

# APOTHECUM

JAHRGANG 32 SOMMER 2025



**AWJ 2025**

**EIN  
GESCHENK  
MEINER  
APOTHEKE!**



## **APOTHECUM-WIRKSTOFF DES JAHRES 2025**

Die Hyaluronsäure

## **SONNENSCHUTZ**

Neu gedacht

## **CORDYCEPS**

Ein energetischer Pilz



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



# NORSAN

Ihr Omega-3  
Spezialist  
aus Norwegen



- ✓ 2.000 mg Omega-3 pro Tag mit nur einem Löffel
- ✓ Angenehmer Geschmack
- ✓ Reich an EPA & DHA
- ✓ Direkt in das Salatdressing, Smoothie & Co einrühren

*... in Ihrer  
Apotheke  
erhältlich*



[www.norsan.at](http://www.norsan.at)



[post@norsan.de](mailto:post@norsan.de)



0800 070 908  
(gebührenfrei)



# ZINK

Der stille Helfer für Ihre Sommergesundheit



**W**enn die Tage länger und die Temperaturen höher werden, richten viele Menschen ihren Fokus auf Sonnencreme, Insektenschutz und die richtige Flüssigkeitszufuhr. Doch ein wichtiger Helfer für Gesundheit und Wohlbefinden im Sommer gerät dabei oft in den Hintergrund: Zink. Das Spurenelement spielt eine zentrale Rolle in zahlreichen Körperfunktionen – von der Immunabwehr bis zur Hautgesundheit – und kann gerade in der warmen Jahreszeit einen wertvollen Beitrag leisten.

**Sonnenschutz von innen.** Zink unterstützt die Regeneration der Haut und wirkt schützend gegen freie Radikale, die unter anderem durch intensive UV-Strahlung entstehen. Auch bei Sonnenbrand kann man mit einer Zinksalbe die Heilung unterstützen.

**Starkes Immunsystem trotz Sommerlaune.** Reisezeit ist auch Hochsaison für fremde Keime. Ob im Flugzeug, Hotel oder am Buffet: Das Immunsystem ist gefordert. Zink hilft dabei, Erkältungen vorzubeugen, Entzündungen einzudämmen und die Schleimhäute zu schützen. Unsere Pharmazeuten freuen sich, Sie dabei zu unterstützen, das richtige Nahrungsergänzungsmittel für Sie auszusuchen.

**Kühlender Effekt für Haut und Haare.** Schweiß, Sonne und Salz- oder Chlorwasser setzen Haut und Haare zu. Zink reguliert die Talgproduktion und kann so bei fettiger oder unreiner Haut ausgleichend wirken. Auch bei kleinen Sommerblässen wie Insektenstichen oder Kratzern fördert es die Wundheilung – innerlich wie äußerlich angewendet.

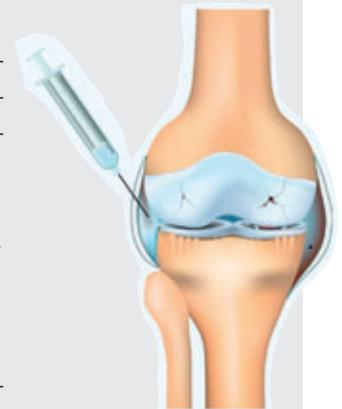
**Für die warme Jahreszeit.** Zink ist unter anderem in Rindfleisch, Käse, Nüssen und Hülsenfrüchten enthalten. Es ist jedenfalls von Vorteil auf seine Zinkzufuhr zu achten. Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, sollte seinen Bedarf besonders im Blick behalten. In vielen Fällen kann auch eine gezielte Nahrungsergänzung sinnvoll sein – lassen Sie sich bei uns in der Apotheke dazu individuell beraten.

**AWJ 2025**  
APOTHECUM-WIRKSTOFF DES JAHRES

## DIE HYALURONSÄURE für die Gelenke

Hyaluronsäure hat eine prominente Funktion in den Gelenken, insbesondere im Gelenkknorpel und der Gelenkflüssigkeit. Ihre wichtigsten Wirkungen dort sind:

- 1. Schmiermittel.** Hyaluronsäure verleiht der Gelenkflüssigkeit ihre zähflüssige, viskose Konsistenz. Dadurch reduziert sie Reibung zwischen den Gelenkflächen, schützt vor mechanischer Abnutzung und erleichtert die gleitende Bewegung des Gelenks.
- 2. Stossdämpfer.** Sie absorbiert Stöße, weil sie viel Wasser bindet und Druckkräfte verteilt. Wichtig daher beim Springen, Gehen, Skifahren, Tennis spielen etc.



- 3. Versorgung und Schutz des Knorpels.** Gelenkknorpel sind nicht durchblutet. Sie werden von der Gelenkflüssigkeit versorgt. Hyaluronsäure hat die Aufgabe Nährstoffe zuzuführen, die Regeneration des Knorpels zu fördern und entzündliche Prozesse nicht entstehen zu lassen (z.B. bei Arthrose).

- 4. Medizinische Anwendung.** Bei Arthrose wird sie therapeutisch eingesetzt. Als Spritze direkt ins Gelenk (z. B. Knie, Hüfte), zur Linderung von Schmerzen und Verbesserung der Beweglichkeit. Oder als Nahrungsergänzung.

**Fazit:** Hyaluronsäure ist für gesunde, geschmeidige Gelenke unverzichtbar – sie schmiert, schützt und versorgt. Besonders bei Gelenkverschleiss kann sie therapeutisch sinnvoll eingesetzt werden. ④

Der Tagesbedarf: *Frauen:* zirka 7–10 mg, *Männer:* zirka 10 – 16 mg (individuell abhängig von Ernährung und Lebensstil). Tierisches Eiweiss verbessert die Zinkaufnahme. Phytate (in Getreide und Hülsenfrüchten) können die Aufnahme hemmen – deshalb besser gut kauen, keimen oder fermentieren. *Zinkpräparate am besten auf nüchternen Magen einnehmen* – Abstand zu Kaffee, Tee und Calcium beachten.

**Tipp aus der Apotheke:** Nicht alle Präparate sind gleich gut bioverfügbar. Lassen Sie sich zu Dosierung und geeigneter Darreichungsform beraten – gerade bei veganer Ernährung, Stress oder häufigen Infekten. ④

#wir  
wissen  
was  
wirkt®



LIEBE KUNDIN! LIEBER KUNDE!

Sommer, Sonne,  
Urlaub, Sonnenschein ...

# SONNENSCHUTZ

Apotheker Mag.pharm. GREGOR SCHÖBERL



**L**iebe Kundinnen und liebe Kunden! Endlich ist der Sommer da! Für viele bedeutet das: Durchatmen, Sonne tanken und vielleicht ein paar erholsame Urlaubstage geniessen. Egal ob Sie verreisen oder einfach die warmen Tage zu Hause verbringen – jetzt ist die ideale Zeit, Körper und Seele etwas Gutes zu tun. Damit Sie die Sonne sorgenfrei geniessen können, finden Sie auf *Seite 5* wertvolle Tipps zum Thema Sonnenschutz – auch von innen, zum Beispiel mit Sonnenschutzprodukten von Heliocare. Denn gesunde Haut beginnt nicht erst mit dem Eincremen...

Wer sich im Sommer gern etwas mehr um die eigene Gesundheit kümmern möchte, kann bei uns auch den *HbA1c-Wert* (Langzeitzuckerwert) bestimmen lassen – schnell, unkompliziert und aussagekräftig. Warum das durchaus sinnvoll ist, lesen Sie auf *Seite 8*. Dort stellen wir auch Nährstoffe vor, die bei erhöhtem Blutzucker hilfreich sein können.

Ob aktiv oder ganz entspannt – geniessen Sie den Sommer in vollen Zügen! Herzlichst Ihr Mag. pharm. Gregor Schöberl und das Team der Bahnhof-Apotheke ☺



Direkt zu unserer APP!



#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 Duftölmischungen. Dekorative Duftlampen + Steine.



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

**LITERATUR. APOTHECUM,** Die Apotheke, Diabetiker Ratgeber, Medizin Ki-nderzeitung. 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.

**KUNDEN-APP.** Treue-Bonus, Aktionsangebote + 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 Freitag  
jeweils 7<sup>30</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr  
Samstag 8<sup>30</sup> - 18<sup>00</sup> Uhr

**Unsere Bereitschaftsdienste**

7., 17., 27. Juni, 7., 17., 27. Juli, 6., 16., 26. August 2025

TIPPS AUS DER BAHNHOF-APOTHEKE

# SONNENSCHUTZ

## neu gedacht

Apotheker Mag.pharm. GREGOR SCHÖBERL empfiehlt



**D**ie Sonne hat viele positive Seiten: Sie hebt unsere Stimmung, unterstützt die Bildung von Vitamin D und lädt zum Aufenthalt im Freien ein. Doch übermäßige UV-Strahlung kann der Haut langfristig schaden – von vorzeitiger Hautalterung bis hin zu ernstesten Erkrankungen. Umso wichtiger ist ein zuverlässiger Sonnenschutz. Neu

in unserem Sortiment: Heliocare, eine Marke, die mit innovativen Produkten überzeugt – auch zum Einnehmen!

### WAS IST HELIOCARE?



Heliocare ist eine dermatologisch entwickelte Pflegelinie, die umfassenden Schutz vor UV-Strahlen und lichtbedingter Hautalterung bietet. Neben klassischen Sonnenschutzcremes und -gelen umfasst das Sortiment auch Kapseln zum Einnehmen – eine besondere Innovation in der Welt des Sonnenschutzes.

Die Heliocare-Kapseln enthalten Fernblock®, einen patentierten Wirkstoff pflanzlichen Ursprungs aus dem Farn *Polypodium leucotomos*, ergänzt durch Antioxidantien wie Vitamin C, E und Grüntee-Extrakt. Sie bieten einen inneren Schutzschild gegen UV-Schäden, reduzieren oxidativen Stress und helfen, lichtbedingten Zellschäden vorzubeugen. Ideal für empfindliche Hauttypen,

bei Sonnenallergie oder während starker Sonnenexposition – z.B. im Urlaub oder beim Sport.

### Der perfekte Sonnenschutz: Kombination aus aussen & innen

Wichtig: Die Kapseln ersetzen keinen klassischen Sonnenschutz, sondern ergänzen ihn sinnvoll. In Kombination mit den hochwertigen Cremes und Gelen von Heliocare entsteht ein umfassender Schutz – sowohl äußerlich auf der Haut als auch innerlich über den Zellschutz.

Die Sonnenpflegeprodukte von Heliocare sind für verschiedene Hauttypen erhältlich: von leichter Textur für fettige Haut bis zu nährenden Cremes für trockene Haut – auch getönte Varianten sind verfügbar.

### Wie lange ist Sonnencreme haltbar?

Eine häufige Frage in der Apotheke betrifft die Haltbarkeit von Sonnenschutzmitteln. In der Regel sind Sonnencremes nach dem Öffnen

12 Monate haltbar – der Zeitraum ist meist mit einem kleinen Symbol (geöffneter Tiegel mit „12M“) auf der Verpackung angegeben. Nach dieser Zeit lässt die Schutzwirkung nach, da die UV-Filter ihre Wirksamkeit verlieren. Eine abgelaufene Sonnencreme kann keinen zuverlässigen Schutz mehr bieten – Hautschäden sind dann trotz Eincremens möglich. **Unser Tipp:** Notieren Sie sich das Anbruchsdatum direkt auf der Tube oder Flasche – so behalten Sie den Überblick!

Besuchen Sie uns in der Bahnhof-Apotheke – wir beraten Sie gerne individuell zu Heliocare und Ihrem optimalen Sonnenschutz! ☺

### SOMMER, SONNE, SPORT

**NICHT ÜBERTREIBEN.** Damit Ihr Körper bei hohen Temperaturen nicht überhitzt, muss das Blut zum Abkühlen bis in die feinen Kapillaren der Hautoberfläche gepumpt werden. Herz und Kreislauf arbeiten an heißen Tagen also ohnehin auf Hochtouren. Lockeres Training ist jetzt völlig in Ordnung, aber Sie sollten sich nicht bis zum absoluten Leistungslimit verausgaben. Da das Hitzeempfinden individuell verschieden ist, nicht nur den Blick aufs Thermometer werfen, sondern auch den Puls kontrollieren. Spätestens wenn die Herzfrequenz zehn Schläge über dem üblichen Level liegt, sollten Sie Pensum, Tempo und Intensität reduzieren oder eine Pause einlegen. Bei Schwindel, Übelkeit, Krämpfen oder Kopfschmerzen das Workout sofort abbrechen, raus aus der Sonne und viel trinken.

**ACHTUNG, HOHE LUFTFEUCHTIGKEIT.** Der Organismus reguliert seine Temperatur durch die beim Schwitzen entstehende Verdunstungskälte selbst. Hat die Luft eine hohe Sättigung an Luftfeuchtigkeit, so funktioniert dieser Mechanismus nicht mehr so gut. Da die Luft bereits sehr viel Feuchtigkeit enthält, kann der Schweiß nur langsam verdunsten, und dieser gewünschte Effekt der Abkühlung tritt nicht so schnell ein.

**WASSERSPEICHER AUFTANKEN.** Am besten schon vor dem Start einen Viertelliter Flüssigkeit zu sich nehmen wie zum Beispiel Mineralwasser, gespritzten Apfelsaft, Früchte- oder Kräutertee. Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke und unverdünnte Obstsaftsäfte, denn die hemmen die Flüssigkeitsaufnahme durch den hohen Kohlehydratanteil. Wer zu wenig Flüssigkeit zu sich nimmt, reduziert seine Leistungsfähigkeit und das Schwitzen. Somit kann der Körper leichter überhitzen und es kommt zu einer Dehydrierung. Ab einer Trainingsdauer von 45 Minuten alle 15 Minuten nochmals einen Viertelliter zu sich nehmen. Der Körper verliert durch das Schwitzen auch Mineralstoffe. Vor allem Kalium. Kalium ist für die Muskelfunktion besonders wichtig.

**UV-SCHUTZ.** Ganz wichtig ist beim Outdoor-Sport der richtige UV-Schutz. Wasserfeste Emulsionen, die auch beim Schwitzen haften, Sonnenbrille mit hundertprozentigem, hochwertigen UV-Schutz. Tragen Sie leichte, weite Kleidung, denn die fördert das Verdampfen des Schweißes und wirkt kühlend, da sie mehr Luft an den Körper lässt. Bei der Farbwahl sollten Sie heller Garderobe den Vorzug geben. Am besten kombiniert mit einer Kopfbedeckung, die vor der Sonne schützt.

**MITTAGS – RAUS AUS DER SONNE.** Trainieren Sie möglichst morgens oder später am Abend. Mittags nimmt durch die höhere Sonneneinstrahlung der Ozongehalt der Luft zu. ☺



# CORDYCEPS

## ein energetischer Pilz



Photo by shutterstock

**D**ie Gattung Cordyceps gehört zu den Schlauchpilzen (*Ascomycota*). Cordyceps-Arten sind parasitische Pilze. Der bekannteste medizinisch genutzte Vertreter ist *Cordyceps sinensis* sowie die gezüchtete Puppen-Kernkeule (*Cordyceps militaris*). Verschiedene Cordyceps-Arten werden seit mehr als 1.500 Jahren in der chinesischen Medizin (TCM) verwendet. Sie gelten dort als

**adaptogen** – helfen dem Körper, Stress auszugleichen,

**Energie- und Leistungssteigerer** – werden häufig von Sportlern genutzt.

**Immunmodulierend** – unterstützen das Immunsystem.

**Libidosteigernd.**

**Entzündungshemmend.**

**Atemwegsstärkend** – unterstützen Lunge und Atmung.

Im Sommer sind Körper und Geist oft beansprucht durch Hitze, erhöhte Aktivität (Reise) und Erschöpfung (Job, Sport). Aus diesem Grund haben wir den Cordyceps für unsere Inspiration aus der Natur gewählt: Gerade in dieser Zeit kann er mit seiner unterstützenden Wirkung wertvolle Dienste leisten.

Cordyceps kann im Sommer besonders hilfreich sein, weil er ein Energielieferant ist ohne gleichzeitig zu überhitzen. Er wirkt anregend,



aber nicht hitzebildend, im Gegensatz zu Ginseng. Die Lunge leidet bei hoher Ozonbelastung und bei hoher Luftfeuchtigkeit. Cordyceps kann helfen die Sauerstoffaufnahme zu verbessern und die Atemwege zu entspannen.

Nach einer sportlichen Anstrengung im Sommer – da spürt man besonders Hitze und Ozonbelastung – ist Regeneration angesagt. Seine Unterstützung bei der ATP-Produktion (*Adenosinriphosphat* ist ein Molekül, das Energie speichert und überträgt, das für Muskelbewegung, Stoffwechsel, Zellteilung oder Reparaturprozesse notwendig ist) fördert die Erholung. Noch ein Vorteil: Cordyceps unterstützt die Stabilisierung von durch Stress müden Nerven.

### Einnahme + Hinweise

Cordyceps gibt es in Kapsel, Pulver-, Tinktur- und Teeform. Am besten nimmt man ihn am Morgen, vor dem Start in den Tag ein. Unsere Pharmazeuten, wissen was wie wirkt und beraten Sie dazu sehr gerne persönlich in der Apotheke. ☺

### AUGENTRAINING ZUR ENTSPANNUNG



Gegen verspannte Gesichter – und damit verspannte Augen – ist schon der geniale Augenarzt Dr. William Bates in seinem Meisterwerk „Besser sehen ohne Brille“ zu Feld gezogen. Seine Tipps für besseres Sehen eignen sich auch gut zur Entspannung bei Autopausen, im Stau oder beim Warten auf sie/ihn beim Supermarkt:

- Aufrecht sitzen; Brille, wenn vorhanden, ablegen, einen Punkt (z.B. Kennzeichen eines anderen Autos) in einiger Entfernung ins Visier nehmen, die Augen schliessen und ein, zwei Minuten geschlossen halten. Dabei nicht einschlafen, sondern versuchen, an nichts zu denken und die Stirnfalten in die Länge oder Breite zu ziehen, ganz locker. Dann wieder auf den Punkt schauen.
- Aufrecht sitzen, wie oben; die Hände mit den Handflächen nach innen über die Augen legen, ohne die Augen selbst zu berühren. Dabei versuchen, so schwarz wie möglich zu sehen; wenn's nicht klappt, sich einfach einen schwarzen Keller vorstellen oder die letzte Heimkehr, wenn er/sie schon geschlafen hat.
- Die Augen schliessen; die Augäpfel abwechselnd im und gegen den Uhrzeigersinn rollen, nach rechts und links, nach oben und unten bewegen. Nach einiger Zeit immer einen vorgefassten Punkt ins Auge nehmen. Man glaubt nicht, wie viel Ruhe und zugleich Frische durch den Körper strömt, wenn die Augen entspannt sind. Natürlich bedarf es einer gewissen Übung, bis man die Meisterschaft im Entspannen erreicht hat. Die vielen Zwangspausen im Auto oder auch im Bus oder Zug eignen sich aber hervorragend zum Üben.

Diese Übungen sollen auch dazu geeignet sein, der Überbeanspruchung der Augen durch Bildschirmarbeit entgegenzuwirken. ☺

***"Was wäre, wenn eine  
Nachricht pro Woche Ihr  
Leben leichter machen  
könnte?"***



Die besten Hacks mit  
105 Jahren Erfahrung –  
für Gesundheit,  
Familie,  
Business &  
Alltag...

**Gleich anmelden!**



#Ich  
kann viel  
fuer mich  
tun!



apothecum



@apothecum



# DIABETES

## Unterstützung in der Apotheke



Tipp: Lesen Sie auch noch auf unserer Seite 12 über den Grüntee!

**D**ie Zuckerkrankheit ist eine lebensbedrohende und lebensverkürzende Stoffwechsel-Erkrankung mit fatalen Folgen. Wir beschäftigen uns hier mit dem Typ-2-Diabetes, der eine erworbene Krankheit darstellt.

Gerade im Alter ist der Zeitpunkt des Auftretens einer Zuckerkrankheit entscheidend: Je später, desto besser ist die Prognose! Diabetes erhöht das Auftreten von Herzerkrankungen. Im Laufe der letzten Jahre ist die Anzahl der Typ-2 Diabetiker explosionsartig angestiegen. Verantwortlich für den Zuwachs ist vor allem die Zunahme übergewichtiger Menschen und eine frühere Diagnosestellung. Die grösste Bedeutung hat aber das Übergewicht.

Die Schädigungen von grossen und kleinen Gefässen, sowie Sensibilitätsstörungen (Nerven) machen den Patienten zu schaffen.

### Was kann man tun?

**Oxidativer Stress:** Es kommt zu vermehrter Bildung giftiger Stoffwechsel-Abbauprodukte (freie Radikale), die der Körper selbst nicht ausscheiden kann, sondern mit Hilfe von Antioxidantien unschädlich machen muss. Das Ausmass des „oxidativen Stress“ lässt sich labor-mässig bestimmen.

Abhilfe schaffen **Antioxidantien:** Vitamin C, Selen, Vitamin E, Beta-Carotin. Das wichtige Antioxidans Vitamin C ist bei Diabetikern um bis zu 30 Prozent verringert. Vitamin C ist ja ein wichtiger Schutzfaktor der Gefässwand. Gaben von hohen Dosen Vitamin C – alles mit dem Arzt abgesprochen – haben in Studien zur Verbesserung der Insulinresistenz und gleichzeitig zu einer Abnahme des HbA1c, des Gesamtcholesterins, des LDL-Cholesterins und der Triglyceride geführt.

**Sport.** Ausdauersport verbessert die Insulinresistenz. Die Kombination von Diabetes und Rauchen ist eine böse Mischung. Besonders wenn Bluthochdruck und zuviele Blutfette noch dazukommen. Daher lohnt es sich auch für ältere Semester mit Ausdauersport zu beginnen. Jede Bewegung zählt: Je mehr, umso besser!

**Mikronährstoffe.** Mikronährstoffe sind essentielle Nährstoffe, die der Körper in geringen Mengen benötigt, um optimal zu funktionieren. Sie sind nicht direkt Energielieferanten, sondern spielen eine wichtige Rolle in vielen Stoffwechselprozessen. Zu den Mikronährstoffen zählen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

**1. Zink:** Genügende Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse wird durch Zink gefördert. Zinkmangel führt zu therapieresistenten Wundheilungsstörungen, Pilzinfektionen und Geschmacksstörungen.

**2. Chrom:** Ein Chrom-Mangel führt zu einer Erhöhung des Blutzuckers und der Blutfette. Chrom verbessert die Bindung des Insulins im Gewebe, die Zuckerverwertung innerhalb der Zelle sowie die Fettwerte.

**3. Magnesium:** Magnesiummangel erhöht die Insulinresistenz und damit die Einstellung des Patienten. Magnesiummangel fördert die Linsentrübung und hat oft krankhafte Veränderungen an der Netzhaut zur Folge.

**4. Vitamin B:** Je schlechter die Blutzuckereinstellung, umso erheblicher ist der Vitamin B-Mangel! Die B-Vitamine spielen eine wichtige Rolle im Stoffwechsel der Kohlenhydrate, der Eiweisse und der Fette.

Die Vitamine B1, B6 und B12 zeigen bezüglich der Neuropathie nicht nur eine schützende, sondern auch eine verbessernde Wirkung.

**5. Alpha-Liponsäure:** Neben ihrer Funktion als wichtigstes Antioxidans wirkt Alpha-Liponsäure entzündungshemmend, sie baut Schwermetalle im Körper ab und erhöht die Insulinverarbeitung.

Eine beginnende Neuropathie kündigt sich oft durch Kribbeln, Brennen oder Taubheitsgefühl an Zehen und Fusssohlen an. Auch eine verminderte Schmerzempfindung wurde festgestellt. In Studien verbesserte Alpha-Liponsäure diese Symptome deutlich.

**6. Omega-3 Fettsäuren:** Erhöhte Triglyceridspiegel können auf eine Insulinresistenz hinweisen. Bezüglich Triglyceridsenkung ist Omega-3-Öl das erste Mittel der Wahl. Es senkt Triglyceride, schützt die Gefässwand vor Arteriosklerose, verbessert messbar das Immunsystem und wirkt entzündungshemmend. Es hemmt die Blutplättchenverklumpung wie Aspirin und schützt vor Thrombosen, verbessert die Fliessfähigkeit des Blutes und entlastet das Herz, erweitert die Blutgefässe und wirkt blutdrucksenkend

In einer Studie konnte gezeigt werden, dass Patienten, die nach dem ersten Infarkt regelmässig Omega-3-Kapseln einnahmen, deutlich weniger oft einen zweiten Infarkt erlitten, als jene ohne Omega-3-Prophylaxe. Aufgrund all dieser Effekte auf das Blutgefässsystem ist besonders bei Diabetikern die regelmässige Einnahme von Omega-3-Fettsäuren in passender Dosierung empfohlen.

Letztlich gäbe es noch einige Aminosäuren, die therapeutisch eingesetzt werden könnten. Doch dazu mehr bei Ihrem Apotheker! ☺



# DIE STARS DER «VITAMIN-SZENE»

## Vorbeugungsthema N° 1



### Vitamin A

oder Retinol ist eines der vier fettlöslichen Vitamine. Das heisst, wir brauchen eine kleine Menge Fett in der Nahrung (zum Beispiel Olivenöl) um dieses Vitamin beim Essen aufnehmen zu können. Gespeichert werden sie in Fettgewebe und Leber. Einfluss hat Vitamin A auf die Sehkraft, das Hautbild und das Immunsystem. Es ist beteiligt an unserer Hell-/Dunkelwahrnehmung. Optimieren kann es die

Fragen Sie uns Apotheker!

**A-Short** Es gibt 4 fettlösliche Vitamine: Vitamin A, D, E und K.

Eisenaufnahme aus pflanzlicher Nahrung. Bei Eisenmangelausgleich daher immer Vitamin A und Eisen gemeinsam einnehmen.

### Vitamin C

oder Ascorbinsäure ist eines der wasserlöslichen Vitamine. Wichtig ist, dass Vitamin C nur in geringen Mengen von uns gespeichert werden kann, was eine Ergänzung in den meisten Fällen sinnvoll macht. Brauchen tun wir es täglich. Vitamin C stärkt das Immunsystem, fördert die Wundheilung, unterstützt die Eisenaufnahme, schützt Zellen vor freien Radikalen und ist wichtig für die Bindegewebsbildung (Collagen).

”

*Aktueller Vitaminstatus bekannt?*

*Reden Sie mit unseren Experten.*

Es ist also ein wirklich ausserordentlich vielseitiger Player unserer Gesundheit. Wichtig zu wissen: der Vitamin-C-Gehalt von Zitrusfrüchten wird von rotem Paprika um das Dreifache geschlagen. Die gefüllten Paprika, eines der Lieblingsgerichte der Österreicher im Sommer, sollte man daher vielleicht mit roten und nicht mit grünem Paprika zubereiten.

rotem Paprika um das Dreifache geschlagen. Die gefüllten Paprika, eines der Lieblingsgerichte der Österreicher im Sommer, sollte man daher vielleicht mit roten und nicht mit grünem Paprika zubereiten.

### B-Vitamine

Die B-Vitamine oder oft auch Vitamin B-Komplex ist eine Gruppe von 8 wasserlöslichen Vitaminen, die eng zusammenarbeiten und eine zentrale Rolle für den Energiestoffwechsel, das Nervensystem, die Blutbildung und viele andere Körperfunktionen spielen. Ausser Vitamin B 12 werden die B-Vitamine vom Körper kaum gespeichert. Also auch ein Grund, auf den eigenen Spiegel zu achten und diesen bei Bedarf wieder aufzufüllen. Insbesondere bei Stress, veganer/vegetarischer Ernährung, Schwangerschaft, hohem Alkoholkonsum und bei Medikamenteneinnahme (Pille und Metformin!). Selbst bilden

**A-Short** Es gibt 9 wasserlösliche Vitamine: 8 B-Vitamine und Vitamin C.

sie keine Energiequelle, doch sie unterstützen die Umwandlung von Nahrung in Energie. Auf die einzelnen Mitglieder wollen wir hier nicht eingehen, weil der Komplex meist gesammelt eingenommen wird. Doch sollten Sie gerne mehr wissen wollen, verabreden Sie sich mit einem unserer pharmazeutischen Teammitglieder und lassen Sie sich persönlich beraten.



Photo by Yelena Ilykova on Unsplash

### Vitamin K (K1 + K2)

Es ist wichtig für die Blutgerinnung. Ohne das fettlösliche Vitamin K kann der Körper Verletzungen nicht richtig „verstopfen“. Weiters unterstützt Vitamin K Knochendichte und Knochenfestigkeit. Genau genommen gibt es kein einzelnes Vitamin K, sondern zwei Vertreter: Vitamin K1 und Vitamin K2. Das sind eng verwandte Verbindungen mit einer gemeinsamen Grundstruktur. Da es sich um fettlösliche Vitamine handelt, benötigen sie Fett, um vom Körper aufgenommen werden zu können.

### Vitamin D

Vitamin D ist fettlöslich und hat hormonähnliche Wirkung. Ohne Zweifel ist es das in den letzten Jahren am meisten in der Presse erscheinende Vitamin. Plötzlich wollen alle ihren Vitamin D-Status wissen. Vitamin D2 ist pflanzlichen, Vitamin D3 tierischen Ursprunges. D3 wird in der Haut unter UVB-Strahlung aus Cholesterin gebildet. Beide Formen sind inaktiv und werden erst im Körper umgewandelt. Allgemein bekannt ist Vitamin D vor allem durch seine Funktion für den Knochenstoffwechsel. Weiters hat es hormonähnliche Wirkungen auf Immunsystem und Zellreife bzw. Entzündungsprozesse.

### Vitamin E

Vitamin E oder Tocopherol (griech. tocos = Geburt, pherein = tragen weist auf die früh erkannte Rolle bei der Fortpflanzung hin) ist ein fettlösliches Vitamin, das vor allem für seinen zellschützenden Effekt bekannt ist – es gehört zu den wichtigsten Antioxidantien im Körper. ☺

Photo by Oleg Laptev on Unsplash

# *"Was wäre, wenn eine Nachricht pro Woche Ihr Leben leichter machen könnte?"*



Die besten Hacks mit  
105 Jahren Erfahrung –  
für Gesundheit,  
Familie,  
Business &  
Alltag...

## Gleich anmelden!



#Ich  
kann viel  
fuer mich  
tun!



apothecum



@apothecum



# GRÜNTEE

## + Kohlenhydrate

**F**ettsäuren werden für die Energie-Speicherung verwendet. Kohlenhydrate sind zur Stelle, wenn Zellen von einem Moment auf den anderen Kraft brauchen. Deswegen benützt das Gehirn vorzugsweise Kohlenhydrate als Energiequelle, weil diese sehr rasch in Leistung umzusetzen sind. Der *Grüne Tee* hat auf den Stoffwechsel einen doppelten Effekt. Die Spaltung der Kohlenhydrate und der Fette zur Energiegewinnung, aber auch die Resorption von Cholesterin und Fettsäuren wird durch das **Epigallocatechingallat** aus dem grünen Tee reduziert.

Damit wird bei der Nahrungszufuhr die Zucker- und Fettaufnahme in den Körper gedrosselt. Andererseits aber verbessert der Grüntee die Aufnahme der Kohlenhydrate in die Zelle; ist Zucker im Blut vorhanden oder wird es bei Notfällen von der Leber dem Körper zur Verfügung gestellt, so begünstigt der Grüne Tee die Aufnahme in die Zellen. Die Wirkung des Insulins, das ja den Import des Zuckers in die Zelle überwacht, wird mit einem Schallverstärker versehen. So sinkt einerseits der Blutzucker ab, andererseits gelangt mehr Zucker in die Zelle, die sich dadurch Leistungsfähigkeit verschafft.

Damit steht der *Grüntee* zu den Geschlechtshormonen Östrogen und Progesteron in einem Yin-Yang-Verhältnis; wie man aus zahlreichen Untersuchungen weiss, verbessert das Östrogen jedenfalls den Import von Zucker in die Zelle, das macht diese leistungsfähig und senkt auf der anderen Seite den Blutzuckerspiegel. Die Hormonersatztherapie kann in beschränktem Ausmass vor dem Auftreten der Altersdiabetes schützen. Hier trifft sich die Wirkung des Östrogens und des Grüntees.

Bei Hormonstörungen, aber auch in Zeiten der Hormonumstellung, wie im Wechsel, kann die fetteinbauende Wirkung der Geschlechtshormone verstärkt werden, Gewichtszunahme und Veränderung der Bodycomposition sind die Folge, darunter leiden sehr viele Frauen.

Grüner Tee hält dagegen und hat noch viel mehr positive Wirkungen auf unseren Körper. Unsere Apotheker beraten Sie gerne! Apothekertipp: Für die Langzeiteinnahme gibt es eine vorteilhafte 700 Stück-Packung Grüne-Tee-Kapseln! ④



# KOMBUCHA

## Trendgetränk Sommer 25



**W**er als Gastgeber im Trend liegen will, serviert seinen Gästen gern hausgemachten, fermentierten Kombucha – sofern man im Besitz eines sogenannten Scoby ist. Noch immer sieht die Gastronomie bei uns die Kundenfrage nach alkoholfreien Getränken als einen Affront an. Mineralwasser, Cola oder Orangensaft bestimmen das Angebot. Wer keinen Wein und kein Bier bestellen will, soll doch sehen, wo er bleibt. Das zeugt leider nicht von Innovationsfreude. Alternativen zum Alkohol gehören heute einfach dazu. Vor allem die Jugend drängt dazu.

Dabei ist es nicht schwer, aus Tee, Zucker und einem sogenannten Scoby binnen weniger Tage eigenen Kombucha herzustellen. Fortgeschrittene variieren das Grundrezept mit unterschiedlichen Aromen und schaffen auf diese Weise eine Vielfalt an frischen, säuerlichen und nur dezent süssen Erfrischungen. Wem das Selbstansetzen zu mühsam ist, kauft einfach fertigen Kombucha beim Spezialisten.

Die Starterkultur namens «Symbiotic culture of bacteria and yeast» (Scoby) besorgt man sich in flüssiger Form im Handel oder in fester bei Menschen, die selbst schon Kombucha herstellen. Ein Scoby, auch als Teepilz bekannt, wächst nämlich ständig weiter; wer eifrig Kombucha herstellt, hat schon bald genügend Scoby-Masse, um andere glücklich zu machen. Dazu kommen Tee – einfach mal mit Grüntee beginnen – und Zucker, am besten Bio-Rohrzucker. Jetzt heisst es nur noch warten.

Kombucha ist im Normalfall alkoholfrei. Das entstehende Getränk schmeckt im Prozess jeden Tag verändert. Erst wenn die Süsse abgenommen hat bzw. weg ist, ist der Kombucha fertig. Neben bevorzugt grünem Tee kann man auch Schwarzen verwenden. Der zugefügte Zucker verwandelt sich in Milch- und Essigsäure.

Ganz Mutige schliessen an die erste Fermentation eine zweite an, nach Art des Schaumweins, um mehr Kohlendioxid zu produzieren. Wichtig ist: er ist frisch, je nach Produzent und Ingredientien leicht süss bis säuerlich.

Rezepte gibt es viele im Internet. Wer eine einfache Anleitung möchte schickt uns eine Email an die Redaktion [office@synapo.at](mailto:office@synapo.at) und wir schicken unser Grund-Haus-Rezept gerne zu! ④

# NEUES vom TEAM

## Frau SLADJANA ANTONIC



**G**eboren wurde ich in Bosnien und bin mit meinen Eltern 1989 nach Österreich gekommen. Nach Hauptschule und einjähriger HLW habe ich die Lehre zur Zahnärztlichen Assistentin absolviert und diese Tätigkeit vier Jahre lang ausgeübt.

Danach wurden meine drei Kinder in den Jahren 1999, 2002 und 2007 geboren und ich habe mich daher einige Jahre der Kindererziehung gewidmet.

Ab 2014 war ich in der Zehnergürtel-Apotheke teilzeitbeschäftigt, seit Jänner 2025 unterstütze ich das Team der Bahnhof-Apotheke. Sauberkeit steht bei mir an oberster Stelle, deshalb freut es mich für die Hygiene in der Bahnhof-Apotheke zuständig zu sein.

In meiner Freizeit lese ich sehr gerne und versuche so oft wie möglich schwimmen zu gehen. ☺



# AKTIONEN

in der Bahnhof-Apotheke

Herz, Augen, Gehirn, Gelenke

## NORSAN OMEGA-PACKAGE®

1 Norsan Fettsäure-Analyse +  
3 Packungen Omega-3 Total  
Fischöl 200 ml  
statt € 143,90 **nur € 124,-**



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

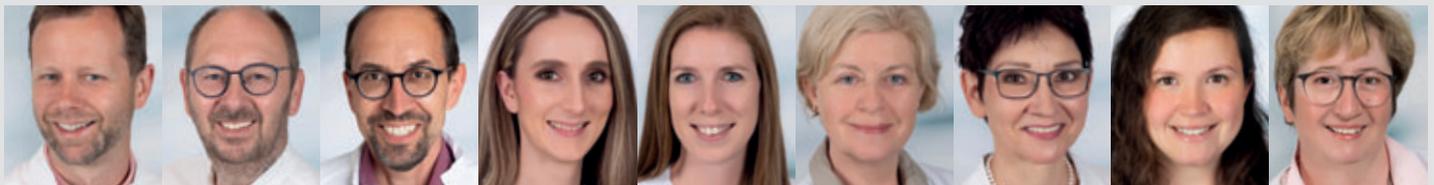
**UROAKUT® D-MANNOSE**  
und **UROAKUT® PROTECT**  
**minus € 3,- pro Packung**



## VORTRAGS- und BERATUNGSTERMINE

Mi, 17. Sept. 2025 10 – 17 Uhr  
**ALLERGOSAN Omnibiotic**  
Kennenlern-Tag

**TIPP**



Apotheker  
Mag.pharm.  
GREGOR SCHÖBERL  
Darmgesundheit,  
Homöopathie, Diabetescoach

Apotheker  
Mag.pharm.  
MICHAEL HERGET  
Fitness-Coach

Apotheker  
Mag.pharm.Dr.  
BERNHARD ERTL

Apothekerin  
Mag.pharm.  
ERMINA IMSIROVIC

Apothekerin  
Mag.pharm.  
KATHRIN LACZKOVITS

Apothekerin  
Mag.pharm.  
JASMINA STEVANOVIC  
Schüssler Salze,  
Darmgesundheit

Apothekerin  
Mag.pharm.  
MARGIT SVARDAL  
Bachblüten

Apothekerin  
Mag.pharm.  
EMILIA  
TOT-WALLNER MSc

Apothekerin  
Mag.pharm.  
PETRA WAGNER  
Aromatherapie,  
Diabetescoach



PK-Assistentin  
VIVIEN HAHNEKAMP

PK-Assistentin  
JOVANA LAZAREVIC

PK-Assistentin  
PETRA OSLANSKY  
Aromaöle

PK-Assistentin  
CHRISTINE PAWLICA  
Kosmetik und  
Einkauf

PK-Assistentin  
CORINA SCHWARZ

PK-Assistentin  
ELISABETH STEHLIK

PK-Assistentin  
SABRINA WENINGER

PKA-Lehrling  
MAVIE CAMUS

PKA-Lehrling  
ALINA SUINGIU



Frau  
CHRISTINA KARNER  
Backoffice

Frau  
BEATRIX NOVAKOVICS  
Backoffice

Frau  
MARIJA ANDRIC  
Apothekenhelferin

Frau  
SLADJANA ANTONIC  
Hygiene

Frau  
LISA GEYER  
Pharmazie-Studentin

Frau  
CELINA LANGER  
Pharmazie-Studentin



[www.BAHNHOF-APOTHEKE.AT](http://www.BAHNHOF-APOTHEKE.AT)



# *"Was wäre, wenn eine Nachricht pro Woche Ihr Leben leichter machen könnte?"*

Die besten Hacks mit  
105 Jahren Erfahrung –  
für Gesundheit,  
Familie,  
Business &  
Alltag...



## Gleich anmelden!



#Ich  
kann viel  
fuer mich  
tun!

# DEKOLLETE

Wie kann ich mein Dekolleté erstklassig zur Geltung bringen?

## 1 IM FOKUS

Die Haut am Dekolleté ist dünn und eher trocken, sie braucht deshalb besonders viel Aufmerksamkeit. Produkte mit Retinol verhindern den Kollagenabbau.

## 2 AUFGEPOLSTERT

Wenn die Haut gut durchblutet ist, wirkt sie praller. Wechselduschen stimulieren Gefässe und Bindegewebsfasern. Zusätzlich: einmal pro Woche ein feinkörniges Peeling.

## 3 GUT GESCHÜTZT

Das Dekollete ist ein Sonnenfänger: Gegen Fältchen unbedingt vor UVA- und UVB-Strahlen schützen!

## 4 FORMVOLLENDET

Krafttraining ist für ein sexy Dekolleteé essentiell. Um den Brustansatz voller wirken zu lassen, die obere Brustmuskulatur mit Liegestützen trainieren. Aber auch die Rückseite nicht vernachlässigen: Eine trainierte Rückenmuskulatur zieht die Schulterpartie nach hinten und durch die aufrechte Haltung kommt die Brustpartie besser zur Geltung.

## 5 MALERISCHE EFFEKTE

Gebräunte Haut wirkt sofort sexy. Das lässt sich mit Bronze-Produkten unterstützen: Wenn man die obere Brustrundung mit Bronzer betont, wirkt der Busen optisch grösser. Für mehr Kontur kann man die Stelle zwischen den Brüsten ausschattieren. Der Farbton sollte allerdings maximal zwei Nuancen dunkler sein als der Hautton, sonst wirkt das Ergebnis unnatürlich.

## 6 SPOT AN

Abends einen zarten Schimmerpuder auf das Dekolleté geben. Weil das meist künstliche Licht in Lokalen in der Regel von oben kommt, werden dadurch die Schattierungen verstärkt.

## 7 PUSH IT!

Leicht gepolsterte BH-Körbchen zaubern sofort ein pralleres Dekolleté. Modelle mit einem tiefen Steg zwischen den Körbchen verstärken den Effekt. Tipp bei kleinem Busen: Triangel-Bikinioberteile lassen die Brüste optisch grösser erscheinen.

## Unsere Dekolleté-Apotheke exklusiv für Sie

**Peeling:** Es gibt nichts wichtigeres als die Haut von Zeit zu Zeit zu peelen um sie wieder durchblutet und gepflegt aussehen zu lassen. Unser Geheimtipp (gehört in jedes Frauenkosmetiknecessaire): Das CisClean EP Enzympulver. Eine ganz zarte Formulierung, die sich auch für das Dekollé bestens eignet.

**Ginkgo biloba-Extrakt:** In der Kosmetik unterstützt Ginkgo biloba-



Photo by Tamarie Bells on Unsplash

Extrakt einen frischen und strahlenden Teint. Lassen Sie sich von unserem Team bearten, welches Produkt wir dazu für Sie im Haus haben.

**Sonnenschutz:** Ausreichender und täglicher Antiaging-Sonnenschutz mit Matrixyl ist die beste Vorbeugung gegen gefältete Haut im Oberbrustbereich. Nach dem Tag sanft entfernen und mit einer hyaluronhaltigen Creme (unserer Apotheker machen Ihnen Ihre persönliche Dekolleté-Creme) pflegen. Hyaluron ist ein echter Feuchtigkeitsbooster.

**Bronzer:** Verschiedene Bronzerpuder von unseren bewährten Apothekenkosmetik-Partnern können Sie in der Apotheke direkt ausprobieren. Wo Sie diese für Ihr besonderes Abend-Brust-Makeup auftragen, sagen wir Ihnen in Punkt 5.

**Retinol:** Retinol wird als Wirkstoff in Hautpflegeprodukten immer bekannter und ist vor allem als effektiver Anti-Aging-Inhaltsstoff beliebt. Zu beachten: Da Retinol lichtempfindlich ist, wird seine Wirkung durch Sonnenstrahlung beeinträchtigt. Gleichzeitig macht Retinol die Haut vorübergehend etwas sonnenempfindlicher. Lassen Sie sich daher für den optimalen Effekt Anwendung und Wirkung von unseren Retinolpräparaten in der Apotheke genau beschreiben. ④



Ein Dekolleté mit Wow-Effekt...



# UroAkut<sup>®</sup>

**Ja bitte!**

**D-Mannose + Cranberry**

Die ideale pflanzliche Kombination!



**Verbesserte Rezeptur  
gleicher Geschmack!**

**D+PAC**  
klinisch untersucht



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

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.

**Kwizda**  
Pharma

UR0-0298\_2505