

APOTHECUM

JAHRGANG 32 HERBST 2025

AWJ 2025

APOTHECUM-WIRKSTOFF DES JAHRES 2025

Die Hyaluronsäure

GESUNDHEITSWERTE

in der Apotheke messen lassen

OMEGA-3-FETTSÄUREN

können das Altern verlangsamen

Ich freue mich Sie in der Apotheke zum Thema Gesundheitswerte beraten zu können! Bis bald!



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



Alpinamed®

Unbeschwert die Blase entleert

Jedes
4. Produkt
GRATIS*



- ✓ Unterstützt die Harnfunktion von Männern ab 45 Jahren
- ✓ Stärkt das Immunsystem und den Zellschutz
- ✓ Fördert die allgemeine Vitalität des Mannes

Nahrungsergänzungsmittel

*Mit Treuepass gültig für Alpinamed® Prosta Plus Kapseln sowie das gesamte Alpinamed®-Sortiment. Erhältlich und einlösbar in allen teilnehmenden Apotheken. Gültig solange der Vorrat reicht. Barabläse nicht möglich.

Erhältlich in der Apotheke

Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich

www.alpinamed.at  

ASHWAGHANDHA

Ayurveda-Medizin



Ashwagandha, Schlafbeere, Winterkirsche oder Indischer Ginseng gilt als eines der wichtigsten Kräuter in der ayurvedischen Medizin. Aufgrund ihres breiten Anwendungsgebietes wird sie von ayurvedischen Ärzten gegen viele Beschwerden eingesetzt.

Ashwagandha ist biologisch als *Withania somnifera* bekannt. Es handelt sich um einen Strauch, der in ganz Indien vorkommt. Die Pflanzengröße variiert zwischen 30 und 150 cm.

Ashwagandha hat eine Ushna-Virya-Wirkung. Heisst Ushna, die erhaltende Potenz, hat einen katabolischen Effekt auf den Stoffwechsel und setzt damit Energie frei. Weiters wird die Verdauungsfeuer aktiviert, die Enzym- und Hormonbildung angeregt und der Abbau von Körpergewebe und Substanz gefördert. Die Wurzel enthält biochemische Verbindungen wie Cuseohygrin, Anahygrin, Tropin, Ananerin usw. Sie enthält ausserdem Glykoside, Withanolid mit Stärke und Aminosäuren.

Die Anwendungsgebiete

Es gilt als eines der wichtigsten Adaptogene in der ayurvedischen Medizin. Es lindert leichte Schmerzen, eine Eigenschaft die es seiner Ushan-Virya-Wirkung verdankt.

Gute Ergebnisse wurden bei Erkrankungen wie Arthritis, Gicht oder Ischias (alles Vata-dominante Erkrankungen laut Ayurveda-Medizin) erzielt. Es wirkt entzündungshemmend und hilft daher, Schwellungen zu reduzieren.

Es hilft Stress abzubauen, fördert Ruhe und geistige Zufriedenheit. Es lindert Taubheitsgefühle und Brennen in den Extremitäten. Es hilft beim Aufbau von Durchhaltevermögen und Konzentration. Es steigert die Muskelausdauer, hilft beim Aufbau von Kondition, revitalisiert den Körper und verringert vorzeitige Ermüdung.

Seine antioxidativen Eigenschaften helfen, Symptome vorzeitiger Hautalterung zu vermeiden. Weiters spricht man von seiner Wirkung als Aphrodisiakum, das die sexuelle Kraft und die Ausdauer steigert.

Dieses Mittel zur Steigerung der körperlichen Ausdauer wird gerne bei körperlich geschwächten Menschen oder Menschen eingesetzt, die sich von einer langen Krankheit oder Operationen erholen. ④

AWJ 2025
APOTHECUM-WIRKSTOFF DES JAHRES

DIE HYALURONSÄURE

für die Haut



Hyaluronsäure steht in engem Zusammenhang mit kosmetischen Anwendungen zur Erhaltung gut durchfeuchteter Haut.

Sie kommt in verschiedenen Molekülgrößen vor. In der Hautpflege haben sich kurzkettige Verbindungen bewährt. Im Körper selbst haben wir es meist mit langkettigen Verbindungen mit hoher Molekülmasse vor.

Hyaluronsäure ist in der interzellulären Grundsubstanz unseres Bindegewebes vorhanden und füllt den Raum zwischen den collagenen und elastischen Fasern aus. Damit ist sie ein wirksamer Rohstoff im Kampf gegen Falten.

Es kommt auf die Mischung an!

Für die Haut sind prinzipiell alle Hyaluron-Arten von Vorteil. Eine Mischung aus nieder- und hochmolekularem Hyaluron stellt aber die beste Lösung dar. Den grössten Teil sollte jedoch die niedermolekulare Hyaluronsäure ausmachen, da sie einen besseren Langzeiteffekt erzielt.

Unsere Beauty-Spezialisten in der Apotheke können Ihnen zu unseren qualitativ hochwertigen Produkten in der Apotheke noch viel mehr erzählen und Sie erstklassig unterstützen, die richtige Wahl für Ihre Ansprüche zu treffen. ④

#wir
wissen
was
wirkt®

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

MIT VOLLEN AKKUS in den Herbst

Apotheker Mag.pharm. GREGOR SCHÖBERL



Der Sommer neigt sich dem Ende zu, und wir starten mit frischer Energie und vollen Akkus in die neue Jahreszeit! Der Herbst ist die ideale Zeit, um auf die eigene Gesundheit zu achten und aktiv Vorsorge zu treffen. Auf Seite 5 stellen wir Ihnen unsere neuen Gesundheitsmessungen vor – von Cholesterin über Vitamin D bis zur Insulinresistenz. Denn: Vorbeugung beginnt bei uns!

Wir freuen uns auch auf spannende Beratungstage und Vorträge mit Ihnen: Am **17. September** laden wir Sie herzlich zum *Omni-Biotic-Beratungstag* ein. An diesem Tag erhalten Sie minus 20 % auf alle Omni-Biotic-Produkte ab 2 Stück pro Einkauf – ideal zur Stärkung Ihres Darms vor der kälteren Jahreszeit.

Am **3. Oktober** dreht sich bei uns alles um individuelle Hautpflege – bei unserem Kosmetik-Beratungstag mit *Dermaviduals* (Wir ersuchen um Anmeldung).

