

APOTHECUM

HERBST 2020



SCHUTZENGELOPOTHEKE
GRAZ

Goldener Herbst
in Graz.

Photo: Petra Pacheco-Medina

SUPERVITAMIN D
Gerade jetzt das Richtige!

DIE APOTHEKE VOR ORT
#ichkannvielfürmichtun

REFLEXZONEN
Gönnen Sie sich etwas!

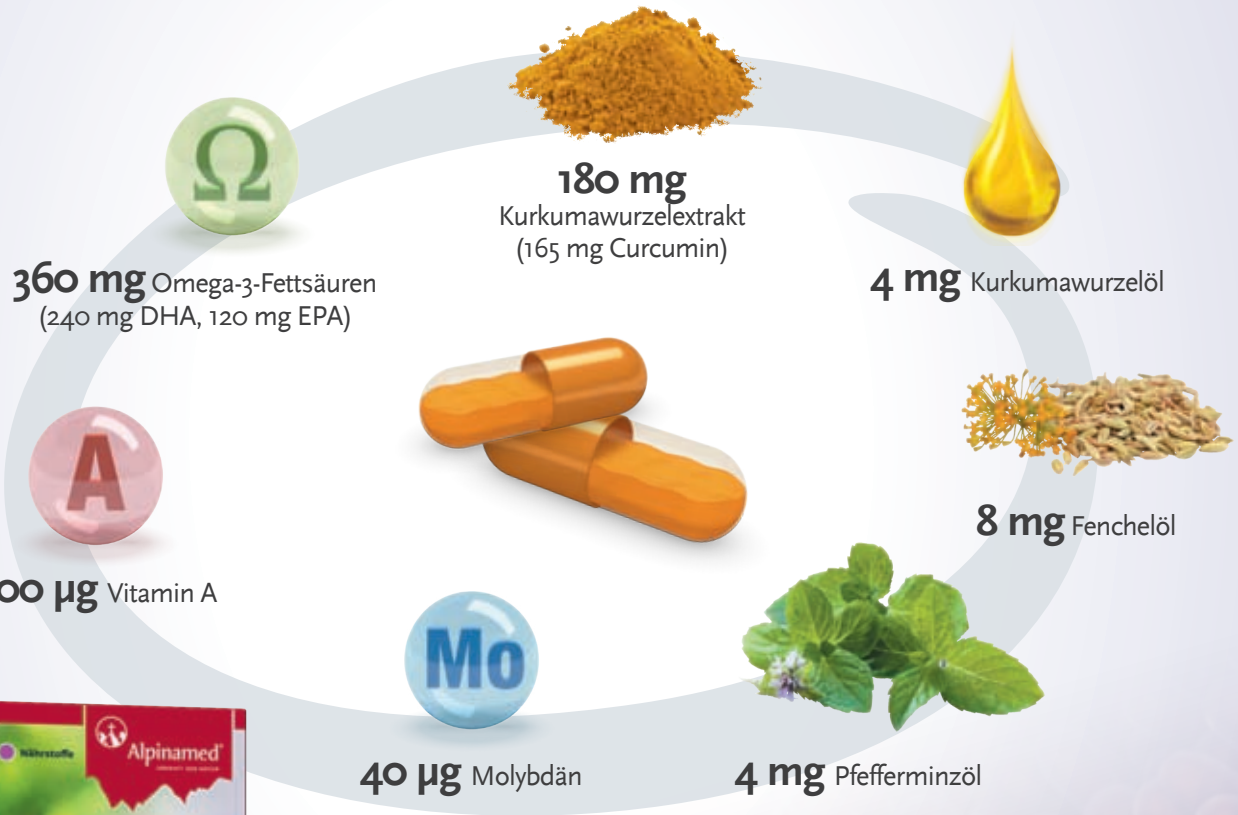


Alpinamed®
URKRAFT
DER NATUR

Alpinamed® Curcuma Intest

Beste Naturstoffe für den Darm

Inhaltstoffe pro Tagesdosis



Langfristige Darmpflege

Bei Stress und unausgewogenem Lebensstil



Verdauungs- beschwerden

Oftmals wiederkehrend:
Völlegefühl, Blähungen,
langsame Verdauung



Zur Unterstützung

der Darmschleimhaut
mit Vitamin A

SUPERVITAMIN D

Für einen gesunden Vitamin-D-Spiegel

Der Sommer ist die Jahreszeit, die von der Angst vor Sonnenschäden geprägt ist. Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor werden Kindern sowie Erwachsenen von vielen Seiten berechtigt empfohlen, da doch die Kraft der Sonne in den letzten Jahren in unseren Breiten zugenommen hat. Die Folge ist, dass sogar viele Kinder, aber auch Erwachsene einer viel zu geringen Menge an Sonnenstrahlen ausgesetzt sind, um ausreichend körpereigenes Vitamin D zu bilden, weil das Auftragen von Sonnencreme ab LSF 14 die Produktion von Vitamin D zur Gänze unterdrückt.

”

Für Knochen, Zähne und Muskeln

Vitamin D zählt zu den fettlöslichen Vitaminen und wird auch als Hormon eingestuft. Der menschliche Organismus ist prinzipiell dazu in der Lage, Vitamin

D mittels UV-Strahlung ausreichend zu produzieren. In unseren Breiten von April bis September.

Die Vitamin D-Versorgung über die Nahrungsaufnahme ist schwierig, wenn nicht gar unmöglich. Man müsste Innereien und fetten Meeresfisch schon sehr lieben, um sich mit genügend Vitamin D

CHEMISCHE BEZEICHNUNG Calciferol				
WIRKWEISE regelt Kalzium- + Phosphathaushalt, fördert Kalziumaufnahme, Zellwachstum + Zellentwicklung, stärkt die Knochen, Zähne + Immunsystem	HAUPTVORKOMMEN Leber, Lebertran, Milchprodukte, Butter, Eigelb, Fisch, Hering, Lachs, Sardinen, Champignons, Steinpilze, Avocados	VITAMIN D	UNTERVERSORGUNG Muskelschwäche, erhöhte Infektanfälligkeit, Knochenverkrümmung, Rachitis bei Kindern	ERHÖHTER BEDARF Schwangere, Stillende, Kleinkinder, Säuglinge, ältere Menschen, bei Einnahme von Antibiotika, Antibabypille und Schlafmitteln

über die Ernährung zu versorgen! Zirka **70 Prozent** der Österreicher sind zumindest in den Wintermonaten mit Vitamin D unterversorgt.

LEIDEN SIE AN EINEM VITAMIN-D-MANGEL?

Ein einfacher Bluttest bei Ihrem Hausarzt bringt Ihnen Gewissheit. Vitamin D besitzt eine Schlüsselfunktion für unsere Gesundheit, nicht nur im Hinblick auf die Knochengesundheit wie allseits bekannt, sondern auch im Zusammenhang mit immunologischen Prozessen und vielen chronischen Erkrankungen.

Die Bedeutung von Vitamin D geht der modernen Forschung folgend über die klassischen Mangelerscheinungen wie z.B. Rachitis hinaus. Es mehren sich die Hinweise, dass eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung verschiedene chronisch-degenerative Erkrankungen verhindern bzw. hinauszögern kann. Dazu zählen diverse Krebserkrankungen, Muskelerkrankungen, Rheumatoide Arthritis, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Multiple Sklerose, Bluthochdruck, Diabetes mellitus (Typ 1 und Typ 2), Herz-Kreislauferkrankungen, Psoriasis, Alzheimer und Depressionen.

Die Höhe der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin D wurde in den letzten Jahren laufend nach oben korrigiert. Betrachtete man vor wenigen Jahren 800 IE noch als völlig ausreichend, so wer-

Sonnenlicht... notwendig für Vitamin D.

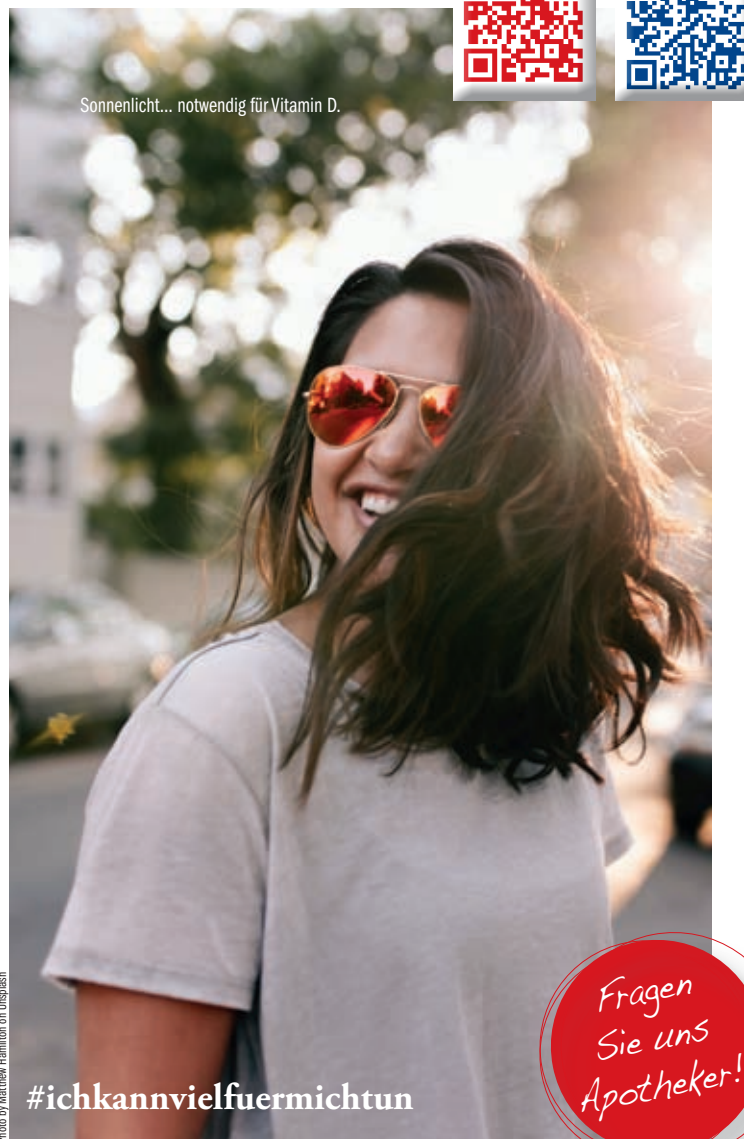


Photo by Matthew Hamilton on Unsplash

#ichkannvielfuermichtun

Fragen Sie uns Apotheker!

den heute bereits 2.000 bis 4.000 IE (Internationale Einheit) täglich empfohlen. Wohlgermerkt, dies sind Werte für gesunde Menschen. In Verbindung mit diversen Erkrankungen sind die Empfehlungen noch höher. Derzeit gilt es als sicher, dass die Einnahme von 10.000 IE täglich unbedenklich ist. Vitamin D ist in unterschiedlichen Darreichungsformen (Kapseln, Tropfen) erhältlich. ☺

DIGESTIF-TEES Teil 3

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



A

LAVENDEL. Verdauungshelfer mit herrlichem Duft. Das ätherische Lavendelöl aus den Blüten, aber auch Flavonoide und Gerbstoffe aus dem Lavendel können zur Wirkung beitragen. Lavendel wird sogar als hilfreich im Falle des sogenannten Roemfeld-Syndroms (Herzbeschwerden durch Gase in Darm und Magen) eingestuft. Nach einem üppigen Essen leistet er gute Dienste. Ebenso ist Lavendel ein bewährtes Mittel bei Unruhe. Dosierung: 2 Teelöffel pro Tasse (150 ml). Ziehzeit 10 Minuten.

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

DIE APOTHEKE

vor Ort

Apothekerin MAG.PHARM. PETRA PACHECO MEDINA



Die Corona-Krise hat uns alle gefordert. Körperlich und seelisch. Als Systemerhalter stehen wir in der Apotheke an der Front, um für die Gesundheit der Bevölkerung zu sorgen.

Täglich arbeiten Tausende in Apotheken vor Ort, um den Österreichern bei Krankheit oder sonstigen gesundheitlichen Beschwerden zu helfen und sie

auch in der Vorbeugung zu unterstützen. Aufgrund der Nacht- und Notdienste sogar **rund um die Uhr!**

Die Basis ist ein flächendeckendes Apothekennetz. Keines der neuen Geschäftsmodelle (z.B. Onlineshops) hätte es geschafft, in den Tagen der Krise alle mit den notwendigen Medikamenten und Desinfektionsmitteln zu versorgen. Einzig persönlicher Einsatz und Eigeninitiative der Apotheker bei Tag und bei Nacht hat den

Liefernotstand von Alkohol zur Herstellung von Desinfektionsmitteln überbrücken können, wofür wir eigens eine Bewilligung vom Zollamt erwirkt hatten. Wir können getrost stolz sein, die flächendeckende Versorgung mit Arzneimitteln und weiteren medizinischen Produkten auch in Krisenzeiten zu gewährleisten. Was uns noch ausmacht:

Notfall-Helfer: Durch Bereitschaftsdienste 24/7 werden die Österreicher am Land und in der Stadt persönlich durch Pharmazeuten betreut und mit Medikamenten versorgt.

Kontakt zu Ärzten: Apotheken haben mehrmals wöchentlich Kontakt zu Ärzten, um z.B. Unklarheiten bei der Abgabe rezeptpflichtiger Arzneimittel zu klären und Rücksprache zu halten.

Versorgung für alle: Botendienste unterstützen die Arzneimittelversorgung zusätzlich. Für geschwächte Patienten über 65 haben die Eggenberger Bezirksräte die Lebensmittel- und Apothekeneinkäufe mit freiwilligen Helfern organisiert.

Persönlich: Die Herstellung von Individualrezepturen wird durch die Apotheke vor Ort ermöglicht.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei uns in der Apotheke und sind bereit, um Sie bei allen für Sie wichtigen Fragen und Wünschen persönlich und bestens zu beraten! ☺

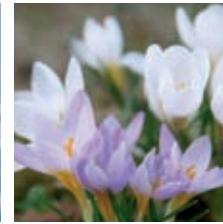


Täglich 24 Stunden und 7 Tage die Woche bereit: die öffentlichen Apotheken in Österreich!



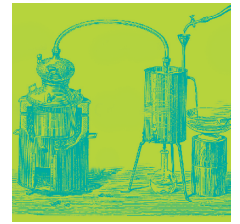
NATURHEILMITTEL.

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



KOSMETIK.

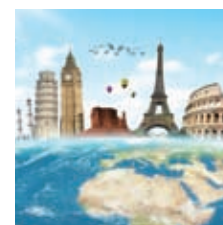
La Roche-Posay, Vichy, Avène, Widmer, Dr. Grandel, Dr. Hauschka, Dr. Eberhardt, Eucerin, Frei Öl, Ahava, Schüssler, Dekorative von Arabesque nach Farbtypen.

LITERATUR. APOTHECUM. Die Apotheke, Senioren Ratgeber, Diabetes Ratgeber, Medizini. **SICHERHEIT.** Kontrolle und Ausstattung von Haushalts-, Auto- und Betriebsapotheken, Entsorgung von Altmitteln, Wechselwirkungscheck. **Dienstleistung.** Jahresabrechnung für Finanzamt und Zusatzversicherung. **KARTEN.** Bargeldlos zahlen mit Mastercard, Maestro, Visa, Diners, Amex, JPC.



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@schutzensengelapotheke-graz.at

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 8⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr

Samstag 8⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr

Körper, Geist
und Seele



BEREITSCHAFTSDIENSTE (8⁰⁰ - 8⁰⁰ Uhr am Folgetag)

11., 23. September, 5., 17., 29. Oktober, 10., 22. November 2020

INTELLIGENTE HEILPFLANZEN

Apothekerin MAG.PHARM. PETRA PACHECO MEDINA



„E in Blick in die Geschichte zeigt, dass die Heilkraft und die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Schafgarbe eine sehr lange Tradition haben. So soll etwa der heldenhafte Achilles seine blutende Wunde mit dem Wunderkraut versorgt haben. Junge Frauen legten es unter ihren Kopfpolster, um von ihrem Zukünftigen zu träumen. Schafgarbe wurde am Vorabend des Johannistages (24. Juni) rund um das Haus gepflanzt, um sich vor bösen Geistern und Krankheiten zu schützen.“ So beginnt ein Artikel von Mag. Margarete Olesko, den sie für den TEM (Traditionelle Europäische Medizin)-Fachverein zum Thema Schafgarbe geschrieben hat.

Zum Zeitpunkt des Erscheinens dieses Artikels war mir aufgefallen, dass sich *Schafgarbe*, *Brennnessel* und *Oregano* gerade nicht nur in meinem eigenen Garten explosionsartig vermehren. Vielleicht haben Sie selbst schon bemerkt, dass nicht jedes Jahr die gleichen Pflanzen und Kräuter besonders gut gedeihen. Das hat einen äusserst schönen Grund: Aus vielen Beobachtungen von unterschiedlichen Pflanzenliebhabern konnte eine Übereinstimmung zu den Gesundheitszuständen des Gartenbesitzers gefunden werden. Die Pflanzen sind für mich und so manch anderen Naturliebhaber beseelt könnte man sagen. Sie haben die Fähigkeit mit den Personen, die sie pflegen, zu kommunizieren, sie nehmen deren Schwingungen auf und sie kommunizieren auch untereinander.

Den Beweis dafür hat man in Versuchen gefunden, in denen die Pflanzen beschallt wurden, man mit ihnen gesprochen hat oder ihnen lediglich Nährstoffe und Wasser zugeführt worden sind und die Photonenstrahlung der Pflanze mittels Kirlianfotografie aufgenommen wurde. Die mit besonderer positiver Aufmerksamkeit Bedachten haben weitaus intensiver Lichtphotonen emittiert. Auch hat man gefunden, dass die Pflanzen mit persönlicher „Ansprache“ besonders gut gedeihen. Die Pflanzen scheinen ihr Wachstum den „Pfleger“ auch insofern anzupassen, als diejenigen, die der Gartenbesitzer als Heilpflanze gerade besonders benötigt, sich augenfällig stark vermehren. Was haben uns diese Pflanzen also zu berichten? Wofür können wir sie einsetzen?

SCHAFGARBE

Von der Schafgarbe ist heute meist nur noch ihre krampflösende Wirkung in Erinnerung. Sie gehört aber auch durch ihre wundheilenden Eigenschaften zu den wichtigsten Heilkräutern in der Volksmedizin und vor allem in der Frauenheilkunde. Sie gehört zu den sogenannten Korbbütlern, einer Pflanzengattung, zu der auch viele Heilpflanzen und Gemüse der Astergewächse und Cichoriengewächse zählen.

Leider reagieren manche Menschen allergisch bei Berührung, was sich durch juckende, rote Ausschläge bemerkbar macht, allerdings rasch wieder abklingt. Als sehr robuste Pflanze gedeiht sie vorwiegend in trockenen Wiesen und an Wegrändern und enthält vor allem Bitterstoffe, Gerbstoffe und ätherische Öle. Die frischen Blätter regen

durch ihren angenehmen, zartbitteren Geschmack den Appetit an. Sie blüht von Juni bis Oktober meist weiss, selten auch leicht rosa. Die filigranen Blätter sind stark gefiedert.



Schafgarbe

Ich kann viel für mich tun!

Photo by Petra Pacheco-Medina

Die optimale Erntezeit ist im Juni und Juli um die Mittagszeit und es können alle oberirdischen Pflanzteile verwendet werden. Am späten Mittag und Nachmittag verflüchtigen sich die ätherischen Öle rascher und der Gehalt an *Bitterstoffen* erhöht sich im Laufe des Tages. Dieses wundersame Kraut hat sehr gute *säurebindende Eigenschaften* und vermag auch an stark übersäuerten Böden gut zu wachsen und den Boden so zu regenerieren.

Aber auch im menschlichen Organismus kann man sich diese Eigenschaft zunutze machen. Die jungen Blätter haben eine *stark blutreinigende Wirkung*. Nach der altgriechischen Säftelehre wird die Schafgarbe dem Blut (*sanguis*) zugeordnet, da ihre blutregulierenden Eigenschaften Qualität und Stabilität des Blutes verbessern. Auch wer an Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa leidet, kann von dieser Heilpflanze profitieren.

Bei venösen Durchblutungsstörungen, Krampfaderleiden und Hämorrhoiden wird sie wegen der *bindegewebsstärkenden Eigenschaften* eingesetzt. Sie wirkt schweisstreibend und fiebersenkend, aber auch blutdrucksenkend. Der hohe Kaliumgehalt regt zudem die Nierentätigkeit an.

Wegen ihrer Heilwirkung bei entzündlichen Haut- und Schleimhauterkrankungen wird sie auch als „*Jod der Wiese*“ bezeichnet und auch Schafe fressen sie zur Selbstheilung besonders gerne, wenn sie kränkeln. Der österreichische Physiknobelpreisträger Erwin Schrödinger fand heraus, dass sonnengereiftes Obst Licht und Lichtinformationen speichern kann. Das gilt auch für unsere Heilkräuter und vor allem die jungen Pflanzenknospen. So kann unter anderem die Schafgarbe auch gut auf die Gesamtregulation der Schleimhäute wirken und die Bildung von Schutzproteinen in den Zellmembranen anregen. Und

DAS WISSEN DES LEBENS

Mit Ayurveda zur natürlich-körperlichen Balance

5 Elemente bestimmen den Körper und die Körperprozesse, sagt die indische Lehre des Ayurveda. Raum, Luft, Feuer, Erde und Wasser. Die drei Doshas (Typen) – Pitta (Feuer und Wasser), Vata (Luft und Raum) und Kapha (Erde) – kennzeichnen unter anderem die körperliche und seelische Beschaffenheit jedes einzelnen Menschen. Jeder hat alle drei in sich vereint, aber mit unterschiedlicher Dominanz. Im Laufe des Lebens verschiebt sich das Verhältnis zusätzlich aufgrund der Natur des Alterns. Babys sind von Kapha dominiert. Die mittleren Jahre werden vom Feuer (Pitta) beherrscht. Wir sind am Höhepunkt unserer Leistungskraft. Wir schaffen Job, Familie und noch einiges rundherum. Und je älter wir werden, desto stärker wird das Vata. Wir werden empfindsamer.

DOSHA PITTA



Menschen mit vorherrschendem Feuer und Wasser sind kraftvoll, ungestüm und hitzig. Zuviel Pitta führt zu Hitzewallungen, Hautreizungen und Wutausbrüchen. Aber auch Kopfschmerzen können ein Zeichen von zuviel Feuer sein.

Helfen kann sich ein Ventil zu suchen, um die aufgestaute Energie abzulassen. Sport ist dafür eine gute Lösung, zum Beispiel Laufen, Walken oder Radeln. Dazwischen im Wald einmal lauthals den Dampf rausbrüllen oder einen Punchingball zuhause aufstellen. Kühlende Kopf- und Fussmassagen sorgen zudem für einen besseren Schlaf. Die Atemübung Shitali (wiki.yoga-vidya.de/Shitali) hilft ebenfalls, der Hitze gegenzusteuern.

DOSHA VATA

Vatamenschen sind kreativ, empfindsam, sensibel. Sie machen meist mehrere Dinge gleichzeitig. Zuviel Vata macht fahrig und führt zu Schlafstörungen. Das Immunsystem lässt nach (ist flüchtig) und die Nerven sind angegriffen. Lässt man dieses Zuviel an Luft zulange unbehandelt zu, kommt es zu Erschöpfungszuständen verbunden mit Traurigkeit. Je älter wir werden, desto höher wird unser Vata.

Was kann man tun, um dieses Übermass an Vata wieder auszubalancieren? Alles, was warm ist und beruhigend wirkt, hilft. Körpermassagen mit warmen Ölen (Mandel-, Sesam- oder Johanniskrautöl),



ein Bad mit beruhigenden, wärmenden(!) Kräutern – fragen Sie Ihren Apotheker – sowie ein frühes Zubettgehen. Gönnen Sie sich tagsüber immer wieder Pausen. Als Atemübung raten die vedischen Ärzte zur Wechselatmung (wiki.yoga-vidya.de/Anuloma_Viloma). Sportliches Auspowern ist nicht ideal bei einer Vata-Störung. Ruhige Spaziergänge im Wald entsprechen diesem Dosha mehr.

DOSHA KAPHA

Kapha-Typen sind Führungspersönlichkeiten. Sie sind von Natur aus ruhig, besonnen und strategisch hervorragend. Die bevorzugte Ruhe mag auch der Grund sein, dass man Kaphaangehörige schwer zu sportlichen Tätigkeiten bringt. Haben Sie zuviel Kapha, das heisst eine Kapha-Störung, neigen Sie zu Übergewicht und Stoffwechselstörungen. Starke Tendenz zur Wasseransammlung ist ebenfalls ein Symptom

Folgen Sie uns auf Instagram @apothecum. Dort finden Sie unsere praktischen Tipps aus dem Ayurveda. Unsere Partner Renata & Team praktizieren Ayurveda seit vielen Jahren in Österreich. Lassen Sie sich überraschen!

für zuviel Erde. So ein bisschen Pitta oder Vata zum Bewegen wäre da schon gut. Beim Essen sollten Sie viel Bitteres zu sich nehmen. Diäten tun Ihnen leider gar nicht gut, weil dadurch die Verdauung noch weiter verlangsamt wird. Ganz wichtig: Warmes Wasser (zumindest 10 Minuten gekocht) trinken. Das hilft gegen Wassereinlagerungen und löst innere Blockaden. Wie eine innerliche Dusche. @



APOTHECUMplus

Noch mehr Informationen und praktische Werkzeuge
für Ihre Gesundheit!

www.plus.apothecum.at



apothecum



@apothecum



FACHÄRZTE von A bis Z

Die Beschreibung ihrer Aufgabengebiete Teil 3



Unsere 2020-er Serie zum Ausschneiden!



Klinisch-Immunologische Sonderfächer

Sonderfach Klinische Immunologie: Es umfasst die Diagnostik, die Durchführung serologischer, zellulärer, chemischer und molekularbiologischer Untersuchungsverfahren zur Analyse des Immunsystems, die Interpretation der diesbezüglich erhobenen Befunde sowie die Herstellung und Prüfung immunologischer Präparate.

Sonderfach Klinische Immunologie und Spezifische Prophylaxe und Tropenmedizin: Diagnostik, Beurteilung und Behandlung von heimischen und von weltweit, insbesondere in tropischen und subtropischen Ländern, vorkommenden Infektionskrankheiten, den Bereich der Migrations- und Reisemedizin, die Entstehung von Infektionskrankheiten sowie die Kenntnis und Durchführung von vorbeugenden Massnahmen gegen Infektionskrankheiten.

Klinisch-Mikrobiologische Sonderfächer

Klinische Mikrobiologie und Hygiene

Klinische Mikrobiologie und Virologie

Das Gebiet Mikrobiologie, Virologie und Infektionsepidemiologie umfasst die Laboratoriumsdiagnostik der durch Mikroorganismen, Viren und andere übertragbare Agenzien bedingten Erkrankungen



**Wir Apotheker
sind Ihre Partner
zum Thema Vorbeugung.
Als Arzneimittelfachleute
wissen wir, was Ihnen gut tut.
Wir reden gerne mit Ihnen!**

und die Aufklärung ihrer Entstehung, epidemiologischen Zusammenhänge und Ursachen sowie die Unterstützung der in der Vorsorge, in der Krankenbehandlung und im öffentlichen Gesundheitsdienst tätigen Ärzte bei der Vorbeugung, Erkennung, Behandlung und Bekämpfung von Infektionskrankheiten.

Klinisch-Pathologische Sonderfächer

Sonderfach Klinische Pathologie und Molekularpathologie

Das Sonderfach Klinische Pathologie und Molekularpathologie umfasst die Prävention sowie die morphologische und molekulare Diagnostik von Krankheiten durch Untersuchungen von Gewebematerial, Zellmaterial und Körperflüssigkeiten (wie etwa Resektionen, Biopsien, Punktate, Abstriche etc.), inklusive der Bewertung therapeutischer Massnahmen, sowie die Beobachtung des Krankheitsverlaufs und die Vornahme von Obduktionen.

Sonderfach Klinische Pathologie und Neuropathologie

Das Sonderfach Klinische Pathologie und Neuropathologie umfasst neben der gesamten Klinischen Pathologie und Molekularpathologie die Kenntnisse neurobiologischer und neurophysiologischer Grundlagen von der Struktur, der Funktion des Nervensystems, der Sinnesorgane und der Skelettmuskulatur sowie die morphologische und molekulare Diagnostik von Krankheiten des Nervensystems, der Sinnesorgane und der Skelettmuskulatur durch Untersuchungen von Gewebematerial, Zellmaterial und Körperflüssigkeiten (wie etwa Resektionen, Biopsien, Punktate, Abstriche etc.), inklusive der Bewertung.

Medizinische Genetik

Das Sonderfach Medizinische Genetik umfasst die Diagnose und Behandlung von Erbkrankheiten.

Medizinische und Chemische Labordiagnostik

Dieses Sonderfach umfasst die Untersuchung von Körpermaterialien durch optische, chemische oder immunologische Verfahren. Sie dient der Entdeckung von Erkrankungen bzw. der Verlaufs- und Therapiekontrolle durch Laborwerte.

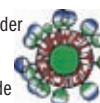
Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie

Das Sonderfach Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie umfasst die Prävention, Diagnostik, konservative und operative Behandlung, Rekonstruktion und Rehabilitation von angeborenen und erworbenen Formveränderungen, Funktionsstörungen, Erkrankungen und Verletzungen der Hart- und Weichgewebe der Mund-, Kiefer- und Gesichtsräume.

Fortsetzung im APOTHECUM Winter 2020



Klimainitiative der
Druck-
und
Medienverbände



gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“
des Österreichischen Umweltzeichens,
Wallig Ennstaler Druckerei und Verlag GmbH, UW-Nr.817

Fortsetzung von Seite 5

INTELLIGENTE HEILPFLANZEN

sie unterstützt Menschen, die mit Entscheidungen und Unterscheidungen Schwierigkeiten haben.

BRENNNESSEL

„Auch die Brennnessel gehört zu den ältesten medizinisch verwendeten Pflanzen der Welt. Dioskurides empfahl sie bei Arthritis, Drüsenentzündungen, Ekzemen und Gicht. Im Mittelalter wurde sie bei heissem und kaltem Fieber verabreicht. Im Volksglauben spielte die wehrhafte Brennnessel eine wichtige Rolle als Zauberpflanze. So, wie sie sich durch das Nesselgift gegen den Zugriff wehrt, sollte sie auch bösen Zauber abhalten. Orte, an denen Brennnesseln wachsen, galten als nicht geheuer, eine Erfahrung, die von Rutengängern bestätigt wird – die Brennnessel wächst gerne an Strahlen-Kreuzungen.“ (Zitat aus: *Die Kraft der Pflanzen, Verlag für Traditionelle Europäische Medizin*)

Als Pionierpflanze wächst die Brennnessel an Schutthalden und stickstoffhaltigen Böden im Siedlungsbereich, Wiesen und „Unkrautgesellschaften“. Die kleine Brennnessel (*Urtica urens*) trägt männliche und weibliche Blüten gemeinsam und wird gerne in der Homöopathie bei nesselartigen, brennenden Hautausschlägen, aber auch Nierenleiden und Gicht eingesetzt. Die grosse Brennnessel (*Urtica dioica*) ist eine zweihäusige Pflanze, das heisst, es gibt männliche und weibliche Pflanzen und sie blühen von Juni bis Oktober. Sie enthält zahlreiche wertvolle Wirkstoffe, unter anderem Flavonoide, Anthocyane, Carotinoide, Kaliumsalze und Silikate. In den Früchten findet man Schleim und fettes Öl mit einem hohen Gehalt an Linolsäure, Carotinoiden und Eiweissen. Wenn Sie noch nicht Butterbrot mit den fein nussig schmeckenden Brennnesselsamen gekostet haben, haben Sie wirklich etwas versäumt!

Durch die leicht harntreibende und entzündungshemmende Wirkung wird die Brennnessel als Tee oder Tinktur gerne zur Durchspültherapie bei Entzündungen der ableitenden Harnwege und bei Nierengries eingesetzt. Aber Vorsicht: wie auch Birkenblättertee soll man so eine Kur maximal drei Wochen machen, denn mit der vermehrten Ausscheidung von Harn werden auch wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe ausgeschieden. Ein Seniorenheim hatte seinen Bewohnern



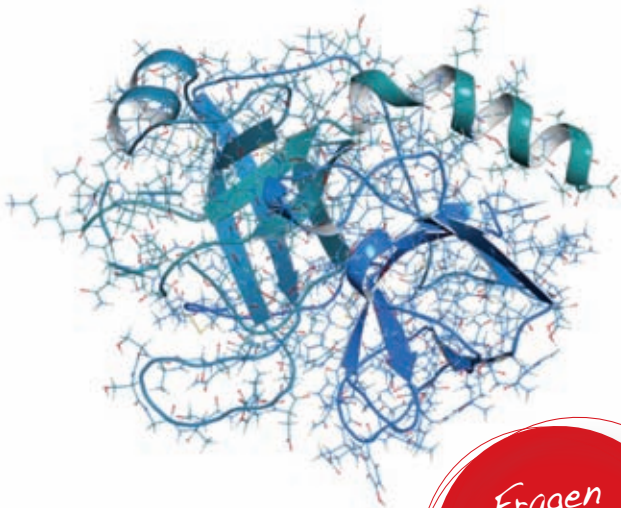
Fragen
Sie uns
Apotheker!



nach einer Sendung von Hademar Bankhofer wohlmeinend mehrere Monate harntreibenden Tee angeboten und schmerzlich erfahren müssen, dass sie den Gesundheitszustand auf Dauer verschlechtert hatten. Als Brennnesselspirit wird die Brennnessel auch äusserlich als Einreibung bei rheumatischen Beschwerden und in Haarwässern gegen schuppiges und fettiges Haar verwendet. Ein altes, eher obsoletes Hausmittel ist auch das „Auspeitschen“ mit frischen Zweigen gegen Rheuma und Hexenschuss. Die lokale Durchblutung wird dabei gut angeregt. In den Brennhaaren sind Acetylcholin, Serotonin und Histamin enthalten. Junge Blätter sind roh und gekocht essbar, versuchen Sie einmal Salat mit damit zu verfeinern oder Brennnesselspinat zu kochen. Als erstes „Gemüse“ nach dem Winter ist sie zur Kräftigung und Entschlackung hervorragend geeignet, wie schon Hildegard von Bingen zu berichten wusste. Wurzelextrakte werden auch bei gutartiger Prostatavergrößerung, meist gemeinsam mit Sabal und/oder Kürbissamen, eingesetzt. Sie vermag bei Eisenmangel und Blutarmut, aber auch allgemeinen Erschöpfungszuständen zu unterstützen und sogar Körpergeruch zu reduzieren.

OREGANO

Oregano, auch als echter Dost oder wilder Majoran bezeichnet, gehört zu den Lippenblütlern und blüht von Juni bis Oktober mit rosa oder weißer Blütenkrone in purpurnen Tragblättern in doldig-rispigen Gesamtblütenständen und wird 20 bis 50cm hoch. Er liebt trockene Wiesen, Wegsäume und lichte Wälder. Wenn ihm die Wiesen zu feucht sind, weicht er schon mal an einen steinigere Standort aus, denn er mag Kalk- und Kiesböden an warmen Stellen, ist er doch ursprünglich im Mittelmeergebiet beheimatet. Die Gewürzpflanze wird wie ihr kleiner Bruder, der Majoran, bei Verdauungsstörungen geschätzt. Er enthält die für Lippenblütler typischen Gerbstoffe, Flavonoide und viel ätherisches Öl mit Carvacrol und Thymol, Limonen und Pinen und ist wegen des hohen Gehaltes an ätherischen Ölen stark antiseptisch. Beim Zerreiben zwischen den Fingern nimmt man den intensiven Geruch wahr, der an Thymian erinnert. Als homöopathisches Mittel wird er bei nervösen Beschwerden eingesetzt. Die Volksmedizin schätzt seine blähungswidrige, gallefördernde und krampflösende Wirkung. Auch bei Unterleibsbeschwerden darf man ruhig an Oregano denken. Extrakte werden auch in Gurgelwässern und als Badeszusätze verwendet, die Schulmedizin fängt allerdings wenig mit dieser wertvollen Heilpflanze an. Als Gewürz ist er aus der italienischen Küche nicht wegzudenken. Gemeinsam mit Thymian und Rosmarin kann er beim Einsparen von Salz helfen. Ich möchte noch an seine Verwendung bei Husten, Keuchhusten und chronischer Bronchitis und verschleimten Atemwegen erinnern und noch einmal die Frage aufwerfen, warum er wohl gerade dieses Jahr so besonders gut gedeiht. ☺



ENZYME

Sinn oder Unsinn?

Fragen
Sie
uns!

Ohne Enzyme läfe in unserem Körper nichts. Sie steuern den Stoffwechsel, ohne dabei selbst verbraucht zu werden. Sie sind die Voraussetzung für das Funktionieren des Organismus, da sie als Energiebringer die Stoffwechselforgänge erst in Gang bringen und um das Millionenfache beschleunigen. Man spricht daher auch von Biokatalysatoren.

Enzyme, veraltet auch als Fermente bezeichnet, sind meist hochmolekulare Proteine (Eiweisse). Damit sie ihre volle Aktivität entfalten können, sind viele von ihnen auf „Aktivatoren“ angewiesen. Diese zusätzlich benötigten Komponenten werden als Cofaktoren bezeichnet. Hierbei handelt es sich einerseits – wie im Fall der Metalloenzyme oder metallaktivierten Enzyme – um Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen oder Kupfer. Andere Enzyme benötigen dagegen organische oder metallorganische Cofaktoren, die als Coenzyme bezeichnet werden. Viele Vitamine sind Bestandteile von Coenzymen.

ENZYMOTHERAPIE

Die systemische Enzymtherapie, von der wir hier sprechen wollen, verfolgt nicht die Absicht, körpereigene Enzymmangelzustände zu beheben, sondern das körpereigene Immunsystem zu unterstützen.

Die sich daraus ergebenden Einsatzgebiete für die Enzymtherapie sind so vielfältig, dass lange Zeit die Seriosität dieser Behandlungsform in Frage gestellt wurde: Rheuma, Arthrose, Multiple Sklerose, Chronische Bronchitis und Sinusitis, Sportverletzungen, Krebs, Parodontose... Heute kennen wir den gemeinsamen Nenner: Jede Erkrankung, ob akut oder chronisch, die mit einem *Schmerzempfinden* verbunden ist, findet ihre Ursache in einer *Entzündung*.

Die Natur gab uns den Schmerz, damit wir das Körperteil, von dem der Schmerz ausgeht, ruhig stellen. Beispiel: Wir knicken mit dem Fuss um. Der Schmerz veranlasst uns, das Bein hochzulegen. Der Heilungsprozess kann ungestört einsetzen: Der Knöchel schwillt mit der Zeit ab, der Schmerz lässt nach. Die Entzündung im Knöchel, die den Schmerz und die Schwellung hervorruft, ist somit eine sinnvolle Einrichtung, die dem Abheilen der Verletzung gilt.

Sie wird durch bestimmte Immunzellen reguliert, d.h. es gibt zunächst eine Gruppe von Immunzellen, die die Entzündung entfachen und dann aufrechterhalten und eine zweite Gruppe, die die Entzündung nach dem Ausheilen wieder herunterfahren, also zum Abklingen bringen. Kommuniziert wird dabei über Botenstoffe.

”

Wir wissen was wirkt!®

Entzündungen haben somit die sinnvolle Funktion, einen äusseren (z.B. Verletzungen) oder inneren Reiz (Stoffwechselprodukte, Bakterien, Viren, Krebs) zu beseitigen und das geschädigte Gewebe zu regenerieren und zu heilen.

Die Regulation läuft jedoch leider nicht immer so ab, wie die Natur es vorgesehen hat: Das Herunterfahren der Entzündung findet nicht vollständig statt, sie bleibt auf einem unangenehmen Niveau stehen und verursacht damit dauerhafte Beschwerden, oder aber das Herunterfahren (Down-Regulation) der Entzündung erfährt eine Eigendynamik und destabilisiert das Immunsystem.

Die **Hauptursache** für eine auftretende Disbalance ist das Alter. Je älter wir werden, desto träger werden alle Körperfunktionen. Durch ungesunde Ernährung, Rauchen, Stress, Übergewicht und UV-Strahlung kann der Alterungsprozess noch früher in Gang gesetzt werden!

ENZYMWIRKUNG

Enzyme müssen unbedingt auf leeren Magen mit viel Wasser eingenommen werden (frühestens eine Stunde vor dem Essen oder drei Stunden nach dem Essen). Nur so kann von einer ausreichenden Aufnahme ausgegangen werden. Enzyme werden im sauren Milieu zerstört. Ein magensaftresistenter Tablettenüberzug schützt die Enzyme vor der aggressiven Magensäure und rettet die Enzyme durch den Magen in den Darm. Dieser Schutz kommt jedoch nur zum Tragen, wenn der Magen tatsächlich sauer ist, sprich leer ist. Enzyme aus Produkten, die auf diesen Überzug verzichten, wie z.B. Enzympräparate in flüssiger Form (Noni-Saft) oder selbst der Verzehr einer Ananas oder Papaya, können nicht verwertet werden.

WAS TUN DIE ENZYME NUN IM KÖRPER?

Sie modulieren Entzündungen: Sie vermindern die Anzahl derjenigen Immunzellen, die bei der vorliegenden Entzündung überwiegen und beschleunigen so den Heilungsprozess bei akuten Entzündungen, verbessern nachhaltig den Gesundheitszustand bei chronischen Entzündungen und stabilisieren dabei gleichzeitig das Immunsystem. Das Übergehen in eine chronische Entzündung kann verhindert werden.

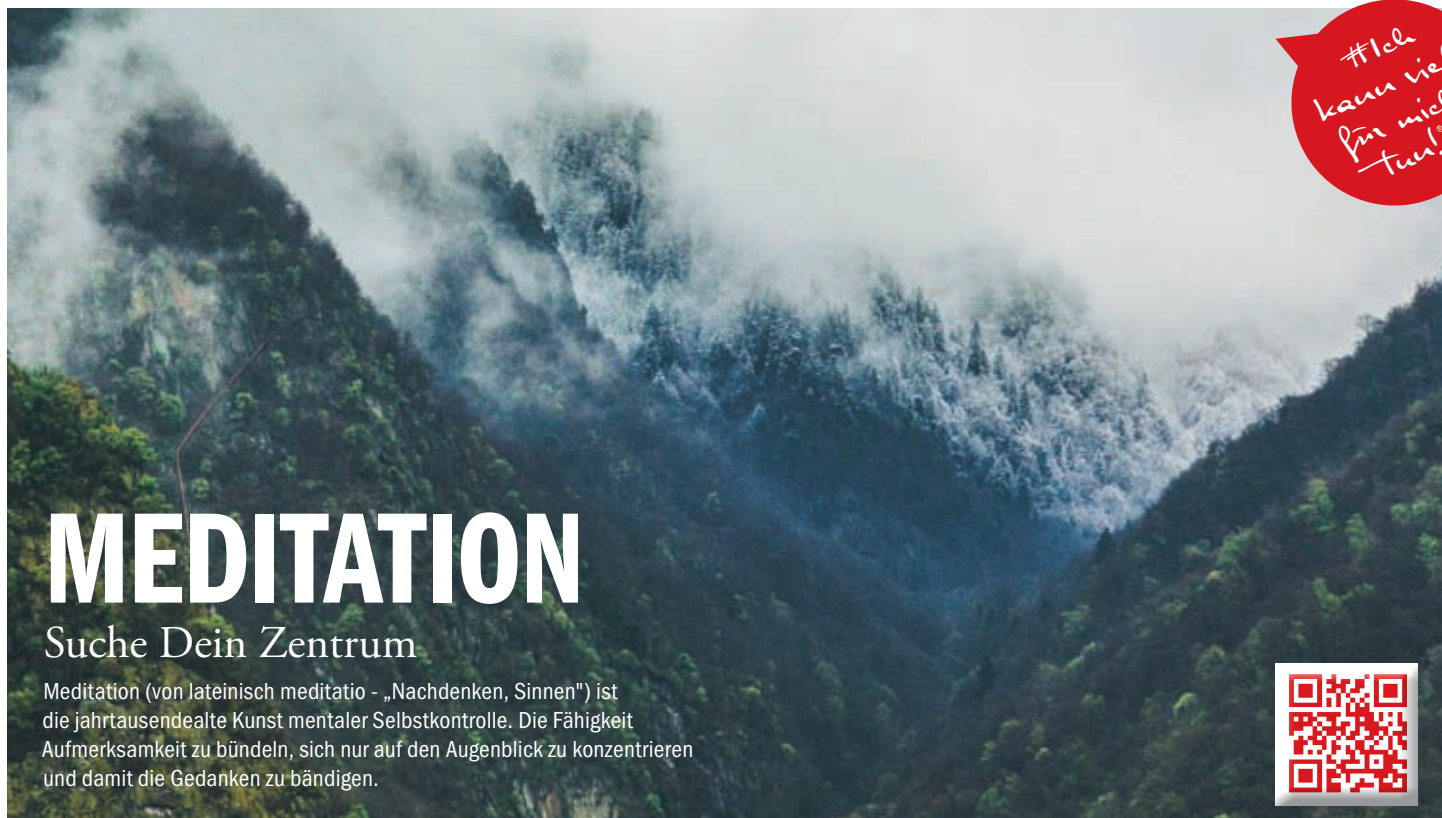
Bekannte Schmerzmittel, die nebenbei als Entzündungshemmer fungieren, wie zum Beispiel *Diclofenac* (z.B. Voltaren), können den Entzündungsprozess nur unterbrechen. Nach Absetzen des Medikaments ist der Körper in seinem Heilungsprozess keinen Schritt weiter gekommen. Der Schmerz tritt im schlimmsten Fall in gleicher Stärke wieder auf. Bei Entzündungen durch Allergien oder Krebs profitieren die Betroffenen in erster Linie von der Stabilisierung des Immunsystems.

Heute verwendete Produkte vereinen die Kombination verschiedener Enzyme, die sich in ihrer Wirkung ergänzen, sekundäre Pflanzenstoffe, die die Wirksamkeit verstärken und hochdosierte Vitamine, Mineralien und Omega-3-Fettsäuren, die das Therapiekonzept vervollständigen. ④

APOTHECUM auf Instagram.com
Videos, Gesundheitstipps,
Pflanzenlexikon,
Rezepte, Beauty, Daily Pharma,
Gewinnspiele ...



Herzlich willkommen in der
#ichkannvielfuermichtun @apothecum community!



#Ich kann viel für mich tun!

MEDITATION

Suche Dein Zentrum

Meditation (von lateinisch meditatio - „Nachdenken, Sinnen“) ist die jahrtausendealte Kunst mentaler Selbstkontrolle. Die Fähigkeit Aufmerksamkeit zu bündeln, sich nur auf den Augenblick zu konzentrieren und damit die Gedanken zu bändigen.



Photo by Geelle Marcel on Unsplash

Stars aus dem Showbiz, Manager und Sportler haben Meditation zum Trend der Körper-Geist-Bewegung gemacht. Menschen, die beruflich unter ständiger Anspannung stehen, brauchen einen Ausgleich. Meditation hilft, ob in Versenkung oder in bewegter Form, sich zu zentrieren, Stress abzubauen und Kraft für den Alltag zu tanken.

Zuviel Information, Dauerlärm und ein ständig voller Terminkalender belasten die Nerven. Oft ist man nicht bei der Sache, weil man gedanklich schon beim nächsten Termin sitzt. *Affengeist* nennen die Buddhisten das Chaos im Kopf, das einen nicht mehr abschalten lässt. Die Folgen: Konzentrationschwierigkeiten, Gedächtnislücken und Schlafstörungen.

Dieser Stress setzt auch dem Körper zu: Herzklopfen, Blutdruckhochdruck, man atmet schneller und flacher, die Muskeln sind angespannt. Diese Mobilisierung aller Funktionen ist meist nichts als falscher Alarm. Doch wer erst mal auf 180 ist, kommt so schnell nicht wieder herunter, weiterer Stress ist vorprogrammiert. Eine gesunde Methode, aus der Endlosschleife auszusteigen, ist die Meditation.

Man kann die Aussenwelt komplett ausblenden und findet damit gleichzeitig sowas wie inneren Frieden. Die Frequenzen der Gehirnwellen verändern sich positiv. Wir verlassen den Beta-Bereich – gleichgesetzt mit angestrengtem Denken – und gehen in den Alpha- (Entspannung), Theta- (Träumen) oder Deltazustand (Tiefschlaf). So kommt man zur Ruhe. Neben Stress bekommt man Wut und Reizbarkeit unter Kontrolle und wird gelassener und energiesparender zu seinen eigenen Gunsten. Das kann man auch äusserlich sehen. Die Gesichtszüge entspannen sich.

DIE HEILKRAFT DER MEDITATION

Jon Kabat-Zinn hat Achtsamkeitsmeditation unterrichtet, um Menschen zu helfen, besser mit Stress, Angst und Krankheiten umgehen

zu können. Kabat-Zinn hat Beiträge zu einem modernen Gesundheitswesen geleistet und sich dabei sowohl in seiner Forschung wie in der Lehre auf die Zusammenhänge von körperlichen Vorgängen und geistigen Aktivitäten konzentriert. Immer mehr Ärzte interessieren sich für dieses Training, das Herzen langsamer schlagen lässt und Verspannungen löst. Gegen erhöhten Blutdruck soll bereits ein achtwöchiges Training helfen. Die Benson-Meditation, auch *Relaxation Response* genannt, hilft sich zu entspannen und stressbedingten Herzkreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Eine kurze Anleitung finden Sie auf unserer APOTHECUMplus-Seite (QR-Code).

Egal, welche der vielen Techniken Sie letztendlich wählen, wichtig ist, dass Sie sich dieses Zuckerl der natürlichen Medizin nicht entgehen lassen. Übung macht den Meister. Einmal begonnen werden Sie sie nie mehr missen wollen! ④

ÜBUNGEN FÜR EINSTEIGER

Naturmeditation. Beobachtung von Wellen. Zusehen, wie sich die Margariten im Wind wiegen. Fische im Bach beobachten. Warme Steine im Bachbett fühlen. Je mehr Sie sich konzentrieren, desto mehr Details werden Sie entdecken.

Gehmeditation. Die Füße werden bewusst und langsam von der Ferse zu den Zehen abgerollt und mit Ihrer Atmung abgestimmt.

Wolkenmeditation. Bei einem Spaziergang oder am Fenster. Beobachten Sie einfach die Wolken. Wie sie sich formen, wie sie vorüberziehen und Ihre Gedanken mitnehmen.

Entdecken Sie, wie es ist, sich auf die Natur einzulassen. Dazu braucht es Hingabe. Sind wir fähig, wach und aufmerksam durch die Welt zu gehen, uns von etwas beeindruckt und ergreifen zu lassen? Es hat etwas Zeitloses. Schon unsere Vorfahren haben es genossen.

REFLEXZONEN

Ich kann viel für mich tun!

Apothekerin MAG.PHARM. PETRA PACHECO MEDINA

Nach dem hermetischen Prinzip der Entsprechung bzw. Resonanz gilt: wie innen, so aussen, wie im Kleinen, so im Grossen, was den Mikrokosmos bewegt und berührt, findet sich auch im Makrokosmos und umgekehrt. Aus diesem Grund darf man sich gerne stets fragen, was die Dinge, die mir im Aussen begegnen, mit meinem inneren Seinszustand zu tun haben. Bei den körperlichen Aspekten können wir diese Relationen zwischen allgemeiner Befindlichkeit und Gesundheitszustand und deren Wurzeln im inneren Erleben ebenso finden. Es soll daraus keine Verschuldensfrage hergeleitet werden, sondern die Erforschung der Ursachen und damit auch die Lösungsfindung erleichtert werden.

PROBLEMERKENNUNG

Oft ist es aber schon schwierig, das eigentliche Problem zu erkennen. Wenn ich Probleme mit der Verdauung habe, weiss ich noch nicht, welches Organ im Speziellen da Unterstützung braucht und die emotionale, seelische und geistige Beteiligung ist auch nicht leicht zu erfassen, da wir zu etwa 95 Prozent von unbewussten Assoziationen, Emotionen und Mustern getriggert werden, die sich unserem Blick gerne entziehen. Und hier setzt die Reflexzonen-diagnose und -behandlung an. An der Fusssohle,

der Hand, dem Kopf, dem Ohr und auch der Iris finden wir alle Organe in sogenannten Organzuordnungen an bestimmten Stellen lokalisiert. Sind diese schmerzhaft, verändert oder empfindlich, kann das ein Hinweis auf eine Organbelastung sein und die Massage dieser Stellen (die Iris kann nur zur Diagnose von Störungen Ansatz geben) kann den Energiefluss hin zur Harmonisierung und damit Gesundheit einleiten helfen. *Denn eine Beeinträchtigung des optimalen*



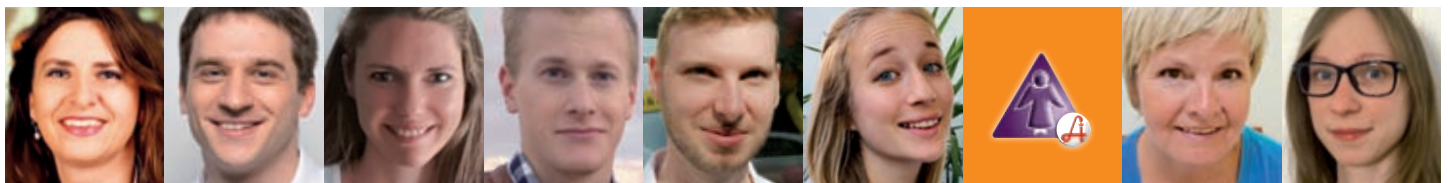
Gesundheitszustandes ist immer begleitet von einer Störung des freien, ungehinderten und harmonischen Energieflusses durch unseren gesamten Körper.

DIE BEHANDLUNG

Die Behandlung dieser Reflexzonen ist so alt wie die Menschheit selbst, findet sich in allen Naturvölkern und viele von Ihnen, liebe Leser, werden aus eigener Erfahrung berichten können, dass sie instinktiv schon Selbstmassage verschiedenster belasteter Zonen durchgeführt und darin Erleichterung gefunden haben. Viele Massagetherapeuten bieten auch professionelle Reflexzonenmassagen an und ich möchte Sie ermutigen, das einfach mal auszuprobieren! Die einfachste Methode der Selbstmassage der Reflexzonen des Fusses ist: Barfussgehen, vorzugsweise in der freien Natur auf unterschiedlichsten Untergründen!

An dieser Stelle möchte ich gerne noch einmal den Bogen zu den hermetischen Gesetzen, Namensgeber dafür war Hermes Trismegistos, schlagen. Neben den allgemeinen physikalisch-mathematischen und chemischen Gesetzen, die das Verhalten der Dinge der materiellen Welt beschreiben, gibt es universell gültige Gesetze des Bewusstseins, die ununterbrochen im Hintergrund wirken, auch wenn sie für uns materiell nicht greifbar sind und wir uns ihrer nicht immer bewusst sind. Ⓐ

HINWEIS: die Redaktion von Apothecum verwendet die Schweizer Rechtschreibung „ss“ statt „ß“.



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

Aspirantin
Mag.pharm.
MIRIAM RATH



PK-Assistentin
MARGARITA
HAUSEGGER

PK-Assistentin
MARITA
GREINER



PK-Assistentin
DEANA KOVACEVIC



PK-Assistentin
MANUELA LEINER



PKA-Lehrling
KATHARINA HAUSHOFER



PKA-Lehrling
SANDRA WIELAND



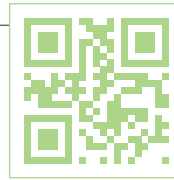
Frau
BIANCA BUGAR TRUTSCHNIG



WWW.SCHUTZENGELOAPOTHEKE-GRAZ.AT

SELPERS.COM

Kostenlose Online-Patientenschulungen und mehr für chronisch Kranke



Der QRcode direkt zu
selpers.com
**Gleich ausprobieren
und weitersagen!**



Eine chronische Erkrankung wirft das Leben erst einmal gründlich durcheinander und es tauchen viele Fragen auf. Für Betroffene ist es dabei vor allem wichtig zu lernen, möglichst gut mit der eigenen Erkrankung zu leben. Damit das leichter und schneller gelingt, stellt die Online-Plattform *selpers.com* kostenlose Patientenschulungen für chronisch Kranke und Angehörige zur Verfügung. Diese helfen, die eigene Erkrankung zu verstehen. Und sie zeigen viele Wege auf, was Betroffene selbst für ihre körperliche und seelische Gesundheit tun können.

DIE IDEE HINTER SELPERS

Dr. med. Iris Herscovici ist Expertin für barrierearme Patientenkommunikation und eine der Gründerinnen von *selpers*. Die Idee dazu kam ihr während der Brustkrebs-Erkrankung ihrer Mutter. Sie erzählt: „Die Onkologin meiner Mutter war wunderbar. Sie gab ihr zusätzlich zur Therapie viele kleine Tipps, wie meine Mutter den Alltag besser bestreiten konnte. Auch von anderer Seite kamen viele Tipps, zum Beispiel von anderen Patientinnen, von ihrer Ernährungsberaterin und von ihrem Psychotherapeuten. Diese Empfehlungen waren so wichtig für sie und ihre Lebensqualität, dass ich mir wünsche, allen PatientInnen solche Alltagshilfen zur Verfügung stellen zu können. Das war die Geburtsstunde von *selpers*.“

Um die Idee weiterzuentwickeln und das Konzept zu verwirklichen, führten Herscovici und ihr Team zwei Jahre lang Gespräche mit ExpertInnen, PatientInnen und Angehörigen. Entstanden ist schliesslich

eine Plattform mit vielen Kursen und Angeboten für PatientInnen mit chronischen Erkrankungen. Besonders wichtig ist: Alle Angebote auf *selpers.com* sind kostenlos und ohne Registrierung nutzbar.

Herscovici sagt: „Es gibt viele Studien, die belegen, dass PatientInnen durch ihr Verhalten den Verlauf ihrer Erkrankung deutlich beeinflussen können. Aber dafür müssen sie erst einmal wissen, was sie für sich und ihre Gesundheit tun können. Dieses Wissen wollen wir ihnen an die Hand geben, auf eine Art, die sie leicht verstehen.“

„*selpers*“ setzt sich zusammen aus den englischen Begriffen „self“ („selbst“) und „help“ („helfen“). „*selpers*“ sind also Menschen, die sich selbst helfen und ihre Gesundheit und Lebensqualität in die eigene Hand nehmen. Die Angebote auf *selpers.com* sollen chronisch Kranken genau das ermöglichen.

DIE SELPERS-PATIENTENSCHULUNGEN:

Die Patientenschulungen auf *selpers.com* decken viele verschiedene chronische Krankheiten ab. Einige davon widmen sich verschiedenen Krebserkrankungen, andere z.B. Rheuma, koronaren Herzerkrankungen, Lungenhochdruck oder Hämophilie. Ziel ist es den Betroffenen ein grundlegendes Verständnis für ihre Erkrankung und deren Behandlungsmöglichkeiten zu geben. Ein weiterer Teil der Kurse geht auf konkrete Alltagsfragen und -hilfen ein, die bei ganz verschiedenen Krankheiten relevant sind. Das sind zum Beispiel Themen wie:

- „Selbstbewusstes Auftreten als PatientIn“,
- „Entlastung für Angehörige“,
- „Mehr Durchblick bei Sozialversicherung und Bewilligungen“,
- „Tagebuch schreiben zur Unterstützung bei Krebs“,
- „Schlagfertigkeit für KrebspatientInnen“,
- „Leben mit Fatigue“ oder
- „Achtsamkeit zur Entspannung“ und viele weitere. Mittlerweile sind auf *selpers.com* fast 100 Patientenschulungen verfügbar und es werden laufend mehr. Alle Patientenschulungen werden zusammen mit Experten erstellt und vermitteln Hintergrundwissen und wissenschaftliche Informationen auf einfache Weise. Ausserdem bekommen Betroffene

viele Tipps und Schritt-für-Schritt-Anleitungen für ihren Alltag. Videos, Infografiken und viele weitere Medien machen die Kurse interaktiv und leicht zugänglich.

„**Kostenlos und ohne Registrierung**“

„Wir erhalten sehr viel positives Feedback. Intern entwickeln wir auf Basis des Feedbacks von Betroffenen und Selbsthilfegruppen mit denen wir zusammenarbeiten laufend neue Ideen“, erklärt Herscovici.

Weitere Angebote auf *selpers* sind Podcasts, Live-Streams mit Experten (Vorträge), der Newsletter, Facebook und Instagram uvm. Zum Coronavirus hat *selpers* die grösste deutschsprachige Sammlung an Expertenantworten für chronisch Kranke zusammengestellt. ④

www.selpers.com

ROSTSCHUTZ

Zellschutz von Innen

Erzfeind unserer Fitness und Jugendlichkeit sind freie Radikale. Wenn Raucher sich geniesserisch eine Zigarette anzünden und einen tiefen Zug inhalieren, entbrennt in diesem Moment in ihrer Lunge eine Schlacht: Billionen „freie Radikale“ bombardieren die Zellen. Nur: Davon bekommt der Tabakfan nichts mit. Vermutlich verspürt er allein die anregende, weil gefässverengende, Wirkung des Nikotins.

WAS SIND FREIE RADIKALE?

Chemisch gesehen instabile Sauerstoffmoleküle – extrem energiege-laden und hoch reaktionsfreudig. Sie können in der Zelle lebenswichtige Prozesse stören, indem sie sich mit anderen Molekülen verbinden und sie zerstören.

Wie entstehen sie? Sie entstehen durch Überlastung der Verbrennungsprozesse, also bei der Verstoffwechslung, und durch physikalische oder chemische Einflüsse von aussen. Eine gewisse Menge kann der Körper bewältigen. Und nicht nur das: Unser Immunsystem setzt sie sogar als „Killer“ auf eindringende Krankheitserreger an. Nehmen sie aber überhand, entsteht *oxidativer Stress*.

#ichkannvielfuermichtun®

Wodurch wird oxidativer Stress ausgelöst? Schäden durch freie Ra-

dikale können sich beispielsweise äussern in müder, faltiger und grauer Haut, Venenschwäche und Krampfadern, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Probleme, Augenprobleme, Gelenkbeschwerden, Rheuma und Arthritis, und letztendlich Schlaganfall, Demenz und Krebs.

WIE KANN ICH MICH SCHÜTZEN?

Neben einer ausgewogenen Portion Bewegung, genug Schlaf und Entspannung sind es die gesunden Lebensmittel mit wertvollen Inhaltsstoffen, die vorbeugen. So wie wir durch Rauchen freie Radikale aufnehmen, können wir durch gezielte Aufnahme von Radikalfängern diese binden und ausscheiden.

Welche Stoffe helfen am besten? Nur ein *Antioxidant*, auch Radikalfänger genannt, kann die Kettenreaktionen der freien Radikale unterbrechen und auf diese Weise Zellschäden abwenden. Die bekanntesten Radikalfänger sind die **Vitamine C** und **E** sowie die Vorstufe von Vitamin A, **Beta-Karotin**. Darüber hinaus hat sich die Forschung intensiv mit den sekundären Pflanzenstoffen befasst. Über 30.000 Substanzen sind inzwischen bekannt. Sie stecken in allem, was wächst, geben Erdbeeren die rote Farbe oder Zwiebeln das scharfe Aroma.

Wie wirken diese Stoffe? Oft sind genau diese Substanzen Bestandteil des ausgeklügelten Schutzsystems der Pflanze. Eine Tomate kann schliesslich nicht von ihrem Standort weg: Ihr Sonnenschutzmittel sind die Karotinoide. Im menschlichen Körper agieren viele dieser Farb-, Duft- und Aromastoffe ähnlich. Ergänzt werden sie durch andere stoffwechselaktive Substanzen wie den Mineralien **Selen** und **Zink**. *Was heisst das konkret?* Je farbiger die Nahrungsmischung, desto besser

DIE 13 BESTEN RADIKALFÄNGER-LEBENSMITTEL



Gemessen in ORAC = Oxidative Radical Absorbance Capacity. Je höher der Wert, desto grösser das Schutzpotenzial gegen freie Radikale.

für die Gesundheit. Für eine möglichst breite Schutzwirkung genügt der viel zitierte Apfel am Tag jedoch nicht. In der nicht so bunten Jahreszeit können uns Nahrungsergänzungen helfen, auf die ideale und gesunde Menge der Radikalfänger zu kommen. Die Optionen haben wir im folgenden Kasten zusammengefasst. Individuell abgestimmt auf Ihre Stoffwechsellage können wir Sie gerne persönlich in der Apotheke beraten!

ZELLSCHUTZ

Diese Stoffe schützen die Zellen vor dem Angriff der freien Radikale.

Vitamin E, das klassische Jungbleib-Vitamin, schützt besonders die Zellmembranen und die Fettmoleküle. Enthalten ist es in kaltgepressten Pflanzenölen wie Weizenkeim-, Oliven- oder Rapsöl und in Mandeln, Haselnüssen, Pinienkernen und Avocados.

Vitamin C ist ein Radikalfänger und leistet zusätzlich Schützenhilfe aus dem Hintergrund. Es macht verbrauchte Radikalfänger wie Vitamin E wieder fit. Reichlich enthalten in Erdbeeren, Zitrusfrüchten, Paprika, Kiwi sowie allen Kohlsorten.

Selen ist essentieller Bestandteil der körpereigenen Radikalfänger-Systeme und mindert die schädigende Wirkung von Schwermetallen wie Blei und Kadmium. Vor allem in tierischer Nahrung vorhanden wie Schweinefleisch, Seefisch, aber auch in Nüssen.

Zink sorgt für komplikationslose Zellteilungen und unterstützt das Immunsystem. Enthalten in Fleisch, Käse, Haferflocken, Vollkornbrot.

Karotinoide sind echte Alleskönner. Die Gruppe der gelben bis roten Pflanzenfarbstoffe fängt nicht nur Radikale ein, sondern operiert auch – wie Vitamin C – unterstützend im Hintergrund. Die Stars sind **Beta-Karotin** (in Karotten, Marillen, Mais, Honigmelonen, Spinat, Petersilie) und **Lykopin** (in Tomaten).

Polyphenole sind wie die Karotinoide Allrounder beim Kampf gegen Radikalschäden. Die Spezialeinheiten sind Flavonoide (gelbe Pflanzenfarbstoffe), Anthocyane (rot-blaue Pflanzenfarbstoffe), einfache Phenolsäuren (in Gewürzen) und Gerbstoffe (in Tee). Polyphenole tummeln sich in den Randschichten von Obst- und Gemüse. Besonders viele stecken in grünem und schwarzem Tee, Beeren, Trauben, Äpfeln, Trockenfrüchten (ungeschwefelt), Oliven, Rotwein und im weissen Schalenanteil von Zitrusfrüchten.

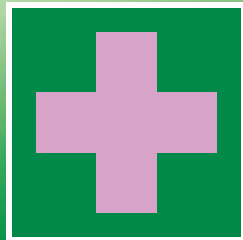
Sulfide spornen die körpereigenen Radikalfänger zu Höchstleistungen an. Sulfide kommen in allen Lauch- und Zwiebelarten vor. Der Wirkstoff Allicin, enthalten im Knoblauch, wirkt zusätzlich als „Rostschutzmittel“ in den Arterien.

Isoflavonoide schützen die DNS vor Schädigungen durch UV-Licht, stimulieren körpereigene Enzymsysteme und fangen nebenher noch Radikale ein. Besonders reich an Isoflavonoiden sind biologische Sojaprodukte. Ⓐ

#Ich kann viel für mich tun!

BRONCHO STOP®

NEU!



ERSTE HILFE bei ERKÄLTUNG



Hergestellt in
Österreich

Einnahme ab den **ERSTEN ANZEICHEN** einer Erkältung.

✓ Frösteln / Kältegefühl ✓ Fieber ✓ Schleimhautreizungen im Rachenraum ✓ Trockener Husten