sie diese bewusst und lassen Sie Ihre Seele baumeln – in der Natur, am Meer, bei einem guten Glas Wein, mit wertvoller Literatur und/oder schöner Musik. Diese regelmäßigen Auszeiten sind enorm wichtig, um danach wieder voller Energie mit Ihren Projekten durchzustarten. In diesem Sinne: Auf in einen schönen, entspannten Sommer mit vielen genussvollen Stunden und Zeit für „das Wesentliche“!

[www.gabriele-wimmler.at](http://www.gabriele-wimmler.at)



## VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Sommer ist endlich da und wir geben gerne dem natürlichen Drang nach, uns draußen mehr zu bewegen oder zu entspannen und das Wohlbefinden zu steigern. Sonnenbaden, sportliche Betätigung sowie lange und laue Abende bei Sternenhimmel stehen dabei auf dem Programm. Zur Abwehr von lästigen Insekten – ob beim Wandern oder dem gemütlichen Tagesausklang auf der Terrasse oder an anderen gemütlichen Plätzen – halten wir im Thema „Gefährliche Blutsauger“ ein paar Ratschläge für Sie parat.

Das zweite Hauptthema dieser Ausgabe widmet sich dem alljährlichen Sommerurlaub. Wahrscheinlich hat fast jeder von uns schon einmal am eigenen Leib erfahren müssen, dass kurz vor der Abreise oder an den ersten Urlaubstagen eine Sommergrippe oder eine Erkältung zugeschlagen und so die verdiente Auszeit vom Job ordentlich vermiest hat. Im Beitrag "10 Tipps bei Sommergrippe" wollen wir Ihnen einen Überblick verschaffen, wie Sie diese so schnell wie möglich loswerden. Zusätzlich verraten wir Ihnen die hilfreichsten Mittel bei Verdauungsproblemen auf Reisen.

Wir hoffen, Ihnen mit diesen und den anderen interessanten Artikeln wieder wichtige Informationen bereitstellen zu können, und wünschen Ihnen einen möglichst guten und erholsamen Sommer und vor allem einen schönen Urlaub!

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

## GEFÄHRLICHE BLUTSAUGER:

### Das hilft gegen Zecken, Stechmücken und Co.



*Seit den ersten Frühlingstagen ist die Belästigung durch allerlei fliegende oder krabbelnde Plagegeister merklich angestiegen. Neben relativ harmlosen Begleiterscheinungen, wie einem Jucken nach einem Stich oder Biss, können auch ernst zu nehmende Krankheiten von Stechmücken oder Zecken übertragen und zur Gefahr für die Gesundheit werden. Welche Vorkehrungen und Hilfsmittel sich hier anbieten, haben wir nachfolgend für Sie zusammengefasst.*

Prinzipiell können Zeckenbisse (genau genommen ist jedoch „-stich“ korrekt) das ganze Jahr über vorkommen, da Zecken bereits ab 8 °C aktiv werden. Bei steigenden Temperaturen tragen wir oftmals kürzere Kleidung und sind wieder vermehrt draußen unterwegs, und so steigt das Risiko, mit den ungeliebten Blutsaugern in Kontakt zu kommen und an der Frühsommer-Meningoenzephalitis, kurz FSME, zu erkranken. Daher sollten vor allem bei Spaziergängen und Wanderungen in Wäldern und durch Wiesen zumindest lange Hosen getragen werden. Ein regelmäßiges Absuchen der Haut, besonders an den Beinen, und an besonders „geschützten“ bzw. behaarten Körperregionen, wie Kniekehlen oder Armbeugen bzw. im Schritt oder den Achselhöhlen, ist darüber hinaus zu empfehlen. Eine effektive Methode, Zecken von sich fernzuhalten, bieten u. a. insektenabweisende Cremes oder spezielle Zeckensprays. Die enthaltenen Wirkstoffe stören den Geruchssinn der Krabblen und können so verhindern,

dass sie sich uns als Wirt aussuchen. Da eine Zeckenschutzimpfung zwar zuverlässig vor einer FSME-Erkrankung, jedoch nicht vor Borreliose schützt, sollten mehrere Vorsichtsmaßnahmen kombiniert werden, um einen Kontakt möglichst zu vermeiden.

Gelsen- sowie Mückenstiche und sogar die der Pferdebremse sind ebenfalls nicht immer ungefährlich, denn auch durch sie kann es zu einer Übertragung von Borreliose oder anderen Krankheiten kommen. Da es nicht immer möglich ist, diesen Insekten aus dem Weg zu gehen, empfehlen sich verschiedene Möglichkeiten, um sich zu schützen. Lange Kleidung, Hüte und Kappen erschweren es den Blutsaugern, an die Haut zu gelangen und zuzustechen. Für Fenster und Türen zu Hause empfehlen sich Moskitonetze, die verhindern, dass Gelsen und andere fliegende Plagegeister in Wohnräume gelangen und etwa während unseres Schlafes genüsslich an uns saugen. Spezielle Klebefallen haben sich inzwischen ebenfalls bewährt und bieten eine weitere mechanische Möglichkeit der Insektenabwehr.

Aus dem Bereich der chemischen Insektenabwehr kommen die sogenannten Repellents. Diese erzeugen eine spezielle Geruchskulisse, die Insekten von uns als eigentlichem Ziel ablenkt oder im besten Fall sogar vertreibt. Repellents sind in verschiedenen Varianten, etwa als Sprays, Cremes oder Gele zum Auftragen auf die Haut oder für die Kleidung, erhältlich und relativ wirksam. Allerdings müssen sie in regelmäßigen Abständen neu versprüht, aufgetragen etc. werden. Eine besonders natürliche Variante sind ätherische Öle, die durch ihre Gerüche für die Vertreibung von Mücken & Co. sorgen. Aufgrund der intensiven Gerüche sind sie teilweise jedoch auch für den Menschen in unmittelbarer Nähe des Aufstellortes etwas unangenehm. Wegen ihrer Konzentration eignen sie sich zudem nicht dafür, auf die Haut aufgetragen zu werden. Abhilfe schaffen hier sogenannte Anti-Mücken-Bänder, die am Handgelenk bzw. am Knöchel getragen werden, oder Anti-Mücken-Clips, die man z. B. am Gürtel befestigen kann. Hier kommen ebenfalls ätherische Öle zum Einsatz, die jedoch aufgrund ihrer Dosierung und der speziellen Verarbeitung für den Menschen kaum wahrnehmbar sind.

Bei Fragen zu speziellen Produkten, deren Wirkweise und Verträglichkeit stehen Ihnen unsere Apothekerinnen und Apotheker gerne jederzeit zur Verfügung!



