

# APOTHECUM

JAHRGANG 33 FRÜHLING 2026

## PRÄVENTION

Vorbeugung ist das aktive Mitwirken jedes Einzelnen

## EIN ARBEITSTAG

in der Bahnhof Apotheke

## BEFREIUNG

vom Ballast des Winters



**BAHNHOF-APOTHEKE**

2700 Wiener Neustadt

Zehnergasse 1

T 02622/232 93-0

apo@bahnhof-apotheke.at

www.bahnhof-apotheke.at



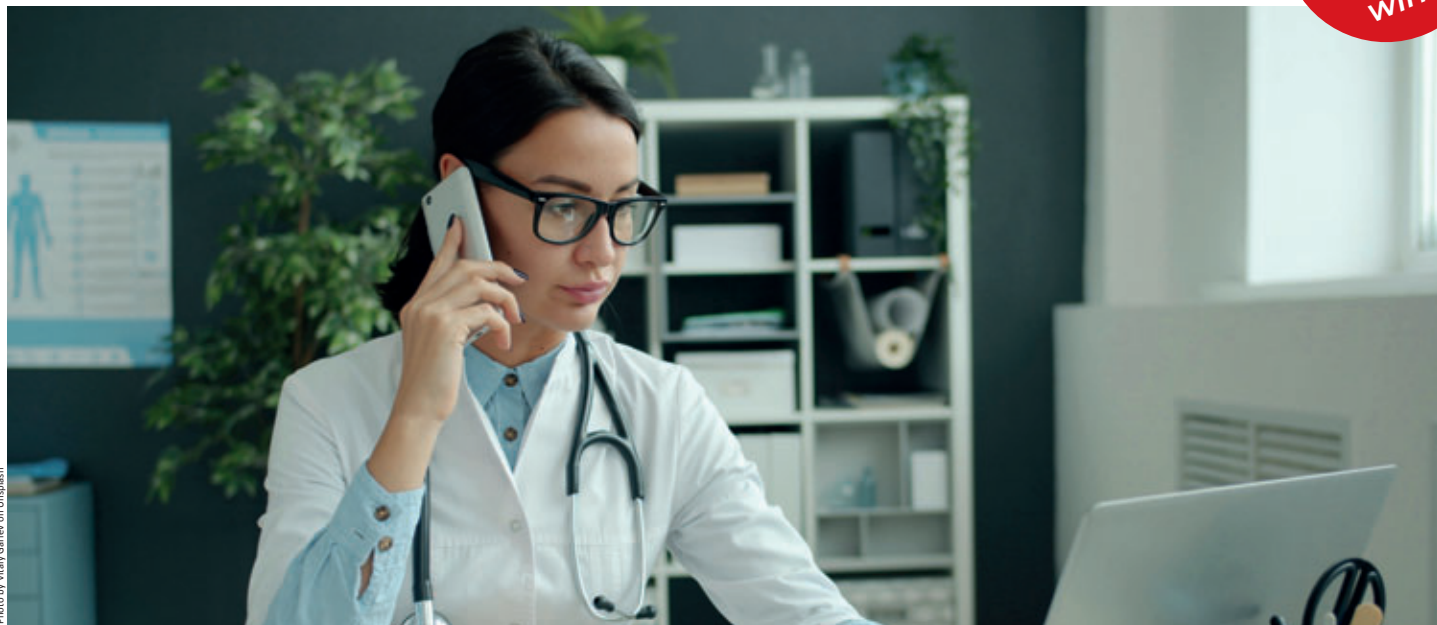




# PRÄVENTION

Vorbeugung ist ein aktives Mitwirken jedes Einzelnen

#wir  
wissen  
was  
wirkt®



**P**rävention ist das Fundament für ein gesundes Altern und eine hohe Lebensqualität. Um Krankheiten frühzeitig zu erkennen oder gar nicht erst entstehen zu lassen, sollten Sie die folgenden ersten drei Säulen der Vorbeugung nutzen:

## 1. Früherkennungsuntersuchungen

Gesetzlich Versicherte haben Anspruch auf verschiedene regelmässige Untersuchungen. Nutzen Sie die Möglichkeiten zur Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Nierenschäden.

## 2. Gezielte Krebsvorsorge

verbessert die Heilungschancen massiv. Wichtige Meilensteine zur Früherkennung von Krebserkrankungen sind Haut-, Darm-, Brust- und Prostatakrebs-Vorbeugungsuntersuchungen.

## 3. Primärprävention durch Lebensstil

Neben medizinischen Untersuchungen spielt die Eigenverantwortung eine zentrale Rolle.

**Bewegung:** Mindestens 150 Minuten moderate Aktivität pro Woche senken das Risiko für chronische Leiden.

**Ernährung:** Eine pflanzenbetonte Kost schützt Gefässe und Organe.

**Impfschutz:** Überprüfen Sie Ihren Status gemäss den aktuellen Empfehlungen. Insbesondere für Auffrischungen wie Tetanus oder Impfungen gegen Gürtelrose und Pneumokokken im Alter. Sprechen Sie mit unseren Experten in der Apotheke!

In der Apotheke werden Ihnen einige der grundlegenden Checks und Messungen angeboten – ganz einfach und in angenehmer, diskreter Atmosphäre. Auch bei chronischen Krankheiten macht es Sinn, einige Messwerte regelmässig in der Apotheke überprüfen zu lassen (z.B. Langzeitzucker bei Diabetesrisiko).

# Ich  
kann viel  
für mich  
tun!®

## Blutdruck-Messung

Um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, sollten Sie Ihren Blutdruck regelmässig überprüfen. Wir führen die Messung diskret in der Apotheke durch. Ideal ist aber immer eine Messung zuhause mit einem hochwertigen Gerät aus der Apotheke. Wir beraten Sie wiederum gerne zu Massnahmen und Behandlungsmöglichkeiten, beispielsweise falls Ihr Blutdruck zu hoch ist.

## Langzeit-Zucker (HbA1c)

Um die besorgniserregende Tendenz Richtung Diabetes zu bremsen, ist es wichtig, Personen mit einem erhöhten Risiko frühzeitig zu erreichen und aufzuklären. Ein wichtiges und kostengünstiges Instrument hierfür sind Messungen des Langzeitblutzuckers (HbA1c), die mit modernen Geräten in der Apotheke durchgeführt werden.

## Vitamin-D-Messung

Vitamin D erfüllt in unserem Körper viele lebenswichtige Funktionen. Dennoch haben die meisten Menschen in Österreich einen deutlich zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel – und das häufig, ohne es zu wissen. Nach erfolgter Messung Ihres Status sind wir sehr gerne behilflich, Ihre Werte über das Jahr auf einem gesunden Wert zu halten oder wieder dorthin zu bringen.

## Bauchumfang-Messung

Diese Messung ist eine unkomplizierte Methode, um das gesundheitsrelevante viszerale Fett zu bestimmen. Sie erfolgt meist stehend, auf Höhe der Mitte zwischen Rippenbogen und Beckenkamm. Kritische Werte sind ab 80 cm bei Frauen und 94 cm bei Männern erreicht; ab 88 cm bzw. 102 cm ist das Risiko hoch. In diesem Sinne – Sie können viel für sich tun! ①

LIEBE KUNDIN! LIEBER KUNDE!

# DOPAMIN

## aktiviert und macht glücklich

Apotheker Mag.pharm. GREGOR SCHÖBERL



**E**ine Runde laufen tut gut, baut Stress ab, kurbelt die Durchblutung an. Aber bitte nicht heute, sagt der innere Schweinehund. Wer könnte ein so verlockendes Angebot schon ausschlagen? Ganz einfach. Sie. Denn Sie haben einen starken Verbündeten. Sein Name lautet Dopamin.

Dopamin ist ein Hormon, das im Mittelhirn produziert wird. Es agiert als sogenannter Botenstoff (*Neurotransmitter*), der die Kommunikation der Nervenzellen untereinander möglich macht. Bei Erfolg und Belohnung wird unser Gehirn von Botenstoffen förmlich überflutet.

Wir empfinden Freude und Glück, sind hoch motiviert und voller Antriebskraft. Wenn Sie also den inneren Schweinehund in den Urlaub schicken wollen, dann haben Sie im Dopamin den idealen Mitstreiter.

Hier ein paar einfache Tipps von mir, wie Sie die Dopaminproduktion ankurbeln können.

**Ziele setzen und los:** Setzen Sie Ihre Ziele so, dass Sie diese auch erreichen können. Schreiben Sie eine Liste mit kleinen Zielen und dokumentieren Sie jeden Erfolg. Täglich Obst essen? Haken – gut gemacht. Die Mittagspause zum Spaziergehen genutzt? Grossartig! Nach zehn Haken auf der Liste gönnen Sie sich eine besondere Belohnung etwa einen Kinobesuch oder eine Massage. So bleiben Sie motiviert und etablieren neue Gewohnheiten in Ihrem Leben. Menschen, die regelmässig spazieren gehen, drängt es nach einiger Zeit förmlich hinaus.

**Dopaminproduzenten aus der Küche:** Um Dopamin produzieren zu können, braucht unser Körper, Tyrosin, eine essenzielle Aminosäure. Reichlich vorhanden ist Tyrosin in Walnüssen und Mandeln, Sesamsamen und Kürbiskernen, Weizenkeimen und Milchprodukten, Gemüse, Fisch und Fleisch.

**Bewegung macht glücklich:** Jede Art von Ausgleichssport erhöht nicht nur den Dopaminlevel, sondern auch den von Serotonin. Regelmässige Bewegung reduziert Stress, stärkt den Körper und beschert Wohlbefinden und Glücksgefühle.

**Eine Insel aus Musik:** Musik beeinflusst nicht nur unseren

Dopamin-Haushalt positiv, sondern auch Herzschlag, Blutdruck und Atmung. Bauen Sie in Ihren Alltag kleine Musikinseln ein, stellen Sie eine Playlist zusammen mit Stücken, die Sie lieben. Und nehmen Sie diese auch mit für Situationen, die Ihnen eher unangenehm oder langweilig erscheinen: etwa fürs Wartezimmer oder die lange Bahnfahrt. ☺

#wirwissenwaswirkt®

# Ich kann viel für mich tun!

**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, Medizin Kinderzeitung. 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- + Ohrthermometer. 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 7<sup>30</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr

Samstag 8<sup>30</sup> - 18<sup>00</sup> Uhr

**Unsere Bereitschaftsdienste**

4., 14., 24. März, 3., 13., 23. April, 3., 13., 23. Mai 2026



# EIN ARBEITSTAG

## in der Bahnhof-Apotheke

Apotheker Mag.pharm. GREGOR SCHÖBERL



**D**er Alltag in der Bahnhof-Apotheke beginnt früher, als viele vermuten würden. Während die Stadt noch schläft und die ersten Züge durch den Bahnhof rollen, startet der Arbeitstag für die erste Mitarbeiterin bereits um 5 Uhr früh. Sie ist für den Bereich Hygiene verantwortlich und sorgt dafür, dass die Apotheke sauber, ordentlich und bestens vorbereitet ist. Böden werden gereinigt, Arbeitsflächen desinfiziert und alle Bereiche so hergerichtet, dass Mitarbeiterinnen, Mitarbeiter und Kunden sich den ganzen Tag über wohl und sicher fühlen können. Diese frühe Arbeit bildet die wichtige Grundlage für einen reibungslosen Ablauf.

**„Vorbeugung ist immer eine gute Idee!“**

Ab 6 Uhr früh beginnen die nächsten Mitarbeiterinnen ihren Dienst. Sie übernehmen die gelieferten Medikamente, die entweder in der Nacht oder in den frühen Morgenstunden angeliefert wurden. Die Lieferungen werden sorgfältig kontrolliert, geprüft und bei Bestellungen unter dem jeweiligen Familiennamen reserviert und korrekt einsortiert. Genauigkeit ist dabei besonders wichtig, denn jedes Medikament muss rasch verfügbar sein. Gerade in der Bahnhof-Apotheke, in der viele Kunden wenig Zeit haben, ist eine gute Organisation unerlässlich.

Ab 7.30 Uhr öffnen sich schliesslich die Türen für unsere Kundinnen und Kunden. Schon kurz nach der Öffnung kommen die ersten, um ihre benötigten Medikamente abzuholen – oft auf dem Weg zur Arbeit, nach einer Nachtschicht oder vor einer Zugreise. Die Apotheke

wird schnell zu einem lebendigen Ort, an dem Beratung, Vertrauen und Professionalität im Mittelpunkt stehen.

Neben der Betreuung der Kunden vor Ort spielt auch die Belieferung mehrerer Pflegeeinrichtungen eine wichtige Rolle im Alltag unserer Apotheke. Diese Einrichtungen sind auf eine zuverlässige und pünktliche Versorgung mit dringend benötigten Medikamenten angewiesen. Die Bestellungen werden sorgfältig vorbereitet, kontrolliert und termingerecht ausgeliefert, damit die Versorgung der Bewohnerinnen und Bewohner jederzeit sichergestellt ist. Die Lieferungen haben mittlerweile schon ein Ausmass angenommen, dass wir ein eigenes Lieferauto angeschafft haben.

Im Laufe des Tages wechseln sich Beratungsgespräche, Anfertigungen von magistralen Zubereitungen wie Augentropfen, Salben, Kapseln, Zäpfchen oder Globuli, Messungen, Bestellungen, Übernahme der Waren, Rezeptbearbeitung und organisatorische Aufgaben ab.

Auch wenn der Arbeitsalltag oft herausfordernd ist, nehmen sich unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Zeit persönliche Fragen zu beantworten, erklären die richtige Einnahme von Medikamenten und geben wertvolle Tipps rund um Gesundheit und Wohlbefinden. Trotz des oft hektischen Alltags herrscht im Team ein starkes Miteinander.

So endet ein Arbeitstag, der früh begonnen hat, um 19 Uhr mit dem guten Gefühl, vielen Menschen geholfen zu haben. Sei es direkt in der Apotheke, am Telefon oder durch die Versorgung der Pflegeeinrichtungen – zusätzlich zu den fixen Wochen-Öffnungszeiten von 67 Stunden, kommen noch 12 bis 24 Stunden durch Bereitschafts- bzw. Nachtdienste dazu, in der die Bahnhof-Apotheke für Notfälle für Sie da ist. Am nächsten Morgen beginnt der Apotheken-Alltag wieder von Neuem... ④



**Das Team der  
Bahnhof-Apotheke  
ist für SIE da!**

# BITTER

## ist gesund



**T**ausende von bitteren Zutaten werden seit jeher in Heilmitteln verwendet. Heutzutage werden diese besonderen Stoffe wiederentdeckt, und das nicht ohne Grund: *Sie fördern unser Wohlbefinden auf vielfältige Weise.*

Bitterstoffe kommen in fast allen pflanzlichen Lebensmitteln vor. Pflanzen produzieren sie, um sich vor dem Verzehr durch Tiere zu schützen. Die Konzentration an Bitterstoffen kann dabei stark variieren: Manche Pflanzen haben nur einen leichten bitteren Nachgeschmack, während andere so intensiv bitter schmecken, dass sie kaum geniessbar sind. Für unsere Vorfahren war ein bitterer Geschmack stets ein Warnsignal, da viele bittere Pflanzen tatsächlich giftig sind.

*Bitterstoffe bieten zahlreiche Vorteile für alle, die auf ihre Figur achten.* Der bittere Geschmack dämpft das Verlangen nach Süßem und reguliert unser Hungergefühl, sodass wir automatisch weniger essen. Dies ist vermutlich auf ein natürliches Warnsignal zurückzuführen: Bittere Pflanzen sind in grösseren Mengen oft giftig. Das Bremsen des Appetits sollte bei unseren Vorfahren dazu geführt haben, dass sie

nicht so grosse Mengen unbekannter Pflanzen zu sich nahmen. Diesen Effekt können Sie sich zunutze machen, indem Sie einen bitteren Salat wie zum Beispiel Radicchio oder Chicorée als Vorspeise servieren.

*Ein weiterer Vorteil, der beim Abnehmen unterstützen kann:* Bittere Lebensmittel regen neben der Verdauung auch den Stoffwechsel und die Fettverbrennung an. So fällt es leichter, in Form zu bleiben oder zu kommen.

### Lebensmittel

Um die Vorteile von Bitterstoffen zu nutzen, sollten bittere Lebensmittel regelmässig auf dem Speiseplan stehen. Hier sind einige gute Quellen:

**Gemüse.** Die gesunden Stoffe stecken in Gemüse wie Artischocken, Karfiol, Grünkohl und Brokkoli, Salaten wie Radicchio, Chicorée, Frisee und Rucola sowie in Obst wie Grapefruit und Pomelo.

**Gewürze.** Gewürze wie Kurkuma oder Kreuzkümmel und Kräuter wie Salbei, Basilikum oder Rosmarin sind ebenfalls gute Quellen für Bitterstoffe.

**Kräuter.** Besonders reich an den gesunden Stoffen sind jedoch Wildkräuter und Salate wie Löwenzahn, Brennnessel oder Schafgarbe.

**Getränke.** Auch Getränke wie Bier, Kaffee, Grün- und Schwarztee sind bekannt für ihre Bitternoten.

**Nüsse.** Stark bitter sind Bittermandeln, die nur in sehr kleinen Mengen geniessbar sind. Aber auch andere Nüsse und Kerne liefern Bitterstoffe.

**Pflanzen-Züchtungen.** Im Laufe der Zeit wurden Bitterstoffe aus den meisten Gemüse- und Obstsorten gezüchtet, sodass heute nur noch wenige Sorten tatsächlich bitter schmecken. Wer auf der Suche nach diesen Sorten ist, sollte Bauernmärkte oder Bioläden besuchen, da diese oft noch Sorten mit einer ausgeprägteren Bitternote anbieten.

### Die Wirkung von Bitterstoffen

Wenn wir etwas Bitteres essen, aktivieren die Bitterstoffe bestimmte Rezeptoren in unserem Körper. Diese Rezeptoren ermöglichen es uns nicht nur, den bitteren Geschmack wahrzunehmen, sondern lösen auch eine Vielzahl von gesundheitsfördernden Wirkungen aus.

Bitterstoffe regen die Produktion von Verdauungssäften an, darunter Speichel, Magensäure, Galle und Bauchspeicheldrüsensekret. Darüber hinaus fördern sie die Darmtätigkeit und unterstützen so die Verdauung. Besonders nach üppigen, fettreichen Mahlzeiten wirken Bitterstoffe wohltuend und entlastend auf Magen und Darm.

Bitterstoffe können in geringer Dosis Entzündungen im Magen-Darm-Trakt lindern und den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen. Der Verzehr von Bitterstoffen kann zudem einen energetisierenden Effekt haben.

### Bitte nicht bitter!

Viele Menschen lehnen bitter schmeckende Lebensmittel ab, hauptsächlich weil Bitterstoffe in der modernen Ernährung selten vorkommen und wir sie daher nicht gewohnt sind. Genau wie unsere Wahrnehmung von Süsse durch Gewohnheit geprägt ist, so ist auch die Wahrnehmung bestimmter Bitterstoffe gewöhnungsbedürftig. Wer sich an den bitteren Geschmack gewöhnen möchte, kann täglich bewusst kleine Mengen bitterer Lebensmittel zu sich nehmen, beispielsweise grünen Tee, und die Menge schrittweise erhöhen. Alternativ bieten sich spezielle Tinkturen, Extrakte oder Nahrungsergänzungsmittel an, die die gesunden Bitterstoffe enthalten. Unser Team steht Ihnen bei Fragen rund um das Thema Bitterstoffe gerne zur Verfügung! ☺

In der einen Hälfte des Lebens opfern wir die Gesundheit, um Geld zu erwerben; in der anderen opfern wir Geld, um die Gesundheit wieder zu erlangen. Und während dieser Zeit gehen Gesundheit und Leben von dannen.

François Marie Voltaire, französischer Schriftsteller und Philosoph (1694 - 1778)





# UroAkut®

Ja bitte!

**NEU!**  
Jetzt auch im  
Vorteilspack

Verbesserte Rezeptur  
gleicher Geschmack!



**D-Mannose + Cranberry**  
Die ideale pflanzliche Kombination!

**D+PAC**

klinisch untersucht



[www.gesunde-blase.at](http://www.gesunde-blase.at)

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.

**Kwizda**

Pharma

U90-0310\_1125

# Pflanzliche Hilfe in den WECHSELJAHREN

Sibirischer Rhabarber kann Sie begleiten



**D**ie Wechseljahre treten üblicherweise zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr auf und bezeichnen die Jahre vor und nach der letzten Monatsblutung, der sogenannten Menopause. Es kommt häufig zu körperlichen Symptomen wie Hitzewallungen, Schweissausbrüchen und Schlafstörungen, sowie psychischen Beschwerden, darunter Stimmungsschwankungen, Ängstlichkeit und depressiven Verstimmungen. Auslöser dieser Beschwerden ist vor allem der sinkende Östrogenspiegel.

Je nach Frau und Symptomatik können die Behandlungsmöglichkeiten sehr unterschiedlich sein. Unter anderem stehen die Hormonersatztherapie, kurz HET, sowie Phytopharmaka zur Verfügung. Viele Frauen können oder wollen jedoch keine künstlichen Hormone einnehmen, da sie Nebenwirkungen fürchten. Daher wünschen sich viele eine pflanzliche und gut verträgliche Alternative.

## Was ist der Sibirische Rhabarber?

Der *Sibirische Rhabarber* ist eine Heilpflanze, dessen medizinische Anwendung bereits seit vielen Jahrzehnten bekannt ist. Ursprünglich stammt er aus den gemässigten Zonen Asiens. Erst im 17. Jahrhundert wurde er nach Europa gebracht und wächst heute auch in den südlichen Teilen von Norwegen, Bulgarien und Sibirien. Wirksame Inhaltsstoffe, vor allem die *Stilbene*, sind in der Wurzel des Sibirischen Rhabarbers zu finden.

## Welche Wirkung hat Sibirischer Rhabarber ...

... bei Wechseljahresbeschwerden? Der *Extrakt ERr 731* aus Sibirischem Rhabarber kann nachweislich wechseljahresbedingte körperliche Symptome wie Hitzewallungen, Schweissausbrüche und Schlafstörungen, sowie psychische Beschwerden, darunter Stimmungsschwankungen, Ängstlichkeit und depressive Verstimmungen, wirksam lindern.

Besonders hervorzuheben ist die sehr gute Verträglichkeit. In Untersuchungen wurden weder krankhafte Veränderungen oder Spannungsgefühle in der Brust noch eine Gewichtszunahme festgestellt.

**Sie sind interessiert und möchten weitere Informationen? Lassen Sie sich gerne bei uns in der Apotheke dazu beraten.**

Auch in den Wechseljahren natürlich Ich sein.





# ALLERGIE

## im Frühling

Apotheker Mag.pharm. GREGOR SCHÖBERL



**A**Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen beginnt für viele Menschen nicht nur die schönste Zeit des Jahres, sondern auch ihre Leidenszeit. Heuschnupfen, tränende Augen, Niesattacken und eine verstopfte Nase sind typische Beschwerden einer *Pollenallergie*. Besonders Birke, Hasel und Gräser setzen Allergikern im Frühling stark zu.

Doch mit der richtigen Vorsorge und gezielten Massnahmen lassen sich die Symptome deutlich lindern.

### WARUM REAGIERT DER KÖRPER SO EMPFINDLICH?

Bei einer Allergie stuft das Immunsystem harmlose Stoffe wie Blütenpollen als „gefährlich“ ein. Es reagiert mit einer überschüssigen Abwehrreaktion und setzt Histamin frei – die Folge sind Entzündungen der Schleimhäute, Juckreiz und Atembeschwerden. Ziel jeder Therapie ist es daher, das Immunsystem zu regulieren und die Schleimhäute zu beruhigen.

### BEWÄHRTE UNTERSTÜTZUNG AUS DER NATUR

*Schwarzkümmelöl* gilt als klassischer Begleiter in der Allergiesaison. Seine wertvollen Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffe können entzündungshemmend wirken und das Immunsystem harmonisieren. Eine regelmässige Einnahme – idealerweise bereits einige Wochen vor Beginn der Pollensaison – ist empfehlenswert.

*Probiotika* stärken die Darmflora, die eng mit unserem Immunsystem verbunden ist. Ein gesunder Darm kann dazu beitragen, überschüssige Immunreaktionen zu regulieren. Besonders bei wiederkehrenden Allergien lohnt sich eine kurmässige Anwendung. Spezielle Probiotika können die überschüssige Immunantwort reduzieren.

Auch eine tägliche *Nasendusche* mit isotonischer Salzlösung hat sich bewährt. Sie spült Pollen aus den Nasenschleimhäuten, befeuchtet diese und reduziert die Allergenbelastung spürbar.

Aus der Mykotherapie wird der Vitalpilz *Agaricus* geschätzt. Ihm werden immunmodulierende Eigenschaften zugeschrieben, die das Gleichgewicht des Immunsystems unterstützen können.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) findet die *Tragantwurzel* (Astragalus) Anwendung. Sie soll die Abwehrkräfte stärken und die sogenannte „Wei-Qi“, die Schutzenergie des Körpers, aufbauen. Besonders bei wiederkehrenden Atemwegsallergien kann sie begleitend sinnvoll sein.

### PRAKTISCHE ALLTAGSTIPPS

Neben natürlichen Präparaten helfen einfache Massnahmen im Alltag:

- Haare am Abend waschen, um Pollen zu entfernen
- Getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer lagern
- Schlafzimmer regelmässig lüften – bevorzugt in der Früh noch bei

### BERATUNGSTERMIN

Montag, 20. April 2026, 11 – 17 Uhr

**SCHÜSSLER Beratungstag**

mit Mineralstoffberaterin Andrea Voigt-Stumpner

Wir ersuchen um Anmeldung in der Bahnhof-Apotheke, Wiener Neustadt, Zehnergasse 1 oder telefonisch T 02622/23293 oder per Mail apo@bahnhof-apotheke.at

**TIPP**



Photo by Joshua Menggo on Unsplash

kühlen Temperaturen und idealerweise nach einem Regenschauer

- Pollenschutzgitter an Fenstern anbringen
- Sonnenbrille im Freien tragen.

Wer frühzeitig handelt und die verschiedenen Massnahmen kombiniert, kann die Pollensaison deutlich entspannter erleben. Gerne beraten wir Sie persönlich in der Bahnhof-Apotheke zu individuell passenden Präparaten und Anwendungsmöglichkeiten. ④

# BEFREIUNG

vom Ballast des Winters



100 %  
Natur Pur



Photo by Olga Danti on Unsplash

**M**it den ersten wärmeren Tagen, den ersten Tulpen in der Vase, dem Erwachen von Frühlingsgefühlen kommt der Wunsch einer Erneuerung nach der kalten Jahreszeit. Eine gesunde Kombination aus Entschlackung, Entsäuerung und Aufbau durch Ernährung bringt Sie diesem Wunsch gezielt nahe!

## Entschlackung

Entschlackung (auch Detox oder Entgiftung genannt) bezeichnet in Naturheilverfahren Massnahmen, die den Körper von Rückständen – den sogenannten „Schlacken“ – befreien sollen. Methoden wie Saftkuren oder Fasten zielen auf eine Reinigung ab. Nachgewiesen ist eine positive Wirkung beim Fasten, das die sogenannte Autophagie auslöst, ein lebenswichtiger, natürlicher Recyclingprozess ist, bei dem Zellen be-

”

*Aktueller  
Vitaminstatus  
bekannt?  
Reden Sie mit  
unseren Experten.*

schädigte Bestandteile oder „Zellmüll“ abbauen, verwerten und so ihre Funktion erhalten.

Kernfakten und Hintergründe: Weitere Methoden die Entschlackung zu unterstützen sind der Verzicht auf Alkohol und Zucker sowie die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln. Entschlackungskuren können den Einstieg in eine gesündere Lebensweise erleichtern und kurzfristig zu Gewichtsverlust führen.

Die Birke hilft die Nierenfunktion und damit die Entwässerung zu unterstützen. Ihre Blätter sind reich an sekundären Pflanzenstoffen.

Löwenzahn fördert die Verdauung. Mit seinen Bitterstoffen regt er die Leber und den Gallenfluss an. Zusätzlich hat Löwenzahn appetitanregende Eigenschaften.

Brennnessel wirkt entwässernd. Ihre Blätter und Stiele wirken durch den hohen Kaliumgehalt stark harntreibend.



**Wir Apotheker sind Ihre Partner zum Thema Vorbeugung. Unser Anliegen ist es Ihnen die Sicherheit zu geben, das Beste für Ihre Gesundheit zu tun!®**

## Pflanzensäfte

Für Frühjahrskuren eignen sich Heilpflanzensäfte aus der Apotheke gut. Bei der Herstellung werden die Pflanzen direkt nach der Ernte schonend gepresst, kurz erhitzt und ohne weitere Zusätze abgefüllt. Dadurch enthalten die Presssäfte ein breites Spektrum natürlicher Inhaltsstoffe, fast wie frisch gepflückte Heilpflanzen.

Falls Sie den intensiven Geschmack der Säfte nicht mögen, können Sie auch Heilpflanzentees aus der Apotheke verwenden. Sie schmecken etwas milder und sorgen gleichzeitig für eine gute Flüssigkeitszufuhr.

## Entsäuerung

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt spielt für unseren Körper sowie unser Wohlbefinden eine große Rolle. Unsere modernen Ernährungsgewohnheiten führen allerdings immer häufiger zu einer Übersäuerung (Azidose) des Organismus. Wertvolle basenbildende Mineralstoffe und die Kraft bewährter Pflanzenstoffe (wie zB. Rosmarin, Thymian, Salbei, Fenchel) unterstützen den Körper beim Abbau von Säure.

Basenpulver, Basenpulver-Kapseln, Basenbad und Zeolith (ein Vulkanmineral) aus der Apotheke optimieren das Ergebnis.

Den Aufbau mittels bauchschonender und basischer Kost erklären Ihnen unsere Experten in der Apotheke gerne. Dort haben wir auch viel weiteres Informationsmaterial und Bücher, die Sie in Ihrem Frühjahrsprogramm ideal unterstützen können. ④



# HEALTH COACHING

for Businesspeople

Face-to-Face-Coaching  
Online

#Ich  
kann viel  
für mich  
tun!



Ich unterstütze Menschen dabei  
aus alten Mustern auszusteigen.

Somit die eigenen Bedürfnisse  
leichter zu formulieren und zu leben.

Die Gesundheit steht immer im Mittelpunkt.  
Haben Sie auch den Wunsch nach mehr Leichtigkeit?

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 TTM-Practitioner, Health-Coach und Conceptionist.

# MYTHEN

## zum Muskelaufbau widerlegt



**R**und um Krafttraining und Muskelaufbau kursieren zahlreiche Mythen und Halbwahrheiten. Wir haben Ihnen die wichtigsten hier zusammengestellt. Somit sollte nichts Ihrem Fitness- und Kraftprogramm im Wege stehen. Vor allem Erwachsene rund um 50 bis 60 Jahre sollten sich um Ihren Muskelaufbau bemühen, um in späteren Jahren davon zehren zu können.

**Mythos 1:** *Für den Muskelaufbau reicht es, Eiweiss zu sich zu nehmen.* Dieses Gerücht hält sich hartnäckig. Bizeps, Sixpack und Co. wachsen jedoch nicht allein durch Proteindrinks. Zwar benötigen Muskeln Eiweiss, doch Training mit der richtigen Belastung ist unerlässlich. Damit ein Muskel wachsen kann, benötigt die Muskelzelle ausreichend starke Reize. Die mechanische Belastung der Muskulatur sollte bei mindestens 70 Prozent der sogenannten maximalen Einer-Wiederholungszahl liegen. Kann jemand beispielsweise 100 Kilogramm einmal hochheben, trainiert er am besten mit einem Gewicht von mindestens 70 Kilogramm. Dieser Reiz ist notwendig, um die Proteinsynthese in den Zellen – die körpereigene Eiweissbildung – anzuregen. Sie ist die Grundvoraussetzung für den Muskelaufbau.

Um die Muskelproteinsynthese einzuleiten, benötigt der Körper Eiweiss, das über die Ernährung zugeführt werden kann. Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte sind reich an Eiweiss. Vegetarier und Veganer hingegen greifen beispielsweise zu Hülsenfrüchten, Nüssen, Brokkoli, Quinoa, Kartoffeln und Hafer.

**Mythos 2:** *Im Alter baut man sowieso nur Muskeln ab.* Das stimmt nur teilweise. Wir sind nie zu alt, um fit zu werden und zu bleiben. Natürlich unterliegen Muskeln und andere Gewebe wie Nerven und Knochen Abbauprozessen. Unser maximales Muskelvolumen erreichen wir im Alter von 20 bis 30 Jahren. Danach beginnt der Abbau der Gesamtmuskelmasse. Unser Lebensstil kann diesen Prozess jedoch entscheidend beeinflussen. Wer sich viel bewegt, sich ausgewogen er-

nährt und Kontakte pflegt (z.B. im Sportverein), bleibt körperlich und geistig mobil. Auch hier gilt: Unsere Zellen benötigen ausreichend starke Reize, um Adaptionsprozesse in den Muskeln und Nerven auszulösen. Um die Nervenfunktion zu erhalten, ist es wichtig, mindestens zweimal pro Woche ein Krafttraining für Beine und Rumpfmuskula-

### Figurwunder Calcium

Studien zeigen, dass das Mineral dabei helfen kann, in Form zu kommen: Es bremst die Fettspeicherung, fördert den Abbau von Körperfett und hemmt die Bildung des Stresshormons Cortisol.

Calcium-Stars sind der Inhaltsmenge nach gereiht Hart- und Schnittkäse, Sesamsamen, Brennesseln, Mandelkerne, Grünkohl, getrocknete Feigen und grüne Oliven.

tur durchzuführen. Lassen Sie sich am besten in einem Fitnesscenter oder einer Physiotherapiepraxis beraten. Dies ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene von Vorteil.

**Mythos 3:** *Frauen müssen weniger Muskelmasse trainieren.* Es stimmt zwar, dass Männer im Allgemeinen mehr Muskelmasse haben als Frauen, was auf entwicklungsgeschichtliche Faktoren zurückzuführen ist. Dies sollte jedoch nicht dazu führen, dass Frauen auf Fitnesstraining verzichten. Frauen haben in der Regel mehr Fettreserven, die der Körper als Energiequelle für eine mögliche Schwangerschaft speichert. Männer hingegen sind evolutionär gesehen mit mehr Muskulatur ausgestattet, um Nahrung zu beschaffen und zu transportieren. Unabhängig vom Geschlecht gilt: Wer seine Kraft erhalten oder aufbauen möchte, muss seine Muskeln trainieren.

**Mythos 4:** *Nur wer bis zum Muskelkater trainiert, baut Muskeln auf.* Muskelkater ist zwar ein Zeichen für Muskelaufbau, da er auf die Beschädigung oder Zerstörung von Muskelzellen nach Überlastung zurückzuführen ist. Dieser Schmerz löst ein körpereigenes Reparaturprogramm aus, das die Durchblutung des Gewebes erhöht, um beschädigte Zellen als Abbauprodukte abzutransportieren. Nach spätestens 72 Stunden ist der Körper in der Lage, die Muskeln zu reparieren und stärker zu machen. Nach einer Woche regeneriert sich der Körper vollständig. Je mehr er sich an die Belastung gewöhnt, desto kürzer wird die Regenerationszeit. Starke Belastung kann auch ohne Muskelkater zum Muskelaufbau führen.

**Mythos 5:** *Muskeln können durch Krafttraining zu gross werden.* Das ist nicht ganz richtig. Die genetische Veranlagung bestimmt die maximale Grösse unserer Muskeln. Mit einem gesunden Lebensstil – also einer proteinreichen Ernährung, Krafttraining und ausreichend Erholung und Schlaf – können wir unsere genetischen Möglichkeiten jedoch etwas beeinflussen. Es ist auch ein Irrglaube, dass Menschen mit grossen Muskeln automatisch sportlich sind oder dass Muskelmasse zwangsläufig ein Zeichen von Gesundheit ist.

Regelmässiges Training und eine ausgewogene Ernährung reichen in der Regel für den Muskelaufbau aus. Bei besonderer Belastung, im Alter oder erhöhtem Nährstoffbedarf können Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein. Lassen Sie sich dazu in unserer Apotheke beraten. ④



## NEUES vom TEAM

### PKA LISA HANDLER



**M**ein Name ist Lisa, ich bin 28 Jahre alt, Mama von zwei kleinen Kindern und freue mich sehr ab sofort Teil der Bahnhof-Apotheke zu sein. Nach meiner Lehre zur PKA habe ich knapp sechs Jahre in der St. Nikolaus Apotheke in Pottendorf gearbeitet, und nun möchte ich die Leidenschaft für meinen Beruf hier einbringen. Zu meinen Aufgaben gehört unter anderem die Rezeptur in der ich meine Präzision und Sorgfalt einbringen kann. Ausserdem freue ich mich besonders auf den engen Kundenkontakt, der mir sehr am Herzen liegt, da ich gerne auf die individuellen Bedürfnisse der Menschen eingehe und unsere Kunden bestmöglich unterstützen möchte. Bis bald in der Bahnhof-Apotheke! ☺

## AKTIONEN

in der Bahnhof-Apotheke

Harnwege

**UROAKUT**  
alle lagernden Produkte  
**minus 20% Rabatt**



Pollenallergiker

**ALPINAMED**  
Schwarzkümmel Kapseln  
100 Stk.

statt € 29,90 **nur € 25,90**



Darm

**OMNIBIOTIC 6**  
Pulver 60 g  
**minus € 4,-**



Apotheker  
Mag.pharm.  
**GREGOR SCHÖBERL**  
Darmgesundheit,  
Homoöopathie, Diabetescoach



Apotheker  
Mag.pharm.  
**MICHAEL HERGET**  
Fitness-Coach



Apotheker  
Mag.pharm.Dr.  
**BERNHARD ERTL**



Apothekerin  
Mag.pharm.  
**ERMINA IMŠIROVIC**



Apothekerin  
Mag.pharm.  
**KATHRIN LACZKOVITS**



Apothekerin  
Mag.pharm.  
**JASMINA STEVANOVIC**  
Schüssler Salze,  
Darmgesundheit



Apothekerin  
Mag.pharm.  
**MARGIT SVARDAL**  
Bachblüten



Apothekerin  
Mag.pharm.  
**EMILIA  
TOT-WALLNER MSc**



Apothekerin  
Mag.pharm.  
**PETRA WAGNER**  
Aromatherapie,  
Diabetescoach



PK-Assistentin  
**VIVIEN HAHNEKAMP**



PK-Assistentin  
**LISA HANDLER**



PK-Assistentin  
**PETRA OSLANSKY**  
Aromaöle



PK-Assistentin  
**CHRISTINE PAWLICA**  
Kosmetik und  
Einkauf



PK-Assistentin  
**CORINA SCHWARZ**



PK-Assistentin  
**ELISABETH STEHLIK**

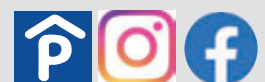


PK-Assistentin  
**SABRINA WENINGER**

Das Team der  
Bahnhof-Apotheke  
ist für SIE da!



**www.BAHNHOF-  
APOTHEKE.AT**



Frau  
**CHRISTINA KARNER**  
Backoffice



Frau  
**BEATRIX NOVAKOVIC**  
Backoffice



Frau  
**MARIJA ANDRIC**  
Apothekenhelferin



Frau  
**SLADJANA ANTONIC**  
Hygiene



Frau  
**LISA GEYER**  
Pharmazie-Studentin



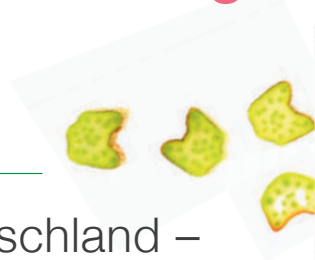
Frau  
**CELINA LANGER**  
Pharmazie-Studentin

Wechseljahre

ganz  
meine  
Natur

Belegte Wirksamkeit bei **typischen Wechseljahresbeschwerden** –  
mit nur **1 Tablette täglich**

Nr. 1 in Deutschland –  
jetzt auch in Österreich\*



\*Insight Health OTC-Umsatz Produkte bei Wechseljahresbeschwerden, Apotheke YTD 09/2025  
Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrriesstraße 25, 5300 Hallwang b. Salzburg, [www.loges.at](http://www.loges.at)  
Stand: März 2026. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren  
Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



# HAUTJUCKEN

## Wenn die Immunzellen reagieren

Jeder hat schon verschiedene Arten des Juckens erlebt: Die ungeliebte Wollhose der Kindheit, die nervige Skihaube, der kratzige Schal, die Gelsenstiche beim sommerlichen Grillabend. Wind, Kälte und Heizungsluft können auch Auslöser für Juckreiz sein. Sie sind meist harmlos diese Reize und vergehen nach ein paar Stunden oder wenigen Tagen.

Wenn allerdings der Juckreiz zum Dauerzustand wird, dann kann dieser sehr belastend auf die Betroffenen wirken. Dauert der Zustand mehr als sechs Wochen an, gilt er als *chronisch*. Untersuchungen zufolge ist die unangenehme Empfindung bei fast der Hälfte der Betroffenen noch nie Thema eines Arztgesprächs gewesen. Aus unerfindlichen Gründen hat Hautjucken einen unangenehmen Beigeschmack und wird daher von den Betroffenen gerne verschwiegen, weggeleugnet und verheimlicht. Dabei ist eine möglichst rasche Behandlung so wichtig, um sich nicht – ähnlich dem Schmerz – ein „Juckreiz-Gedächtnis“ zu züchten.

### Was geht vor sich

Der Juckreiz wird im Gehirn ausgelöst. Ihre Immunzellen schicken Botenstoffe zu Nervenenden, die dem Gehirn Signale geben, dass etwas nicht stimmt. Erster Befehl: Kratzen.

Manchmal reagieren Menschen mit einer sofortigen Schwellung der Haut, der Bereich quillt und juckt fürchterlich. Grund für eine solch heftige Reaktion (*Nesselsucht*) können Hitze, Schalentiere, Medikamente, Allergien und Unverträglichkeiten sein. Hat man Glück, verschwindet diese von alleine.

*Krankheitsbedingter (chronischer) Juckreiz* kann neben Hauterkrankungen (zum Beispiel Neurodermitis, Psoriasis) durch starke Hauttrockenheit aufgrund von Störungen des Fettstoffwechsels, des Wasserhaushalts und verminderter Talgproduktion verursacht werden, die mit anderen organischen Erkrankungen in Zusammenhang stehen (zum Beispiel Nierenerkrankungen, Diabetes, chronische Darmerkrankungen, ausgeprägte Nahrungsmittelunverträglichkeiten). Zudem kann stark trockene Haut als Nebenwirkung mancher Medikamente auftreten. Oder es ist ein harmloser Eisenmangel, der sich mit Juckreiz ankündigen kann...

Um die Ursachen des Juckens einschränken zu können, empfiehlt es sich dazu Notizen zu machen, die Sie dem Arzt mitteilen können. Damit können beispielsweise Deos, Medikamente und Lebensmittel identifiziert werden, die als Auslöser in Ihren Aufzeichnungen immer wieder auftauchen. Schreiben Sie auch dazu, was passiert: Gab es Hautveränderungen, Schwellungen oder Bläschen?

Nicht selten können die Ursachen rätselhaft bleiben. Dann muss man selbst auf die Suche gehen. Lebensmittelunverträglichkeiten können oft mittels Ausschlussdiät eine Klärung bringen. Oft kommen dabei Laktoseintoleranz, Histaminintoleranz und Süßstoffunverträglichkeit vor. Betroffene sind häufig verzweifelt, weil ihr Leidensweg lang ist und letztendlich in die Vermutung einer psychogenen Störung führen. Diese können aber Juckreiz meist nur verstärken und nicht verursachen.

#Ich kann viel für mich tun!



### Was können Sie tun

**Punkt 1.** Eine gute, für Sie passende *Hautpflege*. Lassen Sie sich dazu unbedingt von unseren Apothekern beraten!

**Punkt 2.** *Vitamin D*. Viele Menschen haben einen viel zu niedrigen Vitamin-D-Blutwert. Lassen Sie diesen bei Ihrem Arzt prüfen. Bei Bedarf muss dieser entsprechend auf einen gesunden Level gebracht werden.

**Punkt 3.** *Omega-3-Fettsäuren*. Die im Körper aktiven Formen – abgekürzt DHA und EPA – liefern in einer guten Menge nur fette Kaltwasserfische wie Lachs, Makrele, Hering oder Thunfisch aus dem Wildfang. Um Effekte zu erzielen, sollte man täglich ein bis zwei Gramm einer Mischung aus DHA und EPA zu sich nehmen. Das entspricht ungefähr zwei bis fünf Fischfilets pro Woche. Für Veganer gibt es eigene Kapseln und Algenpulver.

**Punkt 4.** *Selen*. In unseren Breiten ist der Boden arm an Selen und daher enthalten Lebensmittel, die wir täglich essen, nicht so viel Selen, wie wir eigentlich brauchen. Die ausreichende Versorgung ist aber enorm wichtig. Selen unterstützt die Schilddrüse und das Immunsystem. Zellschutz sowie starke Haut, Haare und Nägel fallen in sein Aufgabengebiet, genauso wie das Abfangen von freien Radikalen. Für Ihre ideale Dosierung fragen Sie unsere Spezialisten in der Apotheke.

Wenn alle Massnahmen nicht greifen, lassen Sie doch einmal überprüfen, ob Laktose, Histamin etc. auch gut vertragen werden, denn in einigen Fällen kann sich eine Lebensmittelunverträglichkeit über eine Juckreizsymptomatik äussern. ④

# LEATON<sup>®</sup>

hergestellt in  
**ÖSTERREICH**



*mit Liebe*  
GESCHENKT.

**LEATON<sup>®</sup>**  
**complete**

Vitamine & Mehr

- Ginkgo
- Ginseng
- Lecithin
- Lutein
- Lycopin

Für das Immunsystem,  
Vitalität & Leistungskraft

**Für das Immunsystem, für Vitalität & Leistungskraft**

\*Mit Zutaten aus EU- und Nicht-EU-Ländern.