

APOTHECUM

JAHRGANG 32 WINTER 2025

Wir suchen Sie!
siehe QR Seite 13



Lebenswert

AWJ 2025

**APOTHECUM-WIRKSTOFF
DES JAHRES 2025**

Die Hyaluronsäure

125 MAL

für Ihre Gesundheit

VITALPILZE

Potente Naturheilmittel

Das Staunen von Kindern
ist etwas Wunderbares!

#gesundbleiben

EIN
GESCHENK
MEINER
APOTHEKE!



Spürbar wieder LUFT bei Husten und Schnupfen.



Bronchitis
und
Sinusitis

GeloMyrtol®

- Löst den Schleim
- Hemmt die Entzündung
- Fördert den Heilungsprozess

GeloMyrtol®

300 mg-Kapseln



Zur Schleimlösung bei akuten und chronischen Kältherden der Atemwege, Bronchitis und bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Paranasal).

Befreit die Atemwege.

Destillat aus rektifiziertem Eukalyptus-, Süßorangen-, Myrten- und Zitronenöl. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Stand: 11 2025.

Gebro Pharma GmbH, Österreich

Gebro Pharma

GCBIGEL-MYR 25/1102



VITAMIN D

Wissen eines Experten



Vitamin D – wie es wirkt, was es kann und warum wir es so dringend brauchen. Schriften und Bücher von Dr. Holick geben Einblicke in Erkenntnisse der Vitamin-D-Forschung. Er betont, dass wir erst einen kleinen Teil der möglichen Wirkungen entdeckt haben. Vitamin D hat nachweislich weitreichende gesundheitliche Vorteile, die über die Knochengesundheit hinausgehen, einschließlich der Reduzierung von Risiken für Krankheiten wie Multiple Sklerose, Diabetes, Herzkrankheiten und Depressionen. Es gibt Hinweise

Michael F. Holick (*1946) ist ein US-amerikanischer Arzt und Biochemiker. Sein Forschungsschwerpunkt liegt in der Vitamin-D-Forschung. Holick identifizierte sowohl Calcidiol,[1] die zirkulierende Hauptform von Vitamin D, als auch Calcitriol,[2] die aktive Form von Vitamin D. Sein wissenschaftliches Schaffen war die Grundlage für neue Diagnostika und Therapeutika für Vitamin-D-assoziierte Erkrankungen. Quelle: Wikipedia

darauf, dass bei der Sonnenexposition neben Vitamin D auch andere gesundheitsrelevante Photoprodukte entstehen.

Die Wirkmechanismen von Vitamin D: Der traditionelle endokrine Weg, bei dem die Niere aktives Vitamin D produziert, ist nur ein Teil des Gesamtbildes. Der Grossteil der Wirkungen findet auf zellulärer Ebene statt.

Dr. Holick identifiziert drei Hauptwege, über die Vitamin D wirkt: den endokrinen, den autokrinen-parakrinen und den direkten Wirkweg.

Der endokrine Weg ist mit der Knochengesundheit verbunden, während die anderen Wege Immunfunktionen und Zellmembranstabilität betreffen. Unmetabolisiertes Vitamin D könnte eine wichtige Rolle bei der Stabilisierung von Zellmembranen spielen und hat möglicherweise eigene gesundheitliche Vorteile.

Nur unmetabolisiertes Vitamin D kann in die Muttermilch übergehen, was erklärt, warum stillende Mütter höhere Dosen benötigen, um den Bedarf ihrer Säuglinge zu decken.

Vitamin D bei Multipler Sklerose: Die Einnahme von hohen Dosen Vitamin D zeigte signifikante Verbesserungen bei Patienten, die zuvor schwer betroffen waren.

Ich
kann viel
für mich
tun!

AWJ 2025
APOTHECUM-WIRKSTOFF DES JAHRES

DIE HYALURONSÄURE

für die Augen



Photo by Ben Kotov on Unsplash

Hyaluronsäure kommt natürlicherweise im Auge vor und ist daher besonders gut verträglich. Sie hat hervorragende wasserbindende Eigenschaften und eignet sich daher sehr gut, um die Binde- und Hornhaut zu befeuchten.

Zudem bildet Hyaluronsäure einen Schutzfilm auf der gereizten Augenoberfläche. Somit hilft Hyaluronsäure bei trockenen Augen. Beraten Sie sich mit unserem Apothekenteam, welches Produkt ideal für Ihre Bedürfnisse geeignet ist. ☺

#wir
wissen
was
wirkt

Optimale Dosierung und Spiegel

Dr. Holick empfiehlt, dass Erwachsene täglich mindestens 3000 bis 4000 IE Vitamin D einnehmen sollten, wobei übergewichtige Personen möglicherweise 6000 bis 10.000 IE benötigen.

Die optimale Blutkonzentration von 25(OH)D sollte zwischen 40 und 60 ng/ml liegen.

Es gibt individuelle Unterschiede in der Reaktion auf Vitamin D, die durch genetische Faktoren und den Ausgangsblutspiegel beeinflusst werden.

Sonnenexposition und Vitamin D

Natürliches Sonnenlicht bleibt die beste Quelle für Vitamin D, da es auch andere gesundheitsfördernde Photoprodukte erzeugt.

Dr. Holick hat eine App entwickelt – *dminder*, die Nutzern hilft, ihre Vitamin-D-Produktion basierend auf Standort und Wetterbedingungen zu überwachen. Die App informiert über die optimale Zeitspanne für Sonnenexposition, um Vitamin D zu produzieren, ohne Sonnenbrand zu riskieren.

Insgesamt heißt das für uns, dass Vitamin D eine komplexe Rolle in der Gesundheit spielt und dass die Forschung weiterhin neue Erkenntnisse über seine Wirkungen und optimalen Dosierungen liefert.

Sprechen Sie mit unseren Experten! ☺

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

125 MAL

für Ihre Gesundheit

Apotheker Mag.pharm. STEFAN GOLOUCH



Schon 100 war einen geniale Zahl. Doch 125 übertrifft sie natürlich nochmals. Es ist eine schöne, runde Zahl, die Aufmerksamkeit erregt. Hundertfünfundzwanzig Kilometer sind eine beachtliche Entfernung, 125 Personen ergeben eine anständige Party, und ein 125. Geburtstag ist ein grossartiger Erfolg. Apothekenmagazine gibt es noch nicht solange wie zum Beispiel Jagd-, Fischerei- oder Modemagazine, die bereits vor mehr als 150 Jahren erstmals gedruckt wurden. Wir freuen uns unglaublich, selbst einen dreistelligen Meilenstein erreicht zu haben: Diese Ausgabe von APOTHECUM ist die 125. Ausgabe!

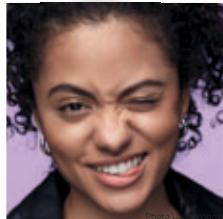
Damals, als wir begonnen haben, wurde noch mit Österreichischem Schilling bezahlt. Die EU hat gerade gestartet. Der bunte 4-Farb-Druck war unerschwinglich und wir druckten daher in Schwarz-Weiss mit einer saisonalen Schmuck

farbe. Siehe unser Beispiel. Auch die Drucktechnik hat sich verändert. Es gab noch eine Druckvorstufe und Filme, die vor jedem Druck kontrolliert werden mussten. Viele Stunden haben die Mitarbeiter von APOTHECUM in der Druckerei verbracht. Ein ganzer Berufsstand in den Druckereien wurde wegklassifiziert und damit der Redaktion einiges mehr an Verantwortung und Arbeit überlassen.

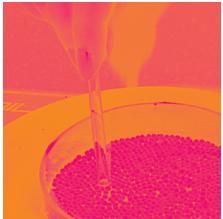
APOTHECUM war das **erste** Apothekenmagazin Österreichs, das die Synergie zwischen persönlicher Information aus der Apotheke und kompetenten Neuigkeiten aus der Welt der Gesundheit frisch präsentierte. Und das ist es geblieben.

Wir bevorzugen Information, die neue Erkenntnisse und neue Produkte mit praktischem Nutzen verbindet.

In dieser Ausgabe geht es wieder um einige bekannte Themen, kombiniert mit neuem Wissen und neuen Therapien. Und wir blicken auch in die Zukunft und beschäftigen uns zunehmend mit dem Ansatz, möglichst lange gesund und unabhängig zu altern. Mit allen uns heute zur Verfügung stehenden Mitteln. Schon Schopenhauer wusste: Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts! *Wir sind für Sie da! Kommen Sie vorbei!* ☺

**LEBENSWERT**

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

**NATURHEILMITTEL.**

Pflanzl. Arzneimittel. Indiv. Teemischungen. Sonnen-moor. Bachblüten. Homöopathie. Äth. Öle von Primavera. Schüssler Salze – Antlitzanalyse. Hausspezialitäten.

**ARZNEIMITTEL-
INTERAKTIONSCHECK.**

Arzneimittelinformation und Prüfung von Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Medikamenten.

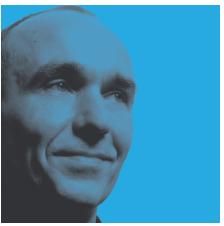
LITERATUR: APOTHECUM, Baby und Familie, Junior. **SICHERHEIT:** Kontrolle + Ausstattung von Haushalts-, Auto- und Betriebsapothen.

**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.

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

Potente Naturheilmittel

Apothekerin Mag.pharm. HEIDI STEINKELLNER

**100%
Natur
PUR**

Fortführend zu den in den drei vorherigen APOTHECUM-Ausgaben vorgestellten Vitalpilzen, geht es in dieser Ausgabe um drei weitere Vertreter.

Vitalpilze stammen aus der ostasiatischen Medizin und werden seit Jahrtausenden für die Vorbeugung und Therapie verschiedener Erkrankungen eingesetzt. Verwendet werden dafür Pilzpulver und Pilzextrakte. In diesem bereits vierten Teil über Vitalpilze stelle ich drei weitere Vertreter vor.

Auricularia (*Judasohr, Holunderschwamm*) ist weltweit verbreitet und wächst ganzjährig auf vorgesägtem Holz verschiedener Bäume und Sträucher. Bei uns bevorzugt er den Holunder. Der Pilz ähnelt in seiner Form einer Ohrmuschel und ist knorpelig und geschmacklos. Die wertgebenden Inhaltsstoffe sind Vitamine, Mineralien (vor allem Eisen), verschiedene immunmodulierende Polysaccharide und die pilztypischen Beta-Glucane. Auricularia wird bei Arteriosklerose, Hämorrhoiden, Entzündungen der Haut, Augen

und Schleimhäute und bei Fettstoffwechselstörungen (senkt LDL) eingesetzt. Vorsicht ist geboten bei Patienten, die gerinnungshemmende Arzneimittel einnehmen (zu Beginn engmaschige Kontrolle des Gerinnungsstatus).

Polyporus umbellatus (*Eichhase*) wächst in Nordamerika, Asien und Europa büschelförmig auf dem Boden von Eichen- und Buchenwäldern. Der Fruchtkörper kann sehr gross werden und bis zu 20 kg wiegen. Er enthält viele Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine



Eichhase

**Gemeinsam
etwas für die
Gesundheit
tun!**

(besonders Biotin), daneben wassertreibende Wirkstoffe und die pilztypischen Polysaccharide. Polyporus wirkt unter anderem immunmodulierend, antioxidativ, entzündungshemmend, wassertreibend und haarwuchsfördernd. Er wird daher als Diuretikum, bei Ödemen und Gelenksschwellungen, zur Lymphflussaktivierung, als Leberschutz und bei Haarausfall eingesetzt. Kombiniert mit Reishi und ausgewählten Mikronährstoffen wird er für Haut, Haare und Nägel verwendet.

Coprinus comatus (*Schopftintling*) ist ein bei uns weit verbreiteter Speisepilz mit spargelähnlichem Geschmack. Er ist nicht lange haltbar und zerfliesst bald in schwarze tintenartige Tropfen, deshalb der Name „Schopftintling“. Coprinus wird bei Diabetes mellitus und Folgeschäden, unterstützend bei der Gewichtsreduktion und zum Leberschutz eingesetzt.

Vitalpilz-Produkte in hoher Qualität aus österreichischer Produktion haben wir aus Überzeugung, dass sie gute Dienste für die Bedürfnisse unserer Kunden leisten können, in unser Apotheken-Sortiment aufgenommen. Schauen Sie sich das gerne mit uns an! ☺



Schopftintling



Judasohr

MEDIKAMENTE

richtig einnehmen



Eine umfassende **Arzneimittelberatung** durch Apothekerinnen und Apotheker ist bei der Abgabe von Medikamenten dringend erforderlich!

Nur ein richtig angewandtes Medikament kann seine volle Wirkung entfalten. Auch pflanzliche Präparate und Nahrungsergänzungsmittel müssen korrekt eingenommen, dosiert und aufeinander abgestimmt werden, um das beste Ergebnis zu erzielen.

Was ist bei der Einnahme von Arzneimitteln prinzipiell zu beachten?

1 Nehmen Sie Ihre Tabletten, Kapseln und Dragees stehend oder aufrecht sitzend mit einem Glas Leitungswasser ein! Fruchtsäfte, Milch, Kaffee, Tee oder Limonaden eignen sich dafür nicht.

2 Beachten Sie die Gebrauchsinformation und fragen Sie bei Unsicherheit unsere Pharmazeuten.

3 Verzichten Sie bei der Einnahme von Medikamenten auf Alkohol!

Was heisst „Einnahme einmal am Tag“?

Die verordnete Dosis ist einmal am Tag zu einer bestimmten Uhrzeit einzunehmen. Die Einnahme muss jeden Tag zur selben Uhrzeit plus/minus zwei Stunden erfolgen.

Was heisst „Einnahme zweimal am Tag“?

Das Medikament wird alle 12 Stunden eingenommen. So wird ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt im Blut gewährleistet. Beispiel: Wird eine Dosis zum Frühstück um 8 Uhr genommen, sollte die zweite Dosis erst um 20 Uhr (plus/minus zirka eine Stunde) eingenommen werden.

Was heisst „Einnahme dreimal am Tag“?

In diesem Fall erfolgt die Einnahme alle 8 Stunden – plus/minus einer

halben Stunde! Gerade bei dieser Form der Dosierung werden die häufigsten Fehler gemacht, da die landläufige Dosierung morgens, mittags, abends die Wirkung nicht optimal gewährleistet. Der verlängerte Zeintervall über Nacht mit

12 bis 14 Stunden gegenüber den 8 Stunden ist zu gross, sodass es zu einem Wirkstoffverlust kommen kann.

Die Einnahme viermal täglich ist ebenso genau einzuhalten. Hierbei wird die Dosis alle 6 Stunden verabreicht.

Was heisst „nüchtern“ einnehmen?

Das Arzneimittel sollte 30 bis 60 Minuten vor dem Essen und frühestens zwei Stundennach dem Essen eingenommen werden.

Was heisst „Einnahme vor dem Essen“?

Nehmen Sie Ihr Medikament mindestens 1 Stunde (!) vor dem Essen.

Was heisst „Einnahme zu einer Mahlzeit“?

Während des Essens werden Medikamente eingenommen, die zum Beispiel den Magen reizen können und bei einer Einnahme mit der Mahlzeit verträglicher sind.

Was heisst „Einnahme nach dem Essen“?



Photo by Kenia Vakoleva on Unsplash

Dieser Hinweis kann für Verwirrung sorgen und unterschiedlich gemeint sein. Häufig finden sich im Beipackzettel genauere Angaben, wie zum Beispiel „unmittelbar nach der Mahlzeit“ oder „Einnahme zwei Stunden nach dem Essen“.

Was sind Wechselwirkungen?

Wenn zwei oder mehrere Arzneimittel gleichzeitig eingenommen werden, können sich die Inhaltsstoffe der Arzneimittel gegenseitig beeinflussen, was die Wirkung verstärken oder abschwächen kann. Ihr Arzt oder Ihr Apotheker sollten daher alle einzunehmenden Arzneimittel kennen. Beispielsweise können bestimmte Schmerzmittel den Effekt von Blutgerinnungshemmern verstärken und so zu bedrohlichen Blutungen führen. Auch rezeptfreie Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel können die Wirkung ihrer Dauermedikation beeinflussen.

Können Lebensmittel die Wirkung von Medikamenten beeinflussen?

Manche Lebensmittel vertragen sich schlecht mit Medikamenten und können deren Wirksamkeit und Verträglichkeit beeinflussen. Kaffee, Tee, Milch bzw. Milchprodukte wie Käse, Grapefruitsaft oder alkoholische Getränke, aber auch einige Gemüsesorten können diese Effekte auslösen. So wirken manche Antibiotika schlechter, wenn man sie mit Milch oder Milchprodukten einnimmt bzw. diese kurz nach der Einnahme trinkt.

Eisentabletten wirken hingegen besser, wenn man sie mit einem Glas Orangensaft einnimmt.

Da bei unterschiedlichen Medikamenten, unterschiedliche Dinge zu beachten sind, sollten Sie die korrekte Einnahme mit unseren Pharmazeuten besprechen bzw. die Gebrauchsinformation zu Rate ziehen.

Sind alle Tabletten teilbar bzw. dürfen Kapseln geöffnet werden?

Tabletten werden oftmals nicht nur zur Reduktion der Dosis geteilt, sondern auch zur erleichterten Einnahme zerteilt, zerstossen oder in Flüssigkeit aufgelöst. Weder die Teilung zur Dosisreduktion noch die Teilung zur erleichterten Einnahme sind bei allen Tabletten möglich. Auch nicht alle Kapseln dürfen geöffnet und deren Inhalt ohne Hülle eingenommen werden. Wenn Sie Probleme beim Schlucken Ihrer Medikamente haben, fragen Sie bitte unsere Pharmazeuten, ob ein Zerteilen Ihres Medikaments möglich ist.

Wie lagere ich Medikamente richtig?

Medikamente sollten in der unbeschädigten Originalverpackungen bei Raumtemperatur vor Licht und Feuchtigkeit geschützt aufbewahrt werden. Wegen der Temperaturschwankungen und der teils hohen Luftfeuchtigkeit eignen sich die Küche und das Badezimmer nicht. Eine Lagerung im Kühlschrank ist nur dann notwendig, wenn es ausdrücklich angegeben ist.

Was tun bei Nebenwirkungen?

Durch die Meldung von vermuteten Nebenwirkungen leisten Sie als Patienten einen wichtigen Beitrag zur Arzneimittelsicherheit und die Informationen können helfen, die Sicherheit eines Medikamentes zu verbessern. Wenn Sie Nebenwirkungen nach Einnahme eines bestimmten Medikamentes vermuten, dann informieren Sie unsere ApothekerInnen. ☺ Quelle: Österreichische Apothekerkammer

Praktisch für
unterwegs!

Geschichten vom **SODBRENNEN**

NEU

MINZ-
GESCHMACK

Auch
bei stillem
Reflux



REFLU

Kautabletten

Rasche Hilfe bei Sodbrennen und Refluxbeschwerden.

Mit 4-fach Power!

■ Barriere ■ Neutralisation ■ Schutz ■ Regeneration



UNSER BAUCH(gefühl)

Passen wir auf, auf ihn



Photo by James Jacob on Unsplash

Fragen
Sie uns
Apotheker!



ALARM IM DARM

Veränderungen der Stuhlfarbe können auf Krankheiten hinweisen. Gehen Sie zum Arzt, wenn sich Ihr Stuhl ohne einen Ihnen bekannten Grund verfärbt.

Hellrot: Frisches Blut im oder auf dem Stuhl. Blutungen in den unteren Darmabschnitten (Dickdarm, Enddarm), z.B. Hämorrhoiden, Tumore oder Entzündungen.

Schwarz: Blutungen in den oberen Darmabschnitten (Speiseröhre, Magen, Zwölffingerdarm).

Grau: Gallengangsverschluss

Lehmfarben: Gallenwegsverschluss, Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Glutenunverträglichkeit, Abflusstörung der Lymphgefäßse, Darmfistel.

Schleim im/am Stuhl: Entzündliche Erkrankungen wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Infektionen mit Durchfällen, Enddarmerskrankungen (z.B. Hämorrhoiden, Analabszess).

Optimieren wir unseren Stoffwechsel

Der Stoffwechsel ist das *Herzstück unserer Energieversorgung*. Er sorgt dafür, dass jede Zelle mit dem versorgt wird, was sie braucht. Doch nicht bei allen läuft er gleich schnell. Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich der Stoffwechsel. Schätzungen zufolge sinkt er ab dem 40. Lebensjahr um etwa fünf Prozent pro Jahrzehnt. *Der Grund:* Wir verlieren Muskelmasse und setzen gleichzeitig mehr Körperfett an – und Muskeln sind nun einmal die „Kalorienöfen“ des Körpers. Weniger Muskeln bedeuten also auch weniger Energieverbrauch im Ruhezustand. *Die gute Nachricht:* Sie können aktiv etwas tun, um Ihren Stoffwechsel auf Trab zu halten.

1. Nicht zu wenig essen: Eine zu kalorienarme Ernährung kann den Stoffwechsel ausbremsen. Wer regelmässig unter 1.000 – 1.200 Kalorien pro Tag zu sich nimmt, signalisiert dem Körper, Energie zu sparen. Die Folge: Der Grundumsatz sinkt – und sobald wieder „normal“ gegessen wird, setzt der Körper die verlorenen Kilos schneller wieder an. Zudem steigt das Risiko für Heißhungerattacken auf ungesunde Snacks.

2. Regelmässig essen: Planen Sie alle vier bis fünf Stunden eine Mahlzeit ein. So bleibt der Blutzuckerspiegel stabil und die Verdauung in Schwung.

3. Bei jeder Mahlzeit Eiweiss einbauen: Eiweissreiche Lebensmittel haben den höchsten thermischen Effekt – der Körper benötigt mehr Energie, um sie zu verarbeiten. Zudem hilft Eiweiss, Muskelmasse zu erhalten und aufzubauen, was langfristig den Kalorienverbrauch steigert. Ideal sind mageres Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Milchprodukte oder pflanzliche Alternativen wie Tofu.

FAZIT: Auch wenn Gene und Alter eine Rolle spielen, lässt sich der Stoffwechsel gezielt beeinflussen. ☺

Richtig gefüttert sorgt unser mikrobielles »Ich« auch dafür, dass wir zufrieden und ausgeglichen sein können. Warum ist das so?

1. Das Mikrobiom als zentrale Schaltstelle der Gesundheit. In unserem Darm leben rund 100 Billionen Mikroorganismen – Bakterien, Pilze und andere Mikrolebewesen. Das Mikrobiom ist individuell verschieden und reagiert sehr sensibel auf unsere Ernährung. Je vielfältiger die Nahrung, desto vielfältiger und stabiler ist die Darmflora – und das schützt vor Krankheiten wie Adipositas, Diabetes, Asthma oder Fehlreaktionen des Immunsystems.

2. Ernährung beeinflusst das Mikrobiom direkt. Ballaststoffreiche Lebensmittel fördern nützliche Darmbakterien. *Sekundäre Pflanzenstoffe* – vor allem Polyphenole in Obst, Gemüse, Tee, Kaffee, Kakao und Rotwein – unterstützen zusätzlich das Wachstum „guter“ Bakterien und hemmen krankmachende Keime.

3. Darm und Gehirn sind über die **Darm-Hirn-Achse** verbunden. Der Darm und das Gehirn kommunizieren ständig miteinander – über Nerven (vor allem den Vagusnerv), Hormone und Immunbotenstoffe. Stress kann die Darmdurchlässigkeit erhöhen, das Immunsystem reagiert stärker, entzündungsfördernde Stoffe (Zytokine) gelangen ins Gehirn. Diese können dort Angst, Müdigkeit oder depressive Verstimmungen auslösen. So entsteht ein Teufelskreis zwischen Stress, Darm und Psyche.

4. Der Darm als „**zweites Gehirn**“. Der Darm besitzt ein eigenes Nervensystem – das enterische Nervensystem – mit ähnlichen Zelltypen und Neurotransmittern wie das Gehirn (zum Beispiel Serotonin, Dopamin, GABA). Er kann also viele Prozesse autonom steuern und spielt eine entscheidende Rolle für unser Wohlbefinden.

Fazit: Ein gesundes Mikrobiom stärkt das Immunsystem, schützt vor Entzündungen, stabilisiert die Stimmung und hilft, Stress besser zu verarbeiten. Mit einer abwechslungsreichen Ernährung fördern wir also nicht nur unsere Verdauung, sondern auch unsere mentale Ausgeglichenheit. ☺

DAS DIABETESRISIKO

frühzeitig erkennen und vorbeugen

Apotheker Mag.pharm. STEFAN GOLOUCH

Ein zu hoher Blutzuckerspiegel bleibt oft lange unbemerkt – mit schwerwiegenden Folgen. Der **Langzeitblutzucker-Test** (*HbA1c-Test*) bietet eine einfache Möglichkeit, den durchschnittlichen Blutzuckerwert der letzten acht bis zwölf Wochen zu bestimmen. Er liefert wertvolle Hinweise darauf, ob ein Diabetesrisiko besteht oder eine bestehende Zuckerstoffwechselstörung gut eingestellt ist.

Ein kleiner Stich in die Fingerkuppe genügt, das Ergebnis liegt in wenigen Minuten vor und kann in einem persönlichen Beratungsgespräch erklärt werden. Termine erhalten sie direkt bei uns oder unter **mein.sicherversorgt.at/lebenswert-apotheke-kapfenberg**

Mag.pharm. Alexandra Fuchsbichler, Präsidentin der Apothekerkammer Steiermark: „Mit der flächendeckenden HbA1c-Testaktion in der wohnortnahmen Apotheke bringen wir Prävention direkt zu den Menschen. Mit gezielten Vorsorgemassnahmen wie diesen bleiben Menschen länger gesund und Krankheiten können frühzeitig erkannt werden. Das trägt dazu bei, die Belastung des Gesundheitssystems zu reduzieren und langfristig Kosten einzusparen. Durch umfassende Nutzung der pharmazeutischen Expertise kann die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen nachhaltig verbessert werden. Unsere steirischen Apothekerinnen und Apotheker nehmen sich Zeit für die Durchführung des Tests, erklären verständlich das Ergebnis und empfehlen die nächsten Schritte. Bei auffälligen Werten verweisen wir selbstverständlich an Ärztinnen und Ärzte. Je früher ein persönliches Risiko erkannt werden kann, desto besser.“

MODERNER TEST

Verlässlich, schnell und einfach. Regelmäßige Kontrollen des Langzeitblutzuckers sind insbesondere für Menschen mit Übergewicht, Bluthochdruck, Bewegungsmangel oder familiärer Diabetesbelastung empfehlenswert. Darüber hinaus gilt aber für alle: Je mehr wir über unseren eigenen Gesundheitsstatus wissen, desto gezielter können wir darauf reagieren.

Dazu die steirische Apothekerkammer-Vizepräsidentin Mag. pharm. Dr. Alexandra Mandl: „Gesundheit fängt bei Wissen an – und Gewissheit bekommt man nur durch Messen.“

Lassen Sie Ihren Langzeitblutzucker testen. Ein Test in der Apotheke kann helfen, Diabetes frühzeitig zu erkennen. Warten Sie nicht, bis Symptome auftreten.

Jeder Test ist ein Schritt in Richtung Vorbeugung. Wir laden alle herzlich ein: Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich testen. Ohne Wartezeit und mit kompetenter Beratung können Menschen ihr persönliches Risiko überprüfen lassen!“

FRÜHZEITIG ERKENNEN

und rechtzeitig gegensteuern. Im Gegensatz zu einer Einzelmessung ist der HbA1c-Test nicht nur eine Momentaufnahme, sondern gibt Auskunft über den Blutzuckerspiegel der letzten zwei bis drei Monate. Dadurch können zuverlässig Informationen zu Prädiabetes oder Diabetes gewonnen werden. Ein erhöhter Wert bleibt oft lange unbemerkt und kann auf Dauer ernsthafte Folgen für die Gesundheit haben. Dazu zählen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenschäden, Nervenschäden oder Sehprobleme. Wer seinen Wert kennt, kann rechtzeitig gegensteuern. In vielen Fällen reicht eine Lebensstiländerung, um eine Verbesserung zu erzielen: mehr Bewegung, gesündere Ernährung und Gewichtskontrolle sollten dabei im Fokus stehen. ①

**Langzeitblutzucker
Messung
Termine
können online
vereinbart werden**



Fragen
Sie uns
Apotheker!

TEESORTEN

Rezepte und Tipps von unseren Apothekern



100 %
Natur Pur



A

Tee ist neben Wasser das Getränk, das weltweit am häufigsten getrunken wird. Tee ist Durstlöscher, Nationalgetränk und Medizin. Mythen und Geschichten ranken sich um die Geburtsstunde von Tee als Getränk. Eine Legende berichtet von einem Zufall: Der chinesische Kaiser Chén Nung soll sich unter einem Strauch eine Schale abgekochtes Wasser gegönnt haben. Vom Strauch fielen ein paar Blätter in die Tasse und sorgten für Farbe, Duft und Geschmack. Von diesem Moment an wollte der Kaiser nichts anderes mehr trinken. Ziemlich sicher kann man sagen, dass Tee tatsächlich aus China kommt. Rund 400 Jahre v. Chr. boten die Chinesen ihren Gästen Tee als Getränk an, vorher war der Tee hauptsächlich als Medizin eingesetzt worden. Nach und nach eroberte der Tee die Welt: Japan, Sri Lanka, arabische Länder und schliesslich im 17. Jahrhundert auch Europa.

Die wichtigsten Sorten

Tee wird meist aus den Blättern des Teestrauchs gewonnen. Die weitere Verarbeitung bestimmt über Geschmack und Aussehen. Da-

neben gibt es Tee aus Früchten, Kräutern und aus den Zweigen des Rotbuschstrauchs.

Grüntee: Diesem Tee werden wahre Zauberkräfte für unsere Gesundheit nachgesagt. Er soll das Risiko für Karies mindern ebenso wie das für Herz- Kreislauferkrankungen, und sogar auf bestimmte Krebsarten soll sich der Genuss von reichlich grünem Tee positiv auswirken. Grüner Tee sollte nicht mit kochendem Wasser (max. 75 Grad) übergossen werden, da sonst Inhaltsstoffe und Aroma beeinträchtigt werden. Die Ziehzeit für grünen Tee dauert maximal 3 Minuten. In Asien wird der erste Aufguss meist weggeschüttet. Erst beim direkt anschliessenden zweiten Aufguss soll sich das Aroma voll entfalten.

Schwarztee: Für schwarzen Tee werden die Blätter nach dem Pflücken gerollt. Dadurch werden die Zellwände zerstört, die Blätter färben sich durch die Reaktion mit Sauerstoff rotbraun bis schwarz. Diesen Vorgang nennt man Fermentation. Anschliessend werden die Blätter getrocknet. Schwarzer Tee wird mit kochendem Wasser übergossen und zieht rund 3 bis 5 Minuten.

Tee aus Kräutern oder Früchten: Zuerst fallen uns die grossen Klassiker ein: Pfefferminztee, Kamillentee und Hagebuttentee. In allen Fällen ist auch hier die Bezeichnung Tee irreführend. Grundlage sind nicht die Blätter der Teepflanze. Beim Früchtetea spielen getrocknete Früchte die Hauptrolle, beim Kräutertee sind es getrocknete Kräuter. Tee aus Pflanzen wird häufig als Heilmittel eingesetzt: Tee aus Pfefferminze, Kamille oder Fenchel helfen bei Magen-Darmbeschwerden, Tee aus Melisse beruhigt, Tee aus Salbei wird bei Erkältungsbeschwerden eingesetzt und aufgebrühte Brennesseln helfen unter anderem gegen Blasenentzündungen. Auch äusserlich kann Tee angewendet werden: Kamille zum Beispiel als Spülung für blondes Haar, Hagebutte lindert kleinere Wunden und Insektensstiche, schwarzer oder grüner Tee als Teebeutel-Auflage stärkt die Haut rund um die Augen.

Diese Tees müssen häufig recht lange ziehen, rund 10 Minuten sind die Regel. Heiltee soll oft auch zudeckt ziehen: Er enthält ätherische Öle, die so in der Tasse bleiben. Geschmack und Wirkung bleiben erhalten.

Legendär ist der 5 o'clock Tea aus England. Er war und ist ein wichtiges gesellschaftliches Ereignis. Aufgebrüht wird schwarzer Tee – und zwar ein Löffel pro Tasse und einer für die Kanne. Der so entstandene aromatische, sehr starke Tee kommt aus der Kanne in die Tasse und trifft dort mit Vorliebe auf warme, fetthaltige Milch und reichlich Zucker. Wichtig ist dabei das MIF-Prinzip. Milk-in-first heisst, dass zuerst die Milch und danach der Tee in die Tasse gegeben wird.

In der kälteren Jahreszeit fixe Zeiten für eine feine Tasse Tee zuhause oder am Arbeitsplatz einzuführen hat ausgleichende, beruhigende oder anregende Wirkung. Ganz nach Wunsch und Teesorte.

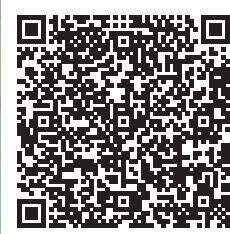
Eine phantastische Auswahl von heilenden, würzigen, entspannenden und anregenden Sorten finden Sie bei uns in der Apotheke. Lassen Sie sich dazu gerne von unserem Team in der Apotheke beraten! Wir sind alle leidenschaftliche Teetrinker. ☺

HEALTH COACHING

for Businesspeople

Face-to-Face-Coaching
Online

#Ich
kann viel
für mich
tun!



Ich unterstütze Menschen dabei
aus alten Mustern auszusteigen.
Somit ihre eigenen Bedürfnisse
leichter zu formulieren und zu leben.

Die Gesundheit steht immer im Mittelpunkt.

Haben Sie auch den Wunsch nach mehr Leichtigkeit?

Der erste Schritt ist einfach. Per Telefon oder Email.

+43 664 514 75 05 + bvo062@gmail.com

Mein Name ist Barbara M. Voglar.

Ich bin TTM-Practitioner, Health-Coach und Conceptionist.



KREBS-FRÜHERKENNUNG

in Österreich

Die Österreichische Krebshilfe empfiehlt folgende Früherkennungsuntersuchungen



Gebärmutterhalskrebs-Früherkennung

Ab dem 20. Geburtstag sollte einmal jährlich im Rahmen der gynäkologischen Untersuchung der Krebsabstrich (PAP) zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs durchgeführt werden.

Frauen ab dem 30. Lebensjahr wird zumindest alle 3 Jahre ein gültiger HPV-Test empfohlen. Dies gilt für HPV-geimpfte und nicht HPV-geimpfte Frauen. Dabei soll eine Doppeltestung vermieden werden, das heißt Krebsabstrich und HPV-Test sollen abwechselnd vorgenommen werden. Die Krebshilfe empfiehlt Mädchen/Frauen ab dem vollendeten 9. Lebensjahr die HPV-Impfung. Seit dem 1.2.2023 wird die HPV-Impfung allen bis zum vollendeten 21. Lebensjahr kostenlos angeboten.

Brustkrebsfrüherkennung

Mit der Röntgenuntersuchung der Brust (Mammografie) können kleine Tumore, die noch nicht tastbar sind, festgestellt werden. Die Mammografie sollte ab dem 40. Geburtstag alle 2 Jahre durchgeführt werden.

Darmkrebsvorsorge

ab 45 mittels Koloskopie oder FIT-Stuhltest. Um Darmkrebs zu vermeiden, sollte ab dem 45. Geburtstag alle 7 bis 10 Jahre die Koloskopie bei einer Untersuchungsstelle durchgeführt werden oder ein FIT-Stuhltest jährlich (mindestens alle 2 Jahre).

Hautselbstuntersuchung

Untersuchen Sie Ihre Haut zweimal jährlich (vor und nach den Sommermonaten) auf Veränderungen.

Die 5 häufigsten Krebsformen bei Frauen sind Brustkrebs, Darmkrebs, Lungenkrebs, Gebärmutterkrebs und Eierstockskrebs. ☺

Selbstuntersuchung der Hoden

Ab dem 14. Geburtstag bis ins Alter von 50 Jahren sollten Sie monatlich Ihre Hoden selbst abtasten. Dadurch können Sie Veränderungen früher erkennen.

Prostatauntersuchung durch den Arzt

Die Prostatakrebs-Früherkennungsuntersuchung durch den Arzt / die Ärztin beinhaltet neben einem Anamnese-Gespräch den PSA-Test. Sie sollte ab dem 45. Geburtstag regelmässig durchgeführt werden.

Darmkrebsvorsorge

ab 45 mittels Koloskopie oder FIT-Stuhltest. Um Darmkrebs zu vermeiden, sollte ab dem 45. Geburtstag alle 7 bis 10 Jahre die Koloskopie bei einer Untersuchungsstelle durchgeführt werden oder ein FIT-Stuhltest jährlich (mindestens alle 2 Jahre).

Hautselbstuntersuchung

Untersuchen Sie Ihre Haut zweimal jährlich (vor und nach den Sommermonaten) auf Veränderungen.

Impfung gegen HPV

Infektionen durch Humane Papillomaviren (HPV) können zu Krebsvorstufen und in weiterer Folge zu Penis- und Analkarzinomen sowie zu Krebsformen im Bereich des Rachens und des Kehlkopfes führen.

Die Krebshilfe empfiehlt Mädchen/Frauen ab dem vollendeten 9. Lebensjahr die HPV-Impfung. Seit dem 1.2.2023 wird die HPV-Impfung allen bis zum vollendeten 21. Lebensjahr kostenlos angeboten.

Die 5 häufigsten Krebsformen bei Männern sind Prostatakrebs, Lungenkrebs, Darmkrebs, Blasenkrebs und Nierenkrebs. ☺



OHNE OMEGA-3 geht es nicht

Schon gewusst? Zirka 70 Prozent der Bevölkerung sind nicht ausreichend mit Omega-3-Fettsäuren versorgt.

Das Problem daran: Omega-3-Fettsäuren sind lebenswichtige Nährstoffe, die der Körper nicht selbst bilden kann.

Zu den biologisch aktiven, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren zählen DHA und EPA. Die beiden Fettsäuren sind wichtige Bestandteile der Zellmembranen im gesamten Organismus und unterstützen so umfassend die Gesundheit. Sie schützen Herz, Gehirn und Augen.

Die optimale Dosierung empfehlen Ihnen auf Ihre besonderen Bedürfnisse abgestimmt unsere Apotheker! ☺

APOTIPP

ZINK – der Immunmineralstoff

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

So etwas Gesundes gibt es nicht im Supermarkt...

Unsere
Rezepte
für Ihr
Wohlbefinden!



Zu jedem Omega-3-Produkt erhalten Sie eine kleine Dose hochwertige Sardinen aus dem SARDINEUM gratis!



Österreichs größte Sardinenfachhandlung finden Sie in Bruck an der Mur, Roseggerstraße 4, nahe Hauptplatz. Besuchen Sie uns dort ... oder online unter www.sardineum.at

Eine gesunde Aktion von



und



Apotheker
Mag.pharm.
STEFAN GOLOUCH
Konzessionär
Nahrungsergänzungsmittel



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



PK-Assistentin
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.LEBENSWERT.co.at



Kosmetikinstitut
SUSANNE GLASER
Fusspflege,
Kosmetik



Kosmetikinstitut
TANJA GSTETTNER
Fusspflege,
Kosmetik



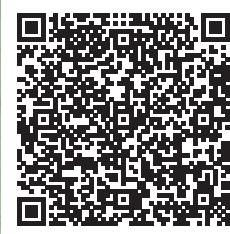
Kosmetikinstitut
ELFI WINTSCHNIG
Fusspflege,
diabetischer
Fuss

HEALTH COACHING

for Businesspeople

Face-to-Face-Coaching
Online

#Ich
kann viel
für mich
tun!



Ich unterstütze Menschen dabei aus alten Mustern auszusteigen. Somit ihre eigenen Bedürfnisse leichter zu formulieren und zu leben. Die Gesundheit steht immer im Mittelpunkt. Haben Sie auch den Wunsch nach mehr Leichtigkeit?

Der erste Schritt ist einfach. Per Telefon oder Email.

+43 664 514 75 05 + bvo062@gmail.com

Mein Name ist Barbara M. Voglar.

Ich bin TTM-Practitioner, Health-Coach und Conceptionist.

HAUTÖL-GUIDE

Ein grosses Thema im Herbst und Winter **Teil 2**



Photo by Christin Hume on Unsplash

Fortsetzung von der Herbstausgabe

Öle für Mischhaut und unreine Haut

#J wie Jojoba (Komedogen-Wert: 1)

Die Ureinwohner Amerikas benutzen das gut verträgliche Öl bereits seit Jahrhunderten für alles von Haut- und Haarpflege bis hin zu medizinischen Zwecken. Es ist antibakteriell, entzündungshemmend und für alle Hauttypen geeignet.

Öle für normale bis empfindliche Haut

Rötungen, Irritation, Juckreiz – empfindliche Haut ist nicht immer ein Spass. Gut, dass es auch hier viele Öle gibt, die Ihre Haut beruhigen und diese Beschwerden lindern.

#R wie Ringelblume (Komedogen-Wert: 1)

Das Öl der Ringelblume hat regenerierende Effekte und wirkt gut bei sensibler oder gestresster Haut. Außerdem beugt das Öl Entzündungen vor und zieht besonders schnell ein, ohne einen Film zu hinterlassen. Auch für normale Haut eine gute Wahl.

#M wie Marula (Komedogen-Wert: 1-2)

Marula-Öl ist ein echter Allrounder und für sensible, normale und sogar trockene Haut gleichermaßen geeignet. Sehr reich an Antioxidantien, wird das Öl schnell von der Haut aufgenommen und schliesst die Feuchtigkeit lange dort ein. Somit pflegt das Öl nicht nur, sondern wirkt auch schützend gegen Verschmutzungen.

#M wie Mandel (Komedogen-Wert: 2)

Mandelöl ist ein echter Klassiker der Gesichtspflege und bekannt dafür, dass es Narben und dunkle Flecken dank seiner Haut-regenerierenden Eigenschaften abmildern kann. Außerdem ist das blumig duftende Öl auch für rötungsanfällige Haut sehr gut geeignet.

Öle fürs Anti-Aging

Natürliches Öl, gepresst aus den Samen und Nüssen von Pflanzen, ist dem Eigenfett unserer Haut sehr ähnlich und liefert daher auch die beste Quelle für Anti-Aging-Produkte.

#A wie Argan (Komedogen-Wert: 0)

Arganol ist eine Art Naturwunder: Höchst pflegend, regenerierend und feuchtigkeitsspendend – aber trotzdem auch extrem nicht-komedogen, entzündungshemmend und beruhigend. Daher ist das Öl besonders gut geeignet als Anti-Aging-Mittel, Pflegeöl für trockene und empfindliche oder beschädigte Haut. Außerdem wirkt es mildernd gegen Schwangerschaftsstreifen und Narben.

#N wie Nachtkerze (Komedogen-Wert: 3)

Das Öl der Nachtkerze gehört wie das Kokosöl zu den schweren, reichhaltigen Ölen und sollte von Mischhaut oder öliger Haut gemieden werden. Bei trockener Haut ist das Öl jedoch ein toller Anti-Aging-Booster und sorgt für eine höhere Elastizität und Erfrischung reifer Haut. Das Nachtkerzenöl wird auch von zu Rötung neigender, sensibler Haut gut vertragen.

#G wie Granatapfel (Komedogen-Wert: 1)

Die rubinrote Frucht gilt nicht umsonst seit jeher als ein Symbol für das Leben: Der Granatapfel enthält dreimal so viele Antioxidantien wie grüner Tee und ist damit eine wirksame Waffe gegen vorzeitige Zellalterung und freie Radikale. Genau wie das Arganol, ist das Öl aufgrund seiner nicht-komedogenen Eigenschaften sehr verträglich für jeden Hauttyp: Reichhaltig pflegend und porenmindernd zugleich. ☺

Tipp

Bevor Sie Ihr Gesicht mit Ölen verwöhnen, ist es wichtig, eine gereinigte Haut zu haben. Öl auf feuchte Haut auftragen.



UNSER BESTES MASSAGEÖL

Sesamöl hat einen wärmenden Effekt. Und diese Eigenschaft macht Sesamöl zu einem erstklassigen Massage-Öl. Das darin enthaltene Magnesium ist ein bekanntes Beruhigungsmittel für die Muskeln. Der gleiche Entspannungseffekt gilt auch für Gesichtsmuskeln. Noch besser wirkt es gegen Muskelkrämpfe in Kombination mit ätherischen Ölen, die einen vergleichbaren wärmenden Effekt haben. Hier ist ein einfaches Rezept, das bereits lange mit Erfolg erprobt ist:

- 6 Teelöffel Sesamöl
 - 10 Tropfen Rosmarinöl
 - 5 Tropfen Eukalyptusöl
 - 5 Tropfen Lavendelöl (beruhigend, schmerzlindernd).
- Alle Bestandteile bekommen Sie in der Apotheke.
Viel Spass beim Ausprobieren!

BRONCHO STOP®

von der **Nr. 1** bei Husten**

NEU bei Reizhusten*



Broncho...STOP!

www.bronchostop.at



Ihr österreichischer Partner
in der Gesundheit

Kwizda
Pharma

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
* Bei Erkältungshusten | ** IQVIA MAT 06/2025, 01A Hustenmittel