

APOTHECUM

JAHRGANG 32 FRÜHLING 2025



**Pilates
für Ihr Wohlbefinden**
(mehr auf den Seiten 8 und 9)

APOTHECUM-WIRKSTOFF DES JAHRES 2025

Die Hyaluronsäure

AWJ 2025

HÄMORRHOIDEN

Unsere Pharmazeuten empfehlen

HÜHNEREI –

Ja oder Nein?

**EIN
GESCHENK
MEINER
APOTHEKE!**



BAHNHOF-APOTHEKE

2700 Wiener Neustadt

Zehnergasse 1

T 02622/232 93-0

apo@bahnhof-apotheke.at

www.bahnhof-apotheke.at



Erkältung? Entdecke den EMSER® SOFORT-EFFEKT*!



EMSER®
MEDIZINAL SALZ

Natürlich mit über 30 Mineralien und Spurenelementen, seit 1858 in Bad Ems gewonnen.

96 %
zufriedene
Verwender¹

**Nase duschen mit EMSER®
MEDIZINAL SALZ befreit die Atemwege bei Erkältungsbeschwerden:**

- + lindernd
- + lösend
- + abschwellend



[emser.at](https://www.emser.at)

* Sofort-Effekt bezieht sich auf den Vorgang der Nasenspülung.

¹Quelle: Konsumentenbefragung zur EMSER Nasendusche 2023, Connected GmbH, n=398

Emser Salz®: Wirkstoff: Natürliches Emser Salz. **Anwendungsgebiete:** Natürliches Heilvorkommen zur unterstützenden Behandlung durch Befeuchtung, Reinigung und Abschwellung der Nasenschleimhaut bei banalen akuten Infektionen der oberen Atemwege und chronischen Nasen- und Nasennebenhöhlenentzündungen und als begleitende Behandlungsmaßnahme bei akuter und chronischer Bronchitis. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. **Emser® Nasendusche:** Medizinprodukt/Applikationshilfe zur Befeuchtung und Reinigung der Nase. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Uriach Germany GmbH, 56130 Bad Ems, Deutschland.

 **Uriach**

Entdecken Sie den
APOTHECUM-WIRKSTOFF des Jahres 2025

DIE HYALURONSÄURE

#wir
wissen
was
wirkt®

AWJ 2025

Dieser aussergewöhnliche Wirkstoff hat sich in der Welt der Medizin und Naturheilkunde einen besonderen Namen gemacht.

Das Besondere an Hyaluron?

Hyaluronsäure kommt in unserem Körper vor. Sie ist vor allem in der Haut, den Gelenken, den Augen und dem Bindegewebe enthalten. Hyaluronsäure überzeugt durch wasserbindende, entzündungshemmende, wundheilungsfördernde und glättende Eigenschaften. Sowohl im Bereich der Kosmetik als auch im Bereich von Arzneien und Nahrungsergänzungsmitteln kommt die gelartige Substanz häufig zum Einsatz.

Mit dem Alter schwindet die körpereigene Substanz nach und nach. Mit hyaluronhaltigen Nahrungsergänzungsmitteln und Pflegeprodukten lässt sich hier jedoch wunderbar nachhelfen.

Was ist Hyaluronsäure?

Hyaluron ist eine natürlich im Körper vorkommende gelartige, durchsichtige Flüssigkeit. Sowohl im Bindegewebe als auch in den Knorpeln und in der Gelenkflüssigkeit ist Hyaluronsäure zu finden.

Das Besondere an Hyaluron? Die Verbindung besitzt oben beschriebene Eigenschaften und ist in der Lage, grosse Mengen an Wasser zu binden. Weiters dient sie als Schmiermittel für unsere Gelenke. In der Haut fungiert Hyaluronsäure als Wasserspeicher und hält diese elastisch und geschmeidig.

Chemisch betrachtet handelt es sich bei der Hyaluronsäure um einen natürlichen Mehrfachzucker (Polysaccharid). Dieser wird aus einzelnen Bausteinen im Körper zu einem komplexen Gebilde zusammengefügt.

Im Labor wird Hyaluronsäure heutzutage meist biotechnologisch hergestellt, um tierische Ressourcen zu vermeiden. Dazu werden Mikroorganismen wie Bakterien (zum Beispiel *Streptococcus equi*) verwendet, die in einem Fermentationsprozess Hyaluronsäure produzieren. Dieser Prozess ist effizient, rein und bietet eine vegane Alternative.

Obwohl Hyaluronsäure also keine pflanzliche Herkunft hat, kann sie in Form veganer Produkte durch diesen biotechnologischen Ansatz gewonnen werden, wodurch sie auch in der Naturkosmetik und für Menschen mit veganem Lebensstil geeignet ist.

Lassen Sie sich von der Kraft dieses Wirkstoffs inspirieren! Besuchen Sie uns in der Apotheke und erfahren Sie mehr über die Produkte, die den **APOTHECUM Wirkstoff des Jahres 2025** enthalten.

Ob in Form eines Arzneimittels, eines Nahrungsergänzungsmittels oder eines Pflegeprodukts – Hyaluronsäure ist ein wahres Multitalent.



Hyaluronsäure zum Lutschen

Befeuchtung der Schleimhäute mit Hyaluronsäure ist ein relativ neuer Therapieansatz von Hyaluronsäure. Die Ursache bei Reizhusten und Räuspfern liegt bei Patienten mit intensiver Stimmbelastung in der Trockenheit der Mund- und Rachenschleimhaut. Der HNO-Arzt sieht dann in der Untersuchung der oberen Luftwege eine ausgetrocknete Rachenhinterwand. Im Kehlkopf ist manchmal eine Gefässzeichnung der Stimmlippen (vermehrt bläuliche/rötliche Adern sichtbar) festzustellen.

Halstabletten mit Hyaluronsäure entwickeln auf der Mund- und Rachenschleimhaut ein Hydrogel, das die Schleimhaut eine Stunde und länger befeuchtet. Die symptomlindernden Effekte bei Heiserkeit, Halskratzen und Halsschmerzen wurden in Beobachtungsstudien dokumentiert. Daher wird diese Art der Therapie besonders bei Reizhusten und Vielsprechern empfohlen. Vielsprecher und Sänger haben diese Halstabletten immer in ihrer Tasche parat um gerüstet zu sein. ④

LIEBE KUNDIN! LIEBER KUNDE!

FRÜHLING ante portas

Apotheker Mag.pharm. GREGOR SCHÖBERL



Der Frühling klopft an die Tür und lädt uns dazu ein, Körper und Geist mit neuer Energie zu beleben. In dieser Frühlingsausgabe unserer Apothekenzeitung APOTHECUM möchten wir Sie ermutigen, mit Bewegung und Pilates fit in den Frühling zu starten. Regelmässige Übungen fördern die Muskulatur, verbessern die Koordination, unterstützen

das allgemeine Wohlbefinden und die Darmgesundheit – genau der richtige Antrieb für einen erfolgreichen Neustart. Bitter macht lustig – auf Seite 12 erfahren Sie wie Bitterstoffe Ihre Entgiftung ankurbeln können.

Ein Thema, das uns das ganze Jahr begleiten wird, ist der **Apothecum-Wirkstoff des Jahres 2025**: Hyaluronsäure. Der Artikel auf Seite 3 informiert über das Vorkommen von Hyaluronsäure im Körper und seine vielfältigen Einsatzmöglichkeiten in der Haut- und Gelenkpflege. Auf Seite 5 erwartet Sie zudem ein informativer Beitrag zum Thema Hämorrhoiden. Auch wenn dies ein sensibles Thema ist, stehen wir Ihnen in unserem Beratungszimmer jederzeit mit diskreter und kompetenter Beratung zur Seite.

Des Weiteren möchten wir Sie auf unsere Beratungstage hinweisen: Am 27. März 2025 laden wir Sie herzlich zu unserem Promotion-Tag von Allergosan ein, und am 6. Mai 2025 bieten wir eine umfassende Darmberatung in Zusammenarbeit mit Panaceo an. Starten Sie gesund und mit Freude in den Frühling – wir begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg zu mehr Vitalität und Lebensqualität. Wir wünschen Ihnen eine erholsame, inspirierende Frühlingszeit voller Energie, Bewegung und positiver Impulse. Wir für Ihre Gesundheit – Ihr Team der Bahnhof-Apotheke. ☺



Direkt zu unserer APP!

#ichkannviel
fuermichtun®

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, 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- + Ohrthermometer. 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 7³⁰ - 19⁰⁰ Uhr

Samstag 8³⁰ - 18⁰⁰ Uhr

Unsere Bereitschaftsdienste

9., 19., 29. März, 8., 18., 28. April, 8., 18., 28. Mai 2025

TIPPS AUS DER BAHNHOF-APOTHEKE

HÄMORRHOIDEN

APOTHEKERIN MAG. PHARM. PETRA WAGNER empfiehlt



Hämorrhoiden sind schwammartige Gefäßpolster. Sie sind gut durchblutet und befinden sich am Übergang vom Mastdarm zum Analkanal.

Zur physiologischen Aufgabe dieser Gefäßpolster zählt die Feinregulierung der Kontinenz. Etwa jeder zweite Mensch hat im Laufe seines Lebens hämorrhoidale

Beschwerden, die zu unangenehmen Symptomen führen.

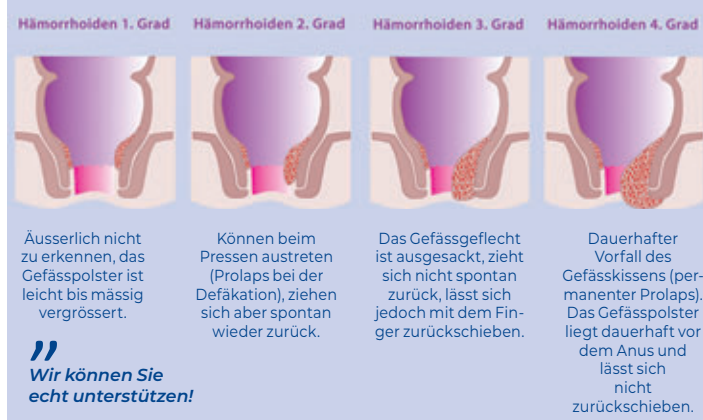
DIE SYMPTOME

Hellrotes Blut auf dem Toilettenpapier oder im Stuhl weist auf Blutungen aus Hämorrhoiden hin. Ausserdem kann es zu Juckreiz, Brennen und Nässen kommen. Auch tritt oft ein Gefühl der unvollständigen Stuhlentleerung, sowie Fremdkörper – oder Druckgefühl auf. Stuhlschmierer können zu Hautirritationen über Entzündungen bis hin zu Analekzemen führen.

Die Entstehung von Hämorrhoiden ist nicht genau geklärt. Die Stuhlregulation und das Defäkationsverhalten beeinflussen diese. Starkes Pressen beim Stuhlgang, Übergewicht, Bewegungsarmut, Bindegewebsschwäche sowie Missbrauch von Abführmitteln zählen zu den Hauptauslösern des Hämorrhoidalleidens.

Weitere mögliche auslösende Faktoren sind chronische Diarrhö, Schwangerschaft und Geburt. Eine genetische Prädisposition ist ebenfalls ein möglicher Risikofaktor.

Je nach Grösse und wie stark die Hämorrhoiden vorfallen, unterteilt man in vier Stadien: Beim **1. Grad** liegt noch kein Prolaps (Vorfall) vor – sie sind nur leicht vergrössert. Bei **Grad 2** ist ein Prolaps während der Stuhlentleerung vorhanden. Dieser zieht sich wieder spontan zurück. Bei **Grad 3** kann der Prolaps nur manuell zurückgedrängt werden. Bei **Grad 4** liegt ein irreparabler Prolaps vor. Hämorrhoiden 1. und 2. Grades sind oft frei von Symptomen, während es bei Hämorrhoiden höherer Grade zu fortschreitenden Beschwerden kommt.



UNTERSTÜTZENDE MASSNAHMEN

- Regelmässige Stuhlentleerung ohne Pressen.
- Durch Zufuhr von ballaststoffreicher Nahrung wie Gemüse, Obst, Weizenkleie, Leinsamen kann man den Stuhlgang dauerhaft regulieren.
- Vermeiden Sie übermässigen Konsum von Kaffee, Alkohol und scharfen Gewürzen, sowie blähende und kohlenhydratreiche Speisen.
- Ausreichend trinken hilft den Stuhl weich zu halten.
- Reduktion von Übergewicht.
- Langes Sitzen sollte vermieden werden.
- Regelmässige sportliche Betätigung, Beckenbodentraining und Sportarten wie Yoga, Pilates, Nordic Walking, Wandern, Schwimmen und Radfahren beeinflussen positiv die Kontinenz und wirken der Bildung von Hämorrhoiden entgegen.
- Hygiene nach dem Stuhlgang – weiches Toilettenpapier verwenden und mit lauwarmen Wasser reinigen, vorsichtiges Abtrocknen (Abtupfen) ohne Reiben.

In der Selbstmedikation stehen eine Reihe von Salben, Cremes und Zäpfchen mit unterschiedlichen Wirkstoffen zur Verfügung. Bei Schmerzen, Brennen und Juckreiz kommen Lokalanästhetika mit Lidocain wie zum Beispiel Posterisan akut zum Einsatz.

Bierhefe-Dickextrakt und Haifischleberöl, die in den Sperti-Präparaten (Salbe und Zäpfchen) vorliegen, verkleinern die Hämorrhoiden.

Bewährt haben sich Salben und pflanzliche Extrakte, die adstringierend wirken (austrocknend, blutstillend und entzündungshemmend). Die Gerbstoffe und Tannine, die in der Eichenrinde vorkommen, haben neben der zusammenziehenden Wirkung auch juckreizstillende und entzündungshemmende Eigenschaften. Für Spülungen und Sitzbäder sind auch Kamillenblütenextrakt, Arnika und Ringelblume auf Grund der entzündungshemmenden Wirkung der Flavonoide gut geeignet.

Ein weiteres Produkt, das drei Wirkmechanismen in sich vereint ist NeoFitoroid. Dank seines Extraktes aus Strohlblume, Aloe vera, Mäusedorn, sowie pflanzlichen und ätherischen Ölen wird die Reizung beruhigt und die Schleimhaut geschützt.

**Mucoadhsiv*: Der Wirkkomplex haftet an der Schleimhaut und bildet eine Barrierefunktion

**Schmierend*: Die Reibung bei der Stuhlpassage wird reduziert

**Antioxidativ*: Die Schleimhaut wird vor freien Radikalen geschützt, wodurch es zur indirekten Linderung der Entzündung kommt.

Bei akuten Hämorrhoidalbeschwerden können auch Tabletten eingenommen werden. Mikronisierte Flavonoidfraktionen aus Diosmin und Hesperidin wirken antioxidativ, gefässstärkend und ödemprotektiv.

Das Team der Bahnhof-Apotheke steht Ihnen für weitere Informationen zu diesem Thema gerne zur Verfügung. ☺

COBALAMIN

= Vitamin B12

Apothekerwissen!



Photo by rahadanyah on Unsplash

Vitamin B 12 braucht für seine Bildung Mikroorganismen, die sich im Darm von Tieren befinden. Daher ist Vitamin B 12 nahezu ausschliesslich in tierischen Produkten enthalten, mit Ausnahme von vergorenen Lebensmitteln wie Sauerkraut. Auch die Mikroorganismen unseres Dickdarms können Vitamin B12 bilden, allerdings kann dieses nur in geringer Menge über die Darm-schleimhaut aufgenommen werden, sodass wir auf die Zufuhr durch die Nahrung angewiesen sind. Die Vitamin-B-12-Aufnahme ist an ein in der Magenschleimhaut gebildetes Glykoprotein gebunden. Ist die Magenschleimhaut zum Beispiel durch exzessiven Alkoholgenuß geschädigt oder werden hohe Dosen Vitamin C täglich eingenommen, so ist die Aufnahme des Vitamins gestört. Trotzdem ist Vitamin B12 das einzige wasserlösliche Vitamin, welches in nennenswerten Mengen gespeichert werden kann.

Vitamin B12 ist ein wichtiges Co-Enzym der Blutbildung. Zusätzlich hat es zusammen mit Folsäure entgiftende Wirkung auf die im Stoffwechsel entstehenden schwefelhaltigen Aminosäuren (Homocystein). Folsäure und B12 spielen auch eine Rolle beim Aufbau des Zellkerns. Vitamin

B1, B3, B6, B7, Folsäure und Vitamin B12 tragen zusätzlich zu einer normalen Funktion der Psyche bei.

Ein Vitamin-B12-Mangel kommt bei 5 bis 10 Prozent der Bevölkerung vor. Bei Verdacht auf Vitamin-B12-Mangel sind, neben der Bestimmung des Vitamins selbst, die Bestimmung des *Holotranscobalamins* und die Bestimmung des *Methylmalonsäure-* und *Homocysteinspiegels* hilfreich, da diese meist deutlich früher erniedrigt bzw. erhöht erscheinen.

Neben der unzureichenden Aufnahme bei veganer Ernährung kann die gestörte Aufnahme bei Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes (z.B. chronische Gastritis, Zöliakie, chronisch entzündliche Darmerkrankung...) ursächlich sein. Auch Medikamente (Pille, PPI (Magen-schutz), H2-Antihistaminikum, Metformin) können die Aufnahme verhindern und sollten daher ergänzt werden. Vitamin B12 ist dazu

Vitamin-B12-Mangel – die Symptome

- blinde Flecken und verminderte Sehkraft
- Geruchs- und Geschmacksstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Schlechte Koordination der Muskulatur
- Schwäche und Kurzatmigkeit
- Schwaches Immunsystem
- Störungen des Blutbilds
- Taubheit und Krabbeln in Händen und Füßen
- Verlust des Tastsinnes

auch noch hitzeempfindlich und es können daher erhebliche Mengen bei der Zubereitung von Speisen verloren gehen.

In der Schwangerschaft und Stillzeit, bei veganer Ernährung sowie bei chronisch Kranken (HIV, Krebserkrankungen) besteht ein erhöhter Bedarf an B12. Das kann zu einem Mangel führen. Bei Mangel ist eine bestimmte Form der Anämie (Perniziosa), sowie die Degeneration bestimmter Nervenanteile im Rückenmark möglich

Vitamin B12 sollte am Start der Ergänzungs-Therapie immer mit Folsäure zusammen verabreicht werden, da aufgrund der mangelnden Reaktivierung der Folsäure durch den Vitamin-B12-Mangel ein Defizit an der reaktiven Form Tetrahydrofolat herrscht.

Empfohlene Dosierung: Der Tagesbedarf an Vitamin B12 liegt bei Männern und Frauen gleichermassen bei 3 bis 4 µg/ml (1 µg/ml = 1000 pg/ml). Kann der Intrinsic Factor (ein im menschlichen Magen gebildetes Eiweiss zur optimalen Aufnahme von Vitamin B12 im Darm) nicht in ausreichender Menge gebildet werden, muss Vitamin B12 entweder oral eingenommen oder separat als Injektion einmal wöchentlich verabreicht werden. Zielwert sollte über 1000 pg/ml liegen. Vitamin-B12-Mangel wird gut mittels Blutuntersuchung beim Arzt festgestellt. Lassen Sie sich bei uns beraten! ☺



www.vorbeugung.at





Alpinamed®

Vitamin B12

Multitalent für Energie
und Gesundheit

*3 natürliche
Formen, vegan*





Neben Vegetariern und Veganern sollten vor allem ältere Menschen, Sportler und Personen mit Magen-Darm- Beschwerden oder regelmäßiger Medikamenteneinnahme auf eine optimierte Vitamin B12-Zufuhr achten. Auch bei Stress oder psychischen Belastungen wird B12 besonders benötigt.

- ✓ Für mehr Energie und Leistung
- ✓ Für psychisches Wohlbefinden
- ✓ Für ein starkes Immunsystem
- ✓ Zur Unterstützung der Blutbildung

Erhältlich in der Apotheke

Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich

www.alpinamed.at  

POPO-HEBER

Entspannung für Rücken und Nacken und Training für den Po



Eine in vielen Bewegungslehren verwendete Übung, die Sie immer wieder in Ihren Alltag einschleusen können. Bis im Sommer ist ihr Popo Bikini- und Shortsreif. Ganz nebenbei stärken Sie Ihren Rücken und bewahren sich vor Schmerzen. Entspannt werden Nacken und Schultern, die alle Büromenschen und Computernerds martern.

HÜHNEREI – Ja oder Nein?

Hühnereier sind eine wichtige Proteinquelle. Proteine sind für die vielfältigsten biologischen Funktionen im menschlichen Körper verantwortlich wie Muskelfunktion, Zellaufbau und Immunsystem. Darüber hinaus enthalten Hühnereier wichtige Vitamine (Folsäure, Vitamin A, B-Vitamine), Mineralstoffe (zum Beispiel Eisen) sowie Fette.

In industriell hergestellten Lebensmitteln versteckt sich Hühnerei unter folgenden Namen: Albumin, (Fremd)protein, Stabilisator, Lysozym (E1105), Lecithin (E322), Eiklar, Eipulver, Trockenei, Emulgator, Livetine, Wörter mit der Vorsilbe „ovo“.

Ein Hühnerei ist aus zirka 60 Prozent Eiklar und 30 Prozent Eigelb zusammengesetzt. Das Eigelb ist oftmals verträglicher als das Eiklar, da es überwiegend Fette enthält. Dies ist allerdings individuell verschieden.

Ersatz von Hühnerei

Es gibt mehrere Gründe warum der Ersatz von Hühnereiern notwendig sein kann: *Allergie*. Sie kommt besonders gern bei Kindern vor, was das Alltagsleben der Eltern durchaus herausfordernd macht

Veganismus. Personen die sich aus Überzeugung ohne tierische Produkte ernähren.

Arten- und Umweltschutz. Als Kritik der Legehennenhaltung.



Ei-Alternative	Einsatz	Hinweis
"Ei-Ersatz"	backen, panieren	2 TL Ei-Ersatz + 2-3 EL Flüssigkeit = 1 Ei
Sojamehl	backen	1 EL Sojamehl + 3-4 EL Flüssigkeit = 1 Ei
Pflanzenöl + Backpulver	backen	1 EL Pflanzenöl + 1/2 EL Backpulver plus 2 EL Wasser = 1 Ei
Hirse- oder Hefeflocken	Bindung in Laiberl und Füllungen	nach und nach einstreuen
Kichererbsenmehl	backen	mischen Sie Kichererbsen im Verhältnis 1:4 unter das normale Mehl
reife Bananen	backen	1/2 reife zerdrückte Banane = 1 Ei
(Soja)Lecithin granulat	backen, Mayonaise	In lauwarmen Milch auflösen
Leinsamen	Vollkorngebäck	2 EL gemahlene Leinsamen + 3 EL Wasser = 1 Ei

Wie kann ich Hühnerei ersetzen?

Es geht natürlich auch ohne Ei. Die obenstehende Tabelle zeigt Ihnen wie Sie Hühnerei ersetzen können und was Sie bei der Verwendung der Ei-Alternativen beachten sollten. Generell finden Sie Ersatzprodukte in Reformhäusern, Bioläden und gut sortierten Supermärkten. ☺

A-Wissen Warum wird der Wert des C-reaktiven Proteins (CRP) gemessen? Das CRP ist ein Eiweiß, das in der Leber als Reaktion auf Entzündungen gebildet wird. Es gehört zu den so genannten Akute-Phase-Proteinen.

PILATES

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper

Was genau versteht man unter Pilates? Es fällt gar nicht leicht, die vielfältige Pilates-Welt in wenigen Sätzen zu erklären. Pilates umfasst Elemente aus Yoga, Ballett und Gymnastik. Die Übungen werden grösstenteils im Liegen aber auch im Stehen praktiziert – teilweise unter zu Hilfenahme von Gymnastikbällen oder Therabändern. Pilates eignet sich für jede Altersgruppe und ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet. Pilates-Einheiten sollen einfach Spass machen und dabei das allgemeine Wohlbefinden, die Gesundheit, sowie den Körper stärken.

Generell gilt Qualität vor Quantität – die Übungen nur so lange und so weit ausführen, wie es für einen selbst möglich ist, besonders bei Schmerzen im Rücken oder in den Gelenken, lieber eine Pause einlegen. Die typischen Pilates-Übungen kräftigen den Körper vom Kopf bis zu den Füßen, ohne ihn zu überfordern. Auf sanfte Weise wird die Rumpfmuskulatur gestärkt, der Körper wird beweglicher, dadurch werden die Körperhaltung und das gesamte Erscheinungsbild verbessert. Bei Rückenproblemen ist Pilates die perfekte Trainingsmethode – vorausgesetzt die Übungen werden richtig umgesetzt.

Das Pilates Training schafft den idealen Ausgleich zu einseitigen Belastungen, wie wir sie tagtäglich im Bürojob oder in vielen anderen sitzenden Berufen erleben.

Die Pilates-Prinzipien lauten

- *Atmung
- *Konzentration
- *Kontrolle
- *Zentrierung
- *Präzision
- *Bewegungsfluss

Das „Powerhouse“ steht für die Stabilität des Körperzentrums und bedeutet das komplexe Zusammenspiel der Muskeln von Gesäss, Beckenboden, unterer Rücken, sowie der äusseren und inneren schrägen Bauchmuskeln. Vor jeder Übung sollte das „Powerhouse“ aktiviert werden um die optimale Effektivität der Übungen zu garantieren. Durch die Stärkung der Körpermitte, wird der gesamte Körper gestützt, besonders wichtig bei Rückenproblemen.

Für Anfänger eignet sich ein Kurs unter kompetenter Anleitung, um die richtige Ausführung der einzelnen Übungen erklärt und gezeigt zu bekommen! ☺



Text und Bilder
Gertrude Taschner,
Diplomierte Pilatestrainerin



BERATUNGEN und VORTRÄGE

Do, 27. März 2025 10⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr
Allergosan-Beratungstag mit Glücksrad
Bei Kauf von 1 Produkt minus 10%,
Kauf von 2 oder mehr Produkten
minus 20%

Di, 6. Mai 2025 10⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr PANACEO Beratungstag
Wir ersuchen um Anmeldung direkt in der Bahnhof-Apotheke,
telefonisch T 02622/23293 oder per Mail apo@bahnhof-apotheke.at

ATOPIISCHE DERMATITIS

Hautthema mit apothekerlicher Lösung



Nachtkerzenöl Kapseln unterstützen Ihre Haut von innen.

Fragen
Sie uns
Apotheker!

Die atopische Dermatitis wird häufig auch als *Neurodermitis, atopisches oder endogenes Ekzem* bezeichnet. Sie gehört zu den sogenannten *Atopien*: Krankheiten, bei denen man aufgrund einer genetischen Veranlagung übermäßig auf

Substanzen aus der Umwelt reagiert. Zu den Erkrankungen gehören zum Beispiel auch Asthma, Bindehautentzündungen, allergischer Schnupfen und allergische Magen-Darm-Entzündungen. Betroffene leiden schubweise unter Ekzemen, bei denen Rötungen, Schwellungen, Verkrustungen, Schuppungen, Juckreiz oder Bläschen auftreten.

Kinder leiden besonders häufig an atopischer Dermatitis. Laut Statistiken sind zirka ein Fünftel der Kinder von einer atopischen Dermatitis betroffen. Meistens beginnt

die Krankheit bereits im Säuglingsalter und geht mit zunehmendem Alter zurück. Im Erwachsenenalter sind schätzungsweise noch drei bis vier Prozent der Menschen betroffen.

Ursachen und Auslöser

Die Ursache der atopischen Dermatitis ist bis heute nur unvollständig geklärt. Eine grosse Rolle spielt die genetische Veranlagung: Häufig sind Kinder eines an atopischer Dermatitis erkrankten Elternteils ebenfalls von einer atopischen Krankheit betroffen. Hautbarrierestörungen und das Immunsystem können ebenfalls einen Einfluss

auf die Entstehung von atopischer Dermatitis haben. Umweltfaktoren wie trockene Heizungsluft, Nahrungsmittel, Pollen, Tierhaare, Hausstaubmilben, chemische Substanzen oder Stress können eine atopische Dermatitis zwar auslösen, sind aber nicht die eigentlichen Ursachen der Krankheit.

Wenn die Hautbarriere beschädigt ist

Bei der atopischen Dermatitis ist die Barrierefunktion der Haut beeinträchtigt. So können Stoffe aus der Umwelt in die Haut eindringen und Entzündungen auslösen. Ausserdem treten Infektionen durch Bakterien, Viren oder Pilze häufiger auf, was die Hautbarriere zusätzlich schädigen kann. Atopische Haut verliert viel Feuchtigkeit. Dadurch ist sie trocken, empfindlich und oft dünn. Zur Vorbeugung und Therapie ist eine speziell auf die atopische Haut ausgerichtete Pflege erforderlich, die Sie bei uns in der Apotheke bekommen. Unsere Experten beraten Sie gerne dazu und zeigen Ihnen die für Sie passenden Produkte.

Eine besonders geeignete Pflege lindert z.B. durch enthaltenes Silber Haut-Irritationen, sorgt mit Urea für intensive Befeuchtung, wirkt rückfettend, regeneriert und stärkt die Hautbarriere und enthält selbstverständlich weder Parfum noch Farbstoffe. Kommen Sie zu uns in die Apotheke!

Was kann man noch tun

Darm: Der Darm ist ein Bereich unseres Körpers, der fast in jedes Gesundheitsthema mithineinspielt. Eine *Darmuntersuchung* mit dazugehöriger *Nährstoffanalyse* kann dabei helfen, weitere entzündliche Faktoren zu identifizieren. Reden Sie dazu mit unseren Apothekern. Dabei ist es notwendig, in einem Gespräch, die für Sie persönlich beste Lösung gemeinsam zu finden.

Ernährung: Auch sie ist ein Allzeitthema bei aus der Balance geratenen Zuständen. Als Orientierung könnten Sie die Reaktionen Ihres Körpers beobachten und gleichzeitig notieren, was Sie gegessen oder getrunken haben. Keiner kennt Ihren Körper so gut wie Sie selbst. Je mehr Sie bei einem Arztbesuch oder einem Beratungstermin in der Apotheke für sich schon beobachtet und aufgezeichnet haben, desto schneller kommen Sie zu einer guten Lösung. ☺

A - Wissen Das **Mikrobiom** bezeichnet die Gesamtheit aller den Menschen oder andere Lebewesen besiedelnden Mikroorganismen. Im engeren Sinn wird damit die Gesamtheit aller mikrobiellen Gene im menschlichen Organismus bezeichnet.

Mikrobiota bezeichnet im engeren Sinne die Gesamtheit aller Mikroorganismen. Zur Mikrobiota zählen die Mikroorganismen des Darmes (Darmflora), der Haut (Hautflora), sowie der Mundhöhle, der Schleimhäute, der Genitalorgane, der Lunge, etc.



Reizdarmfrei dank MED DARM-REPAIR



lindert

- Durchfall
- Bauchschmerzen
- Blähungen
- Darmentzündungen

stärkt

- die Darmwand

Wieder *ganz*
Du selbst

Erhältlich in Ihrer Apotheke

Österreichisches Medizinprodukt: Gebrauchsanweisung beachten.

PANACEO



Wie entsteht ein durchlässiger Darm?

Fragen Sie uns Apotheker!



REIZDARM

+ Darmbeschwerden

Ursachen, Ernährungstipps und sanfte Hilfe

Der Darm ist ein wahres Wunderwerk unseres Körpers: Er verdaut unsere Nahrung, versorgt uns mit lebenswichtigen Nährstoffen und beherbergt Billionen von Mikroorganismen, die unsere Gesundheit beeinflussen. Doch was passiert, wenn der Darm aus dem Gleichgewicht gerät? Blähungen, Durchfall, Verstopfung oder Bauchschmerzen – oft ohne eine eindeutige Ursache. Besonders das *Reizdarmsyndrom* (RDS) stellt eine grosse Herausforderung dar. Doch es gibt Wege, den Darm zu beruhigen und Beschwerden zu lindern.

Häufig stehen Verdauungsprobleme in direktem Zusammenhang mit unserer *Ernährung*. Doch auch Stress, ein Ungleichgewicht in der Darmflora oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten können den Darm belasten. Das Reizdarmsyndrom ist eine funktionelle Störung, bei der sich keine organischen Ursachen feststellen lassen. Faktoren wie Hormonveränderungen, eine erhöhte Schmerzempfindlichkeit im Darm oder eine gestörte Kommunikation zwischen Darm und Gehirn können ebenfalls eine Rolle spielen.

Sanfte Hilfe: Eine bewusste Ernährung kann helfen, die Symptome zu lindern und den Darm zu beruhigen. Besonders bewährt hat sich die sogenannte FODMAP-arme Ernährung. FODMAPs sind bestimmte schnell vergärende Kohlenhydrate, die im Darm gären und Beschwerden wie Blähungen und Schmerzen verursachen können. Durch eine Reduktion dieser Stoffe – beispielsweise in Weizen- oder Milchprodukten – berichten viele Betroffene über eine Besserung ihrer Symptome.

Als Basis Therapie empfiehlt sich hier auch die regelmässige Einnahme des natürlichen Vulkanminerals *Zeolith* (hier empfehlen wir nur zertifizierte Medizinprodukte), welches das Darmmilieu reguliert und Beschwerden wie Blähungen, Durchfall oder Darmentzündungen nachweislich lindert.

Wann sollte man zum Arzt gehen? Darmbeschwerden sind oft harmlos, sollten aber ärztlich abgeklärt werden, wenn sie länger als drei Monate bestehen. Wer auf seinen Darm hört und ihm Gutes tut, kann viel für seine Gesundheit tun – und sich im eigenen Körper wieder rundum wohlfühlen. ④

BITTER

macht lustig

100%
Natur
PUR

Alter Spruch mit Wahrheitsgehalt. Schon meine Grossmutter hat immer, wenn sie nach dem Essen ihren Magenbitter getrunken hat, diesen Spruch verwendet. Denn wann drückt uns der Magen denn am meisten? Genau, nach dem Essen. Bitter ist gesund, aber nicht jedermanns/frau Sache.

Hippokrates und Hildegard von Bingen handelten zu ihrer Zeit nach dem Spruch: „Bitter im Mund, dem Magen gesund“. Heute wissen wir aus den verschiedensten Medizinlehren auf der Welt, das Bitterstoffe überall einen wichtigen Platz einnehmen.

Aus einem ganz natürlichen Grund mögen viele aber den Geschmack bitter nicht. Leider bewirkte das, dass man viele gesunde, bitter schmeckende Lebensmittel schon so verändert hat, dass sie ihre ursprüngliche Wirkung verloren haben. Man denke nur zum Beispiel an den Chicorée oder die Grapefruit. Der natürliche Grund warum Menschen vor bitter zurückschrecken, ist, dass bitter auf verdorbene, giftige oder unreife Lebensmittel hinweisen kann.

Wirkungen von Bitterstoffen

- ① Appetitanregend und verdauungsfördernd
- ② Fördern die Produktion der Verdauungssäfte
- ③ Verbessern die Resorption von Nährstoffen durch die Durchblutungssteigerung im Verdauungstrakt
- ④ Erweitern die Kapillaren und verbessern somit die Durchblutung des Gewebes (wärmend)
- ⑤ Zentrieren und verbessern die Konzentration.
- ⑥ Antriebsstärkend und stimmungsaufhellend.
- ⑦ Sie unterdrücken den Heiss hunger auf Süsses.

Neuesten Forschungen zufolge gibt es im Körper zahlreiche Rezeptoren für Bitterstoffe auch ausserhalb des Verdauungstraktes, wie zum Beispiel auf der Haut oder in der Lunge und im Gehirn. Junge Menschen haben auf der Zunge noch sehr viele Geschmacksknospen für den bitteren Geschmack, im Alter nehmen diese ab. Daher lehnen junge Menschen Bitterstoffe noch eher ab. Für ältere Menschen sind sie sehr wichtig, weil sie die Resorption von Nährstoffen unterstützen und auch die kognitiven Fähigkeiten verbessern könnten.

Kaffee, Magenbitter, Aperol & Co

Bittere Aperitifs wie Campari oder Aperol gelten als Appetitanreger. Als Digestiv eignet sich Wermuttinktur und Tinctura Amara aus der Apotheke oder ein Espresso.

Da Bitterstoffe hitzeempfindlich sind, empfiehlt sich die Aufnahme in Pulverform oder als Alkohol – dann sind die meisten Bitterstoffe enthalten. Aber auch in Form von Tee unterstützen Bitterstoffe Ihren Körper. Gesunde Bitterstoffe finden sich in Schafgarbe, Wermut, Ackerstiefmütterchen, Bitterklee, Brennnessel, Enzianwurzel, Kalmuswurzel, Tausendguldenkraut und Kardamom sowie Nelken.

Lassen Sie sich unsere diversen, oft selbstgemachten *Magenbitter* und *Bittertinkturen* in der Apotheke zeigen. Wir sind überzeugt, dass Sie Ihnen bestens bekommen! ④

AKTIONEN

in der Bahnhof-Apotheke

Atemweg

EMSER

Nasendusche

statt € 17,50 **jetzt € 15,80**



Darm

PANACEO

Darm Repair 100 Kapseln

statt € 22,90 **jetzt € 20,60**

Darm Repair 200 Kapseln

statt € 39,90 **jetzt € 35,90**

Darm Repair 200 g Pulver

statt € 39,90 **jetzt € 35,90**

Darm Repair 400 g Pulver

statt € 59,90 **jetzt € 53,90**



Veganer, Gedächtnis

ALPINAMED B12

Dosierspray 30ml

statt € 15,90 **jetzt € 14,30**



NEUES vom TEAM

Mag. pharm.

ERMINA IMSIROVIC



Das Studium der Pharmazie habe ich vor acht Jahren in Wien abgeschlossen und seit Dezember 2024 unterstütze ich das Team der Bahnhof-Apotheke in Wiener Neustadt mit Engagement und Leidenschaft.

Mein besonderer Fokus liegt auf der Mykotherapie, Ernährung und der Traditionellen Chinesischen Medizin. Mein

Ziel ist es, wissenschaftlich fundierte Pharmazie mit ganzheitlichen Ansätzen zu verbinden und individuelle Lösungen für meine Kundinnen und Kunden zu finden.

Als Mutter eines Bubens liegt mir die Beratung zu Themen rund um das Kind besonders am Herzen. Es ist mir wichtig, Eltern und Familien mit meinem Wissen und meiner Erfahrung zu unterstützen.

In meiner Freizeit finde ich Inspiration in Büchern und verbringe gerne Zeit in der Natur.

Neben Deutsch berate ich Sie gerne auch auf Bosnisch, Kroatisch, Serbisch und Englisch. Ich freue mich darauf, Sie persönlich in der Bahnhof-Apotheke begrüßen zu dürfen. ☺



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

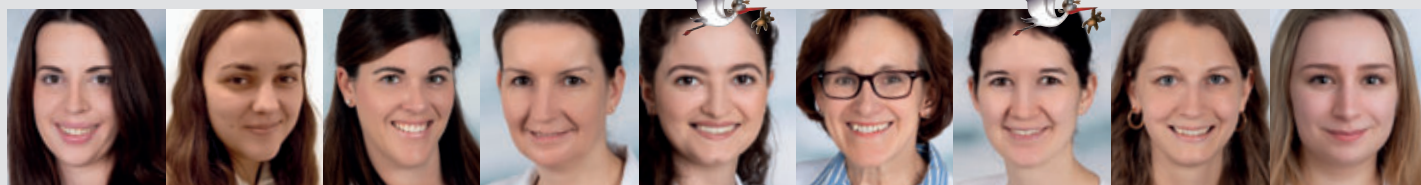
Apothekerin
Mag.pharm.
KATHRIN LACZKOVITS

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
VIVIAN HAHNEKAMP

PK-Assistentin
JOVANA LAZAREVIC

PK-Assistentin
PETRA OSLANSKY
Aromaöle

PK-Assistentin
CHRISTINE PAWLICA
Kosmetik und
Einkauf

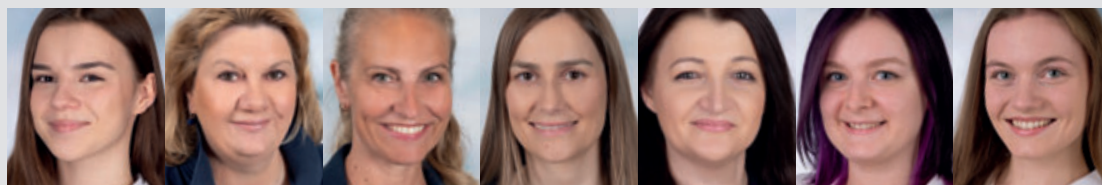
PK-Assistentin
ZILAN POLAT-TURAN
Social Media

PK-Assistentin
ELISABETH STEHLIK

PK-Assistentin
MELANIE WALDA
derzeit in Karenz

PK-Assistentin
SABRINA WENINGER

PKA-Lehrling
MAVIE CAMUS



PKA-Lehrling
ALINA SUIINGIU

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**

HELIOCARE

SONNENSCHUTZ



heliocare-sonnenschutz.at



REPARIEREN UND
SCHÜTZEN SIE IHRE HAUT
VON INNEN UND AUSSEN

Für ein gesundes Leben in der Sonne.

HOCHSAISON für HERPES

Die besten Vorsorge- und Behandlungsstrategien

Warum immer im Sommer? Dass sich Krankheitsausbrüche im Sommer häufen, hängt unter anderem damit zusammen, dass Herpesviren besonders sensibel auf Sonneneinstrahlung reagieren. Intensive Sonneneinstrahlung ist ein extremer Stressfaktor für die Haut. Dadurch müssen die Reparaturmechanismen Schwerstarbeit verrichten, und die Immunabwehr wird geschwächt. Wenn dann auch noch Urlaubsstress und/oder eine Erkältung das Immunsystem überlasten, ist ein Krankheitsausbruch fast vorprogrammiert.

Schlummernde Übeltäter

Den unterschiedlichen Herpes-Infektionen gemeinsam ist: Sie sind für Menschen mit halbwegs intaktem Immunsystem in der Regel nicht gefährlich, aber sehr lästig und oft schmerzhaft. Herpes-Viren sind in der Lage, sich über kleinste Verletzungen der Haut oder Schleimhaut in Körperzellen einzunisten und sich dort zu vermehren. Dazu nutzen sie das menschliche Zellmaterial, was zur Zerstörung der Zelle führt. Dies verursacht die charakteristischen Anzeichen der Herpes-Infektion: Bläschen, Juckreiz und Schmerzen. Neben dem Befall der Zellen am Infektionsherd dringt das Virus auch in Nervenfasern ein. Dort nistet es sich dauerhaft ein und kann immer wieder aktiviert werden. Die schlechte Nachricht:

„**”**
Wehe, wenn sie aufwachen...“

wenn sie aufwachen... „Geweckt“ werden die Herpesviren vor allem, wenn die Abwehrkräfte schwach sind: nach längerer Krankheit zum Beispiel oder bei negativem Stress.

Tatort 1 Lippenherpes (HSV1)

Häufigkeit? Am häufigsten sind Infektionen mit dem Virus *Herpes simplex labialis* (HSV1). Etwa neun von zehn Personen haben das Virus im Körper. Rund ein Drittel davon wird mehr oder weniger regelmäßig von Fieberblasen geplagt.

Behandlung? *Antivirale Arzneien*. In Apotheken sind Cremes mit antiviralen Wirkstoffen erhältlich, meist Aciclovir. Wichtig zu wissen: Sie wirken meist nur dann, wenn man sie beim ersten leichten Jucken und Brennen aufträgt, bevor also die Bläschen „erblühen“. Dann können Sie mit etwas Glück die Vermehrung von Viren noch stoppen, somit die Bläschenbildung verhindern und die Dauer des Ausbruchs verkürzen.

Neuer Wirkstoff

Ein weiterer antiviraler Wirkstoff heisst Docosanol. Er bekämpft die Herpesviren, indem er ihr Eindringen in die Zellen verhindert, und ist ebenfalls zur Anwendung in frühen Stadien des Lippenherpes gedacht.



Empfindliche Personen sollten Lippen und Mundregion unbedingt mit einem Sonnenschutzmittel vor UV-Strahlung schützen. Auch mit einer gesunden Lebensweise, die das Immunsystem unterstützt, lässt sich die Häufigkeit von Neuinfektionen reduzieren.

Tatort 2 Genitalherpes (HSV2)

Fast jeder Sechste ist betroffen. Häufigkeit? Mit Genital-Herpes sind laut Weltgesundheitsorganisation WHO einige 100 Millionen Menschen auf der Welt infiziert. Frauen häufiger als Männer. Das Herpes-simplex-Virus vom Typ 2 (HSV2) verbreitet sich gewöhnlich durch sexuelle Kontakte und kann zu schmerzhaften Genitalgeschwüren führen.

Auch Genital-Herpes lässt sich gut mit Salben und Tabletten behandeln, die die Viren daran hindern, sich zu vermehren. Wichtig: Suchen Sie bei ersten Anzeichen einer Infektion im Genitalbereich unbedingt sofort einen Dermatologen, Urologen oder Gynäkologen auf. Bei frühzeitiger Diagnose und Behandlung könnten die akuten Beschwerden schnell gelindert und gleichzeitig das Risiko für ein häufiges Wiederauftreten der Erkrankung verringert werden.

Tatort 3 Die Gürtelrose (VZV)

Jeder Vierte ist irgendwann in seinem Leben betroffen. Fast jeder Mensch macht die Feuchtblattern (Windpocken) durch. Auch diese werden durch ein Herpes-Virus, das *Varizella-Zoster-Virus* (VZV), ausgelöst. Und auch diese können bei einer vorübergehenden Immunschwäche entlang von Nervensträngen wieder an die Körperoberfläche wandern. Die Folge sind aber nicht erneut Feuchtblattern, sondern eine Gürtelrose. Von dieser, auch Herpes Zoster genannten Infektion, sind schätzungsweise 25 Prozent der Menschen irgendwann in ihrem Leben betroffen. Eine frühzeitige Behandlung mit virushemmenden Medikamenten verhindert, dass die Schmerzen chronisch werden. Die Behandlung einer Gürtelrose sollte daher möglichst in den ersten drei Tagen nach Auftreten der Bläschen beginnen. Arzt!!!!

Es ist in Österreich eine vorbeugende *Impfung* gegen Herpes Zoster zugelassen, die Menschen ab 60 empfohlen, aber wenig beworben wird. ☺



*fem*tastisch *femi*Protect



für meine Vaginalflora.

Praktische, orale Kapsel

Für alle Frauen entwickelt

Klinisch untersucht

  www.femiprotect.at

Exklusiv in der Apotheke.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung.