APOTHECUM

JAHRGANG 30 **HERBST 2023**

Lebenswert

Herbstausflug in die Kittenberger Erlebnisgärten
Photo: Familie Golouch

KÄSEPAPPEL
APOTHECUM
Arzneipflanze des Jahres 2023

ANGESPANNT?
Erholung ist in Sicht

HARNWEGSINFEKTION
Ein brennendes Thema

MASSGESCHNEIDERTE
Arzneimittel

100% GESUND
APOTHECUM
VIEL VERGNÜGEN

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

LÄUSE NERVEN. MACH SIE NYDA®!

10 MINUTEN EINWIRKZEIT

GCB.NYD.220802

Wirkt gegen Läuse und Nissen.

- ✓ Effektiv nach nur einer Anwendung
- ✓ Sehr gute Verträglichkeit
- ✓ Mit Läusekamm

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.
Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich. www.nyda.at

ANGESPANNT?

Erholung ist in Sicht

Apothekerwissen!

Eine Nacht, die echte Erholung bringt. Ein Tag, der ohne Hektik vergeht. Vor allem für viele Frauen ist das noch immer eine Wunschvorstellung. Sie stehen unter Stress und würden sich über nichts mehr freuen, als Entspannung und Leichtigkeit auch im Alltag zu finden.

Eine Dickblattpflanze, die gerne auch im Norden zuhause ist, kann hier Unterstützung bieten. *Rhodiola rosea* – rosea, weil sie beim Brechen der Stängel einen rosenähnlichen Duft verströmt – produziert „Überlebensstoffe" – sogenannte Adaptogene. Sie stärken die Pflanze gegen belastende Einflüsse und das können sie auch für uns tun.

Aus der Wurzel werden Auszüge gewonnen, die Botenstoffe regulieren, welche die Informationsübertragung innerhalb unseres Nervensystems regeln. Damit wird indirekt in den Stoffwechsel der Stresshormone Adrenalin und Cortisol eingegriffen und die Entspannung der Körperfunktionen erreicht. Und was haben wir davon? Wir haben mehr Gelassenheit und Energie – spürbar!

#ichkannvielfuermichtun®

DAS IST WICHTIG

Ganz entscheidend für die Wirkung ist die Qualität des Extrakts. Nur die arktische Art enthält die hochwertigen Substanzen, wissen die Biologen. Billigimporte aus Asien daher unbedingt meiden!

Im Norden wird die Heilpflanze seit Tausenden Jahren verwendet. Doch die Wirkung wurde erst in den 60er Jahren des vorigen Jahrhunderts von russischen Wissenschaftlern nachgewiesen. Seither war es der Geheimtipp der Kreml-Präsidenten, von Spitzensportlern und Kosmonauten.

Anwender erzählen von positiven Ergebnissen bei Erschöpfung, Schlafstörungen, Prüfungsstress, Konzentrationsschwäche und Stimmungsschwankungen.

Der Wirkstoff belebt ohne die Anwender abhängig zu machen. Qualitäts-Produkte können daher bedenkenlos täglich eingenommen werden. Trotzdem empfehlen wir alle drei Monate eine zweiwöchige Pause.

KÄSEPAPPEL

für die Gesundheit

KÄSEPAPPEL APOTHECUM Arzneipflanze des Jahres 2023

Die Blütezeit der Käsepappel dauert von Mai bis etwa September. Die von einem Doppelkelch umhüllte Blüte besteht aus fünf Blütenblättern, welche zwei Zentimeter lang, umgekehrt eiförmig, an der Spitze tief gekerbt und von dunklen Adern durchzogen sind. Die essbaren Blüten duften nicht. Die Blätter und Blüten der Wilden Malve kann man ab Juni ernten. Sie schmecken im grünen Salat, lassen sich aber auch wie Spinat zubereiten. Die Blüten eignen sich für Desserts. Zudem kann man frische und getrocknete Blätter und Blüten wie Tee aufgiessen.

Malven als Badezusatz wirken beruhigend und entspannend. Probieren Sie es einfach aus! Weitere Anregungen zur Verwendung der Malve finden Sie in unseren APOTHECUM-Ausgaben vom Frühling und Sommer diesen Jahres.

Die Käsepappel zum Ausmalen für Grosse und Kleine. Wir freuen uns in der Apotheke, wenn wir fertige bunte Käsepappel-Bilder für unsere Apothekenauslage von Euch bekommen! Dazu könnt Ihr gerne auch gerne diese Vorlage vergrössert kopieren. **Bis bald in der Apotheke!**

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

Heute schon
ein Kompliment gemacht?

Apotheker Mag.pharm. STEFAN GOLOUCH

Ein alter Freund sagte einmal zu mir: „Ich glaube, die besten Partnerschaften sind die, in der sich die Partner gegenseitig bewundern. Jeder hört von Zeit zu Zeit gern ein kleines Kompliment – ich auch."

Aber wie viele machen ihrem Partner ein Kompliment, wenn er das Auto wieder einmal heil durch den dichten Verkehr gesteuert hat? Und wie viele loben ihre/n Partner/in, dass sie daran gedacht haben, den Hemdknopf anzunähen?

Anerkennung bringt Wärme und Freude in den Alltag und verwandelt das Getöse der Welt um uns in Musik. Und nirgends trifft das mehr zu als in der Partnerschaft.

Jahrelang Seite an Seite zu leben birgt die Gefahr, dass man die Vorzüge des Partners als Selbstverständlichkeit ansieht. Wenn Sie etwas an Ihrem Partner besonders schätzen, erwähnen Sie es. Nehmen Sie sich vor, ihm wenigstens einmal täglich ein Kompliment zu machen. Hüten Sie sich jedoch vor Verallgemeinerungen. Seien Sie lieber konkret. Heben Sie etwas Spezielles hervor.

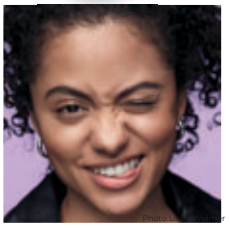
Leider verpassen wir in der Hektik des Alltags zu oft die Chance, Partner (auch Freunde, Arbeitskollegen, Mitarbeiter,…) zu loben und so ihr Selbstwertgefühl zu steigern.

Bewunderung ist wie Sonnenschein für den menschlichen Geist; ohne Lob können wir uns nicht entfalten und wachsen. Mark Twain meinte einmal, dass er „zwei Monate von einem guten Kompliment zehren" könne. Er war nicht übermässig eitel, sondern gab einfach zu, was die meisten von uns insgeheim fühlen – dass wir alle von Zeit zu Zeit seelische Streicheleinheiten brauchen.

Nichts charakterisiert eine Partnerschaft besser, als die Bereitschaft sich in der Öffentlichkeit zueinander zu bekennen. Wenn Sie sich gelegentlich in Gegenwart von Fremden der gegenseitige Wertschätzung versichern und dadurch deutlich zeigen, dass Sie auf den Partner stolz sind, kann nichts Ihre Beziehung ernstlich gefährden!

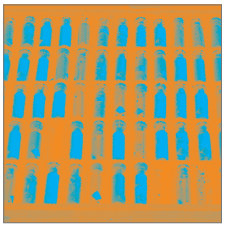
Ich mache die Freude über mein Team immer wieder in diesem Magazin und auch auf unserer Facebook- oder Instagram-Seite öffentlich. Ein Team funktioniert nur gut gemeinsam! Ich bin stolz auf das Team der lebenswert Apotheke! Jede und jeder einzelne leistet seinen Beitrag, um die Wünsche und Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden in der Apotheke zu erfüllen!

Photo: lebenswert Apotheke



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

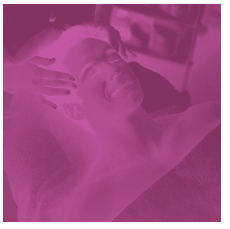
NATURHEILMITTEL. Pflanzl. Arzneimittel. Indiv. Teemischungen. Sonnenmoor. Bachblüten. Homöopathie. Äth. Öle von Primavera. Schüssler Salze – Antlitzanalyse. Hausspezialitäten.



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

MASSGESCHNEIDERTE

Arzneimittel aus meiner Apotheke

Apotheker Mag.pharm. STEFAN GOLOUCH

Massgeschneiderte Arzneimittel oder im Fachjargon *magistrale Rezepturen* gehen auf die individuellen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten ein. Apothekerinnen und Apotheker können Arzneimittel nach individuellen Bedürfnissen anfertigen. *Salben, Tropfen, Sirupe, Tinkturen, Zäpfchen, Kapseln oder Augentropfen* werden in der Apotheke im eigenen Labor selbst hergestellt. Denn trotz einer Vielzahl industriell erzeugter Medikamente ist für manche Patienten oft eine ganz individuelle Dosierung oder Arzneiform nötig. Diese Einzelanfertigungen heissen „magistrale Zubereitung". Sie erfordern neben einem abgeschlossenen Pharmaziestudium auch ein hohes Mass an manueller Qualitätsarbeit.

Die Herstellung von Arzneien erfolgt nach ärztlicher Verschreibung, nach den Vorschriften des Arzneibuchs oder nach eigenen Rezepturen. Sie ermöglicht es, bestimmte Konservierungsmittel wegzulassen, diverse Wirkstoffe miteinander zu kombinieren oder auch individuelle Dosierungen anzufertigen. Vor allem Säuglinge, Kinder und Jugendliche benötigen häufig speziell dosierte Arzneimittel, die als industriell zugelassene Medikamente oft nicht verfügbar sind. In diesem Fall stellen Apothekerinnen und Apotheker diese Arzneimittel auf Basis ärztlicher Verordnung im apothekeneigenen Labor her.

#ichkannvielfuermichtun®

Am häufigsten werden magistrale Zubereitungen bei Hautkrankheiten eingesetzt. Aber auch Augentropfen, Zäpfchen für Kinder oder Hustensäfte werden oft in der Apotheke angefertigt.

Photo by lebenswert Apotheke

GARANTIERT SICHER

Die Einnahme von Medikamenten ist nie harmlos. Arzneimittel sollen den Menschen helfen, sie können der Gesundheit aber auch schaden. Arzneimittelsicherheit hat verschiedene Aspekte – die Apotheken schliessen mögliche Risiken auf jeder Linie aus.

Die Medikamente aus der Apotheke sind *von hoher Qualität* und wirken hervorragend. Die Apothekerinnen und Apotheker garantieren, dass die Arzneimittel den aktuellen Qualitäts- und Sicherheitsstandards entsprechen. Durch vertrauenswürdige und *legale Bezugsquellen*, richtige Lagerung und regelmässige *Qualitätskontrollen* stellen die Apotheken sicher, dass Medikamente so wirken können, wie sie sollen.

Gemeinsam mit den Ärztinnen und Ärzten sorgen die Apothekerinnen und Apotheker für das gesundheitliche Wohl der Patientinnen und Patienten. Ihre Aufgaben sind genau definiert, unterscheiden sich bewusst voneinander und ergänzen sich perfekt – im Sinne einer sicheren Arzneimitteltherapie. In der Praxis geschieht dies im **bewährten Vier-Augen-Prinzip**: Der Arzt erstellt die Diagnose, legt die Therapie fest und stellt das Rezept aus. Der Apotheker kontrolliert dieses auf Vollständigkeit und auf Plausibilität der verordneten Medikamente hinsichtlich Dosierung und Anwendung. Falls sich Fragen ergeben, hält der Apotheker Rücksprache mit dem Arzt und händigt dem Patienten anschliessend das Medikament aus.

THERAPIEERFOLG MIT BERATUNG

Da eine korrekte Einnahme entscheidend für den Therapieerfolg ist, brauchen alle Medikamente immer *Beratung hinsichtlich Wirkung, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen* mit anderen Arzneien, auch rezeptfreien Medikamenten. Aufgrund ihrer Ausbildung zu Spezialisten für Arzneimittel verfügen die Apothekerinnen und Apotheker über die höchste Kompetenz auf diesem Gebiet.

HARNWEGSINFEKTION

ein brennendes Thema

Photo by Tim Mossholder on Unsplash

Häufiges Wasserlassen, Brennen beim Urinieren, Unterbauchschmerzen, bis hin zu sichtbarer oder unsichtbarer Blutbeimengung im Urin, vielen werden diese Beschwerden bekannt vorkommen.

Während bei Männern Harnwegsinfektionen häufiger im fortgeschrittenen Lebensalter und bei beginnender Abflussbehinderung durch eine Vergrösserung der Prostata auftreten, sind Frauen oft schon in jungen Jahren von Entzündungen der Harnblase, manchmal auch der Nieren betroffen.

HÄUFIGE ERKRANKUNG

Infektionen der Harnwege (Harnröhre, Harnblase, Harnleiter und Nieren) gehören zu den häufigsten Infektionen in der ärztlichen Praxis. Zirka 10 Prozent der Mädchen und ungefähr 3 Prozent der Buben erkranken bis zum Schuleintritt einmal an einem symptomatischen Harnwegsinfekt. 50 bis 60 Prozent aller Frauen berichten über mindestens eine Harnwegsinfektion in ihrem Leben, wobei es sich zum überwiegenden Anteil um relativ harmlose Blasenentzündungen handelt.

> ***Vorbeugung ist besser...***

Die meisten Infektionen werden durch Darmkeime verursacht, die vom After in die Harnwege verschleppt werden, sich dort unter gewissen Bedingungen vermehren können und Beschwerden verursachen. Durch die kürzere Harnröhre und die anatomische Nähe zwischen Harnwegen, Scheide und After sind Frauen leider deutlich häufiger betroffen als Männer. Zusätzlich begünstigen hormonelle Faktoren in Schwangerschaft und Wechseljahren die Infektbildung. Auch Menschen mit Zuckerkrankheit oder einer Immunschwäche sowie Dauerkatheterträger sind deutlich häufiger betroffen. Krankheiten der Harnwege wie Verengungen der Harnröhre oder Harnleiter, Nieren oder Blasensteine sowie eine vergrösserte Vorsteherdrüse können Infektionen begünstigen.

WAS MACHT MAN BEI BESCHWERDEN?

Wenn Beschwerden auftreten, haben die Krankheitserreger die Schleimhaut der unteren Harnwege bereits besiedelt und dort Schaden angerichtet. In vielen Fällen sind die Symptome so unangenehm, dass man nicht umhinkommt, einen Arzt aufzusuchen, der in den meisten Fällen ein Antibiotikum und ein schmerzstillendes und krampflösendes Medikament verordnen wird. Bei Auftreten von Fieber, Flankenschmerzen oder allgemeinem Krankheitsgefühl sollte sofort ein Arzt beziehungsweise eine urologische Fachabteilung aufgesucht werden.

Männer mit Zeichen einer Harnwegsinfektion sollten sich umgehend in urologische Behandlung begeben, das Gleiche gilt bei fieberhaften Infekten im Kindesalter und wenn Sie an immer wiederkehrenden Infektionen leiden. In diesem Fall muss eine genaue urologische Abklärung mit Röntgendarstellung der Harnwege und einer Blasenspiegelung erfolgen, um der Ursache auf den Grund zu gehen und zusätzliche Erkrankungen oder Fehlbildungen der Harnwege auszuschliessen.

VORBEUGUNG IST WICHTIG!

Nach einer abgeheilten Infektion ist die Schleimhaut der Harnwege noch über Wochen geschwächt und anfällig für neuerliches Eindringen von Krankheitserregern. Zur Vorbeugung neuerlicher Infektionen und um Ihre Harnwege gesund zu erhalten, sollten Sie reichlich trinken (zirka zwei Liter Flüssigkeit pro Tag) und die Blase regelmässig entleeren.

In den letzten Jahren konnten zahlreiche Untersuchungen den schützenden Effekt von Preiselbeerprodukten auf die Harnwege belegen. Die Pflanzeninhaltsstoffe können einerseits den Harn ansäuern und ein für Bakterien unangenehmes Milieu schaffen, andererseits hindern sie die Bakterien daran, sich an der Schleimhaut der Harnwege festzusetzen, und schützen so die Schleimhaut. Der regelmässige Verzehr von entsprechenden Produkten kann so die Häufigkeit und Dauer von Harnwegsinfektionen verringern, den Heilungsprozess beschleunigen und neuen Infektionen vorbeugen.

Auch eine intakte Scheidenflora schützt vor Infekten der Harnwege, deshalb sollte man auf eine übertriebene Intimhygiene mit seifenhaltigen Produkten verzichten und lieber auf geeignete Intimpflegeprodukte zurückgreifen, die das saure Scheidenmilieu nicht stören, bei Bedarf kann man die körpereigene Immunabwehr auch mit Produkten unterstützen, die bestimme Stämme von Milchsäurebakterien enthalten. Wir beraten Sie sehr gerne, freuen uns auf Ihren Besuch an der Tara und helfen Ihnen bei der richtigen Produktauswahl.

www.vorbeugung.at

APOTHECUM plus

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

#Ich kann viel fuer mich tun!®

apothecum

@apothecum

OSTEOPOROSE

Wir wollen starke Knochen behalten

Unsere Knochen stützen uns vom ersten Tag unseres Lebens. Sie ermöglichen uns zu laufen, zu greifen sowie aufrecht zu stehen. Sie wünschen sich, bis ins hohe Alter fit und beweglich zu bleiben? Um dieses Ziel zu erreichen, sollten Sie Ihren Knochen Sorge tragen, damit sie ihre Stabilität behalten.

Die Osteoporose ist eine Störung des Knochenstoffwechsels. Die Knochenmasse nimmt über das normale Mass hinaus ab und die Elastizität des Knochens wird massiv beeinträchtigt: ein Sturz, eine schnelle Bewegung oder sogar das Aufheben eines Gegenstandes können zu einer Knochenfraktur (Hüfte, Oberschenkel, Wirbelsäule, Rippe usw.) führen.

WER IST BETROFFEN?

Obwohl Osteoporose bei Männern und Frauen auftreten kann, sind Frauen sehr viel häufiger betroffen. Einerseits, weil Männer mit einer höheren Knochenmasse ausgestattet sind und somit mehr „Reserve" aufweisen und andererseits, weil bei Frauen nach den hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren der Knochenabbau gegenüber dem Aufbau überwiegt. Die Osteoporose ist eine Stoffwechselerkrankung, die sich über Jahre und Jahrzehnte leise – ohne Symptome und Schmerzen – entwickeln kann. Daher sind die Früherkennung und möglichst frühzeitige Präventionsmassnahmen (Bewegung, Lebensstil, Ernährung, Supplementierung) extrem wichtig. Bewegung ist deshalb so wichtig, weil die Knochenneubildung nur unter Belastung stattfindet. So verlieren beispielsweise Astronauten in der Schwerelosigkeit sehr rasch viel Knochenmasse.

Lässt sich die Knochendichte wieder aufbauen?
Es ist nicht möglich, die einmal verlorene Knochensubstanz wiederherzustellen. Eine leichte Zunahme der Knochendichte kann zwar erreicht werden, jedoch ist diese Zunahme nur in sehr begrenztem Masse möglich.

Zu wenig Sonnenlicht, Essstörungen, entzündliche Gelenkerkrankungen, erbliche Veranlagung, sehr geringes Körpergewicht, hoher Alkohol- und Kaffeekonsum, einige Arzneistoffe, die längerfristig eingenommen werden (z.B. Cortison), hormonelle Veränderungen und Stoffwechselstörungen können Osteoporose verursachen.

Die Prävention beginnt bereits im Kindes- und Jugendalter. Man sollte im Alter von 30 Jahren eine möglichst hohe Knochenmasse und -elastizität haben, denn 90 Prozent der maximalen Knochenmasse werden bis zum 30. Lebensjahr aufgebaut. Damit schafft man eine optimale Ausgangslage für die Jahre, in welchen es nicht mehr so leichtfällt, eine ausgeglichene Knochenbilanz aufrechtzuerhalten – denn ab 30 Jahren nimmt die Dichte und Stabilität der Knochen laufend ab (1 bis 1,5 Prozent der Knochenmasse pro Jahr).

MIKRONÄHRSTOFFE UNTERSTÜTZTEN

Die heute gängigsten Empfehlungen beziehen sich fast ausschliesslich auf Kalzium und Vitamin D, obwohl Studien seit Langem zeigen, dass diese Strategie nicht mehr die effektivste ist. Vielmehr ist ein Zusammenspiel verschiedener Mikronährstoffe wichtig.

Der Knochen ist nicht nur ein „Mineralstoff-Gebilde". Es handelt sich dabei um ein komplexes lebendiges Gewebe, wozu Kollagen, aber auch viele Vitamine *(Folsäure, Vitamin B6, B12, C, K2)* für zelluläre Prozesse sowie Mineralstoffe und Spurenelemente gehören.

Demzufolge sollten bei der Prävention oder Therapie einer Knochenstoffwechselerkrankung Präparate eingesetzt werden, welche zusätzliche, für den Knochenstoffwechsel notwendige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente bzw. eine Kombination aus verschiedenen Mikronährstoffpräparaten enthalten. Genauere Nährstoffempfehlungen bekommen Sie gerne persönlich bei uns an der Tara in der Apotheke!

6 sinnvolle Life-Hacks für gesunde Knochen

➜ Achten Sie bei der Ernährung auf eine ausreichende Kalorien- und Proteinzufuhr (zirka 0,8 g Eiweiss pro kg Körpergewicht).
➜ Essen Sie idealerweise 500 bis 750 g Gemüse und Früchte pro Tag. Milchprodukte liefern vor allem Kalzium und Eiweiss.
➜ Verbringen Sie mindestens eine halbe Stunde täglich in der Natur. Durch UV-Bestrahlung ist unser Körper in der Lage, Vitamin D selbst zu bilden. Heute reicht dies allein nicht mehr aus. Eine Zufuhr von Vitamin D3 ist sinnvoll.
➜ Verzichten Sie möglichst auf Genussmittel wie Alkohol, Tabak usw.
➜ Vermeiden Sie den übermässigen Verzehr von Lebensmitteln mit einem hohen Phosphatgehalt, wie z. B. Cola-haltige Softdrinks und Fleisch.
➜ Bewegen Sie sich regelmässig, denn die mit Bewegung verbundene Belastung der Knochen kann zu einem verstärkten Knochenaufbau führen.

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.

WIR STELLEN VOR
im Haus der Gesundheit

create your way
Kommunikation Waldmüller

- Lebens- und Sozialberatung (Schule, Familie, Beruf)
- Mediation / Konfliktmanagement (Einzel-, Paar- und Gruppenberatungen)
- Gruppendynamische Begleitung bei Teamentwicklungsprozessen
- Moderation
- Supervision
- Kommunikationstraining
- Karrierecoaching (Schullaufbahn, Berufsfindung)
- Wissenschaftscoaching (Begleitung bei Diplom-, Bachelor- und Masterarbeiten)
- Sprachheilpädagogik
- Leseförderung
- Transition (Übergang) Kindergarten - Schule

Mag. Dr. Kerstin WALDMÜLLER, Bakk.

Eingetragene Mediatorin (nach ZivMediatG)
Lebens- und Sozialberaterin
Kommunikationstrainerin
Dipl. Pädagogin
(Sprachheil-, Kindergarten- und Hortpädagogin)
Erwachsenenbildnerin

Praxis
Haus der Gesundheit
8605 Kapfenberg
Siegfried-Marcus-Strasse 7
T 0664 / 913 84 11
kommunikation@waldmueller.at

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG
bei Kindern + Jugendlichen

Photo by Nathan Dumlao on Unsplash

Die Ernährung von Kindern ist gern unregelmässig und unberechenbar. Dieser Umstand kann, in Verbindung mit ihrem schnellen Wachstum und ihrem hohen Nährstoffbedarf, zu Nährstoffmangel führen. Die Nährstoffe, an denen es am häufigsten mangelt, sind die B-Vitamine, Vitamin C und die Mineralien Eisen, Zink und Kalzium.

Vitamin B 6 ist für den Aufbau neuer Muskulatur und Knochen notwendig. Die Bildung von grossen Mengen Blut erfordert Unmengen Folsäure, Vitamin B 6 und B 12. *Vitamin C* wird für den optimalen Aufbau von Knorpeln, Knochen und Bindegewebe in Haut und Blutgefässen benötigt.

Ein erheblicher *Zink*mangel bei Kindern und Jugendlichen kann das Wachstum nachhaltig beeinträchtigen und die Entwicklung zur Geschlechtsreife hinauszögern. Der Aufbau des Knochengerüsts während der Kindheit und Jugend erfordert viel *Kalzium*, Phosphor und Magnesium. Kinder und Jugendliche neigen dazu, zu viel Phosphor und ungenügend Kalzium und Magnesium zu essen. Fleischwaren, Milch und Süssgetränke sind zwar reich an Phosphor, aber arm an Kalzium. Eine einseitige Ernährung mit zu viel Phosphor kann das normale Wachstum des Knochengerüsts beeinträchtigen.

Kinder, die über zu wenig *Eisen* verfügen, haben keinen Appetit, sind infektionsanfällig und wachsen langsamer. Oft sind sie leicht abzulenken, unaufmerksam und reizbar.

Optimale Ernährung ermöglicht gesundes körperliches Wachstum und geistige Entwicklung. Essgewohnheiten, die Kinder in ihrer Kindheit und Jugend lernen, bleiben oft – zu ihrem Leidwesen – ein Leben lang erhalten. Sie als Eltern tragen eine grosse Verantwortung bei diesem Thema. Kinder sind ein Spiegel unserer selbst. Sorgen Sie für ein ausgeglichenes Familienleben, nehmen Sie zumindest eine Mahlzeit am Tag gemeinsam ein, versuchen Sie gesundes und abwechslungsreiches Essen anzubieten und achten Sie auf die Versorgung Ihrer Kinder mit ausreichend Mikronährstoffen. Damit gewährleisten Sie einen wertvollen Beitrag zur gesunden Entwicklung unserer nächsten Generation!

LUST STEIGERN

Die Kraft des Beckenbodens

Im Leben jeder Frau gibt es Phasen, in denen ihr Liebesleben in den Hintergrund tritt, weil sie einfach keine Zeit oder keine Nerven für Sex hat, krank ist oder es in der Partnerschaft kriselt. Wenn keine körperlichen, partnerschaftlichen und psychischen Ursachen für das verminderte sexuelle Verlangen bekannt sind und die Frau unter der Lustlosigkeit leidet, sprechen Sexualmediziner von der *„Hypoactive Sexual Desire Disorder" (HSDD)*. Betroffen von diesem Leiden soll immerhin etwa jede 10. Frau sein. Während es für Männer schon lange Behandlungsmöglichkeiten für diese Problematik gab, stehen für Frauen erst seit kurzer Zeit Präparate zur Verfügung. Wichtig ist: Jede Frau ist von Natur aus auch sexuell lustvoll. Frauen sollten daher ihr Problem auch unbedingt mit ihrem Arzt besprechen.

#wirwissenwaswirkt®

HORMONELLE DYSBALANCEN

Eine bekanntermassen wichtige, wenn nicht entscheidende Rolle in der weiblichen Sexualität der Frau spielen das Gehirn und die Neurotransmitter Dopamin, Noradrenalin und Serotonin. Liegt hier eine Dysbalance vor, könnte das die Ursache für ein reduziertes sexuelles Verlangen sein. Studien und Ansätze für Medikamente in dieser Richtung gibt es allerdings in Österreich nicht und sind auch kritisch zu betrachten, denn die Zuordnung der Lustlosigkeit zu einem Krankheitsbild würde den Druck von Betroffenen noch mächtig steigern. Stattdessen haben wir für Sie etwas für den Beckenboden zusammengestellt. Zahlreiche ergänzende Videos zum Thema Beckenboden können Sie auch auf Youtube finden.

DIE KRAFT DES BECKENBODENS

So können Sie ihr Lustempfinden steigern. Ein kräftiger Beckenboden ist die natürliche Basis für erfüllte Sexualität. Er bietet inneren Organen Halt, stärkt das Körpergefühl und verbessert die Körperhaltung, ist Kraftzentrum für den gesamten Körper und hat einen positiven Einfluss auf das sexuelle Erleben.

Welches Vitamin fehlt bei sexueller Unlust?
Vitamin D beeinflusst beispielsweise den Testosteron-Spiegel, der bei der sexuellen Lust eine wichtige Rolle spielt. Die Speicher des Sonnenvitamins können leicht aufgefüllt werden, wenn ein Mangel festgestellt wurde.

Dabei ist wichtig, dass die Muskelschicht des Beckenbodens, die den Beckenraum wie eine Hängematte im Schritt nach unten abschliesst, optimal gespannt ist. Mithilfe von einfachen Beckenbodenübungen kann der Muskeltonus verbessert werden. Damit wird das Lustempfinden gesteigert, unter anderem weil jede Bewegung des Beckenbodens die Klitoris stimuliert. Der Beckenboden besteht aus drei Schichten:

Die äusserste Schicht liegt wie eine Achterschleife zwischen Steiss- und Schambein. Die Übung dazu: Sie können sie aktivieren, wenn Sie mit Anus, Damm und Scheidengang kurz und zart flimmern, das heisst die dortigen Muskeln schnell hintereinander anspannen und wieder loslassen.

Die *mittlere Schicht* bildet durch die fächerartigen, quer gefaserten Muskeln des Beckenbodens eine Art Trampolin vom Schambein zum rechten und linken Sitzbein. Die Übung dazu: Diese Ebene können Sie energetisieren, indem Sie in ihrer Vorstellung die beiden Pobacken zueinander ziehen.

Die *innerste Schicht* ist die grösste. Sie entfaltet sich wie ein sechsteiliger Fächer und verbindet das Steissbein mit Sitzbein und Schambeinknochen. Die Übung dazu: Wenn Sie das Becken nach vorn und nach hinten kippen, wird diese Schicht aktiviert.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Ausprobieren der Übungen und können Ihnen selbstverständlich noch weitere Empfehlungen in der Apotheke geben. Gerne können Sie dazu auch einen diskreten und persönlichen Termin mit den pharmazeutischen Teammitgliedern vereinbaren.

Der Granatapfel als Symbol der Fruchtbarkeit

Seit jeher werden der Granatapfel und der aus ihm gewonnene Saft als Liebeselixier gehandelt. Im antiken Griechenland galt er als Symbol für die Göttin Aphrodite. Auch heute wirft man noch getrocknete Granatapfelkerne über griechische Brautpaare, um ihnen viele Kinder zu bescheren. Dank seiner pflanzlichen Sexualhormone soll er der Libido einen Kick geben – bei Frauen und bei Männern.

Wenn der BRAIN-FLOW FEHLT

Wer kennt das nicht? Man sollte konzentriert eine Arbeit zu Ende bringen oder einer Vereinssitzung folgen, ist aber abgelenkt, die Gedanken fliessen zäh und der Elan ist weg. Um seine Ziele fokussiert und mit wachen Sinnen zu erreichen, sind Konzentration und Fokus nötig. Die Ernährung, Gewürze und Bewegung können für Brain-Power sorgen.

AUSBLENDEN TRAINIEREN

Umgebungsgeräusche, telefonierende Bürokollegen, die Baustelle vor dem Fenster etc. fordern die Konzentration. Fokussiertes Arbeiten verlangt ein selektives Ausblenden solcher Störfaktoren. Tibetische Mönche können sich stundenlang konzentrieren und lassen sich nicht ablenken. Sie haben diese Fähigkeit trainiert. Keine Zeit? Doch, hast du! Jede Aufgabe, die du erledigst, ist eine Trainingseinheit. Setz dich gerade hin, atme in tiefen regelmässigen Zügen und schalte in deinem Kopf nach und nach die Störfaktoren aus. Anfangs sogar nur einen einzigen, später einen zusätzlich und so weiter. Dadurch gleitest du in einen Zustand, in dem du alles um dich herum vergisst und fokussiert, konzentriert die Schule, dein Studium oder deine Arbeit meistern kannst. Dadurch bist du nicht nur schneller, sondern auch ausgeglichener und hast mehr Freizeit.

DIE AFFENBANDE IM ZAUM HALTEN

Der Begriff „Monkey mind“ entstammt dem Tibetischen Buddhismus und beschreibt springende Gedanken, die wie eine Affenbande von Ast zu Ast hüpfen. Man verliert den Fokus auf das Wesentliche. Halte also deine Affenbande im Zaum. Dafür braucht es vor allem Bodenhaftung. Es mag schon fast als Witz erscheinen, aber wenn man in Phasen des „Monkey minds“ eine Banane isst, beruhigt sich die Affenbande oft schnell. Die Tibetische Konstitutionslehre weiss warum: Die intensive natürliche Süsse der Banane bildet die Elemente Wasser und Erde. Sie verbinden sich zu stabilem Boden und unterstützen die innere Ordnung, auch die gedankliche. Auch Gewürze können in solchen Situationen inspirierend sein.

GEWÜRZE MIT INSPIRIERENDEM GESCHMACK

Küchengewürze und Kräuter sind nicht nur farbenfroh und von einer unglaublichen geschmacklichen Vielfalt, sie geben dem Körper auch natürliche Impulse. Entdecke die würzige Seite des Lebens. Der Ingwer beispielsweise hat einen scharfen lebhaften Geschmack, der erfrischt und klärt. Die Kümmelpflanze hat eine rübenartige Wurzel, die tief in den Boden wächst und so für Stabilität sorgt. Der Geschmack der Kümmelsamen ist unter anderem erdig. Muskatnuss ist wegen seinem lebhaften Geschmack beliebt und verleiht nicht nur den Speisen den nötigen Pepp.

Muskatnuss, Ingwer und Kümmel

Konzentration und Fokus in Schule, Beruf & Alltag

Photos by Padma AG

IM WORK-FLOW GANZ OHNE KOFFEIN

Nicht immer ist der Gewürzschrank in greifbarer Nähe. **PADMA COGNIBEN**, eine fertige Kräutermischung, die auf Basis der Tibetischen Konstitutionslehre in der Schweiz hergestellt wird und in österreichischen Apotheken erhältlich ist, bietet dir die ganze inspirierende Geschmackswelt zu jeder Zeit.

PADMA COGNIBEN enthält den Mikronährstoff Eisen und drei naturbelassene Gewürzkräuter. Darunter zum Beispiel den Ingwer, der dich und deine Geschmacksknospen mit seiner klaren Schärfe erfreut. Eisen trägt zu einer normalen kognitiven Funktion, einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

PADMA COGNIBEN mit Eisen und drei Pflanzen

BEWEGUNG BEWEGT AUCH DEN GEIST

Wenn man einen Tiefpunkt hat und die Konzentration nachlässt, dann ist es Zeit für frische Luft und Bewegung. Ob spazieren, eine Runde joggen oder ein paar Yogaübungen am offenen Fenster sei dir selbst überlassen. Wichtig sind Sauerstoff und Schwung. Das aktiviert die geistige Beweglichkeit und deine Aufmerksamkeit verbessert sich.

Verbinde all diese Ebenen zu deinem persönlichen Schachzug für mehr Konzentration und Fokus, damit du im Work-Flow bleibst und konzentriertes Lernen, notfalls bis tief in die Nacht, möglich ist.

www.padma.at

ME-TIME

Ein Wochenende nur für mich

Photo by Taisia Stupak on Unsplash

Meine Freundinnen verstehen nicht, warum ich, seit meine Kinder ausser Haus sind, weiterhin so früh aufstehe – um sechs Uhr. Die Antwort: Me-Time. Mein Kaffee, mein Stuhl, mein Buch, meine Zeitung, meine Ruhe. Der Kopf ist frisch und frei und ich starte entspannt in den Tag. Ohne Partner, ohne Haustiere, ohne Kinder. Herrlich.

Genau so eine Me-Time sollte man sich von Zeit zu Zeit auch ein ganzes Wochenende gönnen. Dazu braucht man kein Hotel, keine kostspieligen Wellness-Angebote und auch keinen Kosmetik-Salon. Die besten Produkte dafür holt man sich vorab in der Apotheke. Beraten von meiner Lieblings-Apothekerin komme ich mit meiner „Beute" am Freitag nach Hause und weiss, ab morgen geht es nur um mein persönliches Wohlbefinden.

SAMSTAG

Ein gemütliches Frühstück mit gesunden und köstlichen Zutaten wie Haferflocken, Obst und einem weichen Ei lässt den Tag gut beginnen. Danach geht es an die frische Luft. Egal bei welcher Temperatur oder bei welchem Wetter. Wie sagt man: es gibt kein schlechtes Wetter, nur eine schlechte Ausrüstung! Damit ist der Kreislauf gut angekurbelt und die Laune bestens.

Nach dem Spaziergang ist ein Bad herrlich. Dafür habe ich hochwertiges ätherisches Lavendelöl gekauft, von dem ich zirka 10 bis 15 Tropfen in mein Badewasser gebe. Das wirkt beruhigend. Für meine Haare habe ich ein sanftes Shampoo, ohne Parfum, für sehr trockene Kopf-Haut empfohlen bekommen. Es befeuchtet die Kopfhaut und wirkt rückfettend.

Die Bodylotion der gleichen Linie verwende ich bereits seit Jahren. Sie ist leicht parfümiert und gibt mir dieses „Luxus-Gefühl" nach dem Auftragen, wenn die Haut gut genährt leicht glänzt.

Als Lunch gibt es einen Blattsalat mit Avocados. Für den Nachmittag lade ich mir ein Buch herunter, das genau zu meiner aktuellen Stimmung passt. In einer Lesepause widme ich mich meinen Füssen und gönne mir ein Fussbad mit Pediküre. Am Ende werden die Füsse noch mit einer reichhaltigen Fusscreme eingeschmiert. Mit einer Vitaminbombe im Glas (sprich Smoothie) lese ich in meinem Buch weiter.

Für abends habe ich mir eine Suppe vorbereitet. Als Nachtisch gönne ich mir einen süssen, warmen, molligen Getreide-Brei mit Beeren.

> ***Nur für mich...***

Zu meinem Buch schalte ich mir jetzt angenehme Musik ein und gehe um 22 Uhr schlafen, denn: Nach dem jetzigen Stand der Schlafforschung ist der Schlaf im ersten Nachtdrittel und insbesondere in den ersten beiden Stunden, am tiefsten und intensivsten und hat somit die erholsamste Wirkung für den Körper. Liegen diese zwei Stunden zeitlich vor Mitternacht ist der Schlaf tatsächlich am gesündesten. Obwohl: Auch wer nicht vor Mitternacht zur Ruhe kommt, braucht sich um einen gesunden Schlaf keine Sorgen zu machen. Wichtig sind nämlich nicht nur die Uhrzeit, sondern die Regelmässigkeit und vor allem die Qualität des Schlafes.

SONNTAG

In der Früh beginnt der Tag mit meinen Dehnungsübungen. Eine Unterstützung dabei ist mir immer Instagram. Ich speichere mir plausible Übungen ab und mache sie dan für mich und mein Wohlbefinden gleich im Bett.

Im Bademantel trinke ich dann ein lauwarmes Glas Wasser mit Zitronensaft – das regt den Stoffwechsel an – und nehme damit auch gleich meine für mich abgestimmten Mineralstoffe ein. Dann umrunde ich meinen Block in einer kurzen Laufeinheit von 30 Minuten. Nach dem Frühstück – heute gibt es ein Omelette mit viel Kräutern – wird die vom Laufen mitgebrachte Zeitung gründlich studiert.

Danach bürste ich im Bad vor der Dusche meinen ganzen Körper. Das fördert die Durchblutung und macht die Haut streichelweich. Die passende Bürste habe ich auch aus der Apotheke. Wieder gibt es ausreichend Hautpflege nach der Dusche. Das Mittagessen wird frisch zubereitet. Vegetarisches Curry. Köstlich.

Nachmittags lese ich die letzten Kapitel meines Romans mit einer Kanne Kräutertee und ein paar persischen Datteln. So gemütlich!

Abends gibt es eine grosse Süsskartoffel mit Kräutertopfen. Schnell gebe ich mir noch die Hyaluronmaske aus der Apotheke aufs Gesicht, dann ist es auch schon soweit: Tatort – eh klar! Und danach gehts ins Bett. Morgen werde ich meinen Freundinnen berichten, wenn sie mich um meine tolle Haut und mein entspanntes Auftreten beneiden, dass mein Wochenende ein voller Erfolg war. Und noch eines ist sicher: Es war garantiert nicht die letzte Me-Time! *Ideen und Rezeptanregungen auf unserer APOTHECUMplus-Seite (QRcode oben).*

NEU IM TEAM
Claudia Schweighofer

Sehr geehrte Leserinnen und Leser!
Mein Name ist Claudia Schweighofer und ich möchte mich als neues Teammitglied der Lebenswert Apotheke im Bereich Fusspflege vorstellen.

Ich wurde in St. Sebastian geboren und bin im schönen Mariazellerland aufgewachsen, wo ich auch heute noch mit meinem Mann und meinen beiden Kindern Sarah (17) und Marco (15) meinen Lebensmittelpunkt habe.

Meine Freizeit verbringe ich am liebsten mit meiner Familie und in der freien Natur. Ob mit dem Mountainbike die Bürgeralpe hinauf, mit meinem Hund eine schöne Abendrunde oder bei meinem wöchentlichen Ausflug ins Fitnessstudio. Bewegung ist für mich der Ausgleich für meinen (stressigen) Alltag.

Nach meiner Ausbildung in der HBLA Türnitz fasste ich in der Gastronomie Fuss. Die ersten zwei Jahre ging ich auf Saison nach Salzburg. Dann arbeitete ich 15 Jahre beim Pirker in Mariazell als Hotelfachfrau, bis ich merkte, dass mein Interesse für den Beruf Fusspflege immer grösser wurde.

Daher beschloss ich mich beruflich neu zu orientieren und begann meine Ausbildung zur Fusspflegerin für diabetischen Fuss in Wr. Neustadt. Diese konnte ich mit gutem Erfolg abschliessen.

Ich bin nun seit fast zwei Jahren als Fusspflegerin tätig und freue mich, dass ich täglich neue Erfahrungen in diesem für mich so schönen Beruf sammeln darf.

Photo by Jake Melara on Unsplash

WANDERN

Ausrüstung: Ein richtiges Rucksackpacken macht vieles leichter: Schwere Sachen zuerst einpacken. Die Wasserflasche sollte immer gut griffbereit in einer Seitentasche sein. Alle Dinge, die oft benötigt werden, wie Sonnenbrille, Fotoapparat oder Wanderkarte, kommen obenauf. Eine Notfallsausrüstung inklusive Blasenpflaster gehört in jeden Rucksack und eine Einkleidung nach dem „Zwiebelsystem" empfiehlt sich immer!

Sicherheitshinweise: Festes und bequemes Schuhwerk ist erforderlich (Wanderschuhe). **Notruf: 112**

Tipp zur Notfallmeldung – Antworten auf die **6 W-Fragen** geben: **Was** ist passiert? **Wieviele** Verletzte? **Wo** ist der Unfall passiert (eventuell GPS-Koordinaten)? **Wer** meldet (Rückrufnummer)? **Wann** ist der Unfall passiert? **Wetter** am Unfallort?

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
Warenwirtschaft,
Kosmetikberatung

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

Kosmetikinstitut
CLAUDIA
SCHWEIGHOFER
Fusspflege und
mobile Fusspflege

Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA
NEU
in der Anti-Ageing Intensivpflege
• Night Cream
Für normale Haut und Mischhaut.
Mit leichterer Textur.
• Gel für die Augenpartie
Reduziert dunkle Augenringe und Schwellungen.
Mit Kühlapplikator für einen Soforteffekt.
NEU
Louis Widmer
NIGHT CREAM
INTENSIV ANTI-AGEING
CRÈME DE NUIT
ANTI-ÂGE INTENSIF
Louis Widmer
GEL FÜR DIE AUGEN-PARTIE
INTENSIV ANTI-AGEING
REDUZIERT AUGENRINGE & SCHWELLUNGEN
GEL CONTOUR DES YEUX
ANTI-ÂGE INTENSIF
REDUIT LES CERNES & LES POCHES
Zwei neue Produkte erweitern die hochverträgliche und hochwirksame Intensiv Anti-Ageing-Pflegelinie. Die Night Cream nährt und regeneriert die Haut während der Nacht mit leichter Textur, damit sie am Morgen wieder frisch und strahlend aussieht. Eye'Fective™ in Kombination mit dem Biostimulatoren-Komplex im Gel für die Augenpartie wirkt gegen den müden Blick und sorgt für ein strahlendes Aussehen. Augenringe und Schwellungen werden reduziert. Eine perfekte Kombination, um in den neuen Tag zu starten.
Mehr Details
SCAN HERE
DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.
COMMITTED TO CARE.
louis-widmer.com/wecare

CUPPING oder SCHRÖPFEN

Mehrfach-Olympionike Michael Phelps hat es uns vorgezeigt

Was wurde damals 2016 nicht alles vermutet, als Michael Phelps bei Olympia mit kreisrunden Flecken am Rücken zum Schwimm-Wettkampf antrat. Doch als bekannt wurde, dass sie Zeichen seines geschätzten Schröpfens (Cuppings) waren, begann man sich seit langer Zeit wieder mit dieser Schmerz- und Entspannungstechnik zu beschäftigen.

WAS IST SCHRÖPFEN?

Schröpfen ist eine uralte Technik, die auf der Förderung der Durchblutung durch die Saugwirkung basiert. Es gibt drei verschiedene Arten: Das *trockene*, das *blutige* Schröpfen und die *Schröpfmassage*. Verwendet werden dazu sogenannte Schröpfköpfe (Cups) aus Glas, Kunststoff oder Silikon. Mit oder ohne Saugball.

Die Beliebtheit (bei Sportlern) gründet auf den *drei Vorteilen* des Schröpfens: Die Durchblutung zu fördern, die Erholungszeit (nach dem Training oder Wettkampf) zu verkürzen und die Ansammlung von Milchsäure in den Muskeln (Muskelkater) zu verhindern.

Wie fühlt es sich an? Die Erzählungen sind gemischt, aber eine Apotheken-Mitarbeiterin verglich die Praxis nach ihrem Erlebnis mit „von einem Staubsauger angegriffen zu werden". „Es war zwar nicht gerade schmerzhaft, aber im Moment auch nicht wirklich erholsam – und das Geräusch, wenn das Glas von der Haut abspringt, ist ein bisschen eigenartig." Wahrscheinlich empfindet jeder anders und individuell. Eine weitere Testperson hat den Schmerz als entspannend und befreiend beschrieben.

Funktioniert es? Auch hierauf gibt es keine eindeutige Antwort. Die einen schwören darauf und andere meinen, es hätte ihnen die Behandlung wenig bis nichts gebracht.

Gründe, warum Schröpfen gerne angewendet wird: Der häufigste Grund das Schröpfen anzuwenden ist die Verbesserung der Durchblutung an bestimmten Körperstellen. Dies ist gut für den Stoffwechsel und den Lymphfluss in der behandelten Region. Aufgrund des Schröpfens sollen Stoffwechseprodukte abgeführt werden, die lokale Schmerzen oder Blockaden verursachen oder unterstützen.

Durch den Unterdruck kann es zu Schwellungen oder blauen Flecken kommen. Diese würden wiederrum eine Entzündungsreaktion des Körpers auslösen und somit positive Stoffwechselreaktionen zur Bekämpfung der Entzündung provozieren. Die Oberhaut wird von der Unterhaut abgehoben, was im Moment ein wenig unangenehm sein kann, im Verlauf durch die Entspannung dann von einem angenehmen, schmerzbefreienden Gefühl verfolgt wird. Menschen in sitzenden Berufen, die viel Zeit am Schreibtisch verbringen, wissen diese „Massagetechnik" zu schätzen.

Die Schröpfmassage ist auch geeignet in kurzer Zeit eine angenehme Entspannung zu erreichen. Dazu werden die Schröpfgläser nur ganz wenig angesaugt und danach im angesaugten Zustand in der schmerzenden Körperregion verschoben.

Die besondere Form des blutigen Schröpfens – Achtung auf die Hygiene – soll die Entfernung von Schlacken (Abfallprodukte der Stoffwechselvorgänge) noch besser unterstützen, indem die Haut vor dem Schröpfen leicht geritzt wird und durch das Vakuum dann auch Blut angesaugt wird.

Succus: Unsere Empfehlung ist in jedem Fall sich nur in die Hände von zertifizierten und erfahrenen Fachleuten zu begeben. Wir meinen, dass Schröpfen eine traditionelle natürliche Methode ist, vorerst Verspannungen und leichte Schmerzen nach Sport und Training beziehungsweise nach langer körperlich eintöniger Arbeit zu entspannen und auch zu mildern.

Photo by Lukie Oslizlo on Unsplash

Entschlackung im Herbst

Die Reinigung des Körpers von Schadstoffen, Säuren und Schlacken ist das Ziel von Entschlackungskuren. Dabei empfohlen wird einmal im Frühjahr und einmal im Herbst eine solche Kur durchzuführen. Im Frühling, um alle Belastungen des Winters loszuwerden (Verkühlung, Grippe, Schnupfen, Husten) und den Körper zu reinigen, im Herbst, um den Körper auf die kalte Jahreszeit vorzubereiten, diesen zu stärken und den üblichen unangenehmen Leiden gar keinen Boden zu bieten.

Die sogenannten Entschlackungsorgane sind die Leber, das Lymphsystem, die Nieren, das Bindegewebe, Blut, Lunge, Haut und der gesamte Magen-Darm-Trakt. Dabei sollte man viel klares (abgekochtes) Wasser trinken, regelmässig Bewegung machen, keine schwere Kost zu sich nehmen und sich Ruhe und Wärme gönnen. Unterstützend wirken manuelle und Wärme-Therapien. Massagen, Schröpfen, Wickel oder Bürstungen.

Wertvolle Arzneipflanzen für eine Entschlackungskur sind bei uns heimisch. Dazu gehören Klette, Gundelrebe, Löwenzahn, Brennnessel, Brunnenkresse, Schafgarbe und Wegwarte. Ihre Wirkungen sind reinigend, ausleitend, regenerativ und die Lebenskraft stärkend. Ihren persönlichen Entschlackungstee bereiten wir Ihnen, nach der Beratung durch unsere Pharmazeuten bei uns in der Apotheke zu. Wir möchten Ihnen mit natürlichen Arzneimitteln helfen, Ihre Gesundheit zu unterstützen!

Blasenentzündung?

Nein danke!

7 TAGE AKUTANWENDUNG

Jetzt auch **VEGAN** erhältlich!

D-Mannose + Cranberry

Die ideale pflanzliche Kombination!

plus Vitamin C + D3!

Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten
Blockt effektiv krankheitsverursachende Bakterien

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

Kwizda Pharma

URO-0193_2101