

APOTHECUM

JAHRGANG 31 WINTER 2024/25

„
Vorbeugung
ist immer
eine gute
Idee!

SCHMERZMITTEL
im Überblick

LEISE RIESELT
der Schlaf

GESUND
durch die kalte Jahreszeit

DER KÄLTE-KILLER
Sauna



SALBEI
APOTHECUM
Arzneipflanze
des Jahres
2024

**EIN
GESCHENK
MEINER
APOTHEKE!**

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



Unbeschwert die Blase entleert



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

Erhältlich in der Apotheke

Nahrungsergänzungsmittel

TREUEPASS

gültig für Alpinamed® Prosta Plus Kapseln sowie das gesamte Alpinamed®-Sortiment. Einlösbar in allen teilnehmenden Apotheken. Gültig solange der Vorrat reicht. Barablöse nicht möglich. Rückfragen Apotheke: +43 5354 5300-2309

Gebro Pharma GmbH, Österreich



www.alpinamed.at  

GGES-ALP-PRO-24.1002



SCHMERZMITTEL IM ÜBERBLICK

So gehen Sie auf Nummer sicher

Schmerzmittel, auch *Analgetika* genannt, sind Medikamente, die zur Linderung von Schmerzen eingesetzt werden. Die am häufigsten angewendeten und auch rezeptfreien Schmerzmittel gehören meist zu den *nicht-steroidalen Antiphlogistika* (NSAIDs) oder *Antirheumatika* (NSARs). Diese wirken entzündungshemmend, fiebersenkend und/oder schmerzstillend. Der eigenwillige Begriff entstand in der Zeit, als diese Wirkstoffe hauptsächlich in der Behandlung von Rheuma eingesetzt wurden. Heute werden diese Schmerzmittel zum Beispiel gegen Kopfschmerzen, Zahnschmerzen oder Rückenschmerzen eingesetzt.

Die Wahl des richtigen Schmerzmittels hängt von der Art, Intensität und Ursache des Schmerzes ab. Ob Schmerzmittel rezeptfrei erhältlich sind, hängt nicht nur von dem Wirkstoff ab, sondern auch von der Dosierung und der Packungsgrösse. In höherer Dosierung ist meist eine ärztliche Verordnung notwendig. Bei starken und länger andauernden oder chronischen Schmerzen werden Wirkstoffe aus der Gruppe der *Opioid*e eingesetzt. ④

Schmerzmittel gehören zu den weltweit am meisten verkauften Medikamenten. Bei Einnahme mehrerer Medikamente können unerwünschte Wechselwirkungen auftreten. Bitte Sie bei Medikamentenumstellungen daher immer Ihre Apotheker um einen Check!

Apothekerwissen!

Wirkstoff	Indikation	Einnahme	Gegenanzeige
IBUPROFEN	<ul style="list-style-type: none"> – Leichte bis mässige Schmerzen, wie Kopf- oder Zahnschmerzen – Menstruationsbeschwerden – Rheumatische Erkrankungen – Fieber – Muskel- und Gelenkschmerzen 	Ibuprofen ist in Form von Tabletten, Kapseln, Weichkapseln, Sirup und Gel erhältlich. Die übliche Dosis für Erwachsene beträgt 400 mg alle 4 bis 6 Stunden (maximale Tagesdosis 1600 – 2400 mg).	<ul style="list-style-type: none"> – Magen-Darm-Geschwüre – Schwere Herz-, Leber- und Nierenerkrankungen – Überempfindlichkeit gegen Ibuprofen oder andere NSAR – Schwangerschaft (insbes. im dritten Trimester) – Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnungsmedikamenten
DICLOFENAC	<ul style="list-style-type: none"> – Rheumatische Erkrankungen wie Arthritis – Akute Schmerzen, z.B. bei Verletzungen oder nach Operationen – Schmerzhaftes Schwellungen und Entzündungen 	Diclofenac ist als Tabletten, Gel, Pflaster und Injektion erhältlich. Die empfohlene Dosis für Erwachsene beträgt in der Regel 75 - 150 mg pro Tag, aufgeteilt in 2 - 3 Einzeldosen.	<ul style="list-style-type: none"> – Magen-Darm-Geschwüre – Schwere Herz-, Leber- und Nierenerkrankungen – Überempfindlichkeit gegen Diclofenac oder andere NSAR – Schwangerschaft (insbes. im dritten Trimester) – Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnungsmedikamenten
NAPROXEN	<ul style="list-style-type: none"> – Rheumatische Erkrankungen – Akute Schmerzen, wie Muskel- und Gelenkschmerzen – Menstruationsbeschwerden 	Naproxen ist in Tablettenform erhältlich. Die übliche Dosis für Erwachsene beträgt 250 - 500 mg zweimal täglich, wobei die maximale Tagesdosis 1000 mg nicht überschreiten sollte.	<ul style="list-style-type: none"> – Magen-Darm-Geschwüre – Schwere Herz-, Leber- und Nierenerkrankungen – Überempfindlichkeit gegen Naproxen oder andere NSAR – Schwangerschaft (insbes. im dritten Trimester) – Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnungsmedikamenten
PARACETAMOL	<ul style="list-style-type: none"> – Leichte bis mässige Schmerzen, wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen oder Regelschmerzen – Fieber 	In verschiedenen Formen erhältlich, einschliesslich Tabletten, Kapseln, Sirup und Zäpfchen. Die übliche Dosis für Erwachsene beträgt 500 - 1000 mg alle 4 - 6 Stunden, wobei die maximale Tagesdosis 4000 mg nicht überschreiten sollte.	<ul style="list-style-type: none"> – Schwere Lebererkrankungen – Alkoholabhängigkeit – Überempfindlichkeit gegen Paracetamol





Ich kann viel für mich tun!



LIEBE KUNDIN! LIEBER KUNDE!

WINTER

Gut umsorgt in der Apotheke

Apotheker Mag.pharm. GREGOR SCHÖBERL



Der Winter ist da – eine Jahreszeit voller Herausforderungen für unsere Gesundheit, aber auch voller besonderer Momente. Gerade in den kalten Monaten stehen wir Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite:

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben viele **wertvolle Empfehlungen** (siehe Seite 5), wie Sie Erkältungen vorbeugen, Ihre Haut vor der winterlichen Kälte schützen und Ihr Immunsystem stärken können. **Meine Kinder** lieben in dieser Jahreszeit den GOJISAN Saft. Er schmeckt ihnen gut und wir nehmen die Kapseln ein. So kommen wir gut durch die Erkältungszeit! Besonders wichtig ist mir auch ein **gesunder Darm!** Dafür nehmen wir alle OMNi-BiOTiC® IMMUND Lutschtabletten, da ein gesunder Darm mit einer gesunden Mundflora beginnt! OMNi-BiOTiC® IMMUND gibt es jetzt auch als Pulver für Schnuller für Säuglinge. Am Abend trinken wir gerne einen stärkenden Kräutertee mit Zitrone.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben viele **wertvolle Empfehlungen** (siehe Seite 5), wie Sie Erkältungen vorbeugen, Ihre Haut vor der winterlichen Kälte schützen und Ihr Immunsystem stärken können. **Meine Kinder** lieben in dieser Jahreszeit den GOJISAN Saft. Er schmeckt ihnen gut und wir nehmen die Kapseln ein. So kommen wir gut durch die Erkältungszeit! Besonders wichtig ist mir auch ein **gesunder Darm!** Dafür nehmen wir alle OMNi-BiOTiC® IMMUND Lutschtabletten, da ein gesunder Darm mit einer gesunden Mundflora beginnt! OMNi-BiOTiC® IMMUND gibt es jetzt auch als Pulver für Schnuller für Säuglinge. Am Abend trinken wir gerne einen stärkenden Kräutertee mit Zitrone.

NOCH FLEXIBLER

Ab Jänner 2025 sind wir noch flexibler für Sie da: Unsere **neuen Öffnungszeiten** ermöglichen es Ihnen, uns von Montag bis Freitag von 7³⁰ bis 19⁰⁰ Uhr und samstags von 8³⁰ bis 18⁰⁰ Uhr zu besuchen – ideal, um Ihren Apothekenbesuch unkompliziert in den Alltag zu integrieren.

NEU
Nur bei uns in der Apotheke

NEU BEI UNS

Die **Bahnhof-Apotheken-App!** QRcode hier im Bild. Damit profitieren Sie von exklusiven Prämien und praktischen Services. Ob Vorbestellungen oder nützliche Informationen – die App macht Ihre Gesundheitsvorsorge noch einfacher. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie eine stille Adventzeit und alles Gute für das Jahr 2025! ☺



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- + Ohrenthermometer. Covid-19 Antikörper-Test.



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

KUNDEN-APP. Treue-Bonus, Aktionsangebote + viele andere Vorteile.

WWW.BAHNHOF-APOTHEKE.AT

A - 2700 Wiener Neustadt, Zehnergasse 1

T 02622/232 93-0

apo@bahnhof-apotheke.at



ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag
jeweils 7³⁰ - 19⁰⁰ Uhr

Samstag 8³⁰ - 18⁰⁰ Uhr

Unsere Bereitschaftsdienste

9., 19., 29. Dez. 2024, 8., 18., 28. Jänner, 7., 17., 27. Feb. 2025

TIPPS AUS DER BAHNHOF-APOTHEKE

WIE KOMME ICH GESUND

durch die kalte Jahreszeit!



Apothekerin Mag. pharm. Emilia Toth-Wallner MSc empfiehlt: Trotz Kälte Bewegung an der frischen Luft! Mit meiner zweijährigen Tochter gehe ich gern spazieren oder auf den Spielplatz, natürlich warm gekleidet! Ausserdem sollte man auf ausreichend Vitaminzufuhr achten, vor allem Vitamin C, D und Zink. Für Kinder gibt es den Defendyl Saft mit Betaglucan oder den Immun 44 Saft ab drei Jahren. Bei Krankheitsanzeichen kann man versuchen, diese mit Kaloba (Saft ab einem Jahr geeignet) oder Echinacea gleich abzufangen. ④



Apothekerin Mag. pharm. Kathrin Laczkovits empfiehlt: In der kalten Jahreszeit achte ich auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D und unternehme Spaziergänge an der frischen Luft. Mein Immunsystem unterstütze ich zusätzlich mit selbstgemachten Ingwer-Honig Shots sowie Vitamin C und Zink. ④



Apothekerin Mag. pharm. Margit Svardal empfiehlt: Ich schwöre auf Kaloba Tropfen. Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung genommen (dreimal täglich 30 Tropfen) bricht die Krankheit oft gar nicht erst aus oder ist nach kurzer Zeit vorbei. Kaloba gibt es auch als Saft und kann bei Kindern ab einem Jahr angewendet werden. Und das Beste: es schmeckt kein bisschen bitter.

Das zweite Produkt, das bei mir nie ausgeht, ist Prospan. Egal, ob trockener oder schleimiger Husten, Linderung und besserer Schlaf sind garantiert. Die Anwendung ist ab dem 1. Lebensmonat erlaubt. Meine Enkelkinder lieben die Brausetabletten (dürfen ab sechs Jahren verwendet werden), schon eine halbe Tablette aufgelöst getrunken, hat uns bei nächtlichen Hustenattacken eine weitere, deutlich ruhigere Nacht beschert. ④

Apothekerin Mag. pharm. Petra Wagner empfiehlt: Vorbeugend nehme ich jeden Tag ein Sackerl Omnibiotic Pro-Vi 5 vor dem Frühstück und am Abend lutsche ich zwei Stück Omnibiotic iMMUND vor dem Schlafengehen.

Bei Schnupfen verwende ich gerne Gelomyrtol dreimal täglich nüchtern und bei Bedarf Fitonasal, das eine natürlich abschwellende Wirkung hat, kommt noch Husten dazu schwöre ich auf Bronchostop Lutschtabletten. Daheim stelle ich gerne meinen Vernebler auf und „bedufte“ mit Zitrone und Cajeputöl (ähnlich wie Eukalyptusöl). Besonders angenehm fühlt sich unser hauseigener Hustenbalsam an, der auf Brust und Rücken aufgetragen wird und mit einem warmen Tuch bedeckt, für eine ruhige Nacht sorgt... So komme ich immer gut über die kalte Winterzeit! ④

LEISE RIESELT DER SCHLAF

so schrecken sie das Christkind nicht

Schnarchen ist ein häufiges Problem, das nicht nur den Schlaf des Betroffenen, sondern auch den des Partners stören kann. Es gibt verschiedene Arten des Schnarchens, die auf unterschiedliche Ursachen zurückzuführen sind.

Die Ursachen

Im Allgemeinen wird Schnarchen durch eine Verengung der Atemwege verursacht, das zu Vibrationen des Gewebes im Rachen führt. Hauptsächlich unterscheidet man zwischen *nasenbezogenem Schnarchen*, das durch verstopfte Nasenwege oder eine verschobene Nasensecheidewand verursacht wird, *Zungengrundschnarchen*, bei dem die Zunge während des Schlafs nach hinten fällt und die Atemwege blockiert, und *Gaumenschnarchen*, bei dem das weiche Gewebe im Gaumen vibriert.

Es gibt auch Mischformen, die eine Kombination der genannten Typen darstellen. Übergewicht ist eine häufige Ursache für Schnarchen, da überschüssiges Fettgewebe im Nackenbereich die Atemwege verengen kann. Durch Gewichtsabnahme kann dieser Druck reduziert und die Atmung verbessert werden.

Was kann ich tun?

Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind hierbei die Schlüsselkomponenten. Eine Nasendusche ist besonders bei Schnupfen eine gute Option, da sie hilft, die Nasenwege frei zu halten. Durch das Spülen der Nase mit einer Salzlösung können Schleim und Allergene entfernt werden, wodurch die Atmung erleichtert und das Schnarchen reduziert wird. Dies ist besonders nützlich für Menschen, die unter nasenbebezogenem Schnarchen leiden.

Bestimmte *Kräuter und ätherische Öle* können ebenfalls helfen, das Schnarchen zu reduzieren. Pfefferminzöl zum Beispiel kann helfen, die Nasenwege zu öffnen. Ein paar Tropfen Pfefferminzöl in heissem Wasser inhaliert oder als Raumspray verwendet, können die Atmung erleichtern. Eukalyptusöl hat ähnliche Eigenschaften wie Pfefferminzöl und kann bei Atemwegsproblemen helfen.

Eine Dampfinhalation mit Eukalyptusöl kann besonders bei verstopfter Nase hilfreich sein. Thymian hat schleimlösende und antivirale Eigenschaften und kann in Form von Tee oder ätherischem Öl verwendet werden, um die Atmung zu verbessern.

Lavendelöl hat beruhigende und entspannende Eigenschaften und kann helfen, einen ruhigen Schlaf zu fördern, indem es den Schlaf verbessert und somit indirekt das Schnarchen reduziert.

Zusammengefasst

Schnarchen kann durch verschiedene Faktoren verursacht werden und hat oft erhebliche Auswirkungen auf die Schlafqualität. Natürliche Mittel wie Gewichtsabnahme, Nasendusche, Nasenpflaster und die Verwendung bestimmter Kräuter und Düfte können wirksam zur Reduzierung des Schnarchens beitragen. Es ist wichtig, die Ursache des Schnarchens zu identifizieren, um die geeignete Behandlungsmethode zu wählen.

Sollten die Hausmittel keine Linderung bringen, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen, um mögliche zugrunde liegende Gesundheitsprobleme auszuschließen. Weiters rät er ein Schlaflabor zu besuchen, um mögliche folgenschwere Auswirkungen auf Herz und weitere Organe möglichst früh zu erkennen. ☺



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

#Ich
kann viel
fuer mich
tun!



apothecum



@apothecum





Der Kälte-Killer SAUNA

Alles was Sie wissen müssen

Saunieren ist eine alte Tradition, die nicht nur zur Entspannung, sondern auch zur Förderung der Gesundheit genutzt wird. Die wohlthuende Hitze einer Sauna hat zahlreiche Vorteile für Körper und Geist.

Warum Sauna?

Einer der Hauptvorteile des Saunierens ist die *Förderung der Durchblutung*. Durch die Hitze weiten sich die Blutgefäße, was den Blutfluss verbessert und die Sauerstoffversorgung der Muskeln und Organe erhöht. Dies kann Muskelverspannungen lösen und Schmerzen lindern. Zudem regt das Saunieren die Schweißproduktion an, was dem Körper hilft, Giftstoffe auszuschleiden und die Haut zu reinigen. Dies führt zu einem verbesserten Hautbild und einem gesünderen Teint.

Ein weiterer wichtiger Vorteil des Saunierens ist die *Stärkung des Immunsystems*. Durch den Wechsel von heisser Saunaluft und anschließender Abkühlung wird das Immunsystem stimuliert und die Abwehrkräfte werden gestärkt. Dies kann dazu beitragen, Erkältungen und Infektionen vorzubeugen. Saunieren hat auch eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Die Hitze und der anschließende Kältereiz *trainieren die Gefäße*, was zu einer Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion führen kann.

Zusätzlich

Um die Wirkung des Saunierens noch zu verstärken, können verschiedene Pflegewerkzeuge verwendet werden. *Peelings* sind eine hervorragende Möglichkeit, die Haut vor dem Saunagang von abgestorbenen Hautzellen zu befreien und die Poren zu öffnen. Ein sanftes unparfümiertes *Körperpeeling* kann die Haut glätten und die Aufnahme der wohltuenden Wirkstoffe während des Saunierens verbessern.

Auch Öle können eine wohltuende Ergänzung zum Saunieren sein. Ätherische Öle wie Eukalyptus, Lavendel oder Pfefferminzöl werden in das Aufgusswasser gemischt, um die Atemwege zu öffnen und die Entspannung zu fördern. Diese Öle haben nicht nur einen angenehmen Duft, sondern auch therapeutische Eigenschaften, die die Saunafahrt intensivieren können.

Conclusio

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Saunieren zahlreiche gesundheitliche Vorteile bietet, von der Verbesserung der Durchblutung über die Stärkung des Immunsystems bis hin zur Förderung der Hautgesundheit. Die Verwendung von (natürlichen) Qualitätsprodukten aus der Apotheke für den Saunagang führt zu einem rundum wohltuenden und intensiven Saunaausgang! Lassen Sie sich bei uns beraten! 📞



SO GEHT SAUNIEREN

Vorbereitung

Duschen

Vor dem Betreten der Sauna ist eine gründliche Dusche Pflicht.

Abtrocknen

Nach dem Duschen gut abtrocknen, da trockene Haut besser schwitzt.

Handtuch mitnehmen

um den Kontakt mit dem Holz zu vermeiden.

In der Sauna

1. Handtuch verwenden: Das Handtuch sollte unter den gesamten Körper gelegt werden, inklusive der Füße, um das Holz zu schützen und hygienisch zu bleiben.

2. Schweigen oder leise sprechen.

3. Keine Reservierungen.

Verhalten

Aufgüsse

Aufgüsse sollten nur vom Personal oder erfahrenen Saunagängern gemacht werden. Es ist wichtig, die Zustimmung der anderen Gäste einzuholen.

Sitzzeiten

Saunagänge sollten nicht zu lange dauern, etwa 8 - 15 Minuten sind optimal. Zwischen den Gängen Pausen einlegen und abkühlen.

Sauberkeit

Keine Speisen oder Getränke mit in die Sauna nehmen. Nach dem Verlassen sollte der Platz sauber hinterlassen werden.

Nach der Sauna

Abkühlen

Nach dem Saunagang sollte man sich langsam abkühlen, idealerweise mit einem Spaziergang an der frischen Luft und anschließend einer kalten Dusche oder im Tauchbecken.

Ruhepausen

zwischen den Saunagängen.

Hydratation

Viel trinken, um den Flüssigkeitsverlust durch das Schwitzen auszugleichen.

Gesundheit und Sicherheit

Körperliche Beschwerden

Bei Unwohlsein, Schwindel oder Herzproblemen sofort die Sauna verlassen und sich hinlegen.

Gesundheitszustand

Personen mit akuten Erkrankungen, Fieber, schweren Herz-Kreislauf-Problemen oder offenen Wunden sollten die Sauna meiden.

Kinder und Schwangere

Kinder sollten nur unter Aufsicht saunieren und Schwangere sollten vorher ihren Arzt befragen.

DIE AUGENÄRZTEPRAXIS

S Seit Anfang Mai befindet sich die Gruppenpraxis für Augenheilkunde an ihrem neuen Standort in der Bahnhofcity. Priv. Doz. Dr. Ferdinand Schlanitz PhD übernahm 2019 die seit 1986 bestehende Ordination von seiner Mutter MR Dr. Anna Schlanitz-Bolldorf; 2021 kam als weiterer Partner OA Dr. Tobias Pelzer-Spalek aus dem Landeskrankenhaus Wiener Neustadt dazu. Da sich die Räumlichkeiten am alten Standort in der Bahngasse schnell als zu klein erwiesen, starteten die Planungen für einen Ausbau. Dieser sollte nicht nur mehr Platz und Barrierefreiheit ermöglichen, sondern auch den Anforderungen der modernen Medizin gerecht werden: Hygienische Prinzipien, einfache logistische Abläufe sowie Sicherheitsvorkehrungen mussten eingehalten werden. Und bei allem wurde nicht zuletzt viel Wert darauf gelegt, eine Wohlfühl-Atmosphäre für Patienten zu schaffen – denn eine Arztuntersuchung kann für manche schon fordernd genug sein!

DIE EXPERTISE

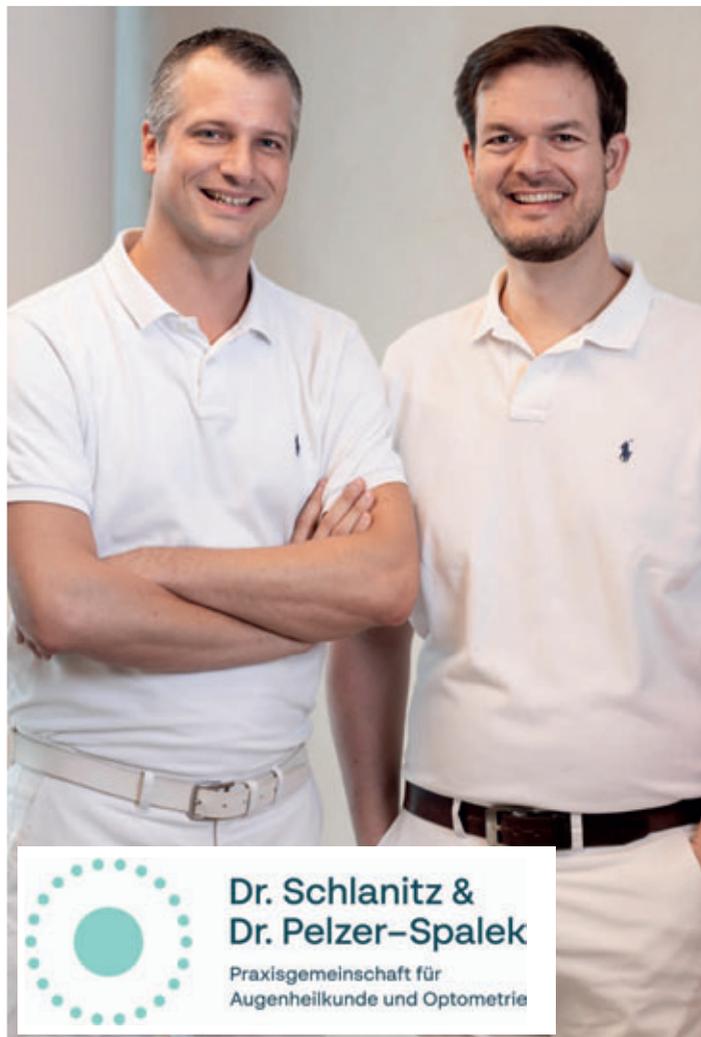
Das Medizinstudium absolvierten beide Ärzte an der MedUni Wien, danach trennten sich vorerst die Wege: Dr. Ferdinand Schlanitz blieb als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universitätsklinik für Augenheilkunde in Wien und promovierte zum PhD (Philosophic Doctor). Anschliessend habilitierte er mit seiner Forschung über altersbedingte Makuladegeneration zum Privatdozenten.

Dr. Pelzer-Spalek ging nach dem Abschluss des Allgemeinmediziners an das Landeskrankenhaus Wiener Neustadt. Bei seiner dortigen Ausbildung zum Augenarzt legte er den Schwerpunkt vor allem auf das chirurgische Fach, insbesondere die Katarakt-Operationen. Dr. Pelzer-Spalek hält seine dortige Funktion als Oberarzt weiter aufrecht und operiert an beiden Augen-Standorten der Gesundheit Thermenregion, Wiener Neustadt und Mödling.

In der Ordination ergänzen sich somit beide Bereiche auf ideale Weise: Von Kontrolluntersuchungen, den konservativen Therapien bis zu chirurgischen Fragestellungen kann dem Patienten ein breites Spektrum angeboten werden. Das fängt bei den Kleinsten an, denn die Untersuchungen im Rahmen des Mutter-Kind-Passes sind uns ein wichtiges Anliegen. Fehlstellungen der Augen oder die Notwendigkeit einer Brille können so frühzeitig festgestellt werden. Je früher ein Kind – sofern überhaupt notwendig – mit einer Brille versorgt wird, desto besser für die weitere Entwicklung.

Die regelmässige Untersuchung der Augen etwa bei Diabetes und Bluthochdruck sind ein weiterer Grundpfeiler der Augenheilkunde, um Veränderungen frühzeitig zu erkennen, damit sie bestmöglich behandelt werden können. Das gilt vor allem auch für den Grünen Star – das Glaukom – bei dem ein zu hoher Augendruck den Sehnerv schädigen kann. Konsequente Kontrollen sind hier unerlässlich!

Im späteren Lebensalter ist es meistens der Graue Star, der die Sehkraft und damit die Lebensqualität beeinträchtigen kann. Dabei handelt es sich um eine Trübung der Linse im Auge. Im Extremfall kann man den Eindruck haben, als würde man durch ein Milchglas schauen müssen. Abhilfe schafft hier die Katarakt-Operation, ein ambulanter Eingriff,


Photo von Matej Hakar

bei dem die trübe Linse durch eine Kunstlinse ausgetauscht wird.

Durch unser Team können wir den Patienten eine bestmögliche Versorgung bieten. Bei Fragen beraten wir und nehmen auch Kontrollen im Rahmen des Flugsicherheits- und Führerscheingesetzes vor. Wir freuen uns, Sie schon bald bei uns begrüßen zu dürfen! ☺

Die Augenärztepraxis

2700 Wiener Neustadt, Zehnergasse 1/Top 1.4

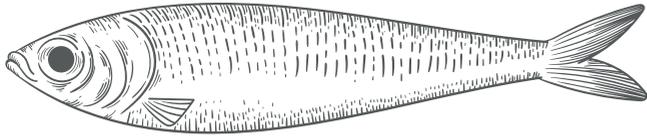
Priv. Doz. Dr. Ferdinand Schlanitz, PhD
OA Dr. Tobias Pelzer-Spalek

T 02622/258 00
F 02622/258 00-99
M office@augenaerztepraxis.at
www.augenaerztepraxis.at



GENUSSvoll & GELENKschonend

Die richtige Ernährung zur Vorbeugung von Gelenkserkrankungen



Gelenkerkrankungen wie Arthrose, Gicht und Rheuma sind weit verbreitet und können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Diese Erkrankungen entstehen aus verschiedenen Gründen. Oft spielen jedoch Ernährung und Lebensstil eine entscheidende Rolle.

Grün

Gemüse und Obst sind wichtige Bestandteile einer gelenkfreundlichen Ernährung. Dunkelgrünes Blattgemüse wie Spinat und Grünkohl sind reich an Antioxidantien und Kalzium, das für die Knochengesundheit unerlässlich ist. Beeren, insbesondere Blaubeeren und Erdbeeren, enthalten Anthocyane, die entzündungshemmende Eigenschaften haben. Auch Zitrusfrüchte wie Orangen und Grapefruits sind gute Quellen für Vitamin C, das die Kollagenproduktion unterstützt und somit die Gelenkgesundheit fördert.

Arthrose ist eine degenerative Gelenkerkrankung, bei der der Knorpel, der die Gelenke schützt, allmählich abgebaut wird. Dies kann durch Übergewicht, Alterung, Gelenkverletzungen und genetische Faktoren begünstigt werden. *Gicht* ist eine Form der Arthritis, die durch die Ansammlung von Harnsäurekristallen in den Gelenken verursacht wird. Dies führt zu schmerzhaften Entzündungen, die durch eine purinreiche Ernährung, Alkohol und Übergewicht verschlimmert werden können. *Rheuma*, oder rheumatoide Arthritis, ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem fälschlicherweise die Gelenke angreift, was zu Entzündungen und Schädigungen führt. Die genaue Ursache ist

Blau

Fisch ist eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und bei der Linderung von Gelenkschmerzen helfen können. Besonders fettreiche Fische wie Lachs, Makrele und Sardinen sind reich an diesen wertvollen Fettsäuren. Darüber hinaus sind Nüsse und Samen, wie Walnüsse, Chiasamen und Leinsamen, ebenfalls reich an Omega-3-Fettsäuren und können leicht in die tägliche Ernährung integriert werden und somit die Gelenkgesundheit fördern.

unbekannt, jedoch spielen genetische Faktoren und entzündungsfördernde Nahrungsmittel eine Rolle.

Um diesen Erkrankungen vorzubeugen und die Gelenkgesundheit zu fördern, ist eine ausgewogene Ernährung von grosser Bedeutung. Bestimmte Lebensmittel können entzündungshemmende Eigen-

schaften haben, die Gelenkschmerzen lindern und den Knorpelabbau verlangsamen.

Zudem ist es wichtig, ausreichend Wasser zu trinken, um die Gelenke geschmeidig zu halten und die Ausscheidung von Harnsäure zu fördern. Alkohol und zuckerhaltige Getränke sollten hingegen ver-

Gelb

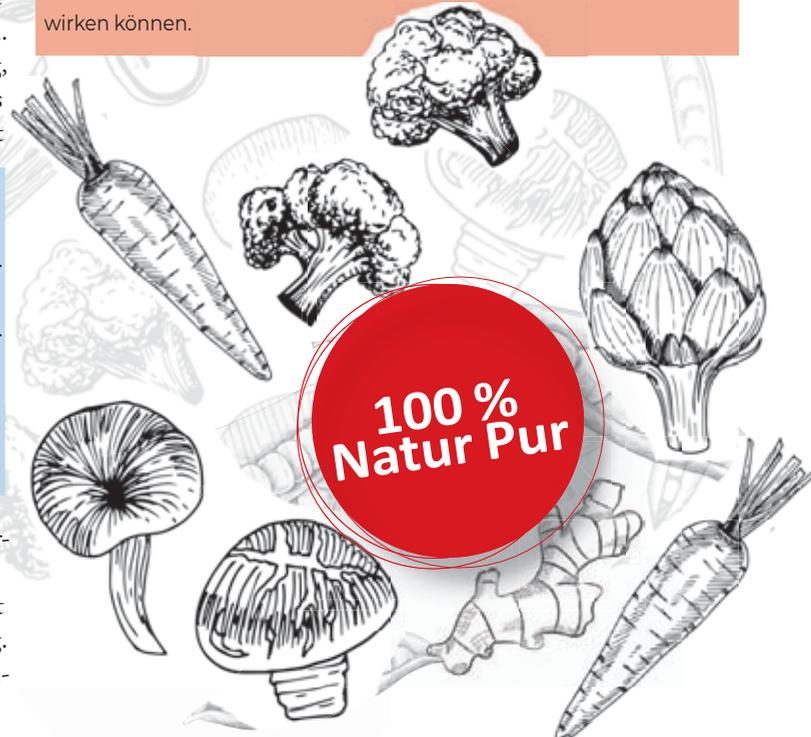
Ingwer und Kurkuma sind Gewürze, die aufgrund ihrer starken entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt sind. Sie werden frisch oder als Pulver in verschiedenen Gerichten verwendet. Studien haben gezeigt, dass diese Gewürze Schmerzen und Entzündungen bei Gelenkerkrankungen lindern können.

mieden werden, da sie Entzündungen fördern und die Symptome von Gicht und Rheuma verschlimmern können. Moderate, regelmässige Bewegung hilft den Knorpel optimal mit Nährstoffen zu versorgen.

Durch bewusste Ernährung und einen gesunden Lebensstil können die Risiken für Arthrose, Gicht und Rheuma reduziert und die Lebensqualität verbessert werden. 🕒

Rot

Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Erbsen sind reich an Ballaststoffen und pflanzlichem Eiweiß, was sie zu einer guten Alternative zu Fleisch machen. Sie enthalten auch wichtige Nährstoffe wie Magnesium und Zink. Vollkornprodukte wie Hafer, Quinoa und brauner Reis liefern ebenfalls wertvolle Ballaststoffe und Nährstoffe, die entzündungshemmend wirken können.



NIE WIEDER STRESS

Entspannung mit unserer Hilfe



Photo by madison lauren on Unsplash

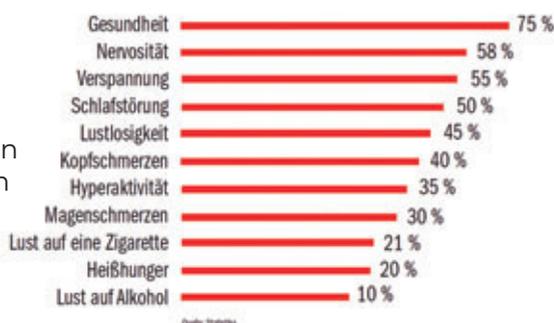
Den meisten Stress empfinden Leute in Berufen, die sehr zeitkritisch sind (Buchhalter), die dauernd neue Reize mit sich bringen (Callcenter) oder die ständige Auseinandersetzung mit anderen Menschen bedeuten – etwa bei Ärzten und weiteren Gesundheitsberufen.

Welche Symptome zeigen sich bei Stress?

Auf Reize wie Gefahr schüttet der Hypothalamus ein *ACTH* (Corticotropin)-*freisetzendes Hormon* aus. Dieses Hormon wirkt auf die Hypophyse, die wiederum einen Adrenalin-Ausstoss ins Blut erzeugt. Zusätzlich löst die Nebennierenrinde eine verstärkte Produktion von Cortison aus.

Adrenalin im Blut lässt Menschen schneller handeln. Cortison in den Muskelzellen hebt kurzfristig die Widerstandsfähigkeit. Der Mensch ist kampfbereit. Er steht unter Stress. **Aber:** Stellt sich diese Körperreaktion zu oft ein, schädigt sie den Organismus.

In welchen Symptomen äussert sich zu viel Stress?



Ausgebrannt

Wenn Menschen Körper und Seele zu viel zumuten, beginnt der Organismus zu streiken. *Burn-out kommt aufleisen Sohlen*. Dieser Zustand, an dessen Ende der totale geistige und körperliche Zusammenbruch infolge von Überlastung steht, kündigt sich nur langsam an. Man durchläuft zwölf Phasen. Am Beginn steht der Zwang, sich zu beweisen, gefolgt von verstärktem Einsatz, der dann so weit führt, dass man eigene Bedürfnisse vernachlässigt.

Man zieht sich zurück, ändert deutlich sein Verhalten, verliert die eigene Persönlichkeit und empfindet nur mehr innere Leere. Am Schluss stehen Depression, Erschöpfung und letztendlich der totale Zusammenbruch, der entweder zu einem Kreislaufkollaps oder zu hochdepressiven Gedanken führt. Man sollte die warnenden Signale rechtzeitig erkennen und den Lebensrhythmus radikal ändern.

Ohne Regeneration kein Leben. Jeder Mensch spürt, wenn er zu wenig Schlaf bekommt. Die rhythmische Abfolge von Leistung und Erholung ist unabdingbare Voraussetzung für das Leben an sich.

Wie wird man krank?

Die Ursache aller Zivilisationskrankheiten liegt in der sogenannten „*silent inflammation*“, in subjektiv nicht fassbaren, wiederholt auftretenden leichten Entzündungsprozessen, die – entsprechend dem „Eisbergprinzip“ – letztendlich als Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Alzheimer, Diabetes etc. zum Vorschein kommen. Silent inflammation entsteht als Folge von Bewegungsmangel und Fehlernährung in Kombination mit psychischen und emotionalen Belastungen. Folge: niedriger Blutdruck, langsamer Puls, enge Pupillen, kalte Hände und Füße, Antriebslosigkeit.

Der Wirkmechanismus

- 1 lustvolle **Bewegung**: zum Beispiel Spass dran haben ein Stück flott zu gehen, statt mit dem Auto zu fahren
- 2 lustvolle **Regeneration** (also sich kurz mal so richtig fallen lassen)
- 3 **liebvoller Umgang mit sich** und seiner Mitwelt (Stichwort Epigenetik).

Diese Dreierheit allein führt zu vermehrter Achtsamkeit und daraus erwächst die Lust auf mehr Gesundheit, auch auf Ernährung, mit der ich mich wohler fühle (von innen kommende Motivation), und auf Aktivitäten in der Gruppe, weil ich mich dabei jedes Mal gut fühle (Motivation von aussen).

WAS WIR FÜR SIE TUN KÖNNEN

Wir haben in der Apotheke ein umfangreiches und erprobtes „**natürliches**“ Angebot an Präparaten, die Sie bei überbordender Körperreaktion unterstützen können. Wichtig ist, dass Sie sich selbst Aufmerksamkeit schenken und bei den ersten Zeichen für eine Überforderung Hilfe suchen. Man muss nicht alles alleine schaffen! Ersparen Sie sich unangenehme Folgen von zu hoher Belastung durch Job oder Familie. ☺



BEREIT FÜR 2025

ein Ratgeber für einen aufgeräumten Jahresbeginn

DEEPCLEAN von

Kühlschrank + Geschirrspüler
Backofen
Waschmaschine
Bettdecken und Pölstern
Staubsauger
Küchengeräte

REINIGEN + AUSTRÄUCHERN

Grundreinigung: Führen Sie eine gründliche Reinigung Ihres Hauses durch, einschliesslich Staubwischen, Staubsaugen, Nasswischen und dem Reinigen von Fenstern und Türen.

Polster und Teppiche: Lassen Sie Polstermöbel und Teppiche professionell reinigen oder reinigen Sie sie selbst gründlich, um Staub und Schmutz zu entfernen.

Austräuchern: Verwenden Sie Salbei oder andere Räucherkräuter, um negative Energien zu vertreiben und frische, positive Energien willkommen zu heissen. Gehen Sie durch alle Räume, besonders in die Ecken und entlang der Fenster und Türen. Räucherpakete Anleitung nebenan.

AUFRÄUMEN und ENTRÜMPELN

Zimmer für Zimmer vorgehen

Drei-Kisten-Methode

Behalten, Wegwerfen + Spenden/Verkaufen

Minimalismus fördern

Überlegen Sie, welche Gegenstände Sie wirklich brauchen und welche nicht. Weniger ist oft mehr.

Ablaufdaten überprüfen

Lebensmittel, die Medikamentenschublade und den Erste-Hilfe Koffer.

*Wir wünschen Ihnen einen
guten Rutsch und ein
gesundes 2025!*

Salbeibündel zum Austräuchern herstellen

Materialien besorgen: Sie können getrocknete Salbeiblätter in der Apotheke kaufen.

Bündel formen: Nehmen Sie eine kleine Menge Salbeiblätter (zirka 15-20 Blätter) und ordnen Sie sie bündelweise an. Legen Sie die Blätter nebeneinander, so dass sie ein kleines Bündel bilden.

Bündel binden: Verwenden Sie ein dünnes, naturbelassenes Bindeband oder einen Faden, um die Salbeiblätter fest zusammenzubinden. Wickeln Sie das Band oder den Faden mehrmals um das Bündel und binden Sie einen festen Knoten.

Trocknen: Lassen Sie das Bündel an einem gut belüfteten, trockenen Ort vollständig trocknen. Dies kann einige Tage dauern. Die Blätter sollten knusprig und trocken sein, bevor Sie es verwenden.

Räuchern: Zünden Sie das Ende des Salbeibündels mit einem Streichholz oder Feuerzeug an und lassen Sie es leicht rauchen. Fächeln Sie den Rauch durch die Räume oder über die Gegenstände, die Sie reinigen möchten.

Sicher ablöschen: Wenn Sie fertig sind, drücken Sie das verbrannte Ende des Bündels in einem hitzebeständigen Gefäss aus, um die Glut zu löschen. Mit diesem selbstgemachten Salbeibündel können Sie Ihr Zuhause austräuchern und eine frische, positive Atmosphäre schaffen.

Ich kann
viel für mich
tun!®

Aufräumtipps für den Alltag

Tägliche Routine: Nehmen Sie sich täglich ein paar Minuten Zeit, um kleine Aufräumarbeiten zu erledigen

Multitasking: Nutzen sie Wartezeiten, wie zum Beispiel beim Kochen oder Telefonieren.

Alles hat seinen Platz: Stellen Sie sicher, dass jeder Gegenstand in Ihrem Zuhause einen festen Platz hat und gewöhnen Sie sich und Ihre Familie daran, Dinge nach Gebrauch wieder dorthin zurückzulegen.

VORBEREITUNG AUF DAS NEUE JAHR

Kalender und Planer: Richten Sie einen neuen Kalender oder Planer für das kommende Jahr ein und tragen Sie wichtige Termine, die sich vielleicht sogar jedes Jahr wiederholen (Geburtstage, Feiertage) und Aufgaben ein. Vielleicht verwenden Sie ja auch schon einen elektronischen Kalender und die wichtigen Daten sind bereits vorhanden.

Dokumentorganisation: Gehen Sie Ihre Unterlagen durch, sortieren Sie alte Rechnungen und Dokumente aus und legen Sie neue Ordner für das kommende Jahr an.

Neujahrsvorsätze: Nutzen Sie die Aufräumaktion als Gelegenheit, sich Neujahrsvorsätze zu setzen, wie zum Beispiel regelmässige Treffen mit Freunden, regelmässiger Ordnung halten oder nachhaltiger zu leben.



AKTION

Husten

BRONCHOSTOP

Hustensaft sine 200 ml
statt € 17,95 **jetzt € 16,15**

Hustenpastillen 40 Stück
statt € 20,90 **jetzt € 18,80**



NEUES AUS DER BAHNHOF-APOTHEKE

AB 1. JÄNNER 2025

neue Öffnungszeiten

TIPP

Liebe KundInnen,

wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass wir unsere Öffnungszeiten neuerlich erweitert haben, um Ihnen eine noch bessere Medikamenten-Versorgung zu bieten! Durch unsere Lage am Bahnhof, möchten wir vor allem für Pendler und Zugreisende sowie für alle Patienten der umliegenden Ärztezentren dieses erweiterte Service anbieten. Ab 1. Jänner 2025 gelten daher folgende Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 7³⁰ – 19⁰⁰ Uhr
Samstag 8³⁰ – 18⁰⁰ Uhr
Unser 24-Stunden-Automat vor der Apotheke steht Ihnen zusätzlich für nicht-rezeptpflichtige Artikel zur Verfügung.

Wir in der Bahnhof-Apotheke sind stets bemüht Ihnen den besten Service zu bieten!

Ihr Team der Bahnhof-Apotheke



Einfach dem QRcode folgen!



Apotheker Mag.pharm. MICHAEL HERGET Fitness-Coach	Apotheker Mag.pharm. GREGOR SCHÖBERL Darmgesundheit, Homöopathie, Diabetescoach	Apotheker Mag.pharm.Dr. BERNHARD ERTL	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 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	Frau LISA GEYER Pharmazie-Studentin	Frau CELINA LANGER Pharmazie-Studentin
---------------------------------------	---	---	------------------------------	--	---

www.BAHNHOF-APOTHEKE.AT



HEALTH COACHING for Businesspeople

Face-to-Face-Coaching
Online

Ich unterstütze Menschen
aus alten Mustern auszusteigen.

Somit ihre eigenen Bedürfnisse besser zu formulieren und zu leben.

Die Gesundheit steht dabei immer im Mittelpunkt.

Haben Sie auch den Wunsch nach mehr Leichtigkeit?

#ichkannvielfuermichtun

Der erste Schritt ist einfach per Telefon oder Email.

+43 664 514 75 05

bvo062@gmail.com

Mein Name ist Barbara M. Voglar.

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



THE LATE YEARS

Teil 4 unserer Serie zur Pflege in den verschiedenen Lebensabschnitten

Das Älterwerden bringt viele Veränderungen mit sich, besonders in Bezug auf Gesundheit und Hautpflege. Ab einem Alter von 70 Jahren ist es wichtiger denn je, auf den eigenen Körper zu achten und gezielte Massnahmen zu ergreifen, um Wohlbefinden und Lebensqualität zu erhalten. Die Haut, unser grösstes Organ, durchläuft signifikante Veränderungen: Sie wird dünner, trockener und verliert an Elastizität. Gleichzeitig steigt das Risiko für gesundheitliche Herausforderungen, die eine angepasste Pflege und spezielle Vorsorge erfordern. In diesem Teil unserer Serie möchten wir Ihnen wertvolle Tipps und Informationen geben, wie Sie auch im hohen Alter Ihre Gesundheit fördern und Ihre Haut optimal pflegen können, um weiterhin vital und strahlend durchs Leben zu gehen.

Beginnen Sie den Tag mit einer milden *Reinigung*, die speziell für reife Haut formuliert ist. Wählen Sie ein Reinigungsprodukt, das frei von aggressiven Chemikalien und Duftstoffen ist, um Irritationen zu vermeiden. Eine Reinigungsmilch ist ideal, da sie die Haut schonend von Schmutz und eventuell überschüssigem Talg befreit, ohne die natürliche Feuchtigkeitsbarriere zu stören.

Nach der Reinigung ist es wichtig, die Haut mit *Feuchtigkeit* zu versorgen. Verwenden Sie ein alkoholfreies Gesichtswasser oder ein Hydrosol, um die Haut zu beruhigen und auf die anschliessende Pflege vorzubereiten. Ein *Rosen- oder Hamamelis-Hydrolat* aufgesprayed mögen auch Männer. Diese Produkte helfen, den pH-Wert der Haut auszugleichen und sie aufnahmefähiger für feuchtigkeitsspendende Wirkstoffe zu machen.

”
Wäre schade, wenn unnötige Zeichen des Alterns die Stimmung trüben.

Ein wesentlicher Schritt in der Gesichtereinigung für ältere Haut ist die regelmässige Anwendung eines sanften *Peelings*. Ein enzymatisches *Peeling* oder ein Produkt mit feinen, natürlichen Peelingkörnern kann abgestorbene Hautzellen entfernen und die Zellerneuerung fördern. Achten Sie darauf, das Peeling nur einmal pro Woche zu verwenden, um die Haut nicht zu überreizen.

Nach der Reinigung und dem Peeling ist wieder die Feuchtigkeitsversorgung von grösster Bedeutung. Verwenden Sie eine reichhaltige Feuchtigkeitscreme, die Hyaluronsäure, Ceramide und Antioxidantien enthält. Diese Inhaltsstoffe helfen, die Haut intensiv zu hydratisieren, die Schutzbarriere zu stärken und freie Radikale zu bekämpfen, die zu vorzeitiger Hautalterung führen können.

Eine weitere wichtige Komponente der Hautpflege ab 70+ (beginnen sollte man damit weit früher) ist der *Schutz vor Umweltschäden*. Tragen Sie täglich eine *Sonnencreme* mit einem hohen Lichtschutzfaktor auf, um die Haut vor schädlichen UV-Strahlen zu schützen. Dies ist entscheidend, um Altersflecken und Hautkrebs vorzubeugen und das Hautbild insgesamt zu verbessern.

Zusätzlich zu einer gründlichen und sanften Gesichtereinigung können eine regelmässige Gesichtsmassagenroutine wesentlich dazu beitragen, die Hautgesundheit und das allgemeine Wohlbefinden ab



dem Alter von 70+ zu verbessern. *Massagen* helfen, die Lympflüssigkeit abzuleiten und Schwellungen zu reduzieren. Damit minimieren sie Schwellungen um die Augen und ein aufgedunsenes Gesicht. Durch die Massage werden Pflegeprodukte besser in die Haut eingearbeitet, wodurch ihre Wirksamkeit erhöht wird. Verwenden Sie bei der Massage ein hochwertiges Gesichtsol oder Serum, das für reife Haut geeignet ist. Sie verbessert die Durchblutung der Haut, was den Zellen mehr Sauerstoff und Nährstoffe zuführt. Dies kann zu einem gesünderen und strahlenderen Teint führen.

Zusätzlich zu einer gründlichen und sanften Gesichtereinigung und Massagen können *Nahrungsergänzungsmittel* wie Kollagen positives leisten. Kollagen ist ein Strukturprotein, das wesentlich zur Festigkeit und Elastizität der Haut beiträgt. Mit zunehmendem Alter nimmt die körpereigene Kollagenproduktion ab, was zu Faltenbildung und einer schlafferen Haut führen kann. Auch zu diesem Thema bieten wir Ihnen die Beratung unserer Experten in der Apotheke an. Sie helfen Ihnen die richtige Balance zwischen Pflegeaufwand und Wirkung zu finden! ④

BRONCHO STOP®

Österreichs
 Nr. 1**

Zaubert den Husten* weg!



- ✓ Kratzen im Hals
- ✓ Reizhusten
- ✓ Produktiver Husten
- ✓ Resthusten



www.bronchostop.at

Broncho...STOP!



*Bei Erkältungshusten | ** IQVIA MAT 08/2024, 01A Hustenmittel

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei Erkältungshusten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht.

Kwizda
Pharma

BRO-0416_2206