Ein besonderes Highlight: Unser Team hält am **18. November** in der Gemeinde Bad Erlach (Hacker Haus) einen *Vortrag zum Thema Wechseljahre* – mit vielen Tipps für Sie aus der Praxis. Am **24. November** erwartet Sie unser *Schüssler-Salz-Beratungstag* – wir beraten Sie zu Mineralstoffmängeln! (Wir ersuchen um Anmeldung). Bleiben Sie gesund – wir sind für Sie da! *Ihr Bahnhof-Apotheken-Team* ☺



#ichkannvielfuermichtun®



Direkt zu unserer APP!



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.

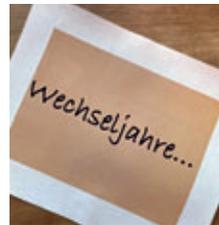


AROMAÖL-BERATUNG.
Grosses Primavera- + Feeling-Sortiment. Anfertigung individueller Duftölmischungen. Dekorative Duftlampen + Steine.



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

LITERATUR. APOTHECUM, Die Apotheke, Diabetiker Ratgeber, Medizinische Kinzeitung. 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- + Ohrrentnometer. 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

5., 15., 25. September, 5., 15., 25. Oktober, 4., 14., 24. November 2025

GESUNDHEITSWERTE

bequem und rasch bei uns
in der Apotheke messen lassen

Apotheker Mag.pharm. GREGOR SCHÖBERL empfiehlt



Gesundheitsvorsorge war noch nie so einfach wie heute – und sie beginnt direkt bei uns in der Apotheke! Viele Erkrankungen entwickeln sich schleichend und bleiben lange unbemerkt. Durch einfache und rasche Messungen sind erste Anzeichen rechtzeitig erkennbar und man kann gezielt gegengesteuern. Wir freuen uns, Ihnen

ab sofort ein erweitertes Angebot an wichtigen Gesundheitsmessungen direkt vor Ort anbieten zu können – ohne lange Wartezeiten oder Arzttermine.

NEU: CHOLESTERIN-GESAMTPROFIL

Ein ausgewogenes Cholesterinverhältnis ist entscheidend für die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Neben dem Gesamtcholesterin messen wir jetzt auch die Einzelwerte von HDL, LDL und Triglyceriden.

HDL (das „gute“ Cholesterin) unterstützt den Abtransport von überschüssigem Cholesterin aus dem Blut.

LDL (das „schlechte“ Cholesterin) kann sich an den Gefäßwänden ablagern und das Risiko für Arteriosklerose erhöhen.

Triglyceride sind Blutfette, die bei erhöhten Werten ebenfalls das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern.

Mit einem kurzen Pieks und einer kleinen Blutmenge aus der Fingerkuppe erhalten Sie innerhalb weniger Minuten einen umfassenden Überblick über Ihre Blutfettwerte – samt individueller Beratung durch unser Apothekenteam.

HbA1c – der Langzeitblutzuckerwert

Der HbA1c-Wert zeigt den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der letzten acht bis zwölf Wochen an. Er eignet sich besonders zur Früherkennung von Diabetes mellitus oder zur Verlaufskontrolle bei bereits bestehender Zuckererkrankung. Anders als bei Einzelmessungen liefert der HbA1c ein realistisches Bild über den Verlauf des Blutzuckers und lässt Rückschlüsse auf eine mögliche Stoffwechselstörung zu.

VITAMIN-D-MANGEL

erkennen und ausgleichen. Gerade in den dunkleren Monaten oder bei unzureichender Sonnenexposition ist ein Vitamin-D-Mangel weit verbreitet – oft ohne erkennbare Symptome. Dabei spielt Vitamin D



Photo by Julia Reibitz on Unplash

eine zentrale Rolle für das Immunsystem, die Knochengesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Mit unserer Messung können wir Ihren aktuellen Vitamin-D-Spiegel schnell feststellen und gezielte Empfehlungen zur Nahrungsergänzung geben.

INSULINRESISTENZ – der stille Vorbote

Eine besonders innovative und bedeutende Messung ist die Bestimmung der Insulinresistenz auf zellulärer Ebene. Sie ermöglicht es, bereits in einem sehr frühen Stadium Hinweise auf eine mögliche Stoffwechsellage zu erkennen – noch bevor der Blutzucker auffällig wird. Damit bietet diese Analyse eine wertvolle Möglichkeit, präventiv gegenzusteuern und mit gezielter Ernährung, Bewegung und gegebenenfalls Nahrungsergänzung das Risiko für Typ-2-Diabetes zu senken.

IHRE GESUNDHEIT IM FOKUS – mit persönlicher Beratung

Alle Messungen werden diskret und kompetent in unserer Apotheke durchgeführt. Im Anschluss erhalten Sie eine fachkundige Auswertung sowie individuelle Empfehlungen – gerne auch im Rahmen eines persönlichen Beratungsgesprächs. Viele Werte lassen sich durch eine gesunde Lebensweise positiv beeinflussen. Wir unterstützen Sie dabei mit unserer Expertise.

Unser Motto: VORSORGE BEGINNT BEI UNS!

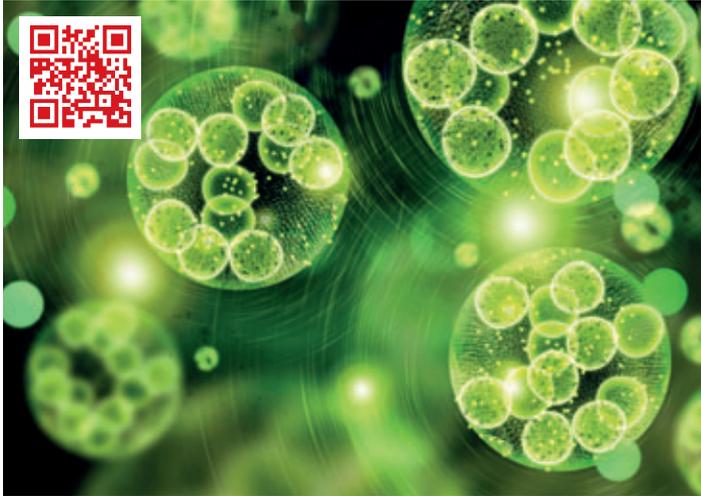
Nutzen Sie unser Angebot für Ihre Gesundheit – rasch, unkompliziert und ohne Voranmeldung. Vereinbaren Sie gerne auch einen individuellen Termin für Ihre persönliche Gesundheitsmessung. Denn: **Wer seine Werte kennt, kann frühzeitig handeln!** ☺



