

# APOTHECUM

JAHRGANG 33 FRÜHLING 2026

## PRÄVENTION

Vorbeugung ist das aktive Mitwirken jedes Einzelnen


## ENERGIELIEFERANT

Coenzym Q10

## FASTEN

Wenn weniger mehr ist

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



Nun auch am Scheidasattel...  
der Frühling ist angekommen  
Photo Johannes Müller



# 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. JOHANNES MÜLLER



**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®

**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. **REISEMEDIZIN.** Zusammenstellung individueller Reiseapotheken, Impfberatung nach WHO-Richtlinien. **FREMSPRACHEN.** Englisch, Slowenisch. **LITERATUR.** APOTHECUM, medizini, Junior, Apolino.

**TCM ERNÄHRUNGSBERATUNG.**

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](http://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](mailto:office@stadt-apotheke.at)

Öffnungszeiten  
Montag bis Freitag  
8<sup>00</sup> – 18<sup>00</sup> Uhr  
durchgehend  
geöffnet  
Samstag 8<sup>00</sup> – 12<sup>00</sup> Uhr

# ENERGIELIEFERANT

## Coenzym Q10

Apotheker Mag.pharm. JOHANNES MÜLLER

**D**as Coenzym Q10 ein wichtiger Nährstoff für unsere Zellen und schafft im Körper Voraussetzungen für seine Gesunderhaltung. Die Zellmembranen werden stabilisiert und dadurch wird die Aufnahme von Nährstoffen ermöglicht. Vor allem gibt das Coenzym Q10 der Zelle die Energie für alle Funktionen von Muskeln, Nerven und Immunsystem!

Jeder von uns fühlt sich doch ab und zu mal so richtig abgeschlagen und energielos. Manchmal kann sich dahinter ein Coenzym Q10 Mangel verbergen. Es gibt verschiedene Ursachen für einen solchen Mangel. Zum einen gibt es Menschen, deren Körper genetisch bedingt zu wenig Coenzym Q10 produziert, zum anderen kann einfach ein erhöhter Bedarf bestehen, den die körpereigene Produktion nicht mehr ausgleichen kann.

Einen erhöhten Bedarf an Coenzym Q10 haben Menschen, welche gestresst und/oder über 40 sind, SportlerInnen, RaucherInnen oder Personen, welche an chronischen Krankheiten leiden. Die Ein-

nahme von Statinen, sogenannten Cholesterinsenker, reduziert die körpereigene Coenzym Q10-Produktion und verbraucht unsere Q10 Speicher, wodurch dieser

**#ichkannvielfuermichtun®**

wichtige Nährstoff zur Energiegewinnung in unseren Muskeln fehlt. Besonders wichtig ist er für unseren Herzmuskel, aber selbstverständlich auch für all unsere Funktionen, welche eine muskuläre Leistung benötigen – also fast alle Funktionen in unserem Körper. Sollten Sie Cholesterinsenker benötigen und vermehrt an Muskelschwäche oder muskelerähnlichen Beschwerden leiden, so ist das schon ein deutlicher Hinweis auf einen möglichen Mangel an Coenzym Q10. Diesen können Sie aber ganz leicht durch die Einnahme eines Coenzym Q10-Präparates ausgleichen und die unerwünschten Nebenwirkungen beseitigen. Wir beraten Sie gerne! ☺

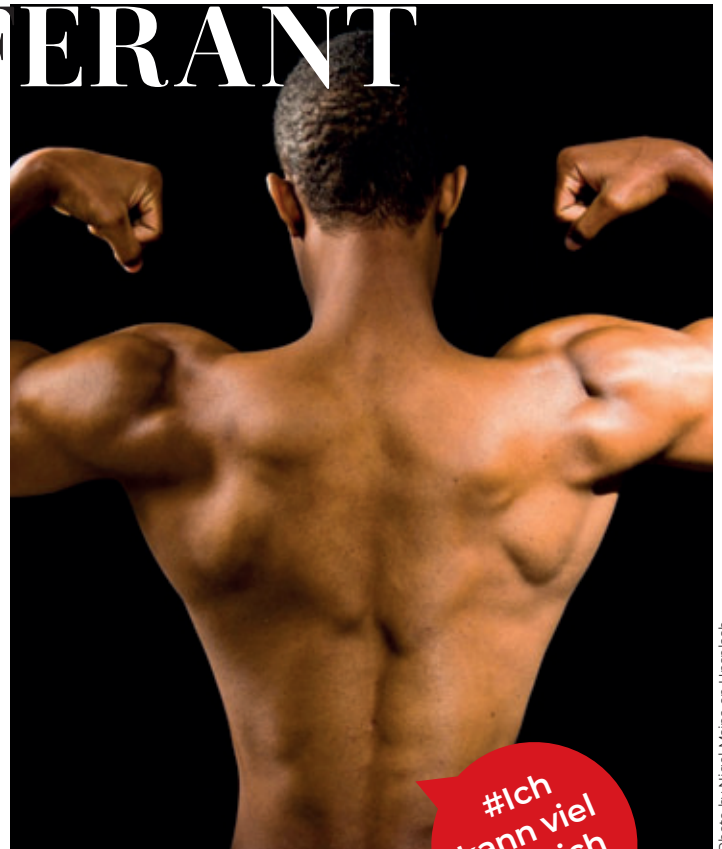


Photo by Nigel Májpa on Unsplash

#Ich kann viel für mich tun!

Ein Rezept von  
Apothekerin Mag.pharm. Tabojer

## Topfennockerln mit Apfel-Birnenmus

250 g Speisetopfen  
1 Ei  
70 g Mehl  
70 g Dinkelgries  
70 g zerlassene Butter  
1 Prise Salz

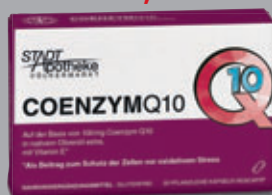
Die Zutaten der Reihe nach miteinander vermischen und eine halbe Stunde rasten lassen. Dann Wasser aufkochen, mit einem Löffel Nockerln formen und im leicht wallenden Wasser einkochen. Mit zerlassener Butter, Staubzucker und Zimt servieren.

Dazu passt sehr gut ein Apfel-Birnenmus. Dafür Obst entkernen und schälen, mit 1 bis 2 Dörrpflaumen, Vanillezucker, 1 Gewürznelke, ein wenig Wasser und einem Spritzer Zitronensaft kochen bis die Früchte schön weich sind. Gewürznelke herausnehmen und alles mit dem Mixer pürieren. Fertig!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Nachkochen.

Für alle >40, für Sportler,  
für Raucher, für alle die Statine nehmen

**Coenzym Q10 Kapseln**  
100 mg, 30 Stück  
€ 18,90



# 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

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)

nicht so grosse Mengen unbekannter Pflanzen zu sich nehmen. 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!

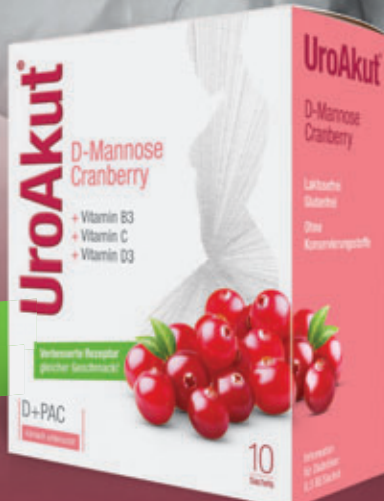
Viele Menschen lehnen bitter schmeckende Lebensmittel ab, hauptsächlich weil Bitterstoffe in der modernen Ernährung selten vorkommen und wir sie daher nicht gewohnt sind. Genau wie unsere Wahrnehmung von Süsse durch Gewohnheit geprägt ist, so ist auch die Wahrnehmung bestimmter Bitterstoffe gewöhnungsbedürftig. 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! 



# 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

UR0-0310\_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.

100 %  
Natur  
PUR



# FASTEN

## Wenn weniger mehr ist

Apotheker Mag.pharm. JOHANNES MÜLLER



**F**asten ist keine Erfindung unserer Zeit voller Überfluss, sondern lässt sich in vielen Kulturen belegen. Meistens fand es zu bestimmten Jahreszeiten statt – ursprünglich mit spirituellem oder religiösem Hintergrund. Der teilweise (z.B. Fleisch) oder vollständige Verzicht auf Nahrung diente – vereinfacht gesagt – der inneren Reinigung.

Im Christentum kennen wir das Fasten vor Ostern, im Islam den Ramadan, im Judentum den Jom Kippur (Versöhnungstag). Doch das Motiv des Fastens findet sich auch heute noch in vielen weiteren Religionen und Kulturen – jede mit ihren eigenen Regeln und Ritualen.

Fun Fact: Es hat schon etwas Ironisches an sich, dass DAS Fastenessen schlechthin, der Heringsalat, ursprünglich ein einfaches und erschwingliches Fastenessen war. Heute ist der Heringschmaus oft üppig – und es scheint fast einen Wettbewerb zu geben, wer den besten, schönsten, fantasievollsten Salat anbietet. Das Einzige, was den Heringsalat heute noch mit der ursprünglichen Idee verbindet, ist, dass er fleischlos ist ... oder nicht einmal das zwingend, denn es gibt sogar Zubereitungen mit Wurst.

### WORAUF WIRD VERZICHTET?

Für die meisten bedeutet Fasten heute, auf ein bestimmtes Nahrungsmittel zu verzichten. Traditionell wird im Christentum die 40 Tage vor Ostern auf Fleisch verzichtet. Wer ohnehin kein Fleisch isst oder wem das zu wenig ist, sucht sich etwas anderes: Schokolade, Alkohol, Softdrinks, Knabberzeug, Fertigprodukte, Weissmehl oder Milchprodukte. Wer mutig ist, verzichtet auf Kaffee – und nicht wenigen wird dies schwer gemacht, wenn sich in den ersten Tagen des Verzichts Entzugserscheinungen wie Kopfschmerzen einstellen – diese vergehen aber nach wenigen Tagen wieder.

### WARUM WIRD GEFASTET?

Bei vielen Menschen in Österreich hat das Fasten heute nicht zwingend mit Religion zu tun – dennoch besitzt das Fasten in vielen Religionen nach wie vor einen hohen Stellenwert. Vielmehr geht es darum, sich und seinem Körper etwas Gutes zu tun, schlechte Gewohnheiten abzulegen und durch eine gesündere, ausgewogene Ernährung zu ersetzen – oft auch mit dem Wunsch verbunden, Gewicht zu verlieren. Was immer der Beweggrund ist: Fasten befreit von etwas. Wer die 40 Tage durchhält, darf stolz sein – und spürt oft auch körperliche Veränderungen.

So gesehen ist die Zeit im Frühling perfekt, steht sie doch mit dem Wiedererblühen der Natur für einen Neuanfang. Dumm nur: Mit dem Fastenbrechen – meist eine üppige Osterjause – fällt man leicht wieder in alte Muster zurück.

Planen Sie Ihre Fastenzeit gut. Überfordern Sie sich nicht – weder körperlich noch geistig. Sie müssen ja auch in dieser Zeit Ihren Alltag meistern. Setzen Sie sich daher realistische Ziele. Gesunde, erwachsene Menschen können normalerweise problemlos 40 Tage fasten – kein Fleisch, kein Alkohol, keine Süßigkeiten. Dafür braucht es vor allem eines: Willenskraft. Wer mehr Unterstützung sucht oder intensiver fasten möchte, findet bei uns in der Apotheke Beratung zu Heilfasten, Basenfasten, Entschlacken – und auch hochwertige Produkte, die das Fasten unterstützen: Kräutertees, Basenpulver, Mittel gegen unerwünschte Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen oder Müdigkeit.

#Ich kann viel für mich tun!

### ALTERNATIVE FASTENMODELLE

Fasten wird heute nicht nur mit dem Verzicht auf Lebensmittel in Verbindung gebracht. Man kann auch schlechte Gewohnheiten einschränken und so wieder mehr Zeit und Lebensqualität zurückgewinnen.

*Fernsehfasten* oder etwas entschärft: Keine Serien schauen. *Computerspielfasten* und stattdessen einmal zu einem Brettspiel greifen. Es gibt deutlich mehr als „Mensch ärgere dich nicht“, „Mühle“ oder „Schach“ – es gibt auch richtige Abenteuerwelten.

*Autofasten* und dafür, wann immer es möglich ist, zu Fuss gehen, das Fahrrad oder den Bus nehmen. Zugegeben, das ist in der Stadt sicher leichter als auf dem Land – aber vielleicht ist es möglich, die notwendigen Fahrten anders zu organisieren/zu bündeln oder sich mit Nachbarn abzusprechen.

*Handyfasten* – es geht dabei nicht um ein Telefonier-Verbot, sondern in erster Linie darum, nicht bei jedem Ping gleich zum Handy zu greifen und nachzuschauen, welches wichtige Kochrezept, welches süßes Welpen-Reel oder welches paradiesische Urlaubsfoto jemand in die Chatgruppe gestellt hat. Und auch darum, sich vom Zwang zu befreien, jeden Moment mit der Handykamera festzuhalten.

”  
**Wir wissen was wirkt!®**

*Social-Media-Fasten* bringt meist recht schnell die Erkenntnis, dass ein Tag ohne Likes, Memes, Stories und Reels gechillt und befreiend sein kann

– und plötzlich mehr Zeit für ein reales Leben da ist – sei es für einen Spaziergang oder ein Treffen mit echten Menschen.

*Verzicht auf Shopping* als Freizeitbeschäftigung, keine Fast Fashion kaufen, keine Online-Shopping-Sessions.

*Schlechte Laune Fasten*: davon profitieren auch die Mitmenschen, ein Lächeln ist ansteckend, kommt meistens zurück und eine positive Einstellung wirkt sich auch auf das eigene körperliche Empfinden aus.

Egal was, egal wie skurril der Verzicht zu sein scheint – die Grundidee bleibt dieselbe. Es geht nicht darum, dass der Verzicht auf etwas einen Verlust bedeutet oder etwas weggenommen werden soll, sondern es ist ein Befreien von zwanghaftem Verhalten und damit eine Reinigung – eine Reinigung von zeitraubenden Gewohnheiten, eine persönliche Bereicherung in Form von mehr Zeit, eine Chance, die Konzentration weg von der Oberflächlichkeit der Bildschirm- und Influencerwelten zu lenken und den Fokus auf das reale Leben zu richten. Jedenfalls ein Schritt zu mehr Selbstbestimmung – und das fühlt sich dann schnell auch viel gesünder an. ☺

# BEFREIUNG

vom Ballast des Winters



100%  
Natur Pur



Photo by Olga Darfi 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.

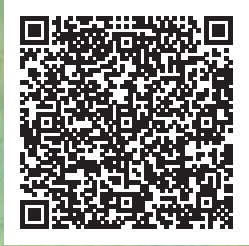
Den Aufbau mittels bauchschonender und basischer Kost erklären Ihnen unsere Experten in der Apotheke gerne. Dort haben wir auch viel weiteres Informationsmaterial und Bücher, die Sie in Ihrem Frühjahrsprogramm ideal unterstützen können. ☺

# 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



Photo by Christian Buehner on Unsplash

**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, Brennnesseln, 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 Fitnessstraining 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. ☺

**Auch ein Geschenktipp für  
Ostern und den Muttertag** ♥

## LUST AUF EINE PAUSE

Haben Sie Lust eine kurze Ruhepause vom Stress einzulegen, um neue Energie zu tanken und mit mehr Schwung wieder die täglichen Aufgaben in Angriff zu nehmen? Dann gönnen Sie sich eine kleine Auszeit aus dem Alltag und lassen Sie sich von unserer Kosmetikspezialistin Carmen Niederdorfer verwöhnen.

Wir bieten eine Reihe verschiedener Kosmetikbehandlungen an, bei welchen Sie in entspannter und ruhiger Atmosphäre die wohltuenden Gesichtsbehandlungen und Gesichtsmassagen, abgestimmt auf Ihre speziellen Bedürfnisse, genießen können.

Wir laden Sie ein, unser Angebot kennenzulernen und in Anspruch zu nehmen.

Vereinbaren Sie einen Termin direkt bei uns in der Stadt-Apotheke Völkermarkt oder telefonisch unter T 04232/4230. Wir freuen uns auf Sie!

**# Ich kann viel für mich tun!**

**DOWNLOADE JETZT DIE STADT APOTHEKE VÖLKERMARKT APP!**

GET IT ON Google Play | LOAD ON App Store

1. QR\_Code scannen
2. Download starten
3. Registrieren
4. Profitieren

- Gleich erste Punkte beim Anmelden sichern
- Immer die aktuellsten Infos und Neuigkeiten
- Verschiedene Prämien für jeden Besuch
- Bliebe über Events und Aktionen informiert

### ZINK – der Immunmineralstoff

Zink ist ein wichtiger Bestandteil im funktionierenden Immunsystem. Bei Kindern kann ein Zink-Mangel zu Wachstumsstörungen führen. Leider sind heutzutage viele Lebensmittel, die reich an Zink sind, wie zum Beispiel Roggenkeime, Weizenkeime, Sojabohnen, Schweine- und Kalbsleber, nicht mehr auf unserem Speisezettel zu finden. Deshalb ist es besonders wichtig, auf eine ausreichende Zinkzufuhr zu achten. Für Kinder ab zehn Jahren und Erwachsene sind täglich 12 bis 15 mg Zink empfohlen. ☺

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

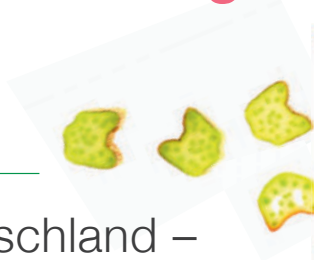
**STADT Apotheke**  
V Ö L K E R M A R K T  
[www.STADT-APOTHEKE.at](http://www.STADT-APOTHEKE.at)

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, Mayriesstraße 25, 5300 Hallwang b. Salzburg, www.loges.at  
Stand: März 2026. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren  
Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

# HAUTJUCKEN

## Wenn die Immunzellen reagieren

**J**eder 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 Arztgespräches 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-Geächtnis“ 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 Süsstoffunverträglichkeit 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. ☺

# LEATON<sup>®</sup>

hergestellt in  
ÖSTERREICH<sup>\*</sup>



*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.