

APOTHECUM

JAHRGANG 32 FRÜHLING 2025

AWJ 2025

**APOTHECUM-WIRKSTOFF
DES JAHRES 2025**

Die Hyaluronsäure

FRÜHJAHRSPUTZ
in der Hausapotheke

HÜHNEREI –
Ja oder Nein?

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



Erkältung? Entdecke den EMSER® SOFORT-EFFEKT*!

EMSER®

MEDIZINAL SALZ

Natürlich mit über 30 Mineralien und Spurenelementen, seit 1858 in Bad Ems gewonnen.

96 %
zufriedene
Verwender¹

Nase duschen mit EMSER®
MEDIZINAL SALZ befreit die Atemwege bei Erkältungsbeschwerden:

- + lindernd
- + lösend
- + abschwellend



emser.at

* Sofort-Effekt bezieht sich auf den Vorgang der Nasenspülung.

¹Quelle: Konsumentenbefragung zur EMSER Nasendusche 2023, Connected GmbH, n=398

Emser Salz®: Wirkstoff: Natürliches Emser Salz. **Anwendungsgebiete:** Natürliches Heilvorkommen zur unterstützenden Behandlung durch Befeuchtung, Reinigung und Abschwellung der Nasenschleimhaut bei banalen akuten Infektionen der oberen Atemwege und chronischen Nasen- und Nasennebenhöhlenentzündungen und als begleitende Behandlungsmaßnahme bei akuter und chronischer Bronchitis. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. **Emser® Nasendusche:** Medizinprodukt/Applikationshilfe zur Befeuchtung und Reinigung der Nase. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Uriach Germany GmbH, 56130 Bad Ems, Deutschland.

 Uriach

Entdecken Sie den
APOTHECUM-WIRKSTOFF des Jahres 2025

DIE HYALURONSÄURE

#wir
wissen
was
wirkt®

AWJ 2025

Dieser aussergewöhnliche Wirkstoff hat sich in der Welt der Medizin und Naturheilkunde einen besonderen Namen gemacht.

Das Besondere an Hyaluron?

Hyaluronsäure kommt in unserem Körper vor. Sie ist vor allem in der Haut, den Gelenken, den Augen und dem Bindegewebe enthalten. Hyaluronsäure überzeugt durch wasserbindende, entzündungshemmende, wundheilungsfördernde und glättende Eigenschaften. Sowohl im Bereich der Kosmetik als auch im Bereich von Arzneien und Nahrungsergänzungsmitteln kommt die gelartige Substanz häufig zum Einsatz.

Mit dem Alter schwindet die körpereigene Substanz nach und nach. Mit hyaluronhaltigen Nahrungsergänzungsmitteln und Pflegeprodukten lässt sich hier jedoch wunderbar nachhelfen.

Was ist Hyaluronsäure?

Hyaluron ist eine natürlich im Körper vorkommende gelartige, durchsichtige Flüssigkeit. Sowohl im Bindegewebe als auch in den Knorpeln und in der Gelenkflüssigkeit ist Hyaluronsäure zu finden.

Das Besondere an Hyaluron? Die Verbindung besitzt oben beschriebene Eigenschaften und ist in der Lage, grosse Mengen an Wasser zu binden. Weiters dient sie als Schmiermittel für unsere Gelenke. In der Haut fungiert Hyaluronsäure als Wasserspeicher und hält diese elastisch und geschmeidig.



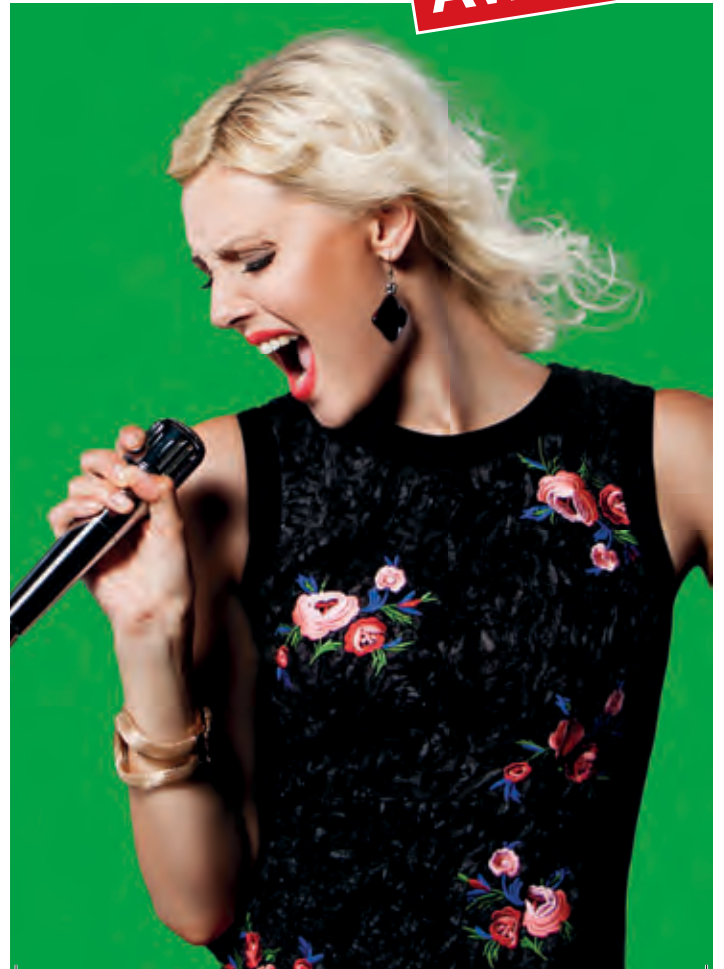
Chemisch betrachtet handelt es sich bei der Hyaluronsäure um einen natürlichen Mehrfachzucker (Polysaccharid). Dieser wird aus einzelnen Bausteinen im Körper zu einem komplexen Gebilde zusammengefügt.

Im Labor wird Hyaluronsäure heutzutage meist biotechnologisch hergestellt, um tierische Ressourcen zu vermeiden. Dazu werden Mikroorganismen wie Bakterien (zum Beispiel *Streptococcus equi*) verwendet, die in einem Fermentationsprozess Hyaluronsäure produzieren. Dieser Prozess ist effizient, rein und bietet eine vegane Alternative.

Obwohl Hyaluronsäure also keine pflanzliche Herkunft hat, kann sie in Form veganer Produkte durch diesen biotechnologischen Ansatz gewonnen werden, wodurch sie auch in der Naturkosmetik und für Menschen mit veganem Lebensstil geeignet ist.

Lassen Sie sich von der Kraft dieses Wirkstoffs inspirieren! Besuchen Sie uns in der Apotheke und erfahren Sie mehr über die Produkte, die den **APOTHECUM Wirkstoff des Jahres 2025** enthalten.

Ob in Form eines Arzneimittels, eines Nahrungsergänzungsmittels oder eines Pflegeprodukts – Hyaluronsäure ist ein wahres Multitalent.



Hyaluronsäure zum Lutschen

Befeuchtung der Schleimhäute mit Hyaluronsäure ist ein relativ neuer Therapieansatz von Hyaluronsäure. Die Ursache bei Reizhusten und Räuspfern liegt bei Patienten mit intensiver Stimmbelastung in der Trockenheit der Mund- und Rachenschleimhaut. Der HNO-Arzt sieht dann in der Untersuchung der oberen Luftwege eine ausgetrocknete Rachenhinterwand. Im Kehlkopf ist manchmal eine Gefässzeichnung der Stimmlippen (vermehrt bläuliche/rötliche Adern sichtbar) festzustellen.

Halstabletten mit Hyaluronsäure entwickeln auf der Mund- und Rachenschleimhaut ein Hydrogel, das die Schleimhaut eine Stunde und länger befeuchtet. Die symptomlindernden Effekte bei Heiserkeit, Halskratzen und Halsschmerzen wurden in Beobachtungsstudien dokumentiert. Daher wird diese Art der Therapie besonders bei Reizhusten und Vielsprechern empfohlen. Vielsprecher und Sänger haben diese Halstabletten immer in ihrer Tasche parat um gerüstet zu sein. ④

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

WAS IST LUXUS?

Apotheker Mag.pharm. JOHANNES MÜLLER



Luxus bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. Er ist stark von den individuellen Bedürfnissen, Werten und Lebensumständen geprägt.

Für viele Menschen bedeutet Luxus alles Materielle. Schmuck, Uhren, Autos, Essen in schönen Restaurants, Reisen an exotische Orte dieser Erde, Sportarten mit hohen Ausrüstungsanforderungen und manches mehr.

Auch persönliche Dienstleistungen sind Luxus für einen Teil der Menschen. Ob das aufwendige Handwerk für die Wohnung oder Servicedienste für das tägliche Leben sind, wie der Friseur, oder das Kosmetikstudio. Die einen möchten sich das leisten und den anderen ist das eben nicht so wichtig.

Für eine andere Gruppe wird Luxus eher immateriell sein. Zeit haben, Gesundheit, Zeit mit der Familie verbringen, (Aus-)Bildung, ohne Leistungsdruck leben, sich keine Sorgen machen müssen, Bücher lesen.

Was man als Luxus empfindet ist also eher individuell, je nachdem wovon man eher weniger hat. *Auch Beständigkeit gilt heute als Luxus.* Bleibendes, in sich so schnell und so radikal ändernden Zeiten, ist selten.

Ich bin gespannt, was Sie als Luxus empfinden. Unser Auftrag als lokales Unternehmen und als Apotheke ist es auf jeden Fall beständig und verlässlich die Versorgung für Ihre Gesundheit sicherzustellen, Ihnen beständig Neuigkeiten aus dem Gesundheitsmarkt präsentieren zu können und dazu von Montag bis Samstag zu beraten, sowie in unseren Bereitschaftsdiensten, immer Zeit für Ihre gesundheitlichen Anliegen zu haben! *Ich freue mich auf Sie!* ☺



#ichkannvielfuermichtun®

Photo by madison.lavern on Unsplash



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. **MESSUNGEN. KOSTENLOSE** Blutdruckmessung für unsere Kunden. Cholesterin- und Blutzuckermessungen.



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 ERNÄHRUNGSBERATUNG.

Individuelle Ernährungsberatung und Tipps.



HEIDAK SPAGYRIK.

Spagyrische Essenzen gehören zu den wirksamsten und verträglichsten Arzneimitteln.



KOSMETIK.

Wohltuende 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

FRÜHJAHRSPUTZ

in der Hausapotheke

Apotheker Mag.pharm. Johannes Müller



Wer kennt das nicht? Man sucht etwas unter seinen Medikamenten und bemerkt, dass man mittlerweile viele geöffnete, halbleere Packungen hat. Oft ist man sich bei einigen Mitteln nicht einmal mehr sicher, wofür sie eigentlich waren. Oder man findet ungeöffnete Packungen, die aber bereits seit Monaten

oder vielleicht sogar schon Jahren abgelaufen sind. Es ist höchste Zeit für den Frühjahrsputz im Medikamentenschrank!

Inspizieren Sie doch mal Ihren Medikamentenvorrat zu Hause, sortieren Sie dabei nicht mehr Benötigtes und Abgelaufenes aus und lassen Sie es fachgerecht entsorgen. Wie Sie richtig Arzneimittel entsorgen erzähle ich Ihnen etwas später.

”

Arzneimittelentsorgung machen wir gerne für unsere Stadt-Apothekerkunden

meist nur für den original verschlossenen Zustand gilt? Sobald die Flasche einer flüssigen Arzneiform geöffnet wird, ist die Haltbarkeit dieser Arznei meist beschränkt. Den entsprechenden Vermerk finden Sie auf der Verpackung und/oder in der Gebrauchsanweisung. Natürlich helfen wir Ihnen gerne weiter, wenn sie sich nicht sicher sind.

Was Sie sich genau anschauen sollten sind flüssige Arzneiformen. Natürlich sind diese auch alle mit einem Ablaufdatum versehen. Wussten Sie, dass dieses Datum

meist nur für den original verschlossenen Zustand gilt? Sobald die Flasche einer flüssigen Arzneiform geöffnet wird, ist die Haltbarkeit dieser Arznei meist beschränkt. Den entsprechenden Vermerk finden Sie auf der Verpackung und/oder in der Gebrauchsanweisung. Natürlich helfen wir Ihnen gerne weiter, wenn sie sich nicht sicher sind.

ABER WIE ENTSORGE ICH RICHTIG?

Sie können Medikamente bei der Altstoffsammelstelle abgeben. Einige Apotheken bieten diesen Service ebenfalls an, obwohl keine Verpflichtung dazu besteht. Bei uns in der Stadt-Apotheke Völkermarkt wird Ihnen dieses Service geboten. Wir entsorgen die abgegebenen Arzneimittel fachgerecht über den Entsorgungsbetrieb der Region. Wenn Sie folgende Punkte berücksichtigen, ist uns sehr bei dieser Dienstleistung geholfen:

- ✿ Aussenverpackung gesondert als Altpapier entsorgen
- ✿ Tabletten, Kapseln aus der Verpackung (Blister) rausdrücken und gesammelt abgeben
- ✿ Den leeren Blister können Sie mit den Plastikverpackungen zu Hause entsorgen.
- ✿ Flüssigkeiten über den Abfluss entsorgen und die Flaschen zum Altglas geben.
- ✿ Wie entsorge ich Nadeln und Spritzen richtig? Wenn Sie regelmässig Spritzen oder Injektionen brauchen, ist es ganz wichtig ein paar Punkte zu bedenken. Nach der Verwendung der meisten Fer-



tigens, zieht sich nach der Injektion die Nadel sofort wieder in den Pen zurück und kann niemanden mehr verletzen. Solche Pens können sie im Hausmüll entsorgen. Müssen „normale“ Spritzen verwendet werden, könnten die Nadeln im Hausmüll frei liegen,

APOTHEKERTIPP

Hilfreich für die eigene Erinnerung: Machen Sie auf jede geöffnete Medikamentenverpackung bei erster Entnahme ein grosses Kreuz (als leicht sichtbares Zeichen, dass die Packung angebraucht ist) und vermerken Sie daneben das Datum dieser ersten Entnahme.

Fragen Sie uns Apotheker!

wodurch sich das Risiko für andere, sich zu verletzen oder gar zu infizieren, deutlich erhöht. Achten Sie bitte darauf, dass sie Nadeln in ein sicheres Gefäss, Nadelabwurfbehälter, werfen. Sie können einen solchen Behälter gerne bei uns erwerben. Sobald dieses Behältnis voll ist, verschliessen sie es und entsorgen es ebenfalls über den Hausmüll. Solche Behälter schliessen absolut sicher, sodass sie nicht mehr geöffnet werden können. Über den Hausmüll gelangen diese dann in die Müllverbrennung. Möchten Sie Nadeln über die Apotheke entsorgen, verstauen Sie diese sicher und teilen Sie uns bei der Abgabe bitte unbedingt mit, dass es sich auch um Nadeln handelt. Gebrauchte Nadeln stellen für alle Beteiligten ein Verletzungs- und Infektionsrisiko dar, welches durch richtiges Handeln deutlich reduziert werden kann.

Zusammenfassend nochmal meine Faustregeln für eine sichere und umweltfreundliche Entsorgung von Altmedikamenten und gebrauchten Nadeln:

- ✿ Achten Sie darauf, dass keine Kinder oder Haustiere in Kontakt mit den Arzneimitteln kommen können.
- ✿ Trennen Sie die Verpackung von den Arzneimitteln.
- ✿ Verpackungsmaterial können Sie einfach zu Hause entsorgen.
- ✿ Gebrauchte Nadeln unbedingt gesondert entsorgen.

Ich wünsche Ihnen einen sicheren und erfolgreichen Frühjahrsputz! ☺

COBALAMIN

= Vitamin B12

Apothekerwissen!



Photo by rahadanyah on Unsplash

Vitamin B 12 braucht für seine Bildung Mikroorganismen, die sich im Darm von Tieren befinden. Daher ist Vitamin B 12 nahezu ausschliesslich in tierischen Produkten enthalten, mit Ausnahme von vergorenen Lebensmitteln wie Sauerkraut. Auch die Mikroorganismen unseres Dickdarms können Vitamin B12 bilden, allerdings kann dieses nur in geringer Menge über die Darm-schleimhaut aufgenommen werden, sodass wir auf die Zufuhr durch die Nahrung angewiesen sind. Die Vitamin-B-12-Aufnahme ist an ein in der Magenschleimhaut gebildetes Glykoprotein gebunden. Ist die Magenschleimhaut zum Beispiel durch exzessiven Alkoholgenuß geschädigt oder werden hohe Dosen Vitamin C täglich eingenommen, so ist die Aufnahme des Vitamins gestört. Trotzdem ist Vitamin B12 das einzige wasserlösliche Vitamin, welches in nennenswerten Mengen gespeichert werden kann.

Vitamin B12 ist ein wichtiges Co-Enzym der Blutbildung. Zusätzlich hat es zusammen mit Folsäure entgiftende Wirkung auf die im Stoffwechsel entstehenden schwefelhaltigen Aminosäuren (Homocystein). Folsäure und B12 spielen auch eine Rolle beim Aufbau des Zellkerns. Vitamin

B1, B3, B6, B7, Folsäure und Vitamin B12 tragen zusätzlich zu einer normalen Funktion der Psyche bei.

Ein Vitamin-B12-Mangel kommt bei 5 bis 10 Prozent der Bevölkerung vor. Bei Verdacht auf Vitamin-B12-Mangel sind, neben der Bestimmung des Vitamins selbst, die Bestimmung des *Holotranscobalamins* und die Bestimmung des *Methylmalonsäure-* und *Homocysteinspiegels* hilfreich, da diese meist deutlich früher erniedrigt bzw. erhöht erscheinen.

Neben der unzureichenden Aufnahme bei veganer Ernährung kann die gestörte Aufnahme bei Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes (z.B. chronische Gastritis, Zöliakie, chronisch entzündliche Darmerkrankung...) ursächlich sein. Auch Medikamente (Pille, PPI (Magen-schutz), H2-Antihistaminikum, Metformin) können die Aufnahme verhindern und sollten daher ergänzt werden. Vitamin B12 ist dazu

Vitamin-B12-Mangel – die Symptome

- blinde Flecken und verminderte Sehkraft
- Geruchs- und Geschmacksstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Schlechte Koordination der Muskulatur
- Schwäche und Kurzatmigkeit
- Schwaches Immunsystem
- Störungen des Blutbilds
- Taubheit und Krabbeln in Händen und Füßen
- Verlust des Tastsinnes

auch noch hitzeempfindlich und es können daher erhebliche Mengen bei der Zubereitung von Speisen verloren gehen.

In der Schwangerschaft und Stillzeit, bei veganer Ernährung sowie bei chronisch Kranken (HIV, Krebserkrankungen) besteht ein erhöhter Bedarf an B12. Das kann zu einem Mangel führen. Bei Mangel ist eine bestimmte Form der Anämie (Perniziosa), sowie die Degeneration bestimmter Nervenanteile im Rückenmark möglich

Vitamin B12 sollte am Start der Ergänzungs-Therapie immer mit Folsäure zusammen verabreicht werden, da aufgrund der mangelnden Reaktivierung der Folsäure durch den Vitamin-B12-Mangel ein Defizit an der reaktiven Form Tetrahydrofolat herrscht.

Empfohlene Dosierung: Der Tagesbedarf an Vitamin B12 liegt bei Männern und Frauen gleichermaßen bei 3 bis 4 µg/ml (1 µg/ml = 1000 pg/ml). Kann der Intrinsic Factor (ein im menschlichen Magen gebildetes Eiweiss zur optimalen Aufnahme von Vitamin B12 im Darm) nicht in ausreichender Menge gebildet werden, muss Vitamin B12 entweder oral eingenommen oder separat als Injektion einmal wöchentlich verabreicht werden. Zielwert sollte über 1000 pg/ml liegen. Vitamin-B12-Mangel wird gut mittels Blutuntersuchung beim Arzt festgestellt. Lassen Sie sich bei uns beraten! ☺





Alpinamed®

Vitamin B12

Multitalent für Energie
und Gesundheit

*3 natürliche
Formen, vegan*




Neben Vegetariern und Veganern sollten vor allem ältere Menschen, Sportler und Personen mit Magen-Darm- Beschwerden oder regelmäßiger Medikamenteneinnahme auf eine optimierte Vitamin B12-Zufuhr achten. Auch bei Stress oder psychischen Belastungen wird B12 besonders benötigt.

- ✓ Für mehr Energie und Leistung
- ✓ Für psychisches Wohlbefinden
- ✓ Für ein starkes Immunsystem
- ✓ Zur Unterstützung der Blutbildung

Erhältlich in der Apotheke

Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich

www.alpinamed.at  

POPO-HEBER

Entspannung für Rücken und Nacken und Training für den Po



Eine in vielen Bewegungslehren verwendete Übung, die Sie immer wieder in Ihren Alltag einschleusen können. Bis im Sommer ist ihr Popo Bikini- und Shortsreif. Ganz nebenbei stärken Sie Ihren Rücken und bewahren sich vor Schmerzen. Entspannt werden Nacken und Schultern, die alle Büromenschen und Computernerds martern.

HÜHNEREI –

Ja oder Nein?

Hühnereier sind eine wichtige Proteinquelle. Proteine sind für die vielfältigsten biologischen Funktionen im menschlichen Körper verantwortlich wie Muskelfunktion, Zellaufbau und Immunsystem. Darüber hinaus enthalten Hühnereier wichtige Vitamine (Folsäure, Vitamin A, B-Vitamine), Mineralstoffe (zum Beispiel Eisen) sowie Fette.

In industriell hergestellten Lebensmitteln versteckt sich Hühnerei unter folgenden Namen: Albumin, (Fremd)protein, Stabilisator, Lysozym (E1105), Lecithin (E322), Eiklar, Eipulver, Trockenei, Emulgator, Livetine, Wörter mit der Vorsilbe „ovo“.

Ein Hühnerei ist aus zirka 60 Prozent Eiklar und 30 Prozent Eigelb zusammengesetzt. Das Eigelb ist oftmals verträglicher als das Eiklar, da es überwiegend Fette enthält. Dies ist allerdings individuell verschieden.

Ersatz von Hühnerei

Es gibt mehrere Gründe warum der Ersatz von Hühnereiern notwendig sein kann: *Allergie*. Sie kommt besonders gern bei Kindern vor, was das Alltagsleben der Eltern durchaus herausfordernd macht

Veganismus. Personen die sich aus Überzeugung ohne tierische Produkte ernähren.

Arten- und Umweltschutz. Als Kritik der Legehennenhaltung.



Ei-Alternative	Einsatz	Hinweis
"Ei-Ersatz"	backen, panieren	2 TL Ei-Ersatz + 2-3 EL Flüssigkeit = 1 Ei
Sojamehl	backen	1 EL Sojamehl + 3-4 EL Flüssigkeit = 1 Ei
Pflanzenöl + Backpulver	backen	1 EL Pflanzenöl + 1/2 EL Backpulver plus 2 EL Wasser = 1 Ei
Hirse- oder Hefeflocken	Bindung in Laiberl und Füllungen	nach und nach einstreuen
Kichererbsenmehl	backen	mischen Sie Kichererbsen im Verhältnis 1:4 unter das normale Mehl
reife Bananen	backen	1/2 reife zerdrückte Banane = 1 Ei
(Soja)Lecithin granulat	backen, Mayonaise	In lauwarmen Milch auflösen
Leinsamen	Vollkorngebäck	2 EL gemahlene Leinsamen + 3 EL Wasser = 1 Ei

Wie kann ich Hühnerei ersetzen?

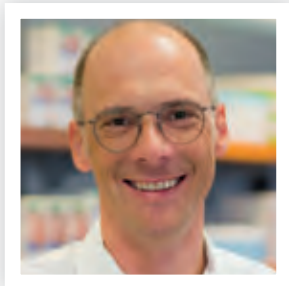
Es geht natürlich auch ohne Ei. Die obestehende Tabelle zeigt Ihnen wie Sie Hühnerei ersetzen können und was Sie bei der Verwendung der Ei-Alternativen beachten sollten. Generell finden Sie Ersatzprodukte in Reformhäusern, Bioläden und gut sortierten Supermärkten. ☺

A-Wissen Warum wird der Wert des C-reaktiven Proteins (CRP) gemessen? Das CRP ist ein Eiweiss, das in der Leber als Reaktion auf Entzündungen gebildet wird. Es gehört zu den so genannten Akute-Phase-Proteinen.

GESUNDHEITS-CHECK

in der Stadt-Apotheke Völkermarkt

Apotheker Mag.pharm. Johannes Müller



Kennen Sie das? Sie sind für Besorgungen unterwegs und haben das Gefühl, dass etwas nicht stimmt. Nicht schlimm, aber Sie würden gerne einmal Ihren Blutdruck checken. Solche Fälle kommen uns im Alltag immer wieder unter. Kundinnen und Kunden finden den Weg zu uns in die Apotheke und fragen nach der Mög-

lichkeit den Blutdruck messen zu lassen. Das machen wir natürlich gerne und wir stehen dann auch beratend zur Seite. Wir können und dürfen natürlich keine Diagnose stellen, aber wir können überprüfen ob Ihr Wert im Normalbereich liegt oder nicht. Wenn nötig, geben wir die Empfehlung, sich in ärztliche Behandlung zu geben.

WAS KÖNNEN WIR MESSEN?

Neben dem **Blutdruck**, können wir noch den **Blutzucker**, den **HbA1C** (Langzeitzucker), den **CRP** und die **Blutfettwerte** bestimmen. Wie funktionieren die Messungen?