Nicht die Krankheit, sondern die Gesundheit müssen wir pflegen.
Dr. Lothar Bürgerstein

OMEGA-3-FETTSÄUREN

können das biologische Altern verlangsamen



Die biologische Alterung ist nur bis etwa 25 % durch unsere Gene bestimmt. Der weitaus grössere Einfluss wird sogenannten epigenetischen Mechanismen zugeschrieben, also wie und unter welchen Bedingungen unser Erbgut „abgelesen“ wird. Ein Marker hierbei ist die sogenannte DNAMethylierung, über die eine Art Markierung einzelner Gene erfolgt, welche das „An- oder Abschalten“ einzelner Erbinformationen zufolge hat. Epigenetische „Uhren“ können diese Prozesse quantifizieren und als Biomarker für das biologische Alter dienen.

Die DO-HEALTH-Studie untersuchte den Einfluss von marinen Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und einem Bewegungsprogramm auf vier epigenetische Uhren („PhenoAge“, „GrimAge version 1“ GrimAge version 2“, „DunedinPACE“).

Teilnehmende

An der randomisierten, kontrollierten Studie nahmen 777 gesunde, ältere Erwachsene (≥70 Jahre) aus fünf europäischen Ländern teil. Sie wurden in acht Gruppen aufgeteilt, die verschiedene Kombinationen der Interventionen erhielten.

Intervention

Die Teilnehmenden erhielten über drei Jahre täglich 1 g marine Omega-3-Fettsäuren (660 mg DHA, 330 mg EPA), 2.000 IE Vitamin D und/oder absolvierten ein strukturiertes Heimtrainingsprogramm (dreimal wöchentlich 30 Minuten Krafttraining).

Messung

DNA-Methylierung wurde zu Studienbeginn und nach drei Jahren mittels Infinium Methylation EPIC analysiert.

Analyse

Die Veränderungen der epigenetischen Uhren wurden untersucht, wobei Alter, Geschlecht, BMI, Sturzgeschichte vor Studienbeginn und Studienzentrum berücksichtigt wurden.

ERGEBNISSE

Omega-3 allein verlangsamt signifikant die epigenetische Alterung.

Vitamin D und Bewegung allein zeigten keinen signifikanten Einfluss auf die epigenetischen Marker.

Additive Effekte: Die Kombination aus Omega-3, Vitamin D und Bewegung führte zu einem zusätzlichen Effekt auf die „PhenoAge“-Uhr.

Subgruppenanalysen: Stärkere Effekte wurden bei Personen mit niedrigem Ausgangs-Omega-3-Spiegel und **Frauen** beobachtet.

Fazit

Die Ergebnisse zeigen, dass Omega-3-Fettsäuren eine messbare, moderate Verlangsamung der biologischen Alterung um 3 bis 4 Monaten über einen 3-Jahres-Zeitraum bewirken können. Besonders in Kombination mit Vitamin D und Bewegung könnten positive Effekte verstärkt werden.

Quelle: Bischoff-Ferrari HA, Gängler S, Wieczorek M, et al. Individual and additive effects of vitamin D, omega-3 and exercise on DNA methylation clocks of biological aging in older adults from the DO-HEALTH trial. Nat Aging. Published online February 3, 2025. doi:10.1038/s43587-024-00793-y

Glossar

PhenoAge: PhenoAge heisst ein Algorithmus zur Berechnung des biologischen Alters, der 2018 von Morgan Levine, Luigi Ferrucci, Steve Horvath und anderen Biowissenschaftlern entwickelt wurde. Es stellt einen Anhaltspunkt für das Verhältnis zwischen dem Alterungszustand eines Menschen und dessen chronologischen Alter dar.

GrimAge: GrimAge ist ein Modell, das darauf trainiert ist, die DNA-Methylierung zu nutzen, um die Konzentration von 7 Plasmaproteinen und die Lebensdauer/Zeit bis zum Tod vorherzusagen.

DunedinPACE: ist ein epigenetischer Biomarker, der die menschliche Alterungsgeschwindigkeit misst. Er dient als Tachometer für das Altern und ermöglicht eine einmalige Messung der aktuellen Alterungsgeschwindigkeit einer Person. Quelle Wikipedia u.a.

DER TAG HAT EINEN SINN GEHABT!

Die ideale Voraussetzung für einen guten Schlaf ist, wenn einem der vergangene Tag sinnvoll erscheint. Man sollte sozial eingebunden sein (Freunde treffen, Familie besuchen) und einen Tagesplan haben, den man in seinem Sinne eingehalten hat. Sport in der Früh, die Arbeit freudig erledigt, ein gesundes Mittagessen, einen Abendspaziergang mit anschließendem Tee vor dem Zubettgehen... Probieren Sie es aus!

HUSTEN

Trocken oder verschleimt?

BRUSTTEE

Stets frisch gemischt nach gutem altem Rezept des Arzneibuches.

HUSTENSAFT

Bei Reizhusten eine Pflanzensaftmischung.

HONIG

Unterstützend bei Verschleimung.

INHALATIONSSALZ

Die ideale Ergänzung zu einer umfassenden Hustentherapie.

Atemwegserkrankungen gehören zu den ersten Lebenstagen bis ins hohe Alter. Deshalb wird das Symptom „Husten“ zwar mitunter als quälend, aber selten als beunruhigend empfunden. In den meisten Fällen besteht auch tatsächlich nicht gleich Anlass zur Sorge. Ein kurz dauernder, das heisst nicht länger als zwei Wochen bestehender Husten im Rahmen eines Infektes bedarf ausser einer die Beschwerden lindernden Behandlung keiner weiteren Massnahmen. Hier kann man sowohl pflanzliche Arzneimittel – wie zum Beispiel unseren hauseigenen Hustensaft – als auch weitere in der Apotheke rezeptfrei erhältliche Hustensäfte einnehmen.

Hilfreiche Arzneipflanzen

Je nach Hustentyp haben sich verschiedene Arzneipflanzen bewährt. Beim trockenen Reizhusten hilft beispielsweise Tee aus *Eibischwurzel* oder *Malvenblättern*, deren Schleimstoffe die entzündete Schleimhaut mit einer schützenden Schicht überziehen und den Husten mildern.

Bei Husten mit zähem Schleim finden Pflanzen wie *Anis*, *Thymian*, *Efeu* und *Spitzwegerich* Anwendung, die den zähen Schleim verflüssigen und dem Patienten damit das Abhusten erleichtern. Thymian wirkt auch krampflösend. Die meisten pflanzlichen Arzneimittel zeichnen



Wir wissen was wirkt!®

sich nicht nur durch gute Wirksamkeit, sondern auch durch gute Verträglichkeit aus, ein Umstand, der vor allem bei der Behandlung von Kindern einen grossen Vorteil darstellt.

Weitere Massnahmen

Weitere unterstützende Massnahmen bei fieberhaften Erkältungskrankheiten sind Bettruhe, Wadenwickel, Schwitzkuren und bei

Bedarf die kurzfristige Einnahme fiebersenkender Medikamente. Von grosser Wichtigkeit in diesem Zusammenhang ist eine reichliche Flüssigkeitszufuhr in Form von lauwarmen Getränken wie Kräuter- oder – wer es verträgt – Früchte-tees und Wasser.

Länger als zwei Wochen

Im Gegensatz zu diesen harmlosen Hustenformen muss jeder Husten, der länger als zwei Wochen anhält oder bei dem verfärbter – gelber, grünlicher, bräunlicher oder gar blutiger Schleim abgehustet wird, unbedingt durch einen Arzt untersucht und abgeklärt werden. In diesen Fällen kann sich nämlich eine ernsthafte Erkrankung hinter dem Symptom Husten verbergen, wie Asthma bronchiale, Lungentzündung, eitrige Bronchitis, Rippenfellentzündung, Tuberkulose, Herzschwäche, Speiseröhrentzündungen oder eingeatmete Fremdkörper, letztere vor allem bei Kindern. Andauernder Husten kann nicht zuletzt eine Nebenwirkung von eingenommenen Medikamenten sein.

Bei Atemnot, pfeifendem Atemgeräusch oder nächtlichem Reizhusten ist eine Lungenfunktionsprüfung durch einen Spezialisten erforderlich, da diese Symptome die ersten Anzeichen eines Asthmas darstellen können, insbesondere bei Patienten mit Allergien gegen Pollen, Hausstaubmilben oder Tierhaare.

Bei anhaltendem oder hohem Fieber, Brustschmerzen oder verfärbtem Auswurf sollte unbedingt eine Röntgenuntersuchung der Lunge gemacht werden.

Besonders bei älteren Patienten kann eine eitrige Bronchitis oder Lungenentzündung zu einer raschen Verschlechterung des Allgemeinzustandes und zu ernsthaften Komplikationen führen. Lassen Sie sich von unserem kompetenten Team beraten! #ichkannvielfuermichtun ④

Der rasche Therapiebeginn entscheidet!

CHAGA

Pilz-Unterstützung
in der Apotheke



Chaga (*Inonotus obliquus*, *Schiefer Schillerporling*) ist ein Pilz, der hauptsächlich an Birken in kälteren Klimazonen wächst. Auch bekannt als „Perle des Nordens“ wurde er bereits in der Antike in der Volksmedizin geschätzt. Der Schiefe Schillerporling enthält mehr als 200 aktive biologische Substanzen, unter anderem verschiedene Polyphenole und spezielle Triterpene sowie verschiedene Polysaccharide und Beta-Glucane. Im Detail zu nennen sind etwa Melanin und Sterole, wie Ergo- und Lanosterol, und Betulin, ein lösliches Lignin aus der Birke, seinem Wirtsbaum. Melanin findet sich in der äusseren, schwarzen Schicht des Pilzes. In der TCM wird Chaga als stärkendes Tonikum eingesetzt, das auch harmonisierend für den Geist sein soll.

Chaga bekommen Sie in der Regel als Pulver oder in Kapselform. Zudem ist der Chaga Pilz als Tinktur erhältlich. In jedem Fall sollten Sie darauf achten, Chaga Pilz zu kaufen, dessen Ursprung eine Wildsammlung vorzugsweise aus Finnland oder dem Baltikum ist. Der Chaga lässt sich nicht kultivieren und kommt nur in der freien Natur vor.

Anwendungsgebiete

Chaga gilt als starkes Antioxidans und kann das Immunsystem stärken. Man sagt, dass er entzündungshemmend wirkt und zur allgemeinen Gesundheit des Verdauungssystems beiträgt. Manche Menschen nutzen Chaga auch zur Unterstützung bei der Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels und zur Verbesserung der Hautgesundheit. ④

7 GOLDENE REGELN

für ein gesundes Herz

Es ist gar nicht so schwer, sein Herz gesund zu erhalten. Wir haben deshalb sieben Regeln für ein herzgesundes Leben zusammengestellt, die Sie für Ihr Wohlbefinden nutzen können:

Regel 1: Übergewicht vermeiden oder abbauen. Es geht ein hohes Risiko für den Herzinfarkt von Fettansammlungen in der Bauchregion aus. Unterstützende Hilfe durch eine Kombination aus Omega-3 + Vitamin E + Fettstoffwechsel-Aktivator Vitamin B3 (Niacin) oder ein Extrakt aus Artischocke sowie zusätzlich eine Kur mit Flohsamenschalen. Flohsamen bremsen den Hunger, entschlacken und leiten Gifte aus. Alles rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Regel 2: Rauchen einstellen. Sie riskieren an Lungenkrebs zu erkranken. Ausserdem vergiftet Tabak das Herz und schädigt das Herz-Kreislauf-System, weil sich in den Arterien gefährliche Ablagerungen bilden, die zu einer Herzschwäche oder Herzinfarkt führen können.

Jede Zigarette verkürzt das Leben um 25 bis 30 Minuten.

Regel 3: Stress vermeiden. Stress belastet Herz und Kreislauf massiv. Tagsüber zwischendurch kleine Pausen einlegen. Das gibt neue Kraft. Am Abend sorgen Sport, autogenes Training, Entspannungsbäder, Aromaöle, beruhigende Musik, fröhliche Abende mit Freunden oder der Familie für Stressabbau und liefern neue Energie.

Unterstützende Hilfe sind Dragees mit einer Mischung hochkonzentrierter Extrakte aus den Pflanzen Passionsblume, Melisse und Baldrian. Rezeptfrei in der Apotheke

Regel 4: Soziale Kontakte ausbauen. Besprechen Sie Ihre Probleme mit Freunden und der Familie. So fühlen Sie sich geschützt und wahrgenommen. Das hilft der Seele und wirkt sich positiv auf das Herz aus. Vereine, Gruppen und Ehrenämter bieten zusätzliche Möglichkeiten, die sozialen Kontakte weiter auszubauen. Auch hier hilft die Empfehlung aus Regel 3, weil sie Sie gelassener gegenüber Problemen macht.

Regel 5: Ausreichend bewegen. Regelmässige Bewegung ist enorm wichtig für das Herz-Kreislauf-System. Gut sind schon Treppensteigen, statt Aufzug zu fahren oder der regelmässige Abendspaziergang. Durch die Bewegung werden Blutdruck und Blutfette abgesenkt und im Gleichgewicht gehalten. 4 bis 5 Einheiten pro Woche zu 30 bis 45 Minuten. Bei Walken und Joggen ist jedoch wichtig: Vorher aufwärmen und die Gelenke schützen.

Regel 6: Gesunde Herznahrung. Empfohlen in Herzkreisen wird besonders die Mittelmeerküche mit viel frischem Obst, Gemüse und Salat und Fisch. Mit Salz besser sparsam umgehen und zum Kochen gesunde Öle wie Olivenöl verwenden. Unterstützung bietet eine Arginin-Nährstoffkombination mit B-Vitaminen. Sie reguliert den Blutdruck, beugt Ablagerungen in den Arterien vor und beseitigt bereits vorhandene Verkalkungen.

Regel 7: Blutdruck und Blutwerte kennen. Jeder sollte seine persönlichen Werte kennen und sie regelmässig kontrollieren oder kontrollieren lassen. Nur so erkennt man negative Veränderungen frühzeitig und kann etwas dagegen unternehmen. ④



WIE KANN YOGA + MEDITATION

Psychotherapie bei Angst und Depression ergänzen?

MAG. ANITA CSUKKER-ERTL



In unserer schnelllebigen Zeit nehmen Ängste und Depressionen zu. Neben medizinischen und psychotherapeutischen Behandlungen zeigt sich immer mehr, dass Yoga, Achtsamkeit und Meditation wirksame ergänzende Methoden sind, die den Geist beruhigen und die Stimmung aufhellen können.

Ziel von Yoga und Meditation ist es, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Oft gehen körperliche Verspannungen mit psychischem Stress einher, die durch die Yogapraxis gelöst werden können. Durch sanfte Bewegung und regelmäßige Atemübungen wird das parasympathische Nervensystem aktiviert, wodurch

Entspannung und Beruhigung erst möglich werden.

#ichkannvielfuermichtun®

Meditation und Achtsamkeit helfen uns, Gedanken und Gefühle im Hier und Jetzt zu beobachten, ohne uns in sorgenvollen Gedankenspiralen zu verlieren. Das hilft bei Ängsten, bei denen sich die Gedanken oft um Zukünftiges drehen, und bei Depressionen, die sich mehr mit Vergangenen beschäftigen.

POSITIVE EFFEKTE

Forschungsergebnisse bestätigen die positiven Effekte wie **Stressreduktion**: Regelmässige Praxis senkt Stresshormone wie Kortisol und gibt mehr innere Ruhe und Gelassenheit.

Bessere Gehirnfunktion: Bereiche für Emotionsregulation und Selbstwahrnehmung werden gestärkt, verbesserte Aufmerksamkeit, Merkfähigkeit und Konzentration.

Mehr Wohlfühlhormone: Die Ausschüttung von Serotonin und Dopamin wird gefördert.

Verbesserter Schlaf: Schlafprobleme bessern sich und heben damit auch die Stimmung.

Verbesserung der Belastbarkeit und Resilienz (Widerstandsfähigkeit)



Daher ist eine Verbindung zwischen Psychotherapie, Yoga, Achtsamkeit und Meditation sinnvoll, um einen ganzheitlicheren Ansatz für Körper, Seele und Geist zu ermöglichen.

Kurse und Einzeltrainings für Yoga, Meditation und Achtsamkeit mit Augenmerk auf psychische und körperliche Gesundheit finden ab Herbst in Wiener Neustadt statt. Weitere Informationen finden Sie unter www.anita.csukker-ertl.at/kurse-in-wiener-neustadt/ 📍



MAG. ANITA CSUKKER-ERTL

Praxis für Psychologie, Psychotherapie, Yoga und Achtsamkeit

2700 Wiener Neustadt

Pleyergasse 1b

T +43 664 322 06 02

E anita.csukker-ertl@gmx.at

www.anita-csukker-ertl.at

Terminvereinbarung persönlich, telefonisch oder online.

DIE ÜBERSÄUERUNG



Ein schleichender Krankmacher

Bei fast allen chemisch-physiologischen Regulationsmechanismen nimmt die Übersäuerung eine wichtige Stelle bei der Entstehung vieler Krankheiten ein. Beispiele für schwere örtliche Übersäuerung:

Muskelerkater: Anhäufung von Milchsäure im überlasteten Muskel.

Gicht: lokale Anhäufung kristalliner Harnsäure in den einzelnen Gelenken.

Gastritis bzw. Sodbrennen: überschüssige Magensäure.

Meist gelingt es dem Selbstregulationsmechanismus des menschlichen Organismus die Säurekonzentration des Blutes konstant bei pH-Wert 7,4 zu halten. Wenn dieses System jedoch überfordert ist, kann es zu Anzeichen einer Übersäuerung kommen.

A-Short Übersäuerung = Energielosigkeit und Reaktionsschwäche

Wie äussert sich eine Übersäuerung?

Magen-Darmtrakt: Gastritis, Darmpilz, Verstopfung, Völlegefühl, Blähungen.

Muskel, Gelenke: Muskelkater, Gicht, Rheuma.

Haut, Haare, Zähne: Haarausfall, brüchige Nägel, Parodontose, Cellulitis, Pilzkrankungen.

Stoffwechselsystem: Übergewicht, Heisshungerattacken, Diabetes, Nierensteine, erhöhte Harnsäure.

Gesamtorganismus: Immunschwäche, Leistungsmangel, vorzeitige Ermüdung.

Wodurch entsteht Übersäuerung?

(Einseitige) säurebildende Ernährung, Heilfasten und Diäten, Stress, Alkoholkonsum, Rauchen, Diabetes mellitus, Störungen der Nieren- und Lungenfunktion, Leberschäden.

Wie kann man eine Übersäuerung nachweisen? Am leichtesten durchführbar ist die Bestimmung des Urin-pH's. Mit dem *in der Apotheke*

A-Short Bindegewebe = Mülldeponie . Müllabfuhr = Lymphsystem.

erhältlichen Urinteststreifen können Sie selbst Ihren aktuellen Säuregrad messen – wir informieren Sie gerne über Handhabung und Auswertung.

Zeigen Sie Symptome von Übersäuerung?

Leiden Sie häufig unter Sodbrennen und saurem Aufstossen? Treten bei Ihnen öfter Magengeschwüre auf? Haben Sie Probleme mit Ihrer Verdauung, zum Beispiel Verstopfung, Blähungen oder Durchfall? Neigen Sie zu Muskelverspannungen oder -verkrampfungen? Weist Ihre Haut eine unnatürliche, ungesunde Färbung auf? Bekommen Sie schnell einen Sonnenbrand? Treten bei Ihnen Hauterkrankungen

A-Short Leber = wichtiges säureausscheidendes Organ.

wie Ekzeme oder Neurodermitis auf? Werden Sie häufig von Kopfschmerzen geplagt? Fühlen Sie sich oft unkonzentriert und übermüdet?



„
Aktueller
Vitaminstatus
bekannt?
Reden Sie mit
unseren Experten.“

Photo by Nadine Primeau on Unsplash

Sind Sie häufig gereizt und gehen Sie bei den kleinsten Anlässen gleich „in die Luft“? Können Sie nur schwer einschlafen oder finden Sie im allgemeinen nur wenig Schlaf? Sind Sie anfällig für depressive Verstimmungen? Leiden Sie häufiger unter Schmerzen in den Gelenken oder im Wirbelsäulenbereich?

Bereits eine mit Ja beantwortete Frage dieser 13 Fragen zeigt, dass Ihr Körper zumindest zeitweise übersäuert ist.

Hilfe aus der Apotheke

Basenpulver, Basenbad und/oder Basenpulver-Kapseln. Lassen Sie sich dazu von unseren Experten in der Apotheke beraten.

Was ergänzend beachtet werden sollte: Genügend Flüssigkeitszufuhr. Erwachsene sollten täglich zwischen 1,5 und 2 Liter Wasser trinken. Achtung bei älteren Patienten mit Herzproblemen.

Wenig Fleisch und keine Wurstprodukte. Wenig Zucker. Viel Obst und Gemüse. Viel Bewegung und leichtes körperliches Training. Stress-

A-Short Basenpulver vor der Nachtruhe einnehmen.

reduktion. Reduktion (am besten auf Null) des Alkohol-, Nikotin- und Koffeingusses. Auch zu diesen Lebensstil-Gewohnheiten/Veränderungen sollten Sie mit unseren Spezialisten in der Apotheke reden. ☺



Alpinamed®



Natürlich
beflügelt.

Mit Safran-
und Kurkumaextrakt



Erhältlich in der Apotheke

Ein Stimmungstief kann jeden treffen.
Die Naturextrakte in **Alpinamed® Safran d'Or**
unterstützen das innere Gleichgewicht.

- ✓ Für positive Stimmung
- ✓ Für mehr Energie
- ✓ Für höhere Belastbarkeit



TODESFALL

Was ist zu tun?

Ein Todesfall in der Familie ist für Angehörige immer eine schwere Nachricht, auf die oftmals eine Phase hoher emotionaler Belastung folgt. Doch trotz der Trauer gibt es für die nächsten Familienmitglieder in dieser Zeit viele (gesetzliche) Pflichten, denen sie nachkommen müssen, damit der Sterbefall ordnungsgemäss vorstattgeht.

Um uns auf diese Belastungssituation so gut wie möglich vorzubereiten, haben wir hier eine Checkliste für den Todesfall zusammengestellt mit einer Übersicht zu wichtigen Aufgaben, die vorsorglich oder nach einem Todesfall geregelt werden müssen.

einen Arzt verständigen	
weitere Angehörige informieren	
Abschiednahme am Sterbeort	
wichtige Dokumente zusammensuchen	Personalausweis, Geburtsurkunde, Anschrift der Kinder, Heiratsurkunde, Sterbeurkunde des Partners, Scheidungsurteil, urkundlicher Nachweis akademischer Grade
mögliche Bestattungsvorsorge prüfen	Bestattungsverfügung, Sterbegeldversicherung
Besonderheiten bei Versicherungen	Besonders wichtig bei den bürokratischen Angelegenheiten ist, die Versicherungen des Verstorbenen zu prüfen und die wichtigsten schnellstmöglich zu kündigen bzw. zu informieren.
Arbeitgeber benachrichtigen	
Sterbeurkunde beantragen	
ein Bestattungsinstitut beauftragen	
Organisation von Beisetzung und Trauerfeier	
um diese Abmeldungen kümmert sich das Standesamt	Meldeamt, Sozialversicherungsträger (Kranken-, Pensions- und Unfallversicherungsträger), Führerscheinregister, Zentrales Personenstandsregister
Wohnung/ Haus	Übernehmen Erben den Mietvertrag? Bei Kündigung: Vermieter informieren. Energie-/Stromversorger Telefon- & Mobilfunkanbieter, Kabel TV, Post abmelden Rundfunkgebühren Briefkasten & Kühlschrank leeren Haustiere & Pflanzen versorgen
Kündigung von ...	Vereine, Organisationen, Gewerkschaften, Zeitungen/Zeitschriften-Abos, Kirchenbeitrag, Digitalen Nachlass regeln, Waffenrechtliche Dokumente & Waffenbesitz klären
Bank/ Geldinstitut	Bankomat- und Kreditkarten an Bank zurückgeben, Daueraufträge/Einzahlungsaufträge ändern/löschen lassen

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Keine Gewähr.

PFLEGE für die FÜSSE

besonders in der kühleren Jahreszeit

Damit trockene, verhornte oder juckende Füsse kein Thema mehr sind! Viele Menschen klagen vor allem in der kühlen Jahreszeit, mit geschlossenen Schuhen, über trockene, rissige Füsse; oft gepaart mit übermässiger Hornhaut oder unangenehmem Juckreiz. Mit den folgenden Fusspflege-Tipps und nur wenigen Minuten Aufwand pro Tag, können typische, kältebedingte Fussprobleme ad acta gelegt werden.

Auch Füsse brauchen Luft zum Atmen

Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit verhindern dicke Strümpfe und Schuhe, dass die Fusshaut genügend belüftet wird und führen so oft dazu, dass sie schneller austrocknet. Die Folgen sind nicht selten unangenehme Spannungsgefühle oder lästiger Juckreiz. Um den Wasserverlust zu kompensieren, bildet der Körper zudem oft übermässig viel Hornhaut. Wenn diese sich an bestimmten Stellen zu schmerzenden Druckstellen formt, kann das Laufen schnell zur Qual werden.

Atmungsaktive und vor allem bequeme Schuhe, sowie Strümpfe aus Baumwolle sind deshalb die optimale Fussbekleidung für alle, die zu trockenen Füssen neigen. Genauso wichtig ist es allerdings, den Schuhen und Strümpfen regelmässige Pausen zu gönnen, damit die Füsse zwischendurch auch mal richtig „durchatmen“ können.

Hygiene ist das A und O

Tägliches Wechseln der Strümpfe, sowie Auslüften der Schuhe sind eine Grundvoraussetzung für gesunde, geschmeidige Füsse. Baumwollstrümpfe sollten am Besten bei 60°C gewaschen werden, da die Schweißproduktion in dicken Strümpfen und Schuhen deutlich erhöht ist und Bakterien sich so schneller vermehren können. Auch das tägliche Waschen der Füsse sollte für jedermann zum Pflichtprogramm gehören. Danach gründliches Abtrocknen (vor allem zwischen den Zehen!) nicht vergessen, da sich Bakterien und Pilze besonders im warmen, feuchten Klima pudelwohl fühlen.

Cremen, cremen, cremen...

Um die Fusshaut schön geschmeidig zu halten, sollten die Füsse regelmässig mit einer feuchtigkeitsspendenden Creme eingecremt werden. Dies sollte gerade im Winter zu den täglichen Pflegeritualen gehören. Optimalen Schutz gegen Trockenheit, Hornhaut und damit verbundenen Juckreiz bieten Produkte mit Urea, Panthenol und Hamamelis. Einfach morgens nach dem Duschen kurz einmassieren, Strümpfe drüber und los!

Und sonst noch Gutes...

Um übermässige Hornhaut sanft zu entfernen wird empfohlen zirka einmal pro Woche ein lauwarmes Fussbad (mit Basenpulver) zu nehmen. Die Füsse etwa 5 bis 10 Minuten darin zu baden hilft die Hornhaut aufzuweichen und führt der Haut zusätzlich Feuchtigkeit zu. Anschliessend kann übermässige Hornhaut mit einem Bimsstein oder einer feinen Hornhautfeile schonend entfernt werden. Denn wer so viel steht und trägt, hat besondere Anerkennung verdient!)) ☺

NEUES vom TEAM

PKA JOVANA LAZAREVIC



Ich bin Jovana, 27 Jahre alt und seit 2017 ausgebildete pharmazeutisch-kaufmännische Assistentin. Meine PKA-Lehre habe ich damals in Wien in der Belladonna Apotheke absolviert.

Danach ging es für mich in den Mutterschutz, Anfang Jänner 2022 wurde meine Tochter Lorena geboren. Die darauffolgenden drei Jahre habe ich mich voll der Betreuung meiner Tochter gewidmet.

Im Jänner 2025 habe ich meine Tätigkeit als PKA in der Bahnhof-Apotheke begonnen. Zu meinen derzeitigen Aufgaben hier zählen Warenwirtschaft (Bestellung, Lagerung, Kontrolle), Labortätigkeiten und auch im Verkauf stehe für Sie zur Verfügung – sehr gerne in meiner Muttersprache serbisch-kroatisch-bosnisch. Täglich warten neue Herausforderungen, welche meinen Apothekenalltag sehr abwechslungsreich und spannend machen. Meine Freizeit verbringe ich immer mit meiner Tochter, wir spielen, malen und versuchen so oft es geht an die frische Luft zu kommen und erkunden zusammen unsere nähere Umgebung. Ich freue mich neuen Erfahrungen zu machen und auf die gute Zusammenarbeit mit den Kollegen in der Bahnhof-Apotheke. ☺



VERKAUFS- und BERATUNGSTERMINE

TIPP

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

Beim Kauf von 1 Omnibiotic Produkt **10% Rabatt**,
bei Kauf von 2 oder mehr Produkten **20% Rabatt**.



Fr, 3. Oktober 2025 13 – 18 Uhr
**DERMAIDUALS
Hautpflege-Tag
mit Martin Zink**



Mo, 24. November 2025 11 – 17 Uhr
**SCHÜSSLER SALZE
Mineralstoff-Tag
pro Termin 45 Minuten**



Wir ersuchen um Anmeldung
in der

Bahnhof-Apotheke
2700 Wiener Neustadt, Zehnergasse 1
oder telefonisch **T 02622/23293**
oder per Mail
apo@bahnhof-apotheke.at



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

✓ verbesserte
Haarstruktur

✓ mehr Haarfülle

✓ gestärkte
Haarwurzel

Mit der Zeit steigen die Ansprüche

Geschwächtes, sprödes Haar zählt oft zu den Begleiterscheinungen der Wechseljahre und stellt eine Folge des hormonellen Ungleichgewichts dar.

Höchste Zeit, Ihr Haar und sich selbst mit BIOSCALIN® wieder in Balance zu bringen!



Erhältlich in
Ihrer Apotheke.

Bioycalin®
bioscalin.at

HAUTÖL-GUIDE

Ein grosses Thema im Herbst und Winter

#Ich kann viel für mich tun!



Photo by Christian Hume on Unsplash

Öle pflegen reichhaltig, duften herrlich und machen unsere Beauty-Routine zu einem sinnlichen Ereignis. Aber woher sollen Sie wissen, welches Öl nun das richtige für Sie ist? Es gibt Öle für trockene Haut, für sensible Haut, Öle gegen Schuppen, Hautunreinheiten und Rötungen, Öle gegen Narbenbildung und gegen Hautalterung. Erfahren Sie bei uns, welches Öl ideal für Ihren Hauttypen ist.

Obwohl Öle eine uralte Beauty-Praxis sind und schon seit Jahrtausenden Frauen aller Nationen pflegen, erleben die flüssigen Haut-Booster zurzeit doch eine Sternstunde. Bei all dem Überfluss verliert man natürlich leicht den Durchblick... Diese Gesichts-Öle passen perfekt zu Ihrer Haut

Die Grundlagen

Vorab ein paar Basis, die für die Verwendung von Gesichtsol besonders wichtig sind:

1 In der Naturkosmetik unterscheidet man zwischen trockenen und nicht-trockenen Ölen. *Trockene Öle* haben einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, werden mühelos von der Haut aufgenommen und ziehen gut ein. *Nicht-trockene Öle* sind reichhaltiger und haben mehr gesättigte Fettsäuren. Sie ziehen erst nach einer Weile in die Haut ein und hinterlassen dabei einen feinen Fett-Film auf der Haut. Typische, nicht-trockene Öle sind zum Beispiel Avocado- oder Macadamiaöl, typische trockene Öle sind Jojoba- oder Arganöl.

2 *Tragen Sie das Öl Ihrer Wahl immer auf die feuchte Haut auf* – das ist der Profi-Tipp N° 1, der oftmals nicht beachtet wird! Das Öl verbindet sich mit der Feuchtigkeit und dringt so tiefer in die Haut ein. Wird das Öl aber auf die trockene Haut aufgetragen, tritt der negative Effekt ein, den viele fürchten: Die Pflege kann nicht einziehen, die Haut wirkt übersättigt, ölig und stumpf.

3 Die *Komedogenität* von Ölen, das heisst ihre Eigenschaften Poren zu verstopfen oder nicht, sagt ebenfalls viel darüber aus, welches Öl für welchen Hauttypen gut geeignet ist. So kann reife und trockene Haut ein stark komedogenes Öl gut vertragen, während Mischhaut schon bei leicht komedogenem Öl problematisch reagieren würde. Die Skala bewegt sich hier von 0 bis 5. 0 steht für nicht komedogen. 5 steht für

stark komedogen. Dazu eine kleine Legende für alle folgenden Öle: **0 - 1:** Öle, die überhaupt nicht die Poren verstopfen und daher für fettige und unreine Haut geeignet sind.

2: leicht komedogene Öle, die bei normaler bis trockener Haut keine Unreinheiten verursachen, bei Mischhaut noch ausprobiert werden können, aber von Akne-Problemhaut gemieden werden sollen.

3 - 5: Stark komedogene Öle, die die Poren von Mischhaut und unreiner Haut stark verstopfen können, bei sehr trockener und reifer Haut aber wahre Feuchtigkeitswunder bewirken können.

Öle für trockene Haut

Nach der Dusche vergeht keine Minute und Ihre Haut spannt schon unangenehm? Sie haben Probleme mit Hautschüppchen, Trockenheitsfalten und einem fahlen Teint? Dann haben Sie in jedem Fall eine trockene Haut, die Sie gerade in der kühlen Übergangszeit besonders reichhaltig pflegen müssen. Diese Öle sind erstklassig für Sie:

#A wie Avocado (Komedogen-Wert: 2)

Avocado-Öl ist ein intensiver, natürlicher Weichmacher mit Omega-3-Fettsäuren sowie Vitamin A und E. Phytosterine regen ausserdem die Zellneubildung an; weshalb das Öl auch gut geeignet ist, um Narben zu behandeln und abzuschwächen.

#K wie Kokosnuss (Komedogen-Wert: 3)

Kokosöl gehört mit zu den schwersten Ölen und ist daher für trockene, spröde Haut gut geeignet – bei Mischhaut könnte das Öl zu Hautunreinheiten führen. Das hohe Mass an Fettsäuren ist aber für eine besonders durstige Haut ideal und wirkt dort sogar anti-bakteriell und beruhigend.

#O wie Olivenöl (Komedogen-Wert: 2-3)

Olivenöl wirkt sehr hydrierend dank besonders vieler, ungesättigter Fettsäuren und Vitamin A auch wie ein Anti-Aging-Mittel.

Öle für Mischhaut und unreine Haut

Sie haben immer mit Glanz auf den T-Zonen und vergrösserten Poren zu kämpfen? Sie neigen zu Hautunreinheiten? Dann haben Sie entweder eine Mischhaut oder tendenziell eine eher ölige Haut. Wenn Sie bislang gedacht haben, dass Sie deshalb keine Öle benutzen können, haben Sie sich glücklicherweise geirrt – auch für zu Unreinheiten neigende Haut gibt es genug Öle, die Ihre Haut intensiv pflegen aber nicht aufblühen lassen.

#T wie Traubenkern (Komedogen-Wert: 1)

Traubenkernöl ist leicht und wirkt ausbalancierend. Neben Vitamin E ist aber auch Vitamin K enthalten, ebenso wie Omega 6, Lecithin und das Antioxidans Procyanid. Diese Wirkstoffkombination sorgt für Vitalität und wirkt glättend – ganz ohne die Poren zu verstopfen.

#T wie Teebaum (Komedogen-Wert: 0)

Das etwas streng und medizinisch riechende Öl ist eine Wunderwaffe gegen Akne und Wimperl: Es wirkt antiseptisch und entzündungshemmend, ist aber relativ stark. Unbedingt Verträglichkeit testen.

Fortsetzung in unserer APOTHECUM Winterausgabe. Es gibt noch einiges zu berichten. Inzwischen lassen

Sie sich gerne von unseren Experten in der Apotheke beraten!

Praktisch für unterwegs!

Geschichten vom **SODDBRENNEN**

Auch bei stillem Reflux

NEU

**MINZ-
GESCHMACK**



Direktsticks

REFLU

Kautabletten

Rasche Hilfe bei **Sodbrennen** und **Refluxbeschwerden**.

Mit 4-fach Power!

■ **Barriere** ■ **Neutralisation** ■ **Schutz** ■ **Regeneration**

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

Über Wirkung und unerwünschte Wirkung des Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Kwizda
Pharma