**SOFORTHILFE**  
bei Insekten-  
und Bienenstichen!

ab 2  
Jahren

**Insecticum® Gel**  
Bei Schmerzen, Juckreiz, Schwellungen  
und Rötungen nach Insektenstichen  
A.POMEDICA

**INSEKTENSTICH?  
Juckt uns nicht!**

- ✓ schmerz- und juckreizstillend
- ✓ abschwellend
- ✓ desinfizierend

**Insecticum®**

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Entgeltliche Einschaltung

## 10 TIPPS BEI SOMMERGRIPPE

*Leider gibt es im Sommer einige Spaßverderber, z. B. Fieber, Husten oder Schnupfen, die oftmals Anzeichen bzw. Begleiterscheinungen einer Sommergrippe sind. Diese wird meist durch Viren ausgelöst, wobei das sogenannte Coxsackie-Virus einer der Hauptübeltäter ist.*

---

**1** Klimaanlage, nasse Haare bei Fahrtwind oder eine durchnässte Kleidung nach einem Gewitter etwa beschleunigen eine mögliche Infektion, da ausgetrocknete Schleimhäute oder eine Schwächung des Immunsystems die Entstehung begünstigen. Die UV-Strahlen der Sonne können wegen ihrer unterdrückenden Wirkung auf das Immunsystem bei einem zu langen Sonnenbad ebenfalls eine Sommergrippe auslösen. Diese darf aber, trotz ihres Namens, nicht mit der echten Grippe (Influenza) verwechselt werden, sondern ist lediglich ein grippaler Infekt. Der kann dennoch mitunter sehr unangenehm sein, und besonders bei sommerlichen Temperaturen sind Symptome wie Fieber, Schnupfen, Hals- und Kopfwahl, teilweise auch Durchfall oder Übelkeit, meist noch unerträglicher.

**2** Eine Sommergrippe wird, ähnlich einem grippalen Infekt im Winter, am besten mit etwas Geduld auskuriert und mit bestimmten Maßnahmen und Mitteln gelindert: Bereits bei ersten Anzeichen empfiehlt es sich, körperlich weniger aktiv zu sein, um dem körpereigenen Verteidigungssystem ausreichend Energie zur Verfügung zu stellen. Dadurch hilft man dem Organismus bei der erfolgreichen Bekämpfung von Viren.

**3** Bei fortgeschrittenen viralen Infekten ist absolute Bettruhe angesagt. So kann der Körper rascher wieder in Schwung kommen. Unzureichender Schlaf oder Überanstrengung hingegen verschlimmern die Symptome und begünstigen sogar gravierende Langzeitfolgen, etwa Herzmuskelentzündungen.

**4** Neben der körperlichen Gesundheit ist auch die Psyche ein entscheidender Faktor. Durch ständigen Stress und innere Unruhe kommt es zu einer gesteigerten Ausschüttung des körpereigenen Stresshormons Cortisol, das einen negativen Einfluss auf das Immunsystem hat.

**5** Viel Flüssigkeit zu sich nehmen, besonders Wasser und ungesüßte Tees, z. B. Ingwer oder Salbei. Dadurch wird die natürliche Schutzbarriere (Schleimhäute und Haut) wiederaufgebaut, was die Abwehr von weiteren Eindringlingen, wie Bakterien oder Pilzen, erleichtert, die bei einem geschwächten Immunsystem sonst leichtes Spiel haben.

**6** Wadenwickel bringen vor allem bei Fieber Erleichterung, da sie eine Senkung der Körpertemperatur herbeiführen. Dabei aber unbedingt darauf achten, dass die Füße nicht kalt werden.

**7** Erkältungsbäder eignen sich nur im Anfangsstadium bzw. bei den ersten Anzeichen eines grippalen Infek-



tes. Bei starkem Schnupfen, Fieber oder Kopfweh verstärkt warmes oder heißes Wasser aufgrund der blutdrucksenkenden Wirkung die Symptome meist nur oder bewirkt eine zusätzliche Erhöhung der Körpertemperatur. Werden die Beschwerden zu stark, helfen entsprechende Präparate, diese zu lindern und darüber hinaus die Selbstheilungskräfte des Körpers zu unterstützen. In unserer Apotheke erhalten Sie je nach Symptom das für Sie am besten geeignete Mittel.

**8** Schonkost belastet Magen und Darm nur wenig. Besonders bei hartnäckigen Infekten oder bei begleitendem Auftreten von Durchfall oder Erbrechen eignen sich leicht verdauliche Speisen wie Zwieback, Karottensuppe oder Haferbrei hervorragend.

**9** Frische Luft bzw. Sauerstoff ist wichtig für die Lunge und hilft beim Durchatmen. Dabei jedoch nicht direkt in der Sonne aufhalten, auf die Umgebungstemperatur achten und Zugluft vermeiden. Im Liegestuhl am Balkon, der Terrasse oder in der Hängematte stets gut zudecken!

**10** Geborgenheit und Zuwendung fördern das Gesundwerden. Kindern oder dem Partner bzw. der Partnerin tun Zuspruch und ein wenig Aufmerksamkeit gut – so wie früher bei Mutti.



**TIPP AUS IHRER APOTHEKE**



## MULTITALENT ZINK

Zink trägt zum normalen Stoffwechsel und zur Synthese diverser Mikro- und Makronährstoffe bei. Das Spurenelement hat eine Funktion beim Erhalt der Schönheit (Haut, Haare und Nägel), für das Immunsystem, die Reproduktion (Testosteronspiegel und Zellteilung) sowie bei kognitiven Funktionen (Gedächtnis).

ZINK 30 KAPSELN

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

## MIDLIFE-CRISIS – DIE KRISE IN DER LEBENSMITTE

*Bei Frauen wird häufig vom sogenannten Wechsel gesprochen, der durch eine Umstellung im Hormonhaushalt ausgelöst wird und zu Folgeerscheinungen führen kann. Dabei gibt es noch eine zweite Phase, die neben der Menopause ebenfalls meist um das mittlere Alter herum auftritt und sich damit teilweise überschneidet oder durch die hormonelle Umstellung ausgelöst bzw. sogar verstärkt werden kann: die Midlife-Crisis.*

---

Und diese Krise betrifft Männer gleichermaßen, wenn auch nicht alle! Nach den ersten paar Lebensjahrzehnten kommt sozusagen für viele die Zeit, ein Resümee über erreichte und (noch) nicht erreichte Ziele zu ziehen. Gleichzeitig findet abhängig davon oftmals eine gedankliche Auseinandersetzung damit statt, was noch folgen kann oder folgen wird. Bei einigen entwickeln sich daraus mehr oder weniger heftig ausgeprägte Sinnkrisen, in denen man z. B. vermehrt vieles von dem infrage stellt, was man sich in puncto Lebensentwurf als junger Erwachsener für das spätere Leben vorgestellt oder gewünscht hat. Dazu zählen etwa die Familienplanung, Karriere im Berufsleben, eigenes Haus im Grünen etc. Darüber hinaus treten zum Teil sogenannte Entwicklungskrisen auf, da einschneidende Veränderungen stattfinden können und damit sowohl den Status quo als auch die Zukunftsplanung drastisch verändern: Auszug der Kinder, Tod oder Pflegebedürftigkeit der Eltern bzw. Schwiegereltern, der sich in immer größeren Schritten nähernde Ruhestand usw.

Die Anzeichen für eine Midlife-Crisis sind unterschiedlich und nicht immer gleich stark ausgeprägt. Der neue Sport-



wagen und die attraktive Blondine auf dem Beifahrersitz bei Männern oder der junge Lover und ein abrupter, total konträrer Lebenswandel bei Frauen sind jedenfalls meist aus dem Bereich der Märchen entlehnt und bedienen hauptsächlich ein überzeichnetes Klischeedenken – obwohl sie vereinzelt tatsächlich vorkommen. Damit kaschiert man jedoch oft nur persönliche Probleme und hindert sich selbst eher beim Lösen innerer Konflikte. Zudem wird nur dem Wunsch Ausdruck verliehen, noch einmal vor vorne beginnen zu können, was aber aufgrund des tatsächlich Alters und vielen damit verbundenen Einschränkungen unmöglich ist. Im schlimmsten Fall führt diese Art der Frustbewältigung sogar zu noch stärker ausgeprägten Sinn- und Existenzkrisen, da ein Zurückdrehen der biologischen Uhr für niemanden möglich ist.

Allgemein treten bei einer beginnenden oder akuten Krise über einen bestimmten Zeitraum häufig ein Gefühl der Hilflosigkeit, Angst, Verzweiflung oder Unsicherheit auf. Wichtig ist dabei vor allem, diese Situationen so gut es geht anzunehmen und sich aktiv darauf einzulassen bzw. sich mit den Gedanken und den verschiedenen Situationen



auseinanderzusetzen, um Folgen wie etwa eine Depression zu vermeiden. Das klingt in der Theorie zwar sehr einfach, aber je mehr man sich seinen Ängsten stellt und jede sich bietende Hilfe in Anspruch nimmt, um die eigene Sinnkrise zu bewältigen, desto besser kann man sie meistern. Ob es Medikamente sind, die dabei unterstützen, gelassener und ausgeglichener zu sein, ein aktiveres Leben mit Bergtouren und ausgedehnten Wanderungen, eine Gesprächstherapie oder ein längerer Urlaub bzw. eine längere Auszeit allein, um sich in Ruhe mit seinen Ängsten und Hoffnungen zu befassen ... es ist so gut wie alles erlaubt, was dabei hilft, diese Lebensphase zu meistern.

Für Informationen zu natürlichen oder klassischen Präparaten, die bei bestimmten Begleitsymptomen der Midlife-Crisis Abhilfe schaffen können, wenden Sie sich bitte jederzeit an unsere Apothekerinnen und Apotheker. Bezüglich einer möglichen Gabe von Hormonpräparaten, die den Rückgang der körpereigenen Produktion kompensieren können, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

## TIPP AUS IHRER APOTHEKE



## FÜR ECHE MÄNNER

Nährstoff-Kombination – speziell für den Mann. Aminosäuren und Chrysin unterstützen, zusammen mit den pharmakologisch wirksamen Substanzen aus Tribulus terrestris, Avena sativa, chinesischem Raupenpilz, Brennnessel und Maca, die Funktion der Prostata, die Potenz und die Libido des männlichen Organismus.

MANN SEIN KAPSELN

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei

# GLÜCKLICH UND GELASSEN

## Psyche stärken und das Leben genießen

*Hektik und Stress bestimmen oftmals den Alltag, Auszeiten zum „Runterkommen“ und Genießen ruhiger Momente sind hingegen spärlich gesät. Vor allem psychische Erkrankungen können daher verheerende Folgen sein. Angststörungen, Depressionen oder Burn-out sind einige davon.*

---

Dabei ist es gar nicht so schwer, mehr für das innere Gleichgewicht zu tun. Man muss nur die „richtigen“ Prioritäten setzen und den Tagesplan ein wenig umstellen. Dazu gehört, sich ausreichend Zeit für wichtige Alltagssituationen zu nehmen. Wer sein Morgengeschäft bereits mit dem Smartphone in der Hand verbringt, das meist zuckerreiche oder fette Frühstück im Auto hinunterschlingt und ordentlich aufs Gaspedal drückt, um nicht zu spät am Arbeitsplatz zu erscheinen, steht wahrscheinlich auch den Rest des Tages ziemlich unter Strom, wird häufig von Schlafproblemen gequält und arbeitet kontinuierlich an der Entstehung einer psychischen Belastungsstörung. Sind es nur einzelne Situationen oder Tage, an denen es nicht anders geht, kommen Körper und Geist damit meist relativ gut klar ... vor allem, wenn sie sich in einer guten Verfassung befinden.

Das richtige Frühstück erleichtert einen guten Start in den Tag. Ein Müsli mit Banane, Nüssen und ein paar Schokoladenstreuseln z. B. fördert die Serotoninausschüttung, dazu ein Gute-Laune-Tee, etwa aus Lavendel, Rosmarin und Ringelblume, der Antriebs- und Lustlosigkeit vertreibt. Wer seine Lebensgeister lieber mit Koffein weckt, peppt den Kaffee oder Schwarztee mit einer Brise Zimt bzw. mit einem Schuss Zitronensaft auf.



Auch beim Mittagessen sollte man auf bestimmte Punkte achten. Getreide, Fisch, Hülsenfrüchte, Eier, Käse, Nüsse (z. B. gehackte Walnüsse auf den Salat) sind reich an Tryptophan, das als Baustein für Serotonin dient. Ein Obstsalat als Nachspeise liefert viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die positiv auf die Nerven wirken. Allgemein ist eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung, die genügend Mikronährstoffe liefert, ein fundamentaler Baustein einer gesunden Psyche.

Bewegung kurbelt den Kreislauf an und sorgt auf diesem Weg für mehr Sauerstoff im Blut, was Konzentrationsproblemen und Erschöpfungszuständen vorbeugen kann. Der Vorteil von Bewegung im Freien: Bei schönem Wetter schmeicheln die wärmenden Sonnenstrahlen der Seele und die Bildung von Vitamin D, das neben seiner wichtigen Funktion für gesunde Knochen auch eine positive Wirkung auf das psychische Wohlbefinden hat, wird angeregt.

Darüber hinaus gibt es noch andere Möglichkeiten, das innere Gleichgewicht zu stärken. Akupunktur- oder Akupressur-Behandlungen können überraschend positive



Effekte bei Unruhe oder Stress bewirken. „Mindful Walking“ (eine Art Meditation bei bewusst langsamem Gehen, wobei man sich vollkommen auf das Hier und Jetzt konzentriert) wirkt ausgleichend, beruhigend und stabilisierend. Ebenso leisten verschiedene allgemeine Entspannungsübungen (Autogenes Training) oder gezielte (z. B. die progressive Muskelentspannung nach Jacobson) wertvolle Beiträge für die psychische Gesundheit. Ein Digital Detox (der bewusste Verzicht auf Smartphone, Laptop & Co. für eine gewisse Zeit) schafft ebenso Zeit zum Abschalten.

