

APOTHECUM

JAHRGANG 30 HERBST 2023



HEILPILZE
für den Herbst

CUPPING
oder Schröpfen

OSTEOPOROSE
Starke Knochen bewahren



BAHNHOF-APOTHEKE

2700 Wiener Neustadt
Zehnergasse 1

T 02622/232 93-0

apo@bahnhof-apotheke.at

www.bahnhof-apotheke.at



LÄUSE NERVEN. MACH SIE NYDA®!



606.LVD.220802

Wirkt gegen Läuse und Nissen.

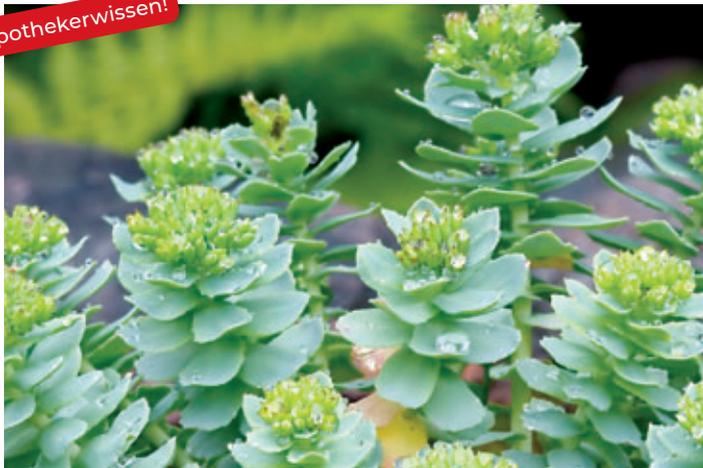
- ✓ Effektiv nach nur einer Anwendung
- ✓ Sehr gute Verträglichkeit
- ✓ Mit Läusekamm

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.
Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich. www.nyda.at

ANGESPANNT?

Erholung ist in Sicht

Apothekerwissen!



Eine Nacht, die echte Erholung bringt. Ein Tag, der ohne Hektik vergeht. Vor allem für viele Frauen ist das noch immer eine Wunschvorstellung. Sie stehen unter Stress und würden sich über nichts mehr freuen, als Entspannung und Leichtigkeit auch im Alltag zu finden.

Eine Dickblattpflanze, die gerne auch im Norden zuhause ist, kann hier Unterstützung bieten. *Rhodiola rosea* – rosea, weil sie beim Brechen der Stängel einen rosenähnlichen Duft verströmt – produziert „Überlebensstoffe“ – sogenannte Adaptogene. Sie stärken die Pflanze gegen belastende Einflüsse und das können sie auch für uns tun.

Aus der Wurzel werden Auszüge gewonnen, die Botenstoffe regulieren, welche die Informationsübertragung innerhalb unseres Nervensystems regeln. Damit wird indirekt in den Stoffwechsel der Stresshormone Adrenalin und Cortisol eingegriffen und die Entspannung der Körperfunktionen erreicht. Und was haben wir davon? Wir haben mehr Gelassenheit und Energie – spürbar!

#ichkannvielfuermichtun®

DAS IST WICHTIG

Ganz entscheidend für die Wirkung ist die Qualität des Extrakts. Nur die arktische Art enthält die hochwertigen Substanzen, wissen die Biologen. Billigimporte aus Asien daher unbedingt meiden!

Im Norden wird die Heilpflanze seit Tausenden Jahren verwendet. Doch die Wirkung wurde erst in den 60er Jahren des vorigen Jahrhunderts von russischen Wissenschaftlern nachgewiesen. Seither war es der Geheimitipp der Kreml-Präsidenten, von Spitzensportlern und Kosmonauten.

Anwender erzählen von positiven Ergebnissen bei Erschöpfung, Schlafstörungen, Prüfungsstress, Konzentrationsschwäche und Stimmungsschwankungen.

Der Wirkstoff belebt ohne die Anwender abhängig zu machen. Qualitäts-Produkte können daher bedenkenlos täglich eingenommen werden. Trotzdem empfehlen wir alle drei Monate eine zweiwöchige Pause. ☺

KÄSEPAPPEL

für die Gesundheit

Die Blütezeit der Käsepappel dauert von Mai bis etwa September.

Die von einem Doppelkelch umhüllte Blüte besteht aus fünf Blütenblättern, welche zwei Zentimeter lang, umgekehrt eiförmig, an der Spitze tief gekerbt und von dunklen Adern durchzogen sind. Die essbaren Blüten duften nicht. Die Blätter und Blüten der Wilden Malve kann man ab Juni ernten. Sie schmecken im grünen Salat, lassen sich aber auch wie Spinat zubereiten. Die Blüten eignen sich für Desserts. Zudem kann man frische und getrocknete Blätter und Blüten wie Tee aufgießen.

Malven als Badezusatz wirken beruhigend und entspannend. Probieren Sie es einfach aus! Weitere Anregungen zur Verwendung der Malve finden Sie in unseren APOTHECUM-Ausgaben vom Frühling und Sommer diesen Jahres. ☺



Die Käsepappel zum Ausmalen für Grosse und Kleine. Wir freuen uns in der Apotheke, wenn wir fertige bunte Käsepappel-Bilder für unsere Apothekenauslage von Euch bekommen! Dazu könnt Ihr gerne auch gerne diese Vorlage vergrößert kopieren. **Bis bald in der Apotheke!**

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

Frischer Wind nach fast 25 Jahren

Apotheker Mag.pharm. MICHAEL HERGET



Wie schnell doch die Zeit vergeht! Bald werden es 25 Jahre, in denen ich für Sie hier im APOTHECUM schreiben darf. Ich möchte mich recht herzlich für Ihre Treue und die zahlreichen Rückmeldungen bedanken, die mich in den vielen Jahren erreicht haben. Ebenso gilt mein Dank auch unserem grossartigen Team,

das unsere Kundenzeitung mit zahlreichen fachlichen Artikeln für Sie mitgestaltet hat. Besondere Anerkennung gebührt dabei unserer langjährigen APOTHECUM-verantwortlichen Mitarbeiterin Beatrix Novakovics, ohne sie würde die Kundenzeitung nicht so erstklassig bei Ihnen landen!

So waren und sind Sie immer topinformiert zu den aktuellen Gesundheitsthemen und Trends!

Nach so vielen Jahren ist es nun an der Zeit, die Belange der Kundenzeitung in jüngere Hände zu legen. Mein lieber Freund und Geschäftspartner Apotheker Mag.pharm. Gregor Schöberl wird Sie künftig im Editorial hier (an erster Stelle) im APOTHECUM begrüßen!

Seit vielen Jahren lässt er Sie ohnehin schon an seinem umfassenden pharmazeutischen Wissen teilhaben. In dieser Ausgabe tut er dies zum Beispiel zum brandaktuellen Thema „Vitalpilze“ auf Seite 5.

Lieber Gregor, für diese Aufgabe wünsche ich Dir viel Inspiration, Ausdauer und immer die richtigen Worte. Und Sie, liebe Kunden, möchte ich bitten, uns weiterhin die Treue zu halten! Lassen Sie uns wissen, welche Artikel Ihnen besonders gut oder auch weniger gut gefallen haben. Denn nur durch Ihr Feedback können wir unsere Kundenzeitung APOTHECUM auch weiterhin so interessant für Sie gestalten! ☺



Photo by Bahnhof-Apotheke



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-messung, 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
6., 16., 26. September, 6., 16., 26. Oktober
5., 15., 25. November 2023

VITALPILZE

und ihre Wirkung

Apotheker Mag.pharm. GREGOR SCHÖBERL



Wie schon im letzten APOTHECUM angekündigt, will ich Ihnen mit jeder weiteren Ausgabe unserer Kundenzeitung unsere Vitalpilze näher vorstellen – diesmal: Agaricus und Reishi.

AGARICUS

(Agaricus subrufescens)

Der Mandelpilz ist mit unseren heimischen Wiesenchampignons verwandt, stammt aber ursprünglich aus den Tropen, da er konstant höhere Temperaturen über 25 Grad mit hoher Luftfeuchtigkeit benötigt. In einigen Ländern wie Amerika oder Japan sind seine Extrakte auch zugelassene Arzneimittel. Er ist ein Vertreter der Heilpilze, der auch als Speisepilz verwendet werden kann (Functional Food).

Als Inhaltsstoffe findet man vor allem Beta-1-3-, Beta-1-4-, und Beta-1-6-Glukane (lösliche Ballaststoffe) und Lektine (komplexe Proteine oder Glykoproteine). Er gilt als der Vitalpilz mit dem höchsten Gehalt an *Betaglukanen* (Mehrfachzucker), die vor allem einen starken Einfluss auf das Immunsystem haben. So kann er sowohl bei Infektionen oder begleitend zur Tumorthherapie zur Anregung des Immunsystems eingesetzt werden, als auch über andere Mechanismen zur Drosselung des Immunsystems beitragen, wie es bei Allergien oder Autoimmunerkrankungen oft erwünscht ist. Dazu gibt es eine sehr gute Studienlage. In manchen Ländern wird er von der Schulmedizin begleitend zur Chemotherapie als Arzneimittel eingesetzt. Ein weiteres grosses Einsatzgebiet für den Pilz sind Störungen im Zuckerstoffwechsel und bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

REISHI (Ganoderma Lucidum)

„Göttlicher Pilz der Unsterblichkeit“ wird er in China auch genannt und im alten chinesischen Kaiserreich war es dem Volk verboten, Reishi selbst zu sammeln und zu verwenden.

Der glänzende Lackporling war der kaiserlichen Familie und hohen Beamten vorbehalten. In China gilt er als ein Glückssymbol, das man auf Möbeln, Teppichen, Gemälden oder Porzellan findet. Heutzutage wird er in speziellen Kulturen gezüchtet und seine positive Wirkung steht allen Menschen zur Verfügung.

Im Gegensatz zum Agaricus ist er kein Speisepilz, da er neben seinem bitteren Geschmack auch eine sehr zähe Konsistenz hat. Optisch erinnert er mit seinem leuchtenden Hut von orange und violett bis hin zu braun sehr an ein modernes schillerndes Kunstwerk!

NEU
Nur bei uns in
der Apotheke

Reishi-Pilz



Er gilt als der Vitalpilz mit der grössten medizinischen Bandbreite. Der gesamte Organismus kann von der Einnahme profitieren.

Er enthält als Wirkstoffe Betaglukane, Triterpene, B-Vitamine, Spurenelemente und Ergosterol, eine Vorstufe von Vitamin D. Seine antivirale Wirkung ist durch Studien gut belegt und er wird bei banalen Atemwegserkrankungen und Bronchitis über Herpesinfektionen, HPV, bis zu Hepatitis gerne eingesetzt.

Reishi unterstützt die Leber in ihren Stoffwechselläufigkeiten und eignet sich ideal als Begleiter von Stoffwechselkuren oder beim Fasten. Er kann bei jeder Form einer Fettleber unterstützen. Ein weiteres grosses Einsatzgebiet ist das Herz-Kreislauf-System und er steht im Zentrum einer mykotherapeutischen begleitenden Behandlung des Bluthochdrucks und Atherosklerose. Er wirkt blutdrucksenkend und wird zur Nachbehandlung bei Herzinfarkt, koronaren Herzerkrankungen und Schlaganfall empfohlen.

Er wird gerne auch als Anti-Aging-Pilz genannt, da er in der zweiten Lebenshälfte für beide Geschlechter durch die enthaltenen Triterpene positiv wirkt. So wird er gerne für Frauen bei Wechseljahrs-Beschwerden eingesetzt. Er moduliert Hitzewallungen, Schleimhauttrockenheit, Stimmungsschwankungen und unterstützt bei einem verlangsamten Stoffwechsel mit eventuellen Gewichtsproblemen.

Aber auch bei Männern wird er gerne bei Prostataleiden verwendet. Erwähnen möchte ich in diesem Zusammenhang auch seine neuroprotektive Wirkung (Nervenzellen und Nervenfasern vor dem Absterben zu bewahren) sowie die Anwendung zur Behandlung des Schwindels. Gerne wird er auch bei Altersflecken eingesetzt. Bei Überlastung und Erschöpfungszuständen findet er auch ein beliebtes Einsatzgebiet.

Diese zwei vorgestellten Pilze sollen Ihnen einen ersten Eindruck von der wundersamen Welt der Pilze geben. In den nächsten Ausgaben unseres APOTHECUMs geht es weiter – ich freue mich schon auf Ihre Fragen und Wünsche und stehe gerne für weitere Informationen in der Apotheke zur Verfügung! *Ihr Apotheker Mag.pharm. Gregor Schöberl* ☺



HARNWEGSINFEKTION

ein brennendes Thema



Photo by Tim Mossholder on Unsplash

Häufiges Wasserlassen, Brennen beim Urinieren, Unterbauchschmerzen, bis hin zu sichtbarer oder unsichtbarer Blutbeimengung im Urin, vielen werden diese Beschwerden bekannt vorkommen.

Während bei Männern Harnwegsinfektionen häufiger im fortgeschrittenen Lebensalter und bei beginnender Abflussbehinderung durch eine Vergrößerung der Prostata auftreten, sind Frauen oft schon in jungen Jahren von Entzündungen der Harnblase, manchmal auch der Nieren betroffen.

HÄUFIGE ERKRANKUNG

Infektionen der Harnwege (Harnröhre, Harnblase, Harnleiter und Nieren) gehören zu den häufigsten Infektionen in der ärztlichen Praxis. Zirka 10 Prozent der Mädchen und ungefähr 3 Prozent der Buben erkranken bis zum Schuleintritt einmal an einem symptomatischen Harnwegsinfekt. 50 bis 60 Prozent aller Frauen berichten über mindestens eine Harnwegsinfektion in ihrem Leben, wobei es sich zum überwiegenden Anteil um relativ harmlose Blasenentzündungen handelt.

**”
Vorbeugung
ist besser...**

Die meisten Infektionen werden durch Darmkeime verursacht, die vom After in die Harnwege verschleppt werden, sich dort unter gewissen Bedingungen vermehren können und Beschwerden verursachen. Durch die kürzere Harnröhre und die anatomische Nähe zwischen Harnwegen, Scheide und After sind Frauen

leider deutlich häufiger betroffen als Männer. Zusätzlich begünstigen hormonelle Faktoren in Schwangerschaft und Wechseljahren die Infektbildung. Auch Menschen mit Zuckerkrankheit oder einer Immunschwäche sowie Dauerkatheträger sind deutlich häufiger betroffen. Krankheiten der Harnwege wie Verengungen der Harnröhre oder Harnleiter, Nieren oder Blasensteine sowie eine vergrößerte Vorsteherdrüse können Infektionen begünstigen.

WAS MACHT MAN BEI BESCHWERDEN?

Wenn Beschwerden auftreten, haben die Krankheitserreger die Schleimhaut der unteren Harnwege bereits besiedelt und dort Schaden angerichtet. In vielen Fällen sind die Symptome so unangenehm, dass man nicht umhinkommt, einen Arzt aufzusuchen, der in den meisten Fällen ein Antibiotikum und ein schmerzstillendes und krampflösendes Medikament verordnen wird. Bei Auftreten von Fieber, Flankenschmerzen oder allgemeinem Krankheitsgefühl sollte sofort ein Arzt beziehungsweise eine urologische Fachabteilung aufgesucht werden.

Männer mit Zeichen einer Harnwegsinfektion sollten sich umgehend in urologische Behandlung begeben, das Gleiche gilt bei fieberhaften Infekten im Kindesalter und wenn Sie an immer wiederkehrenden Infektionen leiden. In diesem Fall muss eine genaue urologische Abklärung mit Röntgendarstellung der Harnwege und einer Blasenspiegelung erfolgen, um der Ursache auf den Grund zu gehen und zusätzliche Erkrankungen oder Fehlbildungen der Harnwege auszuschliessen.

VORBEUGUNG IST WICHTIG!

Nach einer abgeheilten Infektion ist die Schleimhaut der Harnwege noch über Wochen geschwächt und anfällig für neuerliches Eindringen von Krankheitserregern. Zur Vorbeugung neuerlicher Infektionen und um Ihre Harnwege gesund zu erhalten, sollten Sie reichlich trinken (zirka zwei Liter Flüssigkeit pro Tag) und die Blase regelmässig entleeren.

In den letzten Jahren konnten zahlreiche Untersuchungen den schützenden Effekt von Preiselbeerprodukten auf die Harnwege belegen. Die Pflanzeninhaltsstoffe können einerseits den Harn ansäuern und ein für Bakterien unangenehmes Milieu schaffen, andererseits hindern sie die Bakterien daran, sich an der Schleimhaut der Harnwege festzusetzen, und schützen so die Schleimhaut. Der regelmässige Verzehr von entsprechenden Produkten kann so die Häufigkeit und Dauer von Harnwegsinfektionen verringern, den Heilungsprozess beschleunigen und neuen Infektionen vorbeugen.

Auch eine intakte Scheidenflora schützt vor Infekten der Harnwege, deshalb sollte man auf eine übertriebene Intimhygiene mit seifenhaltigen Produkten verzichten und lieber auf geeignete Intimpflegeprodukte zurückgreifen, die das saure Scheidenmilieu nicht stören, bei Bedarf kann man die körpereigene Immunabwehr auch mit Produkten unterstützen, die bestimmte Stämme von Milchsäurebakterien enthalten. Wir beraten Sie sehr gerne, freuen uns auf Ihren Besuch an der Tara und helfen Ihnen bei der richtigen Produktauswahl. ④

APOTHECUM **plus**

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

#Ich
kann viel
fuer mich
tun!



apothecum



@apothecum



OSTEOPOROSE

Wir wollen starke Knochen behalten

Unsere Knochen stützen uns vom ersten Tag unseres Lebens. Sie ermöglichen uns zu laufen, zu greifen sowie aufrecht zu stehen. Sie wünschen sich, bis ins hohe Alter fit und beweglich zu bleiben? Um dieses Ziel zu erreichen, sollten Sie Ihren Knochen Sorge tragen, damit sie ihre Stabilität behalten.

Die Osteoporose ist eine Störung des Knochenstoffwechsels. Die Knochenmasse nimmt über das normale Mass hinaus ab und die Elastizität des Knochens wird massiv beeinträchtigt: ein Sturz, eine schnelle Bewegung oder sogar das Aufheben eines Gegenstandes können zu einer Knochenfraktur (Hüfte, Oberschenkel, Wirbelsäule, Rippe usw.) führen.



WER IST BETROFFEN?

Obwohl Osteoporose bei Männern und Frauen auftreten kann, sind Frauen sehr viel häufiger betroffen. Einerseits, weil Männer mit einer höheren Knochenmasse ausgestattet sind und somit mehr „Reserve“ aufweisen und andererseits, weil bei Frauen nach den hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren der Knochenabbau gegenüber dem Aufbau überwiegt. Die Osteoporose ist eine Stoffwechselerkrankung, die sich über Jahre und Jahrzehnte leise – ohne Symptome und Schmerzen – entwickeln kann. Daher sind die Früherkennung und möglichst frühzeitige Präventionsmassnahmen (Bewegung, Lebensstil, Ernährung, Supplementierung) extrem wichtig. Bewegung ist deshalb so wichtig, weil die Knochenneubildung nur unter Belastung stattfindet. So verlieren beispielsweise Astronauten in der Schwerelosigkeit sehr rasch viel Knochenmasse.

Lässt sich die Knochendichte wieder aufbauen?

Es ist nicht möglich, die einmal verlorene Knochenmasse wiederherzustellen. Eine leichte Zunahme der Knochendichte kann zwar erreicht werden, jedoch ist diese Zunahme nur in sehr begrenztem Masse möglich.

Zu wenig Sonnenlicht, Essstörungen, entzündliche Gelenkerkrankungen, erbliche Veranlagung, sehr geringes Körpergewicht, hoher Alkohol- und Kaffeekonsum, einige Arzneistoffe, die längerfristig eingenommen werden (z.B. Cortison), hormonelle Veränderungen und Stoffwechselstörungen können Osteoporose verursachen.

Die Prävention beginnt bereits im Kindes- und Jugendalter. Man sollte im Alter von 30 Jahren eine möglichst hohe Knochenmasse und -elastizität haben, denn 90 Prozent der maximalen Knochenmasse werden bis zum 30. Lebensjahr aufgebaut. Damit schafft man eine optimale Ausgangslage für die Jahre, in welchen es nicht mehr so leichtfällt, eine ausgeglichene Knochenbilanz aufrechtzuerhalten – denn ab 30 Jahren nimmt die Dichte und Stabilität der Knochen laufend ab (1 bis 1,5 Prozent der Knochenmasse pro Jahr).

MIKRONÄHRSTOFFE UNTERSTÜTZTEN

Die heute gängigsten Empfehlungen beziehen sich fast ausschliesslich auf Kalzium und Vitamin D, obwohl Studien seit Langem zeigen, dass diese Strategie nicht mehr die effektivste ist. Vielmehr ist ein Zusammenspiel verschiedener Mikronährstoffe wichtig.

Der Knochen ist nicht nur ein „Mineralstoff-Gebilde“. Es handelt sich dabei um ein komplexes lebendiges Gewebe, wozu Kollagen, aber auch viele Vitamine (*Folsäure, Vitamin B6, B12, C, K2*) für zelluläre Prozesse sowie Mineralstoffe und Spurenelemente gehören.

Demzufolge sollten bei der Prävention oder Therapie einer Knochenstoffwechselerkrankung Präparate eingesetzt werden, welche zusätzliche, für den Knochenstoffwechsel notwendige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente bzw. eine Kombination aus verschiedenen Mikronährstoffpräparaten enthalten. Genauere Nährstoffempfehlungen bekommen Sie gerne persönlich bei uns an der Tara in der Apotheke! ☺

6 sinnvolle Life-Hacks für gesunde Knochen

- Achten Sie bei der Ernährung auf eine ausreichende Kalorien- und Proteinzufuhr (zirka 0,8 g Eiweiss pro kg Körpergewicht).
- Essen Sie idealerweise 500 bis 750 g Gemüse und Früchte pro Tag. Milchprodukte liefern vor allem Kalzium und Eiweiss.
- Verbringen Sie mindestens eine halbe Stunde täglich in der Natur. Durch UV-Bestrahlung ist unser Körper in der Lage, Vitamin D selbst zu bilden. Heute reicht dies allein nicht mehr aus. Eine Zufuhr von Vitamin D3 ist sinnvoll.
- Verzichten Sie möglichst auf Genussmittel wie Alkohol, Tabak usw.
- Vermeiden Sie den übermässigen Verzehr von Lebensmitteln mit einem hohen Phosphatgehalt, wie z. B. Cola-haltige Softdrinks und Fleisch.
- Bewegen Sie sich regelmässig, denn die mit Bewegung verbundene Belastung der Knochen kann zu einem verstärkten Knochenaufbau führen.



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

KOSTENLOSER

5-MINUTEN-HÖRTEST

jetzt neu in der Bahnhof-Apotheke!

Gutes Hören ist wichtig für unser alltägliches Leben, und deshalb möchten wir Ihnen eine besondere Gelegenheit bieten: **Einen kostenlosen 5-Minuten-Hörtest in der Bahnhof-Apotheke!** Der Hörtest ist schnell und unkompliziert. Das neue Schnellhörtest-Tablet ermöglicht es Ihnen, den Test stressfrei durchzuführen.

Früherkennung von Hörproblemen ist entscheidend, um rechtzeitig handeln zu können. Unser Team steht Ihnen gerne zur Seite und unterstützt Sie bei Fragen zum Test. Nehmen Sie sich diese 5 Minuten Zeit für Ihren kostenlosen Hörtest. Investieren Sie in Ihre Gesundheit und genießen Sie ein verbessertes Hörerlebnis!

Dieser HÖRTEST kann Ihnen helfen, eine grobe Einschätzung Ihres Hörvermögens zu erhalten. Diese Analyse ersetzt jedoch nicht die professionelle Untersuchung und Diagnostik durch einen Hörgerätespezialisten. Für eine präzise Messung Ihrer Hörfähigkeit wenden Sie sich bitte an einen Spezialisten.

WANN MUSS ICH ETWAS TUN?

Wenn Ihnen eine oder mehrere dieser Situationen bekannt vorkommen, sollten Sie Ihr Gehör eingehend testen lassen.

- Beim Fernsehen muss ich die Lautstärke höher als normal einstellen.
- Ich habe manchmal das Gefühl, dass meine Gesprächspartner nicht deutlich sprechen.
- Ich habe oft Probleme, Gesprächen zu folgen, wenn es Hintergrundgeräusche gibt oder wenn mehrere Personen gleichzeitig reden.
- Ich höre manchmal die Türklingel oder das Telefon nicht.
- Meine Familienangehörigen, Kollegen oder Freunde haben mich wiederholt gefragt, ob ich ein Hörproblem hätte.

Nützen Sie unser kostenloses Angebot und machen Sie einen Hörtest in der Bahnhof-Apotheke! ¹

Herbst-Termine in der Bahnhof-Apotheke

Dienstag, 10. Oktober 2023, 18.30 Uhr

Vortrag: Natur trifft Frau – Heilkräuter für Jung und Alt
 Mag.pharm. Marianne Lederer und
 Mag.pharm. Stefanie Gustenau

Montag, 6. November 2023, 12.00 – 18.00 Uhr
Hautpflege-Beratungstag: DermaVIDUALS

Mittwoch, 22. November 2023, 18.30 Uhr
Vortrag: Starker Darm – starkes Immunsystem
 Mag. Claudia Pichler, Omnibiotic

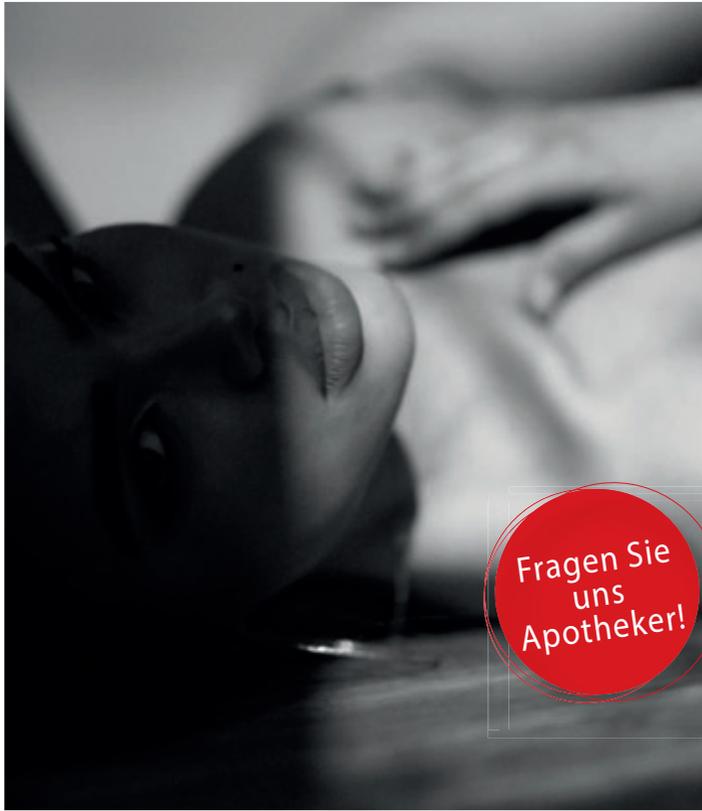
Wir ersuchen um Anmeldung in der Apotheke,
 telefonisch (02622/232 93) oder per Mail (apo@bahnhof-apotheke.at).



Das hochmoderne Gerät für Ihren persönlichen Hörtest bei uns in der Apotheke!

LUST STEIGERN

Die Kraft des Beckenbodens



Fragen Sie
uns
Apotheker!

Im Leben jeder Frau gibt es Phasen, in denen ihr Liebesleben in den Hintergrund tritt, weil sie einfach keine Zeit oder keine Nerven für Sex hat, krank ist oder es in der Partnerschaft kriselt. Wenn keine körperlichen, partnerschaftlichen und psychischen Ursachen für das verminderte sexuelle Verlangen bekannt sind und die Frau unter der Lustlosigkeit leidet, sprechen Sexualmediziner von der „*Hypoactive Sexual Desire Disorder*“ (HSDD). Betroffen von diesem Leiden soll immerhin etwa jede 10. Frau sein. Während es für Männer schon lange Behandlungsmöglichkeiten für diese Problematik gab, stehen für Frauen erst seit kurzer Zeit Präparate zur Verfügung. Wichtig ist: Jede Frau ist von Natur aus auch sexuell lustvoll. Frauen sollten daher ihr Problem auch unbedingt mit ihrem Arzt besprechen.

#wirwissenwaswirkt®

HORMONELLE DYSBALANZEN

Eine bekanntermassen wichtige, wenn nicht entscheidende Rolle in der weiblichen Sexualität der Frau spielen das Gehirn und die Neurotransmitter Dopamin, Noradrenalin und Serotonin. Liegt hier eine Dysbalance vor, könnte das die Ursache für ein reduziertes sexuelles Verlangen sein. Studien und Ansätze für Medikamente in dieser Richtung gibt es allerdings in Österreich nicht und sind auch kritisch zu betrachten, denn die Zuordnung der Lustlosigkeit zu einem Krankheitsbild würde den Druck von Betroffenen noch mächtig steigern. Stattdessen haben wir für Sie etwas für den Beckenboden zusammen-

gestellt. Zahlreiche ergänzende Videos zum Thema Beckenboden können Sie auch auf Youtube finden.

DIE KRAFT DES BECKENBODENS

So können Sie ihr Lustempfinden steigern. Ein kräftiger Beckenboden ist die natürliche Basis für erfüllte Sexualität. Er bietet inneren Organen Halt, stärkt das Körpergefühl und verbessert die Körperhaltung, ist Kraftzentrum für den gesamten Körper und hat einen positiven Einfluss auf das sexuelle Erleben.

Dabei ist wichtig, dass die Muskelschicht des Beckenbodens, die den Beckenraum wie

eine Hängematte im Schritt nach unten abschliesst, optimal gespannt ist. Mithilfe von einfachen Beckenbodenübungen kann der Muskeltonus verbessert werden. Damit wird das Lustempfinden gesteigert, unter anderem weil jede Bewegung des Beckenbodens die Klitoris stimuliert. Der Beckenboden besteht aus drei Schichten:

Die äusserste Schicht liegt wie eine Achterschleife zwischen Steiss- und Schambein. Die Übung dazu: Sie können sie aktivieren, wenn Sie mit Anus, Damm und Scheidengang kurz und zart flimmern, das heisst die dortigen Muskeln schnell hintereinander anspannen und wieder loslassen.

Die mittlere Schicht bildet durch die fächerartigen, quer gefaserten Muskeln des Beckenbodens eine Art Trampolin vom Schambein zum rechten und linken Sitzbein. Die Übung dazu: Diese Ebene können Sie energetisieren, indem Sie in ihrer Vorstellung die beiden Pobacken zueinander ziehen.

Die innerste Schicht ist die grösste. Sie entfaltet sich wie ein sechsteiliger Fächer und verbindet das Steissbein mit Sitzbein und Schambeinknochen. Die Übung dazu: Wenn Sie das Becken nach vorn und nach hinten kippen, wird diese Schicht aktiviert.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Ausprobieren der Übungen und können Ihnen selbstverständlich noch weitere Empfehlungen in der Apotheke geben. Gerne können Sie dazu auch einen diskreten und persönlichen Termin mit den pharmazeutischen Teammitgliedern vereinbaren. ④



Der Granatapfel als Symbol der Fruchtbarkeit

Seit jeher werden der Granatapfel und der aus ihm gewonnene Saft als Liebeselixier gehandelt. Im antiken Griechenland galt er als Symbol für die Göttin Aphrodite. Auch heute wirkt man noch getrocknete Granatapfelkerne über griechische Brautpaare, um ihnen viele Kinder zu beschern. Dank seiner pflanzlichen Sexualhormone soll er der Libido einen Kick geben – bei Frauen und bei Männern.

Wenn der BRAIN-FLOW FEHLT

Wer kennt das nicht? Man sollte konzentriert eine Arbeit zu Ende bringen oder einer Vereinsitzung folgen, ist aber abgelenkt, die Gedanken fließen zäh und der Elan ist weg. Um seine Ziele fokussiert und mit wachen Sinnen zu erreichen, sind Konzentration und Fokus nötig. Die Ernährung, Gewürze und Bewegung können für Brain-Power sorgen.

AUSBLENDEN TRAINIEREN

Umgebungsgeräusche, telefonierende Bürokollegen, die Baustelle vor dem Fenster etc. fordern die Konzentration. Fokussiertes Arbeiten verlangt ein selektives Ausblenden solcher Störfaktoren. Tibetische Mönche können sich stundenlang konzentrieren und lassen sich nicht ablenken. Sie haben diese Fähigkeit trainiert. Keine Zeit? Doch, hast du! Jede Aufgabe, die du erledigst, ist eine Trainingseinheit. Setz dich gerade hin, atme in tiefen regelmässigen Zügen und schalte in deinem Kopf nach und nach die Störfaktoren aus. Anfangs sogar nur einen einzigen, später einen zusätzlich und so weiter. Dadurch gleitest du in einen Zustand, in dem du alles um dich herum vergisst und fokussiert, konzentriert die Schule, dein Studium oder deine Arbeit meistern kannst. Dadurch bist du nicht nur schneller, sondern auch ausgeglichener und hast mehr Freizeit.

DIE AFFENBANDE IM ZAUM HALTEN

Der Begriff „Monkey mind“ entstammt dem Tibetischen Buddhismus und beschreibt springende Gedanken, die wie eine Affenbande von Ast zu Ast hüpfen. Man verliert den Fokus auf das Wesentliche. Halte also deine Affenbande im Zaum. Dafür braucht es vor allem Bodenhaftung. Es mag schon fast als Witz erscheinen, aber wenn man in Phasen des „Monkey minds“ eine Banane isst, beruhigt sich die Affenbande oft schnell. Die Tibetische Konstitutionslehre weiss warum: Die intensive natürliche Süsse der Banane bildet die Elemente Wasser und Erde. Sie verbinden sich zu stabilem Boden und unterstützen die innere Ordnung, auch die gedankliche. Auch Gewürze können in solchen Situationen inspirierend sein.

GEWÜRZE MIT INSPIRIERENDEM GESCHMACK

Küchengewürze und Kräuter sind nicht nur farbenfroh und von einer unglaublichen geschmacklichen Vielfalt, sie geben dem Körper auch natürliche Impulse. Entdecke die würzige Seite des Lebens. Der Ingwer beispielsweise hat einen scharfen lebhaften Geschmack, der erfrischt und klärt. Die Kümmelpflanze hat eine rübenartige Wurzel, die tief in den Boden wächst und so für Stabilität sorgt. Der Geschmack der Kümmelsamen ist unter anderem erdig. Muskatnuss ist wegen seinem lebhaften Geschmack beliebt und verleiht nicht nur den Speisen den nötigen Pepp.



Muskatnuss, Ingwer und Kümmel



Konzentration und Fokus in Schule, Beruf & Alltag

Photos by Padma AG

IM WORK-FLOW GANZ OHNE KOFFEIN

Nicht immer ist der Gewürzschrank in greifbarer Nähe. **PADMA COGNIBEN**, eine fertige Kräutermischung, die auf Basis der Tibetischen Konstitutionslehre in der Schweiz hergestellt wird und in österreichischen Apotheken erhältlich ist, bietet dir die ganze inspirierende Geschmackswelt zu jeder Zeit.

PADMA COGNIBEN enthält den Mikronährstoff Eisen und drei naturbelassene Gewürzkräuter. Darunter zum Beispiel den Ingwer, der dich und deine Geschmacksknospen mit seiner klaren Schärfe erfreut. Eisen trägt zu einer normalen kognitiven Funktion, einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.



PADMA COGNIBEN mit Eisen und drei Pflanzen

BEWEGUNG BEWEGT AUCH DEN GEIST

Wenn man einen Tiefpunkt hat und die Konzentration nachlässt, dann ist es Zeit für frische Luft und Bewegung. Ob spazieren, eine Runde joggen oder ein paar Yogaübungen am offenen Fenster sei dir selbst überlassen. Wichtig sind Sauerstoff und Schwung. Das aktiviert die geistige Beweglichkeit und deine Aufmerksamkeit verbessert sich.

Verbinde all diese Ebenen zu deinem persönlichen Schachzug für mehr Konzentration und Fokus, damit du im Work-Flow bleibst und konzentriertes Lernen, notfalls bis tief in die Nacht, möglich ist. ☺

www.padma.at

ME-TIME

Ein Wochenende nur für mich



Photo by Nadia Stupak on Unsplash

Meine Freundinnen verstehen nicht, warum ich, seit meine Kinder ausser Haus sind, weiterhin so früh aufstehe – um sechs Uhr. Die Antwort: Me-Time. Mein Kaffee, mein Stuhl, mein Buch, meine Zeitung, meine Ruhe. Der Kopf ist frisch und frei und ich starte entspannt in den Tag. Ohne Partner, ohne Haustiere, ohne Kinder. Herrlich.

Genau so eine Me-Time sollte man sich von Zeit zu Zeit auch ein ganzes Wochenende gönnen. Dazu braucht man kein Hotel, keine kostspieligen Wellness-Angebote und auch keinen Kosmetik-Salon. Die besten Produkte dafür holt man sich vorab in der Apotheke. Beraten von meiner Lieblings-Apothekerin komme ich mit meiner „Beute“ am Freitag nach Hause und weiss, ab morgen geht es nur um mein persönliches Wohlbefinden.

SAMSTAG

Ein gemütliches Frühstück mit gesunden und köstlichen Zutaten wie Haferflocken, Obst und einem weichen Ei lässt den Tag gut beginnen. Danach geht es an die frische Luft. Egal bei welcher Temperatur oder bei welchem Wetter. Wie sagt man: es gibt kein schlechtes Wetter, nur eine schlechte Ausrüstung! Damit ist der Kreislauf gut angekurbelt und die Laune bestens.

Nach dem Spaziergang ist ein Bad herrlich. Dafür habe ich hoch-

wertiges ätherisches Lavendelöl gekauft, von dem ich zirka 10 bis 15 Tropfen in mein Badewasser gebe. Das wirkt beruhigend. Für meine Haare habe ich ein sanftes Shampoo, ohne Parfum, für sehr trockene Kopf-Haut empfohlen bekommen. Es befeuchtet die Kopfhaut und wirkt rückfettend.

Die Bodylotion der gleichen Linie verwende ich bereits seit Jahren. Sie ist leicht parfümiert und gibt mir dieses „Luxus-Gefühl“ nach dem Auftragen, wenn die Haut gut genährt leicht glänzt.

Als Lunch gibt es einen Blattsalat mit Avocados. Für den Nachmittag lade ich mir ein Buch herunter, das genau zu meiner aktuellen Stimmung passt. In einer Lesepause widme ich mich meinen Füessen und gönne mir ein Fussbad mit Pediküre. Am Ende werden die Füesse noch mit einer reichhaltigen Fusscreme eingeschmiert. Mit einer Vitaminbombe im Glas (sprich Smoothie) lese ich in meinem Buch weiter.

Für abends habe ich mir eine Suppe vorbereitet. Als Nachttisch gönne ich mir einen süssen, warmen, molligen Getreide-Brei mit Beeren.

Zu meinem Buch schalte ich mir jetzt angenehme Musik ein und gehe um 22 Uhr schlafen, denn: Nach dem jetzigen Stand der Schlaf-forschung ist der Schlaf im ersten Nachtdrittel und insbesondere in den ersten beiden Stunden, am tiefsten und intensivsten und hat somit die erholsamste Wirkung für den Körper. Liegen diese zwei Stunden zeitlich vor Mitternacht ist

”
Nur für mich...

der Schlaf tatsächlich am gesündesten. Obwohl: Auch wer nicht vor Mitternacht zur Ruhe kommt, braucht sich um einen gesunden Schlaf keine Sorgen zu machen. Wichtig sind nämlich nicht nur die Uhrzeit, sondern die Regelmässigkeit und vor allem die Qualität des Schlafes.

SONNTAG

In der Früh beginnt der Tag mit meinen Dehnungsübungen. Eine Unterstützung dabei ist mir immer Instagram. Ich speichere mir plausible Übungen ab und mache sie dann für mich und mein Wohlbefinden gleich im Bett.

Im Bademantel trinke ich dann ein lauwarmes Glas Wasser mit Zitronensaft – das regt den Stoffwechsel an – und nehme damit auch gleich meine für mich abgestimmten Mineralstoffe ein. Dann umrunde ich meinen Block in einer kurzen Laufeinheit von 30 Minuten. Nach dem Frühstück – heute gibt es ein Omelette mit viel Kräutern – wird die vom Laufen mitgebrachte Zeitung gründlich studiert.

Danach bürste ich im Bad vor der Dusche meinen ganzen Körper. Das fördert die Durchblutung und macht die Haut streichelweich. Die passende Bürste habe ich auch aus der Apotheke. Wieder gibt es ausreichend Hautpflege nach der Dusche. Das Mittagessen wird frisch zubereitet. Vegetarisches Curry. Köstlich.

Nachmittags lese ich die letzten Kapitel meines Romans mit einer Kanne Kräutertee und ein paar persischen Datteln. So gemütlich!

Abends gibt es eine grosse Süsskartoffel mit Kräutertopfen. Schnell gebe ich mir noch die Hyaluronmaske aus der Apotheke aufs Gesicht, dann ist es auch schon soweit: Tatort – eh klar! Und danach gehts ins Bett. Morgen werde ich meinen Freundinnen berichten, wenn sie mich um meine tolle Haut und mein entspanntes Auftreten beneiden, dass mein Wochenende ein voller Erfolg war. Und noch eines ist sicher: Es war garantiert nicht die letzte Me-Time! *Ideen und Rezeptanregungen auf unserer APOTHECUMplus-Seite (QRcode oben).* ④

WIEDER ZURÜCK

Apothekerin Mag.pharm. Emilia Tot-Wallner MSc



Ab Juli 2023 bin ich nach meiner einjährigen Karenz wieder für Sie in der Bahnhof-Apotheke tätig. Neben der Betreuung meiner kleinen Tochter freue ich mich wieder auf ein wenig Abwechslung und den Kundenkontakt. Zunächst bin ich mit 12 Stunden im Einsatz. Meine kleine Tochter wird währenddessen von Papa und Oma versorgt.

Obwohl das letzte Jahr für mich sehr schnell vergangen ist, hat es in der Apotheke doch einige Neuerungen gegeben, an die ich mich noch gewöhnen muss. Das e-Rezept ist nun Standard und eine grosse Vereinfachung für alle Kunden, mit der e-card kann man sich so – papierlos – die vom Arzt verschriebenen Medikamente in der Apotheke abholen. Ausserdem gehören auch alle Corona-Massnahmen der Vergangenheit an. Ich freue mich wieder das Team der Bahnhof-Apotheke verstärken zu dürfen! ☺

AKTIONEN

in der Bahnhof-Apotheke

Gesunde Blase

UROAKUT

D-Mannose + Cranberry
10 Beutel Granulat

statt € 30,95 jetzt € 27,90

UROAKUT

D-Mannose + Cranberry VEGAN
10 Beutel Granulat

statt € 33,90 jetzt € 30,50



Kopf-Läuse

NYDA Express

Pumpspray 1x 50 ml plus Nissenkamm
statt € 15,80 jetzt € 14,20

NYDA Express

Pumpspray 2x 50 ml plus Nissenkamm
statt € 25,90 jetzt € 23,30



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 KRUMPÖCK 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 SUINGIU

Frau
CHRISTINA KARNER
Backoffice

Frau
BEATRIX NOVAKOVICS
Backoffice

Frau
MARIJA ANDRIC
Hygiene



www.BAHNHOF-
APOTHEKE.AT



NEU

in der Anti-Ageing Intensivpflege

- **Night Cream**
Für normale Haut und Mischhaut.
Mit leichter Textur.
- **Gel für die Augenpartie**
Reduziert dunkle Augenringe
und Schwellungen.
Mit Kühlapplikator für
einen Soforteffekt.



Zwei neue Produkte erweitern die hochverträgliche und hochwirksame Intensiv Anti-Ageing-Pflegelinie. Die Night Cream nährt und regeneriert die Haut während der Nacht mit leichter Textur, damit sie am Morgen wieder frisch und strahlend aussieht. Eye'Fective™ in Kombination mit dem Biostimulatoren-Komplex im Gel für die Augenpartie wirkt gegen den müden Blick und sorgt für ein strahlendes Aussehen. Augenringe und Schwellungen werden reduziert. Eine perfekte Kombination, um in den neuen Tag zu starten.

Mehr Details



CUPPING oder SCHRÖPFEN

Mehrfach-Olympionike Michael Phelps hat es uns vorgezeigt

Was wurde damals 2016 nicht alles vermutet, als Michael Phelps bei Olympia mit kreisrunden Flecken am Rücken zum Schwimm-Wettkampf antrat. Doch als bekannt wurde, dass sie Zeichen seines geschätzten Schröpfens (Cupping) waren, begann man sich seit langer Zeit wieder mit dieser Schmerz- und Entspannungstechnik zu beschäftigen.

WAS IST SCHRÖPFEN?

Schröpfen ist eine uralte Technik, die auf der Förderung der Durchblutung durch die Saugwirkung basiert. Es gibt drei verschiedene Arten: Das *trockene*, das *blutige* Schröpfen und die *Schröpfmassage*. Ver-



wendet werden dazu sogenannte Schröpfköpfe (Cups) aus Glas, Kunststoff oder Silikon. Mit oder ohne Saugball.

Die Beliebtheit (bei Sportlern) gründet auf den *drei Vorteilen* des Schröpfens: Die Durchblutung zu fördern, die Erholungszeit (nach dem Training oder Wettkampf) zu verkürzen und die Ansammlung von Milchsäure in den

Muskeln (Muskelkater) zu verhindern.

Wie fühlt es sich an? Die Erzählungen sind gemischt, aber eine Apotheken-Mitarbeiterin verglich die Praxis nach ihrem Erlebnis mit „von einem Staubsauger angegriffen zu werden“. „Es war zwar nicht gerade schmerzhaft, aber im Moment auch nicht wirklich erholsam – und das Geräusch, wenn das Glas von der Haut abspringt, ist ein bisschen eigenartig.“ Wahrscheinlich empfindet jeder anders und individuell. Eine weitere Testperson hat den Schmerz als entspannend und befreiend beschrieben.

Funktioniert es? Auch hierauf gibt es keine eindeutige Antwort. Die einen schwören darauf und andere meinen, es hätte ihnen die Behandlung wenig bis nichts gebracht.

Gründe, warum Schröpfen gerne angewendet wird: Der häufigste Grund das Schröpfen anzuwenden ist die Verbesserung der Durchblutung an bestimmten Körperstellen. Dies ist gut für den Stoffwechsel und den Lymphfluss in der behandelten Region. Aufgrund des Schröpfens sollen Stoffwechseleprodukte abgeführt werden, die lokale Schmerzen oder Blockaden verursachen oder unterstützen.

Durch den Unterdruck kann es zu Schwellungen oder blauen Flecken kommen. Diese würden wiederum eine Entzündungsreaktion des Körpers auslösen und somit positive Stoffwechselreaktionen zur Bekämpfung der Entzündung provozieren. Die Oberhaut wird von der Unterhaut abgehoben, was im Moment ein wenig unangenehm sein kann, im Verlauf durch die Entspannung dann von einem angenehmen, schmerzbefreienden Gefühl verfolgt wird. Menschen in sitzenden Berufen, die viel Zeit am Schreibtisch verbringen, wissen diese „Massage-technik“ zu schätzen.

Die Schröpfmassage ist auch geeignet in kurzer Zeit eine angenehme Entspannung zu erreichen. Dazu werden die Schröpfgläser nur ganz wenig angesaugt und danach im angesaugten Zustand in der schmerzenden Körperregion verschoben.

Die besondere Form des blutigen Schröpfens – Achtung auf die Hygiene – soll die Entfernung von Schlacken (Abfallprodukte der Stoffwechselforgänge) noch besser unterstützen, indem die Haut vor dem Schröpfen leicht geritzt wird und durch das Vakuum dann auch Blut angesaugt wird.

Succus: Unsere Empfehlung ist in jedem Fall sich nur in die Hände von zertifizierten und erfahrenen Fachleuten zu begeben. Wir meinen, dass Schröpfen eine traditionelle natürliche Methode ist, vorerst Verspannungen und leichte Schmerzen nach Sport und Training beziehungsweise nach langer körperlich eintöniger Arbeit zu entspannen und auch zu mildern. ①



Entschlackung im Herbst

Die Reinigung des Körpers von Schadstoffen, Säuren und Schlacken ist das Ziel von Entschlackungskuren. Dabei empfohlen wird einmal im Frühjahr und einmal im Herbst eine solche Kur durchzuführen. Im Frühling, um alle Belastungen des Winters loszuwerden (Verkühlung, Grippe, Schnupfen, Husten) und den Körper zu reinigen, im Herbst, um den Körper auf die kalte Jahreszeit vorzubereiten, diesen zu stärken und den üblichen unangenehmen Leiden gar keinen Boden zu bieten.

Die sogenannten Entschlackungsorgane sind die Leber, das Lymphsystem, die Nieren, das Bindegewebe, Blut, Lunge, Haut und der gesamte Magen-Darm-Trakt. Dabei sollte man viel klares (abgekochtes) Wasser trinken, regelmässig Bewegung machen, keine schwere Kost zu sich nehmen und sich Ruhe und Wärme gönnen. Unterstützend wirken manuelle und Wärme-Therapien. Massagen, Schröpfen, Wickel oder Bürstungen.

Wertvolle Arzneipflanzen für eine Entschlackungskur sind bei uns heimisch. Dazu gehören Klette, Gundelrebe, Löwenzahn, Brennnessel, Brunnenkresse, Schafgarbe und Wegwarte. Ihre Wirkungen sind reinigend, ausleitend, regenerativ und die Lebenskraft stärkend. Ihren persönlichen Entschlackungstee bereiten wir Ihnen, nach der Beratung durch unsere Pharmazeuten bei uns in der Apotheke zu. Wir möchten Ihnen mit natürlichen Arzneimitteln helfen, Ihre Gesundheit zu unterstützen! ①

Blasenentzündung?

Nein danke!

7 TAGE AKUTANWENDUNG



D-Mannose + Cranberry

Die ideale pflanzliche Kombination!

plus Vitamin C + D3!

Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten
Blockt effektiv krankheitsverursachende Bakterien