



APOTHECUM

JAHRGANG 32 FRÜHLING 2025

#gesundbleiben

Lebenswert



*Nina liebt es mit
Papa in der Natur
unterwegs zu sein.*



APOTHECUM-WIRKSTOFF DES JAHRES 2025

Die Hyaluronsäure

AWJ 2025

VITALPILZE

für den Stoffwechsel
und bei Diabetes

HÜHNEREI –

Ja oder Nein?



**EIN
GESCHENK
MEINER
APOTHEKE!**

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

Erkältung? Entdecke den EMSER® SOFORT-EFFEKT*!



EMSER®
MEDIZINAL SALZ

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

96 %
zufriedene
Verwender¹

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

- + lindernd
- + lösend
- + abschwellend



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

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

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

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

 **Uriach**

Entdecken Sie den
APOTHECUM-WIRKSTOFF des Jahres 2025

DIE HYALURONSÄURE

#wir
wissen
was
wirkt®

AWJ 2025

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

Das Besondere an Hyaluron?

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

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

Was ist Hyaluronsäure?

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

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

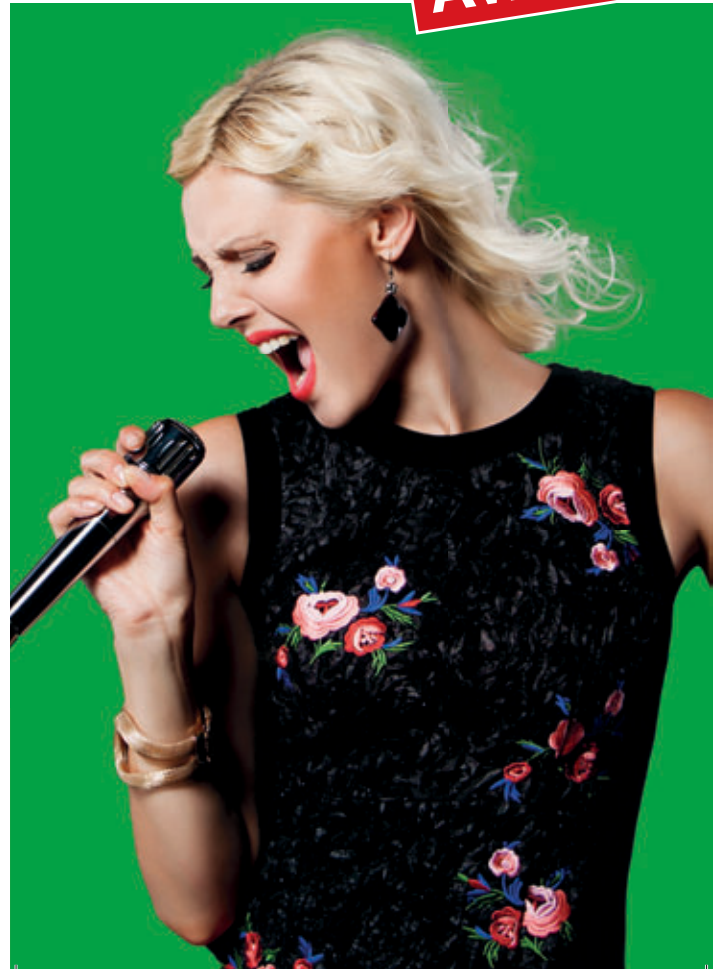
Chemisch betrachtet handelt es sich bei der Hyaluronsäure um einen natürlichen Mehrfachzucker (Polysaccharid). Dieser wird aus einzelnen Bausteinen im Körper zu einem komplexen Gebilde zusammengefügt.

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

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

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

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



Hyaluronsäure zum Lutschen

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

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

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

WAS IST Luxus?

Apotheker Mag.pharm. STEFAN GOLOUCH



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

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

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

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

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

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



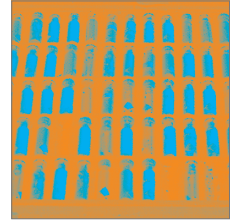
#ichkannviel
fuermichtun®



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



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

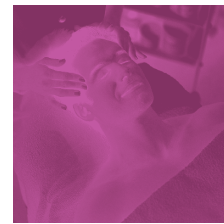


ARZNEIMITTEL-INTERAKTIONSCHECK. Arzneimittelinformation und Prüfung von Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Medikamenten.

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.

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

LEBENSWERT bedeutet für uns auch, sich in seiner Haut wohlfühlen.

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

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

VITALPILZE

für den Stoffwechsel und bei Diabetes

Apothekerin Mag.pharm. HEIDI STEINKELLNER

100%
Natur
PUR

Vitalpilze stammen aus der ostasiatischen Medizin und werden seit Jahrtausenden für die Vorbeugung und Therapie verschiedener Erkrankungen eingesetzt. Verwendet werden dafür Pilzpulver und Pilzextrakte. Gleich eine ganze Reihe von Vitalpilzen eignet sich zum Einsatz bei Stoffwechselerkrankungen und Diabetes.

Maitake (*Grifola frondosa*, *Klapperschwamm*) ist ein beliebter Speisepilz in der Gourmetküche und kommt auch in Europa vor. Er wächst von August bis Oktober bevorzugt am Fuss alter Eichen, Kastanien, Buchen oder Linden. Maitake enthält neben Mineralstoffen, Spurenelementen und B-Vitaminen verschiedene Polysaccharide, vor allem Beta-Glucane und Alpha-Glucane. Maitake kann den Blutzuckerspiegel senken und wirkt sich positiv auf Diabetes II aus. Weiters kann Maitake ergänzend bei Bluthochdruck, Hyperlipidämien, Übergewicht und Osteoporose eingesetzt werden. Der Pilz kann unterstützend beim Abnehmen verwendet werden. Er beugt Heißhungerattacken vor und erleichtert somit die Kalorienreduktion (600 – 800 mg täglich). Weiters kann Maitake den Eisprung induzieren und es gibt gute Erfahrungen beim polycystischen Ovarialsyndrom (PCOS).

**„
Gemeinsam
etwas für die
Gesundheit
tun!“**

oxidativ, entzündungshemmend und immunstimulierend wirkt. Der Austernseitling kann zur Blutzuckersenkung und Verbesserung der Fettwerte eingesetzt werden. Weiters gibt es gute Erfolge bei Atemwegserkrankungen und atopischer Dermatitis. Auch bei Entzündungen und Muskel- und Sehnenschmerzen ist ein Einsatz möglich.

Pleurotus (*Pleurotus ostreatus*, *Austernseitling*) ist ebenfalls ein wohlschmeckender Speisepilz, der im Winter an Laubhölzern gedeiht. Neben Mineralstoffen, Spurenelementen, Aminosäuren enthält er auch verschiedene Polysaccharide, darunter ein Beta-Glucan, das anti-



Photo by pixabay

Shiitake (*Lentinula edodes*, *Pasaniapilz*) ist nach dem Champignon der meist verzehrte Pilz der Welt und ist Nahrungsmittel und Medizin zugleich. Er gedeiht vor allem in Osteuropa, Japan und China. Seine Inhaltsstoffe, vor allem die verschiedenen Polysaccharide haben anti-tumorale, anti-mykotische, anti-bakterielle, entzündungshemmende, cholesterinsenkende, blutzuckersenkende und antioxidative Eigenschaften. Dementsprechend ist eine Anwendung bei Fettstoffwechselstörungen und Arteriosklerose sinnvoll. Shiitake ist DER Vitalpilz bei grippalen Infekten (einschleichend 600 mg auf 1500 mg steigern für 3 bis 5 Wochen). Shiitake-Extrakt in Wasser gelöst und als Mundspülung verwendet, wirkt gegen Karies und Parodontitis. Weiters kann eine Anwendung unterstützend bei der Therapie verschiedener Tumorerkrankungen sein (Shiitake Myzel-Extrakt, Lentinan). An diesen drei Kurzportraits sieht man, wie vielfältig die Anwendung von Vitalpilzen ist. Sprechen Sie uns an, falls wir Ihr Interesse geweckt haben! ☺



Maitake



Pleurotus

Photo by pixabay

COBALAMIN

= Vitamin B12

Apothekerwissen!



Photo by rahadanyah on Unsplash

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

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

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

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

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

Vitamin-B12-Mangel – die Symptome

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

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

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

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

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





Alpinamed®

Vitamin B12

Multitalent für Energie
und Gesundheit

*3 natürliche
Formen, vegan*




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

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

Erhältlich in der Apotheke

Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich

www.alpinamed.at  

POPO-HEBER

Entspannung für Rücken und Nacken und Training für den Po



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

HÜHNEREI –

Ja oder Nein?

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

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

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

Ersatz von Hühnerei

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

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

Arten- und Umweltschutz. Als Kritik der Legehennenhaltung.



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

Wie kann ich Hühnerei ersetzen?

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

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

FANTASIE

besiegt Realität

Wie Gedanken und Bilder im Kopf die Wirklichkeit beeinflussen und Menschen ein- und dasselbe Erlebnis sehr unterschiedlich wahrnehmen, darüber spricht Beraterin, Supervisorin und Kommunikationstrainerin Barbara Pototschnig aus Kapfenberg im Interview mit APOTHECUM.

Wie funktioniert Wahrnehmung?

Barbara Pototschnig: Wahrnehmung passiert nach John O. Stevens auf drei Arten. Wir nehmen Äusseres sinnlich wahr, indem wir im Jetzt etwas sehen, hören, riechen, schmecken oder berühren. Bei der inneren Wahrnehmung geht es ums Fühlen von beispielsweise Ent- oder Verspannung, Unbehagen oder Wohlbefinden. Äussere und innere Wahrnehmung ist die Basis für die reale Erfahrung im Moment, weil noch keine Gedanken im Spiel sind. Erst die dritte Art der Wahrnehmung liegt nicht im gegenwärtigen Erleben. Sie entsteht durch Fantasie. Dazu gehören Denken, Vergleichen, Vorstellen, Interpretieren, Erwarten, Planen oder Erinnern. Alle drei Wahrnehmungsarten sind stark miteinander verknüpft. Wichtig ist zu erkennen, dass wir unsere Energie stets teilen, zwischen realen Aufgaben und jenen, die uns unsere Gedanken vorspielen und oft unterschiedlicher nicht sein können.

Nennen Sie ein Beispiel?

Barbara Pototschnig: Machen wir einen Versuch: Putzen Sie vor dem Spiegel einige Minuten Ihre Zähne! Beobachten Sie abwechselnd, was Sie im Spiegel sehen und was Sie fühlen! Achtung: Beobachten Sie noch beides oder denken Sie bereits an den Zahnarzt, Ihren Job oder einen Konflikt? Kommen Gedanken hinzu, sind Sie in Ihrer Fantasie gelandet. Über 99 Prozent der Wahrnehmung läuft laut Neurowissenschaftler Gerhard Roth unbewusst ab.

Wie wirklich ist dann die Wirklichkeit?

Barbara Pototschnig: Vorstellungen von der Zukunft sind unreal. Sie können trotzdem nützlich sein und uns vor Schwierigkeiten schützen. Sie können Angst erzeugen, ohne dass jemals etwas geschieht. Gedanken an die Vergangenheit verändern sich im gegenwärtigen Moment, je nachdem, was diesem vorausging oder folgt.

Vermutungen erachten wir irrtümlich als real und objektiv, das sind sie aber nicht. Für den Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick ist die Wirklichkeit ein Ergebnis von Kommunikation. Wir reden also ständig mit uns selbst. Für Watzlawick ist der Glaube an „nur“ eine Wirklichkeit eine gefährliche Selbsttäuschung. Denn Menschen fassen die Wirklichkeit unterschiedlich auf, weil sie aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen und Prägungen unbewusst analysieren und bewerten. Daraus resultieren widersprüchliche Auffassungen. Diese erzeugen mitunter Missverständnisse, Rechtfertigungen, Schuldzuweisungen und Schuldgefühle.

Es kommt meist anders, als man denkt...

Barbara Pototschnig: Ja. Unsere Gedanken siegen meist über die Realität. Das macht unser Leben kompliziert und kaum planbar. Unterscheiden wir im augenblicklichen Erleben bewusst zwischen Illusion

#Ich kann viel fuer mich tun!



Wie komplex das menschliche Erleben ist, darüber spricht Barbara Pototschnig.

und Realität, können wir die Aufmerksamkeit darauf richten, was objektiv und auch für andere erkennbar und umsetzbar ist. Bleiben wir im sogenannten ‚Kopfkino‘ verstrickt, also im Grübeln, Befürchten und Hoffen, reduzieren wir unsere Handlungsfähigkeit. Gleichzeitig werden wir schnell müde.

Was können wir gegen Verstrickungen und Reizüberflutungen tun?

Barbara Pototschnig: Stress treibt zu mehr Leistung an oder warnt bei Bedrohungen. Heute ist unser Alarm-Reaktionssystem sechs- bis achtmal so oft aktiv wie vor rund 30 Jahren. Es macht somit Sinn, unsere automatisierten Körperwahrnehmungen zu hinterfragen, um uns vor Überanpassung oder Überreaktion zu schützen. Denn Konformisten ordnen sich meist unreflektiert unter, während sehr emotionale Menschen oft automatisch in den Widerstand gehen.

Für den Psychiater Viktor Frankl liegt ‚zwischen Reiz und Reaktion ein Raum‘: „In diesem Raum liegt die Macht unserer Wahl. In unserer Reaktion liegen unsere Freiheit und Entwicklung.“ Eine bewusste Wahrnehmung hilft uns, das Erleben so anzunehmen, wie es gerade ist. Dann können wir eher bei uns selbst bleiben, loslassen und unsere Gedanken positiv nutzen. ☺

BARBARA POTOTSCHNIG, MSc

Training . Supervision . Beratung . Coaching

Haus der Gesundheit
8605 Kapfenberg, Siegfried-Marcus-Strasse 7
www.hausdergesundheit.eu

Vereinbarungen unter T 0680 318 72 41
barbara.pototschnig@selbst-wirksam.at

ATOPIISCHE DERMATITIS

Hautthema mit apothekerlicher Lösung



Nachtkerzenöl Kapseln unterstützen Ihre Haut von innen.

Fragen
Sie uns
Apotheker!

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

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

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

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

Ursachen und Auslöser

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

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

Wenn die Hautbarriere beschädigt ist

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

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

Was kann man noch tun

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

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

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

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



Reizdarmfrei dank MED DARM-REPAIR



lindert

- Durchfall
- Bauchschmerzen
- Blähungen
- Darmentzündungen

stärkt

- die Darmwand

Wieder *ganz*
Du selbst

Erhältlich in Ihrer Apotheke

Österreichisches Medizinprodukt: Gebrauchsanweisung beachten.

PANACEO



Wie entsteht ein durchlässiger Darm?



REIZDARM

+ Darmbeschwerden

Ursachen, Ernährungstipps und sanfte Hilfe

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

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

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

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

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

BITTER

macht lustig

100%
Natur
PUR

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

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

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

Wirkungen von Bitterstoffen

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

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

Kaffee, Magenbitter, Aperol & Co

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

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

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

GREIFBARE SICHERHEIT

Brailleschrift auf Arzneimittelpackungen

Der Sehsinn ist unser dominanter Sinn: Rund 70 Prozent aller wichtigen Informationen werden Schätzungen zufolge mit Hilfe der Augen wahrgenommen. Vor einer entsprechend grossen Herausforderung im Alltag stehen Menschen, bei denen der Sehsinn nicht oder nur (noch) eingeschränkt funktioniert – das gilt auch für die Medikamenteneinnahme. Darum sind in Österreich und den anderen EU-Ländern auf jeder Arzneimittelpackung die wichtigsten Informationen auch in Blindenschrift (*Braille*) angebracht.


Arzneimittelhersteller sind seit 2006 EU-weit verpflichtet, den Handelsnamen und die Wirkstärke auf der Aussenverpackung einer Arzneispezialität in Braille anzubringen. Diese zusätzliche Kennzeichnung soll gefährlichen Verwechslungen und Dosierungsfehlern vorbeugen.

Medikamente helfen uns, gesund zu werden und Schmerzen zu lindern. Das können sie aber natürlich nur, wenn auch das richtige Medikament in der richtigen Dosierung eingenommen wird. Kommt es zu einer Verwechslung oder einer falschen Dosierung, kann das unangenehme Folgen haben und mitunter sogar sehr gefährlich werden. Für blinde oder sehbehinderte Menschen stellen diese Szenarien eine nicht zu unterschätzende Gefahr dar. Hinzu kommt, dass altersbedingte und chronische Augenerkrankungen meist ab dem 50. Lebensjahr auftreten und damit in einer Lebensphase, in der in aller Regel auch mehr Medikamente eingenommen werden müssen als in früheren Lebensabschnitten.

Arzneimittelhersteller sind darum seit 2006 EU-weit verpflichtet, den Handelsnamen und die Wirkstärke auf der Aussenverpackung einer Arzneispezialität in Braille anzubringen. Braille ist ein international angewandtes System, das blinden und hochgradig sehbehinderten Personen, die Schwarzschrift nicht oder nur schwer lesen können, das

Schreiben und Lesen ermöglicht. Dieses System wurde 1825 von dem erst 16-jährigen Franzosen Louis Braille, der selbst blind war, entwickelt.

Neben der Angabe des Handelsnamens und der Wirkstärke auf der Arzneimittelpackung müssen die Hersteller von Humanarzneispezialitäten ausserdem die Gebrauchsinformation in einem für blinde und hochgradig sehbehinderte Personen geeigneten Format (zum Beispiel Audio-Datei oder Information via Hotline) zur Verfügung zu stellen.

Ausgenommen sind nur Desensibilisierungsmittel, registrierte homöopathische Arzneimittel und Arzneispezialitäten, die ausschliesslich von medizinischem Fachpersonal angewendet werden (zum Beispiel Impfstoffe oder Infusionslösungen). 



									
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 Mag.pharm. CHRISTINA KÖHLHÖFER Warenwirtschaft, Kosmetikberatung	Drogistin Mag.pharm. MARIA PIRKER-CZIHARZ Kosmetik- und Drogeriewaren, Bachblüten	PK-Assistentin Mag.pharm. DORIS POSCH magistrale Zubereitung, Taxierung	PK-Assistentin NICOLE POSCH Warenwirtschaft, Kosmetik, Aromatherapie-Coach	Frau SABRINA PREIN Warenwirtschaft, Roboter, Hilfe bei Anfertigungen
									
Frau SANDRA SINGER Ernährungs- und Fitnesstrainerin, Warenwirtschaft, Bestellung	Frau FLORICA POCOL Hygiene, Dekoration	PKA-Lehrling PAULA GAUGL	WWW.LEBENSWEERT.CO.AT			Kosmetikinstitut SUSANNE GLASER Fusspflege, Kosmetik	Kosmetikinstitut PK-Assistentin TANJA GSTETTNER Fusspflege, Kosmetik	Kosmetikinstitut ELFI WINTSCHNIG Fusspflege, diabetischer Fuss	

HELIOCARE

SONNENSCHUTZ



heliocare-sonnenschutz.at



REPARIEREN UND
SCHÜTZEN SIE IHRE HAUT
VON INNEN UND AUSSEN

Für ein gesundes Leben in der Sonne.

HOCHSAISON für HERPES

Die besten Vorsorge- und Behandlungsstrategien

#Ich kann viel für mich tun!

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

Schlummernde Übeltäter

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

„**”**
Wehe, wenn sie aufwachen...“

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

Tatort 1 Lippenherpes (HSV1)

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

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

Neuer Wirkstoff

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



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

Tatort 2 Genitalherpes (HSV2)

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

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

Tatort 3 Die Gürtelrose (VZV)

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

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



*fem*tastisch *femi*Protect



für meine Vaginalflora.

Praktische, orale Kapsel

Für alle Frauen entwickelt

Klinisch untersucht

  www.femiprotect.at

Exklusiv in der Apotheke.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung.