

APOTHECUM

SOMMER 2020



SCHÜTZENGELAPOTHEKE
GRAZ

Doppelter Schutz
in der Vinzenzgasse.

Photo: Petra Pacheco-Medina

IMMUNSYSTEM

Ich kann viel für mich tun!

FACHÄRZTE von A bis Z

von A bis Z Teil 2

RÜCKENSCHMERZEN

9 unerwartete Gründe

DAS WUNDBEHANDLUNGS-KONZEPT

von MediGel® **NEU**

Egal ob Schürfwunden, Schnittwunden oder Platzwunden – Wunden gehören im Alltag einfach dazu. Eine effektive Behandlung ist wichtig. Zur gezielten Unterstützung der natürlichen Wundheilung steht Ihnen in der Apotheke das MediGel®-Wundkonzept aus dem Hause MEDICE zur Verfügung: **MediGel® WUNDREINIGUNGSSPRAY** und **MediGel® SCHNELLE WUNDHEILUNG**. Für eine optimal aufeinander abgestimmte Wundversorgung von Anfang an.

Schritt 1: WUNDE SCHMERZFREI REINIGEN

Eine rasche Wundheilung fängt mit der Wundreinigung an, weil nur eine saubere Wunde richtig heilen kann. Um einer Wundinfektion vorzubeugen und optimale Startbedingungen für eine störungsfreie Wundheilung zu schaffen, ist es wichtig, die Wunde sorgfältig und mit geeigneten Mitteln von Schmutzpartikeln zu reinigen.

Dafür gibt es jetzt ein speziell zu diesem Zweck entwickeltes Wund-spray von MediGel®. **MediGel® WUNDREINIGUNGSSPRAY** kann unmittelbar nach der Verletzung auf die Wunde gesprüht werden. Die patentierte Reinigungslösung auf Tensid-Basis verringert die Oberflächenspannung in der Wunde, wodurch Mikroorganismen und Schmutz sehr effektiv ausgespült werden können. Ganz ohne Alkohol und ohne Brennen. Auf diese Weise lässt sich das Infektionsrisiko deutlich reduzieren. Darüber hinaus schafft die Reinigungslösung dank der zusätzlich enthaltenen Zink- und Eisenionen ein pH-Wert-optimiertes Wundklima und fördert so die Wundheilung von Anfang an. Eine auf

diese Weise gereinigte Wunde ist bereit für den nächsten Versorgungsschritt.

Schritt 2: HEILUNGSDAUER VERKÜRZEN

Experten raten heute zur feuchten Wundheilung. Diese bringt deutliche Vorteile im Vergleich zur herkömmlichen, trockenen Wundheilung mit Kruste mit sich.

MediGel® SCHNELLE WUNDHEILUNG optimiert die Prinzipien der feuchten Wundheilung der verletzten Haut in mehrfacher Hinsicht. Ohne Kruste. Ohne Spannungsschmerz.

MediGel® SCHNELLE WUNDHEILUNG ist ein patentiertes, geruchloses und atmungsaktives „Hydrogel“ zur modernen Wundheilung von Alltagswunden, wie z.B. Schürf-, Schnitt- oder Platzwunden. Das hydroaktive Lipogel hat im Vergleich zu vielen herkömmlichen Wundsalben einen deutlichen Mehrfach-Nutzen: Es fördert die Wundheilung, reduziert die Schwellung, sorgt für eine rasche Schmerzlinderung und verringert noch dazu die Infektionsgefahr. Auch das Risiko der Narbenbildung wird durch **MediGel® SCHNELLE WUNDHEILUNG** herabgesetzt. Das weisse, geruchlose Gel hinterlässt keinen Fettfilm, keine weissen Spuren und kein Klebefühl. **MediGel®** eignet sich nicht nur zur Anwendung auf sensibler Haut, selbst für Kinder und Babys ist die Anwendung von **MediGel®** zugelassen. Von Vorteil: Bei der Herstellung wurde bewusst auf die Verwendung von hautreizenden Substanzen verzichtet. ④

“
**Gut, wenn du
MediGel® zuhause
hast.**



Apothekerwissen!



Ein kleiner Virus hat unsere gesamte Welt in Unordnung gebracht und grosse Teile unseres Lebens verändert. Unser Bewegungsradius ist eingeschränkt und „social distancing“ ist das neue Zauberwort. Was können wir tun? Natürlich müssen wir uns an die Vorgaben halten und die Hygienevorschriften einhalten. Wir müssen auf unsere Mitmenschen und auf uns selbst achten! Und das tun wir auch. Leider ist gegen Covid 19 noch kein Kraut gewachsen, aber wir können mit Kräutern, Mineralstoffen, Vitaminen und Verhaltensweisen unser Immunsystem optimal stimulieren. Das kann auf jeden Fall nur Vorteile haben und ist eine einfache Methode, gestärkt für eventuelle Angriffe zu sein. Wir haben Ihnen folgend eine Tabelle ➔ ➔ ➔ mit Möglichkeiten, die Ihr Immunsystem stärken können, zusammengestellt! Lassen Sie sich darüber hinaus von unserem Team persönlich in der Apotheke beraten! Wir wissen was zu tun ist!

IMMUNSYSTEM

Ich kann viel für mich tun!

MÖGLICHKEIT	WIRKUNG
Thymian	Schon Hildegard von Bingen schätzte Thymian. Er steckt voller ätherischer Öle und ergibt einen wunderbaren Tee für ein starkes Immunsystem.
Koriander	Koriander wird als Heilkraut zur Immunstärkung eingesetzt. Er steckt voller ätherischer Öle, Cumarine, Phenolsäuren und Sterole, wirkt antibakteriell und ist ein natürliches Antibiotikum.
Zink	Unterversorgung erhöht das Infektionsrisiko. Sogar Menschen mit normalen Zinkwerten können mit Supplementen ihre Immunfunktion verbessern.
TV-Entzug	Damit ist die Melatonin-Ausschüttung (unser Schlafhormon) nicht gedrosselt.
Pestizide meiden	Achten Sie auf lokale, regionale Bio-Lebensmittel.
Lärm-Vermeidung	Gönnen Sie sich den Rückzug von allem Lauten und Schnellen, das von aussen kommt.
Selen	Selen unterstützt das Immunsystem. Es kann die Aktivität von körpereigenen Killerzellen stimulieren. Wichtig ist die Dosierung!
Bewegung (im Freien)	Am besten „offline“ im Wald. Der weiche Boden, die Duftstoffe und die Ruhe wirken.
Darmgesundheit	Fast 80 Prozent aller Immunzellen sind im Darm beheimatet. Billionen von Mikroorganismen spielen dort zusammen und erfüllen ihre unermüdlichen Aufgaben, die das Immunsystem intakt halten. Durch einen ungesunden Lebenswandel kann die Darmflora ins Ungleichgewicht geraten. Darmkuren helfen.
Milzstärkung	Gute Essgewohnheiten unterstützen die Milz und entlasten gleichzeitig das Immunsystem. Viel warmes Essen, gründliches Kauen sowie keine Mahlzeiten mehr nach 19 Uhr schonen den Verdauungstrakt.
Vitamin D	Um die Anfälligkeit für Infekte – gerade für Atemwegsinfekte – gering zu halten, sollte man auf seinen Vitamin-D-Status achten.
Magnesium	Die regelmässige Einnahme kann die Empfindlichkeit des Bronchialsystems verringern und allergische Symptome lindern.
Händewaschen	Um Viren und Erreger auszuschalten, müssen die Hände mindestens 20 Sekunden unter Wasser gehalten und ordentlich geschrubbt werden. Nach dem Husten oder Niesen sollten sofort die Hände gewaschen und auch die Fingerzwischenräume nicht von Seife verschont werden. So lässt sich die Verbreitung von Bakterien und Viren verhindern und das Immunsystem wird weniger belastet.
Schlaf	Acht Stunden Schlaf pro Tag. Zahlreiche wichtige Hormone werden dabei ausgeschüttet, die die Bildung von Immunzellen begünstigen.
Ingwer	Er hat eine durchblutungsfördernde Wirkung und seine sogenannten Gingerole stimulieren das Immunsystem und unterstützen somit die Krankheitsabwehr
Lachen	Immunstärkend durch die Ausschüttung von Hormonen.

DIGESTIF-TEES Teil 2

Wenn es einfach zu viel von allem war – Tee geht immer.



FENCHEL. Fencheltee ist der Klassiker und hilft als traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich mit Völlegefühl und Blähungen. Weiters ist er förderlich für die Schleimlösung sowie die Keimhemmung bei Husten im Zusammenhang mit einer Erkältung. Als Arzneitee wird der bittere Fenchel verwendet. Seine Früchte enthalten mit bis zu 8,5 Prozent deutlich mehr ätherische Öle als zum Beispiel der Gewürzfenchel. Idealerweise zerstoßen Sie die ganzen Früchte erst vor der Zubereitung. Dosierung: 1 Teelöffel pro Tasse (150 ml). Ziehzeit 10 Minuten.

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

CORONA-ZEIT in der Apotheke

Vom Leben im Krisenmodus

Apothekerin MAG.PHARM. PETRA PACHECO MEDINA



Schon zu meiner Zeit als Student lernten wir über Seuchen und deren latente Gefahr, jederzeit auch heute noch auftreten zu können. Pandemien wie z.B. die Pest, Lepra und die Spanische Grippe kosteten Millionen Menschen das Leben. Und doch hat man den Gedanken an eine mögliche Wiederkehr von Massenerkrankungen verdrängt, selbst

als Apotheker. Wie schnell es gehen kann, haben wir nun alle erlebt. Im Besonderen die, die als sogenannte Schlüsselarbeitskräfte im Lebensmittelhandel, im Gesundheitswesen und jene, die in anderen lebensnotwendigen Berufen tätig sind. Sehr schnell hatte ein Virus unser normales Apotheken- und Privatleben verändert. Covid-19 brachte viele behördliche Auflagen, neue Vorschriften und sinnvolle selbstüberlegte Massnahmen mit sich und hat uns zu raschem Handeln bewegt.

Durch die gesetzliche Offenhaltungspflicht von Apotheken sahen wir uns gezwungen, in zwei Teams zu arbeiten, um im Fall der Erkrankung eines Mitarbeiters bzw. der Verhängung einer Quarantäne handlungsfähig bleiben zu können. Privat durften die Mitglieder der beiden Teams keinen persönlichen Kontakt zueinander haben, damit es nicht zu gegenseitiger Ansteckung kommen konnte. Ein Team arbeitete Dienstag, Donnerstag und jeden zweiten Samstag, das andere Montag, Mittwoch, Freitag und jeden zweiten Samstag. Täglich startete der Dienst für unsere liebe Reinigungskraft schon um 6⁰⁰ Uhr morgens, denn auch sie durfte nur mit einer Gruppe Kontakt haben.

#passaufdichauf



Anfangs hatten wir weder Plexiglaswände noch Schutzmasken, die Apotheke wurde jedoch in Massen gestürmt und wir sind dennoch gesund geblieben. Es lässt sich denken, dass da nicht jeder immer gänzlich frei von der Angst, selbst angesteckt zu werden, zur Arbeit gekommen ist. Trotzdem haben meine Mitarbeiter wieder gezeigt, dass einer für



den anderen da ist, und das kam natürlich auch unseren Kunden zu Gute. Ich möchte mich an dieser Stelle für das Engagement bei dieser erhöhten Belastung bedanken! Nach bis zu zehn Stunden Arbeit war man dann auch froh, zwischendurch eine wohlverdiente Pause zu haben.

In dieser von sozialer Distanz geprägten Zeit hatte jedes Teammitglied seine eigene Methode, um Kraft und Ruhe zu tanken und sich abzulenken. Manche mussten sich um die Familie kümmern, die Kinder bei Laune halten, die Eltern bzw. Grosseltern durch Einkäufe unterstützen. Dann kochen, joggen, radfahren, telefonieren, lesen, skypen, spielen, musizieren, mit dem Hund rausgehen, schlafen, fernsehen. Sicher hat sich jeder von uns in dieser Zeit auch mal ein wenig allein gefühlt, gehofft und gewartet, geliebte und gemochte Menschen vermisst...

All das sind Beispiele für ein kontrastreiches Leben ausserhalb der Apotheke. Diese Abwechslung war wichtig, um nach den freien Tagen auch wieder froh zur Arbeit zu gehen und dort ein wenig normalen Arbeitsalltag erleben zu können.

Wie alle Krisen hat auch diese schwierige Zeit positive Aspekte gehabt. So sind wir wieder daran erinnert worden, was im Leben wirklich wichtig ist: Gesundheit, Zusammenhalt und Nähe! Meine persönliche Erkenntnis aus dieser Zeit ist, dass man oft weniger braucht als man haben kann. ☺

WWW.SCHUTZENGELOAPOTHEKE-GRAZ.AT

8020 Graz, Lilienthalgasse 24
T +43 316/ 58 12 65, F +43 316/ 58 12 65-15
E office@schutzensengelapotheke-graz.at

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 8⁰⁰ – 18⁰⁰ Uhr
Samstag 8⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr

Körper, Geist
und Seele



BEREITSCHAFTSDIENSTE (8⁰⁰ – 8⁰⁰ Uhr am Folgetag)

7., 19. Juni, 1., 13., 25. Juli, 6., 18., 30. August 2020

IHRE APOTHEKERIN

stellt sich vor



Nach 16 Jahren Apothekenleitung und von den letzten Monaten etwas müde und ernüchtert, möchte ich die Gelegenheit nutzen, mich vorzustellen. Zum Leidwesen meiner Schwester, die bis dahin als Einzelkind gelebt hatte, habe ich 1968 mit einigen Anfangsschwierigkeiten das Licht der Welt erblickt. Bei meiner Geburt wären

sowohl meine Mutter, als auch ich beinahe gestorben. Das wäre dann ein sehr kurzes Gastspiel gewesen, also hat meine Seele beschlossen, doch noch ein wenig hier zu bleiben.

Ich hatte einen zu operierenden Nabelbruch, eine Hüftluxation und Keuchhusten und wurde im Alter von einer Woche in der Krankenhauskapelle notgetauft, hab's dann aber doch geschafft. Nun ist die Erinnerung immer sehr subjektiv eingefärbt, aber ich würde mich als sehr neugieriges und offenes, aber auch sehr verletzliches Kind beschreiben, das schnell gelernt hat, dass man mit grösstmöglicher Anpassung in der hilflosen Abhängigkeit beim Heranwachsen mit weniger Widerstand durchs Leben kommt. Da ich aber immer auch sehr freiheitsliebend war und mir machtvoll und autoritäres Gehabe zuwider waren, habe ich unter dieser selbst gewählten Methode der Anpassung und des „es jedem recht machen wollens“ sehr gelitten und heimlich zahlreiche depressive Phasen durchgemacht.

Darüber gesprochen hatte ich nicht, weil ich einerseits nicht mit Verständnis dafür gerechnet hatte und andererseits es vermeiden wollte, mithilfe pharmazeutischer Präparate „hirngewaschen“ zu werden. Ich muss dazu sagen, dass ich schon immer einen hervorragenden Instinkt dafür hatte, wenn etwas nicht stimmig war und so, wie es mir erzählt wurde, nicht stimmen konnte. Da mir die Erwachsenen aber mit Nachdruck und sicher gut gemeint, aber zu wenig reflektiert die Welt zu erklären versuchten, wie es ihnen selbst beigebracht worden war, ist meine Skepsis gewachsen und zuweilen wusste ich nicht mehr zu unterscheiden, ob ich jetzt meinem Gespür trauen darf oder mich doch irrte.

In einer Apothekerfamilie gross geworden, hatte ich also das unbewiesene Gefühl, dass die Gesundheitspolitik mehr der Politik als der Gesundheit diene, dass Gesundheit viel umfassender betrachtet werden müsste, als es geschah und habe schon mit zwölf Jahren mit autogenem Training begonnen, um meine Körperfunktionen willentlich zu steuern. Von da an hatte ich „meinen Kopf im Rachen des Tigers“ und es gab kein Entkommen mehr, die ganzheitliche Medizin und Lebensweise sollten meine Wegbegleiter werden und auch auf diesem Weg hatte ich etliche Lernerfahrungen zu bestehen.

Die Psyche des Menschen hat mich immer fasziniert, ich lernte, wie der Mensch kraft seiner Vorstellung und Überzeugungen sein Leben im wahrsten Sinne selbst kreiert und sich dessen zumeist nicht einmal bewusst ist. Wenn ich keine „Gefahr“ für das Ego meines Mitmenschen bin, ist er meist weniger vorsichtig und dadurch ehrlicher. Mein



Leitspruch: ich muss nicht immer alles sagen, was ich weiss, aber alles, was ich sage, muss nach bestem Wissen und Gewissen wahr sein. Ich glaube, ich wäre auch ein ganz passabler Hofnarr geworden. ;-)

Aus dem Bereich der Komplementärmedizin liebe ich alle körperbezogenen Therapien angefangen von Tanz über verschiedenste Massagetechniken, Atemtechniken, Wasserbehandlungen, Alexandertechnik, Osteopathie, alle achtsamen Bewegungsformen, heilende Berührungen und ähnliches. Aber auch Schüsslertherapie, Homöopathie – ich habe an mir selbst und meinen Kindern unglaubliche Erfolge mit homöopathischen Präparaten erlebt –, Blütentherapie, das breite Feld der Pflanzenheilkunde und die orthomolekulare Medizin haben mein Repertoire für Gesundheitsbegleitung enorm bereichert. Der kurze Ausflug in die Frequenztherapien mittels Bioresonanz, Elektroakupunktur und Imedis-Test war mir von der Krankenkasse der gewerblichen Wirtschaft verleidet worden; jedoch hatte ich schon gelernt, was für mich von grosser Bedeutung war, nämlich, dass mir meine Intuition meist den richtigen Weg weist.

In der Apothekenleitung habe ich mich dazu entschlossen, jeder Lebensanschauung und jedem Therapieansatz gleichberechtigt Raum zu geben, da mir bewusst ist, dass jeder Mensch selbst über die Art seiner Behandlung entscheiden dürfen muss. Leider sehen das Gesetzgeber und Krankenkassen nicht so, denn es wird sehr einseitig nur die Schulmedizin propagiert und finanziert und es schmerzt mich ein wenig, dass mein ganzheitliches Angebot zu wenig in Anspruch genommen wird. Als ich in den letzten zehn Jahren immer mehr Einblick in die Quantenmedizin und Epigenetik gewonnen habe, ist mir klar geworden, dass wir irgendwann einmal weitgehend unabhängig von der Medizin und Pharmazie, wie wir sie heute kennen, ein unter Umständen gesünderes Leben führen werden oder zumindest die Möglichkeit dafür bekommen werden. Jedenfalls ist nicht Krankheit, sondern Gesundheit unser natürlicher Zustand und wir können mit einem gehörigen Mass Eigenverantwortung, Mut, Ehrlichkeit und vor allem Liebe im Herzen für uns und andere ohne chronische Krankheiten leben. Und unser Immunsystem wird bei gesunden Lebensbedingungen (Nahrung – auch Nahrungsergänzung –, Wasser, Behausung, Hygiene und Psychohygiene) mit jedem Erreger fertig. ☺

POWER MIT GEMÜSE

Was das Herz begehrt und der Körper braucht

Gemüse ist gesund. Das steht fest und das wissen wir auch alle. Die Ernährung ist einer der wichtigsten Faktoren, damit unser Körper gesund und leistungsfähig bleibt. Besonders den unzähligen Gemüsesorten wird dabei eine besondere Bedeutung zugeschrieben. So beugt Gemüse etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

DER BROKKOLI

Dieses Gemüse, das mit dem Karfiol verwandt ist, liefert zahlreiche Inhaltsstoffe und bringt damit den Stoffwechsel und das Immunsystem auf Vordermann. Mit Hilfe des Mineralstoffes Kalium entwässert er und senkt zudem den Blutdruck. Brokkoli hilft durch die in ihm enthaltenen B-Vitamine auch Stresssituationen zu bewältigen, er stärkt die Knochen, optimiert die Blutbildung und sorgt für eine schöne Haut. Bereits 100 Gramm dieses Gemüses reicht aus, um den Körper mit genügend Vitamin C für einen Tag zu versorgen. Im Brokkoli ist weiters viel Chlorophyll enthalten, dem eine antioxidative Wirkung zugeschrieben wird.

DIE ZWIEBEL

Auf der ganzen Welt zählen Zwiebel zu den beliebtesten Gemüsesorten. Das ist kein Wunder. Sie passen in unzählige Gerichte und haben äusserst positive Auswirkungen auf den menschlichen Organismus. Sie sind reich an Antioxidantien, können den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen, gelten als natürlicher Blutverdünner und Cholesterinsenker und bekämpfen Entzündungen. Besonders gesund sind dabei die roten Zwiebel, die doppelt so viele Antioxidantien wie ihre gelben und weissen Geschwister enthalten. Zudem gelten sie als wahre Fatburner, da sie dabei helfen, die Aminosäure Taurin aufzubauen, welche die Hirnanhangdrüse dazu aktiviert, jene Hormone auszuschütten, die für den Fettabbau zuständig sind. In Zwiebeln sind auch Schwefelverbindungen enthalten, die das Bakterienwachstum hemmen. Der regelmässige Genuss dieses Gemüses unterstützt ausserdem die Entgiftung.

DIE KAROTTE

Sie verfügt über reichlich Beta-Carotin aus dem der Körper das nur in tierischen Lebensmitteln vorkommende Vitamin A bilden kann. Zudem enthalten Karotten viel Selen, das zu den wichtigsten Spurenelementen für unser Immunsystem zählt. Die Inhaltsstoffe der Karotte aktivieren unseren Zellstoffwechsel, sind gut für die Nägel, Haut, Haare, unser Sehvermögen und stärken das Herz und den Kreislauf.

Damit das Beta-Carotin von unserem Körper aufgenommen werden kann, muss es gleichzeitig mit Fett gegessen werden.

DER SPINAT

Spinat kann die Muskulatur unseres Körpers stärken. Studien haben Popeye bestätigt. Dafür sollte er frisch (und roh) verspeist werden. Die im Spinat vorkommenden Nitrate werden im Körper zur Produktion von Stickstoffmonoxid verwendet, das eine erweiternde Wirkung auf die Blutgefässe und damit für eine bessere Durchblutung sorgt. Hat man Nierenprobleme, sollte man den Genuss von Spinat aufgrund des hohen Gehaltes an Oxalsäure auf wenige Portionen im Jahr beschränken.

DIE GURKE

Gurken sind kalorienarm und gelten als „Red Bull unter den Gemüsen“, weil sie so viele gesundheitsfördernde Stoffe in sich vereinen. Sie enthalten viel Wasser, Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C und E. Dazu kommen wichtige Mineralstoffe, wie Calcium, Eisen, Magnesium, Zink, Kalium und Phosphor. Wie bei vielen anderen Sorten stecken diese in erster Linie in der Schale – aus diesem Grund Gurken möglichst ungeschält verarbeiten. Interessant sind auch die in der Gurke enthaltenen Enzyme, die Proteine spalten können und durch die etwa Fleisch leichter verdaut werden kann. Gurken sind besonders basenreich, wirken entwässernd und helfen dabei, ein Übermass an Säuren im Körper abzubauen. Die Inhaltsstoffe der Gurken können auch den Blutzuckerspiegel senken.

DER SPARGEL

Seit langem weiss man, dass Spargel entwässert und blutreinigend wirkt. Zudem liefert er Ballaststoffe, Folsäure, Magnesium, B-Vitamine, Vitamin E und unzählige bioaktive Pflanzenstoffe. Weiters erhöht der Spargel den körpereigenen Glutathionspiegel. Dieses Antioxidans unterstützt die Leber bei der Entgiftung und verkürzt damit die Heilprozesse in unserem Körper. Zudem gilt Spargel als Aphrodisiakum und soll die Vitalität steigern. Verantwortlich dürfte dafür der hohe Vitamin E-Gehalt sein, der die Produktion von Sexualhormonen aktiviert. Spargel sorgt auch für eine gesunde Darmflora und schützt die Blutgefässe.

Regional Obst und Gemüse auf dem Bauernhof kaufen oder von anderen Anbietern in der Region ist nicht nur nachhaltig, sondern auch gesund. Man kennt die Anbieter und leistet der Umwelt grosse Dienste. ④

rhodioLoges® – Stärker als der Stress

Natürliche Hilfe in Belastungsphasen



rhodioLoges® mit der bewährten Pflanzenkraft
aus *Rhodiola rosea* (Rosenwurz)

- **Schutz:** Macht den Körper widerstandsfähiger gegen negative Stress-Auswirkungen
- **Antrieb:** Lindert akute Stress-Symptome wie Müdigkeit und Erschöpfung
- **Schneller Wirkeintritt**
Positive Effekte bereits ab dem ersten Tag messbar^{1,2}
- **Sehr gut verträglich**

Ohne
Titandioxid



Stand: Mai 2020

rhodioLoges® 200 mg ist ein traditionelles Arzneimittel zur vorübergehenden Linderung von Stress-Symptomen wie Müdigkeits- und Schwächegefühl. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Erfahrung für das Anwendungsgebiet registriert ist. rhodioLoges® 200 mg wird bei Erwachsenen ab 18 Jahren angewendet. Warnhinweise: Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Bitte Packungsbeilage beachten. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. ¹Shevtsov VA et al.: Phytomedicine 2003; 10 (2-3): 95-105. ²Dimpfel W: International Journal of Nutrition and Food Sciences 2014; 3 (3): 157-165.
Vertrieb: Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25, 5300 Hallwang bei Salzburg, info@loges.at, www.loges.at

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

FACHÄRZTE von A bis Z

Die Beschreibung ihrer Aufgabengebiete Teil 1



Unsere 2020-er Serie zum Ausschneiden!



Internistische Sonderfächer

Sonderfach Innere Medizin

Die Innere Medizin ist ein medizinisches Fachgebiet, das sich mit der Diagnose und Therapie von Erkrankungen der inneren Organe befasst. Dazu gehören Herz, Lungen, Verdauungsorgane, Nieren und ableitende Harnwege. Weiterhin sind Blut und Blutkreislauf, Drüsen und Hormonhaushalt, Immunsystem und Stoffwechsel Gegenstand der Inneren Medizin. Der Facharzt für Innere Medizin heisst Internist. **Da das Aufgabengebiet der Inneren Medizin sehr umfangreich ist und die Untersuchungs- und Behandlungsmethoden sehr verschieden sind, haben sich innerhalb dieses Fachgebiets verschiedene Fachrichtungen spezialisiert:**

Angiologie: Gefässsystem

Endokrinologie und Diabetologie: Stoffwechsel und Hormone

Gastroenterologie und Hepatologie: Verdauung, Erkrankungen des Gastrointestinaltrakts, der Leber und des Pankreas

Hämatologie und internistische Onkologie: Erkrankungen des Blutes/der Blutgerinnung, der blutbildenden Organe, Knochenmark- bzw. Stammzelltransplantation sowie andere zelluläre Therapien usw.

Infektiologie: Infektionskrankheiten

Intensivmedizin: koordiniertes Behandlungsmanagement für Patientinnen/Patienten, deren Vitalfunktionen oder Organfunktionen in bedrohlicher Weise gefährdet oder gestört sind

Kardiologie: Herz

Nephrologie: Niere

Pneumologie: Lunge und Atmung

Rheumatologie: entzündlich-rheumatische Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparats, der Organe und des Gewebes Histologie, Embryologie und Zellbiologie

Sonderfach Kinder- und Jugendheilkunde

Das Sonderfach Kinder- und Jugendheilkunde umfasst die Prävention, Diagnostik, Behandlung und Rehabilitation sämtlicher im Kindes- und Jugendalter auftretender Erkrankungen und Störungen des Wachstums und der Entwicklung eines heranreifenden Organismus und das Impfwesen.

Sonderfach Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapeutische Medizin

Es umfasst die Diagnose, nichtoperative Therapie, Prävention und Rehabilitation von psychischen, psychosomatischen, entwicklungsbedingten und neurologischen Erkrankungen oder Störungen, sowie psychischen und sozialen Verhaltensauffälligkeiten im Kindes- und Jugendalter.

Fortsetzung im APOTHECUM Herbst 2020

Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Die Gynäkologie, oder auch Frauenheilkunde, ist die Lehre von der Behandlung der Erkrankungen des weiblichen Sexual- und Fortpflanzungstraktes. Im engeren Sinne befasst sich die Gynäkologie mit den Erkrankungen der nicht schwangeren Frau im Gegensatz zur Geburtshilfe. Zu den Aufgaben der Gynäkologie gehört auch die Behandlung von Erkrankungen der weiblichen Brust und die entsprechenden Vor- sorgeuntersuchungen.

Gerichtsmedizin

Die Gerichtsmedizin ist ein Zweig der Medizin, der sich mit medizinisch-naturwissenschaftlichen Fragen befasst, die für die Rechtspflege von Bedeutung. Die Hauptaufgabe dieses Sondergebietes besteht in der Untersuchung, Beurteilung, Rekonstruktion und Aufklärung natürlicher und gewaltsamer Todesfälle, Körperverletzungen, Vergiftungen, Sexualdelikte, Kindesmisshandlungen usw.

Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde

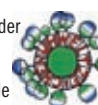
Die HNO Heilkunde befasst sich mit Verletzungen, Erkrankungen, Funktionsstörungen und Fehlbildungen der Luftwege, des Rachens, der Mundhöhle, des Kehlkopfes, der Speiseröhre, der Ohren und der Nase.

Haut- und Geschlechtskrankheiten

Das Sonderfach Haut- und Geschlechtskrankheiten beschäftigt sich mit Erkrankungen der Haut und Hautanhangsorgane. Das Tätigkeitsfeld umfasst Behandlung, Nachsorge und Rehabilitation von Hautkrankheiten einschliesslich durch Allergie bedingter Hauterkrankungen. Zu diesem Fachgebiet zählt auch die Prävention, Diagnostik und Behandlung von sexuell übertragbaren Krankheiten.

Sonderfach Histologie, Embryologie und Zellbiologie

Das Sonderfach Histologie, Embryologie und Zellbiologie umfasst die gesamte Mikromorphologie und Entwicklung des menschlichen Körpers, angeborene Anomalien, Grundlagen und Methoden der experimentellen Zell- und Molekularbiologie, Reproduktionsmedizin, Stammzellbiologie und regenerativen Medizin.



EMOTIONALE BALANCE

Apothekerin MAG.PHARM. PETRA PACHECO MEDINA

Vielleicht haben Sie auch schon das schöne Schlagwort „emotionale Balance“ als wichtigen Faktor für psychische, geistig-seelische und letztlich auch körperliche Gesundheit kennen gelernt. Das könnte man ja glatt als die grosse Schwester des positiven Denkens bezeichnen. Was aber bedeutet das?

Beide Begriffe wurden schon mehr als missverstanden! Es geht nicht darum alles schön zu reden oder nur noch durch die rosarote Brille zu sehen, immer im siebten Himmel zu schweben und nur noch tänzelnd durch Kornblumenfelder und über Wiesen zu hüpfen! Es geht vielmehr um Integration aller Anteile unserer selbst. Es geht auch darum, sich nicht von unwillkürlich in Erscheinung tretenden Gedanken und Emotionen fernsteuern zu lassen, sondern die Herrschaft über sein Denken und Fühlen zu übernehmen und selbstbestimmt zu entscheiden, welchen Gedanken und Gefühlen ich wie viel Zeit in meinem Leben gewähre!

Aber der wichtige erste Schritt ist, wie gesagt die Einbindung all unserer Persönlichkeitsanteile, all unserer Stärken und Schwächen, all unserer

Emotionen, die Erforschung der blinden Flecken auf unserer Seele und unserer Motivationen für unser Denken, Fühlen und Handeln. Sie haben bestimmt auch schon Menschen kennen gelernt, deren blinde Flecken Sie auf Anhieb erkannt haben. Es ist so offensichtlich, wo der Betreffende nicht hinschauen möchte,

”
Das Unterbewusstsein ist ein wichtiger Part von uns Menschen.

was er aus seiner Wahrnehmung ausblendet, dass es nicht zu verstehen scheint, dass er/sie da nicht dahinter blicken kann.

Nun, ich verrate Ihnen wohl kein Geheimnis, wenn ich Ihnen sage: *Es geht jedem so!* Wäre es für uns selbst so offensichtlich wie für unsere Mitmenschen, dann würden wir ja nicht darunter leiden, oder? Ich möchte Ihnen nicht die Freude der Selbsterforschung nehmen und zu viel verraten, aber so viel kann ich Ihnen sagen: Meistens lassen sich unsere unbewussten Blockaden auf Ängste in irgendeiner Form herunterbrechen. Und solange ich nicht immer tiefer in mir forsche, um immer weitere Schichten aufzudecken, bleiben diese Ursachen für Störungen verschiedenster Art eben unerkannt, unbewusst und wir sind in unserer Vorherrschaft über unsere Gedanken und Gefühle geschwächt. Der Mensch, der sich gerne als Krönung der Schöpfung sieht, nutzt nur einen verschwindend kleinen Anteil seiner Gehirnmasse zum bewussten Denken, ganz zu schweigen von den vielen Nervenzellen, die vom Herzen ausgehend Impulse ans Gehirn senden. Ja, Sie haben richtig gehört! Es gibt so viele Nervenzellen in unserem Herzen, dass die Annahme, diese würden nur der Impulsleitung des Herzschlages dienen, als unwissend bezeichnet werden muss. Es gibt für die letzten Zweifler aber schon Studien, die gezeigt haben, dass die bewusste Provokation einer sogenannten Herz/Hirn-Kohärenz (Gleichklang der Schwingungsfrequenzen von Herz und Hirn) die Ausschüttung der



Photo by Jiaoguai1991 on Unsplash

Neurotransmitter im Gehirn positiv zu steuern vermag. Wir können also, bestärkt durch diese wissenschaftlichen Erkenntnisse, getrost beginnen mehr mit dem Herzen zu denken.

Ich sage das ganz absichtlich so deutlich, weil wir heute als Gesellschaft, als ganze Menschheit so unendlich unter den Folgen kopfgesteuerter Entscheidungen zu leiden haben, die oftmals, wie gesagt, nicht einmal bewusste Entscheidungen darstellen, sondern automatischen Programmierungen unseres Unterbewussten entstammen.

Ich möchte das Unbewusste nicht verteufeln, verstehen Sie mich da nicht falsch! Wie könnten wir je Radfahren, Autofahren, Schifahren oder ähnliches lernen ohne unser Unterbewusstsein und wir müssten ständig ans Atmen und nach dem Essen ans Verdauen denken. Wie das mit dem Schlafen und wieder Aufwachen gehen sollte, möchte ich mir gar nicht ausdenken. Das Unterbewusstsein hat seinen ganz wichtigen Part und Platz in unserem Leben und wir wären verloren ohne die Programme, die unbewusst ablaufen.

Aber es zahlt sich aus, die Programmierer zu hinterfragen, ob sie es denn wirklich nur gut mit uns gemeint haben und wenn ich schädliche Programme entdecke, diese selber umzuprogrammieren. Das erfordert erstmal den Mut hinzuschauen und dann ein gehöriges Mass an Disziplin, um die Gewohnheiten zu ändern. Aber jedenfalls, wirklich unter allen Umständen müssen wir vermeiden als erwachsene Menschen noch von unserer Umgebung programmiert zu werden. Wir haben die letzten Monate sehr deutlich spüren dürfen, was die Einpflanzung von Angst in unsere Hirne mit uns macht! Machen Sie sich also an die Selbsterforschung und gestatten Sie keinem Menschen Sie zu manipulieren, Ihr Denken und Fühlen zu bestimmen, damit er von Ihnen die Handlungen geschenkt bekommt, die er/sie haben möchte! Das ist ein effizienter Weg zu emotionaler Balance und Gesundheit, erfordert allerdings, dass Sie die Verantwortung für sich übernehmen und auch ein wenig Disziplin an den Tag legen. ④



RÜCKENSCHMERZEN

9 unerwartete Gründe

Es kann schwierig sein, die Ursache für plötzliche Rückenschmerzen zu lokalisieren: Umzugskartons, ein Killer-Workout, Schneeschaufeln usw. Es kann jedoch noch schwieriger sein, die Gründe für chronische Rückenschmerzen zu ermitteln. Wir haben hier einige überraschende Auslöser aufgezählt, die möglicherweise für Ihren schmerzenden Rücken verantwortlich sind.

SIE SIND GESTRESST

Psychische Belastung manifestiert sich körperlich, wissen die Therapeuten. Wenn Sie über einen längeren Zeitraum angespannt sind, kann diese Muskelspannung zu Schmerzen und Krämpfen führen. Häufig im Nacken- und Schulterbereich sowie im Bereich des unteren Rückens. Entspannungstechniken wie Atemübungen, Spazieren oder Yoga können helfen.

SIE ESSEN NICHT DIE RICHTIGEN LEBENSMITTEL

Untersuchungen haben gezeigt, dass zirka 20 bis 30 Prozent der Männer und Frauen, die unter Rückenschmerzen leiden, auch Magen-Darm-Beschwerden wie Bauchschmerzen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten haben. Von Lebensmitteln mit zu hohem Fett- und Zuckergehalt können Entzündungen ausgelöst werden.

Versuchen Sie daher regionale (siehe Seite 6), unverarbeitete und selbstgekochte Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Reduzieren Sie Zucker und Kaffee. Essen Sie immer ein Protein wie mageres Fleisch oder Linsen, ein gutes Vollkorn wie braunen Reis und ein saisonales Gemüse.

DIE HOSE IST ZU ENG

Zu enge Outfits können den Körper einschränken. Dadurch wird die Bewegungsfreiheit gemindert und Ihr Rücken, Nacken und Ihre Schultern können belastet werden. Bevorzugen Sie für eng anliegende Kleidung dehnbare Stoffe. Achten Sie darauf, dass Sie leicht einen Finger unter den Bund schieben können.

SIE SITZEN DEN GANZEN TAG

Inaktivität ist eines der schädlichsten Dinge, die Sie Ihrem Körper antun können. Die Muskeln gewöhnen sich daran und spannen sich an. Dehnen Sie nach dem Aufwachen die unteren hinteren Bein- und

Gesäßmuskeln (Achilles, Waden, Kniesehnen und Gesäßmuskeln), um die durch das Sitzen verursachte Muskelsteifheit und -spannung zu bekämpfen. Wenn diese Körperpartien angespannt sind, spürt man im Rücken den Schmerz. Auch eine schnelle Dehnung mittags und vor dem Schlafengehen hilft. Eine hilfreiche Idee ist auch den ganzen Arbeitstag über ein paar Mal aufzustehen, herumzulaufen und sicherzustellen, dass der Rücken beim Sitzen gestützt und nicht zusammenkrümmt ist.

SIE RAUCHEN NOCH

Raucher haben bis zu dreimal häufiger chronische Rückenschmerzen als Nichtraucher, besagen Studien. Die Rückenschmerzen sind bei Nichtrauchern am geringsten. Der Grund soll im Schmerzzentrum des Gehirns liegen.

SIE HABEN EIN TRAINING AUSGELASSEN

Wenn Ihre Bauchmuskeln schwach sind, muss Ihr unterer Rücken härter arbeiten, was zu Rückenschmerzen führen kann. Versuchen Sie es mit Planks, Superman- oder Bird-Dogs-Übungen (siehe Google), bei denen Ihr Rückenstreckmuskel (*Musculus erector spinae*), der Muskel der Ihre Wirbelsäule aufrecht hält, aktiviert wird. Ball-Sitz-Kissen im Büro sind ein Geheimtip.

IHRE HÜFTEN SIND SCHIEF

Viele Menschen haben keine Ahnung, dass ihre Hüften schief sind. Das nennt man *Beckenschiefstand*. Das Ungleichgewicht kann im täglichen Leben Rückenschmerzen verursachen und wird häufig besonders deutlich, wenn Sie trainieren. Wenn Sie während des Trainings anhaltende Rückenschmerzen bemerken, empfehlen wir einen Arztbesuch.

SIE HABEN EINE HARNWEGSINFEKTION

Schmerzen im unteren und oberen Rücken oder starke Schmerzen an der Seite können ein Zeichen dafür sein, dass sich eine Harnwegsinfektion auf die Nieren ausgebreitet hat. Wenn Sie andere klassische Symptome wie erhöhten Harndrang oder Schmerzen beim Wasserlassen bemerkt haben, suchen Sie sofort einen Arzt auf.

SIE HABEN CHRONISCHE VERSTOPFUNG

Chronisch entzündliche Dickdarmerkrankungen oder eine ständige Verstopfung des Dickdarms, sowie ein immer wieder auftauchendes Reizdarmsyndrom, können ebenfalls zu schmerzhaften Beschwerden im unteren Rücken führen. ①

APOTHECUMplus

Noch mehr Informationen und praktische Werkzeuge
für Ihre Gesundheit!

www.plus.apothecum.at



VORRATSHALTUNG

Richtig Gemüse, Fleisch und Brot lagern

Spätestens seit den letzten Wochen wissen wir, wie angenehm es ist, wenn man ein bisschen was an Vorrat zuhause hat. Unsere Kinder meinten, mit unseren Marmeladevorräten könnte die Corona-Krise schon ein paar Monate dauern. Gerne teilen wir die folgenden Vorschläge für die Einlagerung von Lebensmitteln mit Ihnen. Ein gut befüllter Vorratsschrank kann helfen Zeit, Geld und Nerven zu sparen.

NUMMER 1: Mit dem Waschen von frischem *Obst und Gemüse* lieber warten. Wäscht man es bereits vor der Lagerung, verliert es die natürlichen Inhaltsstoffe, welche es vor dem Schlechtwerden schützen. Um die Haltbarkeit zu verlängern, besser erst kurz vor dem Verzehr gründlich waschen.

NUMMER 2: *Avocados* lieben Äpfel und Zitronen. Ähnlich wie Äpfel werden angeschnittene Avocados schnell braun. Möchte man die Hälfte der Avocado aufbewahren, hilft es, die angeschnittene Frucht mit ein wenig Zitronensaft zu benetzen und eingewickelt in Frischhaltefolie im Kühlschrank aufzubewahren. Empfehlenswert ist es zudem, stets die Hälfte mit dem Kern zu lagern und die Hälfte ohne Kern zuerst zu verzehren. Noch unreife Avocados werden am besten gemeinsam mit einem Apfel in einem Papiersackerl gelagert. Das Reifegas des Apfels beschleunigt die Reifung der Avocado.

NUMMER 3: Frisch gemahlener *Kaffee* kühl lagern. Frisch gemahlener Kaffee riecht wunderbar. Sein Aroma und der herrliche Geschmack verfliegen sehr leicht und schnell. Um das zu verhindern, sollte Kaffee zur Aufbewahrung luftdicht verschlossen in den Kühlschrank gestellt werden. Die Freude am Kaffee hält so länger.

NUMMER 4: Frische *Kräuter* verfeinern jedes Gericht. Deswegen am besten einmal alle Lieblingskräuter frisch einkaufen oder aus dem Garten holen, klein hacken, mit ein wenig Olivenöl in einen Eiswürfelbehälter füllen und einfrieren. So hat man

das ganze Jahr frische Kräuter portioniert zur Hand.

NUMMER 5: Auf müde Salatblätter können wir alle verzichten. Aber auch wenn *Salat* richtig im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert wird, werden die Blätter mit der Zeit lasch. Kaltes Wasser macht sie wieder munter! Dazu die Salatblätter einfach für 15 Minuten in ein kaltes Wasserbad legen. So werden schlaffe Salatblätter wieder knackig und appetitlich. Der Trick funktioniert auch gut mit Rucola, der besonders empfindlich ist. Wer gern zu Fertigsalat greift sollte, falls die Packung nicht ganz aufgebraucht ist, ein Blatt Küchenkrepp in das Salatsackerl geben und es erst dann im Kühlschrank lagern. So hält der Salat deutlich länger, da das Küchenkrepp Feuchtigkeit aufsaugt, die ihn andernfalls welk werden lässt.

NUMMER 6: *Fleisch* sollte man grundsätzlich nur einfrieren, wenn es wirklich frisch ist. Damit sich auf der Oberfläche des Fleisches kein Eis bildet, welches das Fleisch trocken und zäh werden lässt, tupft man das Fleisch trocken. Danach wird es luftdicht in einem Gefrierbeutel

#Ich kann viel für mich tun!

Sonntagsfrühstück mit eigener Marmelade ist ein Beispiel für gelungene und beliebte Vorratshaltung!



verpackt eingefroren. Legt man zusätzlich Frischhaltefolie zwischen die einzelnen Fleischscheiben, können diese nicht aneinander festfrieren und bleiben beim Braten zugleich saftiger.

NUMMER 7: Ein gemütliches Frühstück schmeckt an einem verregneten Wochenende gleich umso besser, wenn man sich den Gang zum Bäcker sparen kann. Damit eingefrorenes *Brot* nach dem Auftauen oder dem Aufbacken in Konsistenz und Geschmack frisch bleibt, sollte es mit möglichst wenig Luft eingefroren werden. Dazu das Brot fest in Folie wickeln oder den Gefrierbeutel oben zu halten, einen Strohhalm hineinstecken, die Luft aus dem Beutel saugen und dann das Sackerl fest verschliessen. Benetzt man das Brot, bevor man es zum Aufbacken in den Ofen gibt, erhält man eine resche Kruste.

NUMMER 8: Wer *Brokkoli* im Gemüsefach des Kühlschranks lagert, macht schon viel richtig. Noch etwas länger frisch bleibt Brokkoli, wenn man ihn zusätzlich locker in ein feuchtes Küchentuch einwickelt. Diese Lagerung empfehlen wir auch für Spargel. Alternativ kann Brokkoli im Kühlschrank auch wie ein Blumenstrauß in ein Wasserglas eingestellt werden, so dass der Kopf über den Glasrand hinausragt. Aber: Auch bei bester Lagerung hält sich Brokkoli meist nicht länger als vier Tage.

NUMMER 9: *Tomaten* werden besonders häufig falsch gelagert. Richtig liegen die roten Früchte immer mit dem Stiel nach oben. Ausserdem ziehen Tomaten eine Lagerung bei Raumtemperatur dem Kühlschrank vor. Im Kühlschrank verlieren sie schnell an Aroma und schimmeln schneller.

NUMMER 10: Last but not least noch zum *Obst*. Wichtig zu wissen ist, dass nicht alle Sorten ideal im Kühlschrank abgelegt sind. Sollte man zuviel eingekauft oder im Garten haben: Marmelade ist die Lösung. Dafür am besten immer ein Packerl Gelierhilfe (Gelierzucker, Agar-Agar...) zuhause haben. Der nächste Sonntag kommt bestimmt! ☺

”

Wir wissen was wirkt!®

WENN DIE NASE

juckt

Apothekerin MAG.PHARM. PETRA PACHECO MEDINA

Jedes Jahr von Neuem wird einem wachsenden Anteil der Bevölkerung der Genuss des Frühjahres, Sommers und Herbstes durch juckende und brennende Nase und Augen, Niesreiz und Atembeschwerden verleidet.

Auf die verschiedenen Theorien zur ansteigenden Zahl von Allergikern möchte ich an dieser Stelle gar nicht eingehen. Ich möchte Ihnen die Seite www.Pollenwarndienst.at empfehlen, um die aktuellen Pollen-Belastungen in Ihrem Wohngebiet abzufragen. Heuer ist zu der enormen Belastung durch sehr frühen Pollenflug bei trockenem Wetter noch die Geschichte mit der „Krone“ (Corona) als Belastungsfaktor dazugekommen. Auch viele Personen, die normalerweise nicht unter Allergieneigung zu leiden haben, konnten heuer Einblick in das Leben eines Allergikers bekommen.

Einerseits dürfte sich tatsächlich die Belastung mit den neuen Viren als verstärkendes Agens ausgewirkt haben, andererseits war die unsäglich verfehlte Entscheidung zum beinahe flächendeckenden, verpflichtenden Tragen einer Mundschutzmaske nicht gerade im Sinne der Gesunderhaltung der Bevölkerung zu sehen, sondern gleich eher dem Bild des Gesslerhutes aus Wilhelm Tell von Friedrich Schiller. Der gebildete Bürger möge sich noch einmal mit dieser Geschichte auseinandersetzen.

Anfangs wurde noch davon gesprochen, dass das Tragen einer einfachen Mundschutzmaske kaum eine Schutzwirkung gegen Viren darstellen kann, da diese – die Viren – viel zu klein sind und die Maske beim normalen Atmen durchdringen. Sie hätten ihren Mitmenschen also höchstens dann vor einer möglichen Ansteckung schützen können, wenn sie die Luft anhalten.

Ich weiss ja nicht, wie es Ihnen dabei geht, aber ich habe mich mit viel Übung herangetastet, dass ich es schaffe 90 bis maximal 105 Sekunden den Atem anzuhalten. Und Personen mit eingeschränkter Lungenfunktion leiden besonders unter dieser Massnahme. Wenn Sie unter normalen Umständen schon schwer atmen, dann erst recht hinter einer Schutzmaske. Nun leiden vor allem ältere Personen, die zur



Risikogruppe gehören, unter eingeschränkter Lungenfunktion. War diese Verordnung also wirklich im Interesse dieser Personengruppe? Diese Masken werden von Ärzten und Krankenschwestern in OPs getragen, um die Gefahr der Ansteckung ihrer Patienten mit Bakterien zu verringern. Weiters gibt es noch die FFP2- und FFP3- Masken, die schon eher einen Schutz geben. Diese waren zur besonderen Hoch-Zeit aber leider nicht in ausreichender Anzahl zu bekommen.

Die wirksamste Massnahme zum Schutz Ihrer selbst und Ihrer Mitmenschen ist noch immer Abstand einzuhalten, Hygienemassnahmen, Nies- und Hustetikette (in die Ellenbeuge) und Ihr Immunsystem zu unterstützen. Letztendlich hat dann auch der Virologe Drosten zugegeben, dass er selbst das Tragen von Mundschutzmasken nur als Erinnerung sehe, dass die grosse Gefahr, die von Corona ausgeht in der Bevölkerung auch wirklich ernst genommen wird und die Abstandsregeln besser eingehalten werden.

MASSNAHMEN BEI ALLERGIEN

Zurück zur Allergie: es gibt hervorragende Massnahmen, wie Sie leichter mit Ihren Allergien fertig werden können. Allem voran möchte ich an die orthomolekulare Medizin erinnern, die sich zur Aufgabe gemacht hat, hinzuschauen, was der Körper benötigt, wenn er mit einer Belastung nicht ohne Hilfe fertig wird. Gezielte Nährstoffsupplementierung unterstützt Ihren Körper bei der Arbeit, die er zu leisten hat. Gerade Vitamin D, Vitamin C und die Spurenelemente Zink und Selen sollte man beachten. Zudem ist auf eine ausreichend gute qualitative und quantitative Darmbesiedelung zu achten. Und: Ich habe noch keinen Allergiker gefunden, der nicht unter einer Leberbelastung gelitten hat. Dieses Entgiftungsorgan gehört eigentlich bei jedem gesunden Menschen durch eine Reinigung zweimal jährlich unterstützt; noch dringender braucht das aber die Leber des Allergikers! ④



Apothekerin
Mag.pharm.
PETRA PACHECO MEDINA

Apotheker
Mag.pharm.
PAUL ERTL

Apothekerin
Mag.pharm.
ANDREA LECHNER

Apothekerin
Mag.pharm.
GABRIELE HERBST

Aspirant
Mag.pharm.
MARKUS LAMPRECHT

PK-Assistentin
MARGARITA
HAUSEGGER

PK-Assistentin
MARITA
GREINER



PK-Assistentin
DEANA KOVACEVIC

PK-Assistentin
ARIANE PÖSSLER

PK-Assistentin
MANUELA LEINER

PKA-Lehrling
KATHARINA HAUSHOFER

Frau
BIANCA BUGAR TRUTSCHNIG



WWW.SCHUTZENGELOAPOTHEKE-GRAZ.AT

Magnesium Verla®

100% organisch-hochwertige
Magnesiumverbindungen

Ohne
Magnesium
läuft nichts.



Ideal für Sportliche
Mit Orangengeschmack!

HAAR-PRACHT

Fragen und Antworten

Schadet tägliches Haare waschen? Gewöhnen sich die Haare an die Produkte? Muss man für glänzende Haare einen Spray verwenden? Wir liefern Ihnen antworten auf diese und ähnliche Fragen.

Kann man von Haarkuren fettiges Haar bekommen? Ja und Nein. Es kommt auf die richtige Haarkur an. Blondes Haar benötigt zum Beispiel intensivere Pflege als dunkles Haar. Aufgehelltes und strapaziertes Haar sollte also wirklich eine reichhaltige Pflege bekommen. Bei trockenem Haar reicht dagegen eine Feuchtigkeitsmaske. Für alle gilt: Nicht auf die Kopfhaut, sondern nur in Längen und Spitzen massieren. Nach dem Einwirken mindestens drei Minuten vollständig auswaschen.

Sind 100 Bürstenstriche wirklich so gut für die Kopfhaut? Ja! Besonders bei langen Haaren sind 100 Bürstenstriche am Tag empfehlenswert. Häufiges Bürsten regt die Durchblutung und die Talgproduktion an. Das glättet die Schuppenschicht und lässt Haare glänzen. Haare zuerst immer kopfüber von hinten nach vorne kämmen, danach von der Seite und von vorne nach hinten bürsten.

Verliert man im Winter wirklich mehr Haare als im Sommer? Nein. Wir beobachten eher, dass Menschen im Frühjahr und im Herbst vermehrt Haare verlieren. Generell verlieren Frauen wie Männer zwischen 100 und 150 Haaren pro Tag. Zu den oben genannten Jahreszeiten kann es auch einmal etwas mehr sein. Es wachsen aber auch genauso viele nach. Wer ganzjährig einen starken Ausfall bemerkt, sollte auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen. Es könnte eine hormonelle Störung die Ursache sein.

”

Individuelle Empfehlungen immer gerne für Sie direkt in der Apotheke!

Entstehen Schuppen im Haar wegen mangelnder Hygiene? Nein. Das ist nur im Extremfall so. Werden Haare und Kopfhaut über Wochen nicht gewaschen, kann sich die Kopfhaut entzünden und Schuppen entstehen. Meist liegt es jedoch an der sehr trockenen

Kopfhaut, an Stress, Heizungsluft, Hormonstörungen oder unzureichender Pflege nach Farbbehandlungen. Wer Schuppen hat, sollte eine milde, pH-neutrale Anti-Schuppen-Pflege verwenden.

Darf man nasses Haar durchkämmen? Ja. Nasses Haar ist zwar viel empfindlicher als trockenes, darf aber trotzdem gekämmt werden. Das Problem ist, dass nasses Haar viel dehnbarer ist und daher auch leichter reisst. Um das zu vermeiden, teilt man die Haare in drei grosse Strähnen. Dann jede Strähne von den Spitzen beginnend kämmen und Schritt für Schritt nach oben arbeiten. So löst man eventuelle Knoten im Haar ganz auf. Grobzinkige Kämmen sind dafür ideal.



#Ich kann viel für mich tun!



Photo by Elena Capina on Unsplash

Soll man Shampoo wirklich öfter wechseln? Ja und Nein. Wenn man mit seinem Shampoo zufrieden ist, muss man es nicht wechseln. Merkt man aber, dass die gewünschte und bisherige Wirkung nachlässt, sollte man ein neues Shampoo ausprobieren.

Kommt Spliss vom Hitzestyling? Ja und Nein. Stylinggeräte wie Glätteisen sind, solange man Hitzeschutz im Haar verteilt, unschädlich. Spliss entsteht eher bei sehr trockenem Haar, durch das Fehlen von Nährstoffen, vor allem in den Spitzen. Daher kommt Spliss auch meist bei langen Mähnen vor. Dem Haar müssen Pflegesubstanzen zugeführt werden. Äusserlich und innerlich. Ausserdem sorgt ein regelmässiger Spitzenschnitt dafür, dass der Spliss gar nicht erst entsteht.

Werden Locken weniger mit dem Alter? Ja. Durch den Alterungsprozess werden Haare generell dünner. Dadurch verlieren Sie automatisch an Sprungkraft und Volumen. Zudem sorgt das langsame Absinken des Östrogenspiegels dafür, dass sich die Haarqualität von Frauen ab 40 deutlich verändert. Mit Keratin kann die Struktur gestärkt werden. Regelmässige Haut-Haare-Nägel-Kuren mit Selen, Zink und Biotin sind die wichtige Unterstützung von innen, um die Haare und Nägel zu stärken und schöne Haut zu fördern. ④

UroAkut®

7-Tage-Akutanwendung



D-Mannose + Cranberry

Die ideale pflanzliche Kombination!

plus Vitamin C + D3!

Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten

Blockt effektiv krankheitsverursachende Bakterien