

APOTHECUM

FRÜHLING 2021



SCHUTZENGELOPOTHEKE
GRAZ

EIN NEUER START!

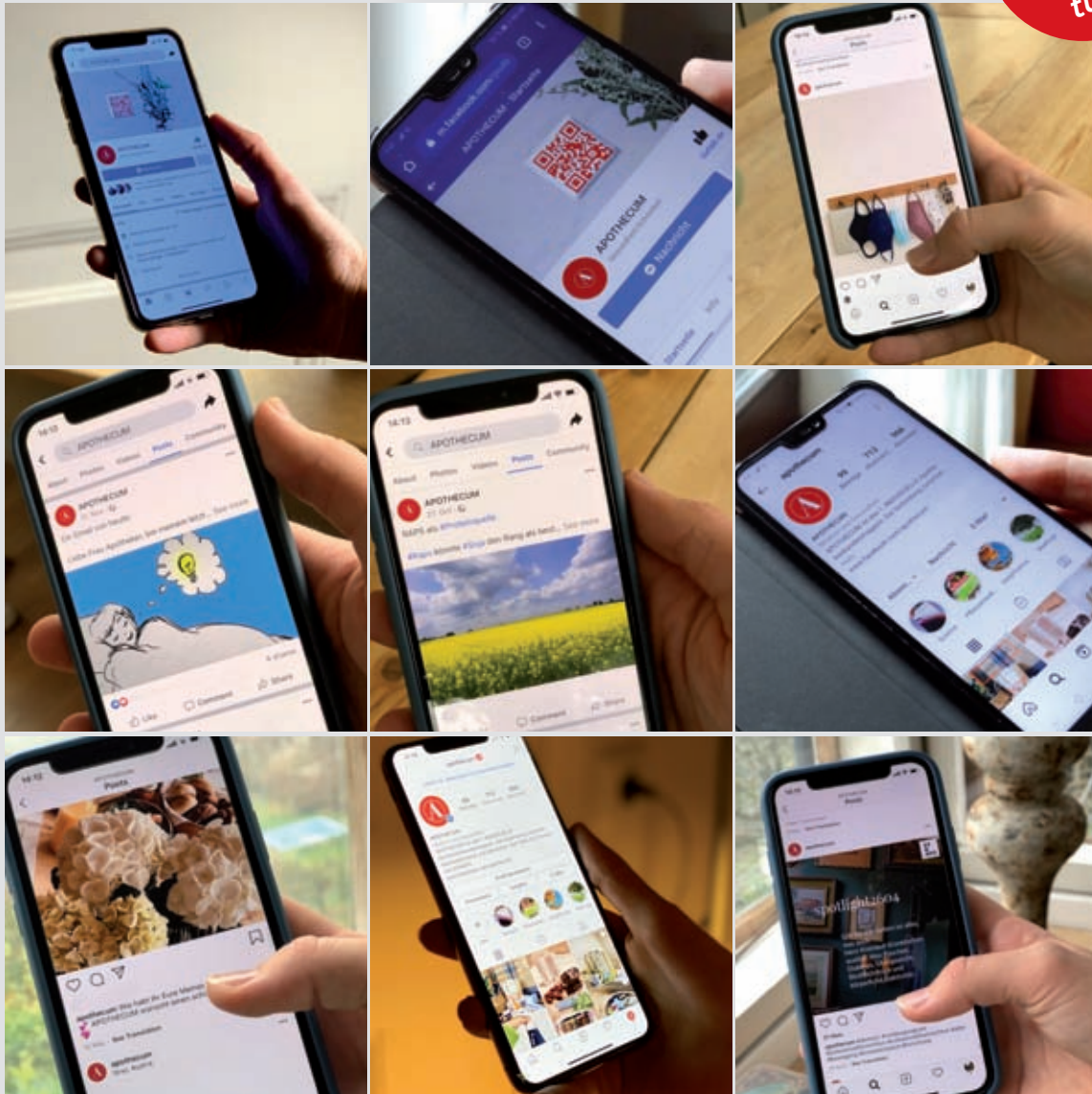
Hausapotheke: Machen wir Ordnung!

Diät-Fasten

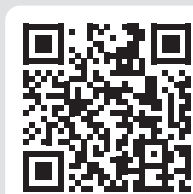
Erektionsstörungen und
Blutdrucksenker

APOTHECUM immer dabei

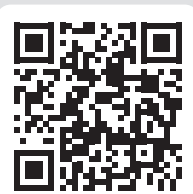
Ich kann viel für mich tun!



#ICHKANNVIELFUERMICHTUN
#PASSAUFAUFDICH #GESUNDBLEIBEN
#WIRWISSENWASWIRKT
#GESUNDESDENKEN #APOTHEKE
#MEINEAPOTHEKEVORORT
#SYSTEMERHALTER



APOTHECUM



APOTHECUM

HAUSAPOTHEKE

Machen wir Ordnung!

Gerade jetzt werden alle möglichen Kästen und Schränke aufgeräumt und darin herumgekrant. Warum nicht gleich auch die Gelegenheit beim Schopf packen, um alte Medikamente auszusortieren und die Hausapotheke wieder auf den letzten Stand zu bringen?! Eine gewisse Ordnung in der Hausapotheke ist immer von Vorteil. Wer schnell ein Pflaster braucht und sich erst durch ein buntes Sammelsurium von Pillendosen, herrenlosen Beipackzetteln, Salbentöpfen und Tuben sowie Fieberthermometer und Verbandsschere wühlen muss, wird lange suchen.

”

Es ist besser etwas zu haben, was man nicht braucht, als etwas zu brauchen, was man nicht hat.

Sicherheit ist wichtig, damit der Nachwuchs nicht unkontrolliert an die für Kinder teilweise giftigen Substanzen gelangen kann. Ein abschliessbares Schränkchen mit mehreren Fächern, beispielsweise in der Diele oder im Schlafzimmer, wird daher empfohlen. Ein weiterer wichtiger Grundsatzpunkt ist die Aufbewahrung von Medikamenten in ihrer Originalpackung inklusive Beipackzettel. Damit ist die Kennzeichnung des Haltbarkeitsdatums und eventuelles Nachlesen der Einsatzgebiete garantiert.

SCHRITT FÜR SCHRITT GUT VORBEREITET

SCHRITT 1: Sammeln Sie alle Medikamente, Verbandszeug, medizinischen Hilfsmittel an einem Platz. Sollten Sie in Fahrzeugen, Wanderrucksäcken, Kinderwägen oder Handtaschen ebenfalls kleine Notfallpakete haben, wäre es sinnvoll, auch diese zu versammeln.

SCHRITT 2: Nun sehen Sie alle Packungen nach Ablaufdatum durch und geben abgelaufene Ware in einen Sack. Ist das Haltbarkeitsdatum überschritten, ändern sich die Inhaltsstoffe durch chemische Prozesse und können das Medikament schädlich werden lassen. Bei einigen Produkten ist der Verfall sogar sichtbar. So können etwa Salben ranzig werden, Kapseln mit Flüssigkeiten eintrocknen oder Tabletten zerbröseln. Den Sack entsorgen Sie dann entsprechend der folgenden Richtlinie der Österreichischen Apothekerkammer: *Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe gehören Medikamente nicht in den Restmüll und sollten fachgerecht entsorgt werden, am besten über Abgabe an eine Problemstoffsammelstelle. Selbstverständlich übernehmen auch die Apotheken gerne die Entsorgung abgelaufener oder nicht mehr gebrauchter Medikamente.*

SCHRITT 3: Erstellen Sie eine Liste der Dauermedikamente – Ihre eigenen und die der im gleichen Haushalt lebenden Personen. Diese sollten Sie jedenfalls immer vorrätig haben. Eine solche Liste ist in



Amanchen Situationen, in welchen es schnell gehen soll und man nervös ist, sehr hilfreich, wenn sie in der Medikamentenlade liegt. Auch ein Photo dieser Liste am Mobiltelefon ist schon von vielen unserer Kunden genutzt worden.

SCHRITT 4: Nutzen Sie jetzt die **Hausapotheken-Update-Checkliste** auf unserer **APOTHECUMplus-Seite**. Folgen Sie wie immer dem QRcode in Rot. Gleich als erstes finden Sie den Download für unsere extra für Sie konzipierte Liste. Drucken Sie sie aus und gehen Sie die einzelnen Punkte durch. Nach Vollendung der vorgeschlagenen Punkte sind Sie bestens vorbereitet für Ihren Besuch in der Apotheke! Sie melden sich am besten telefonisch an und schicken die wie empfohlen vorbereiteten Photos per Mail an die Apotheke. So können Ihnen die Pharmazeuten bereits eine optimale Ergänzung zusammenstellen und diese mit Ihnen persönlich durchgehen. ☎



In der Hausapotheke sollten auch alle wichtigen Telefonnummern notiert sein: Polizei, Rettung, Feuerwehr, nächstes Krankenhaus, ärztlicher Notdienst und Apothekennotdienst, sowie die Nummer der Vergiftungszentrale. Auch dafür finden Sie auf unserer APOTHECUMplus-Seite eine ausdrückbare Vorlage!

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

SAG ES MIT...

Blumen

Apothekerin MAG.PHARM. PETRA PACHECO MEDINA



Die Impfpionierin Mary Wortley Montagu, welche Zehntausende Kinder vor dem Pockentod gerettet hat, als sie die Pockenimpfung aus der Türkei nach Europa brachte, schrieb auch ein Buch über die Bedeutung der Blüten im Orient. Durch ihren Mann, den englischen Botschafter am Hof in Istanbul, hatte sie Zugang zum

Harem des Sultans und hat dort die „Sprache durch Blumen“ kennengelernt. Wäre nicht jetzt im Frühling ein idealer Zeitpunkt, um seinen Lieben ein positives Zeichen in Form von Blumen zu bringen oder zu schicken? Homeschooling, Homeoffice und langer sozialer Entzug lassen die Freude über einen Strauss Blumen sicher gross sein! Doch es gilt ein paar Regeln zu beachten, wenn Sie Blumen als Geschenk mitbringen oder schicken.

🌹 Rote Rosen dürfen nur Liebende verschenken.

🌹 Weisse, rosa, blaue oder lilafarbene Rosen bedeuten dagegen weder Leidenschaft noch Liebe.



🌹 Weisse Blumen bedeuten an und für sich Reinheit und Grandezza. Gewisse Arten von Blumen, auch in Weiss, verschenkt man allerdings nicht an Kranke, wie zum Beispiel Callas, Lilien oder Astern.

🌹 Die Farbe Gelb steht für Freundschaft – Narzissen und Tulpen.

🌹 Die Farbe Blau symbolisiert die Treue – Krokus, Primeln, Hyacinthen und natürlich das Vergissmeinnicht.

🌹 Rosa steht für Zärtlichkeit, Romantik und junge Liebe – Tulpen, Kirschblüten, Rosen und Hyacinthen.

🌹 Zu beachten ist auch die Anzahl der Schnittblumen. Ausser bei Jubiläen sollten diese in ungerader Zahl (ausser 13) gebunden sein. Eine einzelne Rose bedeutet „Du bist meine Auserwählte“. Drei Rosen hingegen „Ich bete Dich an“, bei fünf Rosen kann die Beschenkte verstehen „Du bist vollkommen“.

🌹 Überreicht wird ein Blumenstraus immer ohne Verpackungspapier. Die Beschenkte wiederum platziert diesen gut sichtbar für den Geber im Raum.

🌹 Sich nach einer Einladung mit einem Blumengruss und einer Karte zu bedanken zeugt von gutem Stil. Noch etwas mehr zum ABC der Blumen haben wir für Sie auf unserer APOTHECUMplus-Seite gesammelt. Viel Freude damit! 🌱



NATURHEILMITTEL.

Produkte von Phytopharma, homöopath. Einzel- und Komplexmittel, anthroposophische Mittel, Alcahest-Elixiere, Ursalz, Tinkturen und Teemischungen, Sonnenmoor, Nuhrovia.



BLÜTENESSENZEN.

Bachblüten, australische Buschblüten, Kahunaessenzen, Nuhrovia u.Ä. Bitte Beratungstermin vereinbaren!



AROMATHERAPIE.

Ätherische Öle – u.a. von Dr. Eberhardt, Kosmetik mit ätherischen Ölen, individuelle Anfertigung von Cremes nach Wunsch, Dr. Hauschka, Bergland.

KUNDENKARTE. Mit Jahresbonus zum Geburtstag auf bar und mit Bankomat bezahlte Privateinkäufe.

SCHNELLE BESORGUNG von nicht lagernden Präparaten und Arzneimitteln aus dem EU-Raum.



GESUND IN DIE BESTEN

JAHRE. Gesunde Ernährung, Sportlerberatung, gesundes Abnehmen, Raucherentwöhnung, Schadstoffausleitung, Diabetes- und Nährstoffberatung, Arzneimittelinteraktionsberatung.



VITAMINE + MINERALSTOFFE.

Individuelle Eruiierung möglicher Nährstoffdefizite, orthomolekulare Produkte u.a. von Ökopharm und Pure encapsulations, Schüssler Salze mit Antilzanalyse.



KOSMETIK.

La Roche-Posay, Vichy, Avène, Widmer, Dr. Grandel, Dr. Hauschka, Dr. Eberhardt, Eucerin, Frei Öl, Ahava, Schüssler, Dekorative von Arabesque nach Frätypen.

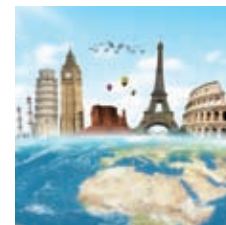
LITERATUR. APOTHECUM. Die Apotheke, Senioren Ratgeber, Diabetes Ratgeber, Medizin.

SICHERHEIT. Kontrolle und Ausstattung von Haushalts-, Auto- und Betriebsapotheken, Entsorgung von Allmedikamenten, Wechselwirkungscheck. **DIENSTLEISTUNG.** Jahresabrechnung für Finanzamt und Zusatzversicherung. **KARTEN.** Bargeldlos zahlen mit Mastercard, Maestro, Visa, Diners, Amex



DARMGESUNDHEIT.

Beratung zu Schadstoffausleitung und Darmaufbau, Zusammenhängen zwischen Mikrobiom und unseren Körpervorgängen, Produkte u.a. von Allergopharma.



REISE- + IMPFBERATUNG.

Computerunterstützte Reise- und Impfberatung, Zusammenstellung Ihrer individuellen Reiseapotheke.



MUTTER + KIND.

Beginnend mit der Schwangerschaft – Mütter haben einen sechsten Sinn für die Bedürfnisse ihrer Kinder und dürfen auch selbst nicht zu kurz kommen!

WWW.SCHUTZENGELOAPOTHEKE-GRAZ.AT

8020 Graz, Lilienthalgasse 24

T +43 316/ 58 12 65, F +43 316/ 58 12 65-15

E office@schutzengelapothek-graz.at

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 8⁰⁰ – 18⁰⁰ Uhr

Samstag 8⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr

Körper, Geist
und Seele



BEREITSCHAFTSDIENSTE (8⁰⁰ – 8⁰⁰ Uhr am Folgetag)

10., 22. März, 3., 15., 27. April, 9., 21. Mai 2021

DIÄT-FASTEN

Apothekerin MAG.PHARM. PETRA PACHECO MEDINA



Kaum ein Thema beschäftigt uns so lange und intensiv wie das leidige der Diäten, das ich deutlich vom Thema Fasten trennen möchte. Fasten hat ursprünglich eine spirituelle Dimension und beinhaltet das Entsagen. Der bewusste Nahrungsverzicht sollte zur Innenschau anregen, dem Innehalten und Neuausrichten. In der Zeit des

Fastens sollte man sich auch von anderen Reizüberflutungen und Ablenkungen fernhalten, um den positiven Effekt auf die Seele wirklich wahrnehmen zu können. Auch kann Fasten genutzt werden, um sich von gewohnheitsmässigen Süchten wieder zu befreien. So kann man Medienkonsum, Alkohol, Rauchen, überschüssende Emotionalität, Autofahren, ungesunden Geltungsdrang, Putzsucht oder ähnliches zum Thema seiner Fastenkur machen.

SCHON LANGE BEKANNT

Da schon Ende des 19. Jahrhunderts der therapeutische Effekt der Nahrungskarenz erkannt worden war, wurde aus dem Fasten der gewollte Nahrungsverzicht und somit der Grundstein für heutige Diäten gelegt. Der gesundheitliche Aspekt rückte leider im Laufe der Jahre in den Hintergrund. Obwohl sehr viele Effekte von Diäten bekannt sind, die zu immer grösserer Leibesfülle führen, werden diese gerne verschwiegen und es ist schwer geworden, sich im Dschungel unterschiedlichster Ernährungsempfehlungen zurechtzufinden.

Viele haben dennoch schon vom Jojo-Effekt gehört und dass Sport (regelmässige, gleichbleibende sportliche Betätigung, keine Spitzenleistungen) unentbehrlich für erfolgreiches Abnehmen ist. Auch ich habe über die Jahre etliche Diäten hinter mich gebracht in dem Wunsch meine Figur zu verbessern und dabei immer mehr an Leibesfülle dazu gewonnen. Warum Diäten nicht funktionieren können, möchte ich kurz erläutern: Jede kurz- bis mittelfristige Diät macht sich die Tatsache zunutze, dass unsere Muskulatur zu etwa $\frac{3}{4}$ der nicht gebrauchten aufgenommenen *Glukose* (Einfachzucker als Energielieferant) in Form von *Glykogen* speichert (das restliche Viertel wird in der Leber gespeichert) und dazu auch Wasser einlagert. Ein Gramm Glykogen bindet etwa vier Gramm Wasser. Um uns über den Tag mit Energie zu versorgen, wird dieses Glykogen wieder abgebaut, was mit dem Ausscheiden des gebundenen Wassers einhergeht. In den ersten Tagen der Diät leert man also die Zuckerspeicher mitsamt dem Wasser und hat so die ersten Kilos verloren, jedoch noch kein Gramm Fett abgenommen. Diese Leerung der Speicher ist jedoch für den Körper ein Alarmsignal: er wechselt aufgrund der niedrigeren Kalorienzufuhr auf Hungerstoffwechsel, indem er bis zu 50 Prozent weniger Kalorien verbrennt. In der Not greift er auch auf Muskelmasse zur Energiegewinnung zurück, wodurch wiederum ihr Grundumsatz verringert wird und immer weiter aufgenommene Nahrung in Form von Fettdepots eingelagert wird.

Da der Stoffwechsel nach der Diät nicht mehr so schnell wieder hochgefahren wird, bleiben langfristig nach jeder Diät ein paar Kilos



mehr auf den Rippen. Auch Stress anderer Quelle kann für den Körper ein Notsignal bedeuten, das den Stoffwechsel auf Notbetrieb stellt und dadurch zu Gewichtszunahme führt. Aber auch der gegenteilige, paradoxe Effekt kann beobachtet werden: es gibt Menschen, die nicht zunehmen können; ihr Stoffwechsel läuft immer auf Hochtouren und sie müssen penibel darauf achten regelmässig zu essen, denn jede Nahrungskarenz oder sonstiger Stress bedeutet einen weiteren langfristigen Gewichtsverlust. Magersüchtige fallen oft in diese Stoffwechsellaage, aus der sie sich nur schwer wieder befreien können.

Den Übergewichtigen kann es zum Trost reichen, dass sie, was diesen Aspekt betrifft, in Notsituationen die deutlich besseren Überlebenschancen hätten. Unsere Ernährung spielt eine wesentliche Rolle, da unser *Mikrobiom* (Darmbesiedelung) sich unseren Nahrungsquellen anpasst. Nun kann man durch Zufuhr von Darmkeimpräparaten eine positive Änderung anstossen, die jedoch wieder verloren geht, wenn man damit aufhört und zur alten Ernährungsweise zurückkehrt.

Eine ballaststoffreiche, pflanzenbasierte Ernährung drängt „schlechte“ Keime zurück und weniger giftige Abbauprodukte können die Darmschleimhaut schädigen. Wie ist das mit der Säure? Die Medizin kennt oft nur die Übersäuerung (*Azidose*) des Blutes und hört nicht weiter zu, wenn man von Übersäuerung spricht. Wenn der Naturheilkundler aber von Übersäuerung spricht, so meint er die überschüssigen sauren Stoffwechselprodukte, die ins Bindegewebe eingelagert werden. Das bewirkt eine Veränderung der Durchlässigkeit und Viskosität desselben, wodurch das Abnehmen schwerer fallen kann, aber auch zahlreichen Befindlichkeitsstörungen Vorschub geleistet wird, die sich zu Erkrankungen entwickeln können. Symptome einer chronischen Übersäuerung sind Muskelschmerzen und -krämpfe, allgemeines Unwohlsein, anhaltende Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Kopfschmerzen, Sodbrennen, brüchige Nägel, vermehrte Schuppenbildung, Haarausfall, Mundgeruch, unreine Haut, Cellulitis. Ernährungsumstellungen können also mit Abnehmprodukten gut unterstützt werden, jedoch sollte nicht ein kurzfristiger Gewichtsverlust, sondern eine Verbesserung des Gesundheitszustandes und dauerhafte Lebensumstellung mit ausgewogener körperlicher Aktivität im Fokus des Interesses liegen! @

EREKTIONSSTÖRUNGEN und Blutdrucksenker

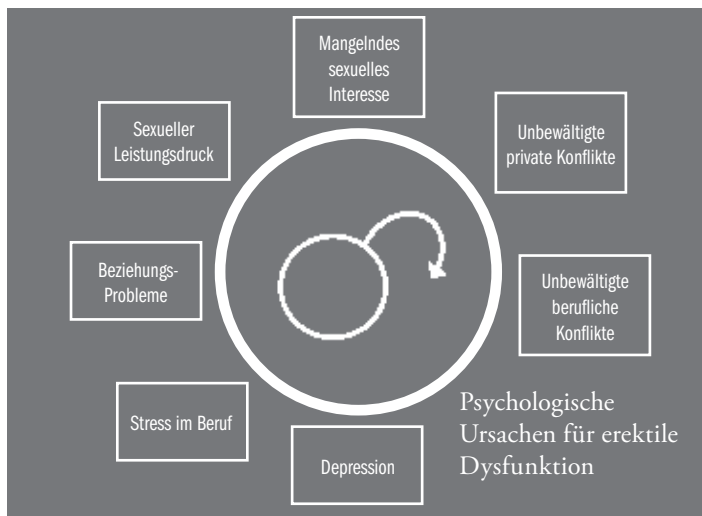


Einen sicheren Zusammenhang zwischen Blutdrucksenkern und Erektionsstörungen lässt sich nicht herstellen – entgegen einer unter betroffenen Männern weit verbreiteten Annahme. Kommt es zu einer so genannten *erektilen Dysfunktion*, sollten Männer das Warnsignal richtig deuten, meinen Kardiologen. Denn nicht nur Psyche, Nervensystem und Hormone seien an der Aufrechterhaltung einer Erektion beteiligt, sondern auch eine intakte Gefäßfunktion.

#ichkannvielfuermichtun®

FRAGEN SIE IHREN ARZT

Erektionsstörungen können definitiv ein Hinweis auf eine Herz-Kreislauf-Erkrankung sein. Betroffene sollten sich unmittelbar ärztlichen Rat einholen. Der Grund: Erektionsstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben viele Gemeinsamkeiten. Sie treten im Alter häufiger auf. Rauchen, Diabetes, Übergewicht und Bluthochdruck ver-



stärken das Risiko. Die Ursache bei beiden Erkrankungen kann eine Durchblutungsstörung sein. Insofern sind Erektionsstörungen oft ein Vorläufer für Herzinfarkt oder Schlaganfall, erklären die Mediziner.

HOHER BLUTDRUCK

Wissenschaftliche Studien haben einen Zusammenhang zwischen einer so genannten erektilen Dysfunktion und Bluthochdruck belegen können. Entstehende Gefäßverkalkungen, wirken sich eben nicht nur negativ auf Herz und Kreislauf aus, sondern können auch die Durchblutung der Blutgefäße im Penis beeinträchtigen. Eine

„ Bewegung, wenig Alkohol und keine Zigaretten helfen auch bei diesem Problem!

individuelle medikamentöse Behandlung des Bluthochdrucks ist geboten und löst dennoch bei männlichen Patienten Bedenken aus, wie Gespräche mit Ärzten aus der Praxis zeigen. Sie befürchten wegen der blutdrucksenkenden Wirkung der Arzneimittel eine Beeinträchtigung ihres Sexualverhaltens. Dabei ist es in der Regel gerade umgekehrt: Die Durchblutungsstörung ist die Ursache der Erektionsstörung, nicht ein

blutdrucksenkender Wirkstoff. Studien, denen zufolge ein sicherer Zusammenhang zwischen Blutdrucksenkern und Erektionsfähigkeit bestünde, gibt es nicht.

Blutdrucksenker wirken sehr unterschiedlich: Weil *Betablocker* die Gefässerweiterung hemmen, wird häufig eine Beeinträchtigung der Erektionsfähigkeit vermutet. Es hat sich aber gezeigt, dass bei der Einnahme von Betablockern nur geringfügig mehr erektile Dysfunktionen auftreten. Über die Wirkung von Medikamenten mit harntreibender Funktion (*Diuretika*), die ebenfalls blutdrucksenkend wirken – gibt es nur wenig belastbare Aussagen. Zwar waren nach zwölf Monaten der Einnahme eine Verschlechterung nachweisbar, nach 24 Monaten allerdings bereits nicht mehr.

Bei *Kalziumantagonisten* wie Amlodipin konnte in klinischen Studien kein derartiger Effekt bestätigt werden. Eher positiv wirkten sich gar *ACE-Hemmer* wie Ramipril aus. Sie senken den Blutdruck und sorgen so für eine Entspannung der Gefäße, was wiederum die Erektionsfunktion begünstigt.

Unsere Empfehlung ist daher: Es lohnt sich jedenfalls Gefäßerkrankungen und Bluthochdruck durch gesundheitsbewusstes Verhalten positiv zu beeinflussen. Regelmässiger Ausdauersport wie Walking, ausgewogene Ernährung, wenig Alkohol und ein Abschied von der Zigarette helfen, Blutgefäße gesund zu erhalten und können damit auch Erektionsstörungen vorbeugen. Sollten Sie dennoch auftreten, besprechen Sie das bitte unbedingt mit dem Arzt Ihres Vertrauens! ④





SunnySoul®

... weil es einfach hilft,
die **Stimmung aufzuhellen.**¹

- Für psychische und seelische Balance¹
- Zur kurmäßigen Anwendung für **3 Monate** und zur Dauereinnahme
- Mit **allen B-Vitaminen** und vielem mehr



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

www.ökopharm.at

 Qualität aus Österreich

¹Vitamin B1, B6, B12, Niacin, Folsäure, Biotin und Magnesium tragen zur normalen psychischen Funktion bei. Nahrungsergänzungsmittel. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. SS_2020_005

WIRKT KOMPLEX, HILFT EINFACH.

ZU WENIG EISEN IM BLUT?



Vitalität und Tatkraft verlangen dem Körper ausreichend Eisen ab. Eisen hilft, den roten Blutfarbstoff Hämoglobin zu bilden. Der sogenannte Ferritinwert im Blut gibt an, ob Leber, Milz und Knochenmark genug Eisenvorräte haben. Gemäss der Weltgesundheitsorganisation WHO deutet ein Eisenwert von weniger als 15 Nanogramm pro Milliliter Blut darauf hin, dass jemand zu wenig Eisen im Blut hat.

Bei Mangel im Blut treten ähnliche Symptome wie bei Frühjahrsmüdigkeit auf: anhaltende Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Schwindel und Kopfschmerzen. Betroffen sind hauptsächlich Frauen, Schwangere,

Vegetarier, Ausdauersportler, Kinder und Jugendliche oder auch ältere Menschen – zirka 30 Prozent der Weltbevölkerung. Eisenmangel ist die häufigste Ernährungsstörung weltweit.

Weist Ihr Ergebnis auf einen zu niedrigen Eisenspiegel hin oder möchten Sie vorbeugen, berät Sie

Ihr Apotheker gerne mit individuellen Tipps für eine gesunde Ernährung mit natürlichen Eisenerzeugnissen wie grünem Blattgemüse und Kräutern wie frischem Basilikum. Mit Eisenpräparaten können Sie zusätzlich etwas dafür tun, sich (wieder) richtig fit zu fühlen!

WIE ENTSTEHT EIN EISENMANGEL?

Im Allgemeinen ist dafür ein erhöhter Eisenbedarf, ein vermehrter Eisenverlust oder eine verminderte Eisenaufnahme verantwortlich.

ERHÖHTER EISENBEDARF

Der Bedarf am Spurenelement Eisen ist vor allem in der Schwangerschaft und Stillzeit erhöht. Die Entwicklung der Plazenta und des Fötus, aber auch die Expansion des mütterlichen Blutvolumens sowie die Bildung des Nabelschnurblutes sind Faktoren, die ein Mehr an Eisen notwendig machen. Auch die Blutverluste während des Geburtsvorganges gilt es zu berücksichtigen.

Ausser in der Schwangerschaft und Stillzeit tritt ein erhöhter Eisenbedarf auch im Wachstum und beim Leistungssport auf. Der Eisenumsatz von Sportlern ist aufgrund des kontinuierlichen Abbaus überalterter roter Blutkörperchen generell höher, sodass die

EISEN

- trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei
- trägt zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung
- trägt zu einer normalen geistigen Leistungsfähigkeit bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Blutneubildungsrate permanent in hohem Masse gefordert ist. Die Neubildung von roten Blutkörperchen wird beim Laufen oder bei Sport auf hartem Untergrund zusätzlich gefordert, da es dabei zu einer mechanischen Zerstörung der Erythrozyten in den Gefässen der Fusssohle kommt („Marschhämolyse“).

Neben den bereits erwähnten Mangelerscheinungen sind beim Sportler überdies Muskelkrämpfe, eine schlechte Regenerationsfähigkeit, eine verringerte Ausdauer sowie verstärkte oder vorzeitige Laktatanziosen zu beobachten. Sowohl beim Ausdauersportler als auch beim (Schnell-)Kraftsportler ergibt sich somit ein täglich erhöhter Bedarf.

VERMEHRTE EISENVERLUSTE

Grössere Eisendefizite werden in erster Linie durch erhöhte Blutverluste hervorgerufen. Starke Menstruationsblutungen, häufiges Blutspenden sowie Operationen(!) mit hohem Blutverlust zählen dementsprechend zu möglichen Ursachen.

AUFNAHMEHINDERNISSE

Die Aufnahme von Eisen wird vermindert durch die gleichzeitige Einnahme von Antacida, Colestyramin, Calcium- und Magnesium. Zu anderen Medikamenten sollte man zwei bis drei Stunden Abstand halten. Nahrungsbestandteile, die die Eisenaufnahme beeinträchtigen, sind *Phytinsäure* zum Beispiel aus Getreide, Reis, Hülsenfrüchten, *Oxalsäure* die in aus Spinat, Rhabarber und Kakao enthalten ist, sowie *Polyphenole* (z.B. in Traubensaft, Rotwein, Kaffee, Tee). Vitamin C hingegen fördert die Eisenaufnahme! ☺



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

”
**Frauen und Sportler
sind besonders
gefährdet**

GLÜCK UND FREIHEIT

Eine Frage des Bewusstseins

Beschäftigen wir uns mit dem vergangenen Jahr und wie wir es geschafft haben mit den Herausforderungen von Angst, Freiheitseinschränkungen, existenzbedrohenden Massnahmen, gesundheitlichen Fragen, erzwungener sozialer Distanzierung und Ähnlichem umzugehen, so können wir nicht umhin, uns mit den möglichen Bewusstseinssebenen auseinanderzusetzen. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine Reise durch die Perspektiven.

Um unsere physische Welt zu erfahren, sind uns fünf physische Sinne gegeben: Hörsinn, Sehsinn, Geschmackssinn, Tastsinn und Geruchssinn mit den dazugehörigen Sinnesorganen Ohren, Augen, Mund/ Zunge, Haut und Nase. Aber ist das alles bzw. wohin führt es uns, wenn wir uns ausschliesslich auf diese Sinne verlassen, um unser Leben, unsere Umwelt und das Geschehen um uns zu erfassen?

Wenn wir unsere Wahrnehmung der Welt auf die Eindrücke über unsere fünf Sinne beschränken, befinden wir uns auf einer, wie wir meinen, *objektiven Realitätswahrnehmung*, die keine Zweifel lässt, dass das Wahrgenommene den wirklichen Tatsachen entspricht. Was ich angreifen, sehen, hören, riechen oder schmecken kann, muss doch der Realität entsprechen, nicht wahr, und zwar der alleinigen? So werden wir aber auch zum Spielball des Weltgeschehens und können leicht dem Irrglauben anheimfallen, wir seien Opfer der Umstände und wir wären dem Recht des Stärkeren unterworfen. Auf dieser Bewusstseinssebene ist alles voneinander getrennt und dieses Gefühl der Trennung wird be-

gleitet von Einsamkeit, Frustration, Härte, Stress, Rechthaberei, Streit und der eingebildeten Berechtigung andere zu übervorteilen um des eigenen Nutzens willen.

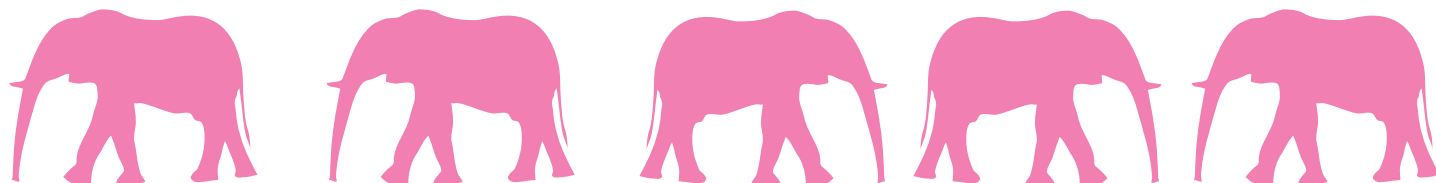
Einen Schritt weiter bzw. höher (höhere Energieschwingung) sind Sie schon gekommen, wenn Sie bemerken, dass es neben der objektiven eine *subjektive Wahrnehmung* der Realität gibt. Ob Sie regnerisches Wetter als schlecht oder gut empfinden, oder den Wind als störend oder wohltuend, unterliegt der persönlichen Einschätzung. In dieser „Realität“ erkennen Sie schon, dass alles miteinander verbunden ist und wechselseitige Auswirkungen und Abhängigkeiten sind Ihnen bewusst. *Auf dieser Ebene entwickeln Sie ein Verständnis für alternative Heilmethoden und*

energetische Zusammenhänge. Ihnen ist bewusst, dass Ihr Denken und Handeln Konsequenzen mit sich bringt und Sie entdecken die Freiheit, die Ihnen durch Ihre individuelle Bewertung der Umstände erwächst. Der Tod stellt nicht mehr das Ende der Existenz dar, sondern den Übergang in eine andere Seinsform. Diese Bewusstseinssebene hat grossen Schaden gelitten durch die Entfremdung von spirituellen Themen auch innerhalb der grossen Weltreligionen und durch unser propagiertes mechanistisches Weltbild. Wenn Sie erkennen, dass unsere Gedanken unsere Wirklichkeit formen, so werden Sie sich intensiver mit Ihren Gedanken zu beschäftigen beginnen und erklimmen damit eine Stufe, die Sie langsam zu Ihren schöpferischen Möglichkeiten führt. Die Wahrnehmungen auf dieser Ebene verdeutlicht am besten *ein Experiment*: Denken Sie nicht an einen rosa Elefanten! Nun, ich vermute, Sie konnten gerade vor Ihrem geistigen Auge sehr gut einen rosa Elefanten sehen. Wenn Sie an eine Rose denken, so können Sie geradezu ihren zarten Duft wahrnehmen. Spitzensportler nutzen diese Ebene der Wahrnehmung, um vor dem Wettkampf in Gedanken die Abläufe durchzugehen. Eine konzentrierte gedankliche Vorstellung körperlichen Trainings trainiert die Muskulatur fast wie tatsächliche Trainingseinheiten. Auf dieser Bewusstseinssebene wird Ihnen endgültig klar, dass Ihr Wohlbefinden nicht von den äusseren Geschehnissen abhängt.

Erleuchtete Weisheitslehrer nähern sich der höchsten Bewusstseinsstufe. Sie erkennen: Alles ist eins. Das Eine, Gott, die universelle Energie oder Intelligenz, das Quantenfeld oder wie Sie es nennen wollen, drückt sich in Vielheit aus. Die Transformation des Trennenden ist vollendet. Nicht jedem von uns wird es vergönnt sein, diesen höchsten Bewusstseinszustand zu erreichen, aber jeder kann sich die Ebenen darunter mehr oder weniger erschliessen und damit schöpferisch auf das Erleben der persönlichen Wirklichkeit wirken und durch Änderung des Blickwinkels die Lebensqualität verbessern. Jeder Gedanke ist Information und Energie. Wir können uns mit pflanzlicher Hilfe unterstützen, um in ausgeglichene Zustände zu finden, aber wir sollten uns dessen bewusst sein, dass unsere zügellosen, unbewussten Gedanken oft den Bemühungen für mehr körperliche und psychische Gesundheit zuwider handeln und die erzielten Erfolge zunichtemachen können. Es braucht auch die Bereitschaft, die Verantwortung für unser Wohlbefinden wieder in die eigenen Hände zu nehmen. Der beste Arzt oder Therapeut kämpft gegen Windmühlen, wenn Sie nicht aktiv Ihre Gewohnheit ändern, wie Sie die Welt wahrnehmen. ☉



Jeder Gedanke ist Information und Energie.



BLUTHOCHDRUCK

Tun Sie etwas dagegen!



Bluthochdruck tut nicht weh und genau das ist so tückisch, denn dadurch kann er jahrelang unbemerkt Gefäße und Organe schädigen. Dauerhaft zu hoher Blutdruck belastet das Herz, beschleunigt die Gefässverkalkung und verschlechtert so die Organdurchblutung. Patienten mit Bluthochdruck besitzen deshalb ein höheres Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt, Nieren- und Augenerkrankungen – selbst für Gedächtnisstörungen im Alter kann er verantwortlich sein. Daher gilt: Je eher man zu hohe Werte senkt, desto besser.

WANN IST DER BLUTDRUCK ZU HOCH

Ein Blutdruck, der über $140/90 \text{ mmHg}$ beim Arzt ermittelt bzw. über $135/85 \text{ mmHg}$ bei Selbstmessungen zu Hause liegt, gilt als überhöhter Wert und stellt damit eine nicht zu unterschätzende Gesundheitsgefahr dar – egal, wie alt der Betroffene ist. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko einer Erkrankung. Tückisch an *Hypertonie* ist, dass sie keine typischen Symptome mit sich bringt. Sie kann lange Zeit unerkannt im Verborgenen schlummern. Unspezifische Merkmale wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Benommenheit oder Nasenbluten können aber Warnsignale sein.

Doch was sind die Ursachen? Meist ist eine Veranlagung im Zusammenspiel mit unseren Lebensgewohnheiten schuld, sagen Kardiologen. Zu viel Essen, zu hoher Kochsalz- und Alkoholkonsum, zu viel Stress und zu wenig Bewegung können dazu beitragen, dass der Blutdruck steigt. Es gibt viele Gene, die bei der Regulierung des Bluthochdrucks eine entscheidende Rolle spielen. Oft liefert aber das Wissen über einen erkrankten Verwandten erste Hinweise. In 95 Prozent der Fälle geht der Bluthochdruck auf ein eigenes Krankheitsbild mit unterschiedlichsten Ursachen zurück, was folglich eine exakte Diagnose erschwert. Mediziner sprechen dann von einer *primären* (auch essenziellen) Hypertonie. Als *sekundäre* Hypertonie

bezeichnet man die Verläufe, bei denen organische Erkrankungen den Bluthochdruck verursachen (lediglich fünf Prozent). Trifft Letzteres zu, dann können die Ursachen in einer Schädigung des Nierengewebes sowie der Nierenarterie liegen, aber beispielsweise auch auf eine Störung des Hormonhaushalts zurückgehen oder auf einen Defekt des Herz-Kreislauf-Systems.

KAMPF GEGEN DEN BLUTHOCHDRUCK

Schlaganfall, Herzversagen und Demenz – das sind die häufigsten Folgeerscheinungen des Bluthochdrucks, gefolgt von Herzinfarkt, Nierenversagen, Durchblutungsstörungen der Beine oder Erektionsproblemen. Die Primärprävention ist entscheidend. Wichtig ist, den Bluthochdruck

frühzeitig zu erkennen und aggressiv zu behandeln! Doch viele Betroffene unterschätzen die Gefahr und setzen sich nicht konsequent dafür ein, ihren Blutdruck dauerhaft zu senken. Oft ist das Problem, die Einsicht des Patienten zu gewinnen, dass er seine Erkrankung ernst nimmt und diese bekämpft.

„
Wir wissen was wirkt!“

Dafür müssen die Patienten ihre Gewohnheiten ändern: weniger Stress, Alkohol und Kochsalz. Mit einer Massnahme sollte zunächst begonnen werden. Zusätzlich ist eine medikamentöse Therapie empfohlen. Es gibt viele Arzneimittel, die den Blutdruck senken und keine Nebenwirkungen haben. Oft dauert es jedoch eine gewisse Zeit, um für jeden Erkrankten das passende Mittel oder die günstigste Zusammensetzung zu finden. Hier sind die Geduld und die Mitarbeit des Betroffenen auf der Suche nach der optimalen Behandlung gefragt.

Mehr als drei verschiedene Tabletten sollte ein Bluthochdruckpatient pro Tag jedoch nicht zu sich nehmen müssen. Die moderne Therapie eröffnet heute meistens die Möglichkeit, dass ein Patient nur ein oder zwei Tabletten mit mehreren Wirkstoffen einzunehmen hat.

BLUTDRUCKMESSUNG

Wir messen Ihren Blutdruck auf Wunsch oder wenn Sie mit Beschwerden in die Apotheke kommen, die auf einen zu hohen oder zu niedrigen Druck hindeuten – zum Beispiel Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit. Nur so lässt sich entscheiden, ob es sich um harmlose Beschwerden handelt oder ob eine ärztliche Abklärung notwendig ist. Gerne tragen wir Ihre Werte auch in unseren Blutdruck-Pass ein! ④

LACHEN – SCHALLEND UND VON HERZEN

Lachen und Musik können den Blutdruck senken. Lachen weitet die Blutgefäße, senkt damit den Blutdruck und verbessert die Durchblutung, während Stress den genau entgegengesetzten Effekt hat. Tests der Blutgefäße nach Komödien zeigte, dass der Durchmesser dieser um 30 bis 50 Prozent grösser war als nach einem Actionfilm. Auch Musik könnte eine vergleichbare Wirkung haben, berichten Bochumer Kardiologen. Den ersten Ergebnissen zufolge werden mit Musikstücken von Johann Sebastian Bach sowie italienischen Komponisten wie Vivaldi die besten Erfolge zur Senkung von Blutdruck und Herzfrequenz erreicht.



Lachen hilft!

Im Frühling

DIE LEBER UNTERSTÜTZEN

Dank Entgiftungskur mit mehr Energie in die warme Jahreszeit

Wenn die Sonne wieder an Kraft gewinnt und die Haut wärmt, zieht es uns vermehrt in die Natur, die Kleider werden leichter und sowohl die Pflanzen als auch wir Menschen blühen sichtlich auf. Letztere verspüren aber gerade in dieser Zeit die sogenannte Frühlingsmüdigkeit. Durch die länger werdenden Tage und das dadurch vermehrte Sonnenlicht kommt es zu einer hormonellen Umstellung im Körper. Diese körperliche Anpassung als auch die Verschlackung der Zellen durch den trägen Lebensstil im Winter sind die Auslöser der Frühjahrs- und Frühlingsmüdigkeit.

WINTERSCHLACKEN

Im Winterhalbjahr verlangsamt sich der menschliche Stoffwechsel. Ausserdem gehen viele Menschen in den kalten Monaten seltener an die frische Luft und treiben weniger Sport. In dieser derzeitiger aussergewöhnlichen Situation wurden viele zusätzlich zum „Homeoffice-Sesselhocker“ und unsere tägliche Bewegung wurde auf ein Minimum beschränkt. Hinzu kommt eine oft sehr üppige, fettreiche Ernährung, welche die Säurebildung im Körper anregt. All diese Faktoren belasten die Entgiftungsfunktion der Leber und den Abbau der Schadstoffe aus dem Organismus. Das wirkt sich häufig aufs Wohlbefinden aus: Man fühlt sich müde, kraftlos, allgemein unwohl oder hat vermehrt Kopfschmerzen und Hautunreinheiten.

DIE LEBER IST GEFORDERT

Kommt dann endlich der Frühling, muss die Leber Arbeit aufholen und benötigt dafür mehr Power. Eine Entgiftungskur hilft dem Organ, sich zu erholen und zu regenerieren, was einen Energieschub von innen auslösen kann. Was man dazu wissen sollte: Leber und Galle bilden das wichtigste Reinigungsteam unseres Organismus, das wiederum zwei Aktivphasen hat. Da der Körper tagsüber Nahrung braucht, ist die Gallenenergie und die Fettverdauung vor allem am Tag aktiv. Die Leber arbeitet dagegen vorwiegend nachts, wenn sie den Abbau von Giftstoffen und Stoffwechselprodukten, die Reinigung sowie die Regeneration übernimmt.

Zur Unterstützung der Leberfunktion eignen sich bittere und herbe Nahrungsmittel, wie Chicorée, Radicchio, Löwenzahnblätter, wilder Spargel oder Artischocke. Als Schutz vor Vergiftungen und ungesunden Lebensmitteln wurden wir bereits in der Steinzeit darauf konditioniert, diese bitteren Lebensmittel nicht zu mögen. Darum wurden in den letzten Jahren die Bitterstoffe teils aus den Pflanzen weggezüchtet.

WIE KANN MAN NUN DIE LEBER UNTERSTÜTZEN?

Jahrhundertealte Kräuterrezepturen nach der Tibetischen Konstitutionslehre können die Leber und Galle bei deren Arbeit unterstützen. Für den Tag und den Säure-Basen-Stoffwechsel empfiehlt sich **PADMA Galetinin** und für die Entgiftung und Leberfunktion **PADMA Hepaten**



Die Myrobalane hilft chintri (tib: die Leberhitze) zu harmonisieren. Gemäss der modernen Wissenschaft unterstützen die in der Myrobalane enthaltenen wertvollen Polyphenole, Bitter- und Gerbstoffe die Leber bei ihren physiologischen Aufgaben. Darüber hinaus ist bekannt, dass diese Stoffe leberschützende Eigenschaften haben.

am Abend. Diese Leber-Kur kann auch zu jeder Fasten-Kur kombiniert werden. Die tibetische „Drei-Früchte-Formel“, auf der **PADMA Hepaten** basiert, enthält viele Bitterstoffe und gilt in der Lehre Tibets als **Verjüngungskur**.

LEBENSSTIL ANPASSEN

Darüber hinaus ist es zur Leberunterstützung sinnvoll, mehr frisches und saisonales Gemüse sowie Obst, statt tierische Produkte zu essen und insgesamt auf eine schonende, fett- und zuckerarme Kost zu achten. Den Konsum von Genussmitteln wie Alkohol, Kaffee und Nikotin gilt es einzuschränken. Regelmässige Bewegung, aktivierende Massagen und wohltuende Bäder vervollständigen das Frühjahrs-Powerprogramm. ☺



Padma Hepaten enthält drei Arten von Myrobalanenfrüchten. Eine Pflanzenart, die bei uns im Westen nahezu unbekannt ist, in Tibet jedoch als Königs- und Heilpflanze verehrt wird.



Das Adaptogen *Rhodiola rosea* kann zur Verbesserung von emotionalen, seelischen und körperlichen Beschwerden beitragen.

RHODIOLA ROSEA

Heilpflanze der Wikinger

Es gibt Hinweise, dass die Wurzeln von *Rhodiola rosea* seit rund 3000 Jahren als Lebensmittel gegessen werden. Vorwiegend in den Ländern des Nordens wie Skandinavien, Grönland und Alaska. Die Volks- und Erfahrungsheilkunde mit dieser Pflanze hat eine lange Tradition.

Die Rosenwurz (*Rhodiola rosea*), sie ist auch als „Goldene Wurzel“ oder „Tundra Ginseng“ bekannt, ist eine mehrjährige Pflanze aus der Familie der Dickblattgewächse. Durch ihre dicken, wasserspeichernden Blätter ist die in arktischen Gebieten und in Gebirgsregionen beheimatete Pflanze gut an trockene Standorte angepasst. Die biologisch

bedeutsamen Inhaltsstoffe umfassen phenolische Glycoside aus der Gruppe der Phenylethanoide, -propanoide und -methanoide, Flavonoide, sowie Monoterpenoide und Triterpene.

Die Wikinger schätzten die Pflanze aufgrund ihrer kräftigenden Wirkung. *Rhodiola* verhalf ihnen zu *Konzentration* und *Kraft*, stärkte sie in kalten Wintern und hob ihre *Stimmung* in der langen, dunklen Jahreszeit. Heute haben wir eine herausfordernde Zeit, in der wir diese Powerpflanze mit ihren stärkenden Wirkungen alle gebrauchen können. Egal, ob in der Arbeit oder zuhause!

#ichkannvielfuermichtun®

WAS SIND ADAPTOGENE?

Adaptogene sind Heilpflanzen, die dabei helfen, die Anpassungsfähigkeit des Körpers gegenüber Stress zu steigern und dadurch seine negativen gesundheitlichen Auswirkungen zu mildern. Stress tritt oft in aufwühlenden Lebensphasen im privaten oder beruflichen Umfeld auf. Besonders belastend sind aber auch ungewisse Phasen während einer Krankheit oder persönliche Schicksalsschläge wie der Verlust einer vertrauten Person.

NACHHALTIG

Wir empfehlen ein Produkt, das nur Extrakte aus einem nordeuropäischen Anbau-Projekt verwendet und damit die durch Wildsammlung bedrohten Rosenwurz-Bestände schonert.

Betroffene fühlen sich dann oft müde, ausgelaugt und neigen zu Symptomen wie Lustlosigkeit oder Gereiztheit. Adaptogene können zwar nicht die Ursache für den Stress lösen, sie können aber dazu beitragen, bestimmte Lebensphasen besser bewältigen zu können.

Adaptogene mit Langzeitwirkung, wie Rosenwurz und Ginkgo, die keinen Einfluss auf das Immunsystem haben, kommen auch als Stärkungsmittel bei Krankheiten in Frage. Dies ist etwa während einer Krebstherapie oder bei Autoimmunerkrankungen wie Morbus Crohn oder rheumatoider Arthritis.

ANWENDUNG

Die Extrakte aus der Rosenwurz sind als Arzneimittel bei uns in der Apotheke erhältlich. Um eine ausreichend hohe und gleichmässige Dosierung zu gewährleisten, ist es empfehlenswert, Extrakte aus der Rosenwurz in Form von Fertigarzneimitteln – aus nachhaltiger Produktion – einzunehmen. Uns ist es ein Anliegen, auch etwas für den Artenschutz zu tun. Wir beraten Sie dazu gerne – jeden Tag! ☺



ARBEITSWEG

Am besten mit dem Fahrrad

Radfahren zum Arbeitsplatz hat die beste Wirkung auf die Gesundheit. Forscher untersuchten rund 260.000 berufstätige Frauen und Männer. Dabei zeigte sich: Wer den Arbeitsweg mit dem Fahrrad zurücklegt, hat ein um rund 50 Prozent kleineres Risiko, an Krebs oder Herzkrankheiten zu sterben. Bei Fussgängern ist das anders. Der Grund: Die täglichen Strecken der Fussgänger waren zu kurz für einen gesundheitlichen Nutzen.

#Ich kann viel für mich tun!®

VERÄNDERUNG

Apothekerin MAG.PHARM. PETRA PACHECO MEDINA

Das ganze Leben bedeutet stete Veränderung und doch neigt der Mensch dazu, Veränderungen zu meiden.

Das Vertraute zu erhalten scheint erstrebenswerter, selbst wenn das alte Denken, Fühlen und Handeln nicht zu einem erfüllten und glücklichen Leben beigetragen hat. Das Neue, die Veränderung scheint ungewiss, während das Alte und Vertraute eine gewisse Sicherheit verspricht. Wir merken dabei oft gar nicht, dass wir damit auf der Stelle treten und Entwicklung und Wachstum bremsen. Erst wenn der Leidensdruck zu gross wird und die Lebenssituation schier unerträglich, wächst die Bereitschaft zu einem radikalen Umdenken. So kann eine ernsthafte Erkrankung endlich den Anstoss bieten, Ernährung und Bewegung, soziales Umfeld und Beruf einer ehrlichen Überprüfung zu unterziehen und die nun erstmals wahrgenommenen nötigen Änderungen vorzunehmen.

Erschwerend kommt hinzu, dass Mitmenschen in unserem Umfeld diese nun angestossene Neuausrichtung im Leben ganz und gar nicht begrüssen, denn sie sind ja nun unfreiwillig und nicht aus eigenem Entschluss gezwungen in gewissem Mass mitzugehen oder die schmerzhafteste Entscheidung zu treffen, dass sich die Wege trennen müssen und damit die Chance zur Verbesserung zu verpassen.

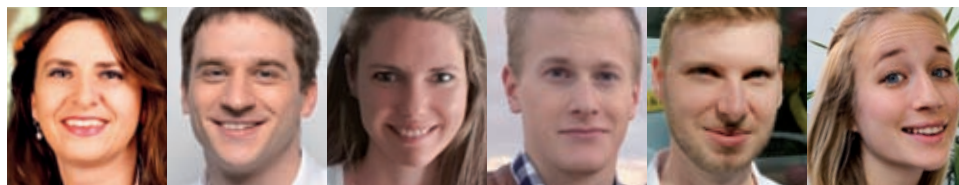
Wir können also in Widerstand treten oder die Herausforderung annehmen, das Beste aus der Situation zu machen, wir können leiden und jammern oder offen bleiben und unsere Kreativität und Vorstellungskraft fordern. Manchmal bleibt der Schritt in die Veränderung auch unvollständig und wir landen über kurz oder lang wieder in derselben Situation, denn alte Verhaltensweisen abzulegen und durch neue zu ersetzen braucht *mindestens 30 Tage disziplinierte Konsequenz*. Wenn ich zwischendurch schwächele und wieder in alte Muster verfallende, dann beginnt der Tanz von vorne. Was uns diesbezüglich auch träge gemacht hat: Wir leben seit Hunderten von Jahren in einem System, das in wichtigen Lebensbereichen die Marschrichtung vorgibt und uns gar nicht viel eigenen Handlungsspielraum lässt. Das Kollektiv der



Photo by Brett Jordan on Unsplash

Menschen hat vorgegebene Regeln und Normen als allgemein gültig hingenommen und verlernt, diese zu hinterfragen. Das würde auch nicht im Interesse der Hierarchien liegen und so ist auch die Entwicklung ganzer Völker weit hinter den Möglichkeiten zurückgeblieben, hat es aber einzelnen, die das Machtinstrument der Veränderung zu nutzen wissen, ermöglicht immer mehr an Macht, Geld und Einfluss zu gewinnen. – Dass der begleitende Gottkomplex die Zerstörung in sich trägt, steht wieder auf einem anderen Blatt.

Die Untätigen, im Alten Verharrenden werden wiederum in die passive Rolle gedrängt, die von anderen initiierten Veränderungen mittragen zu müssen. Was aber hält uns davon ab, uns bewusst und gezielt auf neue innere Antriebe einzulassen und in die Selbstbestimmung zu wachsen? Zum einen ist es oft die Unfähigkeit im Hier und Jetzt zu leben, in der Gegenwart statt in längst vergangenen Tagen oder einer noch nicht existenten Zukunft, was uns ein Gefühl des Mangels vorgaukelt, der dazu neigt sich zu manifestieren. Zum anderen melden sich unsere sonst erfolgreich unter Verschluss gehaltenen Ängste, die uns nahezu lähmen können, wenn wir nicht unsere innere Stärke dagegen halten. Doch: Wenn scheinbar nichts mehr geht, haben wir die Chance, uns aus der Opferrolle zu erheben und gestalterisch unser Leben neu zu formen. Es braucht lediglich die Bereitschaft, Mut zu fassen und sich den Dingen zu stellen, die wir bislang in eine unbewusste Ecke gedrängt hatten. ④



Apothekerin Mag.pharm. **PETRA PACHECO MEDINA** | Apotheker Mag.pharm. **PAUL ERTL** | Apothekerin Mag.pharm. **NICOLE PENKOFF** | Apotheker Mag.pharm. **HELGE OSWALD** | Aspirant Mag.pharm. **MARKUS LAMPRECHT** | Aspirant Mag.pharm. **MIRIAM RATH**



WWW.SCHUTZENGELOPOTHEKE-GRAZ.AT



PK-Assistentin **MARITA GREINER** | PK-Assistentin **JULIA REINPRECHT** | PK-Assistentin **MANUELA LEINER** | PK-Assistentin **KATHARINA HAUSHOFER** | PKA-Lehrling **SAMUEL SONNLEITNER** | PKA-Lehrling **SANDRA WIELAND** | Frau **BIANCA BUGAR TRUTSCHNIG**



Photo by Leitner Leinen

EINE SCHÖNE IDEE...

Der Sticksalon bietet Ihnen mehr als nur Heimtextilien. Hier finden Sie von Susanne Regele liebevoll zusammen gestellte Heimtextilien, welche auf Wunsch auch personalisiert werden. Weniger ist mehr – doch das mit Qualität und Stil. Ein schönes Zuhause und der tägliche Kontakt mit wertvollen Textilien sind gut für das persönliche Wohlbefinden. Ein tolles Konzept!

STICKSALON

SHOP

geöffnet immer samstags von 9⁰⁰ bis 13⁰⁰ Uhr
und nach telefonsicher Vereinbarung.
8430 Leibnitz, Hauptplatz 2
T +43 664 819 41 81

Online-Shop

www.sticksalon.at

office@sticksalon.at



DAS LYMPHÖDEM

Eine frühzeitige Behandlung kann viel verhindern



Unter einem *Ödem* versteht man eine Schwellung, die auf Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe zurückzuführen ist. Ein Lymphödem ist eine Erkrankung des Lymphgefäßsystems, das für den Abtransport von Flüssigkeit und Eiweiss aus dem Gewebe sorgt. Kommt es zu einer Störung dieses Transports kommt es zum Stau. Die Flüssigkeit, die nicht mehr abfließt, bleibt im Gewebe und bildet eine Schwellung – das Lymphödem. Wird das Ödem nicht behandelt, setzt es sich immer weiter fort.

„
**Individuelle
Empfehlungen
immer gerne
für Sie
direkt in der
Apotheke!**

Die Fachleute unterscheiden zwischen einem *primären Lymphödem* – durch angeborene Funktionsstörungen oder Fehlbildungen – und einem *sekundären Lymphödem*. Etwa ein Drittel aller Lymphödeme sind primäre Lymphödeme. In 94 Prozent der Fälle sind die Beine betroffen. Es tritt zunächst an den Zehen auf, erst später sind die Unterschenkel und

zuletzt die Oberschenkel betroffen.

Ein sekundäres Lymphödem wird meist durch die operative Entfernung von Lymphknoten, zum Beispiel im Bereich der Achseln bei Brustkrebs, verursacht. Unfälle, Infektionen und Bestrahlungen sind weitere mögliche Ursachen für ein sekundäres Lymphödem.

ES IST EINE KRANKHEIT

Das Lymphödem ist eine chronische Krankheit. Die Patienten leiden unter Schwellungen, die ohne Behandlung elefantöse Ausmaße annehmen können und zu Bewegungseinschränkungen und Spannungsgefühlen führen. Das Bewusstsein, dass diese Beschwerden eine Krankheit sind, wurde erst in den letzten beiden Jahrzehnten schwer erkämpft.

UNBEDINGT BEHANDELN

Im Anfangsstadium ist ein Lymphödem nur als leichte Schwellung zu bemerken, die durch Hochlagerung zurückgeht. Oft wird es vom Patienten unterschätzt, weil oft kein direkter Schmerz damit verbunden ist und eine Volumenzunahme des Ödems nur langsam fortschreitet. Wichtig ist, dass zu diesem Zeitpunkt schon eine adäquate Behandlung beginnt, denn schon in diesem Stadium werden Prozesse eingeleitet, die zu einer Verschlimmerung des Lymphödems führen: Wie bei der Heilung einer Wunde wird im Ödembereich neues Gewebe gebildet. Das anfängliche weiche und reversible Ödem dehnt sich aus, wird fest und bleibt auch dann bestehen, wenn die betroffene Extremität hochgelagert wird (*Fibrose*). Gleichzeitig neigt es zu Entzündungen, da durch den schlechten Lymphfluss die Abwehrleistung des Immunsystems in diesem Körperbereich nicht ausreicht. Mikroskopisch kleine Verletzungen der Haut, durch die Bakterien eindringen, können dann schon zu massiven Infektionen führen. **Wichtig:** Suchen Sie bei geringsten Anzeichen eines Lymphödems Ihren Arzt auf.

DIE BEHANDLUNG

Die Therapie eines Lymphödems ist sehr aufwendig, führt aber meist zum Erfolg, wenn die Behandlungsmethoden konsequent durchgeführt werden. Lymphödeme werden meist in einer Kombination von mehreren Behandlungsbausteinen therapiert, die unter dem Begriff *Komplexe Physikalische Entstauungstherapie* (KPE) zusammengefasst werden. Dazu gehören:

MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Die Manuelle Lymphdrainage ist eine sanfte Behandlungsmethode. Dabei werden Handgriffe angewendet, die entweder zur Anregung der Lymphgefäßtätigkeit (weiche, lediglich die Haut vorsichtig dehnende Griffe) dienen, oder im eigentlichen Lymphödemgebiet eine Lockerung bzw. Verschiebung und Verdrängung der Ödemflüssigkeit (leichte bis sehr feste Griffe) bewirken sollen.

KOMPRESSIONSTHERAPIE/ HAUTPFLEGE

Das Prinzip der Kompressionstherapie ist es, das Gewebe von aussen mit Druck zu unterstützen und somit den Abfluss der Lymphe in die Lymphgefäße zu verbessern. Dies geschieht mit Kompressionsbandagierung oder Kompressionsstrümpfen.

BEWEGUNGS- UND PHYSIOTHERAPIE

Bei einem über Jahre bestehenden Ödem können sich Bewegungseinschränkungen einstellen, daher sollte in Zusammenarbeit mit einem Physiotherapeuten mit speziellen Übungen vorgebeugt werden. Wichtig ist es, dass auch beim Tragen von Kompressionsstrümpfen bzw. -bandagen ausreichend Bewegung stattfindet, damit durch Anspannung und Entspannung der Muskeln gegen die Kompression die Ödemflüssigkeit abtransportiert wird. ④



HIRNBOOSTER

„Wo habe ich meine Telefon hingelegt?“ oder „Was wollte ich gerade holen?“ oder „Warum bin ich jetzt zum Auto gegangen?“ – fehlende Konzentration erschwert einem oft das Leben.

Ein Mix aus ätherischen Ölen macht müde Gehirnzellen wieder munter. Aus der Mischung von 6 Teilen Zitrone, 3 Teilen Eisenkraut und drei Teilen Bergamotte-Öl ein paar Tropfen in die Duftlampe tröpfeln. ④

GOJI & SAN

präsentieren

NEU!

**Exklusiv
in Ihrer
Apotheke!**



Beeinträchtigt Immunsystem?

Müde? Anfällig für Erkältungen?

Abgeschlagen?

GOJISAN®

IMMUN PROTECT

dient zur täglichen Unterstützung des Immunsystems und zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens. Überzeugen Sie sich von der **einzigartigen Multi-Immunformel mit Gojibeeren, Sanddorn und 10 Vitaminen.**

- ✓ wohltuender Orangengeschmack
- ✓ ideal für die tägliche, dauerhafte Einnahme
- ✓ ohne Alkohol, Gluten, Laktose oder Farbstoffe
- ✓ bereits für Kinder ab 4 Jahren geeignet

Ein Produkt für die ganze Familie!

Beim Kauf von jeder Flasche GOJISAN® Immun Protect 1 Mini Flasche (45ml) GRATIS* dazu!



Gojibeeren & Sanddorn-Extrakt aus Nicht-EU-Ländern. *solange der Vorrat reicht. Gültig bis einschließlich Mai 2021.

Ihr österreichischer Partner
in der Gesundheit

Kwizda
Pharma

GOJ-0016-2101