Bei mittelmäßig stark ausgeprägten Symptomen reichen Meditation und eine gesunde Ernährung meist nicht mehr aus, um innere Ruhe herzustellen. Hier können u. a. Hopfen, Passionsblume, Rosenwurz oder Weißdorn zum Einsatz kommen, bei leichten bis mittelschweren Depressionen helfen z. B. Johanniskraut und Lavendel. Letztgenannter kann auch bei Panikattacken oder Angststörungen Linderung verschaffen. Wenden Sie sich bei allen Fragen zu geeigneten Präparaten und deren Wirkung sowie zu allen Anwendungsbereichen bitte an unsere Apothekerinnen und Apotheker.

## TIPP AUS IHRER APOTHEKE



## GUT DRAUF! FÜR DIE MENTALE BALANCE

B-Vitamine sind in erster Linie an der Energiegewinnung, der Versorgung unseres Nervensystems, an der Gehirntätigkeit sowie an unserer psychischen Balance beteiligt. Auch der Verdauungsapparat, Muskeln, Haut, Haare und Augen profitieren von B-Vitaminen. Die 8 B-Vitamine haben durch ihren starken Einfluss auf den Stoffwechsel eine umfassende Wirkung auf den gesamten Körper und sind wesentlich für Gesundheit und Wohlbefinden.

**B-KOMPLEX KAPSELN**

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

## GELENKE

### Was Knie, Hüfte, Schulter schützt und stärkt



*Schmerzende Gelenke schränken die Beweglichkeit im Alltag und die Lebensqualität enorm ein. Und nicht immer kann eine Entstehung dieser Beschwerden verhindert werden, aber ein paar Tipps zur Behandlung und Ratschläge zur Vorbeugung können einen Beitrag leisten, um bis ins hohe Alter möglichst beschwerdefrei mobil zu sein.*

Ein Gelenk ist relativ kompliziert gebaut, hält aber dennoch so einiges aus. Trotzdem kann es zu Abnützungserscheinungen kommen, z. B. bei falsch ausgeführten Bewegungen, intensivem Sport, bei Mangelernährung oder Übergewicht und durch das Altern. Besonders die Gelenksknorpel spielen hier eine entscheidende Rolle, denn diese unterliegen einem natürlichen Verschleiß. Daher müssen bestimmte Maßnahmen angedacht werden.

Beim Joggen etwa sollten ausschließlich Laufschuhe zum Einsatz kommen, auf hartem Untergrund (Asphalt, Beton) grundsätzlich nicht laufen! Beim Wandern und Bergsteigen erleichtern Wanderstöcke eine bessere Verteilung des Körpergewichtes. Gelenksschonende Sportarten (Schwimmen, Langlaufen, Rudern etc.) eignen sich besonders, da sie Gelenke weniger beanspruchen und man hier fließende anstatt ruckhafte Bewegungsabläufe hat. Beim Radfahren immer der Steigung entsprechend den richtigen Gang wählen und nicht übertrieben strampeln, sondern gleichmäßig treten.

Doch auch unsere Muskeln spielen eine Rolle bei den Gelenken. Gesteuert werden ihre Bewegungen nämlich von Muskeln und dem dazugehörigen Bindegewebe (Faszien), das sie umgibt. Bei Bewegungsmangel, unzureichendem Dehnen vor dem Sport oder nur halbherzig oder falsch ausgeführten Bewegungen verkürzen sie sich oder verkümmern gar.

Zusätzlich werden die Gelenkknorpel mit weniger Nährstoffen (u. a. Eiweiß oder Kollagen) versorgt, da die Gelenksflüssigkeit (medizinisch: Synovialflüssigkeit) die Gelenke nicht mehr richtig schmiert. Als Folge werden die Knorpel stärker belastet und es treten Probleme bzw. Schmerzen auf. Ist dieser Zeitpunkt erreicht, muss anderweitig Abhilfe geschaffen werden, um die Gelenke mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen und Schmerzen zu reduzieren.

Der Extrakt aus der Rinde der französische Meereskiefer, meist unter „Pycnogenol“ bekannt, verfügt z. B. über stark entzündungshemmende Eigenschaften, da er eine hohe Konzentration an oligomeren Proanthocyanidinen (OPC) enthält, und regt darüber hinaus die Neubildung von Hyaluronsäure und Kollagen an. Daher kommt dieser besondere Extrakt bei akuten Gelenksproblemen sowie vorbeugend zum Einsatz. Weiters können z. B. spezielle Präparate mit der Kombination aus Chondroitin, Glucosamin und Kollagen helfen. Chondroitin verbessert und stärkt die Festigkeit des Knorpelgewebes, während Glucosamin einen positiven Einfluss auf die Beschaffenheit der Synovialflüssigkeit hat und schmerzstillend sowie entzündungshemmend wirkt. Ackererschachtelhalm, Brennnessel, Löwenzahn und Weidenrinde wirken ähnlich und können als Tee getrunken bei leichten Gelenkschmerzen ebenso angewendet werden.

Die Ernährung ist gleichfalls ein entscheidender Faktor für die Gesundheit der Gelenke, denn ein übersäuerter Organismus ist oftmals die Basis für Gelenkentzündungen. Tierische Fettsäuren sowie schwefelhaltige Aminosäuren bringen den Körper dazu, entzündungsfördernde Botenstoffe zu produzieren und sorgen so für eine Übersäuerung des wichtigen Bindegewebes. Dadurch kommt es wiederum zu einer Unterversorgung mit Nährstoffen und zu Problemen beim Abtransport von Abfallstoffen aus den Gelenken bzw. den Zellen in Muskeln und Faszien.

Mehr Informationen zur Gesunderhaltung der Gelenke, für einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt und weitere Tipps bei Gelenksproblemen erhalten Sie von unseren Apothekerinnen und Apothekern.



Qualität aus  
Österreich.

### Dr. Böhm® Gelenks complex. Damit Bewegung wieder Freude macht.

Abnützungserscheinungen der Gelenke und die damit verbundenen Probleme treten früher oder später bei fast jedem auf. Damit die Gelenke auch weiterhin mitspielen, empfehlen wir Dr. Böhm® Gelenks complex. Dieser enthält eine **Kombination der wichtigsten Gelenkbausteine** plus Vitamin C, D und Mangan und sorgt für:

- ✓ Beweglichkeit der Gelenke
- ✓ Elastizität der Bänder

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

\*Apothekenumsatz lt. IQWiA Österreich OTC Offtake seit 2012

Entgeltliche Einschaltung

## KRISENGEBIET KÖRPERFETT

### Wie kommt man zu gesunden Werten?

*Zeichen einer Überflussgesellschaft, in der wir Österreicherinnen und Österreicher ebenso leben, sind neben der Möglichkeit einer raschen Befriedigung vieler Grundbedürfnisse leider auch eine Zunahme von stressbedingten psychischen Belastungen sowie bestimmte körperliche Merkmale. Ein besonders auffälliges: Übergewicht, manchmal liebevoll „Hüftgold“ genannt.*

---

Nun sagt ein „Wohlstandsbauch nicht immer gleich etwas über schlechte bzw. zu hohe Fettwerte im Körper aus. Die Wahrscheinlichkeit dafür liegt aber meist höher als bei vielen normalgewichtigen Menschen. Und es gibt leider kein Zaubermittel, um sowohl das Idealgewicht als auch gute Blutfettwerte zu erreichen und danach auf diesem Niveau zu halten. Die geeignetsten Schritte sind eine Änderung des Lebensstiles in Bezug auf Ernährung und Bewegung sowie infolgedessen die Reduzierung des gesamten Körpergewichtes bzw. des Körperfettanteiles im Speziellen. Für eine genaue Analyse führen wir übrigens in unserer Apotheke sogenannte Körperfettmessungen durch, mit denen sich der



Anteil von Körperfett am Gesamtgewicht ermitteln lässt. Die Normalwerte liegen hierbei für Männer bei 15 %, für Frauen mit 22 % etwas höher.

Sollte eine regelmäßige sportliche Betätigung oder eine gesündere Ernährung nicht möglich sein, können cholesterinsenkende Arzneimittel zumindest teilweise für niedrigere diesbezügliche Werte sorgen. Dazu werden oftmals sogenannte Statine, z. B. Atorvastatin oder Fluvastatin, verwendet. Diese drosseln in der Leber die Produktion von körpereigenem Cholesterin, da ein hoher Cholesterinspiegel auf Dauer u. a. zu Arteriosklerose (Verkalkung der Gefäßwände)

führen und dadurch Langzeitfolgen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall hervorrufen kann. Der Abbau vorhandener überschüssiger Fette sowie eine Reduktion bei der Zufuhr sind jedoch die Mittel der ersten Wahl zum Erreichen der hochgesteckten, aber gesundheitlich wünschenswerten Ziele. Ein paar Tipps, die dabei unterstützen können:

Nicht nur auf „sichtbare“ Fette, wie Butter oder Margarine am Frühstücksbrot und Öl und Fett beim Kochen, achten, sondern vor allem auf „versteckte“ Fette und Zuckerbomben in vielen Wurst- und Fleischprodukten, Knabbereien, Süßigkeiten und Fruchtsäften oder Softdrinks. Prinzipiell eignet sich eine Ernährung nach mediterranem Vorbild, also mit viel Obst, Gemüse, Fisch, Olivenöl und Wein in Maßen, sowie allgemein mit nicht raffinierten Lebensmitteln hier am besten.

Regelmäßiger Sport regt den Stoffwechsel an und fördert nicht nur kurzfristig den Fettabbau, sondern baut zusätzlich Muskeln auf, die den Grundumsatz im Körper erhöhen. Dadurch wird nach und nach Körperfett reduziert, was sich positiv auf das Gesamtgewicht auswirkt, zudem beugt ein geringeres Körpergewicht Bandscheibenproblemen und vorzeitigen Gelenksabnützungen vor.

Spezielle Wirkstoffe, etwa der Guarana-Liane, aus Ingwer oder grünem Tee, sowie verschiedene Aminosäuren und Chitosan können gemeinsam Fette im Körper binden bzw. deren Ausscheidung durch das Anregen des Fettstoffwechsels beschleunigen.

Man isst erwiesenermaßen weniger, wenn man Speisen auf roten Tellern oder in roten Schüsseln serviert bekommt. Die Warnfarbe signalisiert dem Gehirn: Achtung! Ob der Effekt jedoch über lange Zeit anhält, ist noch nicht vollständig geklärt.

Rot fermentierter Reis hat allgemein einen positiven Einfluss auf die Blutfettwerte. Diese Wirkung verdankt er einer Gruppe chemischer Verbindungen, die Monacoline genannt werden. Monacoline hemmen die Bildung von körpereigenem Cholesterin und senken dadurch die Blutfettwerte.

Bei allen Fragen zu gesunden Blutfettwerten und Wegen, diese zu erreichen, wenden Sie sich bitte direkt an unsere Apothekerinnen und Apotheker.

## TIPP AUS IHRER APOTHEKE



## 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.

FATBURNER KAPSELN

60 Stk.

lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei

# VERDAUUNGSPROBLEME IM URLAUB

## Wie man vorbeugen kann:



*Eine schöne Hotelanlage, ein sauberes Apartment, nur einen kurzen Fußmarsch vom Strand entfernt, oder ein gepflegter Campingplatz und eine traumhafte Wetterprognose ... einem erholsamen Urlaub steht eigentlich nichts mehr im Wege. Wenn da bloß nicht von einem Moment auf den anderen Spaßverderber wie Blähungen, Durchfall, Verstopfung oder andere Verdauungsprobleme auftauchen könnten.*

---

Die Vorbeugung beginnt immer schon lange vor der Abreise und findet im Urlaub ihre Fortsetzung, denn ein gesunder Darm ist die Grundlage für eine gut funktionierende Verdauung. Folgende Punkte sollten daher befolgt werden:

Ernähren Sie sich zu Hause wie auch unterwegs gesund, ausgewogen und vor allem ballaststoffreich! Das hält die Ver-

dauung am Laufen und liefert den zahlreichen Darmbakterien einerseits ausreichend Nahrung, andererseits führen Sie so viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe zu. Ergänzend können Sie mit prä- und probiotischen Mitteln zudem – vor allem im Urlaub – die Darmflora unterstützen.

**Trinken Sie ausreichend!** Mindestens 2 Liter pro Tag sollten es sein, damit den Organen und bei der Verdauung genügend Flüssigkeit zur Verfügung steht. Tees, Wasser und verdünnte Fruchtsäfte eignen sich am besten. Vermeiden Sie es jedoch am Urlaubsort, Leitungswasser bzw. Eiswürfel zu konsumieren.

**Kauen Sie gründlich und häufig!** Dadurch bereiten Sie die Nahrung optimal auf die Verdauung vor und wirken so z. B. Blähungen oder Magenschmerzen entgegen. Gerade im Urlaub kann ein herrlicher Blick auf das Meer oder die Terrasse in der Abendsonne geradezu dazu animieren, sich beim Genießen eines ausgedehnten Mittag- oder eines nicht zu üppigen Abendessens extra Zeit zu lassen.

**Bewegen Sie sich regelmäßig, auch im Urlaub!** Bewegung sorgt dafür, dass die Verdauung in Schwung bleibt und keine unangenehme Verstopfung entsteht. Auch wenn Sie keinen

Aktivurlaub gebucht haben, sollten zumindest tägliche Spaziergänge, am besten nach den Mahlzeiten, auf dem Programm stehen. So lernen Sie auch die Umgebung besser kennen und machen bestimmt interessante Entdeckungen.

Weiters unbedingt darauf achten, nur geschältes Obst und Gemüse zu essen, weil das Risiko besteht, dass beim Gießen oder beim Waschen mit Leitungswasser Bakterien auf die Schale gelangt sind. Gemüse zudem nicht roh essen. Beim Zähneputzen kein Leitungswasser verwenden!

Treten dennoch Beschwerden auf, gibt es eine Reihe von pflanzlichen Präparaten und pharmazeutischen Produkten, die helfen können. Wir möchten Ihnen nachfolgend ein paar der wirksamsten aufzählen und haben zudem die einfachste Form der Darreichung angeführt, damit sie möglichst in Ihrer Reiseapotheke Platz finden:

**SODBRENNEN:** Papaya (Beutel, Kapseln), Kamille (Tropfen), fertige Kräutermischungen aus der Apotheke bzw. besondere Hausspezialitäten (Tinkturen, Tropfen)

**BLÄHUNGEN/VÖLLEGEFÜHL:** Artischocke (Dragees, Saft), Kurkuma (Kapseln, Tinktur), Enzian (Dragees, Saft, Tropfen), Fenchel (Tropfen), Thymian (Tropfen, Saft, Sirup)

**DURCHFALL:** Salbei (Tropfen), Schafgarbe (Dragees, Tropfen), medizinische Kohle (Kapsel, Pulver, Tabletten), Probiotika (Beutel, Glas), Antidiarrhoika wie z. B. Gelatinetannat (Beutel, Kapseln)

**VERSTOPFUNG:** Papaya (Beutel, Kapseln), diverse Laxantien (Tropfen, Zäpfchen)

**MAGENSCHMERZEN:** Curcuma (Kapseln, Tinktur), Fenchel (Tropfen), Melisse (Kapseln, Tropfen), Pfefferminze (Tinktur, Tropfen), Thymian (Saft, Sirup, Tropfen), fertige Kräutermischungen (Tropfen)

**ÜBELKEIT:** Ingwer (Kapseln), spezielle Sets für Reise- und Urlaubsbeschwerden

Zu allen erhältlichen Produkten sowie Anwendungs- und Wirkweisen, speziell für Kinder, informieren Sie unsere Apothekerinnen und Apotheker gerne. Wir wünschen Ihnen einen möglichst entspannten Urlaub!



# Reiselust statt Urlaubsfrust!

## Die Reiseversicherung für die ganze Familie.



Institut  
**AllergoSan**

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)



## SERIE „ARZNEIPFLANZEN“

*Ocimum basilicum* (Lamiaceae)

### Basilikum



Basilikum wirkt hauptsächlich auf das Verdauungs- und Nervensystem und wird zur Behandlung von Blähungen, Magenkrämpfen, Koliken und Verdauungsstörungen angewendet. Es verhindert oder lindert Übelkeit und Erbrechen und tötet Darmparasiten.

Andrew Chevallier (2017): Das große Lexikon der Heilpflanzen, 3. Auflage, München: Dorling Kindersley Verlag GmbH.

## PASTA-SALAT

## MIT OFENTOMATEN

### ZUTATEN

für 4 Portionen:

**450 g kleine Nudeln, bspw. Farfalle**  
**2 Bund Basilikum, zerzupft**  
**5–7 große Minzeblätter, zerzupft**  
**35 g Mandelblättchen oder**  
**45 g Pinienkerne, geröstet**  
**115 g Mozzarella, zerzupft**  
**45 g Parmesan, fein gehackt**  
**oder zerbröseln**

### OFENTOMATEN-VINAIGRETTE:

**540 g Kirschtomaten, halbiert**  
**4 Knoblauchzehen, geschält**  
**120 ml natives Olivenöl**  
**1 Prise Zucker**  
**grobes Meersalz**  
**2 EL Rotweinessig oder Sherry-Essig**  
**1/4 TL Chiliflocken**

### ZUBEREITUNG:

Für die Vinaigrette den Backofen auf 190 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. 270 g Kirschtomaten mit dem Knoblauch, 2 Esslöffeln Olivenöl und dem Zucker mischen und mit der Schnittfläche nach oben in einer Schicht auf dem Backblech verteilen. Salzen. Etwa 1 Stunde im Ofen backen, bis die Tomaten runzlig und blasig sind.

Gebackenen Knoblauch, 50 g gebackene Tomaten, den Essig, die restlichen 90 ml Olivenöl und die Chiliflocken in einem Mixer pürieren. Falls nötig, bei laufendem Motor esslöffelweise mehr Olivenöl zugeben, bis die Vinaigrette glatt und sämig ist. Abschmecken.

Inzwischen in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Pasta gemäß Packungsangabe al dente garen. Währenddessen die rohen Tomaten mit Salz bestreuen.

Die Pasta abgießen und in einer großen Schüssel mit der Vinaigrette mischen. Abkühlen lassen. Die restlichen Ofentomaten, rohe Tomaten mit ihrem Saft, Basilikum, Minze, Mandeln oder Pinienkerne, Mozzarella und Parmesan unter die lauwarmer Pasta heben. Abschmecken und mit etwas Olivenöl beträufeln. Bei Raumtemperatur servieren.

ohne Gewissensbisse	↓	kleines hirschartiges Waldtier	Zauberwesen; Zauberwurzel	artig, brav	Körperteil; ugs.: Stimme	↓	Verladeaufahrt	↓	Rennstrecke; abgeteilte Spur	Tier oder Pflanze a. fernen Ländern	Singvogel	↓	exquisit, ausgesucht	↓	Farbe	↓	Handarbeitstechnik	
Runddorf afrikanischer Stämme	→				deutscher Schriftsteller (Wilhelm)	→					Missfallen äußern, motzen	→		3				
Schiffsgeländer	→					11	größtmöglich	→				→			Bücherfreundin; Abonnentin			
1	→				zwei-henkliges Gefäß d. Antike	→						→	europäischer Strom					
Wagenladung, Fuder		Leser, Dauerbezieher									edle Blume	→					italienische Maispeise	
	→				Aristokratie								Zitterpappel					
spöttisch: schöner Mann (franz.)		Insel vor dem Golf von Neapel											Edelgas					
	→				2								Kautabak	Teil eines Rollkörpers			Titel hoher kath. Geistlicher	
Kettenring					Name Griechenlands												5	
	→												im Jahre (lateinisch)					
österr. Bad im Salzkammergut	Zahlungsanweisung				Bindewort								bibliischer Prophet		verehrtes Vorbild			
eingeleger junger Hering																		
	→												Schallbecken aus Metall	7			Prosaerzählung	
Mai-länder Opernhaus		Sohn Abrahams im A. T.											engl. Naturforscher (Charles)					
	→				Held: Halbgott (griech. Myth.)	Längenmessgerät	Sand-, Schneeanhäufung		Stadt in Nevada (USA)	japanische Hafenstadt		franz. Schauspieler (Alain)					8	
weibliche Ziege (süddt.)			poln. Währungseinheit	altgriechischer Dichter						Fluss zur Mosel						italienisches Weißbrot		
	→						miteinander Vermählte									chem. Element, Seltenerdmetall		
tropischer Laubbaum	kleine Geldspende			eine Empfehlung geben						Hauptsache; Mittelpunkt		unbestimmte Zeitspanne						
	→						Weltreligion	12	Kurzhaalsgiraffe						Wüsteninsel		9	Richtungsangabe
Kunststil		höckerloses Kamel		franz. Herrscheranrede					Zahlungsmittel		eine Zahl	vornehm; großzügig						
	→				Gebirgsübergang			Maßeinheit der Temperatur					englisch: eins			gefrorenes Wasser		
veraltet für Tintenfisch			einen Transporter leeren							6	Eisenoxid ansetzen							
	→				Zufluchtsort (griech.)						Vererbungslehre						4	
fruchtbar. Bodenbestandteil			vorspringender Mauerstreifen					Jazzstil (Kurzwort)							höchste Spielkarte			

**1. PREIS\*:**  
**Urlaubsbox „Servus in Österreich“**

Kurzurlaub für 2 Personen mit 2 Übernachtungen im Doppelzimmer, inkl. Frühstücksbuffet, inkl. € 80,- Wertgutschein für Hotelleistungen, große Auswahl an 4-Sterne-Hotels.

**2. und 3. PREIS\*\*:**  
**je eine Packung B-Komplex unserer Hausmarke**  
 (Infos auf Seite 11)



Lösungswort mit Ihrem Namen, Ihrer Anschrift und dem Betreff „Hochschwab Apotheke“ bis 1.9.2019 per E-Mail an raetsel@apocomm.at senden und gewinnen! Viel Glück!

\* Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von APOCOMM verlost.  
 \*\* Gewinn wird unter allen Einsendungen der Kunden der Hochschwab Apotheke verlost.

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

## FIT IM KOPF –

# Prävention gegen Vergesslichkeit, Demenz und Alzheimer

*Wer wünscht sich nicht, bis ins hohe Alter körperlich fit bleiben zu können? Doch das funktioniert nicht von selbst, denn dazu gehören Sport bzw. regelmäßige Bewegung, eine gesunde Ernährung und auch ein wenig Selbstdisziplin. Und nicht recht viel anders ist es bei der geistigen Fitness. Wer noch lange nach dem Berufsleben geistig fit wie eh und je sein will, sollte ein paar Dinge beachten.*

### **Bewegung**

Inzwischen ist der Irrtum widerlegt, denn im Gegensatz zu früheren Annahmen werden sehr wohl regelmäßig frische Gehirnzellen gebildet – und das bis ins hohe Alter. Im Hippocampus, der Region im Gehirn, die für das Lernen von neuen und das Abrufen von erworbenen Inhalten verantwortlich zeichnet, entstehen täglich Tausende von Neuronen, die sich mit neuen und teilweise auch alten Synapsen vernetzen. Diese frischen Zellen sind zudem besser zu stimulieren und können helfen, geistig länger fit zu bleiben. Entscheidend für das Nervenwachstum ist hier vor allem sportliche Betätigung, besonders Ausdauersport. Durch die Bewegung wird unser Denkapparat besser durchblutet, was sich positiv auf das Wachstum auswirkt.

### **Ernährung**

Ähnlich wie der Körper benötigt auch der Geist Nahrung, um gut zu funktionieren und möglichst gesund zu bleiben. Vor allem eine Ernährung nach mediterranem Vorbild gilt als geeignet, um vor einer (vor allem frühzeitigen) Entstehung von Alzheimer und anderen Formen von Demenz zu schützen. Vitaminreiche Nahrungsmittel und solche, die Omega-3-Fettsäuren enthalten, bremsen laut neuen



Studienergebnissen den natürlichen Alterungsprozess des Gehirnes. Daher sollten in erster Linie Obst, Gemüse, Fisch, Olivenöl und Vollkornbrot auf dem Speiseplan stehen. Schweinefleisch oder Milchprodukte hingegen besser nur in geringen Mengen verzehren. Hohe Cholesterinwerte (vor allem von LDL, also dem „schlechten“ Cholesterin) wirken sich durch ihren negativen Einfluss auf die allgemeine Durchblutung auch nachteilig auf die Neubildung von Gehirnzellen aus – eine Senkung ist deshalb ein wichtiger Schritt zur Erhaltung der geistigen Gesundheit.

### **Soziale Aktivitäten und Kontakte**

Eine regelmäßige Kommunikation innerhalb der Familie, mit Freunden, Nachbarn und Bekannten trägt nachweislich zur Senkung des Demenz-Risikos bei. Durch den kontinuierlichen Austausch mit anderen Menschen – oftmals als sogenanntes „Tratschen“ abgewertet – wird der Denkapparat jedoch auf besonders vielfältige Weise trainiert und in Schwung gehalten. Das Verarbeiten neuer Informationen ist ein bedeutsamer Faktor für die Leistungssteigerung der grauen Zellen. Wichtig neben Gesprächen und dem lebhaften Austausch mit anderen sind auch gemeinschaftliche Unternehmungen – egal, ob Wandern, Vereinsaktivitäten,



Gruppenreisen, Familientreffen, Kartenspielen mit Enkeln ... je abwechslungsreicher zum Alltag, desto größer ist auch die Chance, sehr lange geistig fit zu sein.

### *Entspannung*

Abgesehen von der Alltags-Vergesslichkeit, die jeden immer wieder einmal treffen kann und die ganz normal ist, gibt es auch Phasen, in denen Leistungs- und Merkfähigkeit spürbar leiden – im Job, bei Familienkonflikten etc., aber bis zu einem gewissen Maß ohne Nachwirkungen. Wer sich in diesen Situationen jedoch nicht regelmäßig Auszeiten nimmt, um sich zu erholen, und auch dem Kopf keine Gelegenheit gibt, zu entspannen, der läuft nicht nur rasch Gefahr, in ein Burn-out zu schlittern, sondern kann so leider auch sehr leicht die Basis für Demenz oder Alzheimer schaffen.

