

# APOTHECUM

JAHRGANG 31 FRÜHLING 2024



**SALBEI**  
**APOTHECUM**  
Arzneipflanze  
des Jahres  
2024

## **APOTHECUM ARZNEIPFLANZE 2024**

Der Apotheker-Salbei

**RÜCKEN-SCHUTZ**

**NIERENSTEINE**

**UNSER KÖRPER**

Die frühen Jahre

Vortrag  
bei uns  
in der  
Apotheke  
SIEHE SEITE 13

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





Alpinamed®

# Herz-Kreislauf natürlich im Griff

VEGAN

Mit Coenzym Q10 +  
Vitamin B1 & B2



NEU

## Kakao und schwarzer Knoblauch

Alpinamed® Cardiovasc Cacao bietet hochwertige Unterstützung

- ✓ für elastische Blutgefäße und eine gute Durchblutung
- ✓ für einen gesunden Cholesterinspiegel
- ✓ für ein leistungsstarkes Herz
- ✓ zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress

Inhaltsstoffe (max. Tagesdosis): 200 mg Kakaoflavanole, 471 mg Schwarzknoblauchextrakt, 99 mg Coenzym Q10, 1,65 mg Vitamin B1 und 2,1 mg Vitamin B2; Nahrungsergänzungsmittel



GEB-ALIP-CAR-230503

Erhältlich in der Apotheke

Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich

www.alpinamed.at





# FRÜHLINGS- Apotheke zum Sammeln

Im Frühling, wenn die Natur wieder aufwacht, bereitet sie uns wieder viele Heilkräuter, die wir nur sammeln müssen, um sie für unsere Gesundheit zu nutzen. Dazu gehören in der ersten Jahreszeit der *Beinwell*, *Brennnessel*, *Löwenzahn*, *Giersch*, *Gundermann*, *Ehrenpreis*, *Schlüsselblume* und *Lungenkraut*.

Mit den heutigen Smartphone-Apps ist das Erkennen der einzelnen Pflanzen eigentlich keine grosse Hexerei mehr. Zur Ausrüstung gehört einfach ein Korb und ein Messer. Der Vormittag ist ideal, um Blätter und Blüten zu sammeln. Braucht man die Wurzeln, ist der Nachmittag besser geeignet, da diese um die spätere Tageszeit gehaltvoller sind. Zuhause angekommen bündelt man die Kräuter und hängt sie mit genug Abstand kopfüber auf zum Trocknen.

Verwendet werden sie zumeist als Tee, Tinktur oder auch als Salbe. Mit Giersch und Löwenzahn kann man sogar Abwechslung in den Speiseplan bringen. Wer mag ihn nicht, den frischen Löwenzahnsalat mit lauwarmen Kartoffeln und Kernöl? Gusto bekommen?

Und wenn Sie kein Heilkräuterbuch zuhause haben – ein Manko, weil so ein Buch ist eine wunderbare Sache, um Natur, auch mit Kindern, zu erfahren – besuchen Sie doch die Seite [www.heilkraeuter.de](http://www.heilkraeuter.de). Hier finden Sie beinahe alle bei uns wachsenden Pflanzen beschrieben. Viel Spass beim Sammeln! ☺



**BEINWELL** (*Symphytum officinale*)

Wie der Name schon andeutet, hilft Beinwell bei Schmerzen und Verletzungen. Schon die Klostermedizin wusste, was heute auch durch Studien bestätigt wurde: Die Arzneipflanze hat entzündungshemmende und abschwellende Eigenschaften und hilft bei Verstauchung, Prellung sowie Rücken- und Gelenkschmerzen. Deswegen ist Beinwell auch in modernen Schmerzsalben aus der Apotheke enthalten. ☺

# ECHTER SALBEI oder Apotheker-Salbei



Unsere APOTHECUM-Arzneipflanze des Jahres 2024, der **Salbei** (*Salvia officinalis*), kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, dem wir uns aufgrund der Klimaveränderung schon mehr als angenähert haben und der daher auch bei uns wunderbar gedeiht. Einmal im Garten heimisch, bleibt er einem dauerhaft.

Der Echte Salbei zeigt sich mit vielen guten Eigenschaften. Allgemein als typische Würzpflanze bekannt, genießt die Pflanze einen einzigartigen Ruf als Arzneipflanze. Seine schöne Optik und der herrliche Duft macht Lust, die Pflanze zu pflücken und direkt in der Küche zu verarbeiten. Bei uns ist diese Pflanze seit dem Altertum bekannt. Dank seiner heilenden Wirkung ist er beliebt. Diese Staude verholzt an der Basis und zählt zu den Halbsträuchern. Mit einer Höhe von 30 bis 60 Zentimetern setzt sie wunderschöne Akzente.

Die violett-blauen Blüten verströmen ihr würziges Aroma gemeinsam mit den Blättern dieser herrlichen Pflanze. Ein leichter Rückschnitt nach der Blüte wirkt für die Pflanze verjüngend. Der Schnitt in die verholzten Teile fördert keine Verzweigungen.

Die Blütezeit beginnt im Mai und endet im August. Als wintergrüne Staude trägt er sein graugrünes Kleid durch das ganze Jahr hindurch. Apotheker-Salbei bevorzugt einen trockenen und sonnigen Platz. Ideal ist ein steinreicher, durchlässiger und wenig humoser Boden. *Salvia officinalis* erreicht eine Breite von zirka 40 Zentimetern. Dieses Mass ist der angemessene Abstand zwischen zwei Pflanzen. Auf diese Art passen sechs bis acht Exemplare auf einen Quadratmeter.

Den Beinamen Apotheker-Salbei trägt er nicht umsonst. In der Pflanzenmedizin findet der Echte Salbei seine vielfache Verwendung. Wohltuend wirkt ein frisch aufgegossener Salbei-Tee bei Halsbeschwerden. Die gesammelten Wirkungen möchten wir in der Sommer-Ausgabe ausführlicher besprechen.

**Unsere Apotheken-Stammkunden, deren Daten wir zur Verfügung haben, werden wir im Mai mit 100 Salbeipflanzen in der Apotheke beschenken. Lassen Sie sich also in unsere Kundendatenbank eintragen, damit Sie den Termin der Lieferung nicht versäumen!** ☺

LIEBE KUNDIN! LIEBER KUNDE!

# FRÜHLINGS- Erwachen

Apotheker Mag.pharm. GREGOR SCHÖBERL



**D**er Frühling steht vor der Tür und mit ihm erwacht die Natur zu neuem Leben. Der Winterschlaf der Tiere endet und ich beobachte gerne die ersten Austriebe der Pflanzen. Besonders freue ich mich, wenn die ersten Blumen mir mit ihren Blüten im Garten entgegenlachen. Dann beginnt auch schon der Tatendrang und ich starte mit der Gartenarbeit. Auf Seite 3 können Sie sich Ideen holen, welche Pflanzen Sie selbst sammeln können. Auf Seite 8 erfahren Sie wie Sie einen Maiwipfel-Honig herstellen. Wenn ich zu viel im Garten gearbeitet habe, kann auch manchmal der Rücken schmerzen – ähnlich wie nach zu langer Computerarbeit. Was Sie im Home-Office alles berücksichtigen sollten, lesen Sie auf Seite 6.

Besonders freut mich, dass wir Michael Janistyn, Leiter von Team Therapie und begeisterter Physiotherapeut, für einen „Mitmach-Vortrag“ am 15. April 2024 um 18.30 Uhr bei uns in der Apotheke gewinnen konnten. Nutzen Sie die Gelegenheit, von seinem Fachwissen zu profitieren und wertvolle Tipps für Ihre Gesundheit mit nach Hause zu nehmen. Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahme und einen informativen Austausch (Anmeldungen unter T 02622/232 93 oder apo@bahnhof-apotheke.at).

Auf Seite 5 stellt sich Gynäkologin Dr. Nina Permoser, Nachfolgerin von Dr. Kracher im Pro Vita, Pleyergasse 2a, vor. Wir freuen uns sehr über diesen Zuwachs am „Platz der Gesundheit“.

Wenn Sie Lust verspüren, Ihren Körper zu verwöhnen, empfehle ich Ihnen den Artikel auf Seite 8. Hier erfahren Sie alles Wissenswerte über die vielfältigen Anwendungen ätherischer Öle. Diese natürlichen Duftstoffe haben nicht nur einen angenehmen Geruch, sondern können auch

eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist entfalten. Entdecken Sie die verschiedenen Öle und ihre Anwendungsmöglichkeiten, um Ihren Alltag zu bereichern. *Ich wünsche Ihnen einen frischen Start in den Frühling!* ☺



**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 Duftmischungen. Dekorative Duftlampen + Steine.



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

**LITERATUR. APOTHECUM,** Die Apotheke, Diabetiker Ratgeber, Medizin Ki-derzeitung. Wir **ENTSORGEN** Ihre Altmedikamente (in kleinen Mengen).



**WECHSEL.**  
Die Wechseljahre erzeugen keine, kleine oder grössere Beschwerden. Wir beraten Sie gerne!



**MESSUNGEN und TESTS.**  
Blutdruck-, Blutzuckermessung, digitale Fieber- + Ohrenthermometer. Covid-19 Antikörper-Test.



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

**APOCARD.** 3 % Apocard-Treue-Bonus, Aktionsangebote, Sammelaufstellung fürs Finanzamt + 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 Samstag  
jeweils 8<sup>30</sup> - 18<sup>00</sup> Uhr durchgehend

**Unsere Bereitschaftsdienste**  
4., 14., 24. März, 3., 13., 23. April, 3., 13., 23. Mai 2024



**1 Stunde  
kostenlos parken  
in der Tiefgarage  
Bahnhof-City.**

**Einfach Parkticket bei uns  
in der Bahnhof-Apotheke  
entwerten lassen!**

# VON FRAU ZU FRAU

## Begleitung in allen Lebensphasen



**D**er „Platz der Gesundheit“ im Zehnerviertel darf sich über Zuwachs freuen. Ab April 2024 übernimmt **Dr. Nina Permoser** die gynäkologische Ordination von Dr. Peter Kracher, der nun den wohlverdienten Ruhestand antritt.

Der im Burgenland wohnhaften Bad Sauerbrunnerin geht der Traum einer wohnortnahen gynäkologischen Kassenordination in Erfüllung. Die Ordinationsadresse

bleibt in der Pleyergasse 2a fortbestehen, jedoch werden mit Start der Ordinationsübernahme die Räumlichkeiten vergrößert und sind zukünftig im 2. Stock zu finden.

### DIE AUSBILDUNGEN

Schon während ihres Medizinstudiums in Wien hat sich ihr Interesse bald auf die Gynäkologie und Geburtshilfe konzentriert. Unmittelbar nach dem Studium absolvierte sie ihre Ausbildung zur Allgemeinmedizinerin. Dies sieht sie als grossen Vorteil in ihrer Arbeit als gynäkologische Fachärztin, um eine ganzheitliche Sichtweise auf die Diagnostik und Therapie bieten zu können.

Anschliessend ging es fließend mit der Facharztausbildung für Gynäkologie und Geburtshilfe im Krankenhaus Oberpullendorf weiter, dort lernte sie das gesamte Spektrum der Gynäkologie und Geburtshilfe kennen. Darüber hinaus betreute sie dort viele Jahre als Kinderwunschspezialistin zahlreiche Kinderwunschaare. *„In Österreich sind zirka 15 Prozent der Paare ungewollt kinderlos, daher möchte ich diesem Thema in meiner Arbeit weiterhin viel Raum bieten.“*

**„Begleitung in allen Lebensphasen – von Frau zu Frau.“**

Ihre Zusatzdiplome für Ernährungsmedizin, Akupunktur und Phytotherapie (= Pflanzenheilkunde) sieht sie als sehr sinnvolle Ergänzung und wird sie unterstützend in ihre Behandlungskonzepte einfließen lassen. Einen Grossteil ihrer Akupunkturausbildung durfte sie sogar in Peking absolvieren.

Dr. Nina Permoser: *„Das Schöne am Beruf als Frauenärztin ist, dass man sich ganzheitlich um die Gesundheit von jungen Mädchen und Frauen bis hin ins hohe Alter kümmert – so ein breites Altersspektrum hat*

*man in wenigen anderen Fächern. Dabei geht es nicht nur um körperliche Beschwerden, sondern auch um intime Themen und psychisch belastende Situationen: von der ersten Verliebtheit mit Fragen zur Verhütung, über Kinderwunsch, Schwangerschaft, Beschwerden im Genitalbereich, Beckenbodenschwäche, Sexualprobleme bis zu Hitzewallungen und trockener Scheide im Wechsel.“*

*„Für so eine ganzheitliche Betreuung braucht es Vertrauen. Als Gynäkologin ist man Vertraute der Frau, die sie ein ganzes Leben begleitet und so manche Hochs und Tiefs mit ihr durchsteht. Das macht meinen Beruf enorm erfüllend!“*

Dr. Nina Permoser und ihr Team freuen sich, Sie bald in der Ordination Pleyergasse 2 a, 2. Stock begrüßen zu dürfen! ③



### ORDINATION DR. NINA PERMOSER

Ordination nach Terminvereinbarung  
ab April 2024

alle Kassen  
2700 Wiener Neustadt,  
Pleyergasse 2a, 2. Stock

#### Öffnungszeiten

Montag 8<sup>00</sup> – 12<sup>00</sup> und 15<sup>00</sup> – 18<sup>00</sup> Uhr  
Dienstag 8<sup>00</sup> – 12<sup>00</sup> Uhr  
Mittwoch 8<sup>00</sup> – 12<sup>00</sup> Uhr  
Donnerstag 8<sup>00</sup> – 13<sup>00</sup> Uhr

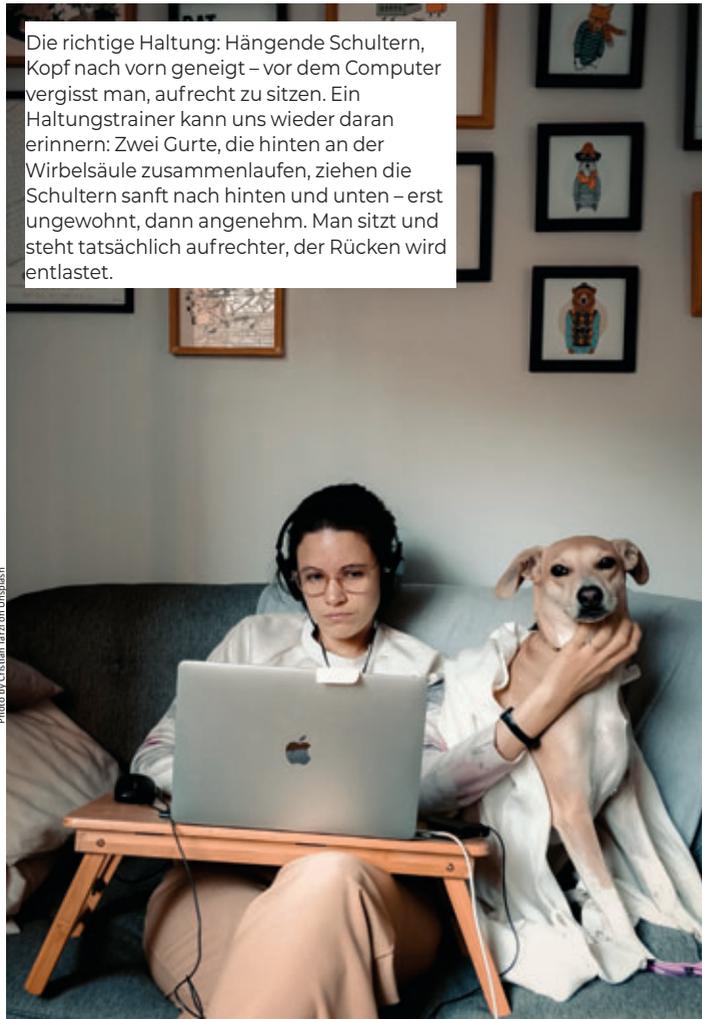
#### Terminvereinbarung

Telefonische Terminvereinbarung während der  
Öffnungszeiten unter T +43 (0)2622 280 01

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

# RÜCKEN-SCHUTZ

Im Homeoffice kann der Rücken schmerzen. Wir wissen, was Sie dagegen tun können



Die richtige Haltung: Hängende Schultern, Kopf nach vorn geneigt – vor dem Computer vergisst man, aufrecht zu sitzen. Ein Haltungstrainer kann uns wieder daran erinnern: Zwei Gurte, die hinten an der Wirbelsäule zusammenlaufen, ziehen die Schultern sanft nach hinten und unten – erst ungewohnt, dann angenehm. Man sitzt und steht tatsächlich aufrechter, der Rücken wird entlastet.

In Zeiten von Homeoffice scheint es mehr zu werden, glaubt man der Statistik. Durch die gebückte Stellung am Schreibtisch verkürzen sich Muskulatur und Faszien. Dazu bewegen wir uns noch weniger als an einem normalen Büro- oder Schultag. Man fährt zum Beispiel nicht mit dem Rad ins Büro, steigt keine Treppen, oder spaziert mit Kollegen in der Pause im Park gegenüber.

Oberste Regel also, um gesünder durch den Job zuhause zu kommen: Bewegen. Alles, was Bewegung ist, ist besser als sitzen bleiben. Und vielleicht können Sie – zuhause fast besser als im Büro – auch die

Sitzgelegenheit wechseln. Auch das hilft.

» **In den Pausen** unbedingt versuchen Bewegung zu machen!

Nur rutschen sollte der Stuhl nicht. Und besser ist er hart als weich. Nur die Sitzbeinhöcker

(Popospitze;) liegen auf der Sitzfläche, die Beine stehen hüftbreit. So bleibt der Rücken gerade, die Schultern werden nicht gehoben und auch der Kopf bleibt oben.

Die Einstellung von Stuhl zu Tisch sollte so sein, dass die Hüfte ein wenig höher ist als die Knie. Damit ist die höhere Last auf den Beinen. Die Arme sollten nicht aufliegen am Tisch, sondern frei hängen.

Und der Monitor? Ihren Bildschirm haben Sie am besten erhöht. Die schnellste Lösung ist ein Stapel Magazine oder Bücher. Damit kann man sich seine persönlich ideale Höhe einstellen. Laptops kann man nicht erhöht stellen – ausser man besorgt sich eine externe Tastatur dazu. Eine einfache Lösung, um in besserer aufrechter Position zu arbeiten.

Für den Fall, dass Sie sich trotz aller Ratschläge eine grobe Verspannung zugezogen haben, haben wir in der Apotheke hervorragende Gels und Cremes, die kurz nach dem Auftragen schon eine Erleichterung bringen. Wichtig ist, dass Sie aufmerksam bleiben für Ihren Rücken und Ihre Gesundheit! Unkontrollierte Einnahme von Schmerzmitteln sollte unbedingt vermieden werden! Viel Spass beim Lernen und Arbeiten! ☺

**D**er österreichische Gesundheitsbericht ist neu herausgekommen. Ein besonderer Aspekt zu unserem Thema: Die chronische Krankheit, die stabil von den 15-Jährigen bis zur Generation 60+ im Spitzenfeld liegt, nennt sich „Chronische Kreuzschmerzen/ chronische Rückenschmerzen“. Heftig, finden wir. Dabei sind diese Leiden in den meisten Fällen durch Eigeneinsatz zu verhindern. Klar gibt es Menschen mit nicht so idealen Bedingungen aus der Vorgeneration, doch 15-Jährige sollten doch wirklich noch nicht unter Rückenschmerzen leiden müssen.

Das *Homeoffice* oder *Homeschooling* ist unvorbereitet durchaus eine Quelle für schlechte, auch durch falsche Ausstattung verursachte, Haltung und dadurch auftretende Verspannungen und Schmerzen des Bewegungsapparates. Plötzlich sitzen wir acht Stunden mit einem Laptop an einem zu niedrigen Küchentisch, auf zu hohen Stühlen, in schlecht beleuchteten Räumen im Homeoffice. Der den eigenen Voraussetzungen entsprechende „gesunde Stuhl“ steht natürlich im Office. Was passiert? Der Nacken, die Schultern und der Steissbereich schmerzen.

Aktion Apotheke 2024

**BEI UNS IN DER APOTHEKE ZU GAST:  
GESUNDE EXPERTEN**

Wir haben uns zum **Thema Haltungsschäden, Rückenschmerzen, Nackenschmerzen** Gäste in die Apotheke eingeladen. Der Orthopäde und die Physiotherapeuten aus der Nachbarschaft haben uns ein ganzes Regal mit Tools gestaltet, die Sie in Ihrem Vorhaben eine gesunde Haltung einzunehmen unterstützen können.

Wenn Sie Lust haben, schauen Sie bei uns in der Apotheke vorbei. Wir haben einiges zu dem Thema vorbereitet.

**Melden Sie sich bei unserem Team in der Apotheke an. Wir informieren Sie dann über die genauen Einzelheiten!**

# doc<sup>®</sup>



# Schmerz! lass nach!

[doc-gegen-schmerzen.at](http://doc-gegen-schmerzen.at)

## Rücken- oder Gelenkschmerzen mit doc<sup>®</sup> behandeln



**doc<sup>®</sup> Ibuprofen Schmerzgel**  
lindert bei Rücken- und  
Gelenksbeschwerden den  
Schmerz und bekämpft  
die Entzündung

**doc<sup>®</sup> Therma:**  
wohltuende Wärme  
für Nacken und Rücken

**HERMES**  
ARZNEIMITTEL

doc<sup>®</sup> Therma Wärme-Gürtel Rücken und doc<sup>®</sup> Therma Wärme-Auflage Nacken – Medizinprodukt: Selbsterwärmende Auflagen zur vorübergehenden Linderung von leichten Muskel- und Gelenkschmerzen. Für den einmaligen Gebrauch bestimmt. Warnhinweise beachten! Über mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Stand 03/2023.  
doc<sup>®</sup> Ibuprofen Schmerzgel, 5% Gel für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren. Wirkstoff: Ibuprofen Anwendungsgebiete: Zur äußerlichen symptomatischen oder unterstützenden Therapie bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnensehnen, Bänder und Gelenkkapseln), sowie bei stumpfen Verletzungen wie Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen. Dosierung und Art der Anwendung doc<sup>®</sup> Ibuprofen Schmerzgel wird 3-mal täglich auf die Haut aufgetragen und leicht eingearbeitet. Je nach Größe der zu behandelnden Stelle ist ein 4–10 cm langer Gel-Strang (entspricht 2–5 g Gel) erforderlich. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoesäure, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Stand 07/2021.

# NACH HAUSE KOMMEN

## und sich wohlfühlen – mit ätherischen Ölen

**E**ine besondere Atmosphäre schaffen, um sich wohlzufühlen, ein heimeliges Gefühl haben – die besten Voraussetzungen, um zu entspannen. Öle, Hydrolate, Riechstifte, Hautcremen, Duftlampenmischungen, Aromasprays... es gibt viele verschiedene Zubereitungen mit ätherischen Ölen, die unsere Gefühle anregen oder beruhigen, erfrischen oder ermüden.

**Vanille:** Riecht man Vanille, vermittelt sie Gemütlichkeit. Der Duft steht für Wärme und Geborgenheit. Also ideal für das Wohnzimmer. Angeblich erinnert er uns an den Duft des Fruchtwassers der Mutter. Studien belegen zudem, dass es die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin anregt.

**Zirbe:** Zirbenhydrolat – Hydrolat entsteht bei der Produktion von ätherischen Ölen – versprüht beruhigende Wirkstoffe. Deshalb werden Betten aus Zirbenholz empfohlen. Pinosylvin, einer der Inhaltsstoffe, wirkt beruhigend auf den Herzschlag und fördert damit unseren Schlaf. Ausserdem hat es eine antibakterielle Wirkung, vertreibt Milben und trägt daher zur Betthygiene bei.

**Litsea cubeba:** May Chang, das „ätherische Öl der Engel“. Warum? Asiatischen Erzählungen nach heisst es, dass derjenige, der den Duft einmal gerochen hat, diesen wohl nie mehr vergisst, da er die Fähigkeit besitze, die Menschen den Engeln näher zu bringen. Der Duft ist wunderbar frisch und fruchtig. Litsea ist ein immergrüner tropischer Baum. Zu seinen botanischen Merkmalen zählen die länglichen Blätter und kleinen weissen Blüten, aus denen später Früchte hervorgehen. In der traditionell chinesischen Medizin wird Litsea gegen Verdauungsprobleme,



Schüttelfrost, Rücken-, Kopf- und Muskelschmerzen eingesetzt. Man wendet das wohlduftende Öl auch bei Erschöpfung und Stress an, da es auf der seelisch-geistigen Ebene eine erfrischende, regenerierende und stimmungsaufhellende Wirkung besitzen soll.

Unser Tipp: im Haushalt ist Litsea eine echte Perle. Drei Tropfen auf ein Stück Küchenrolle und in den Kühlschrank geben – damit ist unangenehmer Geruch passé. Mit Zimtöl gemeinsam hält es lästige Fruchtfliegen fern.

Eine bei uns in der Apotheke zubereiteter Raumspray neutralisiert zuverlässig die Raumluft, erfrischt und trägt zu einer guten, entspannten Stimmung bei. Fragen Sie nach unserem *Gute-Laune-Spray!* ①



### MAIWIPFEL-HONIG

In Fichtenspitzen (oder Tannenspitzen) stecken wertvolle Inhaltsstoffe. Sie enthalten ätherische Öle, Harze, Tannine und sehr viel Vitamin C. Die ätherischen Öle wirken schleimlösend und durchblutungsfördernd. Die frischen Triebe können mit heissem Wasser übergossen, als Tee Husten und Erkältungskrankheiten lindern. Auch Salben oder Badezusatz werden mit den Nadeln hergestellt.

Für unseren Honig brauchen wir 300g kalt geschleuderten, flüssigen Honig. Zwei Hände voll von den Fichtenspitzen und zwei Schraubgläser mit einem Viertelkilo Fassungsvermögen.

Sammeln Sie die geschlossenen, hellgrünen Spitzen. Pro Ast nicht mehr als zwei bis drei Triebe nehmen. Spitzen abspülen, trockenschütteln und schichtweise mit dem Honig in die Schraubgläser füllen. Die letzte Schicht ist Honig. Drei Wochen in der Sonne stehen lassen, möglichst täglich kurz schütteln. Nach der Standzeit mit einem Tuch abfiltern und in kleine Gläser füllen. Kühl und dunkel aufbewahren.

Bei Reizhusten und Bronchitis viermal täglich einen Esslöffel langsam auf der Zunge zergehen lassen.

Je nach Wetter ist die Ernte von Maiwipfeln schon ab April bis Ende Maimöglich. ①



**Eine Idee, die uns hilft, schöne Erinnerungen zu bewahren und dankbar zu sein:** Beginnen Sie, wann immer Sie wollen. Schreiben Sie die guten Dinge, die Ihnen passieren, auf einen Zettel und geben Sie ihn gefaltet in ein Schraubglas. Am ersten Jänner des neuen Jahres oder wenn das Glas einfach voll ist, können Sie nachlesen, was alles passiert ist und wieviel erstaunliche und schöne Momente Sie in diesem Glas aufbewahrt haben. Gefällt Ihnen die Idee?



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

# BEWOHNER\*INNEN-Vertretung

## Soviel Sicherheit wie notwendig. Soviel Freiheit wie möglich.

**D**er NÖ Landesverein für Erwachsenenschutz – Erwachsenenvertretung, Bewohnervertretung (NÖLV) vertritt ausgehend von sechs Geschäftsstellen im Bundesland Niederösterreich (ausgenommen Weinviertel) rund 2.200 Personen im Rahmen von gerichtlichen Erwachsenenvertretungen, erstellt im Auftrag der Gerichte Clearingberichte, berät über Alternativen zu gerichtlichen Erwachsenenvertretungen und überprüft Freiheitsbeschränkungen in Pflege- und Betreuungseinrichtungen, in Krankenhäusern sowie in Einrichtungen der Pflege und Erziehung Minderjähriger.

### Was ist die BEWOHNER\*INNEN-VERTRETUNG?

Die persönliche Freiheit ist ein Menschenrecht. Einrichtungen zur Pflege und Betreuung sind verpflichtet, Freiheitsbeschränkungen an die Bewohner\*innen-Vertretung zu melden. Dazu zählen alle mechanischen, elektronischen oder medikamentösen Massnahmen, die Menschen an ihrer Fortbewegung hindern, wie der Einsatz von Bettgittern, Fixierungen mittels Gurten, versperrte Türen, elektronische Überwachungssysteme oder ruhigstellende Medikamente. Freiheitsbeschränkungen dürfen nur dann angewendet werden, wenn es keine gelinderen Massnahmen gibt, um die betroffenen Personen vor erheblichen Verletzungen zu schützen.

Die Bewohner\*innen-Vertretung ist eine unabhängige Einrichtung. Unsere Leistungen sind kostenlos. Wir vertreten die Bewohner\*innen und Patient\*innen bei der Wahrung ihres Rechts auf persönliche Freiheit und setzen uns für den Erhalt der Bewegungsfreiheit ein.

### Was regelt das HEIMAUFENTHALTSGESETZ?

Das Heimaufenthaltsgesetz schützt seit 2005 die Bewegungsfreiheit der in Pflege- und Betreuungseinrichtungen lebenden Menschen. Es regelt genau, unter welchen Voraussetzungen Freiheitsbeschränkungen an diesen Personen vorgenommen werden dürfen. Die Bewohner\*innen-Vertretung prüft vor Ort, ob die Freiheitsbeschränkung den gesetzlichen Vorgaben des Heimaufenthaltsgesetzes entspricht, und kann bei Zweifel an der Zulässigkeit eine gerichtliche Überprüfung der Massnahme beantragen.

### Wann ist eine FREIHEITSBESCHRÄNKUNG ZULÄSSIG?

Für die Zulässigkeit einer Freiheitsbeschränkung gibt es strenge Vorgaben, die einzuhalten sind. Die von einer Freiheitsbeschränkung betroffene Person muss psychisch krank oder intellektuell beeinträchtigt sein. Sie muss ihre Gesundheit oder ihr Leben oder die Gesundheit bzw. das Leben anderer Personen ernstlich und erheblich gefährden. Die konkrete freiheitsbeschränkende Massnahme muss in Art und

Dauer angemessen und zur Abwehr der Gefahr geeignet sein. Überdies darf eine Freiheitsbeschränkung nur dann vorgenommen werden, wenn es keine gelinderen Alternativen gibt, die nicht oder weniger in das Freiheitsrecht eingreifen.

Keine Beschränkung liegt vor, wenn entscheidungsfähige Personen einer konkreten freiheitsbeschränkenden Massnahme zustimmen. Jede Freiheitsbeschränkung ist in der Betreuungsdokumentation schriftlich festzuhalten.

### Wer ordnet FREIHEITSBESCHRÄNKUNGEN an?

Die Anordnung einer Freiheitsbeschränkung darf nur durch Ärzt\*innen, diplomierte Pflegepersonen oder Pädagog\*innen erfolgen. Die betroffene Person muss auf geeignete Weise informiert werden. Die Bewohner\*innen-Vertretung muss von der Anordnung unverzüglich verständigt werden.

### Was macht die BEWOHNER\*INNEN-VERTRETUNG?

Wir können die Einrichtungen unangemeldet besuchen, mit den Bewohner\*innen, der anordnungsbefugten Person und anderen Angestellten des Heims sprechen und Einsicht in die Pflegedokumentation, die Krankengeschichte und andere Aufzeichnungen nehmen. Wir setzen uns dafür ein, dass Beschränkungen der Bewegungsfreiheit nur als letztes Mittel zum Einsatz kommen. Wir sind zur Verschwiegenheit verpflichtet.

### Wann kommt es zu einem gerichtlichen ÜBERPRÜFUNGSVERFAHREN?

Auf Antrag der Bewohner\*innen, ihrer Vertreter\*innen, der Vertrauenspersonen oder der Leitung der Einrichtung besucht der\*die Richter\*in die betroffene Person innerhalb von sieben Tagen vor Ort und entscheidet mithilfe eines\*einer Sachverständigen, ob und gegebenenfalls wie lange die konkrete Freiheitsbeschränkung zulässig ist. Unzulässige Beschränkungen müssen sofort aufgehoben werden. <sup>Ⓐ</sup>

#### 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](http://www.noelv.at)

# NIERENSTEINE



Fragen Sie  
uns  
Apotheker!

**D**ie Nieren sind eines der wichtigsten Organe im menschlichen Körper. Sie haben die Aufgabe, das Blut zu filtern, Abfallprodukte zu entfernen, einen optimalen Blutdruck aufrechtzuerhalten und den Elektrolytspiegel unter Kontrolle zu halten. Die Nieren sind ein Paar bohnenförmiger Organe, die sich direkt neben der Wirbelsäule auf beiden Seiten befinden. Jede der Nieren ist etwa so gross wie die Faust eines Erwachsenen.

Nierensteine gelten als Wohlstandskrankheit. Aus Harnsubstanzen bilden sich Kristalle, die zusammenklumpen. Trinken beugt vor, über den Tag mindestens zwei Liter. Nur in kleinen Mengen sollte man Salz, Süsses, Fleisch und Lebensmittel mit hoher Oxalsäure-Konzentration wie Schwarztee, Kakao, Nüsse und Spinat verzehren.

## Ursachen von Nierensteinen

Der Urin enthält viele gelöste Mineralien und andere Substanzen wie Harnsäure, Oxalat und Kalzium. Wenn die Konzentration dieser Substanzen im Urin hoch ist, verklumpen sie und bilden Nierensteine. Dabei handelt es sich um zähe Ablagerungen.

Nierensteine können aus winzigen Steinen bestehen, die mit der Zeit grösser werden können. In einigen Fällen vergrössern sich die Steine jedoch so stark, dass sie die gesamte Niere einnehmen, was zu schwerwiegenden Komplikationen führt.

Im Allgemeinen sind Nierensteine statisch und verbleiben in den Nieren. In vielen Fällen neigen die Steine jedoch dazu, vom Harnleiter in die Blase zu wandern, was sich durch Schmerzen äussert (mässig bis stark, abhängig von der Grösse des Steins). Wenn sich ein Nierenstein bewegt und im Harnleiter verbleibt, blockiert er den Urinfluss dieser jeweiligen Niere und verursacht Schmerzen. Nierensteine sind nicht besonders alters- und geschlechtsspezifisch, dennoch sind Männer laut Studien anfälliger für die Bildung von Nierensteinen als Frauen.

*Zu den Risikofaktoren gehören:* Familiengeschichte, Dehydrierung, Übergewicht, zu viel Salz oder Protein in der Ernährung, Magenbypass-Operation, Diabetes (Typ 2), Gicht und besondere Medikamente.

## Symptome von Nierensteinen

Schmerzen (mittelschwer bis stark) auf einer Seite des Magens oder des Rückens sind das erste Anzeichen für Nierensteine. Wenn Sie

einen winzigen Nierenstein haben, kann dieser über die Harnwege austreten, ohne dass Sie irgendwelche Symptome verspüren. Wenn Ihr Nierenstein grösser wird, können weitere Symptome auftreten: Schmerzen **#ichkannvielfuermichtun®** oder Brennen beim Wasserlassen, Blut beim Wasserlassen, einen stechenden Schmerz im Rücken, unterhalb der Rippen, in den Hoden (bei Männern) und im Unterbauch oder Bauch, Übelkeit und Erbrechen, oftmaliges Harnlassen, Fieber und Schüttelfrost, unangenehm riechender Samenerguss.

## Die Behandlung von Nierensteinen

Die Behandlung von Nierensteinen hängt von der Grösse ab, woraus sie bestehen und ob sie Schmerzen verursachen oder die Harnwege verstopfen. Um all diese Fragen zu klären, empfiehlt Ihr Arzt möglicherweise einige Tests. Wenn Ihr Nierenstein nur eine winzige Grösse hat, wird Ihr Arzt Ihnen wahrscheinlich Medikamente verschreiben und Ihnen raten, viel Wasser zu trinken. Viel Wasser zu trinken hilft dabei, die Steine über die Harnwege auszuspülen. Wenn die Nierensteine hingegen zu gross sind, kann eine zusätzliche Behandlung erforderlich sein.

Zu den *medizinischen Behandlungen* gehören verschiedene Arten der Steinentfernung bzw. -zerkleinerung (ohne Anspruch auf Vollständigkeit):

- ① *extrakorporale Stosswellentherapie:* Bei dieser Behandlung werden Nierensteine mithilfe von Stosswellen in winzige Stücke gespalten, damit sie leichter passieren können.
- ② *ureterskopische Steinentfernung:* Bei dieser Behandlung verwenden Ärzte eine sehr kleine Kamera, die in Ihre Harnröhre eingeführt wird, um den Nierenstein zu entfernen. Unter Narkose.
- ③ *Laserlithotripsie:* Bei dieser Behandlung verwenden Ärzte die Hitze eines Lasers, um die Nierensteine aus der Niere, den Harnwegen oder der Gallenblase zu spalten und zu entfernen.

## So können Sie vorbeugen

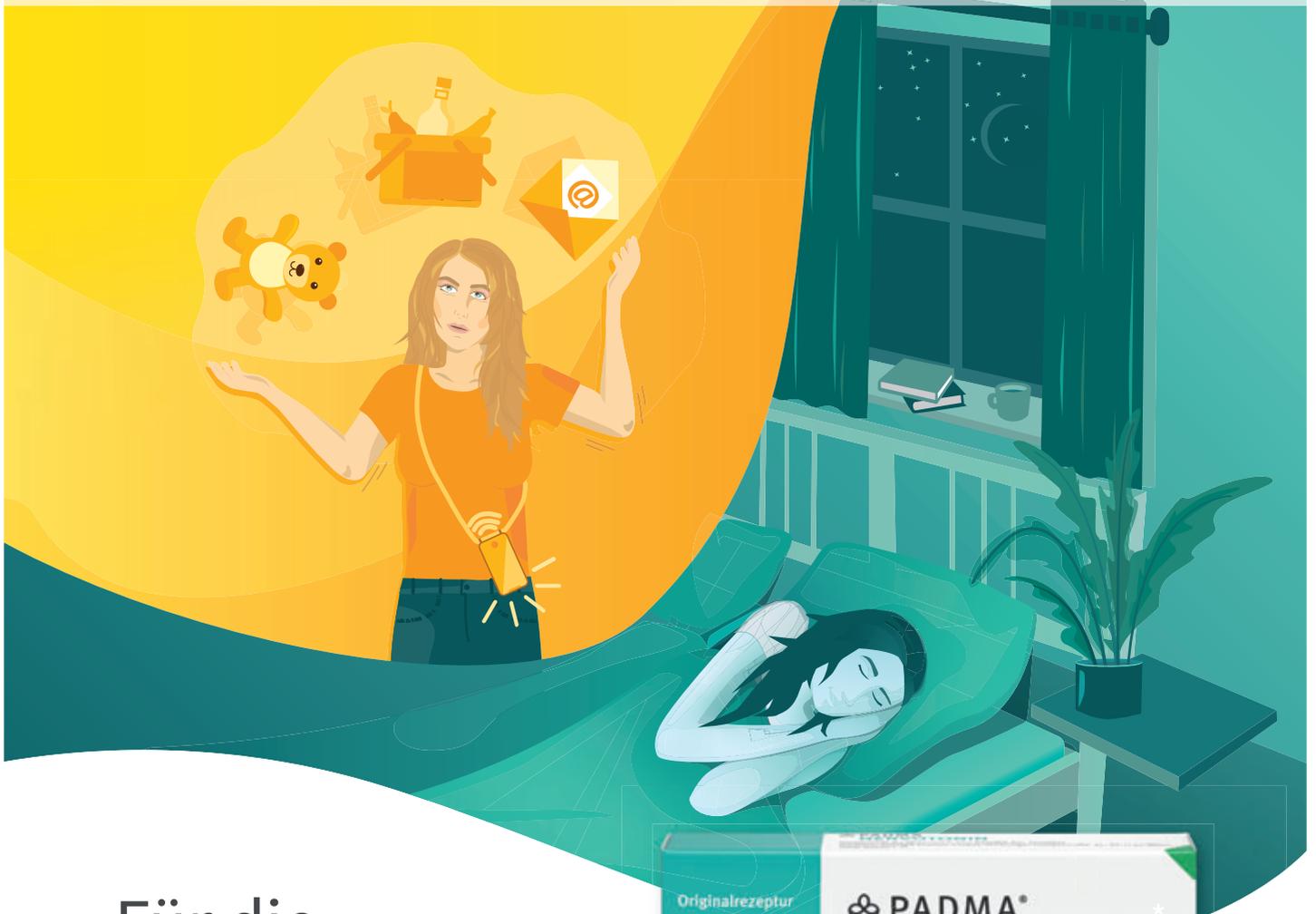
Nierensteine lassen sich nicht hundertprozentig verhindern. Jedoch kann das Risiko, sie zu bekommen, ganz einfach tagtäglich verringert werden. Eine *ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung* senkt das Nierensteinrisiko. Kalzium und Proteinzufuhr sollten nicht zu hoch sein.

*Viel trinken:* Menschen, die zu Nierensteinen neigen beziehungsweise schon welche hatten, sollten zwei bis zweieinhalb Liter Wasser pro Tag gleichmässig verteilt trinken. Das senkt die Konzentration steinbildender Substanzen im Urin.

*Aktiv sein:* Studien deuten darauf hin, dass körperliche Aktivität die Bildung von Nierensteinen möglicherweise senken kann.

Wenn Sie Symptome von Nierensteinen bemerken, sprechen Sie sofort mit Ihrem Arzt. Die frühzeitige Erkennung von Nierensteinen kann Ihnen vielleicht weitere medizinische Eingriffe ersparen. ④

# Leistungsdruck? Ohne mich!



Für die  
**NERVEN**  
und innere  
**GELASSENHEIT**



Tibetische Rezepturen  
aus der Schweiz. **Natürlich!**

 **PADMA**

Myrobalanenfrüchte unterstützen, die innere Ruhe, die mentale Gelassenheit und eine normale Funktion des Nervensystems.

# ZEIT IM FREIEN

## Allergieauslöser vermeiden



Wer jetzt saisonalen Allergieauslösern ausweichen möchte, sollte seine Outdoor-Aktivitäten so effizient wie möglich gestalten.

- ▶ Gehen Sie morgens oder abends einkaufen, wenn der Pollenflug geringer ist.
- ▶ Meiden Sie Spaziergänge an Wiesen und dem Rand von Getreidefeldern. Die bessere Wahl sind Laubwälder, weil die Blätter die Luft filtern.
- ▶ Bleiben Sie an windigen Tagen möglichst zuhause oder setzen Sie zumindest eine Kopfbedeckung und eine enganliegende Brille auf.
- ▶ Wechseln Sie sofort nach dem Heimkommen die Kleidung, um Reizstoffe aus den eigenen vier Wänden weitgehend zu verbannen.
- ▶ Bürsten Sie (oder noch besser: lassen Sie bürsten) Haustiere nach dem Gassigehen, um anhaftende Pollen zu eliminieren. ④

## VITAMIN-B12-MANGEL erhöht das Demenz-Risiko

Obwohl Ursachen und Auslöser der Demenz-Erkrankung vielfältig und bisher nur in Ansätzen bekannt sind, zeichnen sich Risikofaktoren ab. Dazu zählt offensichtlich auch ein **Mangel an Vitamin B12**.

US-amerikanische Forscher wiesen nach, dass ein Mangel an Vitamin B12 bei Senioren den geistigen Abbau verstärken und das Gehirn schrumpfen lassen kann. Auch britische Wissenschaftler zeigten, dass Patienten mit leichten Gedächtnisstörungen (milden kognitiven Störungen) durch eine Vitamin-B-Ergänzung möglicherweise den Hirnschwund bremsen und ihr Demenzrisiko reduzieren können. Bei den Senioren, die zwei Jahre lang die **Vitamine Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12** einnahmen, nahm die Hirnmasse durchschnittlich um 30 Prozent weniger ab als bei den Personen, die keine B-Vitamine erhalten hatten.

Insbesondere der Mangel an Vitamin B12 ist bei älteren Menschen ein unterschätztes und verbreitetes Problem. Darauf machte die Gesellschaft für Biofaktoren e.V. aufmerksam. Ein Defizit an dem Vitamin wird bei 10 bis 30 Prozent der „gesunden“ Personen über 65 Jahre diagnostiziert. Ursachen sind meist alters-, medikamentös- und krankheitsbedingte Faktoren, die die Aufnahme des Vitamins aus der Nahrung im Magen-Darmtrakt behindern. Da Vitamin B12 für die Nervenfunktion unerlässlich ist, kann ein Mangel vielfältige neurologische Störungen nach sich ziehen, von Taubheitsgefühlen und Missempfindungen in den Extremitäten bis hin zu depressiven Verstimmungen und Gedächtnisstörungen.

Um einen Vitamin-B12-Mangel auszugleichen, ist die Ergänzung durch ein Präparat angezeigt. Dabei ist zu beachten, dass bei oraler Einnahme eine hohe Dosierung erforderlich ist, damit das Vitamin trotz der beschriebenen Aufnahmestörungen in ausreichender Menge in den Körper gelangt. ④



## SONNENBRAND IM AUGE

Wenn Augen tränen, jucken und schmerzen, die Sicht getrübt oder unscharf wird, könnten die ultravioletten Teile des Sonnenlichts die Zellen der Hornhaut beschädigt haben. Oft verschwinden die Symptome nach ein paar Tagen wieder. Trotzdem sollte man zum Augenarzt, er kann lindernde und desinfizierende Medikamente verordnen. Und in Zukunft... eine gute Sonnenbrille tragen! ④

## WANN, WENN NICHT JETZT?

Mehr Klarheit, weniger Ballast, mehr Abenteuer: Heute ist der richtige Zeitpunkt, um Ihr Leben zu ändern! Es geht um den Augenblick!

**Anfangen:** Das Schwierigste ist immer das Anfangen. Darum drücken wir uns auch so oft davor. Wir erklären Ihnen, wie wir uns selbst überlisten können:

1. Nehmen Sie ein weißes Blatt Papier und schreiben Sie in einem Satz auf, was Sie tun wollen. Und zwar ganz präzise. Also nicht: „Ich will mehr Sport machen.“ Sondern: „Ab heute gehe ich zweimal in der Woche joggen.“ Hängen Sie diesen Zettel an den Kühlschrank.
2. Fangen Sie bei grösseren Projekten mit den Dingen an, die Sie gern machen. Der Balkon sieht aus wie „Kraut und Rüben“? Beginnen Sie nicht mit Ausmisten und Putzen. Sondern machen Sie es sich erst mal auf dem Sofa mit dem Gartenkatalog gemütlich. Tagträumen Sie. Dann Aufräumen, dann Gartencenter, dann Einräumen. Stück für Stück, Schritt für Schritt. Jeder Abschnitt, den Sie bewältigen, erhöht die Chance, dass Sie auch den nächsten angehen.
3. Belohnen Sie sich nach jedem Schritt! Gehen Sie ein Eis essen, trinken Sie ein Glas guten Rotwein, sehen Sie sich einen Kinofilm an.
4. Und fangen Sie sofort an. Denn unser Gehirn rechnet damit: Je öfter Sie Ihre Aufgabe verschieben, desto schwieriger erscheint sie. ④

Ich kann viel für mich tun!®



# CELINA LANGER

**D**a ich Berufserfahrungen neben meinem Pharmaziestudium sammeln möchte, stehe ich seit Mai 2023 jeden Samstagvormittag gerne für Sie zur Verfügung. Die vielfältigen Arbeitsaufgaben und der persönliche Kontakt zu den Kunden bereiten mir sehr viel Freude.

Neben dem grossen Interesse für die Pharmazie, bin ich auch leidenschaftliche Hobbybäckerin. Dabei liebe ich es, mich neuen Herausforderungen zu stellen und meiner Fantasie freien Lauf zu lassen. Ausserdem verbringe ich mit meinem Freund viel Zeit auf dem Tennisplatz, um ein wenig Ausgleich zum Alltag zu schaffen. Aufgrund meiner Neugierde und Begeisterung am Beruf, freue ich mich schon auf die neuen, bevorstehenden Aufgaben. ☺

## VORTRAGS- und BERATUNGSTERMINE

Fr, 1. März 2024 10<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup> Uhr La Mer Beratungstag  
 Mo, 15. April 2024 18<sup>30</sup> Uhr Vortrag: Rückenschule mit Michael Janistyn von Team-Therapie  
 Mo, 6. Mai 2024 13<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> Uhr Dermaviduals Beratungstag

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

## AKTIONEN in der Bahnhof-Apotheke

**Stärkung**

**LEATON CLASSIC®**  
 Doppelpackung 500 ml  
**minus € 4,-**  
**LEATON COMPLETE®**  
 Doppelpackung 500 ml  
**minus € 4,-**

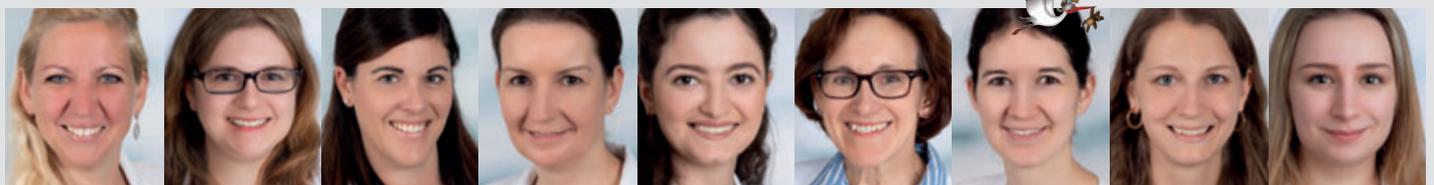


**Schmerzen**

**DOC®**  
 Salben und Pflaster  
**minus 10% auf lagernde Produkte**



Apotheker Mag.pharm. <b>MICHAEL HERGET</b> Fitness-Coach	Apotheker Mag.pharm. <b>GREGOR SCHÖBERL</b> Darmgesundheit, Homöopathie, Diabetescoach	Apotheker Mag.pharm.Dr. <b>BERNHARD ERTL</b>	Apothekerin Mag.pharm. <b>STEFANIE GUSTENAU</b>	Apothekerin Mag.pharm. <b>KATHRIN LACZKOVITS</b>	Apothekerin Mag.pharm. <b>JASMINA STEVANOVIC</b> Schüssler Salze Darmgesundheit	Apothekerin Mag.pharm. <b>MARGIT SVARDAL</b> Bachblüten	Apothekerin Mag.pharm. <b>EMILIA TOT-WALLNER MSc</b>	Apothekerin Mag.pharm. <b>PETRA WAGNER</b> Aromatherapie Diabetescoach
---	--	--	---	--	---	--	--	--



PK-Assistentin <b>SONJA HOSINER</b>	PK-Assistentin <b>SONJA KRUMPOCK BA</b>	PK-Assistentin <b>PETRA OSLANSKY</b> Aromaöle	PK-Assistentin <b>CHRISTINE PAWLICA</b> Kosmetik und Einkauf	PK-Assistentin <b>ZILAN POLAT-TURAN</b> Social Media	PK-Assistentin <b>ELISABETH STEHLIK</b>	PK-Assistentin <b>MELANIE WALDA</b> derzeit in Karenz	PK-Assistentin <b>SABRINA WENINGER</b>	PKA-Lehrling <b>MAVIE CAMUS</b>
--	--	---	---	--	--	---	---	------------------------------------



PKA-Lehrling <b>ALINA SUIINGIU</b>	Frau <b>CHRISTINA KARNER</b> Backoffice	Frau <b>BEATRIX NOVAKOVICS</b> Backoffice	Frau <b>MARIJA ANDRIC</b> Hygiene	Frau <b>LISA GEYER</b> Pharmazie-Studentin	Frau <b>CELINA LANGER</b> Pharmazie-Studentin
---------------------------------------	---	---	---	--	---

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





# Heuschnupfen? Befreit durchatmen mit Emser®



## Emser® Nasendusche mit Emser® Nasenspülsalz

- Spült Pollen, Staub, Viren und Bakterien aus der Nase
- 100% natürliche Wirkweise
- Mineralsalzmischung mit natürlichem Mineralsalz aus der Bad Emser Thermalquelle

**EMSER®. Befreit durchatmen mit der natürlichen Wirkkraft des Emser Mineralsalzes.**

**Emser® Nasendusche:** Medizinprodukt/Applikationshilfe zur Befeuchtung und Reinigung der Nase. **Emser® Nasenspülsalz:** Medizinprodukt zur Befeuchtung und Reinigung der Nase. Pulver zur Herstellung einer Nasenspüllösung nach Auflösen in Wasser. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Sidroga Gf GmbH, 56130 Bad Ems, Deutschland – [www.emser.de](http://www.emser.de)/[www.emser.at](http://www.emser.at)



# DIE FRÜHEN JAHRE

Teil 1 unserer Serie zur Pflege in den sechs Lebensabschnitten

#Ich kann viel für mich tun!

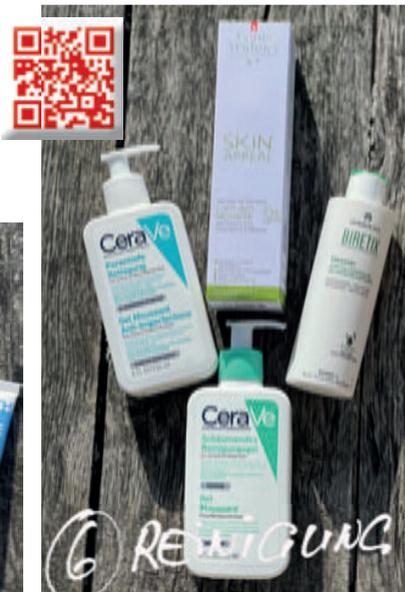
**D**ie richtige Pflege für Eure/ Ihre Schönheit im Wandel der Zeit haben wir mithilfe vieler Experten der Gesundheits- und Kosmetikbranche besprochen und bewertet. Unsere besten Produkte und Behandlungen für die ganze Familie.

Hierbei handelt es sich um einen Überblick darüber, was die teilnehmenden Branchenexperten in ihren jeweiligen Kategorien für das innovativste, kosteneffizienteste und ergebnisorientierteste Produkt halten. Dabei wurden folgende Lebensphasen beurteilt: die frühen Jahre (0–12), die Pubertätsjahre (13–21), die jungen Erwachsenenjahre (22–35), hormonelle Alterung (36–55), die Post-Wechseljahre (56–70) und die späteren Jahre (70+).

## DIE FRÜHEN JAHRE (0–12)

Die Haut von Kindern ist viel dünner und empfindlicher als die der Erwachsenen, also ist sie anfälliger dafür, trocken und dehydriert zu werden, und anfällig für versteckte Chemikalien, die schnell in den Blutkreislauf eindringen könnten. Aus diesem Grund ist es wichtig, darauf zu achten, dass die Produkte ein geringes Allergierisiko aufweisen und äusserst sanft zur Haut sind.

- ① Haare und Körper
- ② Hautcreme
- ③ Sonnenschutz
- ④ Zähne
- ⑤ Hautausschläge



## DIE PUBERTÄTSJAHRE (13–21)

Die Pubertät bringt hormonelle Veränderungen. Das kann Auswirkungen auf Haut und Haare haben. Viele dieser Änderungen können auf das wachsende Selbstwertgefühl des Kindes bzw. Jugendlichen Einfluss haben. Das macht ihnen das Leben in diesen Jahren nicht immer leichter. Doch gottseidank gibt es Produkte und Behandlungen, die die häufig auftretenden Probleme helfen in den Griff zu bekommen bzw. überhaupt zu heilen. In diesen Jahren sind die Eltern als Unterstützung wirklich gefordert!

- ⑥ Gesichtereinigung
- ⑦ Peeling
- ⑧ Gesichtspflege
- ⑨ Sonnenschutz
- ⑩ Schwitzen
- ⑪ Zahngesundheit
- ⑫ Haare und Körper



Für alle Anwendungsgebiete und Produkte gilt gleichfalls: Lassen Sie sich bei der Bestimmung Ihrer persönlichen Bedürfnisse am besten von Experten bei uns in der Apotheke unterstützen. Wir als akademisch Ausgebildete stehen Ihnen mit unserem Wissen rund um unsere hochwertigen Qualitätsprodukte und deren Anwendungsgebiete jederzeit gerne zur Verfügung! Anwendungstipps und weitere unterstützende Produkte können Ihren Erfolg noch mehr erhöhen! ☺



# LEATON®

HERGESTELLT IN  
ÖSTERREICH 

LEATON.  
*mit Liebe*  
GESCHENKT.

**LEATON®**  
**complete**

Vitamine & Mehr

- Ginkgo
- Ginseng
- Lecithin
- Lutein
- Lycopin

Für das Immunsystem,  
Vitalität & Leistungskraft

Für das Immunsystem, für Vitalität & Leistungskraft