

APOTHECUM

JAHRGANG 30 WINTER 2023/24



REZEPTE

mit der Käsepappel

INFARKTRISIKO

Machen Sie den Test

SAUERSTOFF-TANKSTELLE

bei uns

BAHNHOF-APOTHEKE

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

DIE WIRKUNG

von Omega-3



GUT EINSCHLAFEN* — ERHOLT AUFWACHEN



UNTERSTÜTZT:
SCHLAFQUALITÄT²



EINSCHLAFEN¹



Für die ganze Familie⁴



UNTERSTÜTZT:
SCHLAFQUALITÄT²

DURCHSCHLAFEN³

Für die ganze Nacht



1 Melatonin trägt mit 1mg zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.
2 Kalifornischer Mohn trägt zur besseren Schlafqualität bei.

3 Melisse und Baldrian tragen zur Aufrechterhaltung eines guten Schlafes bei und unterstützen damit das Durchschlafen.

4 Ab 12 Jahren

TEE ZIEHT IMMER

Das besonderes Ritual



In vielen Filmen und Büchern trinkt man in herausfordernden Momenten gerne erst einmal eine Tasse Tee. Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass diese Angewohnheit eine entspannende, nervenberuhigende ist. Jetzt ist noch die Frage, welche Sorte Tee?

Weisser Tee wird aus den ungeöffneten Knospen der Teepflanzen hergestellt. Danach wird er aufwendig verarbeitet und ist daher relativ hochpreisig.

Grüner Tee aus der Teepflanze *Camellia sinensis* wird gerne in der Früh oder am Vormittag getrunken. Ihm sagt man gute Wirkung – durch die Menge an Polyphenolen – auf Übergewicht, Diabetes und Entzündungen im Körper nach. Zugleich macht er wach. Allerdings wird er auch nicht von allen vertragen und ist relativ aufwendig zu kochen. Wer sich die Wirkung holen und den Aufwand ersparen möchte, kann sich Grüne-Tee-Kapseln in der Apotheke besorgen.

Arzneikräutertees, solo oder gemischt je nach Wirkung aus der Naturheilkunde, ist immer richtig. Besonders bekömmliche Sorten bekommen Sie in der Apotheke. Lassen Sie sich beraten, was zum Beispiel für eine Tee-Küche an Ihrem Arbeitsplatz dazu ideal wäre.

Anregend und die Freude an der Teestunde noch verstärkend sind schöne Porzellantassen, eine hübsche Teekanne, ein Tablett zum Anrichten, gute Happen zum Tee – die Queen liebte ihre Gurken-Frischkäse-Sandwiches – und ein gutes Gespräch. Und was sollte man über die richtige Tee-Küche wissen?

Man sollte sich auskennen: Fragen Sie in der Apotheke nach. Pharmazeuten sind Arzneiteespezialisten und beraten Sie gerne zu diesem Thema.

Aufmerksamkeit: Stark anregende, abführende oder entwässernde Teesorten sollte man als Schwangere und auch in Besprechungen meiden. Es gibt ja glücklicherweise so viele Alternativen!

Teekanne: Die Teekanne vor dem Aufgiessen warm ausspülen. Das hält den Tee länger warm. Nach dem Teeverzehr spült man die Kanne kalt aus. Für die Säuberung kein Spülmittel und auch keinen Geschirrspüler verwenden.

Aufbewahrung: Kühl und trocken aufbewahren. Tee nimmt gerne fremde Gerüche an, daher darauf achten, wo man ihn lagert, zum Beispiel nicht neben dem Kaffee. Dosen und Gläser, die dicht verschlossen sind, benutzen. ☺

REZEPTE

mit der Käsepappel

Im vierten Teil unserer Serie zur APOTHECUM-Arzneipflanze des Jahres 2023, der Käsepappel (Malve), haben wir Ihnen Rezepte herausgesucht, die Sie mit den Blüten oder der getrockneten ganzen Pflanze zubereiten können. Sollten Sie selbst keine Käsepappel im Garten haben, bekommen Sie die notwendigen Kräuter in hoher Qualität auch bei uns in der Apotheke.



MALVENÖL

30 g Malvenblüten getrocknet
300 ml gutes extra vergine Olivenöl
Blüten in ein Gefäß aus Glas geben, langsam mit Öl übergießen. Die Blüten müssen wirklich gut bedeckt sein. Für zwei Wochen an einen sonnigen Platz stellen und öfter schütteln.

Den Ölsatz durch ein Tuch filtern. Die Kräuter fest ausdrücken. In eine dunkle Medizin-Flasche füllen, gut verschliessen und kühl lagern.

Diese Zubereitung eignet sich zur kosmetischen Hautpflege, vor allem bei müden oder kalten Füßen, rauen Händen oder kleinen Hautirritationen.

KÄSEPAPPEL-BADETEE

5 Esslöffel getrocknete Käsepappel
1 Liter Wasser

Wasser zum Kochen bringen und damit die Kräuter überbrühen. Zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb filtern und gleich dem Badewasser zusetzen.

Die Wirkung ist beruhigend, unterstützend bei oberflächlichen Hautirritationen. Bei etwaigem Auftreten von Hautreizungen sofort beenden.

KÄSEPAPPEL-TEE

Käsepappel-Tee ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und im Magen-Darm-Trakt sowie bei Reizhusten.

Wasser zum Kochen bringen und damit die Kräuter überbrühen. Ziehzeit zirka 10 Minuten. ☺



Liebe Kundin! Lieber Kunde!

Herzlich Willkommen!

Apotheker Mag.pharm. GREGOR SCHÖBERL



Wie schon in der vergangenen Ausgabe unserer Kundenzeitung APOTHECUM von Mag. Hergert angekündigt, freue ich mich sehr für Sie ab jetzt hier im Editorial schreiben zu dürfen. Viele unserer Kundinnen und Kunden kennen mich natürlich bestens aus Beratungsgesprächen an der Tara, ich darf mich trotzdem

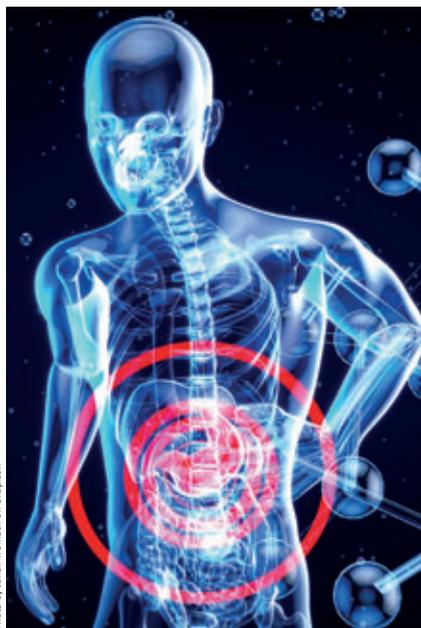
an dieser Stelle noch einmal vorstellen.

Privat bin ich seit 2007 verheiratet und Vater von drei Kindern im Alter von 17, 15 und 7 Jahren. Wenn es meine berufliche Tätigkeit zulässt, verbringe ich gerne Zeit mit meiner Familie in der freien Natur, fahre mit dem Rad oder laufe. Meine grosse Leidenschaft sind Hochtouren in den österreichischen Bergen. Die Kombination aus körperlicher Anstrengung und einmaligen landschaftlichen Eindrücken fasziniert mich.

Seit 2004 bin ich bereits im Team der Bahnhof-Apotheke fest verankert, seit 2013 auch in die Leitung integriert und seit dem Vorjahr als Geschäftspartner von Mag. Hergert an der Bahnhof-Apotheke beteiligt. Der Kundenkontakt ist mir sehr wichtig – meine Schwerpunkte liegen besonders in der *Darmberatung*. Spannend finde ich zudem auch die Welt der *Vitalpilze*, die eine tolle Ergänzung zu den heimischen Heilpflanzen bilden. Ein weiteres Steckenpferd ist mittlerweile das Thema *Omega-3*. Hier bin ich beeindruckt von den positiven Rückmeldungen der Anwendung bei diversen Erkrankungen wie Migräne, Rheuma und

Herzfunktionsstörungen. Die jüngste Erkenntnis: Im Rahmen einer aktuellen Studie konnte die Senkung von Demenzzeichen um 65 Prozent nachgewiesen werden. Habe ich Ihre Neugier geweckt? Überzeugen Sie sich davon in unserem spannenden Artikel auf Seite 8!

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen viel Spass beim Schmökern, eine schöne Adventzeit, ein besinnliches Weihnachtsfest, alles Gute für das Jahr 2024 und freue mich schon, Sie persönlich bei uns zu begrüßen! ☺



HOMÖOPATHIE.
Handverschüttelte homöopathische Arzneimittel, Monosubstanzen und Komplexmittel.



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



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

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.



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



FÜR IHRE GESUNDHEIT.
Blutdruck-, Blutzucker-, digitale Fieber- + Ohrenthermometer, Diät- + Abnehmprodukte. Covid-19 Antikörper-Test.

LITERATUR. APOTHECUM, Die Apotheke, Diabetiker Ratgeber, Medizini Kinderzeitung. Wir **ENTSORGEN** Ihre Altmedikamente (in kleinen Mengen).



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



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



REISEMEDIZIN.
Reise-, Schiffs- und Expeditionsapotheken, Impfberatung nach WHO-Richtlinie.

WWW.BAHNHOF-APOTHEKE.AT

A - 2700 Wiener Neustadt, Zehnergasse 1
T 02622/232 93-0
apo@bahnhof-apotheke.at



ÖFFNUNGSZEITEN
Montag bis Samstag
jeweils 8³⁰ - 18⁰⁰ Uhr durchgehend

Unsere Bereitschaftsdienste
5., 15., 25. Dezember 2023,
4., 14., 24., Jänner, 3., 13., 23. Februar 2024

SAUERSTOFF-TANKSTELLE

für COPD-Patienten

Apotheker Mag.pharm.Dr. BERNHARD ERTL



Österreichweit leiden 400.000 Menschen an der rückischen Lungenkrankheit COPD. Die Weltgesundheitsorganisation erwartet, dass die COPD bis zum Jahr 2030 die dritthäufigste Todesursache sein wird. Viele Patienten brauchen zum Atmen medizinischen Sauerstoff, der aus mobilen Tanks über die Nase verabreicht

wird. Um die Mobilität und die Lebensqualität dieser Patienten zu erhöhen, haben die österreichischen Apotheken bundesweit bereits 47 Sauerstofftankstellen eingerichtet. Dort können die PatientInnen ihre mobilen Sauerstoffbehälter an den von der Firma Vivisol aufgestellten Versorgungstanks kostenlos füllen.

WAS IST COPD?

COPD (*Chronic Obstructive Pulmonary Disease*) ist die Abkürzung für eine chronische Atemwegserkrankung. Sie äussert sich durch chronischen Husten, häufige Schleimbildung und Atemnot. Die chronische Entzündung greift dabei die Lungenstruktur an, sodass die feinen Lungenbläschen, die den Sauerstoff in den Körper aufnehmen, zerstört werden. Sauerstoff wird aber von allen Organen zum Leben benötigt. Daher kommt es im Lauf der Erkrankung unbehandelt auch zu schweren Folgeschäden an allen Organen, wodurch sich die Lebenserwartung verkürzen kann. Etwa 90 Prozent aller COPD-Betroffenen rauchen oder haben geraucht. Je länger und je mehr Zigaretten pro Tag geraucht wurde, desto höher ist das Risiko, an einer COPD zu erkranken. Auch Passivraucher können an einer COPD erkranken.

THERAPIE VON COPD

Als chronische Erkrankung ist COPD nicht heilbar, jedoch behandelbar. Das Behandlungsziel besteht darin, das Fortschreiten der Erkrankung zu mindern oder aufzuhalten und damit die Lebensqualität der Patienten zu verbessern. Die Behandlung erfolgt vorwiegend mittels inhalierbarer Medikamente (Inhalatoren, Dosieraerosole), die vom Lungenfacharzt verschrieben werden. Die Früherkennung spielt eine grosse Rolle, um Folgeschäden zu vermeiden. Man geht davon aus, dass in Österreich mehr als 25 Prozent der über 40-Jährigen von COPD betroffen sind, wobei viele von ihnen gar nichts von ihrer Erkrankung wissen.

WANN MEDIZINISCHER SAUERSTOFF?

Ab einem gewissen Stadium brauchen manche Patienten reinen Sauerstoff zum Atmen. „Medizinischer Sauerstoff ist ein Arzneimittel und unterliegt deshalb strengsten Sicherheits- und Qualitätsauflagen. Von der Herstellung über die Qualitätssicherung bis zur Logistik ist die Handhabe mit einem sehr grossen Aufwand verbunden, bis der Sauerstofftank bei uns in der Apotheke den Kunden zur Verfügung steht“,



so Mag.pharm. Michael Herget. Unter der dauerhaften Gabe von Sauerstoff kommt es zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit, bisweilen sind sogar fast normale körperliche Betätigungen möglich. Vielleicht noch mehr als bei anderen Arzneimitteln steht beim medizinischen Sauerstoff der Faktor Lebensqualität in ganz engem Zusammenhang mit der therapeutischen Wirkung. Durch vermehrte Bewegung wird auch der Abbau der Muskulatur vermieden.

Die Übertragung funktioniert über Flüssigsauerstoff oder einen elektrischen Sauerstoffkonzentrator, der den Körper mit zusätzlichem Sauerstoff per Nasenmaske oder -brille versorgt. Damit die COPD-Sauerstofftherapie Wirkung zeigt, sollte die Versorgung bestenfalls rund um die Uhr, mindestens aber 16 Stunden pro Tag durchgeführt werden.

In der Regel werden die Patienten in ihrer Wohnung mit einem grossen Sauerstofftank versorgt. Um sich jedoch auch ausserhalb der Wohnung bewegen zu können, an die frische Luft zu kommen, Einkäufe zu erledigen oder einen Arztbesuch absolvieren zu können, wird ein tragbares Sauerstoffgerät verwendet. Die Tanks dieser tragbaren Sauerstoffgeräte müssen jedoch aufgrund der geringen Kapazität regelmässig nachgefüllt werden. „Die Bahnhof-Apotheke trägt somit zu mehr Lebensqualität und mehr Mobilität bei.“, so Mag.pharm. Herget. ☺

Eine Liste der Sauerstofftankstellen finden Sie hier:

<https://www.apothekerkammer.at/sauerstofftankstellen>

HABEN SIE EIN INFARKTRISIKO?

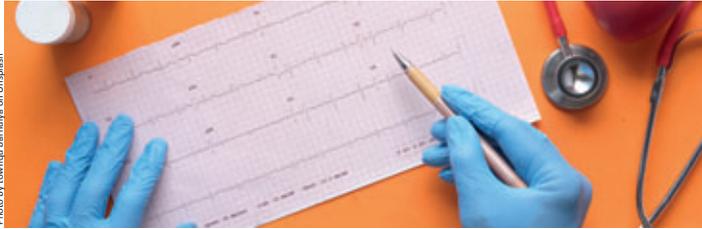


Photo by lowfiage barthelme on Unsplash

Gab es in Ihrer nahen Familie (Eltern, Geschwister) bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall?	
Nein	0 0
Ja, vor dem 55. Lebensjahr	10 0
Ja, nach dem 55. Lebensjahr	4 0
Rauchen Sie?	
Nein, ich bin Nichtraucher	0 0
Ich rauche weniger als 20 Zigaretten pro Tag	8 0
Ich rauche 20 Zigaretten oder mehr pro Tag	10 0
Ich rauche mehr als 20 Zigaretten pro Tag und nehme die Pille	10 0
Ihr errechneter BMI sagt	
Untergewicht	0 0
Normalgewicht	0 0
Übergewicht	1 0
Adipositas	2 0
Ernähren Sie sich fettarm (bevorzugt Olivenöl) und essen Sie täglich pflanzliche Lebensmittel und wenig Fleisch und eher Fisch?	
praktisch immer	-4 0
häufig	-2 0
eher nicht	0 0
Bewegen Sie sich regelmässig mindestens 20 Minuten durchgehend?	
1 - 2 mal pro Woche	-2 0
einmal pro Monat	0 0
seltener als 1mal pro Monat	2 0
Bevorzugen Sie schweres Essen (Fast Food, rotes Fleisch, Schlagobers, Süssigkeiten)?	
immer	4 0
häufig	2 0
eher nicht	0 0
Was wissen Sie über Ihre Cholesterin(Blutfett)-Werte?	
nicht bekannt	2 0
unter 190 mg/dl (normal)	0 0
191-240 mg/dl (erhöht)	3 0
über 240 mg/dl stark erhöht	6 0

Was wissen Sie über Ihren Blutdruck?	
nicht bekannt	2 0
oberer Wert unter 140 mmHg	0 0
oberer Wert 140-160 mmHg	1 0
oberer Wert über 160 mmHg	6 0
unterer Wert unter 90 mmHg	0 0
unterer Wert 90-95 mmHg	2 0
unterer Wert über 95 mmHg	4 0

Haben Sie erhöhten Blutzucker (Diabetes)?	
Nein	0 0
Ja, aber ich benötige noch keine Medikamente	6 0
Ja, ich nehme Tabletten	8 0
Ja, ich spritze Insulin	8 0
Nicht bekannt	2 0

Arbeiten Sie dauernd unter Zeitdruck oder Stress?	
nein	0 0
gelegentlich	0 0
häufig	2 0
praktisch dauernd	4 0

Haben Sie gelegentlich Schmerzen im Brustkorb, eventuell mit Ausstrahlung in den Hals oder in einen Arm?	
Nein	0 0
Ja, bei körperlicher Anstrengung	10 0
Gelegentlich in Ruhe	4 0
Ja, vor allem bei Kälte	10 0
Ja, vor allem bei Stress	6 0

Hatten Sie bereits einmal länger als 5 Minuten anhaltende druckartige Beschwerden im Brustkorb?	
Nein	0 0
Ja	10 0

Wurden Sie bereits wegen Herzinfarkt oder Verdacht auf Herzinfarkt behandelt?	
Nein	0 0
Ja	10 0

ERGEBNIS

Für jede Frage jeweils die erreichte Punktzahl addieren. Bei Antworten mit einem Minuszeichen muss der Wert von der Summe abgezogen werden. Die Summe ergibt Ihre persönliche Risikoeinschätzung.

0-4 Punkte: Herzlichen Glückwunsch. Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist unterdurchschnittlich. Weiter so!

5-6 Punkte: Ihr Risiko ist durchschnittlich. Versuchen Sie beeinflussbare Risikofaktoren auszuschalten.

9-16 Punkte: Ihr Risiko ist erhöht. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt eine Strategie zur Verminderung Ihres Risikos und achten Sie auf Ihren Lebensstil.

17 Punkte und mehr: Ihr Risiko ist deutlich erhöht. Sprechen Sie bald mit Ihrem Arzt, wie Sie Ihr Risiko senken können. Ein gesunder Lebensstil ist für Sie besonders wichtig.

Wenn Sie Ihre Werte für Blutdruck, -zucker und Cholesterin nicht wissen, sollten Sie diese dringst bei Ihrem Hausarzt bestimmen lassen. Bei zu hohen Werten können Sie sich mit den richtigen Massnahmen vor dem Herzinfarkt schützen. **Nutzen Sie diese Chance!** ☺

Quelle: deutsche Herzstiftung, Prof.Dr. Gohlke

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! ☺

KAKAO SCHÜTZT

Herz und Blutgefäße

Kakao stammt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika und wurde bereits mehr als 1000 Jahre vor der Entdeckung Amerikas durch Christoph Columbus genutzt. Die ansässigen Azteken und Maya bezeichneten die Kakaobohnen als „Gottesgeschenk“, nutzten diese als Zahlungsmittel und erstellten ein Getränk aus gerösteten Kakaobohnen, Mais, Paprika und Gewürzen. Das bittere, scharf-würzige Kakaotrunk sorgte später bei den Europäern für wenig Beliebtheit, erst durch den Zusatz von Zucker verbreiteten sich die verschiedensten Kakaoerzeugnisse nach und nach in aller Welt.

DIE KAKAOBOHNE UND IHRE INHALTSSTOFFE

Wie der Kaffeebohne werden auch der Kakaobohne leicht anregende und stimulierende Effekte zugeschrieben. Verantwortlich dafür sind die Inhaltsstoffe *Theobromin* und das in sehr geringen Mengen vorkommende *Koffein* (0,2%). Nach Menge und Kalorienwert der bedeutendste Anteil der Kakaobohne ist die *Kakaobutter*.

Den gesundheitlich grössten Nutzen bieten die sekundären Pflanzenstoffen, genauer gesagt, die Gruppe der *Flavonoide*. Mit ihren antioxidativen Eigenschaften unterstützen sie die Herzgesundheit. Ein bemerkenswerter Aspekt von Kakaoflavanolen ist ihre Fähigkeit, Stickstoffmonoxid (NO) im Körper zu erhöhen. *NO ist für die Entspannung der Blutgefäße verantwortlich und fördert somit eine gesunde Durchblutung.* Dies wiederum wirkt sich positiv auf die Herzgesundheit aus und unterstützt eine bessere Sauerstoffversorgung der Zellen im gesamten Körper.

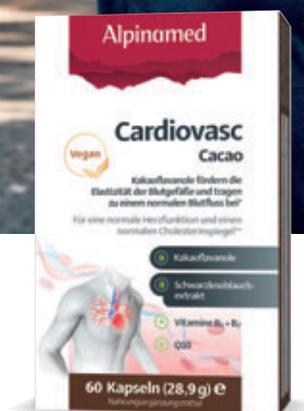
SCHOKOLADE IST NICHT GLEICH KAKAO

Der Anteil an Flavonoiden im Kakao ist abhängig von der Herkunftsregion, der Sorte, den klimatischen Bedingungen und den Herstellungsprozessen (Fermentation, Trocknung, Röstung). Das ergibt deutliche Unterschiede zwischen den Kakao und Schokoladesorten.

Schokolade enthält mit steigendem Kakaoanteil auch höhere Mengen an Flavonoiden. Jedoch kann der auf der Schokolade deklarierte Kakaogehalt nicht mit dem Flavanolgehalt gleichgesetzt werden, da in die Berechnung ebenfalls der Anteil der Kakaobutter miteinfließt.

Dazu kommt, dass gleichzeitig aufgenommene, hemmende Lebensmittel die Verfügbarkeit der Flavanole im Körper beeinflussen wie zum Beispiel Milcherzeugnisse.

Erst ab einem Flavanolgehalt von 200 mg kann ein herzschützender Effekt angenommen werden und es darf auf folgende Gesundheitsaussage



hingewiesen werden: „Kakaoflavanoide fördern die Elastizität der Blutgefäße, was zum normalen Blutfluss beiträgt“. Aufgrund des vergleichsweise niedrigen Flavanolgehalts und des hohen Zucker- sowie Kalorienanteils, kann das kardiovaskuläre Risiko mit einer herkömmlichen Schokolade nicht reduziert werden.

Alpinamed® Cardiovasc Cacao enthält einen Extrakt aus der Kakaobohne, der reich an Flavanolen ist. Diese fördern die Elastizität der Blut- und Kapillargefäße und tragen so zu einer gesunden Durchblutung bei. Gesunde, elastische Blutgefäße und ein normaler Blutfluss sorgen dafür, dass alle Organe – vor allem Herz und Gehirn – optimal mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Der bewährte Schwarzknoblauchextrakt von Alpinamed®, die Vitamine B1 und B2 sowie das Coenzym Q10 runden die einzigartige Rezeptur ab. Für elastische Blutgefäße, einen gesunden Cholesterinspiegel und ein gesundes Herz. ④



Unterschied zwischen

MIGRÄNE +**SPANNUNGSKOPFSCHMERZ**Fragen
Sie uns
Apotheker!

Wie beschreiben uns leidgeplagte Patienten Ihre Beschwerden in der Apotheke? Der grösste Unterschied wäre, dass man bei Spannungskopfschmerzen das Gefühl hat, einen zu kleinen Hut aufzuhaben. Bei Migräne geht die Post ab mit Klopfen und Hämmern im Kopf. Folgend nun noch ein paar Unterscheidungsmerkmale, die die Zuordnung erleichtern sollten:

SYMPTOM	MIGRÄNE	SPANNUNGSKOPFSCHMERZ
Was löst die Schmerzen meist aus?	Stress, Menstruation, Alkohol	Wetterveränderung, Stress
Wie beschreibt man den Schmerz?	pulsierend, hämmernd, toktoktok	gespannt, drückend
Wie lange dauert es im Normalfall?	bis zu drei Tage	30 Minuten und auch mehrere Tage
Wo tut es weh?	am Kopf, meist nur auf einer Seite, manchmal auch auf beiden Seiten	Hinterkopf, Scheitel, Stirn, oder am ganzen Kopf
Wie stark ist der Schmerz?	stark	leicht, mittel
Wie oft kommt der Schmerz?	bis zu 5mal im Monat	gelegentlich, manchmal täglich
Was kommt noch dazu?	Lichtempfindlichkeit, Lärmempfindlichkeit, Erbrechen	nur manchmal Lichtempfindlichkeit

DIE WIRKUNG

Apothekerwissen!

#Ich
kann viel
für mich
tun!

von Omega-3-Fettsäuren auf unsere Gesundheit

Omega-3-Fettsäuren benötigen wir ein Leben lang. Beginnend im Mutterleib, bis hin ins hohe Alter, ist unser Organismus auf die ausreichende Zufuhr an essentiellen Omega-3-Fettsäuren angewiesen. Wieso Omega-3-Fettsäuren wichtig sind, wie hoch die Dosierung sein sollte und worauf Sie bei der Einnahme achten sollten, erfahren Sie hier.

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die lebensnotwendig für unseren Organismus sind. Der menschliche Körper kann Omega-3-Fettsäuren nicht selbst herstellen, weshalb wir sie über die Nahrung zuführen müssen. Sie werden daher auch als „essenzielle Fettsäuren“ bezeichnet.

Es gibt verschiedene Arten von Omega-3-Fettsäuren. Sie unterscheiden sich vor allem anhand ihrer chemischen Struktur und der natürlichen Quelle, der sie entspringen. Aber auch ihre Wirkungen im Körper sind unterschiedlich. Zu den wichtigsten Omega-3-Fettsäuren gehören: Eicosapentaensäure (EPA), Docosahexaensäure (DHA) und Alpha-Linolensäure (ALA).

DIE WIRKUNG AUF DIE HERZFUNKTION

Das Herz ist das Kernorgan im menschlichen Körper. Einflussfaktoren für die Herzgesundheit sind die Fließeigenschaften des Blutes sowie Zellstoffwechselprozesse. Eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren weist daraufhin, dass diese Faktoren positiv beeinflusst werden können.

EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Laut EFSA: Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von mindestens 250 mg EPA und DHA ein.

DIE WIRKUNG AUF DIE SEHKRAFT

Die Zellen im menschlichen Auge enthalten einen besonders grossen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. In vielen Studien konnte nachgewiesen werden, dass sich die Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren positiv auf die Sehkraft auswirkt.

DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei. Laut EFSA: Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von mindestens 250 mg DHA ein.

DIE WIRKUNG AUF DAS GEHIRN

Das Gehirn besteht zu einem hohen Anteil aus ungesättigten Fettsäuren. Aktuelle Studien zeigen einen deutlichen Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren und einer verbesserten Gehirnfunktion.

DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei. Laut EFSA: Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von mindestens 250 mg DHA ein. ③



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

ERWACHSENENVERTRETUNG

Der NÖ Landesverein für Erwachsenenschutz – Erwachsenenvertretung, Bewohnervertretung (NÖLV) übernimmt ausgehend von sechs Geschäftsstellen in Niederösterreich einen Teil der gerichtlichen Erwachsenenvertretungen und vertritt Menschen in Einrichtungen, die von Freiheitsbeschränkungen betroffen sind.

GERICHTLICHE ERWACHSENENVERTRETUNG

Als gerichtlicher Erwachsenenvertreter wird der Verein für volljährige Personen bestellt, die aufgrund einer psychischen Krankheit oder einer vergleichbaren Beeinträchtigung ihrer Entscheidungsfähigkeit bestimmte Angelegenheiten nicht ohne Nachteil für sich selbst besorgen können. Die gerichtliche Erwachsenenvertretung endet nach drei Jahren, doch sie kann erneuert werden.

CLEARING

Eine weitere Aufgabe des NÖLV ist die Durchführung eines Clearings. Hierbei erfolgt im Verfahren zur Bestellung eines*r *gerichtlichen Erwachsenenvertreter*in* im Auftrag des Gerichtes eine Abklärung, ob die Voraussetzungen für eine gerichtliche Erwachsenenvertretung gegeben sind.

BERATUNG

Nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung bietet der Verein kostenlos Beratungen zum Thema gerichtliche Erwachsenenvertretung und mögliche Alternativen an.

Diese sind:

- Vorsorgevollmacht
- Gewählte Erwachsenenvertretung und
- Gesetzliche Erwachsenenvertretung.

Alle Formen der Vertretung müssen im Österreichischen Zentralen Vertretungsverzeichnis (ÖZVV) eingetragen werden. Auch Rechtsanwält*innen und Notar*innen bieten diese Leistungen an.

VORSORGEVOLLMACHT

Als Vorsorgevollmacht bezeichnet das Gesetz eine Vollmacht, die nach dem Verlust der Entscheidungsfähigkeit wirksam wird. Bei der Errichtung muss die volle Entscheidungsfähigkeit des*r Vollmachtgebers*in vorliegen. Die Inhalte sind frei wählbar.

Eine Vorsorgevollmacht muss vor einem Erwachsenenschutzverein, einer*m Rechtsanwält*in oder einer*m Notar*in errichtet und im *Österreichischen zentralen Vertretungsverzeichnis* (ÖZVV) registriert werden.

ERWACHSENENVERTRETER-VERFÜGUNG

In einer Erwachsenenvertreter-Verfügung erklärt eine erwachsene Person schriftlich, dass für die Zukunft eine bestimmte andere Person ihr*e Vertreter*in sein soll oder dass sie diese Person nicht als Vertreter*in einsetzen will. Voraussetzung für die Errichtung ist zumindest eine geminderte Entscheidungsfähigkeit. Die Erwachsenenvertreter-Verfügung hat Einfluss auf die gesetzliche und die gerichtliche Erwachsenenvertretung.

GEWÄHLTE ERWACHSENENVERTRETUNG

Wenn eine Person nicht mehr voll entscheidungsfähig ist, besteht die

Möglichkeit, eine Vereinbarung über eine gewählte Erwachsenenvertretung zu errichten. Wichtig ist, dass die vertretene Person erkennen muss, welche Angelegenheiten zu erledigen sind. Ebenso muss sie Wesen und Folgen der Bevollmächtigung einer anderen Person einschätzen können. Freund*innen, eine Person aus dem Kreis der Familie oder andere nahe stehende Personen können als Erwachsenenvertreter*in gewählt werden.

Es ist auch möglich, mehrere Personen für unterschiedliche Angelegenheiten zu wählen. Zu beachten ist, dass der*die Vertreter*in seine*ihre Aufgaben unabhängig erfüllen kann. Das bedeutet, dass Mitarbeiter*innen einer Einrichtung, die als Betreuer*innen für eine Person tätig sind, nicht gleichzeitig Vertreter*innen im Rahmen einer gewählten Erwachsenenvertretung sein dürfen.

Gewählte Erwachsenenvertretungen unterliegen keiner Befristung, jedoch einer regelmässigen gerichtlichen Kontrolle.

GESETZLICHE ERWACHSENENVERTRETUNG

Die gesetzliche Erwachsenenvertretung entsteht mit ihrer Registrierung im Österreichischen Zentralen Vertretungsverzeichnis (ÖZVV), die bei einem Erwachsenenschutzverein, einem*r Rechtsanwält*in oder Notar*in durchgeführt werden kann. Dazu ist die Vorlage eines ärztlichen Zeugnisses notwendig, welches die fehlende Entscheidungsfähigkeit der zu vertretenden Person bestätigt. Gesetzliche Erwachsenenvertreter*innen können nur nächste Angehörige sein. Diese sind Eltern, Grosseltern, volljährige Kinder, Enkelkinder, Geschwister, Nichten und Neffen der vertretenen Person, Ehegatte*in oder eingetragene*r Partner*in sowie Lebensgefährte*in, vorausgesetzt sie leben seit mindestens drei Jahren in einem gemeinsamen Haushalt. Zu den nächsten Angehörigen wird auch eine Person gezählt, die in einer positiven Erwachsenenvertreter*innen-Verfügung genannt wird.

Die gesetzliche Erwachsenenvertretung ist auf drei Jahre befristet und kann durch eine neuerliche Registrierung verlängert werden. Der gesetzlichen Erwachsenenvertretung kann sowohl von dem*der Vertreter*in als auch von der vertretenen Person jederzeit widersprochen werden.

Die Wirkungsbereiche sind vom Umfang her gesetzlich festgelegt. Dieses Vertretungsmodell unterliegt ebenfalls einer regelmässigen gerichtlichen Kontrolle.

BEWOHNERVERTRETUNG

Die Bewohner*innen-Vertretung ist eine unabhängige Einrichtung und erbringt ihre Leistungen kostenlos. Die Mitarbeiter*innen des NÖLV besuchen Personen, die von einer Freiheitsbeschränkung betroffen sind in der Einrichtung. Sie setzen sich dafür ein, dass Beschränkungen der Bewegungsfreiheit nur als letztes Mittel zum Einsatz kommen. ④

GESCHÄFTSSTELLE WIENER NEUSTADT IN DER BHF CITY

NÖ Landesverein für Erwachsenenschutz
2700 Wiener Neustadt, Zehnergasse 1, E05 – T1 Stock
T 02622/26738
M erwachsenenvertretung-wn@noelv.at
www.noelv.at



DIE BESTEN

Hausmittel für Sie im Winter

Sie sind meist günstig, können mit Zutaten aus einem normal bestückten Haushalt gemacht werden, sind gesund, wirksam und vieles mehr: Hausmittel für die kalte Jahreszeit. Wir haben alle verfügbaren Quellen in und rund um die Apotheke angezapft, um Ihnen ein schönes Potpourri zusammenzustellen.

Negative Gedanken, traurige Stimmung: Gegenmittel ist frische Luft und Sonne.

Sauna: Der Kreislauf wird angeregt und das Immunsystem gestärkt. Das wissen die Finnen ganz genau. Besonders Erkältungsviren werden abgewehrt, wenn die Schleimhäute gut durchblutet sind.

Buttermilch: Milchsäurebakterien für eine gesunde Darmflora. Die gesunden Bakterien machen Buttermilch bekömmlicher und fördern die Verdauung, indem

#ichkannvielfuermichtun[®] sie für ein leicht saures Milieu im Darm sorgen. Schädliche Bakterien, die die Darmschleimhaut angreifen könnten, fühlen sich dort nicht wohl.

Knoblauch: Roter Knoblauch aufs Butterbrot als Schutz vor Krankheit ist ein sehr altes Hausmittel. Das mag halt nicht jeder ausprobieren. Auch der Partner könnte seltsam reagieren...

Floating: Ein Hausmittel, das man sicherlich nicht überall genießen kann. Doch vielleicht haben Sie mit einem kleinen Ausflug die Gelegenheit Ruhe zu finden in dem dafür vorbereiteten schallgeschützten



Raum mit einem Salzwassertank, in dem man schwebt und dadurch megaruhig wird. Menschen haben nämlich Schlafstörungen durch Hintergrundgeräusche im Schlaf, Tinnitus durch Verkehrslärm, Hörschäden durch zu laute Musik oder Kinder können nicht richtig lernen, weil sie permanent beschallt werden.

Zimt und Zitrone: Schnelle Frischmacher aus der Aromalampe. Ätherische Öle bewirken positive Stimmungsveränderungen.

Rein in die Pantoffel: Hat man warme Füße, dann ist einem auch sonst nicht kalt – erklärten schon viele Generationen vor uns ihren Kindern, wenn sie warme Socken oder Fellpantoffel als Hausmittel gegen Erkältungen empfehlen. Und noch etwas dazu: Lassen Sie sich Fichten- und Rosmarinöl in der Apotheke 1:10 mit Mandelöl mischen. Füße damit massieren und kneten. Und schon sind die Füße warm!

Power-Nap: Ein kurzes Schläferl zum Beispiel nach dem Mittagessen hilft schnell wieder zu frischer Form. Wenn Sie keine Möglichkeit haben sich niederzulegen, probieren Sie Folgendes: Schließen Sie die Augen und lassen Sie Ihren Kopf fallen, so als ob Sie in der Sekunde eingeschlafen wären. Wiederholen Sie das dreimal.

Tryptophan bringt Glück: Gute Laune durch die richtigen Lebensmittel, die viel von der Happy-Aminosäure enthalten: Thunfisch, Cashewkerne, Rindfleisch, Ei und Emmentaler.

Raue Hände: Kaufen Sie sich dünne Baumwollhandschuhe (aus der Apotheke). Geben Sie abends eine gute Handcreme dick auf Ihre Hände, ziehen Sie die Handschuhe an und gehen Sie schlafen. Sie werden in der Früh den Unterschied gesichert merken.

Lippen: Im Winter neigt man durch die Heizungsluft zu rissigen Lippen. Neben Lippenpflegecremen aus der Apotheke kann man die trockenen Lippen immer wieder kräftig aufeinanderpressen, sie mit den Fingerkuppen zart klopfen und sie mehrmals mit einer besonders weichen Bürste massieren.

Wickel: Schon ein Schal macht bei Halsweh ein wohliges Gefühl. Ansonsten hilft ein Wickel. Ein längs gefaltetes Baumwolltuch mit Zwiebelmus, heißen zerdrückten Kartoffeln, Zitronenscheiben und warmem Topfen bestreichen. Den Wickel um den Hals legen und mit einem Handtuch umwickeln.

Fragen Sie
uns
Apotheker!

auf Seite 12 geht's weiter ➔

APOTHECUM **plus** Noch mehr Informationen und praktische Werkzeuge für Ihre Gesundheit! www.plus.apothecum.at

#Ich
kann viel
fuer mich
tun!



apothecum



@apothecum





Photo by Marek Rusinski on Unsplash

Fortsetzung von Seite 10 →

Die besten Hausmittel für Sie im Winter

Badewanne: Mischen Sie einen Liter Milch, ein Packerl Schlagobers, drei Esslöffel Honig und heisses Wasser. Setzen Sie nach Belieben und Anspruch ätherische Öle hinzu – unsere Mitarbeiter können Sie dazu bestens beraten – und baden Sie mit diesem Zusatz maximal zwanzig Minuten. Danach nur trocken abtupfen und ins Bett! Das ist erstklassige Pflege für Ihre Haut!

Hühnersuppe: Es konnte tatsächlich nachgewiesen werden, dass sie einen stärkenden Effekt in Zeiten der grippalen Infekte hat. Ein Rezept bekommen Sie gerne kostenlos in der Apotheke!

Kürzere Erkältung. Holunderbeersaft 1:1 mit Wasser mischen. Zimt, Schale einer Orange und Honig dazu. Das „Influenzavertreibmischungsgetränk“ schmeckt auch noch herrlich.

Farben: Frischen Sie mit bunten Pölstern und Decken Ihr Zuhause auf. Farben können helfen Stimmung zu heben.

Gurgeln: Auch bei Halsschmerzen hilft es, mit Salzwasser zu gurgeln. Dem Salzwasser-Gurgeln wird eine desinfizierende, entzündungshemmende, abschwellende und antibakterielle Wirkung zugeschrieben. Um mit Salz zu gurgeln, vermischen Sie einen Teelöffel Salz mit 250 Milliliter lauwarmem Wasser.

Volldampf: Heisser Wasserdampf mit ätherischen Ölen oder Heilsalz ist eine der besten Therapien bei Entzündungen in Hals und Rachen. Praktischer als die Kochtopf-Methode sind Inhalatoren. Sie erzeugen einen besonders zarten Sprühnebel, der die Dämpfe besonders gleichmässig verteilt. Gibt es bei uns in der Apotheke.

Aus der Apotheke gibt es auch Unterstützung im Winter. Ein paar Empfehlungen: Zink, Kaplandpelargonie, Taiga-Wurzel und Echinacea.

Heisse Getränke bei Erkältungen immer auf Körpertemperatur abkühlen lassen. Trinkt man Arznteetes zu heiss, wird der wunde Rachen weiter geschädigt und die Bakterien können besser angreifen.

Bei Schnupfen und Husten altbewährt: Ansteigende Bäder machen die Füsse wohlrig warm und verbessern damit auch die Durchblutung der Rachen- und Nasenschleimhäute. Die Füsse in eine Schüssel mit 35° Celsius warmem Wasser stellen. Alle drei Minuten heisses Wasser dazugeben, bis etwa 40° Celsius erreicht sind.

Spitzwegerichte bringt Linderung bei allen Atemwegsinfekten. Er wirkt antibakteriell und erweitert die Bronchien. Schleimstoffe bekämpfen ausserdem den Hustenreiz. Zubereitung: 250 ml kochendes Wasser auf zwei Teelöffel Spitzwegerich giesen, zehn Minuten ziehen lassen – langsam trinken.

Bleiben Sie gesund mit allen unseren teils schon historischen Ratschlägen. Selbstverständlich sind wir in der Apotheke immer gerne für Sie und weitere Empfehlungen bereit! ☺

Für viele bedeutet langsam Anstrengung. Wenn man es aber einmal bewusst ausprobiert hat, Dinge langsam anzugehen und dafür den Augenblick mehr zu geniessen, mag man ungern damit wieder aufhören. Ein paar Anregungen hier für alle, die Experimente lieben, gerne etwas Neues ausprobieren und gerade die kalte Jahreszeit nutzen möchten, Langsamkeit – denken Sie an leise und langsam fallende Schneeflocken – schätzen zu lernen.

Der Start in den Tag ist essentiell. Gut vorbereitet und mit einer Tasse feinem Tee am Morgen gelingt ein genüsslicher, entspannter Start.

Genau hinsehen und jeden Moment als geschenkt und wertvoll betrachten. Auch in vielleicht sorgenvollen Zeiten sind kleine schöne Momente ein Lichtblick.

Nachhaltig und ohne Hektik einkaufen. Besuchen Sie Märkte und kleine Geschäfte. Die Shopinhaber freuen sich über jeden einzelnen Besucher und man fördert ausserdem die lokale Wirtschaft.

Pausen einplanen. Eine gute Planung kann Hetze, Stress und Unruhe zu vermeiden helfen. Kalender, ob analog oder digital, können unterstützen.

DIY (Do-It-Yourself) – es wird wieder gestrickt, gehäkelt, gemalt und gebacken. Der Winter ist die beste Zeit allen eine Freude zu machen und selbst dabei ein wenig zu meditieren.

Die Natur nutzen. Spaziergänge in der frischen Luft entspannen immer. Ein Waldspaziergang hat hier natürlich noch eine ganz besondere Stellung.

Selbst kochen und gemeinsam essen. Es ist immer eine Freude, im Kreis der Familie oder mit Freunden gemeinsam zu kochen und zu essen. Der soziale Kontakt holt Sie schnell aus einem womöglich stressigen Arbeitstag.

Social Media (Facebook, Instagram, TikTok...) nur zu bestimmten Zeiten und bewusst nutzen. Keine Unterbrechungen durch Gebimmel oder sonstige Ton- und Wortsignale.

Abgrenzung. Man muss nicht überall dabei sein, sagten schon unsere Grossmütter. Bewusst auswählen und sich von unnötigen und uninteressanten Beziehungen, Tätigkeiten und Dingen befreien! Ein Weltklasse-Gefühl!

Wir wünschen Ihnen auf jeden Fall gutes Gelingen! ☺



NEU IM TEAM

Lisa Geyer, Pharmaziestudentin



Seit Mai 2023 bin ich geringfügig in der Bahnhof-Apotheke tätig, um Berufserfahrung während meines Pharmaziestudiums zu sammeln. Jeden Montagnachmittag und Dienstagvormittag bin ich für Sie da. Der Kundenkontakt macht mir sehr viel Spass und es freut mich immer, wenn ich die Menschen beraten kann und Sie zufrieden unsere Apotheke verlassen. Nach meinem Studium plane ich mein Aspirantenjahr in der Bahnhof-Apotheke zu absolvieren und danach möchte ich Vollzeit Teil dieses tollen Teams werden.

In meiner Freizeit liebe ich es zu backen. Von Keksen bis Cupcakes und Hochzeitstorten ist alles dabei. Hier kann ich meiner Kreativität freien Lauf lassen. Ein weiterer wichtiger Punkt in meiner Freizeit ist Sport. Dabei stehen Laufen und Yoga zum Entspannen an erster Stelle. Ausserdem bereise ich gerne neue Länder, um deren Kulturen besser kennenzulernen. ☺

AKTIONEN in der Bahnhof-Apotheke

Husten

BRONCHOSTOP®

Bronchitis Akut Tropfen

50 ml statt € 13,55 jetzt **€ 12,20**

BRONCHOSTOP®

Bronchitis Akut Tropfen

100 ml statt € 19,95 jetzt **€ 17,95**



Gefässe

ALPINAMED®

Cardiovasc Cacao

statt € 29,95 jetzt **€ 27,95**



VORTRAGS- und BERATUNGSTERMINE

Mo, 4.12.2023 10⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr

Caudalgie Beratungstag

Do, 14.12.2023 9⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr

Schüssler Salze Beratung und Antlitzanalyse

Mo, 15.1.2024 18³⁰ Uhr

Vortrag: Durchstarten mit ätherischen Ölen ins neue Jahr

Di, 20.2.2024 18³⁰ Uhr

Vortrag: Die Kraft der Vitalpilze

Fr, 22.3.2024 9⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr

Bio-H-Tin Beratungstag

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



Apotheker
Mag.pharm.
MICHAEL HERGET
Fitness-Coach

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

Apotheker
Mag.pharm.Dr.
BERNHARD ERTL

Apothekerin
Mag.pharm.
STEFANIE GUSTENAU

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
SONJA HOSINER
Kosmetik

PK-Assistentin
SONJA KRUMPOCK BA

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

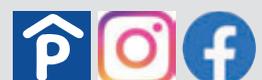
Frau
CHRISTINA KARNER
Backoffice

Frau
BEATRIX NOVAKOVICS
Backoffice

Frau
MARIJA ANDRIC
Hygiene

Frau
LISA GEYER
Pharmazie-Studentin

Frau
CELINA LANGER
Pharmazie-Studentin



#ICHbinwunder!

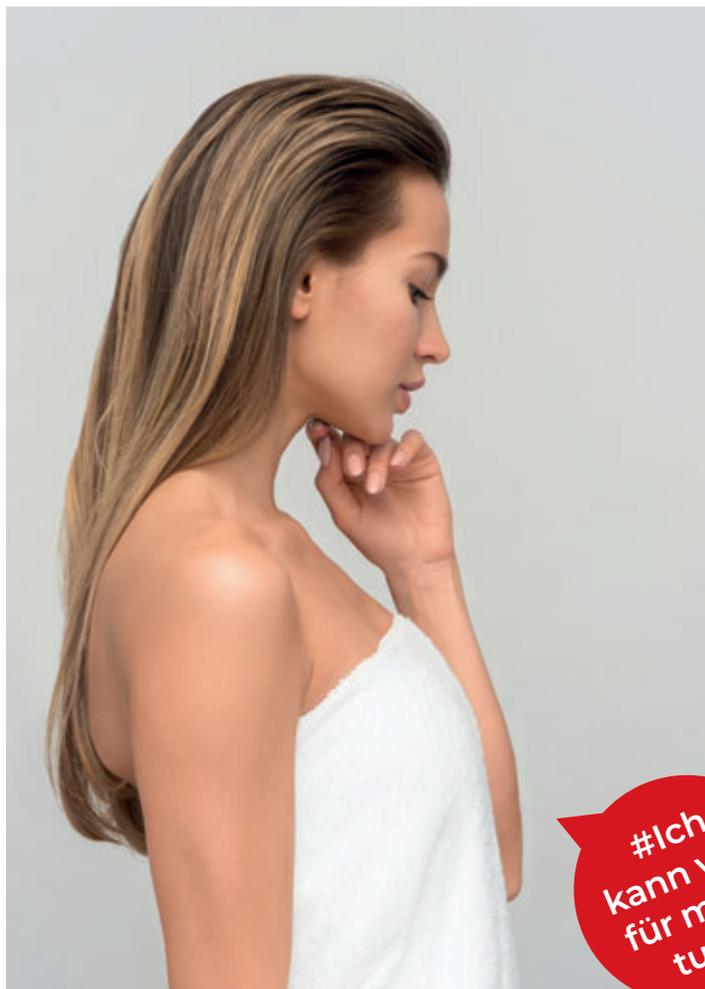
Weil nichts komplizierter
ist als mein Leben.



[ichbinwunder.at](https://www.ichbinwunder.at)
Reden wir über Lösungen!

DIE HAUT

im Winter



#Ich kann viel für mich tun!

Nicht nur die Psyche, sondern auch die Haut reagiert auf Stress. Wir zeigen wie man solchen Hautreaktionen vorbeugen kann und was nötig ist, damit die Haut auch im Winter geschmeidig und zart ist.

Die Haut ist eines der wichtigsten und grössten Organe des Menschen. Negative Gefühle schwächen den antibakteriellen Schutzschild der obersten Hautschicht. Dafür verantwortlich ist vermutlich der höhere Stresshormonspiegel, der die Beförderung von körpereigenen Antibiotika in die Haut behindert. Dadurch wird die Haut anfälliger für Störungen. Zudem enden die Haut-Nervenzellen nicht wie lange Zeit angenommen in der untersten Hautschicht, sondern in höheren Regionen. Somit werden Aufregung und Ärger direkt in die Haut gesendet.

Jeder Mensch, jede Haut reagiert anders auf äussere Einflüsse. Mögliche Folgen sind Entzündungen, Juckreiz, Akne, Herpes, Neurodermitis oder Schuppenflechte. Um solchen Hautreaktionen vorzubeugen, ist also nicht nur ein sorgsamer Umgang mit der Haut nötig,

sondern auch mit der Seele. Dazu trägt das ausgewogene Verhältnis von belastenden und entspannenden Phasen bei – lesen Sie dazu Slow Down auf Seite 12.

VIEL FEUCHTIGKEIT

Stress für die Haut bedeutet aber nicht nur ein Zuviel an psychischer und physischer Belastung, sondern auch ein Zuwenig an Feuchtigkeit. Besonders im Winter ist die Luft sowohl draussen durch die tieferen Temperaturen als auch drinnen durch das Heizen der Räume oftmals trocken. Diese Trockenheit setzt der Haut zu. Die schnellste Hilfe dagegen ist Eincremen. Je trockener die Haut, desto reichhaltiger sollte die Creme sein. Zudem ist es im Winter auch wichtig wirklich genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen um die Haut von innen auch zu befeuchten. Lassen Sie sich bei uns in der Apotheke passend zu Ihrem Hauttyp und Ihren Bedürfnissen beraten. Hochwertige Apothekenkosmetik hat für alle Wünsche der Haut das Richtige.

REINIGUNG

In den kalten Jahreszeiten verliert unsere Haut viel Feuchtigkeit und produziert weniger Fett, welches eine schützende Funktion hat. Deswegen ist es wichtig, auf die schonende Reinigung umzustellen, da waschaktive Substanzen und Tenside der Haut zusätzlich wertvolle Fette rauben. Unter der Dusche sind Duschöle zu empfehlen. Nach dem Duschen tragen Sie unmittelbar reichhaltige, feuchtigkeitsspendende Creme oder Körpermilch auf, um sie intensiv mit notwendigen Nährstoffen zu versorgen.

LIPPEN

Ein besonderes Augenmerk sollte man auch den Lippen widmen. Da sie nicht über eigene Talg- und Schweißdrüsen verfügen, können sie keinen Schutz und nicht genügend Feuchtigkeit produzieren. Ausserdem haben sie keine grobe Hornschicht und sind daher anfällig für Wind und Wetter. Balsame, die wir in der Apotheke selbst herstellen, mit natürlichen Inhaltsstoffen bieten besondere Pflege und Schutz. Am Berg brauchen Sie für Lippen, Gesicht und Hals beste Sonnenpflege mit besonderem UV-Schutz.

Passen Sie Ihre Hautpflege an Ihre Bedürfnisse an

Wenn Sie Ihre Haut der Saison entsprechend reinigen, für die genügende Luftfeuchtigkeit, Wasserzufuhr und ausgewogene, gesunde Ernährung sorgen, sollten Sie auch Ihre Hautpflegeroutine anpassen, so wie Sie Ihre Garderobe anpassen würden. Tauschen Sie Ihre leichten Cremes gegen reichhaltigere Produkte aus, die der Haut die zusätzliche Feuchtigkeit spenden, die sie im Winter braucht.

Gegen trockene Haut helfen lipidreiche Cremes auf einer Wasser-in-Öl-Basis. Sie bilden eine dünne Isolations- und Schutzschicht auf der Haut, halten bei einem Spaziergang die Kälte ab und verhindern, dass die Feuchtigkeit der Haut übermässig verdunstet. Der Inhaltsstoff *Urea* oder auch Harnstoff oder *Carbamid* genannt, befeuchtet die Haut und hat eine wasserbindende Wirkung. ☺

BRONCHO STOP®

NEU!

Österreichs **Nr. 1***

BRONCHITIS?



BRONCHITIS AKUT TROPFEN

ab **6** Jahren

- ✓ Löst zähen Schleim
- ✓ Unterstützt das Abhusten
- ✓ Bekämpft die Entzündung
- ✓ Wirkt entkrampfend auf die Bronchien
- ✓ Beruhigt den Husten

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. | *IQVIA 5/2022, 01A Husten

Kwizda
Pharma

BR0-0419_2207