Wenn Sie mehr über die Entstehung dieser meist altersbedingten Erkrankungen und Möglichkeiten einer entsprechenden Vorsorge erfahren möchten oder das Gefühl haben, immer vergesslicher zu werden, dann wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

## TIPP AUS IHRER APOTHEKE



## GEISTIG FIT!

Die Kombination aus dem vitaminähnlichen Stoff Cholin mit pharmakologisch wirksamen Substanzen aus Ginkgo biloba, Rhodiola rosea und Griffonia simplicifolia unterstützt die körpereigene Funktion der Nerven- und Gehirnzellen und leistet so einen wesentlichen Beitrag zur Prävention von Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen (Demenz). Personen, die unter Einfluss von Stress oder erhöhter geistiger Beanspruchung stehen (z. B. Studenten während Prüfungszeiten), können davon ebenfalls profitieren.

### MENTAL FIT KAPSELN

60 Stk.

vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei



## BLASENENTZÜNDUNG

### Alle Jahre wieder in der Badesaison

*Die Zystitis, so der medizinische Name für Blasenentzündung, hat verschiedene Ursachen, die Folgen sind jedoch immer unangenehm und stören das allgemeine Wohlbefinden enorm. Da Harnwegsinfekte leider chronisch werden können, sollten sowohl vorbeugende Maßnahmen angedacht als auch im Fall des Falles auf bewährte Mittel zurückgegriffen werden.*

Zystitis, Urethritis (Entzündung der Harnröhre) und Pyelonephritis (Nierenbeckenentzündung) sind allesamt Beschwerden im Bereich der Harnwege, werden häufig durch Unterleibsverköhlung bzw. Bakterien ausgelöst und

treten mitunter kombiniert auf. Sie äußern sich meist durch Schmerzen beim Wasserlassen und häufigen Harndrang. Manchmal lösen sie zu Beginn nur atypische Schmerzen aus und werden deshalb fälschlicherweise mit Regelbeschwerden, einem Muskelkater oder einer Leistenzerrung verwechselt. Das liegt daran, dass es sich bei einem Harnwegsinfekt bzw. einer Zystitis um eine Entzündung des Gewebes handelt, das Harnwege und Blase auskleidet.

Vorbeugend ist zum einen zu beachten, nicht lange in kaltem Wasser zu schwimmen, denn hier besteht die Gefahr einer Unterkühlung, besonders für den Unterleib. Nach dem Schwimmen grundsätzlich die Badebekleidung wechseln und nicht auf kaltem Untergrund sitzen oder liegen. Das Tragen nasser Badehosen bzw. Badeanzüge birgt prinzipiell ein großes Risiko für eine Blasenentzündung in sich, bei windigen Wetterverhältnissen oder im Schatten ein noch größeres. In Freibädern oder stark gechlorten Pools kann es zum anderen bei Frauen dazu kommen, dass das Milieu der

Scheidenflora gestört wird, was eine bakterielle Entzündung begünstigt. Spezielle Tampons zum Schwimmen sind hier besonders zu empfehlen. Weiters sollte selbst bei kurzen Badeausflügen für den Fall eines Wetterumschwunges stets auf passende Kleidung und Schuhe geachtet werden bzw. vorsorglich ein warmer Pullover oder eine lange Regenjacke bzw. ein Schirm mit dabei sein.

Da man sich jedoch nicht immer präventiv schützen kann, sorgen im Akutfall – je nach Schwere der Entzündung – entweder Tees und Pflanzenextrakte, bei schwererem Verlauf nach ärztlicher Abklärung bestimmte Medikamente für Linderung und Heilung. Bei einer starken Infektion helfen meist nur Antibiotika, die aufgrund ihrer „Gründlichkeit“ beim Beseitigen jeglicher Bakterien jedoch auch die nützlichen vernichten und somit wiederum Harnwegsinfekte begünstigen können.

Die Natur hält für den Ernstfall u. a. folgende Kräuter parat: Brennnessel, Mädesüß, Traubensilberkerze, Wacholder und Zinnkraut. Sie alle regen die Harnproduktion an, was dabei helfen kann, Keime aus der Harnröhre auszuspülen.

Als Tee getrunken besitzen sie, neben der harntreibenden Wirkung, krampflösende, entzündungshemmende und teilweise schmerzlindernde Eigenschaften. Eine Mischung aus Beifußkraut, Goldrute und Schafgarbenkraut kann sowohl vorbeugend als auch im Akutfall getrunken werden. 1–2 Tassen pro Tag werden für die Prophylaxe, bis zu 1,5 Liter bei Beschwerden empfohlen. Alle entsprechenden Zutaten bzw. weitere Teemischungen erhalten Sie in höchster Qualität in unserer Apotheke.

Pflanzliche Präparate, etwa mit Cranberry-Extrakt, verfügen über spezielle Eigenschaften, die es den Bakterien erschweren, an der Blasenwand oder den Innenwänden der Harnröhre anzuhaften. Dadurch sinkt ihre Anzahl meist sehr rasch und eine Besserung der Beschwerden tritt rasch ein.

Bei allen Fragen zu wirksamen Präparaten wenden Sie sich bitte jederzeit vertrauensvoll an unsere Apothekerinnen und Apotheker. Sie erläutern Ihnen alle Möglichkeiten, um Harnwegsinfektionen erfolgreich zu behandeln, z. B. zusätzlich mit Sitzbädern mit Kamille, sowie Nieren, Blase und Harnwege vorsorglich zu stärken und zu schützen.

**UroAkut**  
BIOGELAT

**D-Mannose  
Cranberry**

Zum Diätmanagement bei  
**akuten und  
wiederkehrenden  
Harnwegsinfekten**

**D+PAC**  
Anti-Adhäsionseffekt  
klinisch untersucht

Gut verträglich. Laktosefrei, glutenfrei,  
ohne Konservierungsstoffe, ohne künstliche Farbstoffe

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

**IM AKUTFALL!**



**Kwizda**  
Pharma

[www.gesunde-blase.at](http://www.gesunde-blase.at)

URO-0123\_1901

Entgeltliche Einschaltung

GEFRAGT AM MARKT



## KÜSSEN VERBOTEN?

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  
vegan - laktosefrei - fruktosefrei - glutenfrei



## GUTE NACHT!

Magnesium trägt zur normalen Muskelfunktion bzw. -entspannung bei und, in Kombination mit B-Vitaminen, zur normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche. Die pharmakologisch wirksamen Substanzen aus Griffonia simplicifolia, Melisse, Passionsblume, Hopfen, Kieselerde und Maca unterstützen den Organismus zusätzlich beim Entspannen und leisten so einen wesentlichen Beitrag zum normalen Schlafzyklus. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen, und reguliert den Tag-Nacht-Rhythmus.

SCHLAF GUT Kapseln  
vegan - laktosefrei - fruktosefrei - glutenfrei



Mag. Lilia Schwendenwein  
Mariazeller Str. 14, AT-8623, Aflenz  
  
T. +43 3861 2218  
E-Mail: office@hochschwab-apotheke.at  
Web: www.hochschwab-apotheke.at