Der Blutdruck ist sehr einfach und schnell zu messen. Eine Manschette wird dabei am Oberarm angebracht und die Messung wird vollautomatisch vom Blutdruckmessgerät durchgeführt. Den Wert können wir nach wenigen Sekunden mitteilen. Dieses Service wird in der Stadt-Apotheke Völkermarkt kostenlos angeboten.

Für den aktuellen *Blutzuckerwert* gestaltet sich die Messung schon etwas komplexer. Dabei wird ein Tropfen Blut aus dem Finger benötigt. Ein kleiner Stich reicht um innerhalb von Sekunden auch diesen Wert zu bekommen. Dieser Wert variiert, je nach dem ob und was gegessen wurde.

Die Bestimmung der Werte *HbA1c* (Langzeitzucker), *CRP* (Entzündungswert) und *Blutfette* (Cholesterin) braucht etwas mehr Zeit. Diese drei Parameter werden bei uns in der Stadt-Apotheke mit einem speziellen Gerät, das wir angeschafft haben, um klinisch relevante Daten sehr schnell bestimmen zu können, gemessen. Bei der Messung handelt es sich um eine fluorimetrische Messung, bei der ebenfalls Blut aus der Fingerbeere entnommen wird. Nach der Entnahme wird das Blut direkt in die Bestimmungskassette übergeführt, in welcher dann die chemische Reaktion stattfindet, aufgrund derer die Fluoreszenz gemessen wird. Die Auswertung erfolgt innerhalb von 5 bis 10 Minuten.

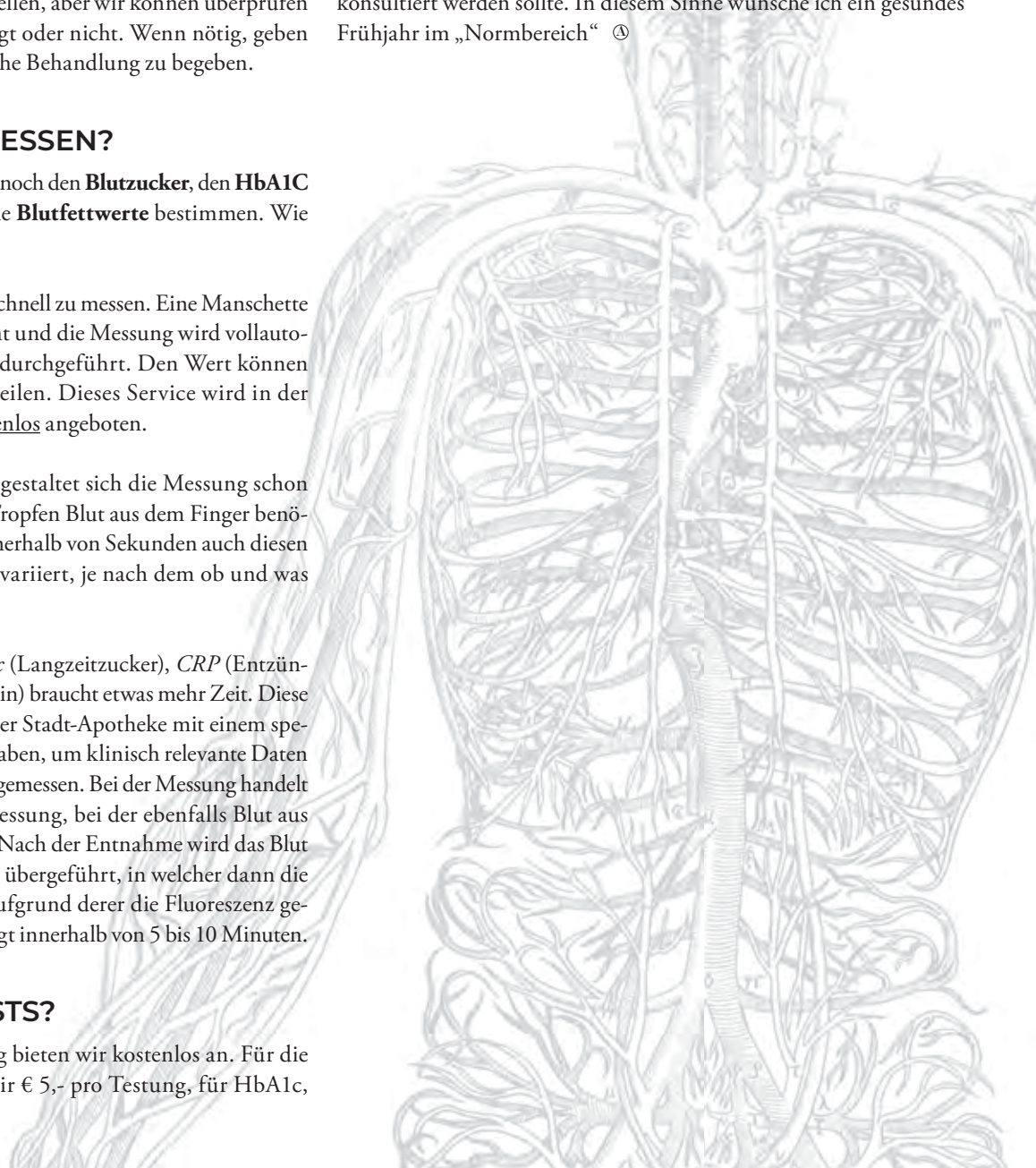
WAS KOSTEN DIE TESTS?

Wie gesagt, die Blutdruckmessung bieten wir kostenlos an. Für die Blutzuckermessung verrechnen wir € 5,- pro Testung, für HbA1c,

CRP und Blutfette kommt ein Unkostenbeitrag von € 20,- zu tragen.

Abschliessend möchte ich nochmals betonen, dass die Bestimmung der Werte, keinen Ersatz für eine ärztliche Behandlung darstellt. Wir werten aus und vergleichen mit den „normalen“ Werten bzw. erhalten einen Hinweis, ob eine ärztliche Behandlung nötig ist. Wenn die Werte nicht der Norm entsprechen, werden Sie immer die Empfehlung einen Arzt aufzusuchen bekommen. Interessant sind diese Messungen, wenn ich schnell und unkompliziert kontrollieren will, ob meine begonnene Therapie (Cholesterin oder Blutdruck etc.) erfolgreich ist oder eine Ärztin oder Arzt konsultiert werden sollte. In diesem Sinne wünsche ich ein gesundes Frühjahr im „Normbereich“ ☺

#Ich kann viel für mich tun!



ATOPIISCHE DERMATITIS

Hautthema mit apothekerlicher Lösung



Photo by Louis Widmer

Nachtkerzenöl Kapseln unterstützen Ihre Haut von innen

Fragen
Sie uns
Apotheker!

Die atopische Dermatitis wird häufig auch als *Neurodermitis*, *atopisches oder endogenes Ekzem* bezeichnet. Sie gehört zu den sogenannten *Atopien*: Krankheiten, bei denen man aufgrund einer genetischen Veranlagung übermässig auf

Substanzen aus der Umwelt reagiert. Zu den Erkrankungen gehören zum Beispiel auch Asthma, Bindehautentzündungen, allergischer Schnupfen und allergische Magen-Darm-Entzündungen. Betroffene leiden schubweise unter Ekzemen, bei denen Rötungen, Schwellungen, Verkrustungen, Schuppungen, Juckreiz oder Bläschen auftreten.

Kinder leiden besonders häufig an atopischer Dermatitis. Laut Statistiken sind zirka ein Fünftel der Kinder von einer atopischen Dermatitis betroffen. Meistens beginnt

die Krankheit bereits im Säuglingsalter und geht mit zunehmendem Alter zurück. Im Erwachsenenalter sind schätzungsweise noch drei bis vier Prozent der Menschen betroffen.

Ursachen und Auslöser

Die Ursache der atopischen Dermatitis ist bis heute nur unvollständig geklärt. Eine grosse Rolle spielt die genetische Veranlagung: Häufig sind Kinder eines an atopischer Dermatitis erkrankten Elternteils ebenfalls von einer atopischen Krankheit betroffen. Hautbarrierestörungen und das Immunsystem können ebenfalls einen Einfluss

auf die Entstehung von atopischer Dermatitis haben. Umweltfaktoren wie trockene Heizungsluft, Nahrungsmittel, Pollen, Tierhaare, Hausstaubmilben, chemische Substanzen oder Stress können eine atopische Dermatitis zwar auslösen, sind aber nicht die eigentlichen Ursachen der Krankheit.

Wenn die Hautbarriere beschädigt ist

Bei der atopischen Dermatitis ist die Barrierefunktion der Haut beeinträchtigt. So können Stoffe aus der Umwelt in die Haut eindringen und Entzündungen auslösen. Ausserdem treten Infektionen durch Bakterien, Viren oder Pilze häufiger auf, was die Hautbarriere zusätzlich schädigen kann. Atopische Haut verliert viel Feuchtigkeit. Dadurch ist sie trocken, empfindlich und oft dünn. Zur Vorbeugung und Therapie ist eine speziell auf die atopische Haut ausgerichtete Pflege erforderlich, die Sie bei uns in der Apotheke bekommen. Unsere Experten beraten Sie gerne dazu und zeigen Ihnen die für Sie passenden Produkte.

Eine besonders geeignete Pflege lindert z.B. durch enthaltenes Silber Haut-Irritationen, sorgt mit Urea für intensive Befeuchtung, wirkt rückfettend, regeneriert und stärkt die Hautbarriere und enthält selbstverständlich weder Parfum noch Farbstoffe. Kommen Sie zu uns in die Apotheke!

Was kann man noch tun

Darm: Der Darm ist ein Bereich unseres Körpers, der fast in jedes Gesundheitsthema mithineinspielt. Eine *Darmuntersuchung* mit dazugehöriger *Nährstoffanalyse* kann dabei helfen, weitere entzündliche Faktoren zu identifizieren. Reden Sie dazu mit unseren Apothekern. Dabei ist es notwendig, in einem Gespräch, die für Sie persönlich beste Lösung gemeinsam zu finden.

Ernährung: Auch sie ist ein Allzeitthema bei aus der Balance geratenen Zuständen. Als Orientierung könnten Sie die Reaktionen Ihres Körpers beobachten und gleichzeitig notieren, was Sie gegessen oder getrunken haben. Keiner kennt Ihren Körper so gut wie Sie selbst. Je mehr Sie bei einem Arztbesuch oder einem Beratungstermin in der Apotheke für sich schon beobachtet und aufgezeichnet haben, desto schneller kommen Sie zu einer guten Lösung. ☺

A - Wissen Das **Mikrobiom** bezeichnet die Gesamtheit aller den Menschen oder andere Lebewesen besiedelnden Mikroorganismen. Im engeren Sinn wird damit die Gesamtheit aller mikrobiellen Gene im menschlichen Organismus bezeichnet.

Mikrobiota bezeichnet im engeren Sinne die Gesamtheit aller Mikroorganismen. Zur Mikrobiota zählen die Mikroorganismen des Darmes (Darmflora), der Haut (Hautflora), sowie der Mundhöhle, der Schleimhäute, der Genitalorgane, der Lunge, etc.



Reizdarmfrei dank MED DARM-REPAIR



lindert

- Durchfall
- Bauchschmerzen
- Blähungen
- Darmentzündungen

stärkt

- die Darmwand

Wieder *ganz*
Du selbst

Erhältlich in Ihrer Apotheke

Österreichisches Medizinprodukt: Gebrauchsanweisung beachten.

PANACEO



Wie entsteht ein durchlässiger Darm?



REIZDARM

+ Darmbeschwerden

Ursachen, Ernährungstipps und sanfte Hilfe

Der Darm ist ein wahres Wunderwerk unseres Körpers: Er verdaut unsere Nahrung, versorgt uns mit lebenswichtigen Nährstoffen und beherbergt Billionen von Mikroorganismen, die unsere Gesundheit beeinflussen. Doch was passiert, wenn der Darm aus dem Gleichgewicht gerät? Blähungen, Durchfall, Verstopfung oder Bauchschmerzen – oft ohne eine eindeutige Ursache. Besonders das *Reizdarmsyndrom* (RDS) stellt eine grosse Herausforderung dar. Doch es gibt Wege, den Darm zu beruhigen und Beschwerden zu lindern.

Häufig stehen Verdauungsprobleme in direktem Zusammenhang mit unserer *Ernährung*. Doch auch Stress, ein Ungleichgewicht in der Darmflora oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten können den Darm belasten. Das Reizdarmsyndrom ist eine funktionelle Störung, bei der sich keine organischen Ursachen feststellen lassen. Faktoren wie Hormonveränderungen, eine erhöhte Schmerzempfindlichkeit im Darm oder eine gestörte Kommunikation zwischen Darm und Gehirn können ebenfalls eine Rolle spielen.

Sanfte Hilfe: Eine bewusste Ernährung kann helfen, die Symptome zu lindern und den Darm zu beruhigen. Besonders bewährt hat sich die sogenannte FODMAP-arme Ernährung. FODMAPs sind bestimmte schnell vergärende Kohlenhydrate, die im Darm gären und Beschwerden wie Blähungen und Schmerzen verursachen können. Durch eine Reduktion dieser Stoffe – beispielsweise in Weizen- oder Milchprodukten – berichten viele Betroffene über eine Besserung ihrer Symptome.

Als Basis Therapie empfiehlt sich hier auch die regelmässige Einnahme des natürlichen Vulkanminerals *Zeolith* (hier empfehlen wir nur zertifizierte Medizinprodukte), welches das Darmmilieu reguliert und Beschwerden wie Blähungen, Durchfall oder Darmentzündungen nachweislich lindert.

Wann sollte man zum Arzt gehen? Darmbeschwerden sind oft harmlos, sollten aber ärztlich abgeklärt werden, wenn sie länger als drei Monate bestehen. Wer auf seinen Darm hört und ihm Gutes tut, kann viel für seine Gesundheit tun – und sich im eigenen Körper wieder rundum wohlfühlen. ④

BITTER

macht lustig

100%
Natur
PUR

Alter Spruch mit Wahrheitsgehalt. Schon meine Grossmutter hat immer, wenn sie nach dem Essen ihren Magenbitter getrunken hat, diesen Spruch verwendet. Denn wann drückt uns der Magen denn am meisten? Genau, nach dem Essen. Bitter ist gesund, aber nicht jedermanns/frau Sache.

Hippokrates und Hildegard von Bingen handelten zu ihrer Zeit nach dem Spruch: „Bitter im Mund, dem Magen gesund“. Heute wissen wir aus den verschiedensten Medizinlehren auf der Welt, das Bitterstoffe überall einen wichtigen Platz einnehmen.

Aus einem ganz natürlichen Grund mögen viele aber den Geschmack bitter nicht. Leider bewirkte das, dass man viele gesunde, bitter schmeckende Lebensmittel schon so verändert hat, dass sie ihre ursprüngliche Wirkung verloren haben. Man denke nur zum Beispiel an den Chicorée oder die Grapefruit. Der natürliche Grund warum Menschen vor bitter zurückschrecken, ist, dass bitter auf verdorbene, giftige oder unreife Lebensmittel hinweisen kann.

Wirkungen von Bitterstoffen

- ① Appetitanregend und verdauungsfördernd
- ② Fördern die Produktion der Verdauungssäfte
- ③ Verbessern die Resorption von Nährstoffen durch die Durchblutungssteigerung im Verdauungstrakt
- ④ Erweitern die Kapillaren und verbessern somit die Durchblutung des Gewebes (wärmend)
- ⑤ Zentrieren und verbessern die Konzentration.
- ⑥ Antriebsstärkend und stimmungsaufhellend.
- ⑦ Sie unterdrücken den Heiss hunger auf Süsses.

Neuesten Forschungen zufolge gibt es im Körper zahlreiche Rezeptoren für Bitterstoffe auch ausserhalb des Verdauungstraktes, wie zum Beispiel auf der Haut oder in der Lunge und im Gehirn. Junge Menschen haben auf der Zunge noch sehr viele Geschmacksknospen für den bitteren Geschmack, im Alter nehmen diese ab. Daher lehnen junge Menschen Bitterstoffe noch eher ab. Für ältere Menschen sind sie sehr wichtig, weil sie die Resorption von Nährstoffen unterstützen und auch die kognitiven Fähigkeiten verbessern könnten.

Kaffee, Magenbitter, Aperol & Co

Bittere Aperitifs wie Campari oder Aperol gelten als Appetitanreger. Als Digestiv eignet sich Wermuttinktur und Tinctura Amara aus der Apotheke oder ein Espresso.

Da Bitterstoffe hitzeempfindlich sind, empfiehlt sich die Aufnahme in Pulverform oder als Alkohol – dann sind die meisten Bitterstoffe enthalten. Aber auch in Form von Tee unterstützen Bitterstoffe Ihren Körper. Gesunde Bitterstoffe finden sich in Schafgarbe, Wermut, Ackerstiefmütterchen, Bitterklee, Brennnessel, Enzianwurzel, Kalmuswurzel, Tausendguldenkraut und Kardamom sowie Nelken.

Lassen Sie sich unsere diversen, oft selbstgemachten *Magenbitter* und *Bittertinkturen* in der Apotheke zeigen. Wir sind überzeugt, dass Sie Ihnen bestens bekommen! ④

PKA LISA FELLNER



Hallo, ich bin Lisa, 30 Jahre alt und Mutter einer Tochter mit drei Jahren. Ich arbeite jetzt seit knapp einem Jahr in der Stadt Apotheke. Meine lieben KollegenInnen haben mich sehr herzlich in ihrer Mitte aufgenommen. Dadurch fühle ich mich sehr wohl und aufgehoben bei ihnen und habe mich recht schnell eingearbeitet.

Mein Aufgabenbereich ist sehr gross und abwechslungsreich. Angefangen bei der Kundenbetreuung, Bestellung der Medikamente, Salbenherstellung sowie auch Rechnungen kontrollieren oder aber auch das Nachräumen der Medikamente. Da ich immer hilfsbereit bin, unterstütze ich gerne, wo ich kann.

In meiner Freizeit bin ich viel mit meiner Tochter in der Natur unterwegs oder füttere unsere Tiere auf unserem Hof. Unsere Hündin Lucy ist auch immer mit dabei und verfolgt uns auf Schritt und Tritt.

Mit Anfang Mai gehe ich wieder in Karenz und freue mich sehr auf meine neue Aufgabe als Mutter von 2 Kindern.

Auf diesem Wege möchte ich mich bei Euch recht herzlich für Euer Vertrauen bedanken und freue mich darauf, Euch bald wieder zu unterstützen und zu beraten. *Eure Lisa* ☺

Wie viele Kalorien brauche ich?

Der Grundumsatz ist die Menge an Energie, die benötigt wird, um bei völliger körperlicher Inaktivität die Funktion aller Organe aufrechtzuerhalten. Der Grundumsatz errechnet sich

- bei Frauen: $7 \times \text{kg Körpergewicht} + 700$ und
- bei Männern: $10 \times \text{kg Körpergewicht} + 900$.

Der tatsächliche Energiebedarf ist dann die Summe aus dem Grundumsatz (G) und dem Leistungsumsatz (L) lässt sich abschätzen, indem man den errechneten Grundumsatz mit einem Aktivitätsfaktor multipliziert. $L = G \cdot AF$. $AF=1,2$ im Liegen/ Sitzen. $AF \geq 6$ bei starker körperlicher Arbeit oder Sport.

SIE MÖCHTEN IHREN TEINT professionell IN SCHWUNG BRINGEN?

Kontaktieren Sie unsere Expertin Kosmetikerin Carmen Niederdorfer



Ich kann viel für mich tun!

unter T 04232 4230 oder direkt bei uns in der Apotheke. Sie steht Ihnen gerne für Ihr persönliches Verwöhnprogramm zur Verfügung.

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

= Bildungskarenz

HELIOCARE

SONNENSCHUTZ



heliocare-sonnenschutz.at



REPARIEREN UND
SCHÜTZEN SIE IHRE HAUT
VON INNEN UND AUSSEN

Für ein gesundes Leben in der Sonne.

HOCHSAISON für HERPES

Die besten Vorsorge- und Behandlungsstrategien

#Ich kann viel für mich tun!

Warum immer im Sommer? Dass sich Krankheitsausbrüche im Sommer häufen, hängt unter anderem damit zusammen, dass Herpesviren besonders sensibel auf Sonneneinstrahlung reagieren. Intensive Sonneneinstrahlung ist ein extremer Stressfaktor für die Haut. Dadurch müssen die Reparaturmechanismen Schwerstarbeit verrichten, und die Immunabwehr wird geschwächt. Wenn dann auch noch Urlaubsstress und/oder eine Erkältung das Immunsystem überlasten, ist ein Krankheitsausbruch fast vorprogrammiert.

Schlummernde Übeltäter

Den unterschiedlichen Herpes-Infektionen gemeinsam ist: Sie sind für Menschen mit halbwegs intaktem Immunsystem in der Regel nicht gefährlich, aber sehr lästig und oft schmerzhaft. Herpes-Viren sind in der Lage, sich über kleinste Verletzungen der Haut oder Schleimhaut in Körperzellen einzunisten und sich dort zu vermehren. Dazu nutzen sie das menschliche Zellmaterial, was zur Zerstörung der Zelle führt. Dies verursacht die charakteristischen Anzeichen der Herpes-Infektion: Bläschen, Juckreiz und Schmerzen. Neben dem Befall der Zellen am Infektionsherd dringt das Virus auch in Nervenfasern ein. Dort nistet es sich dauerhaft ein und kann immer wieder aktiviert werden. Die schlechte Nachricht:

„**”**
Wehe, wenn sie aufwachen...“

So gut wie jeder von uns trägt Herpesviren seit der Kindheit in sich. Die gute: Meist „schlummern“ sie, für das Immunsystem „unsichtbar“, in Nervenknotten und verursachen keinerlei Beschwerden. Wehe aber, wenn sie aufwachen... „Geweckt“ werden die Herpesviren vor allem, wenn die Abwehrkräfte schwach sind: nach längerer Krankheit zum Beispiel oder bei negativem Stress.

Tatort 1 Lippenherpes (HSV1)

Häufigkeit? Am häufigsten sind Infektionen mit dem Virus *Herpes simplex labialis* (HSV1). Etwa neun von zehn Personen haben das Virus im Körper. Rund ein Drittel davon wird mehr oder weniger regelmäßig von Fieberblasen geplagt.

Behandlung? *Antivirale Arzneien*. In Apotheken sind Cremes mit antiviralen Wirkstoffen erhältlich, meist Aciclovir. Wichtig zu wissen: Sie wirken meist nur dann, wenn man sie beim ersten leichten Jucken und Brennen aufträgt, bevor also die Bläschen „erblühen“. Dann können Sie mit etwas Glück die Vermehrung von Viren noch stoppen, somit die Bläschenbildung verhindern und die Dauer des Ausbruchs verkürzen.

Neuer Wirkstoff

Ein weiterer antiviraler Wirkstoff heisst Docosanol. Er bekämpft die Herpesviren, indem er ihr Eindringen in die Zellen verhindert, und ist ebenfalls zur Anwendung in frühen Stadien des Lippenherpes gedacht.



Empfindliche Personen sollten Lippen und Mundregion unbedingt mit einem Sonnenschutzmittel vor UV-Strahlung schützen. Auch mit einer gesunden Lebensweise, die das Immunsystem unterstützt, lässt sich die Häufigkeit von Neuinfektionen reduzieren.

Tatort 2 Genitalherpes (HSV2)

Fast jeder Sechste ist betroffen. Häufigkeit? Mit Genital-Herpes sind laut Weltgesundheitsorganisation WHO einige 100 Millionen Menschen auf der Welt infiziert. Frauen häufiger als Männer. Das Herpes-simplex-Virus vom Typ 2 (HSV2) verbreitet sich gewöhnlich durch sexuelle Kontakte und kann zu schmerzhaften Genitalgeschwüren führen.

Auch Genital-Herpes lässt sich gut mit Salben und Tabletten behandeln, die die Viren daran hindern, sich zu vermehren. Wichtig: Suchen Sie bei ersten Anzeichen einer Infektion im Genitalbereich unbedingt sofort einen Dermatologen, Urologen oder Gynäkologen auf. Bei frühzeitiger Diagnose und Behandlung könnten die akuten Beschwerden schnell gelindert und gleichzeitig das Risiko für ein häufiges Wiederauftreten der Erkrankung verringert werden.

Tatort 3 Die Gürtelrose (VZV)

Jeder Vierte ist irgendwann in seinem Leben betroffen. Fast jeder Mensch macht die Feuchtblattern (Windpocken) durch. Auch diese werden durch ein Herpes-Virus, das *Varizella-Zoster-Virus* (VZV), ausgelöst. Und auch diese können bei einer vorübergehenden Immunschwäche entlang von Nervensträngen wieder an die Körperoberfläche wandern. Die Folge sind aber nicht erneut Feuchtblattern, sondern eine Gürtelrose. Von dieser, auch Herpes Zoster genannten Infektion, sind schätzungsweise 25 Prozent der Menschen irgendwann in ihrem Leben betroffen. Eine frühzeitige Behandlung mit virushemmenden Medikamenten verhindert, dass die Schmerzen chronisch werden. Die Behandlung einer Gürtelrose sollte daher möglichst in den ersten drei Tagen nach Auftreten der Bläschen beginnen. Arzt!!!!

Es ist in Österreich eine vorbeugende *Impfung* gegen Herpes Zoster zugelassen, die Menschen ab 60 empfohlen, aber wenig beworben wird. ☺



*fem*tastisch *femi*Protect



für meine Vaginalflora.



Praktische, orale Kapsel

Für alle Frauen entwickelt

Klinisch untersucht

  www.femiprotect.at

Exklusiv in der Apotheke.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung.