

APOTHECUM

JAHRGANG 28 SOMMER 2021



SCHUTZENSELAPOTHEKE
GRAZ

ES IST SOMMER!



Eine Biene auf der
Wiesenflockenblume.
Photo: Petra Pacheco Medina

WAS MACHEN
Ballaststoffe?

SPROSSEN,
Gräser und Keimlinge

WIR SORGEN FÜR SIE
Die wichtigsten Regeln
für meine Gesundheit TEIL 1



Das kann nur EMSER® – einzigartig mit System

Das Komplettpaket für die Inhalationstherapie
mit Natürlichem Emser Salz:

EMSER® Inhalator compact

- ✓ Kinderleichte Anwendung
- ✓ Zum echten Mitnahmepreis!
- ✓ Praktisch auch für unterwegs
- ✓ Geräuscharm



EMSER® Inhalationslösung

- ✓ 100 % natürliche Wirkweise
- ✓ Bekämpft die Ursache und lindert die Symptome
- ✓ Befeuchtend und reinigend

Exklusiv
in Ihrer
Apotheke



NATÜRLICH ERSTMAL EMSER®
Gesundheitsprodukte für die ganze Familie.

Emser® Inhalator compact: Medizinprodukt/Applikationshilfe. Inhalationsgerät zur Verneblung von Flüssigkeiten und flüssigen Medikamenten (Aerosolen). Der Inhalator dient zur Behandlung der oberen und unteren Atemwege bei Asthma, chronischer Bronchitis und zur unterstützenden Behandlung bei Erkältung und anderen Erkrankungen der Atemwege.
Emser® Inhalationslösung: Medizinprodukt zur Befeuchtung der Atemwege bei trockener Schleimhaut, zur Unterstützung der natürlichen Reinigungsmechanismen der Atemwege bei Erkrankungen, die mit vermehrter Schleimbildung und Schleimretention einhergehen und als Trägerlösung zur Inhalation von Beta-Sympathomimetika und Anticholinergika.

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.
Sidroga GfGmbH, 56130 Bad Ems, Deutschland · www.emser.at

HEILEN MIT PFLANZEN

Das Interesse an natürlichen Heilmethoden ist anhaltend gross. Das „Heilen mit Pflanzen“ ist vermutlich die älteste Methode der Welt und heutzutage als Phytotherapie und Traditionelle Europäische Medizin (TEM) bekannt. Die Forschung bestätigt mit Studien die berechtigte Hoffnung der Chancen, die in der natürlichen Medizin liegen.

Kamille, Baldrian und Pfefferminze kennen alle und haben bereits ihren fixen Platz in gut ausgestatteten Hausapotheken. Neue Forschungen bringen auch immer wieder neue Pflanzen ins Rampenlicht. Folgend einige Beispiele von traditionellen Heilpflanzen, die heute ganz selbstverständlich in die Therapie von häufig vorkommenden Krankheitsbildern eingebracht werden.

Cranberry: Die roten Beeren haben es in sich – sie sind vitaminreich, hemmen Entzündungen und beugen nachweislich den unangenehmen Harnwegs- und Blasenentzündungen vor. Sie enthalten sogenannte *Proanthocyanidine* oder *Tannine*, die verhindern, dass sich Coli-Bakterien an den Harnleitern festsetzen. Sie werden einfach weggespült. Diese Infektionen treten bevorzugt im Sommer und bei Frauen auf. Wenn

Sie an wiederkehrenden Harnwegsinfekten leiden, haben wir in der Apotheke ein Kombiprodukt, das gleichzeitig das Immunsystem auch noch unterstützt.

”

Die fachgerechte Anwendung und die Dosis sind entscheidend.

Ginkgo: Das Must-have für das Gedächtnis. In den fächerartigen Blättern des Baumes sind *Flavone* und *Flavonglycoside*. Ginkgo wird flüssig oder in

Kapselform in der Apotheke angeboten und hilft nachweislich bei altersbedingten Durchblutungsstörungen in den Arterien, im Herz und im Gehirn. Er hilft das Gedächtnis, die Konzentration, den Blutfluss und die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Zusätzlich dienen Ginkgo-Präparate der unterstützenden Behandlung von depressiven Verstimmungen – ideal also in Zeiten von Corona!



Photo by Agent / on Unsplash

Vor einer Einnahme sollten ältere Menschen mit bekannter Blutungsneigung sowie schwangere Frauen sich persönlich beraten lassen. Vor Zahnbehandlungen oder Operationen sollte der behandelnde Arzt sicherheitshalber über die Einnahme informiert werden.

Safran: Nahrungsergänzung mit Safran- und Kurkumaextrakt kann zu psychischer Balance und einem ausgeglichenen Nervensystem verhelfen. In den von uns bevorzugten Produkten tragen weiters enthaltene Vitamine und Magnesium zur Verringerung von Müdigkeit bei. ☺

Bei der **PHYTOTHERAPIE** (*griechisch, Phyto = Pflanze, pflanzlich*) handelt es sich um eine Therapie mit Heilpflanzen bei körperlichen oder seelischen Beschwerden. Die Pflanzenheilkunde ist ein wichtiger Bestandteil aller traditionellen medizinischen Anwendungen.

Die Phytotherapie ist eine der ältesten Heilmethoden überhaupt. Ihre Geschichte reicht bis in die Steinzeit zurück. Die klassische Phytotherapie wird manchmal auch als Klostermedizin bezeichnet, da im Mittelalter die Klöster pflanzenheilkundliches Wissen über Generationen weitergegeben haben. Eine alte, noch heute lebendige Tradition hat die Phytotherapie in der traditionellen chinesischen und ayurvedischen Medizin. Im europäischen Raum war es Hippokrates, der eine grosse Anzahl von Heilpflanzen kannte und beschrieb. Weitere Pioniere der historischen Pflanzenheilkunde sind unter anderem Hildegard von Bingen (um 1100) oder Paracelsus (1493-1541). Die westliche Phytotherapie entwickelte sich im Laufe der vergangenen Jahre zu einer wissenschaftlich fundierten Medizinrichtung, die von Ärzten genauso wie von Apothekern eingesetzt wird. Die fachgerechte Anwendung und Dosis sind dabei entscheidend!

DER PSYCHE GUTES TUN

5 Tipps für gute Stimmung

- 1. Pflege Deine Kontakte:** Soziale Kontakte wie gesellige Treffen oder kulturelle Veranstaltungen sind sehr wichtig und stimmen positiv. In solch herausfordernden Zeiten helfen auch Online-Meetings.
- 2. Raus in die Sonne:** Durch Tageslicht wird die Produktion des Schlafhormons Melatonin gedrosselt, das gibt Energie und erhellt das Gemüt.
- 3. Motivation ist gefragt:** Bewegung an der frischen Luft tut uns gut und schafft Ausgeglichenheit. Sport führt zur Ausschüttung von Glückshormonen.
- 4. Ernähre Dich bewusst:** Eine ausgewogene Kost mit reichlich Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Omega-3-Fettsäuren versorgt das Nervensystem und stärkt die Psyche.
- 5. Musik macht Laune:** Auch das Hören von Lieblingsliedern macht gute Stimmung und verleiht neuen Schwung.

Quelle: Gebro

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

BLOCKADEN?

Wie Sie nervige Dinge sofort erledigen

Apothekerin MAG.PHARM. PETRA PACHECO MEDINA



Geht es Ihnen auch so? Corona hat uns viele Kraft und Energie geraubt. Ständig am Sprung, immer wieder neue Regeln, zaubern wenn jemand aus dem Team ausfällt oder Homeschooling der Kinder einem die letzten Reserven entlockt ...

Womit verzögert man Aufgaben wie Artikel schreiben, Rechnungen kontrollieren, Buchhaltung vorbereiten, Online-Schulung oder Kurzarbeits-Abrechnungen fertig stellen? Nun, da bieten sich Kaffee kochen, Facebook-Kontrolle, Internet-Recherchen oder Auto waschen an. Sie haben sicherlich auch noch ein paar gute Ideen. Nun es gibt aber Gegenmittel. Als Apotheker hat man immer ein solches parat.

Visualisierung heisst die Zauberformel, die Psychologen empfehlen: Wenn wir uns das zu erreichende Ziel in allen Details vorstellen – etwa das Siegeslächeln, wenn der Schreibtisch endlich mal wieder so aufgeräumt ist, dass dort auch eine Vase mit frischen Blumen Platz hat. Unser Gehirn braucht exakte Vorgaben.

Einzelne Etappenziele stecken. Durststrecken lauern leider auch beim spannendsten Projekt. Erwarten Sie nicht ständig ein Gefühl der Begeisterung. Vorübergehende Unlust überwindet, wer das Vorhaben strukturiert und aufteilt.

Fluchtimpuls überlisten. Ein psychologisches Verfahren zur differenzierten Wahrnehmung ist die Frage: Ist es wichtig, dass ... ? Bevor ich also dem Impuls nachgebe und mit meiner Arbeit aufhöre, frage ich mich: Ist es wichtig, dass ich jetzt den Stand meiner Online-Verkaufsaktivitäten checke? Dieser Fragetricke macht es möglich, der Versuchung zu widerstehen.

Belohnung. In uns allen steckt ein Pawlow'scher Hund, der Dinge bereitwilliger erledigt, wenn er belohnt wird. Die Belohnung vorzuziehen gilt nicht. Denn bewusst eine Pause für einen Spaziergang einzulegen wirkt motivierender als sich zu früh zu belohnen.

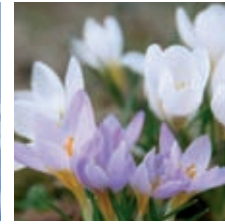
Die Selbstorganisations-Technik von Francesco Cirillo hilft (nicht nur mir): die **Pomodoro-Methode**, benannt nach einer Küchenstoppuhr in Form einer Tomate. Timer auf 25 Minuten stellen und in dieser Zeit fokussiert arbeiten. Dann fünf Minuten Pause. Nach vier Einheiten gibt es eine halbe Stunde Auszeit. Das Gute: Die kurzen Einheiten machen weniger anfällig für Ausweichmanöver – denn bis zur nächsten Belohnungspause ist es nie weit. *Ich wünsche gutes Gelingen und freue mich über ein Plauscherl in der Apotheke zu diesem Thema!* ☺

#ichkannvielfuermichtun*



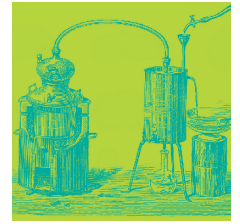
NATURHEILMITTEL.

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 Antlitzanalyse.



KOSMETIK.

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

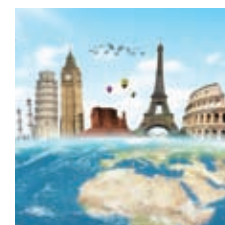
LITERATUR. APOTHECUM. Die Apotheke, Senioren Ratgeber, Diabetes Ratgeber, Medizin.

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)

2., 14., 26. Juni, 8., 20. Juli, 1., 13., 25. August 2021

DIE ZIRBELDRÜSE

Schlaf und Spirit

Apothekerin MAG.PHARM. PETRA PACHECO MEDINA



Die Zirbeldrüse oder *Epiphyse* ist eine winzig kleine, aber sehr wichtige innersekretorische Drüse inmitten unseres Gehirns. Sie kann drei bis fünf Zentimeter gross sein, ist beim Erwachsenen allerdings meist auf eine Grösse von fünf bis acht Millimeter Länge und etwa drei bis fünf Millimeter Dicke geschrumpft und weist mit zunehmendem Alter auch oft Verkalkungen, so genannten *Hirnsand* auf. Es ist die Drüse, die das Serotonin bei Dunkelheit in Melatonin umwandelt und freisetzt und somit unseren Tag-Nacht-Rhythmus, aber auch andere zeitabhängige Rhythmen steuert.

Das Schlafhormon Melatonin ist auch eines unserer stärksten körpereigenen *Antioxidantien*, dessen Abbauprodukte auch noch antiradikale Eigenschaften besitzen – *antiradikale Kaskadenreaktion*. Mit zunehmendem Alter produziert die Zirbeldrüse weniger Melatonin, wodurch die Schlafdauer abnimmt und Schlafprobleme auftreten können.

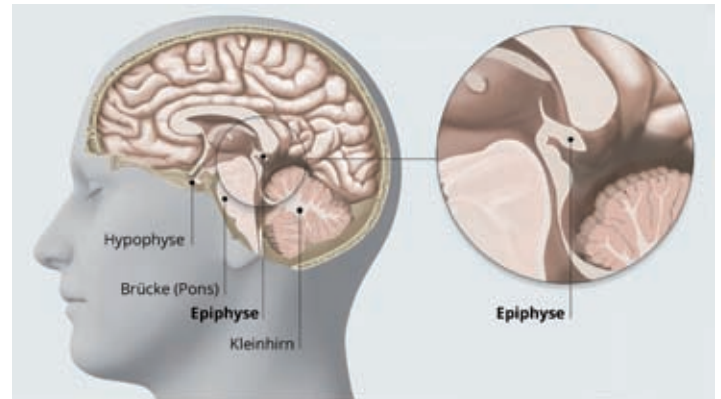
Auch bei Fernreisen oder Schichtarbeit entsteht der Jetlag durch die verschobene/verringerte Melatoninproduktion. Die Ursache für die gestörte Neurohormonproduktion kann allerdings auch in einer *Mangelversorgung mit Tryptophan*, der essentiellen Aminosäure, aus der das stimmungsaufhellende Tageshormon Serotonin aufgebaut wird, zu suchen sein. Tryptophan kann der Körper nicht selbst herstellen, diese Aminosäure muss über die Nahrung zugeführt werden. Hülsenfrüchte, Fleisch und Fisch, aber auch Nüsse und Kakao

sind hervorragende Tryptophanquellen.

Schon in der Schule von Alexandria, etwa 300 v. Chr., wurde die Zirbeldrüse von Anatomen in Hirnschnitten beschrieben. Sie dachten, die Zirbeldrüse wäre ein Ventil für den Strom unserer Erinnerungen. Galenos von Pergamon beschrieb die pinienzapfenartige Form dieser Drüse und kannte auch schon die häufig auftretenden Verkalkungen. Hinduistische Mystiker sehen in der Zirbeldrüse das siebente Chakra (Energiezentrum entlang der Wirbelsäule), durch das der Mensch Verbindung zu seiner Seele und kosmischen Energien aufnehmen kann. Während der Meditation konzentriert sich der Yogi auf das dritte Auge zwischen den Augenbrauen, das als Spiegelung der Zirbeldrüse angesehen wird.

WAS SCHÄDIGT DIE ZIRBELDRÜSE

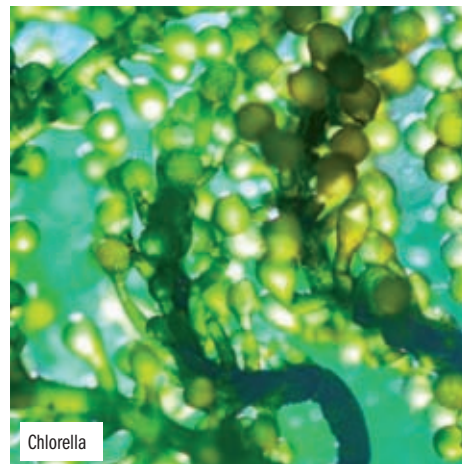
Wie schon beschrieben, belastet Nachtarbeit und häufiger Schichtwechsel die Tätigkeit dieser wichtigen Drüse. Ernährung und Lebenswandel spielen eine massgebliche Rolle. Giftstoffbelastungen,



Anatomische Lage der Epiphyse, auch Zirbeldrüse oder *Glandula pinealis*.
Bild: Universitätsklinik für Neurochirurgie, Inselspital Bern

allen voran Schwermetalle und Fluoride, Herbizide, Pestizide, aber auch Genussgifte wie Nikotin, Koffein und Alkohol schädigen sie und lassen sie schneller schrumpfen und verkalken. Elektromagnetische Störfelder belasten sie ebenso stark. Es konnte allerdings auch beobachtet werden, dass sie an Grösse und Volumen wieder zunimmt durch Verbesserung der Lebensgewohnheiten und regelmässiges Meditieren. Wenn wir uns also eine naturnahe Lebensweise erschliessen und der spirituellen Techniken der Yogis und Mystiker bedienen, so können wir durch diese Kontaktaufnahme mit feinstofflicheren Ebenen unseres Seins auch unser physisches, weltliches Leben verbessern. Erholsamer, tiefer Schlaf, den wir der harmonischen Tätigkeit unserer Zirbeldrüse verdanken, regeneriert unseren Körper, unterstützt ihn beim Ab- und Umbau unserer Zellen und verlangsamt den Alterungsprozess.

PRÄPARATE FÜR DIE ZIRBELDRÜSE



Chlorella

Je nach Schadstoffbelastung gehören entgiftende Massnahmen mit Heilerden, Leber anregenden Pflanzenextrakten, *Chlorella-* oder *Spirulinaalgen*, Komplexbildnern neben achtsamer Ernährung zu den wichtigsten Heilmitteln. Die wichtigsten Mineralien für die Zirbeldrüse sind *Jod, Mangan, Phosphor und Schwefel*. Gersten-

oder Weizenras, Karotten, Rohnen, Gurken, Spinat, Kokosnuss und reife Papaya liebt die kleine Drüse. Ideal sind die modern gewordenen Smoothies dieser Zutaten, da so die Vitamine voll erhalten bleiben und die leistungsstarken Mixer die Oberfläche der Nährstoffe stark vergrössern, wodurch deren Aufnahme noch optimiert wird. ④

Rechenspiel

Volle Punktzahl für das „gute“ Cholesterin

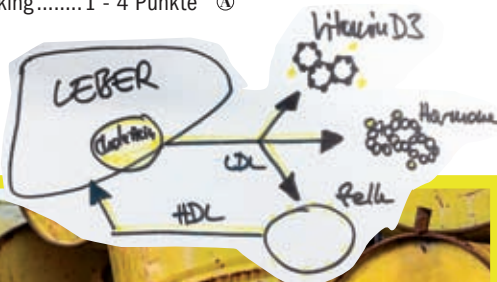
Sie achten auf Ihr Cholesterin? Wahrscheinlich versuchen Sie dann, wenig schädliches LDL-Cholesterin aufzunehmen, das sich als Belag an den Gefäßwänden ablagert. Mediziner empfehlen aber, gleichzeitig den Anteil des „guten“ Cholesterins HDL im Blut zu steigern: Es transportiert das LDL in die Leber, wo es unschädlich gemacht wird. Ein Punktesystem für Massnahmen, mit denen sich der HDL-Spiegel steigern lässt, entwickelte Prof. Roger Blumenthal von der Johns-Hopkins-Universität: Jeder Punkt erhöht das HDL um ein Milligramm pro Deziliter Blut – und senkt Ihr Herzinfarktrisiko um 3 Prozent!

Mit dem Rauchen aufhören..... 4 Punkte

Gewicht abnehmen 1 Punkt für 3 kg

30 g Walnüsse pro Tag..... 2 - 3 Punkte

3-mal pro Woche Walking 1 - 4 Punkte ①



Fragen Sie uns Apotheker!



KALIUMJODID-PROPHYLAXE

Kaliumjodid-Tabletten bieten nach einem AKW-Unfall durch zeitgerechte Einnahme einen Schutz vor Einlagerung von radioaktivem Jod in der Schilddrüse – die sogenannte *Jodblockade* – und vermindern so das Risiko, an Schilddrüsenkrebs zu erkranken. Für einen Ernstfall bevorratet Österreich ausreichend Kaliumjodid-Tabletten für die Risikogruppen.

Das Bevorratungskonzept:

1. Bevorratung für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren entweder direkt in den Schulen und Kinderbetreuungseinrichtungen oder für den Heimgebrauch kostenlos aus der Apotheke. Auch Schwangere und Stillende bekommen diese Gratistabletten. Es ist kein Rezept erforderlich.
2. Die Gruppe der 18- bis 40-Jährigen kann sich eine Handelspackung rezeptfrei auf eigene Kosten in der Apotheke besorgen.

Über 40-Jährigen wird im Ernstfall von einer Verwendung abgeraten, da ein sehr geringes Schilddrüsenkrebsrisiko, jedoch ein erhöhtes Risiko von Nebenwirkungen der Kaliumjodid-Tabletten besteht.

ACHTUNG! Kaliumjodid-Tabletten dürfen im Katastrophenfall nur auf ausdrückliche Anordnung der Gesundheitsbehörden eingenommen werden. Auf der Seite des Bundesministeriums bekommen Sie diese Informationen auch in 12 weiteren Sprachen. <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Strahlenschutz/Kaliumjodid-Tabletten.html> ①

Quelle: BM und Apothekerkammer

GEDÄCHTNIS

stärken mit Produkten von uns



MEHR
im
Gespräch!

Viele Menschen helfen ihrem Gedächtnis mit natürlichen Pflanzenextrakten wie *Ginkgo* und *Ginseng* auf die Sprünge. Unsere Apotheker beraten nicht nur ältere Menschen, sondern auch Berufstätige, Schüler und Studenten, wie man die Gehirnleistung mit rezeptfrei erhältlichen Produkten fördern kann.

Ginkgo kann die Hirndurchblutung und die Fließeigenschaften des Blutes verbessern, was wiederum die Konzentrationsfähigkeit, die Auffassungsgabe und die Gedächtnisleistung steigert. Um diesen Effekt zu erzielen, müssen die Kapseln oder Tropfen jedoch regelmäßig eingenommen werden.

Auch *Ginseng* wirkt erst nach ungefähr zwei oder drei Wochen. Er wird gerne von unseren Kunden ab 50 zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit eingenommen. Ginseng stärkt allerdings nicht nur den Geist, sondern auch das Immun- und Herz-Kreislauf-System.

Fit für die Prüfung: Schülern und Studenten, die sich auf eine Prüfung vorbereiten, empfehlen unsere Experten gerne die Einnahme von *Phosphatidylserin* – einem Baustoff, der vom Körper selbst gebildet wird. Phosphatidylserin ist Futter fürs Gehirn, es verbessert die geistige Leistungsfähigkeit, die Aufmerksamkeit und Konzentration. Auch hier gilt, dass man einige Wochen vor der Prüfung mit der Einnahme beginnen sollte, um in den Genuss der vollen Wirkung zu kommen.

#ichkannvielfuermichtun®

Eine Alternative ist *Glutamin*. Es spielt im Energie- und Stoffwechsellhaushalt eine zentrale Rolle und es macht daher Sinn, auf eine Prüfung hin ein paar Wochen lang zusätzlich Glutaminsäure einzunehmen. Eine gute Ergänzung dazu kann ein längerfristig eingenommenes Stärkungsmittel sein (Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren).

Lassen Sie sich zur Gedächtnissteigerung einfach persönlich beraten. Machen Sie einen Termin mit unseren Apothekern aus! ①

APOTHECUM **plus**

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



apothecum



@apothecum



WAS MACHEN BALLASTSTOFFE?

Apothekerwissen!

Wir bieten Ihnen eine
VERDAUUNGSBERATUNG
mit unseren Experten in der Apotheke!



Lein oder Flachs

Mehr unverdauliche Faserstoffe aus pflanzlichen Lebensmitteln aufnehmen lautet immer wieder die Empfehlung. Mindestens 30 Gramm dieser sogenannten „Ballaststoffe“ sollten es täglich sein; tatsächlich nimmt der Normalverbraucher nicht viel mehr als ein Drittel dessen zu sich. Wie nützlich diese Zugabe zur Ernährung ist, haben Versuche mit gesunden Menschen bestätigt: Werden täglich 30 Gramm Ballaststoffe verzehrt, sinkt die Konzentration an Cholesterin in der Gallenflüssigkeit um 30 Prozent und dementsprechend die Gefahr, Gallensteine zu bekommen. Weil Ballaststoffe die Passage des Nahrungsbreis beschleunigen, haben die

**Ballaststoffe =
unverdauliche Faserstoffe aus pflanzlichen Lebensmitteln.**

Bakterien im Darm weniger Zeit, primäre in sekundäre Gallensäuren umzuwandeln. Von der sekundären *Desoxycholsäure* ist bekannt, dass sie die Leber zwingt, mehr Cholesterin zu bilden; weniger Desoxycholsäure aus dem Darm bedeutet deshalb folgerichtig *weniger Cholesterin* in der Gallenflüssigkeit.

Unverdauliche Faserstoffe sind vor allem in Getreideprodukten enthalten. Bester Lieferant ist die Haferkleie, weitere gute Quellen sind Weizenkleie, Weizenflocken, Roggenvollkornbrot, Mehrkornbrot und Weizengriess. Aber nicht vergessen: Wer mehr Ballaststoffe aufnimmt, der muss auch mehr trinken – zu jedem Esslöffel Haferkleie wenigstens ein grosses Glas Wasser und insgesamt zwei bis 2,5 Liter pro Tag in Form von Wasser oder dünnen Kräutertees (was zudem den Gallenfluss fördert). Wird das versäumt, können die unverdaulichen Faserstoffe nicht richtig aufquellen und deshalb nicht bestmöglich wirken.

NEHMEN SIE REGELMÄSSIG LEINSAMEN ZU SICH

Leinsamen sind ein beliebtes Mittel gegen Verstopfung, Blähungen und Flatulenz und werden in vielen ärztlichen Empfehlungen erwähnt. Studien haben gezeigt, dass ihre kontinuierliche Anwendung die Regelmässigkeit des Stuhlgangs verbessert. Anders als andere Ballaststoffarten gären Leinsamen nicht im Darm, was Gase produzieren und zu einer Symptomverschlimmerung führen würde.

Fangen Sie mit zweimal täglich einem gehäuften Teelöffel gemahlener Leinsamen an und trinken Sie danach ein Glas Wasser. Sie können die Dosis langsam auf zweimal täglich zwei Esslöffel steigern, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie grössere Mengen brauchen.

DAS ALLES KÖNNEN WIR VERHINDERN

Aufgrund zu geringer Rohfaseraufnahme mit unserer Nahrung dauert es wesentlich länger, bis die Nahrungsreste den Körper verlassen. Weiters sinkt Volumen und Gewicht des Stuhls und es kommt zu Druckscheinungen im Unterbauch sowie zu Überblähung. Die Folge ist *Obstipation (Verstopfung)*. Bei einer schon länger bestehenden Verstopfung ist zur Behandlung 1 g Faserstoffe (z.B. Kleie) pro Kilogramm Körpergewicht für die Dauer von 14 Tagen erforderlich. Dann kann man meist auf etwa 15 g Faserstoffe pro Tag zurückgehen. Meist wird damit eine eindrucksvolle Besserung erreicht.

Reizkolon: Eine chronische Störung der unbewusst ablaufenden Dickdarmbewegungen mit wechselnden Bauchbeschwerden. Dabei wechselt oft Durchfall mit Verstopfung. Zahlreiche Untersuchungen haben erwiesen, dass durch eine faserreiche Kost die Krankheit gut in den Griff zu bekommen ist.

Ausbuchtungen der Darmwand (Divertikulose): Diese Krankheit entsteht durch eine ungenügende Darmfüllung und eine Steigerung des Drucks bei Überblähung. Es besteht heute unter den Medizinern volle Übereinstimmung über die Erfolge einer diätetischen Behandlung der Divertikulose mit pflanzlichen Faserstoffen (mindestens 20 bis 30 g), damit einmal täglich weicher, lockerer Stuhl entsteht.

Krampfadern: Verstopfung -> starkes Pressen für die Stuhlentleerung -> Drucksteigerung im Unterleib -> zu einer starken Blutstauung und Erweiterung der Venen in den Beinen, so, dass die Venenklappen unwirksam werden. Es entstehen Krampfadern. 20 bis 30 g Weizenkleie erzeugt einen so glatten und weichen Stuhl, dass das Pressen wegfallen kann.

Hämorrhoiden: Mitursache ist der erhöhte Druck durch Pressen beim Stuhlgang. Krampfadern im Bereich des Darmausgangs heissen Hämorrhoiden.

Gallensteine: Wenn die Gallenflüssigkeit mit Salzen und Cholesterin übersättigt ist, entstehen Gallensteine. Faserstoffe können eine Gallensteinbildung verhindern.

Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus): Die Faserstoffe beeinflussen das Blutzuckertagesprofil sehr günstig. Eine Menge von 20 g Faserstoffen pro Tag lässt die Blutzuckertageskurve eines Diabetikers bereits deutlich günstiger verlaufen. ⓐ



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

GESUNDE WIRBELSÄULE

Auch eine Frage des Bewusstseins

Apothekerin MAG.PHARM. PETRA PACHECO MEDINA

„E in schöner Rücken kann entzücken!“, heisst es im Volksmund. Leider gehen wir mit dem eigenen oft sehr achtlos um, da er nicht in unserem Blickfeld ist und uns erst durch Schmerzen an etwaige Versäumnisse erinnert. In jungen Jahren haben wir noch viele Kompensationsmechanismen, aber wenn wir diese die Wirbelsäule beherbergende Region im Leben zu häufig missachtet haben, rächt es sich irgendwann durch nicht mehr so leicht behebbare Schmerzen.

Dann nämlich, wenn ständige Fehlhaltungen und Überbelastungen zu Abnützungen, Entmineralisierung der Wirbelkörper, wiederkehrenden Bandscheibenvorfälle und Arthrosen geführt haben. Der **Wirbelsäulenkanal** beherbergt *afferente* (vom Sinnesorgan zum Gehirn) und *efferente* (zum Muskel ziehende) Nervenbahnen und ist somit unerlässlich für die Kommunikation innerhalb unseres Organismus. Sowohl die Reizweiterleitung unserer Sinneswahrnehmungen, als auch die willkürlichen und unwillkürlichen Befehle unseres Gehirns an die unterschiedlichen Organe laufen durch diesen Kanal.

In Anpassung an den aufrechten Gang hat unsere Wirbelsäule eine Doppel-S-Form eingenommen zur besseren Dämpfung von Stössen und Erschütterungen. Wir unterscheiden sieben Halswirbel, denen die Nerven entspringen, die alles von Kopf bis Schulter/Ellenbogen versorgen, 12 Brustwirbel, die für Versorgung von Unterarmen, Brustkorb bis Dünndarm zuständig sind und fünf Lendenwirbel, deren Nerven Dickdarm, Bauch bis Füsse versorgen.

Den acht bis zehn zu Kreuz- und Steissbein verwachsenen Wirbelkörpern sind Gesäss, Hüfte, Enddarm und After zugeordnet. Hals- und Lendenwirbel weisen in entspannter und gesunder Haltung eine leichte Krümmung nach vorne auf, die Brustwirbelsäule und die Einheit Kreuz/Steissbein wölbt sich nach hinten.

Der erste und zweite Halswirbel (*Atlas und Axis*) sehen anatomisch anders aus und bilden eine funktionelle Einheit. Wenn es hier zu Blockaden oder Verschiebungen kommt, können zahlreiche Beschwerden im Kopfbereich damit verbunden sein, wie unter anderem Migräne, Nervosität, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, chronische Müdigkeit oder Schwindel.

Auch in allen anderen Wirbelbereichen können bei krankhafter Veränderung direkt körperliche Beschwerden assoziiert werden. Aber auch emotionale Blockaden können physische Blockaden im zugehörigen Wirbelsegment und in weiterer Folge die erwähnten Beschwerden hervorrufen. Ich möchte mit dieser Erwähnung die Bedeutung

unserer Wirbelsäule hervorheben und dazu anregen, sich liebevoller um selbige zu kümmern und dabei auch die Psychohygiene zu beachten.

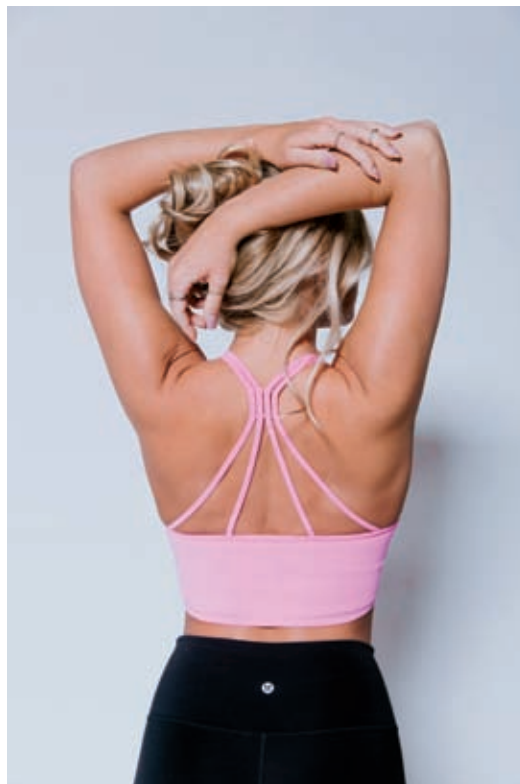
Wenn Sie emotionale Ausgeglichenheit anstreben, wird es Ihnen Ihre Wirbelsäule ebenso danken, wie die regelmässigen Mobilisationsübungen und Kräftigungsübungen, die Sie von nun an sicherlich in Ihre regelmässige Routine integrieren, nicht wahr?

Der Rückenstrecker Muskel ist der paarig verlaufende Muskel links und rechts der Wirbelsäule, der für die Bewegung der Wirbelsäule und Stabilität in der Aufrichtung sorgt. Er lässt sich leicht durch Schwimmen bzw. Kraulbewegungen trainieren. Dabei die Wirbelsäule so wenig wie möglich krümmen! Achten Sie auf gegenläufige Bewegungen (rechter Arm, linkes Bein), so erreichen Sie auch gleichzeitig die tiefer liegenden Muskeln zwischen den Wirbelkörpern, aber auch die übrige Rumpfmuskulatur.

Beim Training empfiehlt es sich, in kurzem Takt abwechselnd Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisierungsübungen zu machen, so vermeiden Sie einseitige Belastung, Verkürzung und Muskelkater.

Vor allem bei **Problemen mit den Bandscheiben** sind Dehnen und Mobilisieren von enormer Wichtigkeit. Die Bandscheiben bestehen aus einem Knorpelfaserring und einem wasserreichen Gallertkern. Dieses Wasser wird bei Bewegung aus den Puffern gedrückt und bei Entlastung wieder aufgesaugt. Auf diese Weise werden die Bandscheiben, die selbst nicht durchblutet werden, mit lebenswichtigen Nährstoffen versorgt. Wenn Sie schon durch Schmerzen belastet sind, neigen Sie dazu die Rückenmuskulatur in einer Schonhaltung weiter zu verspannen. Diese Muskelanspannung ist zwar wichtig, um bei Bewegung unter Belastung Stütze zu bieten, jedoch brauchen die Bandscheiben sanftes Mobilisieren: langsame und achtsame kreisende Bewegungen können den Akutschmerz gut lindern! Reine Kraftübungen verkürzen die Muskulatur und verstärken den Druck auf die Bandscheiben, die nun schlechter versorgt werden und sich abnützen.

Aus der **Pflanzenheilkunde** möchte ich vor allem den *Bambus* erwähnen, der bei Bewegungseinschränkungen hervorragende Unterstützung bieten kann. *Beinwell*, äusserlich angewendet, unterstützt das Ausheilen von Muskelverletzungen; bei Muskelkrämpfen darf man neben *Magnesium* auch an *Mangan* denken. *Kapuzinerkresse* und *Feldahorn* unterstützen bei Muskelschmerzen. *Arnika* und *Heilerde* helfen bei Muskelzerrung. Bei Osteoporose und brüchigen Wirbelkörpern denke man an *Weisstanne*. ☺



Denken Sie öfter an Ihren Rücken: Bewegen, trinken, pflegen!

Fragen
Sie uns
Apotheker!



GELSENALARM

Der Sommer ist da und die Quälgeister leisten uns auf der Terrasse wieder Gesellschaft. Gelsenstiche sind meist unangenehm, aber selten gefährlich.



Ich kann viel für mich tun!

Kommt jemand gerade aus dem Urlaub in einem südlichen, tropischen Land zurück und leidet unter Fieber, Übelkeit und anderen massiven gesundheitlichen Einschränkungen, dann ist klar, der nächste Weg führt zum Arzt. Zahlreiche Tropenkrankheiten werden durch Insektenstiche übertragen, darunter Malaria, Dengue-, West-Nil- oder Gelbfieber. Die Wahrscheinlichkeit in Österreich mit einer Tropenkrankheit infiziert zu werden, ist hingegen äusserst gering. Wir plagen uns nur mit einer mitteleuropäischen Stechmücke, alias Gelse.

WARUM ICH?

Viele Geschichten kursieren um die Frage, was Gelsen magisch anzieht. Süsses Blut ist es jedenfalls nicht. Laut Berichten wirken das ausgeatmete Kohlendioxid und Körperdüfte wie *Fettsäuren* oder *Ammoniak* als Magneten. Gelsen benützen für ihre Blutmahlzeit einen sogenannten Stechrüssel. Durch zwei Kanäle wird einerseits Speichel abgegeben und andererseits Blut gesaugt. Der Stich selbst ist meist kaum spürbar, doch kurz danach tritt bei manchen eine auf die Einstichstelle begrenzte allergische Reaktion auf. Verbunden mit einem mehr oder weniger starken Juckreiz. Beides ist bedingt durch Proteine, die die Stechmücke einspritzt, um die Gerinnung des Blutes zu verhindern. Körpereigenes Histamin lässt dann in vielen Fällen Quaddeln entstehen.

„
Wir wissen was wirkt!®

ERSTBEHANDLUNG

Zur Behandlung bieten sich *Antihistaminika* an, um die allergische Reaktion zu unterdrücken. Lokales Erhitzen mittels Thermotherapie hilft gegen die Schwellung und den Juckreiz, da die Proteine durch die Erhitzung denaturieren – fragen Sie dazu unsere Apotheker. Weiters empfehlen wir gerne ein Gel oder einen Stift aus der Apotheke, die sich hervorragend bewährt haben: Sie kühlen wunderbar und pflegen

sanft. Der Stift ist klein, auslauf- und bruchstabil, schmilzt nicht und passt in jede Handtasche – der ideale Begleiter für unterwegs! Ausserdem ist er gut verträglich und damit für die ganze Familie geeignet. Nicht jeder reagiert grundsätzlich mit grossen roten Quaddeln, die teuflisch jucken und sich oft wochenlang halten. Manche Menschen reagieren lediglich mit kleinen roten Punkten an den Einstichstellen, andere wiederum haben das Gefühl, für den Rest der Gesellschaft der „allgemeine Gelsenchutz“ zu sein, denn sie sind oft als Einzige und dafür massiv betroffen.

AM BESTEN VORBEUGEN

Wie so oft gilt auch hier: Vorbeugen ist besser als heilen. Den grössten Nutzen haben wir, wenn wir gar nicht erst gestochen werden, und dafür gibt es eine ganze Reihe von Lösungsvorschlägen.

Die *mechanische Abwehr in Form von Fliegen- bzw. Mückennetzen* ist immer ein guter Schutz. Türen schliessen, wenn man in den Garten oder auf den Balkon geht, sowie Licht abdrehen, wenn Fenster geöffnet sind.

Gelsen haben eine grosse Abneigung gegen manche Pflanzen, die eine wirkungsvolle Abwehrhilfe darstellen: Tomaten, Thymian, Katzenminze, Lavendel. Ebenfalls auf Duftstoffe setzen Lösungen wie Wasserschalen mit stark riechenden Ölen wie *Zitronella*, *Nelken*, *Eukalyptus*- oder *Lavendelöl*. Minze, Sandelholz, Zimt oder Anis sind ebenfalls keine Favoriten von Stechmücken. Die Lieblingskörpermilch mit ein paar Tropfen ätherischem Öl zu vermischen und wie gewohnt aufzutragen, kann ebenfalls höchst effizient sein.

SICHER

Wir empfehlen vordergründig Produkte auf pflanzlicher Basis. Am besten ist es, Sie schildern Ihre Bedürfnisse unseren Spezialisten in der Apotheke. Sie empfehlen sicher das richtige Produkt für Sie und Ihre Familie!
Unser ausgefeiltes Sicherheitskonzept in der Apotheke lässt ein persönliches Gespräch problemlos zu.

Rezeptfrei in der Apotheke gibt es einen vorbeugenden Schutzspray, der einen pflanzenbasierten Wirkstoff enthält. Dieser Inhaltsstoff, der aus dem ätherischen Öl des *Zitronen-Eukalyptus-Baumes* gewonnen wird, hat sich zum Schutz gegen Mücken und Zecken bewährt. Beim Auftragen entwickelt sich ein spezieller Geruch, der dafür sorgt, dass der Mensch für die Zecken schlichtweg nicht mehr interessant erscheint.

SANFTES FÜR KINDER

Für den Schutz von Kindern gilt: Finger weg von Gelsensteckern. Sie enthalten oft *Pyrethroide*, die das menschliche Nervensystem angreifen und zu Schleimhautreizungen, Kopfschmerzen oder Schwindelgefühl führen können. Babys und Kleinkinder reagieren auf Nervengifte besonders empfindlich, weil ihr Nervensystem noch nicht ausgefeilt ist. Repellents, Anti-Gelsenmittel als Spray oder aus der Tube, schützen selbstverständlich besonders effizient, allerdings gilt es zu beachten, wie lange sie wirken und ob sie für Kinder geeignet sind. Der Apotheker weiss dazu kompetenten Rat! ☺

Magnesium Verla®

100% organisch-hochwertige
Magnesiumverbindungen

Ohne
Magnesium
läuft nichts.



Ideal für Sportliche
Mit Orangengeschmack!

MEINE STARKEN KNOCHEN

Ein lebenslanges Projekt

#Ich kann viel für mich tun!



Photo by Massimo Sestini on Unsplash

Knochen werden über Jahre aufgebaut und leider auch wieder abgebaut – wenn man nicht aufpasst! In der Kindheit und Jugend sind die Eltern dafür verantwortlich. Abwechslungsreiche und gesunde Ernährung, verbunden mit viel Bewegung und einer ausbalancierten Lebensweise – das ist die Grundlage für stabile Knochen bis ins hohe Alter.

#ichkannvielfuermichtun®

Frauen müssen sich nochmals gezielt am Start der Wechseljahre (rund um das

50. Lebensjahr) um ihre Knochen kümmern. Denn spätestens zu dieser Zeit beginnt der verstärkte Abbau, wenn frau nicht gegensteuert.

Bei erhöhtem Medikamentenverbrauch über längeren Zeitraum sollten Männer und Frauen das Thema Knochenschwund (*Osteoporose*) mit ihrem behandelnden Arzt und ihrem Apotheker besprechen. Vielleicht muss eine gezielte Vorbeugung gestartet werden.

Frauen gehen gerne auf Nummer sicher und ergänzen Nährstoffe für die Knochen gezielt in jeder Lebensphase. Dazu hat man auf jeden Fall den *Vitamin-D-Status* im Blick. Ist man im Normbereich – meist braucht

ERHÖHTES RISIKO FÜR DIE KNOCHEN

- 1 Einnahme von Protonenpumpenhemmern als „Magenschutz“ oder von Cortison gegen Entzündungen.
- 2 Bewegungsmangel. Gemässigttes Muskeltraining hilft die Knochen zu stärken. Wichtig sind vor allem die Unterbrechungen der Bildschirmarbeit. So könnte eine kurze Pause dazwischen aussehen: Aufstehen -> Strecken -> Kniebeugen -> Planks. Mehrere kurze und aktive Pausen sind effektiver als eine inaktive Arbeitsphase, gefolgt von einer langen aktiven Trainingsphase.
- 3 **Laktoseintoleranz** (*Laktoseunverträglichkeit*) ist dann ein Problem, wenn auch auf weitere zusätzliche Calciumquellen verzichtet wird. Mineralwasser, Nüsse, verschiedene Gemüsesorten und Kräuter, Algen, Soja und Kokosmilch liefern da eine gute Basis. Calciumpräparate aus der Apotheke ergänzen sinnvoll.
- 4 **Vegane Lebensweise.** Hier muss nicht nur auf das Vitamin B12, sondern auch auf den Mineralstoff Calcium geachtet werden. Mittlerweile ist nachgewiesen, dass Calcium in hoher Dosierung nicht ausreicht, um die Knochen gesund zu halten. Für den Aufbau und die Erhaltung gesunder Knochenstrukturen sind sehr viele weitere Mineralstoffe und Vitamine notwendig.
- 5 „Frausein“. Vorbeugung ist für alle weiblichen Altersgruppen wichtig.

es dazu zweimal im Jahr eine verstärkte Ergänzung sowie eine tägliche Erhaltung – und kontrolliert dazu auch noch die Calcium-Werte, ist man auf Nummer sicher. Vitamin D ist nicht nur für die Calciumaufnahme aus dem Darm in den Körper notwendig, es reguliert auch die Einlagerung des Calciums in den Knochen.

Für den Knochenstoffwechsel sind allerdings noch weitere Mikronährstoffe vonnöten. Magnesium sorgt zum Beispiel auch für stabile Knochen. Vitamin K ist für die Bildung von *Osteocalcin* notwendig, einem Eiweissstoff, der die Knochendichte erhöht.

WICHTIG FÜR MANN UND FRAU

Vermeiden Sie Übersäuerung. Grosse Anteile tierischen Eiweisses in der Ernährung, sowie Fertigprodukte führen zu einem Säureüberschuss in unserem Körper. Um diese basisch auszugleichen, werden Mineralstoffe benötigt, die in unverarbeiteten pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind. Fehlen diese, werden die Mineralstoffe aus den Knochen gelöst, was nicht wünschenswert ist. Hilfreich bei diesem Problem ist das Trinken von Wasser, in welchem unser eigenes *Basenpulver* aus der Apotheke gelöst wird.

Essen Sie daher – wie es in Zeiten von Corona wieder modern wurde – möglichst **selbstgekochtes, frisches Essen**. Das bildet die Basis für die Knochenstabilität und ist eine starke Waffe gegen Knochenschwund (*Osteoporose*).

Und – egal welche Bewegung, Hauptsache, dass Druck auf die Knochen ausgeübt wird. Also alle Ballsportarten, Gymnastik, Kraftübungen, Walking, Wandern, Laufen oder Tanzen. ☺

SPROSSEN,

Gräser und Keimlinge

Apothekerin MAG.PHARM. PETRA PACHECO MEDINA

Die jungen Pflanzentriebe sind wahre Nährstoffbomben. Keime und Sprossen zählen schon seit 5000 Jahren in China zu den Grundnahrungsmitteln und werden gegen verschiedene Erkrankungen als Heilmittel eingesetzt. Europäische Ärzte verschrieben erstmals vor etwa 200 Jahren Keimlinge gegen die Vitamin-C-Mangelkrankung *Skorbut*.

Während des Keimvorgangs werden die im Samen enthaltenen Inhaltsstoffe enzymatisch umgebaut. Der Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen explodiert: So liefern sie erhebliche Mengen an Vitamin C, B-Vitaminen, Vitamin E und Calcium, Phosphor, Magnesium, Zink und Eisen. Ausserdem wird durch den Abbau der Kohlenhydrate zu einfachen Zuckern der Keimling leicht süsslich im Geschmack und verliert dadurch seinen blähenden Effekt. Ungünstige Inhaltsstoffe werden abgebaut, wie z.B. die *Phytinsäure*



in Getreide und Hülsenfrüchten. Diese würde die Aufnahme einiger Mineralstoffe aus der Nahrung hemmen. *Aus diesem Grund empfiehlt sich übrigens auch das ausreichend lange Einweichen von Getreide und Hülsenfrüchten vor dem Kochen. Die Keimlinge dürfen gerne schon zu sehen sein!* Die gebündelte Kraft von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen

und sekundären Pflanzenstoffen bilden nicht nur die Grundlage für ein gesundes Pflanzenwachstum, sondern gelten als hervorragende natürliche Vitalstoffquelle und schmecken zudem noch köstlich.

Ich freue mich, Ihnen mitteilen zu können, dass wir kontrolliert biologische Keimsaaten für die Anzucht von Sprossen, Keimlingen und Mikrogrün in unser Sortiment aufgenommen haben. So können Sie sich das ganze Jahr über mit selbst angebauten Vitalstoffen versorgen. Die Handhabung bedarf ein wenig tägliche Beachtung, ist aber sehr einfach

und unkompliziert. Sie benötigen ein Keimglas bzw. für manche Sorten ist auch eine Keimchale geeignet. Saaten wie Kresse können Sie auch leicht auf einer Schicht feuchter Watte ziehen.

WELCHE SEKUNDÄREN PFLANZENSTOFFE SIND

in welchen Keimlingen und Sprossen enthalten?

Carotinoide (anticancerogen, antioxidativ, Immunsystem modulierend):

Brokkoli, Erbse, Kichererbse, Kresse, Alfalfa und Sojabohne

Polyphenole (anticancerogen, antioxidativ, Immunsystem modulierend, antimikrobiell, antithrombotisch):

Weizenkeime, Brokkoli, Radieschen

Flavonoide: Sojabohnen

Phytoöstrogene: gelbe Sojabohne

Glukosinolate (anticancerogen, antimikrobiell): Kohl,

Kresse, Brokkoli, Radieschen, Rettich, Senf

Saponine (anticancerogen, cholesterinsenkend, Immunsystem modulierend): Hülsenfrüchte

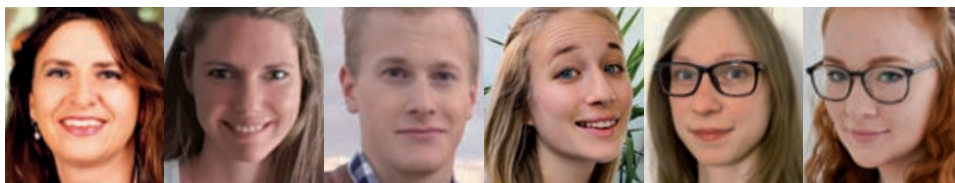
Phytosterine (anticancerogen, cholesterinsenkend): Sesam, Hülsenfrüchte, Sonnenblumen

Proteaseinhibitoren (anticancerogen, antioxidativ): Sojabohne, Mungobohne

www.netdoktor.at/gesundheit/gesunde-ernaehrung/keimlinge-und-sprossen-684464,01.09.2019

An der Universitätsklinik in Heidelberg konnte in Laborstudien mit Brokkolisprossenextrakt nachgewiesen werden, dass das Glukosinolat *Sulphoraphan* die besonders aggressiven Tumorstammzellen angreift und diese für die Chemotherapie empfindlich macht. Dieses kommt in Kreuzblütlern wie Brokkoli, Rettich, Radieschen Meerrettich, Kresse usw. vor. Dieser wertvolle Inhaltsstoff wird allerdings durch Hitze weitgehend zerstört, was wieder für die Verwendung von Sprossen spricht, da diese roh verzehrt werden.

Die Saaten sollten zehn Stunden eingeweicht werden, um sie dann bei 18 bis 22° C an einem hellen Standort wachsen zu lassen. Zweimal täglich müssen sie gegossen werden, in der Keimchale soll das Wasser täglich gewechselt werden. Je nach Sorte können Sie innerhalb von vier bis acht Tagen Ihre Sprossen ernten. Vor dem Verzehr waschen Sie Ihre Keimlinge bitte noch einmal gründlich. **Viel Spass beim Ausprobieren!** ☺



Apothekerin
Mag.pharm.
PETRA PACHECO MEDINA

Apothekerin
Mag.pharm.
NICOLE PENKOFF

Apotheker
Mag.pharm.
HELGE OSWALD

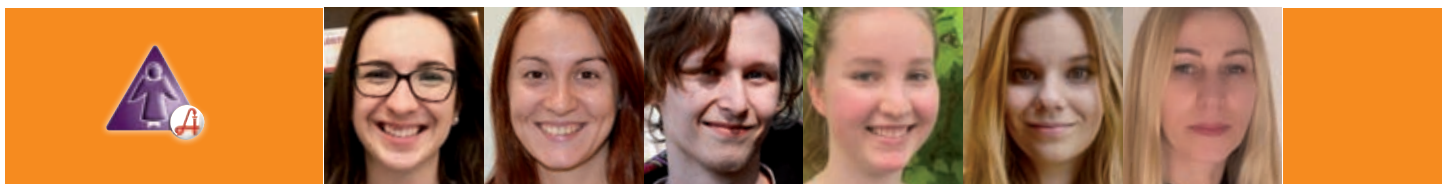
Aspirantin
Mag.pharm.
MIRIAM RATH

PK-Assistentin
MARITA GREINER

PK-Assistentin
KATHARINA HAUSHOFER



WWW.SCHUTZENGELOAPOTHEKE-GRAZ.AT



PK-Assistentin
JULIA REINPRECHT

PK-Assistentin
MANUELA LEINER

PKA-Lehrling
SAMUEL SONNLEITNER

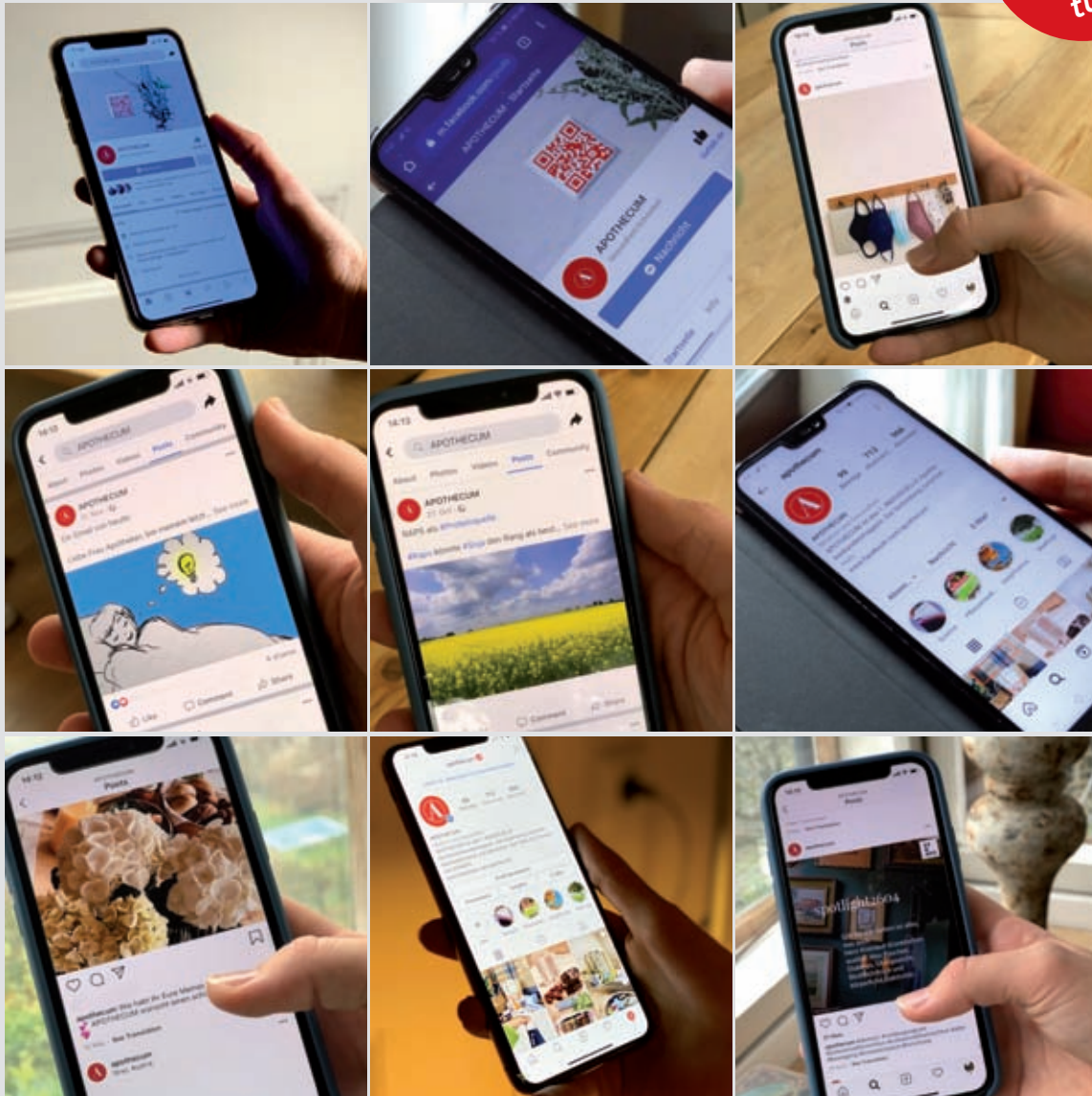
PKA-Lehrling
CHRISTINA VALLANT

PKA-Lehrling
SANDRA WIELAND

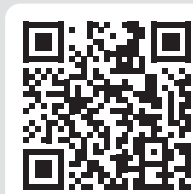
Frau
BIANCA BUGAR TRUTSCHNIG

APOTHECUM immer dabei

Ich kann viel für mich tun!



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



APOTHECUM



APOTHECUM

WIR SORGEN FÜR SIE



Die wichtigsten Regeln für Ihre Gesundheit

Vorbeugung mit Naturmedizin, Ernährung, Pflege und Lebensstil TEIL 1



Die Vorbeugung für ein sorgenfreies, gesundes Alter beginnt in der Jugend. Die wichtigsten Regeln haben wir mithilfe der Erfahrung aller unserer Apotheker zusammengetragen und können diese Best-of-Liste in mehreren Folgen in den nächsten Ausgaben mit Ihnen teilen.

Unseren körperliche Höhepunkt erreichen wir mit 20: Alle Organe arbeiten optimal. Ab jetzt erneuern sich die Zellen nicht mehr so schnell wie in der Jugend. Es liegt an Ihnen, wie schnell sich der Abbau und die Körperveränderung durchsetzen. Lassen Sie nur das Nötigste zu und kümmern Sie sich altersentsprechend um sich und Ihren Körper. Wir in der Apotheke unterstützen Sie gerne!

20 BIS 30 JAHRE

Unverwundbar und stark fühlen sich viele Zwanzigjährige. Zum Unterschied der Millennials achtet die Generation Z schon von frühester Jugend an auf den Körper und die Gesundheit. Die sozialen Medien unterstützen diese Strömung mit unzähligen Beiträgen über Ernährung, Lebensstil und Körperstyling. Und trotzdem: Ausbildung, Beziehung, Berufseinstieg fordern die Kräfte. Wichtig ist es daher auch in diesem Alter alle *Vorsorgeuntersuchungen* wahr zu nehmen, das Immunsystem zu stärken und situationsangepasst Korrekturen vorzunehmen. *Impfungen* gehören zur Vorbeugung.

Mit 30 ist der Knochenaufbau fertig und die höchste *Knochendichte* erreicht. Ab jetzt geht es um die Erhaltung (siehe auch Seite 12). *Bewegung* und *gesunde Ernährung* sollten im dicht gedrängten Terminkalender ihren Platz haben. Auch überflüssige Kilos purzeln in diesem Lebensabschnitt um vieles leichter, als später. Genauso lohnt es sich jetzt, mit dem Rauchen aufzuhören.

Frauen und Männer in diesem Lebensabschnitt stehen in ihrer Blüte und am Höhepunkt ihrer *Sexualität*. Daher die Verhütung sowie den Schutz vor Aids nicht vergessen.

Die Uhr läuft auch schon in Sachen *Haut*. In diesem Alter erneuert sie sich zwar noch innerhalb von zirka vier Wochen, trotzdem ist oberste

Pflicht die richtige, sorgfältige und regelmässige Pflege. Typgerecht, hautfreundlich, natürlich, immer mit Sonnenschutz – so sucht man sich seine passenden Pflegeprodukte. Wer mit diesen Qualitätsansprüchen in die Apotheke geht, ist an der richtigen Adresse. Die Beratung durch die Kosmetikexperten ist hier kompetent und vor allem persönlich!

30 BIS 40 JAHRE

Sollte die letzte Dekade noch kein Baby gebracht haben, sollte man bei *Kinderwunsch* jetzt ernsthaft darüber nachdenken. Das Rauchen zwischen 25 und 35 aufzugeben soll laut Studien einem Gewinn von bis zu zehn Lebensjahren gleichkommen. Wer verantwortungsvoll mit seinem Körper umgehen möchte, liebt bereits oder lernt gerade jetzt kochen, um sich und seine Familie gesund zu ernähren.

Schwangere und junge Eltern dürfen sich selbst nicht vernachlässigen und sollten aufmerksam auf Hinweise für Erschöpfung reagieren. Gesundheit steht an erster Stelle! Die vorgesehenen *Vorsorgeuntersuchungen* helfen Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Prostataerkrankungen, Brustkrebs oder Schilddrüsenerkrankungen frühzeitig zu erkennen. Der Gang zum Gynäkologen und zum Urologen sind obligat. Gegen PMS (*prämenstruelles Syndrom*) gibt es Rat in der Apotheke. Auch die Kontrolle beim Zahnarzt gehört zweimal pro Jahr zur Routine.

Es ist jetzt an der Zeit, seine *Blutwerte* und die Ergänzung eventueller Mängel zu beobachten. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über regelmässige Blutbilder. Die Dekade fordert viel. Berufliche Karriere, junge Familie, Wohnsituation, Stress, finanzielle Sorgen... Die Lager von Vitamin E, Magnesium und B-Vitaminen sollten gefüllt sein – als Schutz vor körperlichen Erschöpfungszuständen. Folsäure vor, in und nach der Schwangerschaft auffüllen.

Screenings: Muttermale checken lassen, EKG, Schilddrüsenfunktionstest. Übergewicht abbauen. Sport. Einheiten im Fitnessstudio sind Zeit für sich selbst und man ist gleichzeitig in Gesellschaft. Gymnastik und reichhaltigere Hautpflege wirken Cellulite und den ersten Fältchen entgegen. Von Zeit zu Zeit zur Kosmetikbehandlung. Alkohol eher selten, Sport, regelmässiges Essen und viel frische Luft. Und ... fast alle Ratschläge gelten für Mann UND Frau. ①



Blasenentzündung?

Nein danke!

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