

APOTHECUM

JAHRGANG 32 HERBST 2025

AWJ 2025

APOTHECUM-WIRKSTOFF DES JAHRES 2025

Die Hyaluronsäure

WÄRMENDE SPEISEN

OMEGA-3-FETTSÄUREN

ZITRUSDÜFTE

Vitamine für die Seele

STADT
Apotheke
V Ö L K E R M A R K T

STADT-APOTHEKE 
Mag.pharm. Johannes Müller
9100 Völkermarkt
Hans-Wiegele-Strasse 10
T 04232/42 30
office@stadt-apotheke.at



Bei Nachbarn ist es aber schön...Friaul
Photo Gabriele Müller



Alpinamed®

Unbeschwert die Blase entleert

Jedes
4. Produkt
GRATIS*



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

Nahrungsergänzungsmittel

*Mit Treuepass gültig für Alpinamed® Prosta Plus Kapseln sowie das gesamte Alpinamed®-Sortiment. Erhältlich und einlösbar in allen teilnehmenden Apotheken. Gültig solange der Vorrat reicht. Barabläse nicht möglich.

Erhältlich in der Apotheke

Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich

www.alpinamed.at  

ASHWAGHANDHA

Ayurveda-Medizin



Ashwagandha, Schlafbeere, Winterkirsche oder Indischer Ginseng gilt als eines der wichtigsten Kräuter in der ayurvedischen Medizin. Aufgrund ihres breiten Anwendungsgebietes wird sie von ayurvedischen Ärzten gegen viele Beschwerden eingesetzt.

Ashwagandha ist biologisch als *Withania somnifera* bekannt. Es handelt sich um einen Strauch, der in ganz Indien vorkommt. Die Pflanzengröße variiert zwischen 30 und 150 cm.

Ashwagandha hat eine Ushna-Virya-Wirkung. Heisst Ushna, die erhaltende Potenz, hat einen katabolischen Effekt auf den Stoffwechsel und setzt damit Energie frei. Weiters wird die Verdauungsfeuer aktiviert, die Enzym- und Hormonbildung angeregt und der Abbau von Körpergewebe und Substanz gefördert. Die Wurzel enthält biochemische Verbindungen wie Cuseohygrin, Anahygrin, Tropin, Ananerin usw. Sie enthält ausserdem Glykoside, Withanolid mit Stärke und Aminosäuren.

Die Anwendungsgebiete

Es gilt als eines der wichtigsten Adaptogene in der ayurvedischen Medizin. Es lindert leichte Schmerzen, eine Eigenschaft die es seiner Ushan-Virya-Wirkung verdankt.

Gute Ergebnisse wurden bei Erkrankungen wie Arthritis, Gicht oder Ischias (alles Vata-dominante Erkrankungen laut Ayurveda-Medizin) erzielt. Es wirkt entzündungshemmend und hilft daher, Schwellungen zu reduzieren.

Es hilft Stress abzubauen, fördert Ruhe und geistige Zufriedenheit. Es lindert Taubheitsgefühle und Brennen in den Extremitäten. Es hilft beim Aufbau von Durchhaltevermögen und Konzentration. Es steigert die Muskelausdauer, hilft beim Aufbau von Kondition, revitalisiert den Körper und verringert vorzeitige Ermüdung.

Seine antioxidativen Eigenschaften helfen, Symptome vorzeitiger Hautalterung zu vermeiden. Weiters spricht man von seiner Wirkung als Aphrodisiakum, das die sexuelle Kraft und die Ausdauer steigert.

Dieses Mittel zur Steigerung der körperlichen Ausdauer wird gerne bei körperlich geschwächten Menschen oder Menschen eingesetzt, die sich von einer langen Krankheit oder Operationen erholen. ④

AWJ 2025
APOTHECUM-WIRKSTOFF DES JAHRES

DIE HYALURONSÄURE

für die Haut



Hyaluronsäure steht in engem Zusammenhang mit kosmetischen Anwendungen zur Erhaltung gut durchfeuchteter Haut.

Sie kommt in verschiedenen Molekülgrößen vor. In der Hautpflege haben sich kurzkettige Verbindungen bewährt. Im Körper selbst haben wir es meist mit langkettigen Verbindungen mit hoher Molekülmasse vor.

Hyaluronsäure ist in der interzellulären Grundsubstanz unseres Bindegewebes vorhanden und füllt den Raum zwischen den collagenen und elastischen Fasern aus. Damit ist sie ein wirksamer Rohstoff im Kampf gegen Falten.

Es kommt auf die Mischung an!

Für die Haut sind prinzipiell alle Hyaluron-Arten von Vorteil. Eine Mischung aus nieder- und hochmolekularem Hyaluron stellt aber die beste Lösung dar. Den grössten Teil sollte jedoch die niedermolekulare Hyaluronsäure ausmachen, da sie einen besseren Langzeiteffekt erzielt.

Unsere Beauty-Spezialisten in der Apotheke können Ihnen zu unseren qualitativ hochwertigen Produkten in der Apotheke noch viel mehr erzählen und Sie erstklassig unterstützen, die richtige Wahl für Ihre Ansprüche zu treffen. ④

#wir
wissen
was
wirkt®

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

BILDUNG

für die eigene Gesundheit

Apotheker Mag.pharm. JOHANNES MÜLLER



Altersbedingter Wandel und damit steigender Bedarf an gesundheitlichen Leistungen, ein angespannter Personalmarkt in den Gesundheitsberufen – sie alle üben einen grossen Veränderungsdruck auf unser Gesundheitssystem aus.

Lange haben die Verantwortlichen sich vor allem mit den Kranken- und Pflegeeinrichtungen beschäftigt. Die Optimierung dort ist am Limit. Personalmangel und hohe Kosten tägliches Brot. Was wir heute brauchen ist ein „neues“ Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung, das im Kindesalter beginnen muss. Damit sollten wir gemeinsam die Menschen stärken, selbst Verantwortung zu übernehmen, um Österreichern wieder eine überwiegend fitte und gesunde Zukunft zu ermöglichen. Damit lässt sich dann auch das Gesundheitssystem wieder besser handhaben.

Was heisst das? Gesundheit beginnt mit Gesundheitsbildung. Schon Kinder und Jugendliche müssen gesichert befähigt werden, auf ihren Körper und Geist selbst aufzupassen. Alle sollten wissen, wohin man sich mit welchen Problemen wenden soll, was man selbst verändern kann um gesünder zu sein oder zu werden. Der Vorbeugungswunsch wird damit automatisch gefördert.

Zurzeit sind die Investitionen in die Vorbeugung nur ein geringer einstelliger Prozentsatz. Der Rest geht in die Behandlung von Krankheiten. Hier gilt es zu investieren.

Lassen Sie uns gemeinsam etwas zu dieser Idee beitragen. Wir in der Apotheke sind offen für Ideen von Lehrern, um Kindern vom Kindergarten bis zum Lehrabschluss oder zur Matura die notwendigen Tools an die Hand zu geben, gesunde, geistig fitte und positive ältere Menschen werden zu dürfen, die ihr Leben geniessen können! Sprechen Sie uns an in der Apotheke! ☺



Photo by Danielle, Claude, Belanger, on Unsplash



#ichkannvielmehrmitun®



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



ARZNEIMITTEL-ENTSORGUNG.
Kostenlose Entsorgung Ihrer alten und abgelaufenen Arzneimittel.



HEILKRÄUTER.
Umfangreiches Lager an Heilkräutern. Anfertigung individueller Teemischungen.

SCHNELLE BESORGUNG von nicht lagernden Präparaten und Arzneimitteln aus dem EU-Raum. Bestellung per T + F + E-Mail. **DIENSTLEISTUNG.** Bereitschaftsdienste. Jahresabrechnung für Finanzamt und Zusatzversicherung.



ÄTHERISCHE ÖLE.
Reinste ätherische Duftöle von Primavera.



MESSUNGEN.
Wir messen Blutdruck, Blutzucker, Langzeitzucker HbA1c, Blutfette und CRP.

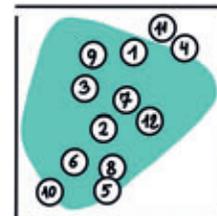


DARMGESUNDHEIT.
Beratung durch zertifizierte Fachberater für Darmgesundheit.

SICHERHEIT. Ausstattung von Haushalts-, Auto- und Betriebsapotheken. **REISE-MEDIZIN.** Zusammenstellung individueller Reiseapotheken, Impfberatung nach WHO-Richtlinien. **FREMSPRACHEN.** Englisch, Slowenisch. **LITERATUR.** APOTHECUM, medizini, Junior, Apolino.



TCM ERNÄHRUNGS-BERATUNG.
Individuelle Ernährungsberatung und Tipps.



SCHÜSSLER SALZE.
Eine grosse Auswahl an Schüssler Salzen wartet auf Sie!



KOSMETIK.
Wohlthuende Kosmetikbehandlungen im eigenen Kosmetikstudio.

STADT Apotheke

V Ö L K E R M A R K T

www.stadt-apotheke.at

A – 9100 Völkermarkt
Hans-Wiegele-Strasse 10
T 04232/42 30
F 04232/42 30-4

M office@stadt-apotheke.at

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag
8⁰⁰ – 18⁰⁰ Uhr
durchgehend
geöffnet
Samstag 8⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr

WÄRMENDE SPEISEN

ANGELA ZIMEK



Photo by Paul Kapitschka on Unplash

Wenn sich der Sommer langsam verabschiedet und der Herbst mit seinen kühleren Temperaturen Einzug hält, müssen sich Menschen wie Tiere wieder beginnen zu wärmen. Mit warmer Kleidung – nach dem Motto: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung und dem Heizen unserer Wohn- und Aufenthaltsräume lässt sich auch die kalte Jahreszeit sowohl im Freien, wie auch Innen geniessen.

Unser Temperaturempfinden

Das Temperaturempfinden ist von Mensch zu Mensch verschieden. Während die einen sich bereits in dicke Pullover und kuschelig warme Socken hüllen und sich sehnsüchtig den Sommer zurückwünschen, wachen andere aus dem Sommerschlaf auf und geniessen mit nach wie vor leichter Kleidung die immer kühler werdenden Temperaturen. Unser persönliches Temperaturempfinden hängt von vielen, individuellen Faktoren ab: Stoffwechsel, Blutdruck, Gewicht, Muskelmasse, Geschlecht – ja sogar Gewohnheit. So frieren – bei gleicher Temperatur – Personen aus kalten Regionen weniger, als zum Beispiel jene aus den warmen Mittelmeerregionen, weil ihr Körper besser selbst Wärme erzeugen kann. Wer sich im Winter immer in stark geheizten Räumen aufhält, wird es woanders ebenfalls als zu kalt empfinden.

Neben den persönlichen Faktoren und der tatsächlich gemessenen Temperatur spielen weitere äussere Einflüsse eine grosse Rolle: Luftfeuchtigkeit und Wind. Bei hoher Luftfeuchtigkeit empfinden wir Kälte stärker als bei niedriger und auch der Wind kann uns die gefühlte Temperatur deutlich kälter vorkommen lassen, da er die von uns produzierte Wärme quasi wegläst.

Manche Personen frieren aber auch in warmen Räumen und im dicken Strickpullover und können zudem nur mit Wärmflasche im

Bett einschlafen. Fast jeder hat schon die Erfahrung gemacht, dass ein Teller heisser Suppe oder eine Tasse heisser Tee zumindest vorübergehend von innen wärmt. Vielleicht hat auch schon die eine oder der andere von *wärmenden Lebensmitteln* gehört. Es klingt doch wie ein schönes Versprechen, dass mit wärmenden Lebensmitteln dem Frieren ein Schnippchen geschlagen werden könnte.

Gibt es Lebensmittel, die uns von innen wärmen?

Werfen wir einen – sehr kurzen – Blick auf die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). In dieser Lehre werden Lebensmittel nach bestimmten Eigenschaften und Funktionsweisen unterschieden – so werden einzelnen Lebensmitteln wärmende Eigenschaften zugeschrieben, anderen kühlende.

Die richtige Ernährung soll uns demnach nicht nur im Winter innerlich wärmen oder im Sommer kühlen, sondern auch das Immunsystem stärken und Krankheiten vorbeugen. Auch wenn dies wissenschaftlich nicht belegt ist, wissen wir, dass eine gesunde, ausgewogene Kost Voraussetzung dafür ist, dass unserem Körper alle notwendigen Nährstoffe zugeführt werden.

Die gute Nachricht, auch wenn diese Lehre aus dem alten China kommt, ist fast alles ohnehin bei uns heimisch bzw. wurde in den letzten Jahren wieder vermehrt in unseren Küchen verkocht. Wie es scheint war vieles auch in Mitteleuropa üblich. So wird bei uns einer frisch zubereiteten Hühnersuppe nicht nur ein positiver Einfluss bei fiebrigen Infekten nachgesagt, sondern wir kennen auch das Gefühl, dass uns beim Essen der heissen Suppe warm wird. Bestimmte Gemüse werden in unseren Breiten sogar eigens als Wintergemüse bezeichnet, wie zum Beispiel Kraut, weil sie dank ihrer Lagerfähigkeit in der Vergangenheit auch ohne Tiefkühlmöglichkeit die Menschen mit Vitaminen versorgten.

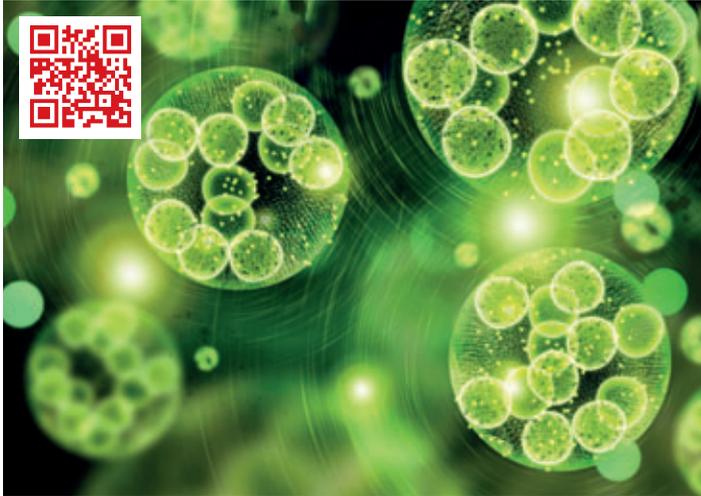
WELCHE LEBENSMITTEL HEIZEN UNS EIN

Fleisch	Lamm, Rindfleisch, Wildfleisch, Huhn, Schweinefleisch
Hülsenfrüchte	Linsen, Bohnen, Erbsen
Getreide als warmer Brei	Hafer, Dinkel
Gemüse	Kürbis, Knollengemüse (Fenchel), Wurzelgemüse (rote Rüben), Kohlgemüse, Kartoffeln, Pastinake, Rotkraut, Lauch
Trockenfrüchte	Zwetschken, Marillen, Rosinen
scharfe Gewürze	Ingwer, Chili, Pfeffer, Cayenne, Kren, Senf, Wasabi
aromatische Gewürze	Kreuzkümmel, Kardamom, Kurkuma, Zimt, Muskat, Nelken, Rosmarin, Thymian
Nüsse	Walnüsse, Maroni, Haselnüsse

Der wärmende Effekt ist vor allem eine Frage der Zubereitung. Wer sich wirklich in die TCM-Küche einlesen möchte wird schnell erkennen, dass dies ein sehr komplexes Thema ist, ...

OMEGA-3-FETTSÄUREN

können das biologische Altern verlangsamen



Die biologische Alterung ist nur bis etwa 25 % durch unsere Gene bestimmt. Der weitaus grössere Einfluss wird sogenannten epigenetischen Mechanismen zugeschrieben, also wie und unter welchen Bedingungen unser Erbgut „abgelesen“ wird. Ein Marker hierbei ist die sogenannte DNAMethylierung, über die eine Art Markierung einzelner Gene erfolgt, welche das „An- oder Abschalten“ einzelner Erbinformationen zufolge hat. Epigenetische „Uhren“ können diese Prozesse quantifizieren und als Biomarker für das biologische Alter dienen.

Die DO-HEALTH-Studie untersuchte den Einfluss von marinen Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und einem Bewegungsprogramm auf vier epigenetische Uhren („PhenoAge“, „GrimAge version 1“ GrimAge version 2“, „DunedinPACE“).

Teilnehmende

An der randomisierten, kontrollierten Studie nahmen 777 gesunde, ältere Erwachsene (≥70 Jahre) aus fünf europäischen Ländern teil. Sie wurden in acht Gruppen aufgeteilt, die verschiedene Kombinationen der Interventionen erhielten.

Intervention

Die Teilnehmenden erhielten über drei Jahre täglich 1 g marine Omega-3-Fettsäuren (660 mg DHA, 330 mg EPA), 2.000 IE Vitamin D und/oder absolvierten ein strukturiertes Heimtrainingsprogramm (dreimal wöchentlich 30 Minuten Krafttraining).

Messung

DNA-Methylierung wurde zu Studienbeginn und nach drei Jahren mittels Infinium Methylation EPIC analysiert.

Analyse

Die Veränderungen der epigenetischen Uhren wurden untersucht, wobei Alter, Geschlecht, BMI, Sturzgeschichte vor Studienbeginn und Studienzentrum berücksichtigt wurden.

ERGEBNISSE

Omega-3 allein verlangsamte signifikant die epigenetische Alterung.

Vitamin D und Bewegung allein zeigten keinen signifikanten Einfluss auf die epigenetischen Marker.

Additive Effekte: Die Kombination aus Omega-3, Vitamin D und Bewegung führte zu einem zusätzlichen Effekt auf die „PhenoAge“-Uhr.

Subgruppenanalysen: Stärkere Effekte wurden bei Personen mit niedrigem Ausgangs-Omega-3-Spiegel und **Frauen** beobachtet.

Fazit

Die Ergebnisse zeigen, dass Omega-3-Fettsäuren eine messbare, moderate Verlangsamung der biologischen Alterung um 3 bis 4 Monaten über einen 3 Jahres-Zeitraum bewirken können. Besonders in Kombination mit Vitamin D und Bewegung könnten positive Effekte verstärkt werden.

Quelle: Bischoff-Ferrari HA, Gängler S, Wieczorek M, et al. Individual and additive effects of vitamin D, omega-3 and exercise on DNA methylation clocks of biological aging in older adults from the DO-HEALTH trial. Nat Aging. Pblished online February 3, 2025. doi:10.1038/s43587-024-00793-y

Glossar

PhenoAge: PhenoAge heisst ein Algorithmus zur Berechnung des biologischen Alters, der 2018 von Morgan Levine, Luigi Ferrucci, Steve Horvath und anderen Biowissenschaftlern entwickelt wurde. Es stellt einen Anhaltspunkt für das Verhältnis zwischen dem Alterungszustand eines Menschen und dessen chronologischen Alter dar.

GrimAge: GrimAge ist ein Modell, das darauf trainiert ist, die DNA-Methylierung zu nutzen, um die Konzentration von 7 Plasmaproteinen und die Lebensdauer/Zeit bis zum Tod vorherzusagen.

DunedinPACE: ist ein epigenetischer Biomarker, der die menschliche Alterungsgeschwindigkeit misst. Er dient als Tachometer für das Altern und ermöglicht eine einmalige Messung der aktuellen Alterungsgeschwindigkeit einer Person. Quelle Wikipedia u.a.

DER TAG HAT EINEN SINN GEHABT!

Die ideale Voraussetzung für einen guten Schlaf ist, wenn einem der vergangene Tag sinnvoll erscheint. Man sollte sozial eingebunden sein (Freunde treffen, Familie besuchen) und einen Tagesplan haben, den man in seinem Sinne eingehalten hat. Sport in der Früh, die Arbeit freudig erledigt, ein gesundes Mittagessen, einen Abendspaziergang mit anschließendem Tee vor dem Zubettgehen... Probieren Sie es aus! 

HUSTEN

Trocken oder verschleimt?

BRUSTTEE

Stets frisch gemischt nach gutem altem Rezept des Arzneibuches.

HUSTENSAFT

Bei Reizhusten eine Pflanzensaftmischung.

HONIG

Unterstützend bei Verschleimung.

INHALATIONSSALZ

Die ideale Ergänzung zu einer umfassenden Hustentherapie.

Atemwegserkrankungen gehören zu den ersten Lebenstagen bis ins hohe Alter. Deshalb wird das Symptom „Husten“ zwar mitunter als quälend, aber selten als beunruhigend empfunden. In den meisten Fällen besteht auch tatsächlich nicht gleich Anlass zur Sorge. Ein kurz dauernder, das heisst nicht länger als zwei Wochen bestehender Husten im Rahmen eines Infektes bedarf ausser einer die Beschwerden lindernden Behandlung keiner weiteren Massnahmen. Hier kann man sowohl pflanzliche Arzneimittel – wie zum Beispiel unseren hauseigenen Hustensaft – als auch weitere in der Apotheke rezeptfrei erhältliche Hustensäfte einnehmen.

Hilfreiche Arzneipflanzen

Je nach Hustentyp haben sich verschiedene Arzneipflanzen bewährt. Beim trockenen Reizhusten hilft beispielsweise Tee aus *Eibischwurzel* oder *Malvenblättern*, deren Schleimstoffe die entzündete Schleimhaut mit einer schützenden Schicht überziehen und den Husten mildern.



Wir wissen was wirkt!®

sich nicht nur durch gute Wirksamkeit, sondern auch durch gute Verträglichkeit aus, ein Umstand, der vor allem bei der Behandlung von Kindern einen grossen Vorteil darstellt.

Weitere Massnahmen

Weitere unterstützende Massnahmen bei fieberhaften Erkältungskrankheiten sind Bettruhe, Wadenwickel, Schwitzkuren und bei

Bedarf die kurzfristige Einnahme fiebersenkender Medikamente. Von grosser Wichtigkeit in diesem Zusammenhang ist eine reichliche Flüssigkeitszufuhr in Form von lauwarmen Getränken wie Kräuter- oder – wer es verträgt – Früchte-tees und Wasser.

Länger als zwei Wochen

Im Gegensatz zu diesen harmlosen Hustenformen muss jeder Husten, der länger als zwei Wochen anhält oder bei dem verfärbter – gelber, grünlicher, bräunlicher oder gar blutiger Schleim abgehustet wird, unbedingt durch einen Arzt untersucht und abgeklärt werden. In diesen Fällen kann sich nämlich eine ernsthafte Erkrankung hinter dem Symptom Husten verbergen, wie Asthma bronchiale, Lungentzündung, eitrige Bronchitis, Rippenfellentzündung, Tuberkulose, Herzschwäche, Speiseröhrentzündungen oder eingeatmete Fremdkörper, letztere vor allem bei Kindern. Andauernder Husten kann nicht zuletzt eine Nebenwirkung von eingenommenen Medikamenten sein.

Bei Atemnot, pfeifendem Atemgeräusch oder nächtlichem Reizhusten ist eine Lungenfunktionsprüfung durch einen Spezialisten erforderlich, da diese Symptome die ersten Anzeichen eines Asthmas darstellen können, insbesondere bei Patienten mit Allergien gegen Pollen, Hausstaubmilben oder Tierhaare.

Bei anhaltendem oder hohem Fieber, Brustschmerzen oder verfärbtem Auswurf sollte unbedingt eine Röntgenuntersuchung der Lunge gemacht werden.

Besonders bei älteren Patienten kann eine eitrige Bronchitis oder Lungentzündung zu einer raschen Verschlechterung des Allgemeinzustandes und zu ernsthaften Komplikationen führen. Lassen Sie sich von unserem kompetenten Team beraten! **#ichkannvielfuermichtun** ④

Der rasche Therapiebeginn entscheidet!

CHAGA

Pilz-Unterstützung
in der Apotheke



Chaga (*Inonotus obliquus*, *Schiefer Schillerporling*) ist ein Pilz, der hauptsächlich an Birken in kälteren Klimazonen wächst. Auch bekannt als „Perle des Nordens“ wurde er bereits in der Antike in der Volksmedizin geschätzt. Der Schiefe Schillerporling enthält mehr als 200 aktive biologische Substanzen, unter anderem verschiedene Polyphenole und spezielle Triterpene sowie verschiedene Polysaccharide und Beta-Glucane. Im Detail zu nennen sind etwa Melanin und Sterole, wie Ergo- und Lanosterol, und Betulin, ein lösliches Lignin aus der Birke, seinem Wirtsbaum. Melanin findet sich in der äusseren, schwarzen Schicht des Pilzes. In der TCM wird Chaga als stärkendes Tonikum eingesetzt, das auch harmonisierend für den Geist sein soll.

Chaga bekommen Sie in der Regel als Pulver oder in Kapselform. Zudem ist der Chaga Pilz als Tinktur erhältlich. In jedem Fall sollten Sie darauf achten, Chaga Pilz zu kaufen, dessen Ursprung eine Wildsammlung vorzugsweise aus Finnland oder dem Baltikum ist. Der Chaga lässt sich nicht kultivieren und kommt nur in der freien Natur vor.

Anwendungsgebiete

Chaga gilt als starkes Antioxidans und kann das Immunsystem stärken. Man sagt, dass er entzündungshemmend wirkt und zur allgemeinen Gesundheit des Verdauungssystems beiträgt. Manche Menschen nutzen Chaga auch zur Unterstützung bei der Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels und zur Verbesserung der Hautgesundheit. ④

7 GOLDENE REGELN

für ein gesundes Herz

Es ist gar nicht so schwer, sein Herz gesund zu erhalten. Wir haben deshalb sieben Regeln für ein herzgesundes Leben zusammengestellt, die Sie für Ihr Wohlbefinden nutzen können:

Regel 1: Übergewicht vermeiden oder abbauen. Es geht ein hohes Risiko für den Herzinfarkt von Fettansammlungen in der Bauchregion aus. Unterstützende Hilfe durch eine Kombination aus Omega-3 + Vitamin E + Fettstoffwechsel-Aktivator Vitamin B3 (Niacin) oder ein Extrakt aus Artischocke sowie zusätzlich eine Kur mit Flohsamenschalen. Flohsamen bremsen den Hunger, entschlacken und leiten Gifte aus. Alles rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Regel 2: Rauchen einstellen. Sie riskieren an Lungenkrebs zu erkranken. Ausserdem vergiftet Tabak das Herz und schädigt das Herz-Kreislauf-System, weil sich in den Arterien gefährliche Ablagerungen bilden, die zu einer Herzschwäche oder Herzinfarkt führen können.

Jede Zigarette verkürzt das Leben um 25 bis 30 Minuten.

Regel 3: Stress vermeiden. Stress belastet Herz und Kreislauf massiv. Tagsüber zwischendurch kleine Pausen einlegen. Das gibt neue Kraft. Am Abend sorgen Sport, autogenes Training, Entspannungsbäder, Aromaöle, beruhigende Musik, fröhliche Abende mit Freunden oder der Familie für Stressabbau und liefern neue Energie.

Unterstützende Hilfe sind Dragees mit einer Mischung hochkonzentrierter Extrakte aus den Pflanzen Passionsblume, Melisse und Baldrian. Rezeptfrei in der Apotheke

Regel 4: Soziale Kontakte ausbauen. Besprechen Sie Ihre Probleme mit Freunden und der Familie. So fühlen Sie sich geschützt und wahrgenommen. Das hilft der Seele und wirkt sich positiv auf das Herz aus. Vereine, Gruppen und Ehrenämter bieten zusätzliche Möglichkeiten, die sozialen Kontakte weiter auszubauen. Auch hier hilft die Empfehlung aus Regel 3, weil sie Sie gelassener gegenüber Problemen macht.

Regel 5: Ausreichend bewegen. Regelmässige Bewegung ist enorm wichtig für das Herz-Kreislauf-System. Gut sind schon Treppensteigen, statt Aufzug zu fahren oder der regelmässige Abendspaziergang. Durch die Bewegung werden Blutdruck und Blutfette abgesenkt und im Gleichgewicht gehalten. 4 bis 5 Einheiten pro Woche zu 30 bis 45 Minuten. Bei Walken und Joggen ist jedoch wichtig: Vorher aufwärmen und die Gelenke schützen.

Regel 6: Gesunde Herznahrung. Empfohlen in Herzkreisen wird besonders die Mittelmeerküche mit viel frischem Obst, Gemüse und Salat und Fisch. Mit Salz besser sparsam umgehen und zum Kochen gesunde Öle wie Olivenöl verwenden. Unterstützung bietet eine Arginin-Nährstoffkombination mit B-Vitaminen. Sie reguliert den Blutdruck, beugt Ablagerungen in den Arterien vor und beseitigt bereits vorhandene Verkalkungen.

Regel 7: Blutdruck und Blutwerte kennen. Jeder sollte seine persönlichen Werte kennen und sie regelmässig kontrollieren oder kontrollieren lassen. Nur so erkennt man negative Veränderungen frühzeitig und kann etwas dagegen unternehmen. ④

ZITRUSDÜFTE

Vitamine für die Seele

Apotheker Mag.pharm. JOHANNES MÜLLER



Zitrone

Fragen
Sie uns
Apotheker!

Zitrusöle sind als Muntermacher für klein und gross, ideale Begleiter für den Herbst und Winter, sei es, um unser Immunsystem zu stärken, oder auch, um der Niedergeschlagenheit an nebeligen Tagen zu entkommen.

DIE GEWINNUNG DER LIEBLINGSDÜFTE

Um einen Liter Essenz zu gewinnen, müssen zwischen 50 und 200 Kilogramm Fruchtschalen gepresst werden. Bei der Produktion der Essenz ist es besonders wichtig, dass Früchte aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) verwendet werden, um eine Belastung mit Spritz- und Düngemitteln auszuschliessen, insbesondere, wenn die Essenzen für therapeutische Zwecke oder in Ölmischungen zur Anwendung auf der Haut eingesetzt werden sollen. Zitrusöle sind sehr anfällig für Oxidationsprozesse und verderben recht schnell. Sie sollten deshalb nach dem Öffnen nur maximal ein Jahr benutzt werden.

Orange. „Die Süsse des Südens spüren.“ Orangenöl wirkt erheiternd, leicht entspannend und entstauend auf die Lymphe. Bei Stress, Unruhe und Verdauungsstörungen ist es ein hilfreiches, sanftes Öl. Aufgrund seiner zusammenziehenden Wirkung wird es äusserlich zur Cellulitebehandlung empfohlen.

Bergamotte. „Komm aus der Dunkelheit und tanz ins Licht.“ Mit ihrem frisch-herben Duft hat sich die Essenz

von Bergamotte als stimmungsaufhellendes, antidepressives Öl bewährt. Es kann bei Angstzuständen, Stresssituationen, aber auch bei Appetitlosigkeit sowie zur Behandlung von Fieber und Blasenbeschwerden angewendet werden. An düsteren, nebeligen Tagen oder wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen, schafft der Duft wieder Zuversicht.

Limette. „Sprudlig-frisch mit südamerikanischem Temperament.“ Der frische, leicht süssliche und exotische Duft wirkt anregend, aufheiternd und konzentrationsfördernd. Dennoch weist die Limettenessenz auch blutdrucksenkende Inhaltsstoffe auf. Eingesetzt wird sie zur Förderung der Nierentätigkeit, bei Appetitlosigkeit und Völlegefühl.

Grapefruit. „Luft auf neue Abenteuer.“ Ein fruchtiger, leicht herber, grüner und voller Duft prägt die Essenz der Grapefruit. Sie wirkt euphorisierend, erfrischend, erheiternd und anregend. Grapefruitöl wird eingesetzt bei morgendlicher Müdigkeit, Depression und Ängsten. Sogar bei Magenverstimmung und Völlegefühl kann das Öl Erleichterung bringen. Schwangeren empfehle ich bei Übelkeit und Stimmungsschwankungen Grapefruitöl in einem Riechfläschchen oder in der Duftlampe. Kindern und Erwachsenen, die traurig sind, wird Grapefruit in der Duftlampe bald wieder ein Lächeln entlocken.

Mandarine rot. „Die Sonne der Kindheit.“ Der fruchtige, runde, weiche Duft der roten Mandarine wirkt belebend, aufmunternd und erfrischend, eigenartigerweise aber auch muskelentspannend. Ideal wirkt die Essenz bei Kindern, die erschöpft sind oder Trauriges erlebt haben.

Zitrone. „Frisch und reizend – männlich.“ Der klare Duft der frischen Zitrone ist spritzig und ermunternd. Seine antibakterielle und antivirale Wirkung ist schon sehr lange bekannt. Zitronenöl fördert die Ausscheidung, senkt Fieber, regt das Lymphsystem und die Leberfunktion an. Als Muntermacher, zur Konzentrationsförderung sowie zur Raumdesinfektion wird Zitronenöl vielerorts geschätzt und benutzt. ☺



FRISCHECOCKTAIL für die Seele

10 Tropfen	Zitrone
10 Tropfen	Orange
20 Tropfen	Limette
20 Tropfen	Grapefruit
12 Tropfen	Mandarine rot

Je nach Raumgrösse 7 bis 12 Tropfen in die Duftlampe! Selbstverständlich bekommen Sie die einzelnen Öle oder auch die fertige Mischung bei uns in der Apotheke – in geprüft hochwertiger Qualität!

DIE ÜBERSÄUERUNG



Ein schleichender Krankmacher

Bei fast allen chemisch-physiologischen Regulationsmechanismen nimmt die Übersäuerung eine wichtige Stelle bei der Entstehung vieler Krankheiten ein. Beispiele für schwere örtliche Übersäuerung:

Muskelerkater: Anhäufung von Milchsäure im überlasteten Muskel.

Gicht: lokale Anhäufung kristalliner Harnsäure in den einzelnen Gelenken.

Gastritis bzw. Sodbrennen: überschüssige Magensäure.

Meist gelingt es dem Selbstregulationsmechanismus des menschlichen Organismus die Säurekonzentration des Blutes konstant bei pH-Wert 7,4 zu halten. Wenn dieses System jedoch überfordert ist, kann es zu Anzeichen einer Übersäuerung kommen.

A-Short Übersäuerung = Energielosigkeit und Reaktionsschwäche

Wie äussert sich eine Übersäuerung?

Magen-Darmtrakt: Gastritis, Darmpilz, Verstopfung, Völlegefühl, Blähungen.

Muskel, Gelenke: Muskelkater, Gicht, Rheuma.

Haut, Haare, Zähne: Haarausfall, brüchige Nägel, Parodontose, Cellulitis, Pilzkrankungen.

Stoffwechselsystem: Übergewicht, Heisshungerattacken, Diabetes, Nierensteine, erhöhte Harnsäure.

Gesamtorganismus: Immunschwäche, Leistungsmangel, vorzeitige Ermüdung.

Wodurch entsteht Übersäuerung?

(Einseitige) säurebildende Ernährung, Heilfasten und Diäten, Stress, Alkoholkonsum, Rauchen, Diabetes mellitus, Störungen der Nieren- und Lungenfunktion, Leberschäden.

Wie kann man eine Übersäuerung nachweisen? Am leichtesten durchführbar ist die Bestimmung des Urin-pH's. Mit dem *in der Apotheke*

A-Short Bindegewebe = Mülldeponie . Müllabfuhr = Lymphsystem.

erhältlichen Urinteststreifen können Sie selbst Ihren aktuellen Säuregrad messen – wir informieren Sie gerne über Handhabung und Auswertung.

Zeigen Sie Symptome von Übersäuerung?

Leiden Sie häufig unter Sodbrennen und saurem Aufstossen? Treten bei Ihnen öfter Magengeschwüre auf? Haben Sie Probleme mit Ihrer Verdauung, zum Beispiel Verstopfung, Blähungen oder Durchfall? Neigen Sie zu Muskelverspannungen oder -verkrampfungen? Weist Ihre Haut eine unnatürliche, ungesunde Färbung auf? Bekommen Sie schnell einen Sonnenbrand? Treten bei Ihnen Hauterkrankungen

A-Short Leber = wichtiges säureausscheidendes Organ.

wie Ekzeme oder Neurodermitis auf? Werden Sie häufig von Kopfschmerzen geplagt? Fühlen Sie sich oft unkonzentriert und übermüdet?



Fragen Sie uns Apotheker!

„
Aktueller
Vitaminstatus
bekannt?
Reden Sie mit
unseren Experten.“

Sind Sie häufig gereizt und gehen Sie bei den kleinsten Anlässen gleich „in die Luft“? Können Sie nur schwer einschlafen oder finden Sie im allgemeinen nur wenig Schlaf? Sind Sie anfällig für depressive Verstimmungen? Leiden Sie häufiger unter Schmerzen in den Gelenken oder im Wirbelsäulenbereich?

Bereits eine mit Ja beantwortete Frage dieser 13 Fragen zeigt, dass Ihr Körper zumindest zeitweise übersäuert ist.

Hilfe aus der Apotheke

Basenpulver, Basenbad und/oder Basenpulver-Kapseln. Lassen Sie sich dazu von unseren Experten in der Apotheke beraten.

Was ergänzend beachtet werden sollte: Genügend Flüssigkeitszufuhr. Erwachsene sollten täglich zwischen 1,5 und 2 Liter Wasser trinken. Achtung bei älteren Patienten mit Herzproblemen.

Wenig Fleisch und keine Wurstprodukte. Wenig Zucker. Viel Obst und Gemüse. Viel Bewegung und leichtes körperliches Training. Stress-

A-Short Basenpulver vor der Nachtruhe einnehmen.

reduktion. Reduktion (am besten auf Null) des Alkohol-, Nikotin- und Koffeingusses. Auch zu diesen Lebensstil-Gewohnheiten/Veränderungen sollten Sie mit unseren Spezialisten in der Apotheke reden. ☺



Alpinamed®



Natürlich
beflügelt.

Mit Safran-
und Kurkumaextrakt



Erhältlich in der Apotheke

Ein Stimmungstief kann jeden treffen.
Die Naturextrakte in **Alpinamed® Safran d'Or**
unterstützen das innere Gleichgewicht.

- ✓ Für positive Stimmung
- ✓ Für mehr Energie
- ✓ Für höhere Belastbarkeit



TODESFALL

Was ist zu tun?

Ein Todesfall in der Familie ist für Angehörige immer eine schwere Nachricht, auf die oftmals eine Phase hoher emotionaler Belastung folgt. Doch trotz der Trauer gibt es für die nächsten Familienmitglieder in dieser Zeit viele (gesetzliche) Pflichten, denen sie nachkommen müssen, damit der Sterbefall ordnungsgemäss vorstattgeht.

Um uns auf diese Belastungssituation so gut wie möglich vorzubereiten, haben wir hier eine Checkliste für den Todesfall zusammengestellt mit einer Übersicht zu wichtigen Aufgaben, die vorsorglich oder nach einem Todesfall geregelt werden müssen.

einen Arzt verständigen	
weitere Angehörige informieren	
Abschiednahme am Sterbeort	
wichtige Dokumente zusammensuchen	Personalausweis, Geburtsurkunde, Anschrift der Kinder, Heiratsurkunde, Sterbeurkunde des Partners, Scheidungsurteil, urkundlicher Nachweis akademischer Grade
mögliche Bestattungsvorsorge prüfen	Bestattungsverfügung, Sterbegeldversicherung
Besonderheiten bei Versicherungen	Besonders wichtig bei den bürokratischen Angelegenheiten ist, die Versicherungen des Verstorbenen zu prüfen und die wichtigsten schnellstmöglich zu kündigen bzw. zu informieren.
Arbeitgeber benachrichtigen	
Sterbeurkunde beantragen	
ein Bestattungsinstitut beauftragen	
Organisation von Beisetzung und Trauerfeier	
um diese Abmeldungen kümmert sich das Standesamt	Meldeamt, Sozialversicherungsträger (Kranken-, Pensions- und Unfallversicherungsträger), Führerscheine, Zentrales Personenstandsregister
Wohnung/ Haus	Übernehmen Erben den Mietvertrag? Bei Kündigung: Vermieter informieren. Energie-/Stromversorger Telefon- & Mobilfunkanbieter, Kabel TV, Post abmelden Rundfunkgebühren Briefkasten & Kühlschrank leeren Haustiere & Pflanzen versorgen
Kündigung von ...	Vereine, Organisationen, Gewerkschaften, Zeitungen/Zeitschriften-Abos, Kirchenbeitrag, Digitalen Nachlass regeln, Waffenrechtliche Dokumente & Waffenbesitz klären
Bank/ Geldinstitut	Bankomat- und Kreditkarten an Bank zurückgeben, Daueraufträge/Einzahlungsaufträge ändern/löschen lassen

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Keine Gewähr.

PFLEGE für die FÜSSE

besonders in der kühleren Jahreszeit

Damit trockene, verhornte oder juckende Füsse kein Thema mehr sind! Viele Menschen klagen vor allem in der kühlen Jahreszeit, mit geschlossenen Schuhen, über trockene, rissige Füsse; oft gepaart mit übermässiger Hornhaut oder unangenehmem Juckreiz. Mit den folgenden Fusspflege-Tipps und nur wenigen Minuten Aufwand pro Tag, können typische, kältebedingte Fussprobleme ad acta gelegt werden.

Auch Füsse brauchen Luft zum Atmen

Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit verhindern dicke Strümpfe und Schuhe, dass die Fusshaut genügend belüftet wird und führen so oft dazu, dass sie schneller austrocknet. Die Folgen sind nicht selten unangenehme Spannungsgefühle oder lästiger Juckreiz. Um den Wasserverlust zu kompensieren, bildet der Körper zudem oft übermässig viel Hornhaut. Wenn diese sich an bestimmten Stellen zu schmerzenden Druckstellen formt, kann das Laufen schnell zur Qual werden.

Atmungsaktive und vor allem bequeme Schuhe, sowie Strümpfe aus Baumwolle sind deshalb die optimale Fussbekleidung für alle, die zu trockenen Füssen neigen. Genauso wichtig ist es allerdings, den Schuhen und Strümpfen regelmässige Pausen zu gönnen, damit die Füsse zwischendurch auch mal richtig „durchatmen“ können.

Hygiene ist das A und O

Tägliches Wechseln der Strümpfe, sowie Auslüften der Schuhe sind eine Grundvoraussetzung für gesunde, geschmeidige Füsse. Baumwollstrümpfe sollten am Besten bei 60°C gewaschen werden, da die Schweißproduktion in dicken Strümpfen und Schuhen deutlich erhöht ist und Bakterien sich so schneller vermehren können. Auch das tägliche Waschen der Füsse sollte für jedermann zum Pflichtprogramm gehören. Danach gründliches Abtrocknen (vor allem zwischen den Zehen!) nicht vergessen, da sich Bakterien und Pilze besonders im warmen, feuchten Klima pudelwohl fühlen.

Cremen, cremen, cremen...

Um die Fusshaut schön geschmeidig zu halten, sollten die Füsse regelmässig mit einer feuchtigkeitsspendenden Creme eingecremt werden. Dies sollte gerade im Winter zu den täglichen Pflegeritualen gehören. Optimalen Schutz gegen Trockenheit, Hornhaut und damit verbundenen Juckreiz bieten Produkte mit Urea, Panthenol und Hamamelis. Einfach morgens nach dem Duschen kurz einmassieren, Strümpfe drüber und los!

Und sonst noch Gutes...

Um übermässige Hornhaut sanft zu entfernen wird empfohlen zirka einmal pro Woche ein lauwarmes Fussbad (mit Basenpulver) zu nehmen. Die Füsse etwa 5 bis 10 Minuten darin zu baden hilft die Hornhaut aufzuweichen und führt der Haut zusätzlich Feuchtigkeit zu. Anschliessend kann übermässige Hornhaut mit einem Bimsstein oder einer feinen Hornhautfeile schonend entfernt werden. Denn wer so viel steht und trägt, hat besondere Anerkennung verdient!)) ☺

Fortsetzung von Seite 5

WÄRMENDE SPEISEN

... welches in einem einzelnen Beitrag gar nicht behandelt werden kann. Was aber vielleicht viele aus eigener Beobachtung bestätigen können: Ein kalter Salat, so gesund er ist, hat eher eine erfrischende, kühlende Wirkung auf unseren Körper, während ein warmes Gemüsecurry, verfeinert mit Gewürzen nach Wahl eher wärmend empfunden wird.

Auch wenn aufgrund der Klimakrise eine Reduzierung des Fleischkonsums gefordert wird, sollte der positive Effekt von Fleisch nicht ganz verdrängt werden. Aus biologischer Landwirtschaft, im besten Fall von heimischen Bauern bleibt auch der ökologische Fussabdruck relativ klein. Gerade Frauen, die tendenziell mehr frieren als Männer, könnten in der kalten Jahreszeit mit einem warmen Lammeintopf ihrem Körper Wärme zuführen anstatt mit einem erfrischenden Salat ihren Körper kühlen. Wer aus persönlichen Gründen kein Fleisch essen möchte und zu Kältegefühl neigt, sollte auf den Salat verzichten und Eintöpfe, Aufläufe oder Suppen mit Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide vorziehen. Hier möchten wir noch einmal auf die Vielfalt der Gewürze hinweisen. Sie haben laut TCM einen wärmenden Effekt auf unseren Körper und sorgen andererseits für ein vielfältiges Geschmackserlebnis. Für den wärmenden Effekt habe ich für Sie ein erprobtes heimische Rezept für Krautfleckerl herausgesucht:

Auch wenn aufgrund der Klimakrise eine Reduzierung des Fleischkonsums gefordert wird, sollte der positive Effekt von Fleisch nicht ganz verdrängt werden. Aus biologischer Landwirtschaft, im besten Fall von heimischen Bauern bleibt auch der ökologische Fussabdruck relativ klein. Gerade Frauen, die tendenziell mehr frieren als Männer, könnten in der kalten Jahreszeit mit einem warmen Lammeintopf ihrem Körper Wärme zuführen anstatt mit einem erfrischenden Salat ihren Körper kühlen. Wer aus persönlichen Gründen kein Fleisch essen möchte und zu Kältegefühl neigt, sollte auf den Salat verzichten und Eintöpfe, Aufläufe oder Suppen mit Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide vorziehen. Hier möchten wir noch einmal auf die Vielfalt der Gewürze hinweisen. Sie haben laut TCM einen wärmenden Effekt auf unseren Körper und sorgen andererseits für ein vielfältiges Geschmackserlebnis. Für den wärmenden Effekt habe ich für Sie ein erprobtes heimische Rezept für Krautfleckerl herausgesucht:

KRAUTFLECKERLN

Für viele vielleicht nur mehr eine Erinnerung an Omas Küche aus den Kindertagen. Wir haben die Krautfleckerln geliebt und mit dem

Weisskraut kommt dabei ein klassisches Wintergemüse zum Einsatz. Zudem ist dieses Gericht von vornherein vegetarisch und kann auch leicht vegan zubereitet werden. Ein österreichischer Klassiker der gut in die kühle Jahreszeit passt und Körper wie Herz erwärmt.

Zutaten für 4 Personen

500 g Weisskraut 1 EL Zucker
1 TL Kümmel Salz und Pfeffer, eventuell Suppe
2 EL Butterschmalz (vegan: Sonnenblumenöl)
320 g Fleckerl Nudel (gibt es auch glutenfrei)

Hier darf auch experimentiert werden. So gelingen die Krautfleckerln auch mit Spitzkraut hervorragend. Der Kümmel kann, wenn man die Samen nicht als Ganzes mag, auch gemahlen verwendet werden oder gar durch Kreuzkümmel ergänzt oder ersetzt werden. Es finden sich auch Rezepte mit edelsüßem Paprika und Essig, Zwiebel und Knoblauch. Natürlich darf auch frisch gehackte Petersilie darüber gestreut werden. Wer möchte, kann den Zucker weglassen – durch die lange Schmorzeit entwickelt das Kraut auch von selbst eine gewisse Süsse. Wichtig bei den Krautfleckerln ist, sich Zeit zu nehmen. Das Kraut braucht die lange Schmorzeit um diese Weichheit und Süsse zu erhalten, die einige von uns in Erinnerung haben und die das wohlige Mundgefühl bieten.

Zubereitung

Das Weisskraut putzen, halbieren, vom Strunk entfernen und das Kraut in etwa zwei Zentimeter grosse Stücke oder in zirka 1 cm breite Streifen schneiden. Butterschmalz oder Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und das Kraut und den Kümmel kurz anrösten. Den Zucker dazu geben und eventuell mit etwas Suppe aufgiessen. Im Idealfall das Kraut im eigenen Saft 2 – 3 Stunden bei schwacher Hitze schmoren lassen. Das Kraut soll wirklich ganz weich und etwas dunkler sein, dann kommt der süssliche Geschmack. Mit Salz und Pfeffer abschmecken – es darf durchaus etwas schärfer sein.

In der Zwischenzeit die Fleckerl nach Packungsanleitung und in gewünschter Menge in Salzwasser kochen. Abseihen und zum Kraut geben. Heiss servieren. Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit! ☺

										
Apotheker Mag.pharm. JOHANNES MÜLLER	Apothekerin Mag.pharm. ANGELIKA KOHLENBREIN	Apothekerin Mag.pharm. MELANIE MORRI	Apotheker Mag.pharm. CHRISTOPH SÖLLE	Apothekerin Mag.pharm. ALMUTH TABOJER	Apothekerin Mag.pharm. NORA ANNA WINKLER	Apothekenangestellte Mag.pharm. PIA CAROBBIO Labor, Warenlogistik	PKA LISA FELLNER Labor, Warenlogistik	Drogistin MICHAELA KOBAN Labor, Warenlogistik	PKA DANIELA KONATSCHNIG Schlüssler Salze, Einkauf	PKA CARMEN NIEDERDORFER Kosmetik, Rezeptabrechnung
						 <p>www.STADT-APOTHEKE.at</p>				
PKA EVA-MARIA TELAVEC Warenlogistik, Rezeptabrechnung	PKA MARIANNE TSCHREPETZ Kosmetik, Schlüssler Salze	PKA TANJA UNTERKIRCHER Warenlogistik, Rezeptur, Kundenbetreuung	PKA-Lehrling LARA HEILINGER	PKA-Lehrling LENA HORNBOGNER	Frau JOSEFINE RITSCHER Reinigung, Team-Verpflegung					

✓ verbesserte
Haarstruktur

✓ mehr Haarfülle

✓ gestärkte
Haarwurzel

Mit der Zeit steigen die Ansprüche

Geschwächtes, sprödes Haar zählt oft zu den Begleiterscheinungen der Wechseljahre und stellt eine Folge des hormonellen Ungleichgewichts dar.

Höchste Zeit, Ihr Haar und sich selbst mit BIOSCALIN® wieder in Balance zu bringen!



Erhältlich in
Ihrer Apotheke.

Bioycalin®
bioscalin.at

HAUTÖL-GUIDE

Ein grosses Thema im Herbst und Winter

#Ich kann viel für mich tun!



Photo by Christian Hume on Unsplash

Öle pflegen reichhaltig, duften herrlich und machen unsere Beauty-Routine zu einem sinnlichen Ereignis. Aber woher sollen Sie wissen, welches Öl nun das richtige für Sie ist? Es gibt Öle für trockene Haut, für sensible Haut, Öle gegen Schuppen, Hautunreinheiten und Rötungen, Öle gegen Narbenbildung und gegen Hautalterung. Erfahren Sie bei uns, welches Öl ideal für Ihren Hauttypen ist.

Obwohl Öle eine uralte Beauty-Praxis sind und schon seit Jahrtausenden Frauen aller Nationen pflegen, erleben die flüssigen Haut-Booster zurzeit doch eine Sternstunde. Bei all dem Überfluss verliert man natürlich leicht den Durchblick... Diese Gesichts-Öle passen perfekt zu Ihrer Haut

Die Grundlagen

Vorab ein paar Basis, die für die Verwendung von Gesichtsol besonders wichtig sind:

1 In der Naturkosmetik unterscheidet man zwischen trockenen und nicht-trockenen Ölen. *Trockene Öle* haben einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, werden mühelos von der Haut aufgenommen und ziehen gut ein. *Nicht-trockene Öle* sind reichhaltiger und haben mehr gesättigte Fettsäuren. Sie ziehen erst nach einer Weile in die Haut ein und hinterlassen dabei einen feinen Fett-Film auf der Haut. Typische, nicht-trockene Öle sind zum Beispiel Avocado- oder Macadamiaöl, typische trockene Öle sind Jojoba- oder Arganöl.

2 *Tragen Sie das Öl Ihrer Wahl immer auf die feuchte Haut auf* – das ist der Profi-Tipp N° 1, der oftmals nicht beachtet wird! Das Öl verbindet sich mit der Feuchtigkeit und dringt so tiefer in die Haut ein. Wird das Öl aber auf die trockene Haut aufgetragen, tritt der negative Effekt ein, den viele fürchten: Die Pflege kann nicht einziehen, die Haut wirkt übersättigt, ölig und stumpf.

3 Die *Komedogenität* von Ölen, das heisst ihre Eigenschaften Poren zu verstopfen oder nicht, sagt ebenfalls viel darüber aus, welches Öl für welchen Hauttypen gut geeignet ist. So kann reife und trockene Haut ein stark komedogenes Öl gut vertragen, während Mischhaut schon bei leicht komedogenem Öl problematisch reagieren würde. Die Skala bewegt sich hier von 0 bis 5. 0 steht für nicht komedogen. 5 steht für

stark komedogen. Dazu eine kleine Legende für alle folgenden Öle: **0 - 1:** Öle, die überhaupt nicht die Poren verstopfen und daher für fettige und unreine Haut geeignet sind.

2: leicht komedogene Öle, die bei normaler bis trockener Haut keine Unreinheiten verursachen, bei Mischhaut noch ausprobiert werden können, aber von Akne-Problemhaut gemieden werden sollen.

3 - 5: Stark komedogene Öle, die die Poren von Mischhaut und unreiner Haut stark verstopfen können, bei sehr trockener und reifer Haut aber wahre Feuchtigkeitswunder bewirken können.

Öle für trockene Haut

Nach der Dusche vergeht keine Minute und Ihre Haut spannt schon unangenehm? Sie haben Probleme mit Hautschüppchen, Trockenheitsfalten und einem fahlen Teint? Dann haben Sie in jedem Fall eine trockene Haut, die Sie gerade in der kühlen Übergangszeit besonders reichhaltig pflegen müssen. Diese Öle sind erstklassig für Sie:

#A wie Avocado (Komedogen-Wert: 2)

Avocado-Öl ist ein intensiver, natürlicher Weichmacher mit Omega-3-Fettsäuren sowie Vitamin A und E. Phytosterine regen ausserdem die Zellneubildung an; weshalb das Öl auch gut geeignet ist, um Narben zu behandeln und abzuschwächen.

#K wie Kokosnuss (Komedogen-Wert: 3)

Kokosöl gehört mit zu den schwersten Ölen und ist daher für trockene, spröde Haut gut geeignet – bei Mischhaut könnte das Öl zu Hautunreinheiten führen. Das hohe Mass an Fettsäuren ist aber für eine besonders durstige Haut ideal und wirkt dort sogar anti-bakteriell und beruhigend.

#O wie Olivenöl (Komedogen-Wert: 2-3)

Olivenöl wirkt sehr hydrierend dank besonders vieler, ungesättigter Fettsäuren und Vitamin A auch wie ein Anti-Aging-Mittel.

Öle für Mischhaut und unreine Haut

Sie haben immer mit Glanz auf den T-Zonen und vergrösserten Poren zu kämpfen? Sie neigen zu Hautunreinheiten? Dann haben Sie entweder eine Mischhaut oder tendenziell eine eher ölige Haut. Wenn Sie bislang gedacht haben, dass Sie deshalb keine Öle benutzen können, haben Sie sich glücklicherweise geirrt – auch für zu Unreinheiten neigende Haut gibt es genug Öle, die Ihre Haut intensiv pflegen aber nicht aufblühen lassen.

#T wie Traubenkern (Komedogen-Wert: 1)

Traubenkernöl ist leicht und wirkt ausbalancierend. Neben Vitamin E ist aber auch Vitamin K enthalten, ebenso wie Omega 6, Lecithin und das Antioxidans Procyanid. Diese Wirkstoffkombination sorgt für Vitalität und wirkt glättend – ganz ohne die Poren zu verstopfen.

#T wie Teebaum (Komedogen-Wert: 0)

Das etwas streng und medizinisch riechende Öl ist eine Wunderwaffe gegen Akne und Wimperl: Es wirkt antiseptisch und entzündungshemmend, ist aber relativ stark. Unbedingt Verträglichkeit testen.

Fortsetzung in unserer APOTHECUM Winterausgabe. Es gibt noch einiges zu berichten. Inzwischen lassen

Sie sich gerne von unseren Experten in der Apotheke beraten!

Praktisch für unterwegs!

Geschichten vom **SODDBRENNEN**

Auch bei stillem Reflux

NEU

**MINZ-
GESCHMACK**



Direktsticks

REFLU

Kautabletten

Rasche Hilfe bei **Sodbrennen** und **Refluxbeschwerden**.

Mit 4-fach Power!

■ **Barriere** ■ **Neutralisation** ■ **Schutz** ■ **Regeneration**

  [gastrobalance.at](https://www.gastrobalance.at)

Über Wirkung und unerwünschte Wirkung des Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Kwizda
Pharma