

# APOTHECUM

JAHRGANG 31 SOMMER 2024



**SALBEI**  
**APOTHECUM**  
Arzneipflanze  
des Jahres  
2024



## VITALPILZE

Seite 5



## HbA1c Langzeitzuckerwert

Seite 9

## REIZDARM

Seite 12



**BAHNHOF-APOTHEKE**  
2700 Wiener Neustadt  
Zehnergasse 1  
T 02622/232 93-0  
apo@bahnhof-apotheke.at  
www.bahnhof-apotheke.at

**Vortrag  
und  
Beratungstag**  
bei uns  
in der Apotheke  
SIEHE SEITE 5



# Unterstützung für die MAGENSchleimhaut\*

Mit der Kraft von Papaya, Hafer & Biotin

FÜR DIE GANZE FAMILIE  
BERUHIGT  
NATÜRLICH  
BEWÄHRTE REZEPTUR



Institut  
**AllergoSan**

\*Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute (auch der Magenschleimhaut) bei.

[www.allergosan.com](http://www.allergosan.com)

**GUTSCHEIN**  
€ 2,-  
Art.-Nr. 82258



° € 2,- Gutschein gültig für Caricol®-Gastro (20 Stk.) bis 15. September 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem Institut AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82258



# ÄRZTLICHE Schweigepflicht

**W**ir bekommen immer wieder Zuschriften von Leserinnen und Lesern. Etwas, das viele interessiert ist die Frage, wen der behandelnde Arzt informieren darf oder muss. Hier die aktuellen Informationen dazu:

§ 51 Ärztegesetz verpflichtet den Arzt zur Auskunftserteilung gegenüber seinem Patienten sowie dessen gesetzlichen Vertretern. Gesetzliche Vertreter sind etwa die Eltern des minderjährigen Kindes oder der Erwachsenenvertreter.

Nicht zu den gesetzlichen Vertretern zählen aber beispielsweise der Ehegatte, der eingetragene Partner, der Lebensgefährte, Kinder, Onkel, Tanten, aber auch die Eltern eines bereits volljährigen Kindes.

Vom Recht des Patienten auf Auskunftserteilung über den eigenen Gesundheitszustand ist die den Arzt treffende Verschwiegenheitspflicht zu trennen. Diese Verschwiegenheitspflicht umfasst all jene Informationen, die sich auf Umstände erstrecken, die den Gesundheitszustand oder die persönlichen, wirtschaftlichen oder sonstigen Verhältnisse des Patienten betreffen und im Rahmen der Ausübung des Gesundheitsberufes in Erfahrung gebracht werden. Sie gilt auch für das ärztliche Hilfspersonal.

Diese Verschwiegenheitspflicht ist ausdrücklich in § 54 Ärztegesetz geregelt und besteht unter anderem nur dann nicht, wenn die betroffene Person den Arzt von der Geheimhaltung entbunden hat (§ 54 (2) Z 3 Ärztegesetz).

Diese Verschwiegenheitspflicht wird vom Gesetzgeber auch besonders geschützt. So ist sie durch § 121 des Strafgesetzbuches (StGB)



in Hinblick auf gesundheitsbezogene Geheimnisse einer strafrechtlichen Sanktion unterworfen und seit 2004 durch § 1328a Allgemeines Bürgerliches Gesetzbuch (ABGB) auch zivilrechtlich abgesichert. Der Arzt darf daher ohne Ermächtigung grundsätzlich niemanden, auch nicht dem Ehepartner, eingetragenen Partner, Lebensgefährten oder sonstigen nahen Angehörigen Auskünfte erteilen. Nach der grundsätzlichen gesetzlichen Regelung bedarf es daher eines aktiven Tuns des Patienten, damit der Arzt zur Auskunftserteilung ermächtigt ist.

Eine Auskunftserteilung an die genannten Personen kommt nur in ganz bestimmten Fällen in Betracht, nämlich bei Vorliegen eines

# ECHTER SALBEI

## Salvia officinalis



Der Salbei, der ursprünglich im Mittelmeergebiet beheimatet war, war schon in der Antike bekannt. Heute wird er in vielen Ländern plantagenmässig angebaut.

Zur Anwendung als Heilpflanze kommt er bei Magen- und Darmerkrankungen, wo er den entzündlichen Prozess dämpft und gegen Durchfälle, Blähungen und übermässigen Nachtschweiss wirkt. Der Aufguss, der aus einem Teelöffel Droge und einer Tasse heissem Wasser bereitet wird und acht Minuten ziehen muss, hilft auch bei Entzündungen der Atemwege, gegen Husten und stellt die Sekretion der Milchdrüsen ein.

Ausserlich verwendet man die Droge als Gurgelmittel bei Entzündungen der Mundhöhle, bei Angina, Zahnschmerzen und Parodontose. Für Umschläge und Bäder bei Hauterkrankungen wird gerne Salbei als Desinfektionsmittel verwendet.

### Tee bei Mandelentzündung (Angina/Tonsilitis)

25 g	Holunderblüten
20 g	Salbei
25 g	Schlüsselblumen

Die Pflanzenteile mischen (oder besser in der Apotheke mischen lassen). Zwei Esslöffel der Mischung mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen. Zehn Minuten abgedeckt ziehen lassen. Abfiltrieren. Diesen Tee öfter über den Tag verteilt schluckweise trinken. ①

„übergesetzlichen Notstandes“, das heisst wenn die Durchbrechung der Schweigepflicht das notwendige bzw. einzige Mittel ist, um ein erheblich höherwertiges Rechtsgut eines anderen zu retten, oder bei Vorliegen einer „mutmasslichen Einwilligung“, d.h. wenn die Einwilligung des Betroffenen nicht eingeholt werden kann, seine Einwilligung jedoch erwartet werden darf. Eine mutmassliche Einwilligung darf nur angenommen werden, wenn bei Würdigung aller Umstände des Einzelfalles die Erteilung der Einwilligung mit Sicherheit erwartet werden darf. Verweigert der Berechtigte die Einwilligung oder hat er bereits in der Vergangenheit festgelegt, dass bestimmten Personen keine Auskunft erteilt werden darf, kommt der Rechtfertigungsgrund der mutmasslichen Einwilligung keinesfalls in Betracht. An diese Erklärung ist der Arzt jedenfalls gebunden und darf dementsprechend keine Auskunft erteilen. Wer daher sicherstellen möchte, dass der behandelnde Arzt bestimmten Personen Auskunft über seinen Gesundheitszustand erteilt, sollte mit einer entsprechenden Vollmacht Vorsorge treffen. ①



# Ich kann viel für mich tun!



Liebe Kundin! Lieber Kunde!

# SOMMERZEIT

## ist Urlaubszeit

Apotheker Mag.pharm. GREGOR SCHÖBERL



**D**er Sommer ist da, und mit ihm die Zeit für Sonne, Spass und Gesundheit! Geniessen Sie Ihre Freizeit in vollen Zügen! Am Titelblatt sehen Sie ein paar Mitarbeiter unserer Apotheke, wie sie gerne ihre Freizeit geniessen.

In dieser Ausgabe unserer Kundenzeitung möchten wir ein besonderes Augenmerk auf ein wichtiges Gesundheitsthema legen: den HbA1c-Wert. Der HbA1c-Wert ist ein entscheidender Indikator für den Langzeitblutzuckerspiegel und damit ein wichtiges Werkzeug in der Diabetes-Vorsorge und -Behandlung. Mehr darüber erfahren Sie auf Seite 9 in unserem Artikel. Hier erklären wir, was der HbA1c-Wert ist, warum er wichtig ist und wie Sie ihn im Rahmen Ihrer Gesundheitsvorsorge regelmässig überprüfen lassen können.

Wir laden Sie auch herzlich zu unserem Beratungstag am 18. Juni 2024 ein. An diesem Tag stehen Ihnen unsere Experten für individuelle Beratungen zur Verfügung, um Ihre Fragen rund um den HbA1c-Wert, Diabetes und andere Gesundheitsthemen zu beantworten. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich umfassend und persönlich beraten zu lassen. Im Eingangsbereich haben wir für Sie eine Erfrischungsoase vorbereitet: Sie können sich ein erfrischendes Glas Hollersaft nehmen. Der Saft wurde von mir selbst aus Hollerblüten gemacht – aus dem eigenen Garten. Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen, und wir sind immer für Sie da, um Ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Geniessen Sie den Sommer in vollen Zügen und bleiben Sie gesund! ☺



#ichkannvielfuermichtun®



**DARMGESUNDHEIT.**  
Darmfloratest.  
Beratung bei Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Allergien.



**VITALPILZE.**  
Ausgewählte Vitalpilze in hoher Qualität sind bei uns erhältlich!



**HOMÖOPATHIE.**  
Handverschüttelte homöopathische Arzneimittel, Monosubstanzen und Komplexmittel.

**SCHNELLE BESORGUNG** von nicht lagernden Arzneimitteln und anderen Präparaten aus dem EU-Raum. **BESTELLUNG** per Telefon, Fax und E-Mail möglich.



**KOSMETIK - HAUTANALYSE.**  
Produkte von Avène, Caudalie, Dermaviduals, La Roche-Posay, Vichy. La mer. Sonnenschutz.



**AROMAÖL-BERATUNG.**  
Grosses Primavera- + Feeling-Sortiment. Anfertigung individueller Duftmischungen. Dekorative Duftlampen + Steine.



**ANTLITZANALYSE.**  
Mineralstoffmängel werden erkannt und können gezielt durch die Anwendung von Schüssler Salzen behoben werden.

**LITERATUR. APOTHECUM,** Die Apotheke, Diabetiker Ratgeber, Medizinische Kin- derzeitung. Wir **ENTSORGEN** Ihre Altmedikamente (in kleinen Mengen).



**WECHSEL.**  
Die Wechseljahre erzeugen keine, kleine oder grössere Beschwerden. Wir beraten Sie gerne!



**MESSUNGEN und TESTS.**  
Blutdruck-, Blutzuckermessung, digitale Fieber- + Ohrenthermometer. Covid-19 Antikörper-Test.



**ARZNEIMITTEL-SICHERHEITSGURT.**  
Arzneimittelinformation und Prüfung von Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Medikamenten.

**APOCARD.** 3 % Apocard-Treue-Bonus, Aktionsangebote, Sammelaufstellung fürs Finanzamt + viele andere Vorteile.

## WWW.BAHNHOF-APOTHEKE.AT

A - 2700 Wiener Neustadt, Zehnergasse 1

T 02622/232 93-0

apo@bahnhof-apotheke.at

**ÖFFNUNGSZEITEN**

Montag bis Samstag

jeweils 8<sup>30</sup> - 18<sup>00</sup> Uhr durchgehend**Unsere Bereitschaftsdienste**

2., 12., 22. Juni, 2., 12., 22. Juli, 1., 11., 21., 31. August 2024

# VITALPILZE

## und ihre Wirkung Teil 2

Apotheker Mag.pharm. GREGOR SCHÖBERL



**N**ach Teil 1 in unserer *APOTHECUM-Herbstausgabe 2023* geht die Vorstellung einzelner Vitalpilze weiter und ich stelle Ihnen zwei meiner persönlichen Lieblingspilze vor.

Starten möchte ich mit dem **CORDYCEPS**. Er wird auch *Raupenpilz* genannt, weil er auf Raupen wächst. Natürlich gesammelter Cordyceps wurde früher mit

Gold aufgewogen. Dies zeigt schon seine grosse Bedeutung in der Anwendung. Neben Müdigkeit wird seine Wirkung bei Übelkeit, Nieren und Lebererkrankungen, kardiovaskuläre und Lungenkrankheit, bei geringen Sexualtrieb und altersbedingten Störungen spürbar. Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen gehören Cordycepin, Polysaccharide und Sterole. Cordycepin ist ein bioaktiver Inhaltsstoff, der für seine entzündungshemmenden und antitumoralen Eigenschaften sehr geschätzt wird. Polysaccharide sind als Unterstützung des Immunsystems und zur Verbesserung des Energiestoffwechsel bekannt. Die Wirkung der Sterole wird gerne für die Herzgesundheit und die Regulierung des Cholesterinspiegels genutzt.

Die Wirkstoffe können die Sauerstoffaufnahme im Körper erhöhen, weswegen er gerne bei Lungenerkrankungen wie Asthma oder Bronchitis aber auch bei Long-Covid-Symptomen verwendet wird. Diese Wirkung wird auch von Sportlern gerne genutzt. In der chinesischen und tibetischen Medizin gilt er als Aphrodisiakum. Cordyceps-Extrakt erhöht nicht nur den Testosteron-, sondern auch den Östrogenspiegel. Er kann also allein oder in Kombination mit Östrogenpflanzen bei fehlenden bzw. seltenen Eisprung und bei Wechseljahresbeschwerden aufgrund von Östrogenmangel eingesetzt werden. Insgesamt zählt man den Cordyceps zu den adaptogenen Mitteln, wie Ginseng oder Rosenwurz. Sie helfen dem Körper besser mit Stress umzugehen und erhöhen das allgemeine Wohlbefinden.

Die Wirkstoffe können die Sauerstoffaufnahme im Körper erhöhen, weswegen er gerne bei Lungenerkrankungen wie Asthma oder Bronchitis aber auch bei Long-Covid-Symptomen verwendet wird. Diese Wirkung wird auch von Sportlern gerne genutzt. In der chinesischen und tibetischen Medizin gilt er als Aphrodisiakum. Cordyceps-Extrakt erhöht nicht nur den Testosteron-, sondern auch den Östrogenspiegel. Er kann also allein oder in Kombination mit Östrogenpflanzen bei fehlenden bzw. seltenen Eisprung und bei Wechseljahresbeschwerden aufgrund von Östrogenmangel eingesetzt werden. Insgesamt zählt man den Cordyceps zu den adaptogenen Mitteln, wie Ginseng oder Rosenwurz. Sie helfen dem Körper besser mit Stress umzugehen und erhöhen das allgemeine Wohlbefinden.

Die Wirkstoffe können die Sauerstoffaufnahme im Körper erhöhen, weswegen er gerne bei Lungenerkrankungen wie Asthma oder Bronchitis aber auch bei Long-Covid-Symptomen verwendet wird. Diese Wirkung wird auch von Sportlern gerne genutzt. In der chinesischen und tibetischen Medizin gilt er als Aphrodisiakum. Cordyceps-Extrakt erhöht nicht nur den Testosteron-, sondern auch den Östrogenspiegel. Er kann also allein oder in Kombination mit Östrogenpflanzen bei fehlenden bzw. seltenen Eisprung und bei Wechseljahresbeschwerden aufgrund von Östrogenmangel eingesetzt werden. Insgesamt zählt man den Cordyceps zu den adaptogenen Mitteln, wie Ginseng oder Rosenwurz. Sie helfen dem Körper besser mit Stress umzugehen und erhöhen das allgemeine Wohlbefinden.

**HERICIUM ERINACEUS** ist aufgrund seines Aussehens auch als *Igelstachelbart* oder *Löwenmähne* bekannt. Er wird sowohl als Vitalpilz in der Medizin angewendet als auch zum Verzehr sehr geschätzt. Hericium enthält eine Vielzahl bioaktiver Verbindungen, darunter Polysaccharide, Erinacine und Hericenone. Diese Inhaltsstoffe sind bekannt für ihre potenziellen gesundheitlichen Vorteile: Diterpene vor allem Erinacine und Hericenone sind für seine Wirkung auf das Nervensystem bekannt. Diese Verbindungen



*Cordyceps und Hericium – zwei meiner Lieblingspilze!*

Die Wirkstoffe können die Sauerstoffaufnahme im Körper erhöhen, weswegen er gerne bei Lungenerkrankungen wie Asthma oder Bronchitis aber auch bei Long-Covid-Symptomen verwendet wird. Diese Wirkung wird auch von Sportlern gerne genutzt. In der chinesischen und tibetischen Medizin gilt er als Aphrodisiakum. Cordyceps-Extrakt erhöht nicht nur den Testosteron-, sondern auch den Östrogenspiegel. Er kann also allein oder in Kombination mit Östrogenpflanzen bei fehlenden bzw. seltenen Eisprung und bei Wechseljahresbeschwerden aufgrund von Östrogenmangel eingesetzt werden. Insgesamt zählt man den Cordyceps zu den adaptogenen Mitteln, wie Ginseng oder Rosenwurz. Sie helfen dem Körper besser mit Stress umzugehen und erhöhen das allgemeine Wohlbefinden.

**NEU**  
Nur bei uns in  
der Apotheke



Cordyceps

stimulieren die Produktion von Nervenwachstumsfaktoren, die zur Regeneration und Reparatur von Nervenzellen beitragen. Dies kann bei der Behandlung und Prävention von neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson hilfreich sein, aber auch bei Phantomschmerzen nach Operationen und bei Nervenverletzungen durch Unfall oder Operation gut eingesetzt werden. Beta-Glukane stärken das Immunsystem durch die Förderung der Aktivität von Makrophagen und natürlichen Killerzellen. Dies verbessert die Abwehrkräfte des Körpers gegen Infektionen und Krankheiten. Ein weiteres grosses Anwendungsgebiet ist der Magen-Darm Trakt. Sehr gute Studienergebnisse gibt es zur unterstützenden Behandlung von Gastritis und entzündlichen Darmerkrankungen. Die Einnahme des Pilzes unterstützt die Regeneration der Magenschleimhaut und fördert eine gesunde Darmflora.

In den nächsten Ausgaben unseres *APOTHECUMs* geht es weiter – ich freue mich schon auf Ihre Fragen und Wünsche und stehe gerne für weitere Informationen in der Apotheke zur Verfügung! *Ihr Apotheker Mag.pharm. Gregor Schöberl*

### VORTRAGS- und BERATUNGSTERMINE

Di, 18. Juni 2024	8 <sup>30</sup> - 17 <sup>00</sup> Uhr	HbA1c-Langzeitzucker-messung Beratungstag
Mo, 7. Okt. 2024	10 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup> Uhr	Caudalie Beratungstag
Mi, 23. Okt. 2024	18 <sup>30</sup> Uhr	Vortrag Burn-Out mit Erich Reithofer

Wir ersuchen um Anmeldung direkt in der Bahnhof-Apotheke, telefonisch T 02622/23293 oder per Mail apo@bahnhof-apotheke.at

# BEVORZUGEN SIE OHNE?

Gesund und glücklich ohne Fleisch



Photo by Deyn Macey on Unsplash

Immer mehr Österreicher, vor allem junge Leute, verzichten auf tierische Lebensmittel. Die Supermarktketten haben den „Braten gerochen“ und bieten bereits viele Regalmeter vegetarische/vegane Lebensmittel und Fertiggerichte an. Der grundsätzlich gute Trend wird leider durch die Zunahme an Fertiggerichten in seiner positiven Wirkung stark eingeschränkt. Wir sind in unseren Breiten in der glücklichen Lage zu jeder Jahreszeit genügend regionales Gemüse und Obst zur Verfügung zu haben. Sogar die vielverwendete Proteinquelle Tofu (das ist einfach übersetzt Topfen aus Sojamilch) gibt es inzwischen aus Österreich. Nutzen wir doch unsere eigenen Lebensmittel und unterstützen damit auch noch die heimische Landwirtschaft.

Laut Studien lassen sich durch eine vegane Ernährung Faktoren minimieren, die kardiovaskuläre Erkrankungen hervorrufen können, wie beispielsweise Übergewicht oder auch Typ-2-Diabetes. Veganismus

Sind Vegetarier gesünder? In der Ernährung von Kindern und Jugendlichen stehen pflanzliche Lebensmittel im Vordergrund. Sie sollen reichlich verzehrt werden. Tierische Lebensmittel werden in moderaten Mengen als Träger von Nährstoffe empfohlen. Das sind z.B. Kalzium und Jod in Milch(-produkten), Eisen und Zink in Fleisch, Jod und langkettige, mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Das Konzept dieser „Optimierten Mischkost“ vereint die vorbeugenden Möglichkeiten einer pflanzenbetonten Kost mit der Sicherheit einer ausreichenden Nährstoffversorgung.

kann somit dabei unterstützen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die von diesen beiden Faktoren ausgelöst werden, vorzubeugen.

Die pflanzliche Ernährungsweise wirkt sich aber nicht nur auf das Gewicht aus, sondern hat darüber hinaus auch positive Effekte auf den Stoffwechsel. Veganer nehmen durchschnittlich mehr Ballaststoffe zu sich. Zudem wirkt sich die vegane Ernährung auch positiv auf den Lipidspiegel im Körper, also den Fettgehalt, aus. Insbesondere die hepato- und intramyozellulären Lipidwerte, die eine grosse Rolle

Vegetarier haben eher einen **Eisenmangel** als Fleischesser.

bei der Insulinresistenz und letztendlich auch bei der Entstehung von Diabetes Typ-2 spielen, sinken.

Eiweiss ist unentbehrlich für alle wichtigen Lebensfunktionen. Acht der 20 Aminosäuren, aus denen Eiweisse bestehen, kann der Körper nicht selbst produzieren und deshalb nur mit der Nahrung aufnehmen. Aus Tofu oder Seidentofu können Sie Rührei, Eiersalat oder auch eine Quiche zubereiten. Für den typischen Eigengeschmack ergänzen Sie den Tofu mit dem indischen Gewürz Kala Namak, für die Farbe nutzen Sie Kurkuma. Vegane Alternativen zu Milch, Joghurt und Co. gibt es viele – ob auf Mandel-, Soja-, Hafer-, Erbsen- oder Kokosbasis. Dabei sind einige Sorten, wie beispielsweise Kokos-Produkte, aufgrund ihres Eigengeschmacks eher für Süßspeisen geeignet, während Erbsen-, Soja- oder Hafer-Alternativen sehr geschmacksneutral sind und sich daher auch ideal zum Kochen herzhafter Gerichte eignen.

Die vegane Ernährungsform hat häufig eine günstigere Zusammensetzung. Die aktuelle Datenlage zeigt jedoch keinen eindeutigen Vorteil der veganen Ernährung gegenüber der Mischkost – vorausgesetzt, der Fleischanteil ist gering. Hinzuzufügen ist zudem, dass mit dem Veganismus häufig ein genereller gesundheitsfördernder Lebensstil einhergeht. So rauchen viele Veganerinnen und Veganer nicht, konsumieren wenig Alkohol und bewegen sich viel – daher ist der alleinige Effekt der veganen Ernährung auf die Gesundheit schwer zu identifizieren. *Was schmeckt Ihnen besser?* ☺

## Vitamin B12

ist ein Produkt von Mikroorganismen und in ausreichender Menge nur in tierischen Lebensmitteln enthalten. Der Körper braucht es zur Blutbildung und für das Nervensystem. Es muss daher unbedingt ergänzt werden. Wer vegan lebt, sollte also regelmässig den Vitamin-B12-Haushalt beim Arzt checken lassen.

## Omega 3

kommt vor allem in fetten Seefischen vor und sollte daher auch mit konzentrierten veganen Ölen – fragen Sie in der Apotheke – als Ergänzung eingenommen werden.

## DIE BERATUNG IN DER APOTHEKE

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

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

#Ich kann viel fuer mich tun!



apothecum



@apothecum



# FETTE

Lange verflucht – heute essentiell für unsere Gesundheit

**V**or zirka 25 Jahren hat das Speiseölregal in Supermärkten noch weit übersichtlicher ausgesehen. Sonnenblumen-, Distel- und ein wenig Olivenöl. Die Auswahl war mehr als überschaubar. Im Gegensatz zu heute findet man vom Mandelöl, Mohnöl, Walnussöl, Kernöl über Schwarzkümmelöl bis zum Leinöl alles was das Herz und die Gesundheit begehrt.

*Fette sind gesund und lebenswichtig.* Sie liefern uns jeden Tag Kraft. Wie immer macht es auch hier die Dosis. Die tägliche Bedarfsempfehlung für Fett liegt zwischen 60 und 80 g täglich.

Ankommen tut es entscheidend auch auf die Fettsäurezusammensetzung. Ernährungsphysiologisch weiss man schon lange, dass pflanzliche Fette im Gegensatz zu tierischen jede Menge Vorteile bieten. So können pflanzliche Speiseöle einen wichtigen Beitrag für eine gesunde Ernährung leisten.

Fett wärmt, reguliert die Körpertemperatur und schützt die inneren Organe. Fette sind neben Eiweiss und Kohlenhydraten lebenswichtige Energielieferanten für unseren Körper. Bestimmte Vitamine können wir nur in Verbindung mit Fett aufnehmen. In keinem anderen Lebensmittel liegt die Energie so konzentriert vor wie in Fett, denn bereits 1 g enthält 9 kcal. Um von den sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen zu profitieren, gehören kalt gepresste Öle auf den Speiseplan.

## Wie setzen sich Fette zusammen?

*Gesättigte Fettsäuren* stammen hauptsächlich aus tierischen Produkten. In erster Linie enthalten Fleisch, Käse und Milch gesättigte Fettsäuren. *Ungesättigte Fettsäuren* – einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren – finden sich hauptsächlich in pflanzlichen Produkten.

Ölsäure ist die wichtigste einfach ungesättigte Fettsäure, da sie in nahezu allen Fetten vorkommt. Die zweifach ungesättigte Linolsäure und dreifach ungesättigte Linolensäure sind für unsere Ernährung von besonderer Bedeutung, da sie zu den essentiellen Fettsäuren, d.h. mehrfach ungesättigte Fettsäuren gehören und wir sie nicht selbst herstellen können.



### SALSA VERDE

Sie ist die Kräutererinnerung meiner Kindheit. Damals waren Gerichte aus Italien noch etwas ganz besonderes.

- 1 Bund Petersilie kleingeschnitten
- 1 Bund Basilikum kleingeschnitten
- 5 Stängel Minze kleingeschnitten
- 1 Glas Kapern zerkleinert
- 1 Knoblauchzehe (geschälte + zerkleinert)
- 1 TL Senf
- zirka 7 EL Olivenöl (oder gern auch mehr)
- 2 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Passt erfrischend zu deftigen Gerichten und auch grossartig zu Spargel. Rezept von Regine.

#Ich kann viel fuer mich tun!



Zu den ungesunden Lebensmitteln, die einen höheren Gehalt an gesättigten Fettsäuren und Transfetten haben, gehören Gebäck und Süssigkeiten, rotes Fleisch (allen voran Schwein, dann Rind und Lamm), frittierte Lebensmittel, Margarine u.e.m.

Quelle:Harvard, School of Public Health

*Zu den gesunden Fetten* zählen N° 1 Olivenöl (es ist für die kalte und heisse Küche geeignet), Leinöl, Walnussöl, Hanföl und Schwarzkümmelöl. Wie man die einzelnen Öle in der Küche verwendet, sollten Sie weiter nachlesen und dazu verschiedene Rezepte ausprobieren. Es gibt schon von guten Olivenölen so viele unterschiedliche Sorten, die man zum Käse, für Pasta oder für Fisch verwenden soll/kann, dass man es wohl besser dem persönlichen Geschmack überlassen sollte, was man wo verwendet. Die wichtigsten Regeln: keine Transfette (gehärtete Fette, z.B. Chips), nur kalt gepresste Öle und Qualität vor Menge.

## LOW-CARB-Fritten

6 Low-Carb-Varianten, um Fritten zu machen, die sich nicht so auf die Hüften heften und herrlich schmecken. Wichtig dabei trotzdem: Verwenden Sie nur gutes Fett, wie im Artikel oben beschrieben.

Ingredienz	Netto-KH/100g
Petersilwurzeln	1,7 Netto-KH/100g
Speiserübe	3,9 Netto-KH/100g
Steckrübe	5,6 Netto-KH/100g
Karotte	6,8 g Netto-KH/100g
Selleriewurzel	7 Netto-KH/100g
Pastinake	13 g Netto-KH/100g

Damit sind die Kohlenhydrate gemeint, die unser Körper verdauen und verwerten kann. Verwerten bedeutet, dass diese Kohlenhydrate in unserem Körper in Zucker umgewandelt und in die Blutbahn abgegeben werden.



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

# HbA1c – der Langzeitzuckerwert

**NEU** bei uns in der Bahnhof-Apotheke

Apothekerin Mag.pharm. STEFANIE GUSTENAU

**A**b sofort können Sie jederzeit bei uns in der Apotheke Ihren Langzeitblutzucker, auch *HbA1c-Wert* genannt, bestimmen lassen. Im Gegensatz zur klassischen Blutzuckermessung wird hierbei nicht die momentane Zuckermenge im Blut gemessen, sondern die mittlere Blutzuckerkonzentration der letzten acht bis zwölf Wochen. Die HbA1c-Messung unterliegt daher keinen tageszeitlichen Schwankungen und bildet eine wichtige Ergänzung zur klassischen Messung. Durch die Langzeitzucker-Messung lässt sich beispielsweise eine beginnende Diabeteserkrankung frühzeitig erkennen, was für die Vermeidung von Folgeschäden ganz entscheidend ist. Aber auch bei bereits bestehendem Diabetes wird der HbA1c-Wert herangezogen, um den Erfolg der Therapie zu überprüfen.

”

**Vorbeugung ist immer eine gute Idee!**

Der Langzeitzucker-Wert sollte regelmässig überprüft werden, insbesondere bei Personen mit erhöhtem Diabetesrisiko (bereits erhöhte Blutzuckerwerte, Übergewicht, Diabetes in der Familie). Bei Menschen mit bestehendem Diabetes sollte alle drei Monate eine HbA1c-Messung durchgeführt werden. Für die Messung verwenden wir einen kleinen Tropfen Kapillarblut aus der Fingerkuppe und das Ergebnis bekommen Sie innerhalb von nur 15 Minuten. Die Kosten für das Gesamtpaket sind 15 €. Für Ihre Fragen dazu steht Ihnen das Team der Bahnhof-Apotheke jederzeit zur Verfügung! ①



Ein besonderer Service  
für unsere Kunden

**LANGZEITZUCKER-BERATUNGSTAG**

Dienstag, 18. Juni 2024, 8<sup>30</sup> bis 17<sup>00</sup> Uhr

Messung statt € 15,- **€ 10,-** (Aktion gültig am Beratungstag)



## Weitere Gesundheits-Dienstleistungen in der Bahnhof-Apotheke

Beratung zu Vitalpilzen  
Darmgesundheit  
Antlitzanalyse zur Identifikation von Mangel an Mineralsalzen  
Hautanalyse zur persönlichen Hauttyp-Beratung  
Aromatherapie

Homöopathie (eigene Herstellung)  
Messungen + Tests  
Sauerstofftankstelle  
Wechseljahre-Beratung  
Arzneimittelherstellung  
Medikationsmanagement  
Impfberatung



# HAPPY HAIR

100%  
Natur Pur



**Apothekerwissen!**

**H**arausfall ist ein häufiges Anliegen, das Menschen jeden Alters betrifft. Von genetischer Veranlagung bis hin zu stressbedingtem Haarausfall gibt es zahlreiche Faktoren, die das Haarwachstum beeinflussen können. In der Suche nach Lösungen wenden sich viele Menschen natürlichen Mitteln zu, um ihr Haar zu pflegen und Haarausfall zu bekämpfen.

## Natürlicher Ansatz

Ein natürlicher Ansatz, der in den letzten Jahren an Popularität gewonnen hat, ist die Verwendung von Rosmarinöl. Rosmarinöl wird aus den Blättern der Rosmarinpflanze gewonnen und wird oft für seine potenziellen Vorteile für die Haargesundheit gelobt. Obwohl die genaue Wirkungsweise von Rosmarinöl auf das Haarwachstum nicht zu 100 Prozent geklärt ist, sind viele Menschen von seiner natürlichen Wirksamkeit überzeugt und verwenden es als unterstützende Massnahme.

Die Anwendung von Rosmarinöl auf der Kopfhaut kann dazu beitragen, die Durchblutung der Kopfhaut zu verbessern, was wiederum das Haarwachstum anregen könnte. Einige Studien legen nahe, dass Rosmarinöl Entzündungen reduzieren und die Zellen des Haarfollikels stärken kann, was zu gesünderem und möglicherweise stärkerem Haar führt. Darüber hinaus wird Rosmarinöl oft für seine antioxidativen Eigenschaften gelobt. Als Radikalfänger schützt es vor Stoffen, die das Haar schädigen könnten.

## Kopfmassage

Eine ebenso beliebte Methode zur Förderung des Haarwuchses ist die Kopfmassage. Durch sanftes Massieren der Kopfhaut können Sie die Durchblutung verbessern und die Haarfollikel stimulieren. Dies kann dazu beitragen, dass Nährstoffe besser zu den Haarfollikeln gelangen und das Haarwachstum anregen. Wenn Sie Rosmarinöl mit einer Kopfmassage verwenden, können Sie dessen potenzielle Vorteile maximieren und gleichzeitig eine entspannende und angenehme Erfahrung genießen.

Rosmarinöl gehört zu den natürlichen Anwendungen, die oft hervorragende Ergebnisse bringen können, aber keine Wundermittel sind. Die Ergebnisse können von Kopfhaut zu Kopfhaut variieren. Natürliche Mittel, die dem genetischen Haarausfall entgegenwirken können, indem sie die sogenannte 5-Alpha-Reduktase hemmen können, gibt es auch. Sprechen Sie uns darauf an!

Insgesamt ist die Verwendung von natürlichen Mitteln wie Rosmarinöl und Kopfmassagen eine sanfte Methode, um das Haarwachstum zu fördern und die Gesundheit der Kopfhaut zu verbessern. Durch eine regelmäßige Pflegeroutine und eine gesunde Lebensweise können Sie das Aussehen und die Vitalität Ihres Haares langfristig unterstützen. ☺

## MÜDE, SCHWERE BEINE? Rotes Weinlaub lindert die Beschwerden!



**Fragen Sie  
uns  
Apotheker!**

**B**ei vielen Menschen führt die Hitze zu einem unangenehmen Schweregefühl in den Beinen. Abhilfe schaffen kann hier das rote Weinlaub! Durch zu langes Stehen, Sitzen oder auch zu viel Hitze weiten sich die Gefäße und das Blut fließt langsamer. Funktioniert das Venen-Klappensystem in den Beinen nicht mehr hundertprozentig, fällt es ihm schwerer, das Blut zum Herzen zurückzupumpen.

Das Blut staut sich, Flüssigkeit tritt ins Gewebe ein und als Folge schwellen die Beine an. Es gibt eine Reihe von natürlichen Stoffen, die bei schweren Beinen oder Krampfadern helfen wie etwa das rote Weinlaub. Es lindert die Beschwerden, weil es die Durchblutung fördert. ☺

**W**er kennt das nicht? Ein lauer Sommerabend, Ruhe, Entspannung... aber plötzlich der durchdringende Ton einer Gelse neben dem Ohr. Vorbei ist's mit der Ruhe, die Jagd beginnt! Sprays, Lotionen (sogenannte Repellents) sind sehr gut vorbeugend zur Gelsenabwehr geeignet. Wir beraten Sie gerne, welches Präparat gesundheitlich unbedenklich, gut wirksam gegen die kleinen Quälgeister und am besten für Sie geeignet ist. *Lesen Sie mehr auf Seite 12!*



# Reizdarmfrei mit MED DARM-REPAIR



## **lindert**

- Durchfall
- Bauchschmerzen
- Blähungen
- Darmentzündungen

## **stärkt**

- die Darmwand

Wieder *ganz*  
*Du* selbst

Erhältlich in Ihrer Apotheke

Österreichisches Medizinprodukt: Gebrauchsanweisung beachten.

**PANACEO**

# TROTZ REIZDARM

## sicher unterwegs

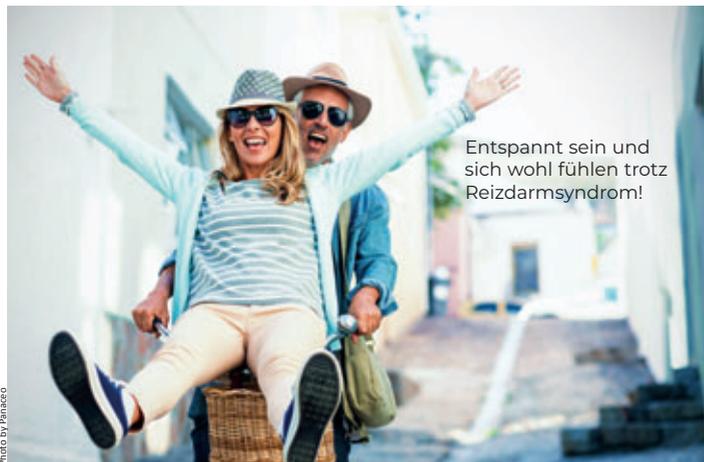
**D**er jährliche Urlaub steht vor der Tür. Was für viele pure Glücksgefühle bedeutet, kann bei Reizdarm Patienten jedoch die Vorfreude trüben. In Österreich leidet fast jeder Fünfte unter dem Reizdarmsyndrom. Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung und/oder Durchfall. Obwohl die genauen Ursachen noch im Dunkeln liegen, weiss man, dass Stress, Ernährung und ein Ungleichgewicht der Darmflora wesentliche Faktoren sind.

**Stressfrei in den Urlaub starten.** Stress sollte nicht nur während dem Urlaub, sondern schon davor vermieden werden. Man sollte sich einfach immer bewusst sein, dass der Reizdarm sowieso macht, was er will. Und wenn er das im Urlaub tut, dann kann man anstatt Trübsal blasen auch einmal einen Tag im Bett oder am Strand mit einem Buch liegen und die Auszeit bewusst geniessen.

**Die alltägliche Routine beibehalten.** Wer mit Reizdarmsyndrom reist, sollte sich so gut es geht an die alltägliche Routine halten. Beispielsweise sollte zu einer ähnlichen Zeit aufgestanden werden oder zumindest der Morgen auf dieselbe Weise strukturiert sein wie zuhause auch. So kann sich der Darm besser auf die neue Umgebung einstellen und es kommt kein unnötiger Stress auf.

**Die Reizdarm-Reiseapotheke sorgfältig planen.** Zur Standardausstattung der Reiseapotheke gehören auf jedenfall Medikamente, die auch zuhause helfen und regelmässig eingenommen werden. Darüber hinaus sollte mit Arzt und/oder Apotheker geklärt werden, wie man zusätzlich den Darm auf die Reise vorbereiten kann.

Als wertvoller Verbündeter erweist sich hier der Zeolith. Das Vulkangestein, bekannt für seine aussergewöhnliche Fähigkeit bestimmte Schadstoffe zu binden, hat sich als eine sanfte, aber wirkungsvolle Methode bei Reizdarm hervorgetan. Zeolith kann dabei helfen, Toxine und Schadstoffe, die den Darm belasten und irritieren, zu reduzieren. Zeolith unterstützt die Regeneration der Darmflora und trägt dazu bei, Entzündungen zu mindern und die Darmbarriere zu stärken. Dabei ist zu achten, dass man qualitativ hochwertige und als Medizinprodukt zugelassene Zeolith-Produkte auswählt, wie das zum Beispiel beim PMA-Zeolith der Fall ist. Bereits durchgeführte Studien bestätigen, dass dieses einzigartige Natur-Mineral auf natürlichem Wege Reizdarm-Symptome lindert. Mehr in der Apotheke! ☺



Entspannt sein und sich wohl fühlen trotz Reizdarmsyndrom!

# Keine Chance FÜR BLUTSAUGER

Mückenschutz soll verhindern, dass blutsaugende Insekten von unserem Duft angelockt werden.



**Inhaltsstoff DEET:** Diethyltoluamid ist ein synthetisch hergestellter Wirkstoff. Wirkt gegen heimische und tropische Mücken, Zecken, Bremsen, Fliegen, Flöhe sowie auch Milben und Läuse. Schützt je nach Konzentration bis zu neun Stunden. Kann aber Kunststoffe und Leder angreifen sowie Hautreizungen und allergische Reaktionen auslösen. Nicht für Schwangere und Kinder.

**Inhaltsstoff ICARIDIN:** Ist auch synthetisch produziert. Ballistol Stichfrei oder Autan Family. Hilft gegen Bremsen, Fliegen, Zecken. Soll laut Beschreibung vier bis acht Stunden (konzentrationsabhängig) Schutz bieten. Auch für empfindliche Haut, greift Kunststoffe nicht an.

**Inhaltsstoff CITRIODIOL:** Ein natürlicher Wirkstoff aus Blättern des Zitroneneukalyptus, der aber auch synthetisch hergestellt werden kann. Gegen heimische und tropische Mücken und in Produkten für Kinder. Er gilt als wirksames natürliches Mittel, soll abhängig von der Konzentration bis zu acht Stunden wirken.

**Inhaltsstoff ÄTHERISCHE ÖLE:** Zum Beispiel Basilikum-, Nelke-, Lavendel-, Zitronen-, Minz- oder Teebaumöl usw. Hilft vor allem gegen Mücken. Wirkdauer ein bis drei Stunden. Lassen Sie sich dazu von unseren Experten in der Apotheke beraten! ☺

UNSERE EMPFEHLUNG AUS DER  
APOTHECUMcollection

## VAMPIR-STOP

Insektenschutz für die ganze Familie  
aus ätherischen Ölen

100 ml in der Sprühflasche € 14,25

# VORSTELLUNG des Lehrberufs **PKA Pharmazeutisch Kaufmännische/r Assistent/in**

**W**ir bilden in der Bahnhof-Apotheke gerade zwei PKA-Lehrlinge aus. *Alina Suingiu* – sie befindet sich ab September schon im dritten Lehrjahr und *Mavie Camus* – sie ist zurzeit im zweiten Lehrjahr.

Die Ausbildung zur PKA ist eine duale Ausbildung, das bedeutet, dass die Lehrlinge in der Apotheke praktische Erfahrungen sammeln können und einmal pro Jahr für zehn Wochen in die Berufsschule dürfen. Generell beträgt die Lehrzeit drei Jahre. Diese verkürzt sich allerdings auf zwei Jahre für Absolventen einer Schule, die mit einer Matura abgeschlossen wurde.

**” Weiterbildung wird bei uns gross geschrieben.**

Das Aufgabengebiet für eine PKA ist sehr vielseitig, so kann sie sowohl im Verkauf, in der Beratung von Kosmetik oder Nahrungsergänzungsmitteln, als auch im kaufmännischen Bereich, wie die Bestellung von Medikamenten, die Betreuung des Warenlagers oder ähnlichem, eingesetzt werden. Ganz ein wichtiger Teil ist auch die Arbeit im Labor zur Herstellung von Salben, Gele, Hustensäften, Zäpfchen oder Kapseln.

Weiterbildung wird in der Bahnhof-Apotheke GROSS geschrieben, sowohl für Pharmazeuten, als auch für unsere PKAs und Lehrlinge. Wir alle freuen uns, unser Wissen für Sie und Ihr Wohlergehen einsetzen zu können! ☺



Alina und Mavie im Labor der Bahnhof-Apotheke

## AKTION

**Darm**

**PANACEO MED Darm Repair**  
**minus € 2,-**  
 auf ein Produkt der Linie  
**+ 1 Dose Darm Repair 50 g GRATIS** dazu  
 (100 Stk. Kapseln, 200 Stk. Kapseln,  
 200 g Pulver, 400g Pulver)



Apotheker Mag.pharm. <b>MICHAEL HERGET</b> Fitness-Coach	Apotheker Mag.pharm. <b>GREGOR SCHÖBERL</b> Darmgesundheit, Homöopathie, Diabetescoach	Apotheker Mag.pharm.Dr. <b>BERNHARD ERTL</b>	Apothekerin Mag.pharm. <b>STEFANIE GUSTENAU</b>	Apothekerin Mag.pharm. <b>KATHRIN LACZKOVITS</b>	Apothekerin Mag.pharm. <b>JASMINA STEVANOVIC</b> Schlüssel Salze Darmgesundheit	Apothekerin Mag.pharm. <b>MARGIT SVARDAL</b> Bachblüten	Apothekerin Mag.pharm. <b>EMILIA TOT-WALLNER MSc</b>	Apothekerin Mag.pharm. <b>PETRA WAGNER</b> Aromatherapie Diabetescoach
---	--	--	---	--	---	--	--	--



PK-Assistentin <b>SONJA HOSINER</b>	PK-Assistentin <b>SONJA KRUMPÖCK BA</b>	PK-Assistentin <b>PETRA OSLANSKY</b> Aromaöle	PK-Assistentin <b>CHRISTINE PAWLICA</b> Kosmetik und Einkauf	PK-Assistentin <b>ZILAN POLAT-TURAN</b> Social Media	PK-Assistentin <b>ELISABETH STEHLIK</b>	PK-Assistentin <b>MELANIE WALDA</b> derzeit in Karenz	PK-Assistentin <b>SABRINA WENINGER</b>	PKA-Lehrling <b>MAVIE CAMUS</b>
--	--	---	---	--	--	---	---	------------------------------------



PKA-Lehrling <b>ALINA SUINGIU</b>	Frau <b>CHRISTINA KARNER</b> Backoffice	Frau <b>BEATRIX NOVAKOVICS</b> Backoffice	Frau <b>MARIJA ANDRIC</b> Hygiene	Frau <b>LISA GEYER</b> Pharmazie-Studentin	Frau <b>CELINA LANGER</b> Pharmazie-Studentin
--------------------------------------	---	---	---	--	---

www.BAHNHOF-  
**APOTHEKE.AT**

# HEALTH COACHING for Businesspeople

Face-to-Face-Coaching  
Online

Ich unterstütze Menschen  
aus alten Mustern auszusteigen.

Somit ihre eigenen Bedürfnisse besser zu formulieren und zu leben.

Die Gesundheit steht dabei immer im Mittelpunkt.

Haben Sie auch den Wunsch nach mehr Leichtigkeit?

**#ichkannvielfuermichtun**

Der erste Schritt ist einfach per Telefon oder Email.

+43 664 514 75 05

bvo062@gmail.com

Mein Name ist Barbara M. Voglar.

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

# DIE JUNGEN ERWACHSENEN

Teil 2 unserer Serie zur Pflege in den verschiedenen Lebensabschnitten

**D**ie richtige Pflege für Eure/ Ihre Schönheit im Wandel der Zeit haben wir mithilfe vieler Experten der Gesundheits- und Kosmetikbranche besprochen und bewertet. Unsere besten Produkte und Behandlungen für die ganze Familie.

Hierbei handelt es sich um einen Überblick darüber, was die teilnehmenden Branchenexperten in ihren jeweiligen Kategorien für das innovativste, kosteneffizienteste und ergebnisorientierteste Produkt halten. Dabei wurden folgende Lebensphasen beurteilt: die frühen Jahre (0–12), die Pubertätsjahre (13–21), die jungen Erwachsenenjahre (22–35), hormonelle Alterung (36–55), die Post-Wechseljahre (56–70) und die späteren Jahre (70+).

## DIE JUNGEN ERWACHSENEN (22 – 35)

Aus Kindern werden Erwachsene, woran insbesondere hormonelle Veränderungen beteiligt sind. Wie der gesamte Körper durchlebt auch unser grösstes Organ – die Haut – eine Vielzahl an Veränderungen.



**+** *Wir Apotheker sind Ihre Partner zum Thema Vorbeugung. Unser Anliegen ist es Ihnen die Sicherheit zu geben, das Beste für Ihre Gesundheit zu tun!®*

Das grösste Thema in diesem Alter ist, dass jede Schönheitspflege vorbeugend ist. Es sind also meist keine aktuellen Probleme zu lösen. Damit sind viele auch nicht wirklich konsequent bei Reinigung, Pflege und vor allem Sonnenschutz. Sie wollen einfach trotz begrenztem Budget weiterhin gut aussehen und sich dabei auch gut fühlen. Wir haben Ihnen dazu wieder eine Liste mit Empfehlungen aus der Apothekenkosmetik zusammengestellt:

- ① Haare zum Beispiel Louis Widmer Soft Shampoo.
- ② Augencreme zum Beispiel Louis Widmer Augengel.
- ③ Lippenpflege zum Beispiel Louis Widmer Lippenpflegestift UV10.
- ④ Gesichtsreinigung zum Beispiel Louis Widmer Waschgel, Liposol Schaum und Liposol-Tonique.
- ⑤ Peeling zum Beispiel Louis Widmer Skin Appeal Peeling oder Cisclean EP.
- ⑥ Feuchtigkeit zum Beispiel Louis Widmer Tagesemulsion Hydro-Active UV30.

- ⑦ Sonnenschutz zum Beispiel Louis Widmer AllDay F50 oder Heliocare Spray /Gel.
- ⑧ Körperpflege zum Beispiel Louis Widmer Körperemulsion.
- ⑨ Handpflege zum Beispiel Louis Widmer Handbalsam UV10.

*Für alle Anwendungsgebiete und Produkte gilt immer:* Lassen Sie sich bei der Bestimmung Ihrer persönlichen Bedürfnisse am besten von Experten bei uns in der Apotheke unterstützen. Wir als akademisch Ausgebildete stehen Ihnen mit unserem Wissen rund um unsere hochwertigen Qualitätsprodukte und deren Anwendungsgebiete jederzeit gerne zur Verfügung! Anwendungstipps und weitere unterstützende Produkte können Ihren Erfolg noch mehr erhöhen! ☺

### Schweisstreibende Aktivitäten halten jung und schön!

Sport, aber auch Saunabesuche und Dampfbäder kurbeln den Stoffwechsel und die Durchblutung im gesamten Körper an. Die erhöhte Durchblutung sorgt dafür, dass abgestorbene Hautzellen sowie freie Radikale leichter abtransportiert werden können. Daher wirkt unsere Haut nach schweisstreibenden Aktivitäten oft rosiger und frischer. Der Schweiß selbst wiederum spendet für ein jugendliches Aussehen unverzichtbare Feuchtigkeit. Doch damit nicht genug: Schweiß dient ausserdem als natürliche Barriere gegen Keime und unterstützt so die Gesundheit der Haut. ☺



Jetzt in der  
Apotheke!

# Geschichten vom SODBRENNEN

## REFLU

Rasche Hilfe bei Sodbrennen  
und Reflux-Beschwerden.

Mit 4-fach Power!

- Bio-Barriere
- Schutz
- Neutralisation
- Regeneration



Praktisch für unterwegs!

Mehr unter [www.gastrobalance.at](http://www.gastrobalance.at)

Medizinprodukt, Richtlinie 93/42/EWG. Über Wirkung und unerwünschte Wirkung des Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

**Kwizda**

Pharma