APOTHECUM

JAHRGANG 30 **SOMMER 2023**

WENN EISEN fehlt

INSEKTENSCHUTZ im Sommer

GRILLSAISON Rezepte

Lebenswert

100% GESUND
APOTHECUM
VIEL VERGNÜGEN

Sommerurlaub bei unseren Nachbarn
In Rovinj, Istrien
Photo: Familie Golouch

LEBENSWERT APOTHEKE A - 8605 Kapfenberg Siegfried-Marcus-Strasse 7 T 03862/325 00 apotheke@lebenswert.co.at www.lebenswert.co.at

OMEGA-3
bei Migräne

In Österreich leiden zirka 10 Prozent der Bevölkerung an einer Migräne. Frauen erkranken dabei etwas häufiger als Männer. Eine Migräne stellt eine starke Belastung im Alltag von Betroffenen dar – die WHO stuft eine Migräne sogar als eine der am stärksten belastenden Erkrankungen ein. Neben den traditionellen Therapieansätzen zeigen Studien, dass auch alternative Ansätze von Bedeutung sein könnten.

Auch für Veganer gibt es die Omega-3 Kapseln.

Eine Migräne ist charakterisiert durch wiederkehrende Kopfschmerzattacken, die mit sehr starken, häufig pulsierenden Schmerzen einhergehen. Die Dauer einer Migräne kann wenige Stunden bis hin zu mehreren Tagen anhalten. Typischerweise geht eine Migräne mit Begleiterscheinungen wie Übelkeit oder Lichtempfindlichkeit einher. Typische Migränesymptome sind unter anderem einseitige, pulsierende Schmerzen.

URSACHEN FÜR MIGRÄNE

Die Ursachen für die Entstehung von Migräne sind noch nicht vollends geklärt. Es gibt verschiedene Theorien: Unter anderem wird vermutet, dass Entzündungen im Gehirn hierbei einen Rolle spielen könnten. Eine andere Theorie wiederum vermutet, dass eine Störung des Energiestoffwechsels in den Mitochondrien vorliegen könnte. Mitochondrien werden auch „Kraftwerk der Zelle" genannt, denn sie sind dafür zuständig, dass ausreichend Energie in Form von ATP *(Adenosintriphosphat – ein Molekül, das Energie in den Zellen bereitstellt)*, gebildet wird. Zu unterscheiden von Ursachen einer Migräne sind die Auslöser einer Migräne-Attacke. Zu den Auslösern einer Migräne-Attacke zählen unter anderem Stress, das Wetter, veränderte Schlafgewohnheiten und Flüssigkeitsmangel.

WAS KANN MAN TUN

Klassischerweise wird eine medikamentöse Behandlung vorgenommen, da Betroffene meist unter sehr starken Beschwerden leiden. Es gibt aber auch alternative Behandlungsoptionen. Häufig werden auch Kombinationstherapien vorgenommen. Zu den Therapieansätzen neben einer medikamentösen Behandlung zählen verhaltenstherapeutische Behandlungen, Entspannungsbehandlungen und Sporttherapien.

Neben den traditionellen Therapieansätzen zeigen aktuelle Studien, dass auch verschiedene Nährstoffe die Dauer, Intensität und Häufigkeit von Migräneattacken beeinflussen können. Wichtige Nährstoffe bei Migräne sind unter anderem Vitamin B2, Vitamin D, Coenzym-Q10 und Magnesium. Auch Omega-3-Fettsäuren konnten in Studien eine positive Wirkung erzielen.

OMEGA-3-FETTSÄUREN BEI MIGRÄNE

Die Bedeutung von Omega-3-Fettsäuren bei Migräne hängt vor allem mit dem *Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren im Körper* zusammen. Omega-6 ist neben Omega-3 auch eine wichtige, lebensnotwendige Fettsäure für den menschlichen Organismus. Allerdings wirken die beiden nicht gleich – ganz im Gegenteil: Sie verhalten sich wie Gegenspieler. Omega-3 und Omega-6 sind beide in der Lage, Lipidmediatoren zu bilden. *Lipidmediatoren* sind Substanzen, die unter anderem an der Schmerzregulation beteiligt sind. Die Lipidmediatoren, die von Omega-3 gebildet werden, wirken *schmerzlindernd*. Die Mediatoren des Gegenspielers Omega-6 hingegen sollen schmerzfördernd wirken.

MECHANISMUS

Da Omega-3-Fettsäuren essenzielle Fettsäuren sind und über die Nahrung aufgenommen werden müssen, hat die Nahrungszufuhr von Omega-3 einen direkten Einfluss darauf, wieviel Omega-3 in unserem Blut und Gewebe zu finden ist. Die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA, die über die Nahrung aufgenommen werden, gelangen über die Blutbahn in die Region im Gehirn, in der der Migräne-Schmerz ausgelöst wird, und zwar ins sogenannte trigeminovaskuläre System. Dort sollen sie dann in der Lage sein, die genannten Lipidmediatoren auszuschütten, die den Schmerz regulieren (1). Interessanterweise konnte darüber hinaus eine weitere Studie beobachten, dass möglicherweise die Kombination von Omega-3 mit dem in Kurkuma vorkommenden Curcumin eine Rolle bei der Linderung von Migräne-Symptomen spielen könnte. In der Studie wurde festgestellt, dass die Kombination aus Omega-3 und Curcumin die positiven Effekte der einzelnen Nährstoffe sogar noch verstärkt (2).

Passend dazu können wir Ihnen unsere Anleitung für goldene Milch empfehlen, die die Synergie von Kurkuma und Omega-3 in einem herrlichen Rezept vereint. Folgen Sie dazu dem QRcode.

NORSAN

Quellen: 1 Ramsden CE, Zamora D, Faurot KR, et al.: Dietary alteration of n-3 and n-6 fatty acids for headache reduction in adults with migraine: randomized controlled trial. BMJ. 2021 Jun 30;374:n1448. doi: 10.1136/bmj.n1448.
2 Abdolahi M, Jafarieh A, Sarraf P, et al.:The Neuromodulatory Effects of Omega-3 Fatty Acids and Nano-Curcumin on the COX-2/ iNOS Network in Migraines: A Clinical Trial Study from Gene Expression to Clinical Symptoms. Endocr Metab Immune Disord Drug Targets. 2019;19(6):874-884. doi: 10.2174/1871530319666190212170140

MAGNESIUM

Mehr Magnesium braucht fast jeder

Magnesiummangel ist vermutlich der bekannteste Nährstoffmangel. Fast jeder hatte schon einmal einen Wadenkrampf nach intensiver körperlicher Belastung. Diese Krämpfe sind aber nur die Spitze des Eisberges, ein Zeichen, dass die körpereigenen Speicher komplett entleert sind.

Damit erkennt man schon eine Ursache für erhöhten Magnesiumbedarf – Sport oder schwere körperliche Arbeit. Dabei kommt natürlich auch der Verlust von Magnesium durch das Schwitzen zu tragen. In den Sommermonaten plagt uns der Magnesiummangel folglich mehr. Bis die Magnesiumspeicher wieder aufgefüllt sind, dauert es in etwa 100 Tage – so lange sollte eine Magnesiumeinnahme daher mindestens dauern.

FAKTEN

Magnesium ist einer der zentralen Mineralstoffe im menschlichen Körper. Wussten Sie, dass der Körper ungefähr 25 Gramm Magnesium enthält? Besonders viel speichern wir in der Skelettmuskulatur, aber auch im Herzen und im Gehirn. Magnesium entspannt nicht nur die Skelettmuskulatur, sondern auch die glatte Gefässmuskulatur, womit es auch blutdrucksenkend wirkt und *zu jedem Blutdrucksenker* sinnvoll ergänzt werden sollte. Um den täglichen Bedarf zu decken, müssten Sie neun Bananen täglich essen.

Das zweite grosse Magnesium-Depot sind die Knochen. In Bezug auf die strukturgebenden Gewebe des Körpers wie Knochen und Zähne denkt man zuallererst an Calcium. Magnesium ist aber ein ebenso wichtiger Bestandteil der Knochenmatrix und zudem (wie auch das Calcium) in Form des basischen Magnesium-Hydrogencarbonats Teil des körpereigenen, jede Nacht im Bindegewebe tätigen Entsäuerungsteams. Das bedeutet, dass ein chronischer Magnesiummangel auch an der Entwicklung der Osteoporose beteiligt ist.

#ichkannvielfuermichtun®

Magnesium fungiert als Aktivator von zirka 300 Enzymen und wird für die Synthese von Proteinen gebraucht. Ganz besonders wichtig ist Magnesium für den Energiestoffwechsel der Zellen, da es eine entscheidende Rolle beim Transport von Glukose (Brennmaterial) durch die Zellwand spielt. Daher haben *Diabetiker einen deutlich höheren Bedarf* als Gesunde.

Genauso wichtig ist Magnesium bei der Nervenreizübertragung im Nervensystem und in der Steuerung der Muskelspannung, es stabilisiert die Balance zwischen Anspannung und Entspannung aller erregbaren Muskelzellen im Körper. Daher ist es auch ein wichtiges *Werkzeug für die Herzgesundheit*.

Gut geeignet zur Auffüllung der Speicher sind die organischen Magnesiumsalze wie Magnesium-Citrat, -Aspartat oder -Orotat. Sie werden besonders gut aufgenommen und haben keine abführende Wirkung wie andere anorganische Magnesiumverbindungen.

ROSA + GRÜN

für die Gesundheit

Die Malve oder **Käsepappel** ist nicht nur unsere APOTHECUM Arzneipflanze des Jahres, sondern auch eine hübsche Sommerblume, die vor allem wegen ihrer schleimlösenden Wirkung bekannt ist.

Die Käsepappel ist eine von zirka 30 Mitgliedern der Familie der Malvengewächse. Die bekannte Küchen- und Heilpflanze stammt ursprünglich aus dem Süden Europas.

Sie wächst beonders gern an Weges- und Wiesenrändern. In den Bergen findet man sie bis auf etwa 1.500 Meter Höhe.

Über die besondere Form der Samen haben wir schon in unserem Frühlings-APOTHECUM berichtet.

Die Wilde Malve ist reich an Schleimstoffen und wird daher seit jeher als beruhigendes Mittel bei Husten und Halsentzündungen eingesetzt.

Als Anhänger der Pflanzenheilkunde empfehlen wir die Käsepappel auch gerne bei Magenverstimmungen, Verdauungsproblemen und Fieber. Man kann mit ihrem Tee auch wunderbar entspannende Augenpads befeuchten und sich nach einem Tag mit langer Bildschirmarbeit damit eine kurze Auszeit gönnen.

Im Garten aussäen kann man sie ab Frühling. Die Blütezeit dauert von Mai bis September. Wir haben Samen in der Apotheke. Kommen Sie vorbei!

DIE KÄSEPAPPEL IN DER APOTHEKE

Anlässlich der Wahl unserer
APOTHECUM Arzneipflanze 2023
haben wir uns einiges einfallen lassen.
Lassen Sie sich überraschen!
Wir freuen uns auf Sie!

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

Die Urlaubszeit
gesund geniessen

Apotheker Mag.pharm. STEFAN GOLOUCH

Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben. Dieses Albert Einstein zugeschriebene Zitat gilt für jeden von uns: Wer nichts tut, fällt um.

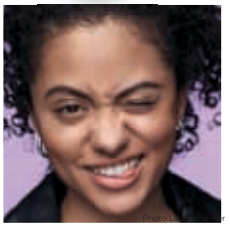
Das Thema Gesunde Durchblutung ist uns in diesem Zusammenhang sehr wichtig. Mit zunehmendem Alter sollte man sehr aufmerksam beobachten, ob man beginnende Defizite in diesem Bereich hat, denn dann kann man versuchen pflanzlich dagegen zu steuern.

Weiters beschäftigen wir uns mit der Bedeutung eines gesunden, erholsamen Schlafes. Dazu meine Bitte gerade jetzt in der Urlaubs- und Ferienzeit: Schlafen Sie lange, schlafen Sie aus – geniessen Sie faule Vormittage und kosten Sie diese wunderbare Zeit aus!

Noch ein dringendes Sommer-Thema, das wir genauer auf Seite 12 behandeln: der Sonnenschutz. Sparen Sie nicht bei Ihrer Haut! Unsere inzwischen schon sehr heissen Sommer und die offene Ozonschicht verlangen nach dem besten Schutz. Regelmässig und täglich. In der Jugend sind Sommersprossen herzig. Im Alter mag man möglichst wenig Pigmentflecken und schon gar keine krankhaften Stellen. Daher… Vorsicht mit der Sonne.

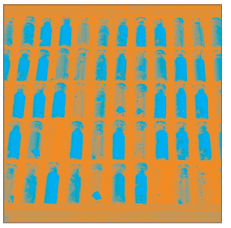
Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen unseres APOTHECUM, begleiten Sie in Gedanken in schöne Ferienabenteuer und freuen uns auf Ihren nächsten Besuch bei uns in der Apotheke!

Photo by Andrew Neel on Unsplash



LEBENSWERT SPECIAL. Fusspflege, Schminken und Kosmetikbehandlungen in unserer Wohlfühlkabine, Sonnentor Bio-Ecke, Fachapotheke für Darmgesundheit.

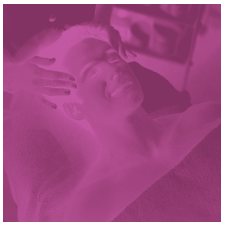
NATURHEILMITTEL. Pflanzl. Arzneimittel. Indiv. Teemischungen. Sonnenmoor. Bachblüten. Homöopathie. Äth. Öle von Primavera. Schüssler Salze – Antlitzanalyse. Hausspezialitäten.



ARZNEIMITTEL-INTERAKTIONS-CHECK. Arzneimittelinformation und Prüfung von Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Medikamenten.

LITERATUR: APOTHECUM, Baby und Familie, Junior. **SICHERHEIT:** Kontrolle + Ausstattung von Haushalts-, Auto- und Betriebsapotheken.

LEBENSWERT KARTE. Ihre Kundenkarte mit speziellen Angeboten, Informations- und Serviceleistungen.



APOTHEKEN-KOSMETIK von Vichy, Louis Widmer, La Roche-Posay, Avène, Primavera, Dr. Grandel. Sonnenschutz. Hautanalyse durch unsere Kosmetikerin.

BEST-AGING-BERATUNG. Gesunde Ernährung + gesundes Abnehmen. Beratung für Raucherentwöhnung, Diabetes + Nährstoffe.

FREMDSPRACHEN. Englisch, Französisch, Italienisch. **DIENSTLEISTUNG.** Jahresabrechnung für Finanzamt und Zusatzversicherung. **KARTEN.** Bankomatkarte, Visa, Master Card, Diners Club.

LEBENSWERT bedeutet für uns auch, sich in seiner Haut wohlzufühlen.
Unser bestens geschultes Team freut sich darauf, Sie in angenehmer Atmosphäre zu verwöhnen. Wir nehmen uns Zeit für Sie und die Bedürfnisse Ihrer Haut.

TIPP Lebenswert

In unserem Studio verwenden wir Markenprodukte von Dr. Grandel, Gehwol und Jessica.

Terminvereinbarung unter der Telefonnummer
+43 (0)664 73 04 50 51
Wir bitten Sie im Fall einer Absage bis zum Vortag der Behandlung Bescheid zu sagen.

WWW.LEBENSWERT.CO.AT

A - 8605 Kapfenberg
Siegfried-Marcus-Strasse 7
T 03862/325 00
apotheke@lebenswert.co.at

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag durchgehend
von 8⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr
Samstag 8⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr

MAGNESIUM

Wichtig für alle Sportler

Apotheker Mag.pharm. STEFAN GOLOUCH

Fragen Sie uns Apotheker!

Photo by Knut Robinson on Unsplash

Magnesium ist ein wichtiger Mineralstoff für Sportler, da es die Muskelkontraktion und die Energieproduktion unterstützt. Es hilft dabei, die Muskeln zu entspannen und die Energiereserven im Körper aufzufüllen. Ein Mangel an Magnesium kann zu Muskelkrämpfen, Müdigkeit und Erschöpfung führen, was die Leistung beeinträchtigen kann.

Magnesium ist auch wichtig für die Regulation des Blutzuckerspiegels und die Aufrechterhaltung eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems. Es hilft dabei, den Blutdruck zu regulieren und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken.

Ein ausreichender Magnesiumspiegel kann auch dazu beitragen, Stress und Angstzustände zu reduzieren. Er hilft dabei, das Nervensystem zu beruhigen und die körperliche und mentale Belastbarkeit zu erhöhen.

Sportler sollten darauf achten, dass sie genug Magnesium aufnehmen, um ihre Leistung zu optimieren. Magnesiumreiche Lebensmittel wie grünes Gemüse, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte sind gute Quellen für diesen Mineralstoff.

AUCH WICHTIG

Kalium ist ein weiterer wichtiger Mineralstoff für den Körper, insbesondere für Sportler. Es ist essentiell für die Muskel- und Nervenfunktionen, den Wasserhaushalt und die Blutdruckregulation. Eine ausreichende Kaliumaufnahme kann dazu beitragen, das Risiko von Muskelkrämpfen und Verletzungen zu reduzieren. Da hochdosiertes Kalium auch die Wirkung von verschiedenen Arzneimitteln beeinflussen kann, ist es wichtig, sich vor Einnahme bei uns beraten zu lassen, oder Sie kontaktieren Ihren Arzt.

Wie Magnesium kann auch Kalium durch bestimmte Sportarten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren verloren gehen. Ganz besonders in der Sommerhitze.

Es ist wichtig, genügend kaliumreiche Lebensmittel wie Bananen, Kartoffeln, Avocados und Spinat in die Ernährung aufzunehmen, um den Kaliumspiegel im Körper aufrechtzuerhalten.

Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichenden Mengen an Magnesium und Kalium kann dazu beitragen, die Leistungsfähigkeit von Sportlern zu verbessern. Es ist jedoch wichtig, immer mit einem Arzt oder Apotheker Rücksprache zu halten, um sicherzustellen, dass die Kalium- und Magnesiumzufuhr den individuellen Bedürfnissen des Körpers entspricht.

BCAAS

BCAAs *(Branched Chain Amino Acids)* sind verzweigt-kettige Aminosäuren, die in vielen Sporternährungsprodukten enthalten sind. BCAAs sind *Leucin, Isoleucin und Valin* und werden als „essentielle" Aminosäuren bezeichnet, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann und sie über die Nahrung aufgenommen werden müssen. BCAAs werden oft von Sportlern eingenommen, da sie als Bausteine für den Muskelaufbau und die Regeneration nach dem Training dienen können. Studien haben gezeigt, dass BCAAs die Muskelproteinsynthese stimulieren und dazu beitragen können, Muskelabbau und Muskelschmerzen nach dem Training zu reduzieren.

#ichkannvielfuermichtun®

Darüber hinaus können BCAAs auch dazu beitragen, die Müdigkeit während des Trainings zu reduzieren und die Ausdauerleistung zu verbessern. Dies liegt daran, dass BCAAs als Energiequelle für die Muskeln während des Trainings genutzt werden können.

Es ist auch wichtig zu beachten, dass BCAAs keine vollständigen Proteinquellen sind und nicht alle essentiellen Aminosäuren enthalten. Daher sollten sie *nicht als Ersatz* für eine ausgewogene Ernährung verwendet werden, die aus einer Vielzahl von Proteinen besteht.

Insgesamt können *BCAAs eine nützliche Ergänzung* für Sportler sein, die ihre Leistung verbessern und ihre Regeneration nach dem Training unterstützen möchten. Es ist jedoch wichtig, die Dosierung zu beachten und sicherzustellen, dass eine ausgewogene Ernährung vorhanden ist.

WENN EISEN FEHLT

Symptome des Eisenmangels

Fragen Sie uns Apotheker!

Photo by Alvaro Calvo on Unsplash

Eisen hat Relevanz für die ganze Familie. Allen voran sollten werdende Mütter, Stillende, Kinder, Veganer und Sportler ihre Eisenversorgung im Auge behalten. Als Bestandteil der roten Blutkörperchen ist es am Sauerstofftransport und an vielen enzymatischen Prozessen beteiligt. Eisen kommt auch in den Muskelzellen und im Darm vor. Dringen zum Beispiel Krankheitserreger in den Körper ein, müssen Abwehrstoffe im Körper mobilisiert und transportiert werden. Ist nicht genügend Eisen als Transportstoff vorhanden, erhöht der Körper die Betriebstemperatur, um eine Beschleunigung zu bewirken. Leichtes Fieber entsteht. Eisen ist auch wichtig für die Energiegewinnung der Zelle. Zur Unterstützung sollte dieser Mineralstoff daher bei muskulärer Beanspruchung genügend vorhanden sein. Volle Eisenspeicher bilden daher eine wichtige Basis für Wohlbefinden, Energie und Leistungsfähigkeit.

Eisen hilft gegen Müdigkeit und Erschöpfung. Es sollte vorzugsweise nüchtern oder ein bis zwei Stunden nach einer Mahlzeit verzehrt werden. Die Kombination mit Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme massgeblich. Calcium und Magnesium können hingegen die Eisenaufnahme beeinträchtigen.

SOLL ICH EISEN EINNEHMEN?

Vor allem viele Frauen haben nicht genügend Eisen, obwohl sie es für gesunde Energie, Ausdauer, Konzentration und strahlende Haut benötigen. Dies ist keine übertriebene Behauptung. Wenn Sie eine der folgenden Fragen mit Ja beantworten, sollten Sie über Ihren Eisenstatus sprechen:

- *Essen Sie sehr wenig Fleisch?*
- *Haben Sie immer eine starke Periode?*
- *Fühlen Sie sich oft müde und abgeschlagen?*

Jede fünfte Frau in Österreich von Eisenmangel betroffen. Aus diesem Grund ist es überraschend, dass nicht mehr Frauen Eisenpräparate einnehmen. Klinische Studien haben gezeigt, dass Menschen mit Eisenmangel, wenn sie Eisenpräparate einnehmen, ihren Eisenstatus verbessern und weniger müde sind. Manche meinen auch einen Glow durch eine lebendige Wangenfarbe zu bekommen.

Ein Feuer braucht Sauerstoff zum Brennen, und dasselbe gilt für die winzigen Feuerstellen in unseren Zellen, die Mitochondrien, die Stoffe verbrennen und Wärme und Energie erzeugen. Wenn Eisen oder andere Nährstoffe – Folsäure, B12 und Kupfer – die für gesunde rote Blutkörperchen benötigt werden, zu niedrig sind, wirkt sich dies auf die körperliche Ausdauer und Kraft sowie auf die geistige Konzentration und Klarheit aus.

Die Symptome eines niedrigen Eisenspiegels sind somit *Müdigkeit, niedrige Ausdauer, Energielosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, aber auch Haarausfall und Blässe der Haut und Schleimhäute.* Sie sehen: Eisen ist tatsächlich entscheidend für die Funktion der Mitochondrien – der energieproduzierenden Strukturen in den Zellen.

HAUT, HAARE UND NÄGEL

Wenn der Hämoglobin- und der Rote-Blutkörperchen-Spiegel niedrig sind, sehen die Schleimhäute von Augen und Mund blass aus und helle Haut verliert ihren rosigen Glanz. Haare und Nägel sind ebenfalls betroffen. Eisenmangel ist eine häufige Ursache für Haarausfall.

EISENMANGEL – WOHER?

Eisen geht mit dem Blut verloren. Darum ist die Überprüfung des Eisenspiegels nach grossen Blutverlusten wie der Geburt eines Kindes, starken Regelblutungen oder Operationen mit grossen Blutverlusten unbedingt notwendig. Eisen wird zur Bildung von neuem Gewebe benötigt. Daher ist es äusserst wichtig für Schwangere, um eine gesunde Entwicklung des Ungeborenen zu sichern, sowie für Kinder und Jugendliche im Wachstum als auch für Sportler.

Die vegetarische oder vegane Ernährung führt ebenfalls gerne zu Eisenmangel. Das Eisen in Gemüse wird nur etwa zu einem Fünftel so gut aufgenommen wie das Eisen in Fleisch.

Darmschäden, Zöliakie oder oftmaliger Durchfall lassen Nährstoffe nicht so gut aufnehmen – unbedingt Status überprüfen!

Fragen Sie Ihren Arzt nach einem *Ferritin-Bluttest*. Ferritin dient als körpereigener Stoff zur Speicherung von Eisen und im Labor als Messgrösse zur Einschätzung und Beurteilung des Eisenstoffwechsels. Sie können „normale“ Hämoglobinwerte haben und dennoch einen suboptimalen Eisenstatus haben. Zu den Präparaten, die Ihnen helfen Ihren Eisenhaushalt aufzufüllen, möchten wir Sie gerne persönlich in der Apotheke beraten. Es gibt dafür doch einiges zu berücksichtigen und zu beachten!

APOTHECUM plus

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

#Ich kann viel fuer mich tun!®

apothecum

@apothecum

NACHTRUHE

Entspannung und Pflege für Mann und Frau

„Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf!

Egal, wie aufgeweckt wir nachts sind – unsere innere Uhr will, dass wir ruhen. Wer gut aussehen will, muss nicht unbedingt lange vor dem Spiegel stehen. Sieben Stunden erholsame Nachtruhe sind ein wahrer Jungbrunnen – im Tiefschlaf werden wir schlanker, schöner und sogar schlauer. Also, Licht aus und Augen zu!

DIE INNERE UHR

Im Durchschnitt geht man um 22 Uhr zu Bett und steht um 6 Uhr wieder auf. Abgesehen davon, dass das für die meisten immer noch viel zu früh ist: Warum schlafen wir eigentlich nachts, und dann auch noch acht Stunden lang? Bei Dunkelheit wird vermehrt das schlaffördernde Hormon Melatonin ausgeschüttet, irgendwann zwischen Abend und spät in der Nacht dann die Körpertemperatur heruntergefahren, und man wird richtig müde – willkommen im biologischen Tief. Die innere Uhr bestimmt unser Zeitgefühl und damit zu einem grossen Teil unser Schlaf-Wach-Verhalten.

SCHLAFSTÖRUNGEN

Es kann zu Schwierigkeiten beim Ein- und/oder Durchschlafen kommen. Insgesamt stellt sich das Gefühl ein, man habe zu wenig oder schlecht geschlafen, schlecht geträumt, der Schlaf sei nicht erholsam gewesen und man sei wie gerädert aufgewacht. Tagsüber kann der gestörte Nachtschlaf zu Konzentrationsstörungen, Leistungsschwäche, Müdigkeit und Veränderungen der Stimmung führen.

Eines haben die verschiedenen Schlafstörungen gemeinsam: Sie sind ein ganz individuelles Problem. Deshalb muss auch bei jedem Betroffenen nach den persönlichen Ursachen geforscht werden. Die Palette möglicher Ursachen reicht vom banalen Stress über depressive Verstimmungen bis hin zu echten Depressionen und Angstzuständen. Koffein, Nikotin oder Medikamente können ebenfalls Schlafgegner sein.

Eine vorübergehende Schlafstörung dauert im Allgemeinen nicht länger als ein paar Nächte. Schlafstörungen können aber auch chronisch werden. Sollten Sie an Schlafstörungen leiden, haben wir in der Apotheke viele Möglichkeiten, Ihnen zu helfen. Dazu sollten Sie aber auf jeden Fall eine Beratung durch unsere Pharmazeuten in Anspruch nehmen, die Ihnen bei der Wahl des richtigen Präparates oder des richtigen Ansprechpartners behilflich sein können.

FRAGEBOGEN zur Bewertung von Schlafstörungen

Bitte tragen Sie die Zahl, die am besten Ihre Situation bezeichnet, in das Feld neben der Frage: 1 - 3 stimmt überwiegend, 4 - 7 stimmt zum Teil, 8 - 10 stimmt gar nicht

a	Ich schlafe regelmässig 7-8 Stunden.	
b	Ich schlafe innerhalb von 30 Minuten ein.	
c	Ich wache nur selten in der Nacht auf, schlafe bald wieder ein.	
d	Ich bin abends vor dem Zubettgehen müde.	
e	Ich fühle mich bald nach den Aufwachen richtig wach.	
f	Im Tagesverlauf bin ich durchgehend wach und leistungsfähig.	
g	Meine Schlafgewohnheiten haben sich in letzter Zeit nicht verändert.	
h	Ich habe das Gefühl, ich bekomme genügend Schlaf.	
i	Meine Schlaf-Wachzeiten stimmen mit meiner inneren Uhr überein.	
j	Mein Schlaf ist tief, ruhig und erholsam.	
k	Ich bin meist optimistisch, leistungsfähig, konzentriert.	
l	Mein Schlafzimmer ist ruhig, gut gelüftet und dunkel.	
	Summe	
	Auswertung	
20-40	Hinweis auf Schlafstörungen..	
40-70	Schlafstörungen sollten weiter abgeklärt werden.	
ab 70	Schlafstörungen dringenst mit Fachleuten besprechen.	

Der Fragebogen kann nur Hinweise geben und ist kein Ersatz für eine ärztliche Diagnose.

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

www.instagram.com/apothecum
Folgen Sie uns auch auf www.facebook.com/APOTHECUM

Impressum_Medieninhaber und Herausgeber SYNAPO Mag. Barbara M. Voglar KG, A - 8010 Graz, Schützenhofgasse 17, T 0316/ 83 88 48
Chefredaktion Mag. Barbara M. Voglar © by SYNAPO Aufgrund der Verbesserung des Leseflusses gibt APOTHECUM dem „ss“ den Vorzug.

INSEKTENSCHUTZ

Beruhigt durch den Sommer

Fragen Sie uns Apotheker!

Apotheker Mag.pharm. STEFAN GOLOUCH

Der Sommer ist die Hochsaison der surrenden Quälgeister, die uns die länger werdenden Tage, vor allem aber die Abende und Nächte oftmals vermiesen. Aber auch die Reiselust – speziell in Tropengebiete – nimmt zu und so ist die Apotheke oft erste Anlaufstelle für eine umfangreiche Beratung über Schutzmöglichkeiten vor Insektenstichen.

Hier ein kurzer Überblick über verschiedene Möglichkeiten des Insektenschutzes: Der Stich heimischer Insekten führt in der Regel „nur" zu allergischen Reaktionen wie Juckreiz, Schwellung und Hautrötung, tropische Stechmücken und Fliegen sind hingegen oft Krankheitsüberträger (zum Beispiel Malaria, Dengue-Fieber etc.).

> ***Wir wissen was wirkt.©***

Während also der Insektenstich hierzulande äusserst unangenehm ist, kann er in südlichen Gefilden lebensbedrohlich sein. Deshalb ist es oberstes Ziel des Insektenschutzes, bereits den Anflug mit Hilfe von Repellents oder durch mechanische Massnahmen wie Tragen langer Kleidung zu verhindern.

REPELLENTS

Repellents sind Substanzen, die Bremsen, Fliegen, Stechmücken, aber auch Zecken durch Störung des Geruchssinns fernhalten, aber nicht abtöten wie Insektizide. Durch Verdunstung entsteht auf der Haut oder den Kleidern ein dünner Duftmantel, der die Insekten abstösst oder verhindert, dass diese den Geruch des Wirtes wahrnehmen.

Sie sind in Form von Cremes, Lotionen und Sprays in zehn- bis fünfzigprozentiger Konzentration erhältlich. Man unterscheidet pflanzliche und synthetische Repellentien:

Pflanzliche Repellents: Pflanzliche Repellents sind vor allem ätherische Öle wie Eukalyptus-, Lavendel-, Nelken-, Teebaum-, Bergamott-, Zedern- und Melissenöl. Besonders wirksam sind Mischungen aus Nelken- und Melissenöl mit dem Wirkstoff Citriodiol. Allgemein zeigen die ätherischen Öle eine deutlich geringere und kürzere Wirksamkeit als synthetische Repellentien, weshalb sie für Tropenreisende keinen zuverlässigen Schutz bieten. Selten kommt es zu Hautreizungen bis hin zu allergischen Reaktionen, die durch Sonnenexposition noch verstärkt werden können.

Vorteile sind wiederum die unbedenkliche Anwendung während Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern, wobei bei Babys bis sechs Monate der Schutz ausschliesslich mit Textilien erfolgen sollte.

Synthetische Repellents: *Icardin* (z.B. in Parazeet Gelsenschutz/Zeckenschutz). **DEET** (z.B. Parazeet Moskito extra stark) und *IR3535* (z.B. Parazeet sensible Haut). Vorteil ist die meist sehr gute Wirksamkeit, Nachteil die Möglichkeit von allergischen Reaktionen und die teilweise eingeschränkte Tauglichkeit für Kinder. Wir beraten Sie gerne über den für Sie optimalen Wirkstoff!

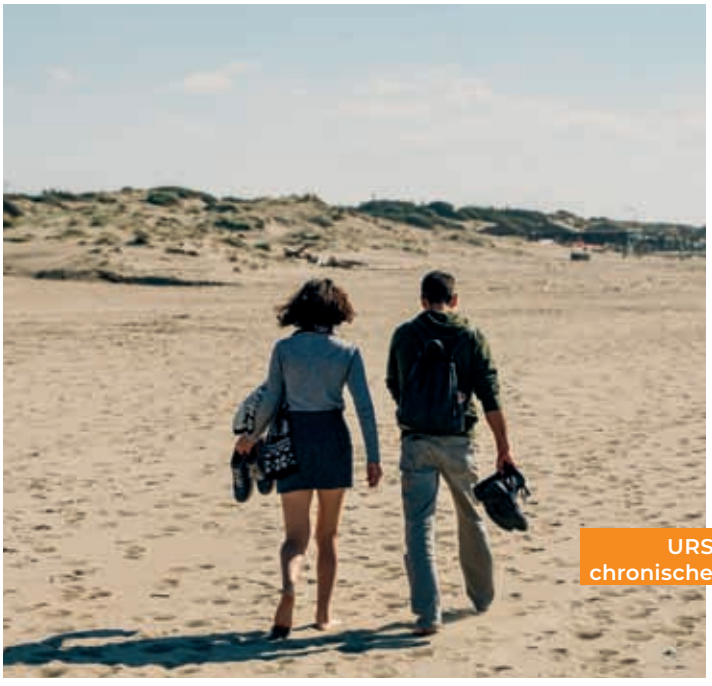
NEU

Tipps zur ANWENDUNG VON INSEKTENSCHUTZMITTELN

- Zubereitungen gleichmässig und lückenlos auf die unbedeckte Haut auftragen.
- Hautpartien in der Nähe der Augen, Lippen und Nasenöffnungen aussparen und nicht auf Schleimhäute und Hautläsionen auftragen.
- Bei Augen- und Schleimhautkontakt gründlich mit Wasser spülen.
- Die Wirkdauer der Repellents beträgt zwischen zwei und acht Stunden, was nur eine Richtgrösse darstellt. Nach Wasserkontakt sollten sie neu aufgetragen werden.
- Repellents erst 15 bis 30 Minuten nach dem Auftragen von Sonnencreme anwenden, da sonst die Wirksamkeit des Sonnenschutzmittels um bis zu 30 Prozent herabgesetzt werden kann. Eine fixe Kombination von Sonnen- und Insektenschutzmitteln ist daher nicht empfehlenswert.
- Wenn der Schutz durch die Repellentien nicht mehr gebraucht wird, sollten die entsprechenden Hautstellen mit Seife und Wasser abgewaschen werden.
- Bei Kindern nicht auf die Hände auftragen, da sie diese oft in den Mund stecken.
- DEET greift Kunststoffe an, z. B. Kleidung und Uhren.
- Repellentien bieten keinen hundertprozentigen Schutz: Auf weitere präventive Massnahmen wie die FSME-Impfung, aber auch deckende Kleidung und Moskitonetze sowie Chemoprophylaxe z.B. bei Malaria sollte nicht verzichtet werden.
- Kinder unter sechs Monaten sollten ausschliesslich durch mechanische Massnahmen geschützt werden, da die Gefahr von ZNS-Reaktionen und Krämpfen besteht.
- Bei Kleinkindern ab einem Jahr kann IR3535 sparsam, ab dem dritten Lebensjahr können gering dosiert auch DEET und Icaridin angewendet werden.
- Für tropische Gebiete sollten Sie stärker wirksame Substanzen wie DEET verwenden.
- Ein Mitbehandeln der Kleidung verstärkt die Wirkung um das Doppelte (v.a. bei Tropenreisen wichtig!).
- Repellentien sind kindersicher aufzubewahren.

GESUNDE DURCHBLUTUNG

Kalte Hände, Kribbeln in den Füssen, Wadenschmerzen



Eine gesunde Durchblutung ist der Antrieb unseres Lebens – anders ausgedrückt: Wenn das Blut nicht mehr richtig fliesst, drohen empfindliche Einschränkungen des täglichen Lebens. Die Ursache derartiger Störungen kann in einer chronischen Entzündung liegen.

Verschiedene Faktoren führen dazu, dass das Immunsystem ständig aktiv bleibt und dadurch eine chronische Entzündung auslöst. Einseitige Ernährung, Stress, Schlafmangel, Rauchen usw. fördern diesen Prozess. *Arteriosklerose* ist eine der Erkrankungen, die sich aufgrund chronischer Entzündungen in den Gefässwänden entwickelt. Das zunehmende Alter und eine ungesunde Lebensweise können die Entwicklung noch weiter begünstigen.

#wirwissenwaswirkt®

Eine schlechte Durchblutung ist auf verengte Blutgefässe zurückzuführen, die unter anderem durch Arteriosklerose entstehen. Oft dauert es mehrere Jahre, bis Betroffene erste Warnsignale spüren.

WAS PASSIERT

Arteriosklerose entwickelt sich langsam und führt zu einer zunehmenden Mangeldurchblutung der Gefässe. In den Anfangsstadien ist die Erkrankung meist schmerzlos, weshalb sie lange unentdeckt bleibt.

Fortschreitende Arterienverkalkung kann sich in vielerlei Hinsicht zeigen, etwa in den Extremitäten, den Geschlechtsorganen oder dem Gehör. Bereits erste Anzeichen schlechter Durchblutung sollten ernst genommen werden, da sie auch ein Alarmsignal für mögliche schwerwiegende Folgen sein können.

Arteriosklerose entsteht durch eine chronische Entzündung in den Wänden der Blutgefässe. Eine grosse Rolle spielt dabei das sogenannte «schlechte» Cholesterin LDL *(low density lipoprotein)*. Ist die LDL-Konzentration im Blut erhöht, lagert sich LDL mit Zuckermolekülen in den Gefässwänden ab und oxidiert. Dieser Vorgang wird durch freie Radikale noch zusätzlich begünstigt (Rauchen!). Eine Entzündungsreaktion wird in Gang gesetzt, die chronisch wird. Durch Einlagerung von Muskelzellen bauen sich Ablagerungen auf, die den Innendurchmesser des Blutgefässes zunehmend verengen. Im nächsten Schritt tritt ein teilweiser oder sogar vollständiger Verschluss des Blutgefässes ein.

DAS KÖNNEN WIR VERMEIDEN

- *Fehlernährung und Bewegungsmangel*
- *Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes*
- *Rauchen und Alkohol*
- *Stress (Zeitdruck, emotional-psychische Belastungen)*
- *natürlicher Alterungsprozess*

Diese Faktoren erhöhen die Konzentration des LDL, fördern das unentwegte Fortschreiten der Arteriosklerose und damit das Risiko möglicher schwerwiegender Folgen. Die allererste Massnahme ist daher eine *Lebenstiländerung*!

URSPRUNG chronische Entzündung > | FOLGE Arteriosklerose > | AUSWIRKUNG Durchblutungsstörung

BESCHWERDEN MACHEN SICH BEMERKBAR

Meist nimmt die Arteriosklerose über mehrere Jahre ihren Lauf, bis die verengten Blutgefässe die betroffenen Körperregionen nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen können. Betroffene spüren plötzlich erste Anzeichen: Ameisenlaufen, Schwere- und Spannungsgefühl in Armen und Beinen, Wadenkrämpfe sowie vermehrt kalte Hände und Füsse mit Kribbeln. Gesunde Durchblutung ist auch wichtig für unser Gehör, das Gedächtnis, die Potenz und die Nierenfunktion.

HILFE AUS DEM PFLANZENREICH

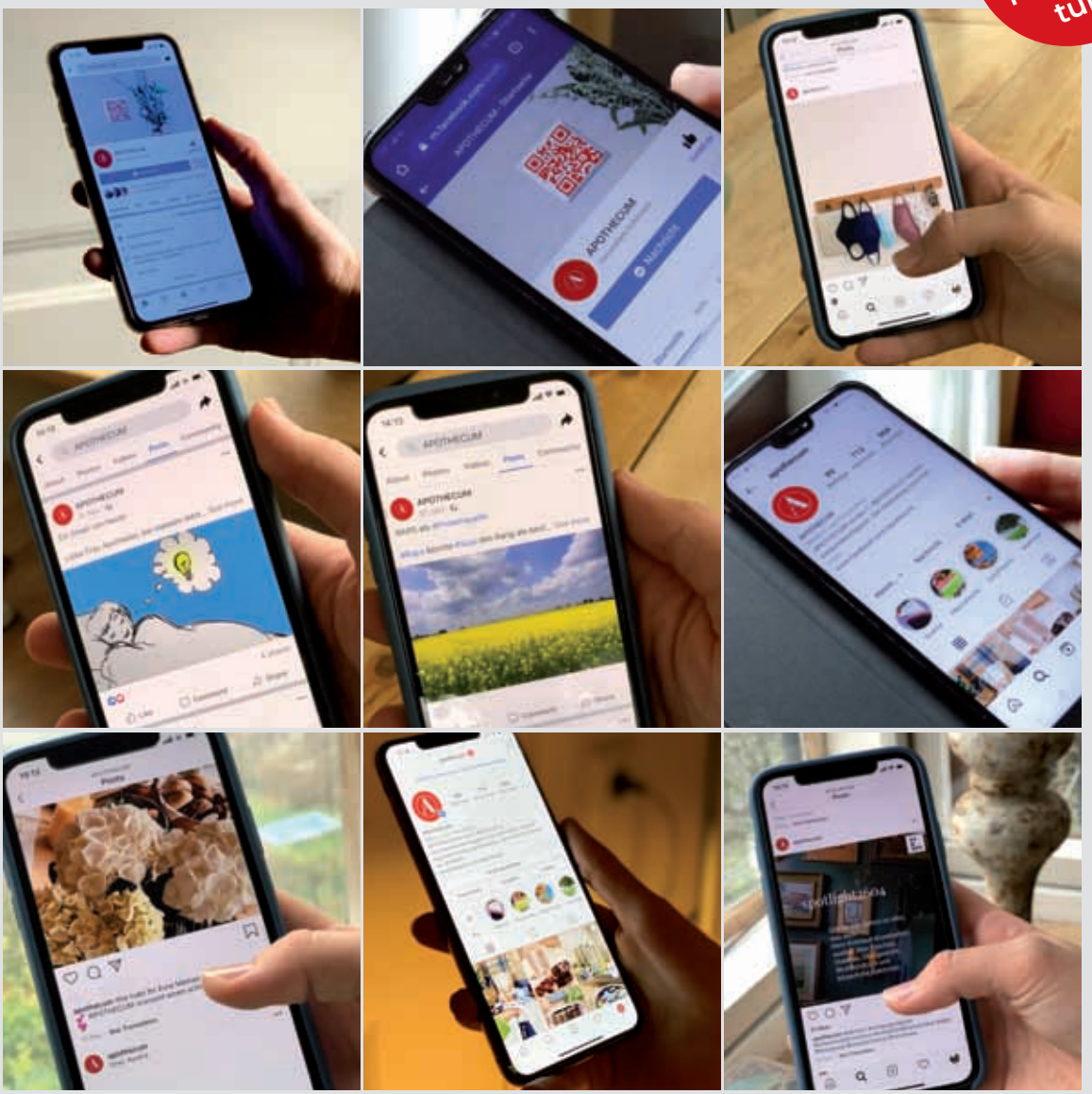
Fragen Sie uns Apotheker!

Die *Tibetische Medizin* hat den Ansatz unsere Gesundheit ganzheitlich im Gleichgewicht zu halten. Dafür haben die Tibeter Formeln für Vielstoffgemische entwickelt, um alle an Disbalancen beteiligten Vorgänge im Körper miteinzubeziehen. Die Formel für eine verbesserte Durchblutung besteht aus 20 pflanzlichen und einem mineralischen Inhaltsstoff, die so aufeinander abgestimmt sind, dass sie sich in ihrer Wirkung ergänzen. Die Wirk- und Schutzstoffe wie Tannine, Flavonoide oder Gerbstoffe unterstützen den Körper und die Blutgefässe bei den oben beschriebenen Beschwerden, die eine gestörte Durchblutung zeigt.

Auch die *Traditionelle Europäische Medizin* bringt einige Pflanzen zum Einsatz, wenn es um Durchblutungsstörungen geht: Knoblauch, Artischocke, Ginkgo, Weissdorn, Rosskastanie, Olivenblatt, Mistel und Rosmarin stehen dabei im Vordergrund. Weiters zur Unterstützung kennt man Kneippsche Wasseranwendungen, die Bürstenmassage, Bewegungstherapie und Diäten (Folsäure), die Patienten beim Aktivieren der Durchblutung helfen.

APOTHECUM
immer dabei

#Ich kann viel fuer mich tun!®



apothecum

apothecum

HITZE-ABC

Stay cool

Photo by Norbert Braun on Unsplash

Der Genuss von Sommer ist trügerisch, sobald die Temperaturen tagsüber im Schatten über 30 und in der Nacht nicht unter 20 Grad liegen. Dann ist eine Hitzewelle bei uns angesagt und die lässt dann niemanden von uns kalt.

Hohe Aussentemperaturen belasten den Körper enorm. Die Herzfrequenz steigt, und die Blutgefässe werden erweitert. Um sich selbst abzukühlen produziert der Körper Schweiss. Schafft er es aber nicht mehr, sich ausreichend zu kühlen, droht ein Hitzschlag. Damit nichts passiert, was einem medizinischen Notfall ähnelt, haben wir einige Verhaltensregeln für solche Sommerperioden zusammengetragen. Kardinalregel: Immer genug trinken. Am besten Wasser oder Tees in Körpertemperatur. So wie die Beduinen.

Auto. Steht das Auto in der prallen Sonne, kann die Innentemperatur in wenigen Minuten auf 70 Grad Celsius steigen. Lassen Sie daher nie Kinder und Tiere im verschlossenen Auto zurück! Auch keine Arzneimittel! Heiss wird es auch im Stau. Da hilft nur viel trinken (im Sommer sollten Sie, egal wo und wann, immer eine Wasserflasche mit sich tragen!) und Fenster öffnen. Viel trinken hält den Kreislauf in Schwung. Hitze wirkt ermüdend. Längere Reaktionszeiten erhöhen die Unfallgefahr. Aus diesem Grund Pausen einlegen, trinken und sich im Schatten von Bäumen erholen. Ist die Klimaanlage im Auto zu kalt eingestellt, läuft man Gefahr sich zu erkälten und es trifft einen beim Aussteigen „der Schlag".

Babys und ältere Herrschaften überhitzen rasch und sollten im Schatten bleiben. Überanstrengung kann Kreislaufbeschwerden vorangehen. Babys möglichst ohne Decke im Kinderwagen betten, und sie nicht der direkten Sonne aussetzen. Kopfbedeckung und schützende Kleidung sind vordergründig der beste Sonnenschutz in diesem Alter. Nicht bedeckte Hautpartien unbedingt ergänzend mit Sonnenschutz eincremen. Lassen Sie sich dazu in der Apotheke beraten.

Cremen. Im Sommer braucht die Haut vor allem Feuchtigkeit und wenig Fett. Je nach Hauttyp neigt die Haut sonst beim Anwenden zu reichhaltiger Cremes zu Wimmerln. Unsere Spezialisten in der Apotheke helfen gerne bei der Auswahl der richtigen Produkte.

Dusche. Kurz, ohne Seife und nicht zu oft. Das Eintauchen der Handgelenke und Unterarme in einen Brunnen hilft herrlich zur Abkühlung.

Erschöpfung. Bei zu intensiver Hitze beginnt der Puls zu rasen, der Blutdruck sackt ab und der Betroffene beginnt unglaublich zu schwitzen. Sofort in den Schatten, etwas trinken und kühle Umschläge!

Flüssigkeit. Je mehr der Körper schwitzt, desto mehr Flüssigkeit, Mineralstoffe und Spurenelemente verliert er. Dieser Verlust muss umgehend ausgeglichen werden. Ideal: Wasser und Tees.

Gin Tonic, Wein und Bier. Alkoholische Getränke in der Hitze sind ungeeignet, da Alkohol die Gefässe im Körper erweitert.

Hut. Eine Kopfbedeckung schützt das Hirn vor der prallen Sonneneinstrahlung und damit vor einer zu starken Durchblutung.

Insel. Vermeiden Sie bei starker Hitze den Ausflug auf eine Insel. Bedenken Sie, dass es dort meist eine eingeschränkte medizinische Versorgung gibt.

Jalousien und Vorhänge helfen sehr gut die Hitze tagsüber auszusperren. rechtzeitig in der Früh lüften und dann runter mit den Rolläden.

Kleidung. Tragen Sie luftige, helle Kleidung, um einen Hitzestau zu vermeiden.

Luftfeuchtigkeit. Je höher die Luftfeuchtigkeit, desto weniger kann der Schweiss verdunsten. Dann oft abkühlen durch Eintauchen von Füssen, Waden und Unterarmen in kühlem Wasser.

Mineralstoffe. Verlust von Mineralien und Spurenelementen unbedingt ausgleichen. Mit natriumreichem Mineralwasser oder einer Bouillon.

Nahrung. Kleinere, leichte Mahlzeiten über den Tag verteilt schonen den Kreislauf. Super sind wasserhaltige Früchte wie die Wassermelone und wasserhaltiges Gemüse (z.B. Gurken, Tomaten), aber auch fettarmer Fisch oder Huhn.

Ozon. Je heisser die Aussentemperatur, desto höher die Ozonbelastung. Ozon reizt die Lungen und kann die Lungenfunktion beeinträchtigen. Patienten mit COPD müssen die tägliche Ozonbelastung im Auge behalten und sollten sich bei Hitze im kühlen Innenraum aufhalten.

Quote. Unser Anliegen mit diesen Regeln ist es, die Quote der Hitzeprobleme unserer Kunden so niedrig wie möglich zu halten!

Reiseapotheke. Sonnenschutzmittel mit genügend hohem UV-Schutzfaktor ist unerlässlich. Je nach Art des Reisens muss überlegt werden, wie hitzeempfindliche Medikamente am besten transportiert werden. Medikamente trocken und nicht über 25 bis 30 Grad Celsius lagern. Wir beraten Sie gerne!

Sport. Sport sollte an Hitzetagen auf den frühen Morgen oder späteren Abend verschoben werden.

Trinken ist das absolut Wichtigste bei Hitze. Ungefähr zwei Liter.

Ultraviolettstrahlung ist eine für den Menschen unsichtbare elektromagnetische Strahlung. Sie ist Teil der Sonnenstrahlung. Schatten ist der beste Sonnenschutz. Weiters eine Sonnenbrille mit einem vollständigen UV-Filter, eine (breitrandige) Kopfbedeckung und eine Creme mit hohem Lichtschutzfaktor.

Ventilator. Wer keine Klimaanlage hat, sollte sich einen Ventilator auf den Schreib-/Esstisch stellen.

Wärmestau entsteht durch hohe Temperaturen, hohe Luftfeuchtigkeit und geringe Luftbewegung. Trinken und kühlen!

XYZ unsere Empfehlung am Ende: Legen Sie sich mit einem Buch in den Schatten, cremen Sie sich trotzdem mit Sonnenschutz ein, bereiten Sie einen Krug Eistee – *Rezept auf unserer APOTHECUMplus-Seite (QRcode oben)* – vor und lesen Sie unser APOTHECUM! Schönen Sommer!

GESUNDE lebenswertGEWÜRZE

GEGRILLTE ANANAS

Süsses grillen? Wieso nicht! Die Nachglut eignet sich perfekt für die Zubereitung einer süssen Nachspeise. Leicht angeröstete Ananas schmecken einfach himmlisch und sind der perfekte gesunde Nachtisch bei jedem Grillfest.

Zutaten für 6 Personen.
1 ganze Ananas
Öl
Life Earth Gewürzzubereitung *Grill das Obst*
frische Minze als Dekoration
Zucker oder Honig, wenn erwünscht

Zubereitung

Eine frische Ananas schälen, den Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben direkt auf den leicht geölten Grillrost legen.
Nach zirka vier bis fünf Minuten hat die Ananas eine schöne Farbe bekommen. Nun auf einer grossen Platte anrichten, mit der Gewürzzubereitung *Grill das Obst* verfeinern, mit etwas Honig beträufeln und mit Minzblättern dekorieren.
Dazu passt Vanilleis ausgezeichnet.

GEGRILLTES GEMÜSE

Vegetarisch grillen ist nicht nur kulinarisch ein Muss. Mit dem bunten Gemüse hat man auch gleich einen optischen Hingucker am Teller.

Zutaten für 4 Personen.
1 Zucchini klein
1 Melanzani klein
1 Zwiebel
2 Paprikaschoten
2 Kartoffeln
1 TL Life Earth Gewürzzubereitung *Grill das Gemüse*
100 ml Olivenöl
1 Prise Salz

Zubereitung

Das Gemüse waschen und putzen. Zucchini und Zwiebel in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten vierteln und die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Die Gewürzmischung *Grill das Gemüse* und das Olivenöl in einer Schüssel vermischen. Das Gemüse hinzufügen und eine halbe Stunde lang einwirken lassen.
Für den Grill das Gemüse in Grilltassen geben und grillen. Alternativ kann das Gemüse in einer Grillpfanne oder im Rohr (auf 200°C vorheizen) zirka 25 bis 30 Minuten gegrillt werden. Zum Schluss das Salz zugeben. Anrichten und geniessen!
Beilagen-Tipp: Das gegrillte Gemüse kann als Hauptgang oder als Beilage genossen werden. Dazu passt auf jeden Fall immer ein fruchtiger Salat.

Apotheker
Mag.pharm.
STEFAN GOLOUCH
Konzessionär
Nahrungs-
ergänzungsmittel

Apothekerin
Mag.pharm. Dr.
MARLENE ERTL
Arzneimittelberatung

Apothekerin
Mag.pharm.
BETTINA REITBAUER
Arzneimittelberatung

Apothekerin
Mag.pharm.
DORIS SCHLOFFER
Schüssler Salze,
Bachblüten,
Aromatherapie-
Coach

Apothekerin
Mag.pharm.
HEIDI STEINKELLNER
Reiseberatung,
Nährstoffe,
Aromatherapie-
Coach

PK-Assistentin
CHRISTINA
KOHLHOFER

Drogistin
MARIA
PIRKER-CZIHLARZ
Kosmetik- und
Drogeriewaren,
Bachblüten

PK-Assistentin
DORIS
POSCH
magistrale
Zubereitung,
Taxierung

PK-Assistentin
NICOLE
POSCH
Warenwirtschaft,
Kosmetik,
Aromatherapie-Coach

Frau
SABRINA
PREIN
Apotheken-Hilfskraft
Warenwirtschaft,
Roboter, Hilfe bei
Anfertigungen

Frau
SANDRA
SINGER
Ernährungs- und
Fitnesstrainerin
Warenwirtschaft, Bestellung

Frau
FLORICA
POCOL
Hygiene,
Dekoration

Lebenswert
WWW.LEBENSWERT.CO.AT

Kosmetikinstitut
SUSANNE
GLASER
Fusspflege,
Kosmetik

Kosmetikinstitut
PK-Assistentin
TANJA GSTETTNER
Fusspflege,
Kosmetik

Kosmetikinstitut
ELFI
MAIERHOFER
Fusspflege,
diabetischer Fuss

HEALTH COACHING
for Businesspeople
Face-to-Face-Coaching
Online
Ich unterstütze Menschen
aus alten Mustern auszusteigen.
Somit ihre eigenen Bedürfnisse besser zu formulieren und zu leben.
Die Gesundheit steht dabei immer im Mittelpunkt.
Haben Sie auch den Wunsch nach mehr Leichtigkeit?
#ichkannvielfuermichtun
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 Marketer, TTM-Practioner, Health-Coach, Developer und Conceptionist.
Photo by Asim Giri, Unsplash

SCHÜTZE DICH
vor der Sonne

Photo by Alexandre Contador on Unsplash

Sonne ohne Reue zu geniessen, das wünschen wir allen unseren Kunden! Leider nimmt jedoch der Hautkrebs weiter zu. Die heutige 60plus-Generation wurde in ihrer Kindheit noch zu sorglos ohne Sonnenschutz stundenlang in der Sonne gelassen. Im Garten, am See, am Strand. Sie sind es, die heute wirklich sorgsam ihre Vorsorgeuntersuchung beim Dermatologen nicht auslassen sollten. Früh entdeckt, kann man auch Melanome heute schon bestens behandeln. Allerdings viel häufiger ist der nicht so bekannte helle Hautkrebs, der jedoch zehnmal so häufig vorkommt. Er tritt meist an diesen Stellen

Wer vor dem 35. Lebensjahr regelmässig Solarien besucht, steigert sein Hautkrebsrisiko um bis zu 75 Prozent.

auf, die beim Eincremen auch gerne vergessen werden: am Handrücken, im Gesicht, am Kopf, Geheimratsecken, Ohren, im Dekolleté. Die Hautveränderung fühlt sich an wie Schmirgelpapier, wird immer rauer, beginnt schliesslich zu jucken und zu bluten.

Dunkelhäutige Menschen können viel mehr Zeit in der Sonne verbringen als hellhäutige. Heute kommt uns auch entgegen, dass es als nicht mehr so sexy gilt, tiefbraun zu sein. Es ist fast das Gegenteil der Fall. Trotzdem muss man sich im Klaren sein, dass jedes Bräunen Spuren hinterlässt. Ist mein „Haut-Sonnenkonto“ voll, bedeutet das, dass das Risiko für Hautkrebs steigt. Als Mitteleuropäer haben wir grösstenteil schon gute Voraussetzungen, doch trotzdem sollten wir zu unserem eigenen Schutz die Empfehlungen – *siehe Kästchen* – berücksichtigen. Jeder Sonenbrand trägt zu frühzeitiger Hautalterung, Bindegewebsschwäche und Hautkrebs bei. Und das brauchen wir alle nicht, oder?

Am Schluss noch eine sinnvolle Regel zur vermehrten Aufmerksamkeit bei Muttermalen. Sie hilft ein harmloses von einem entarteten Muttermal (Melanom) zu unterscheiden. **A = Asymetrie**, wenn das Mal nicht regelmässig rund oder oval ist. **B = Begrenzung**: Das Mal hat einen ausgefransten Rand. **C = Colour**. Das Mal hat verschiedene Farbtöne. **D = Durchmesser**. Das Mal ist grösser als 2 mm. Trifft etwas zu… unbedingt den Dermatologen aufsuchen!

VOR UND NACH DEM SONNE BADEN

Kleider sind der beste Sonnenschutz. Farbige besser als weisse. Das ist insbesondere für Kinder wichtig.
Wer die Mittagssonne **zwischen elf und drei** Uhr meidet, erspart sich 75 Prozent der schädigenden Strahlen.
Sonnencreme ist der dritte Teil des Hautkrebsschutzes. Den angegebenen Lichtschutzfaktor erreicht aber nur, wer ausreichend Lotion verwendet – **ungefähr 250 - 300 ml pro Person und Urlaubswoche**.
Ist die Haut nach einem Sonnentag gereizt oder gerötet, braucht sie viel **Feuchtigkeit**. Bei Sonnenbrand helfen Produkte, die kühlen und beruhigen. Am besten lassen Sie sich dazu bei uns in der Apotheke persönlich beraten.

5 HACKS FÜR IHREN BESTEN SONNENSCHUTZ

#Ich kann viel für mich tun!®

1 Wie lange sind Sonnenprodukte haltbar?
Auf den Tuben ist ein Tiegel/Flaschen-Symbol mit einer Monatsangabe. Einmal geöffnet, sollte sie nach dieser Zeitspanne nicht mehr zum Sonnenschutz verwendet werden, da die Schutzwirkung stark nachlässt. Geöffnete Tuben am besten kühl lagern.

2 Wielange schützen Cremes?
Es gibt 4 Hauttypen (**I** keltischer – sehr empfindlich, gerne rothaarig, weisse Haut), **II** nordischer (heller Teint, der LSF 25 bis 30 braucht), **III** mitteleuropäischer (wenig sonnenempfindlich) und **IV** mediterraner Typ – er bekommt selten Sonnenbrand, ist dunkelhäutig und -haarig)).
Wird der LSF mit der Eigenschutzzeit der 4 Hauttypen multipliziert, beträgt die Schutzdauer entsprechend. **I** hat einen Eigenschutz von zehn Minuten. Mit LSF 15 beträgt die Schutzdauer 150 Minuten. **II** 15 Minuten, **III** 20 Minuten und **IV** 30 Minuten. Neuerliches Eincremen bewirkt keine Verlängerung!

3 Wie cremen wir uns richtig ein?
Einmal in der Früh direkt nach der Dusche und dann kurz bevor man in die Sonne geht. Möglichst guten Lichtschutz erhält man nur durch diese Empfehlung.

4 Cremen Sie auch an den folgenden Stellen…
Am Haaransatz (auch im Nacken), am Kopf, falls das Haar nicht genug schützt, am Hals, in den Kniekehlen, den Ohren.

4 Bitte bedenken!
Der LSF 15 blockiert ungefähr 93 Prozent der schädlichen UV-Strahlung, bei LSF 50 sind es ungefähr 98 Prozent. Sand reflektiert die UV-Strahlung zu 17 Prozent, Schnee sogar zu 50 Prozent. Je höher Sie am Berg sind, desto stärker die Strahlung. 15 Prozent-Zunahme je 1000 Meter!

Jetzt in der Apotheke!

Geschichten vom SODBRENNEN

REFLU

Rasche Hilfe bei Sodbrennen und Reflux-Beschwerden.

Mit 4-fach Power!

- Bio-Barriere
- Schutz
- Neutralisation
- Regeneration

Praktisch für unterwegs!

Mehr unter www.gastrobalance.at

Kwizda Pharma

GBA-0030_2303

Medizinprodukt, Richtlinie 93/42/EWG. Über Wirkung und unerwünschte Wirkung des Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.