

# APOTHEECUM

JAHRGANG 29 WINTER 2022/23



SCHUTZENGELOAPOTHEKE  
GRAZ

## WINTER SPASS



**DEMENZ**

geht uns an. ALLE.

**DAS GESCHENK**

der Heiligen Drei Könige

**VON DER WICHTIGKEIT**

eines gesunden Schlafes

Winter in Graz  
Photo: Petra Pacheco Medina

Halskratzen?

Hustenreiz?

Stimme weg?



**GeloRevoice®**

Besser gut bei Stimme.

- Schnell spürbare Hilfe
- Befeuchtender Schutzfilm
- Lang anhaltende Linderung



Medizinprodukt GCB.6EL-REV 210801

**Erhältlich in 4 Geschmacksrichtungen**

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

 Gebro Pharma

# ES MACHT GLÜCKLICH

und aktiviert. Das Dopamin.

**Apothekerwissen!**



“  
Wir wissen was  
wirkt!”

Photo by Simon Maage on Unsplash

**K**lar, eine Runde laufen tut gut, baut Stress ab, kurbelt die Durchblutung an... „Allerdings nicht heute!“, sagt der innere Schweinehund und schiebt eine Packung Chips auf den Couchtisch in Richtung neuer Netflix-Serie. Wer könnte ein solches Angebot schon ausschlagen? Ganz einfach: Sie. Denn Sie haben einen starken Verbündeten an Ihrer Seite. Sein Name ist *Dopamin*.

*Dopamin* ist ein Hormon, das im Mittelhirn produziert wird. Es agiert als sogenannter Botenstoff (*Neurotransmitter*), der die Kommunikation der Nervenzellen untereinander möglich macht. Bei Erfolg und Belohnung wird unser Gehirn von Botenstoffen förmlich überflutet. Wir empfinden Freude und Glück, sind hoch motiviert und voller Antriebskraft. Wenn Sie also den inneren Schweinehund auf Urlaub schicken möchten, dann haben Sie im Dopamin den idealen Mitstreiter.

## DIE 4 BESTEN EMPFEHLUNGEN

Unsere besten, erprobten und einfachen Empfehlungen, wie Sie Ihre Dopamin-Produktion ankurbeln können, nun hier für Sie im APOTHECUM:

**1 Ziele setzen und los.** Setzen Sie Ihre Ziele so, dass Sie diese auch erreichen können. Schreiben Sie eine Liste mit kleinen Zielen und dokumentieren Sie jeden Erfolg. Täglich Obst essen? Haken dazu – gut gemacht! Die Mittagspause zum Spaziergang genutzt? Grossartig! Nach zehn Haken auf der Liste gönnen Sie sich eine besondere Belohnung. Zum Beispiel einen Kinobesuch oder eine Massage. So bleiben Sie motiviert und etablieren neue Gewohnheiten in Ihrem Leben.

Menschen, die regelmässig spazieren gehen, drängt es nach einiger Zeit förmlich hinaus. Der Spaziergang wurde zur Gewohnheit und wird nicht mehr hinterfragt.

**2 Dopamin-Produzenten aus der Küche.** Um Dopamin produzieren zu können, braucht unser Körper *Tyrosin*, eine essentielle Aminosäure. Reichlich vorhanden ist Tyrosin in Walnüssen und Mandeln,

Sesamsamen und Kürbiskernen, Weizenkeimen und Milchprodukten, Gemüse, Fisch und Fleisch. Da ist für jeden etwas dabei!

**3 Bewegung macht glücklich.** Jede Art von Ausgleichssport erhöht nicht nur den Dopamin-Level, sondern auch den von Serotonin. Regelmässige Bewegung (am besten in der Sonne) reduziert Stress, stärkt den Körper und beschert Wohlbefinden und Glücksgefühle. Das Sonnenlicht fördert dabei auch die Dopaminausschüttung.

**4 Eine Insel aus Musik.** Musik beeinflusst nicht nur unseren Dopamin-Haushalt positiv, sondern auch Herzschlag, Blutdruck und Atmung.

Bauen Sie in Ihren Tag kleine Musikinseln ein, stellen Sie eine Playlist zusammen mit Titeln, die Sie lieben. Und nehmen Sie diese auch mit für Situationen, die Ihnen eher unangenehm oder langweilig erscheinen. Zum Beispiel für das Wartezimmer oder die lange Bahnfahrt. Oder gönnen Sie sich einfach eine unserer APOTHECUMplaylists (QRcodes im Bild) auf Spotify! 🎧

## Compliance

### Wichtig für Ihre Gesundheit!

Die Verbesserung und auch Heilung von Krankheiten der Patienten setzt Kooperation und Therapietreue voraus – die sogenannte Compliance. Besonders bei chronisch kranken Patienten trägt die Compliance zu einer wesentlichen Verbesserung der Lebensqualität bei. Dennoch sind viele Patienten nicht compliant. Laut Studien sind Patienten bei bis zu drei Medikamenten noch gewillt, diese auch ordnungsgemäss einzunehmen.

Ab dem vierten wird es schwierig.

Aus diesem Grund bieten wir Ihnen bei uns in der Apotheke die Möglichkeit mit der Aufnahme in unsere Kundendatenbank immer einen Einblick in Ihre Medikamentenliste zu haben und damit unnötige Nebenwirkungen einzugrenzen sowie Wechselwirkungen oder Mehrfachverordnungen auszuschliessen.

Fragen Sie uns danach!

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

# Die Natur

## steht für Ruhe und Stabilität

Apothekerin Mag.pharm. Petra Pacheco Medina



**J**e mehr wir den Kontakt zur Natur behalten, desto glücklicher und gesünder bleiben wir. Naturschutz und Naturliebe bedeuten auch Selbstschutz und Bewahrung der Mutter Erde für unsere Kinder und Kindeskinde.

Waldspaziergänge als begleitendes Heilmittel bei Depressionen, Suchtproblemen oder Angstzuständen sind

bekannt und werden zunehmend in entsprechenden Rehakliniken eingesetzt. Die Leute erzählen von diesen Spaziergängen, die sie oft alleine unternehmen und ihrem Gefühl, trotzdem nie alleine zu sein.

Die Erholung von Stress gelingt in einer natürlichen Umgebung weit leichter, als im bebauten Umfeld. Der Aufenthalt im Grünen stimuliert den Vagusnerv, sodass wir rasch Ruhe und Entspannung empfinden.

*Petrichor*, so heisst der Geruch von regennasser Erde, löst Wohlbefinden aus. Das haben Sie sicherlich schon einmal erlebt, bei einem Ihrer Herbst- und Winterspaziergänge.

Menschen in einem Natur-Setting haben Studien zufolge eine höhere Aktivität des für Entspannung zuständigen parasympathischen Nervensystems. Die Verbindung zwischen Naturgeräuschen, Vogelgezwitscher und Stressabbau ist belegt. Sogar Patienten unter Vollnarkose produzieren weniger Stress, wenn man ihnen Aufnahmen mit leisem Windrauschen oder Vogelstimmen vorspielt. Auch Gerüche wirken heilsam auf unser Nervensystem. Zedernholz ist da ganz vorne dabei.

Dass Gartenarbeit viele Menschen beruhigt und glücklich macht, beweisen unzählige Gartenbücher, Gartenmagazine und ganze Supermärkte voll mit Gartenutensilien und Pflanzen. Eine grosse Rolle spielt dabei das *Mycobacterium vaccae*. Es wirkt wie ein natürlicher Stimmungsaufheller, indem es Hirnzellen aktiviert, die die Laune verbessern, Angst reduzieren und die Lernleistung steigern. Was wir intuitiv schon immer gespürt haben, belegt nun auch die Forschung. Also Schuhe und Mantel an und raus in die Natur! ☺



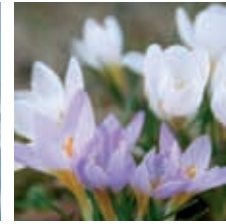
Photo by Thomas Griesbeck on Unsplash

#ichkannvielfuermichtun®



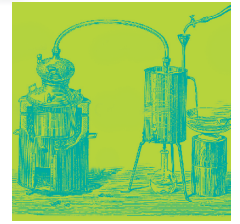
### NATURHEILMITTEL.

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



### BLÜTENESSENZEN.

Bachblüten, australische Busch-Blüten, 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 Produkten aus dem EU-Raum. **DIENSTLEISTUNG.** Jahresabrechnung für Finanzamt + Zusatzversicherung.



### GESUND IN DIE BESTEN JAHRE.

Ernährung, Sportler-, Diabetes-, Nährstoff + Arzneimittelinteraktions-Beratung, Abnehmen, Raucherentwöhnung, Schadstoffausleitung.



### VITAMINE + MINERALSTOFFE.

Individuelle Eräuierung möglicher Nährstoffdefizite, orthomolekulare Produkte, Schüssler Salze mit Antlitzanalyse.



### KOSMETIK.

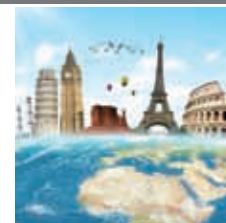
La Roche-Posay, Vichy, Avène, Widmer, Dr. Grandel, Dr. Hauschka, Dr. Eberhardt, Eucerin, Frei Öl, Ahava, Schüssler, Dekorative von Arabesque nach Farbtypen.

**LITERATUR.** APOTHECUM, Die Apotheke, Senioren Ratgeber, Diabetes Ratgeber, Medizini. **SICHERHEIT.** Kontrolle und Ausstattung von Haushalts-, Auto- und Betriebsapotheken, Entsorgung von Altmitteln, Wechselwirkungscheck. **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.schutzengelapotheke-graz.at](http://www.schutzengelapotheke-graz.at)

8020 Graz, Lilienthalgasse 24

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

E [office@schutzengelapotheke-graz.at](mailto:office@schutzengelapotheke-graz.at)

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8<sup>00</sup> – 18<sup>00</sup> Uhr

Samstag 8<sup>00</sup> – 12<sup>00</sup> Uhr

Körper, Geist  
und Seele



Bereitschaftsdienste (8<sup>00</sup> – 8<sup>00</sup> Uhr am Folgetag):

6., 18., 30. Dezember 2022, 11., 23. Jänner, 4., 16., 28. Februar 2023

# LEBEN MIT DEN ZYKLEN

Apothekerin Mag.pharm. Petra Pacheco Medina

Ich bin ein grosser Fan der Rückbesinnung auf ein einfaches Leben im Einklang mit den Rhythmen der Natur! Tages-, Wochen- und Monatsrhythmus regieren unsere Körper- und Seelenfunktionen ebenso wie die Jahreszeiten oder unterschiedliche Altersphasen. Wenn wir uns diesen Rhythmen proaktiv widmen, können wir die darin liegenden Chancen besser nutzen und rechtzeitig auf die Herausforderungen reagieren. Das der traditionellen chinesischen Medizin zugrunde liegende Erklärungsmodell über Yin- und Yang-Aspekte und die Wandlungsphasen der fünf Elemente erklären für mich diese Zusammenhänge nicht ganz einfach, aber sehr nachvollziehbar.

Yin- und Yang-Aspekte, das sind die ausdehnenden und zusammenziehenden Kräfte oder auch weiblich-männliche Gegensatz- oder vielmehr Ergänzungspaare. Zu den fünf Wandlungsphasen kommen noch ein nährendes und ein zerstörender Kreislauf dazu. Zum Beispiel kann viel Holz Feuer nähren, jedoch Erde bedecken und damit schwächen. Jedem Element sind Organpaare zugeordnet, die von dem Element regiert werden, aber auch unterschiedliches Klima, Jahreszeit, Farben, Geschmäcker, Sinnesorgane, Gewebe, Emotionen, Gerüche, Laute. Dem nun *im Winter regierenden Yin* im Yin entspricht die Qualität des Rückzugs, der Ruhe. Auch Wasser hat einen Yin-Aspekt im Gegensatz zum offensichtlichen Yang des Feuers. In jedem Yin findet sich aber auch der Kern des Yang und umgekehrt. Wie bei Sonnenauf- und -untergang handelt es sich um fließende Übergänge. Nichts ist isoliert zu betrachten, alles ist mit allem verbunden und beeinflusst sich gegenseitig. Sommer- und Wintersonnenwende stellen in der Natur die maximalen Yin- und Yang-Aspekte dar.

Von den *Wandlungsphasen* regiert im Winter das **Wasser**. Die zugeordneten Organe sind Niere und Harnblase. Das Sinnesorgan, das vom Wasser regiert wird, ist das Ohr, als Gewebe sind Knochen, Zähne, Nerven und Kopfhaut zu nennen. Die dem Wasser zugeordnete Emotion ist die Angst, als Laut haben wir das Stöhnen, der Geruch ist faulig, eitrig.

Sowohl ein Zuviel, als auch eine Unterbetonung eines Elementes kann Dysbalancen hervorbringen, die sich zu Krankheitsbildern ausweiten können. Wenn auch unsere westliche Schulmedizin diese Zusammenspiele recht wenig berücksichtigt, so können wir doch auf eine lange volks- und naturheilkundliche Geschichte zurückblicken, die sich auf ihre eigene Art auf diese Rhythmen des Lebens stützt.

Die Jahreszeiten haben wohl am stärksten das Leben unserer Ahnen beeinflusst. Der Winter, nach Abschluss der Herbstarbeit am Feld, war ganz klar die Zeit des Rückzugs, der Einkehr. Es war nicht die Zeit für Abenteuerurlaub, sondern für Sammlung der Kräfte, Besinnlichkeit, Neuausrichtung und Planung des neuen Jahreszyklus. Heute verschwimmen die Grenzen und wir verlieren uns in einem Aktionismus und die Strukturen gehen dadurch verloren. Die Verbindung zu unserer inneren Weisheit und dem Taktgeber Natur leidet unter unserer modernen Lebensweise. Eine Wiederbesinnung auf das Eingebettet sein in die Rhythmen der Erde könnte uns sehr viel Zuversicht und Halt wiedergeben. Wie ein Baum die Weisheit besitzt nicht endlos weiter zu wachsen, so könnten auch wir viel Einsicht in unsere wahren



Alles hat seine Zeit!

Bedürfnisse erlangen, wenn wir uns wieder damit einverstanden erklären, dass alles seine Zeit hat und nicht ständig verfügbar sein muss.

Die gesellschaftliche Organisation unseres Zusammenlebens setzt der Anpassung an die universellen Rhythmen Grenzen, aber jeder hat für sich die Möglichkeit die Harmonie mit den Rhythmen der Natur wieder zu stärken. Eine der Jahreszeit angepasste Ernährung beispielsweise bietet Hülsenfrüchte und Wurzelgemüse im Winter. Gesellige Abende am Kamin liefern die perfekte Kulisse für eine gemeinsame Rückschau übers vergehende Jahr und die Planung neuer Vorhaben. Dem Wasser des Winters ist die Emotion Angst zugeordnet. Wie wäre es mit einer Analyse der individuellen Ängste? Wie viel Bezug zur Realität haben diese? Wie sehr sind sie begründet oder nur durch fehlgeleitetes, sich im Kreis drehendes Denken entstanden? Wie fühlen sich diese Ängste im Körper an und wie verändert sich deren Wahrnehmung durch mein Gewahrsein, dadurch, dass ich sie nicht einfach zu verdrängen versuche, sondern hineinhorche?

Letztlich hat auch jeder Lebensabschnitt seine eigenen Themen. Sie sind nicht mehr der Mensch, der Sie mit 14 waren. Die Erlebnisse und Herausforderungen eines Lebens verändern die Prioritäten, die man sich setzt, aber auch die Wahrnehmung der inneren und äusseren Welt kann sich verändern, vor allem, wenn Sie bewusst leben und sich nicht bloss durch reaktive Gedanken und Emotionen treiben lassen. Da sich der Fokus dessen ändert, was Ihnen wichtig ist, verändert sich auch stark der Inhalt der Wahrnehmungen. Man denke nur an das Auto, das Sie sich kaufen möchten: plötzlich sehen Sie überall die ersehnte Automarke. Wie wäre es also, wenn Sie sich gedanklich vornehmlich mit den Dingen befassen, die Sie als wünschenswert erachten? *Vielleicht erkennen Sie, dass das Glück viel näher liegt, als Sie bisher annahmen!* ④

# DAS GESCHENK

der Heiligen Drei Könige



**W**eihrauch ist ein Heilmittel, das schon in der Bibel erwähnt wird. Die drei Könige aus dem Morgenland brachten unter anderem Weihrauch als Geschenk, als Jesus im Stall geboren wurde. Die heilende Wirkung von Weihrauch ist daher schon seit sehr langer Zeit bekannt.

Die wissenschaftliche Forschung ist allerdings noch nicht so alt. Die Ergebnisse sind aber vielversprechend. Verwendung findet das Harz des Weihrauchbaums – dieser kann bis zu fünf Meter hoch werden –, indem in die Rinde des Baums geschnitten wird und die austretende

Flüssigkeit, die zu Harz erstarrt, gesammelt wird. Das erstarrte Harz ähnelt optisch dem Kandiszucker (siehe Photo).

Weihrauch harmonisiert den menschlichen Geist und wirkt zudem entzündungshemmend. Auch die Haut soll bei einer regelmässigen Anwendung als Gesichtsol verjüngt werden.

## WAS WIRKT IM WEIHRUCH

Der Hauptwirkstoff von Weihrauch sind die sogenannten Boswellia-Säuren. Sie haben eine stark entzündungshemmende Wirkung, doch nicht jede der Boswelliasäuren wirkt auch gleich. Die Boswellia-Säuren AKBA und KBA können ein entzündungsförderndes Enzym umprogrammieren, sodass dieses letztendlich entzündungshemmend wirkt.

Aufgrund der Natürlichkeit des Heilmittels ist es weitgehend frei von Nebenwirkungen. Die entzündungshemmende Wirkung wird gerne eingesetzt bei Schuppenflechte, bei entzündlichen Darmerkrankungen, bei (chronischen) Gelenkentzündungen.

**Wir wissen was wirkt!®**

Nach dem erfolgreichen Einsatz von Weihrauchpräparaten gegen rheumatische Beschwerden, scheint Weihrauch auch gute Wirkungen gegen Asthma bronchiale zu haben. Asthma und Bron-

chitis sind auch Krankheiten mit einem chronisch-entzündlichen Verlauf. Auch hier sind die *Leukotriene* (= entzündungsfördernde Botenstoffe, die – ähnlich wie Histamin – aus Mastzellen und anderen Immunzellen freigesetzt werden) Verursacher für die Verschlimmerung der Krankheiten. Durch Weihrauch hat sich eine Besserung der Symptome eingestellt.

Da die Dosierung bei Weihrauch unbedingt zu beachten ist, raten wir Ihnen sich unbedingt mit einer Beratung – am besten von Experten bei uns in der Apotheke – unterstützen zu lassen. Wir als akademisch ausgebildete Wirkstoff-Experten stehen Ihnen mit unserem Wissen rund um unsere hochwertigen Qualitätsprodukte und deren Anwendungsgebiete jederzeit gerne zur Verfügung. ☺

## GEWÜRZE FÜR DIE GESUNDHEIT

aus der indischen Medizinlehre, dem Ayurveda

### Nahrungsmittel, Gewürze

Kokosnuss

Kichererbsen, Gerste

Rosenblüten, Süssholz

Dillsamen, Kreuzkümmel

Pippali, Ingwer

Kurkuma

Süssholz, Ingwer

Zimt

### pharmakologische Wirkung

Wirkt anabolisch, baut Gewebemasse auf. Wird gerne zum Substanzgewinn und zur Kapha-Vermehrung eingesetzt. Trocknen die Gewebe aus und reduzieren (den Fett- und Flüssigkeitsgehalt des Körpers). Besonders hilfreich bei vermehrten fettigen Absonderungen, Verschleimung, Ödemen und Adipositas.

Hilfreich bei allen Erkrankungen, die mit brennenden Symptomen einhergehen, wie z.B. Sodbrennen (Gastritis), brennende Harnabsonderung (Harnwegsinfekte), brennende Hauterscheinungen, brennende Augen, Hitzewallungen.

Regulieren den Vata-Fluss. Gemäss dem Ayurveda helfen diese Gewürze bei Störungen der Peristaltik und sämtliche Spasmen vegetativ gesteuerter Muskulatur auszugleichen.

Wirken „ama-auskochend“ und regen Agni auf verschiedenen Stoffwechselebenen an. Damit werden speziell die Stoffwechselzwischenprodukte (ama) in eine ausscheidungsfähige Form umgewandelt.

Wirkt blutreinigend. Besonders hilfreich bei Hautkrankheiten, Gicht, Abszessen, Milz- und Leberleiden.

Gut für die Stimme.

Wirkt schleimlösend. Pippali, Nelke, Ingwer und Zimt wirken hustenlindernd.

# APOTHECUM **plus** Noch mehr Informationen und praktische Werkzeuge für Ihre Gesundheit! [www.plus.apothecum.at](http://www.plus.apothecum.at)

#Ich  
kann viel  
fuer mich  
tun!



apothecum



@apothecum



# SKI heil

## Kommen sie gut wieder nach Hause



#Ich kann viel fuer mich tun!

**Z**u einem gelungenen Wintersporttag gehört letztlich auch, dass man heil wieder nach Hause kommt. Skifahren oder Snowboarden kann eine grossartige Sache sein, oder um es mit Wolfgang Ambros zu sagen: *Skifoan is des Leiwaundste, wos ma sich nur vurstellen kann*. Allerdings sorgen der Gästeandrang und die leistungsfähigen Liftanlagen dafür, dass die Verkehrsdichte auf den Pisten ständig steigt. Zusätzlich bergen die unterschiedlichen Fortbewegungsarten ein Konfliktpotential, ebenso das Aufeinandertreffen von Anfängern und Hobby-Rennfahrern. Nicht zuletzt sind die Umgangsformen auf den Pisten im Lauf der Jahre nicht gerade sanfter und höflicher geworden. Deshalb ist es heute wichtiger denn je, sich darüber bewusst zu sein, dass der Riesenspass von einem Moment auf den anderen ins exakte Gegenteil kippen kann. Hier ein paar Tipps, damit Sie heil vom Ski fahren wieder heimkehren!

**Sport vor dem Wintersport.** Skifahren beansprucht eine Menge Muskelpartien, die im Alltag eher nicht so sehr gefordert werden. Aber auch im insgesamt höheren Tempo durch besser präparierte Pisten und die rasante Materialentwicklung steckt ein gewisses Verletzungsrisiko. Deshalb sollte man rechtzeitig mit ein wenig Ausdauertraining wie Radfahren, Joggen oder Schwimmen beginnen, damit einem nicht gleich am zweiten Tag der Spass vor lauter Muskelkater vergeht. Da-

rüber hinaus wird die Stärkung der besonders beanspruchten Muskelgruppen durch gezielte Übungen empfohlen, wie zum Beispiel Abfahrtschocche, Ausfallschritt, Armstrecker oder Bauchmuskeltraining.

**Wedeln in der eigenen Mitte.** Natürlich brauchen Sie bei der Bergfahrt nicht Yoga zu betreiben, es hilft allerdings schon, wenn man sich vorm Losschwingen der Gefahren bewusst wird, also sein Fahrkönnen und die eigene Fitness ein wenig kalibriert. Die Statistik spricht hier eine klare Sprache: Mehr als 90 Prozent aller Ski-Unfälle passieren ohne Fremdeinwirkung durch Übermut und Selbstüberschätzung. Es sollten auch regelmäßige Pausen eingeplant werden – ohne Alkohol klarerweise.

Wichtig ist, stets das gesamte Umfeld, also den Verkehr unter- und oberhalb der eigenen Position im Blick zu haben. Mehr dazu in den *10 FIS-Regeln* für sicheres Skifahren, die Sie in unseren **APOTHECUM\_TOOLS** unter unserem roten QR-Code nachlesen können.

**Helm auf!** Auf steilen Abfahrten erreichen selbst weniger ambitionierte Skifahrer bald einmal 50 Stundenkilometer und mehr, was bei einem Aufprall auf ein festes Hindernis einem Fall aus dem dritten Stockwerk entspricht. An oberster Stelle in Sachen Sicherheitsausrüstung steht daher ein Helm, der genau der Kopfform entsprechen sollte. Auch von Helmkameras kann eine Gefahr ausgehen, sie sollten nur montiert werden, wenn es der Helmhersteller zulässt. Gute Rückenprotektoren – ähnlich jenen aus dem Motorradbereich – bieten Schutz vor Wirbelsäulenverletzungen. Beim Kauf sollte vor allem eine gute Passform entscheiden, dann wird der Protektor beim Fahren auch nicht unangenehm wirken.

**Im Fall eines Unfalls.** Eigentlich sollten sich alle, die es öfters in die Berge zieht, davon überzeugen, ob ihr Versicherungsschutz die Kosten für eine Hubschrauberbergung beinhaltet. In einer Unfallsituation hat man selber keine Kontrolle darüber, ob ein Einsatz gerechtfertigt ist oder nicht. Sagen wir einmal so: Die Anzahl solcher Rettungseinsätze ist im Steigen begriffen. Hubschrauberbergungen sind jedoch nicht durch die normale Krankenversicherung abgedeckt, dies müsste durch die private Unfallversicherung, die Mitgliedschaft bei einem Autofahrerklub oder bei einem Alpenverein geschehen.

**Sehen und gesehen werden.** Vom Schnee reflektierte UV-Strahlen setzen der Hornhaut ziemlich zu, was im Extremfall sogar zur Schneebblindheit führen kann. Aber auch Schneestaub und Fahrtwind können die Sicht beeinträchtigen, deshalb sollte stets mit Skibrillen gefahren werden. Bei Nebel helfen Tönungen in Gelb oder Orange den Kontrast zu verbessern, bei Sonnenschein sollte man zu blauen oder grauen Gläsern greifen. Der beste UV-Schutz ist bei Qualitätsgläsern gegeben. Bunte oder zumindest kontrastreiche Kleidung hilft, um besser erkannt zu werden. Hoher und hochwertiger Sonnenschutz für unsere Haut ist Pflicht! ☺



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



# WENN DIE NERVEN

blank liegen Apothekerin Mag.pharm. Petra Pacheco Medina

**D**ie vergangenen Jahre haben unserem Nervenkostüm viel abverlangt und was noch auf uns zukommt, wird wohl auch so manche Herausforderung mit sich bringen! Sie tun gut daran, jede Verschnaufpause zu nutzen, um Kraft zu tanken und sich mit Nährstoffen und Pflanzenkraft Unterstützung für die noch kommenden Challenges zu holen.

Ich möchte Ihnen gerne einige für mich sehr wertvolle erprobte Helfer vorstellen: von *Omega-3-Fettsäuren* profitieren alle unsere Zellen, da sie für den Aufbau gesunder Zellmembranen gebraucht werden. Ausserdem haben sie hervorragende entzündungshemmende Eigenschaften und bewahren uns so vor den im letzten APOTHECUM (Herbstausgabe 2022) beschriebenen „stillen“, schleichenden Entzündungen. Omega-3-Fettsäuren können auch aus pflanzlichen Fetten wie Leinöl in Verbindung mit gewissen Mikronährstoffen von unserem Körper aufgebaut werden. Wer also Bedenken hat bei Fischölpräparaten, kann durchaus auf pflanzliche Alternativen ausweichen.

*Vitamin D*, das Sonnenhormon, konnten wir vermutlich über die Sommermonate auch nicht ausreichend aufbauen – laut Studien weisen rund 80 Prozent der Bevölkerung einen eklatanten Mangel auf – und was viele nicht auf dem Schirm haben: Vitamin D-Mangel ist auch verantwortlich für Reizbarkeit, Antriebslosigkeit bis hin zu Depressionen.

Die adaptogenen Pflanzen wie *Rhodiola rosea* oder *Ginseng*, *Ginkgo* und Ähnliche leisten auch gute Dienste unsere Belastbarkeit zu erhöhen.

” Lassen Sie sich von unseren Experten in der Apotheke persönlich beraten!

Wer lieber über Düfte und ätherische Öle Unterstützung sucht, dem sei *Lavendel*, *Weihrauch* und vor allem *Neroli* ans Herz gelegt. Lavendel gibt es auch in Kapseln, die sehr gute Erfolge verbuchen können. Aber auch Kombinationspräparate mit Johanniskraut, Passionsblume und Baldrian haben ihre Berechtigung, vor allem, wenn Sie schon mehrere Medikamente einnehmen müssen. Denn die synergistischen, einander unterstützenden Effekte der einzelnen Pflanzen erlauben es, mit einer niedrigeren Dosierung das Auslangen zu finden. Bei Johanniskraut reduzieren Sie so die lichtsensibilisierenden Nebenwirkungen.

Wir haben aber auch eine ausgezeichnete *Nervenmischung* aus der tibetischen Medizin vorrätig.

Weitere für unsere Nerven unabdingbar notwendige Vitamine sind die der B-Reihe. Auch bei *B-Vitaminen* finden sich in der Bevölkerung massive Mangelzustände. Die Nervenscheiden können aber nur mit ihnen gut aufgebaut werden und alle Stoffwechselprozesse brauchen

an der einen oder anderen Stelle ein spezielles Vitamin dieser für uns so wichtigen B-Vitamine. Mit einem Komplexpräparat liegen Sie nie falsch, falls Sie wenig oder kein Fleisch essen oder Magenschoner einnehmen, wird vor allem B12, aber auch Folsäure höher dosiert zu ersetzen sein. Nicht zuletzt möchte ich auch noch einen wichtigen Heilpilz erwähnen: es ist dies *Hericium erina-ceus*, der Igelstachelbart.



Photo by Anthony Tran on Unsplash

## WAS GLAUBEN SIE, ...

... haben Bäume und Pilze gemeinsam? Beiden ist neben ihrer Unfähigkeit zur Fortbewegung eine hohe Intelligenz und ausgeprägte Fähigkeit zur Kommunikation gemein. Diese findet vor allem über das unterirdische Wurzel- bzw. Myzelsystem statt. Der grösste Pilz ist nicht der mit dem grössten Fruchtkörper, sondern der Hallimasch. Sein unterirdisches Myzel erstreckt sich über viele Quadratkilometer, wenngleich seine Fruchtkörper nicht sehr imposant sind! Unter der Erde helfen auch unzählige Mikroorganismen bei der

Kommunikation zwischen Flora und Fauna. Der Austausch findet nicht nur chemisch über Botenstoffe statt, sondern auch intensiv über elektrische Impulse, also energetisch, ähnlich unserem Nervensystem. Ältere Bäume reduzieren ihren Stoffwechsel, wenn sie Jungpflanzen Platz machen, damit diese über optimale Nährstoffversorgung schneller wachsen können und den Wald verjüngen. Sind mehr Frassfeinde vorhanden, wird die Produktion giftiger Inhaltstoffe angekurbelt. Und letztlich dienen sowohl die Verwendung von Heilpilzen, als auch die Integration ausgedehnter Waldspaziergänge der Regeneration nach Stress und Überforderung durch unseren modernen Lebenswandel.

Generell sollten Sie bei der Anwendung der Heilpilze sehr auf die Herkunft und Zubereitungsform achten. Wir führen Heilpilzextrakte der Firma Seewald. *Hericium* wird nicht nur bei depressiven Verstimmungen eingesetzt, sondern auch bei Vergesslichkeit bis Demenz, Polyneuropathien, Stoffwechselerkrankungen und Magen-Darm-Beschwerden. Der Pilz ist in unseren Breiten geschützt und darf nicht gesammelt werden, falls Sie das Glück haben ihn zu finden. Alle Pilzextrakte sollten für die bessere Verträglichkeit langsam in der Dosierung gesteigert werden, dies gilt besonders für die Anwendung von *Hericium*. Die therapeutische Breite ist jedoch sehr hoch, das heisst Sie können praktisch nicht überdosieren. Fast alle Heilpilze können auch begleitend zu einer Tumorbehandlung eingenommen werden, um die Nebenwirkungen der Chemotherapeutika zu mindern und deren Wirkung zu unterstützen. Die Heilpilze greifen sehr sanft in unseren Organismus ein, eine Kur sollte mindestens drei bis sechs Monate durchgezogen werden, um optimale Ergebnisse zu erzielen! ☺

# DEMENZ

## geht uns an. ALLE

Photo by Hermes Riera on Unsplash



Fragen Sie  
uns  
Apotheker!

**E**twa 100.000 Österreicher leiden an einer dementiellen Erkrankung. 2050 wird diese Zahl auf etwa 230.000 angestiegen sein – denn mit dem Alter steigen Inzidenz- und Prävalenzzahlen. In Österreich wird jährlich etwa eine Milliarde Euro für die Versorgung Demenzkranker ausgegeben (75 % nicht-medizinische Kosten, 25 % medizinische Kosten und 6 % Medikamentenkosten).

Die Alzheimer-Krankheit ist für 60 bis 80 Prozent der Demenzen verantwortlich, gefolgt von der vaskulären Demenz (15 bis 20 Prozent) und der Demenz mit Lewy-Bodies (7 bis 20 Prozent). Andere Demenzformen sind selten (unter 10 Prozent). Mischformen sind häufig.

Neben den vorgenannten degenerativen Ursachen können auch neurologische Erkrankungen, psychiatrische Krankheiten (z.B. Depressionen), internistische Erkrankungen (z.B. Schilddrüsenfunktionsstörungen) und chronische Einnahme bestimmter Medikamente zu Beeinträchtigungen des Gedächtnisses führen.

## JEDER FÜNFTE KÖNNTE BETROFFEN SEIN

Die Demenz geht uns alle an, sie ist keine Krankheit von Randgruppen! Die Beeinträchtigungen der Gehirne finden bei Wissenschaftlern genauso statt, wie bei intellektuell weniger anspruchsvollen Menschen. Keiner von uns weiss, ob er nicht in ein paar Jahren orientierungslos durch die Strassen gehen wird, die eigenen Kinder nicht mehr erkennen kann, oder das Portemonnaie im Kühlschrank aufhebt. Statistisch gesehen hat zum Beispiel **jeder Fünfte** von uns Ablagerungen, wie sie für die Alzheimer-Krankheit typisch sind.

## WAS IST EINE DEMENZ?

Am Anfang der Krankheit sind häufig Kurzzeitgedächtnis und Merkfähigkeit gestört, im weiteren Verlauf verschwinden auch bereits eingepärrte Inhalte des Langzeitgedächtnisses. Die Betroffenen verlieren so mehr und mehr die während ihres Lebens erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Eine Demenz ist jedoch weitaus mehr als eine Gedächtnisstörung. In ihrem Verlauf kommt es auch zu einer zunehmenden Beeinträchtigung der Aufmerksamkeit, der Sprache, des Auffassungs- und Denkvermögens sowie der Orientierung. Somit erschüttert eine Demenz-erkrankung das ganze Sein des Menschen – seine Wahrnehmung, sein Verhalten und sein Erleben. Man unterscheidet *primäre* und *sekundäre Demenz-*

*formen*. Zu ersteren zählt Alzheimer, bei sekundären können die Gedächtnisstörungen durch Erkrankungen, Vergiftungen, Infektionen ausgelöst werden – diese sind meist behandelbar und daher auch möglicherweise reversibel.

## ANZEICHEN

Gedächtnisstörungen, Wiederholen von Fragen, Erzählen der gleichen Geschichten, Schwierigkeiten beim Bedienen einfacher Geräte, Vergessen von Verabredungen, nicht mehr wissen welcher Tag ist, Konzentrationsstörungen, Wortfindungsstörungen, Orientierungsstörungen, Fehleinschätzungen, Schlafstörungen, Halluzinationen, Antriebslosigkeit u.s.w.

## DEMENZ ODER DEPRESSION

Eine Depression kann bei älteren Menschen ähnliche Symptome zeigen wie bei Demenz. Hier ein paar typische Zeichen, die auf das jeweilige Krankheitsbild weisen:

Depression	Demenz
gleichbleibend schlechte Stimmung	Stimmungsschwankungen
Patient erkennt + klagt über geistige Defizite	Patient vertuscht und leugnet geistige Defizite
rasche Verschlechterung	langsames Fortschreiten des Verlaufs
Hilflosigkeit, Angst	Persönlichkeitsveränderungen
ist nicht mehr leistungsfähig	versucht Defizite durch Erinnerungshilfen auszugleichen

## DIE WICHTIGE BOTSCHAFT

Man kann *vorbeugen* – mit den vier Säulen: Ernährung, Bewegung, geistige Aktivität und sozialem Leben. Weiters gibt es Medikamente um beginnende Zustände hinauszuzögern. *Und...* wir können den Risikofaktor Vitamin-B12-Mangel, der den geistigen Abbau verstärken kann, ausschalten. Patienten mit leichten Gedächtnisstörungen können durch eine Vitamin-B-Ergänzung möglicherweise den Hirnschwund bremsen und ihr Demenzrisiko reduzieren. Bei Senioren, die zwei Jahre lang Folsäure, Vitamin B6 und B12 einnahmen, nahm die Hirnmasse durchschnittlich um 30 Prozent weniger ab, als bei den Personen, die keine B-Vitamine erhalten hatten. ☺



**7. MAI 2023**

**DEIN LAUF. DEINE STRECKE. DEINE ZIELLINIE.**

**LAUF MIT UNS**



**WIR LAUFEN FÜR DIE, DIE ES NICHT KÖNNEN**

**100% DER STARTGELDER FLIEßEN IN DIE RÜCKENMARKSFORSCHUNG**

# BRAUCHTUM

## Es schafft Vertrauen



**R**ituale oder Brauchtum – da gibt es ganz besondere Kleider, besonderes Essen, besondere Geschenke und Feste. Rituale halten Gesellschaften zusammen. Nicht umsonst sind Brauchtumsgruppen, die gemeinsame Tänze einstudieren, Musikvereine, die gemeinsam Stücke für die besonderen Tage üben oder Vereine, die sonstige wichtige Dinge wie geschmückte Wägen oder Kostüme vorbereiten, so beliebt.

Rituale und Bräuche heben sich vom Alltag ab. Sie sind etwas Besonderes und dazu braucht man Besonderes. Düfte, Kleider, Schrittfolgen, Hüte, Schmuck, Kerzen – alles Symbole für den jeweiligen Brauch. Entweder ist der Ursprung nicht bekannt oder man hat den Grund, warum man zum Beispiel die Kerzen auf der Geburtstagstorte auf einmal ausblasen muss, vergessen. Bräuche regen Gefühle an. Schon Kinder möchten viele Dinge jedes Jahr wieder gleich erleben. Doch

### Sie wirken beruhigend – MANDELN

Von Innen – Mandeln machen schön. Ja. Neben den ungesättigten Fetten, die unserer Haut so gut tun, stecken auch noch reichlich Kalzium, Magnesium und Folsäure drinnen – wichtig für die Erneuerung der Hautzellen, gut für die Muskeln. Und das in Mandeln reichlich vorhandene Vitamin E wirkt der Hautalterung entgegen. Ein herrlicher Snack für unsere schöne Haut – passt in jede Handtasche! 🍷



auch Erwachsene halten mit Begeisterung an den meist von den Eltern übernommenen Ritualen fest.

Genau diese Gleichförmigkeit und die Wiederholung im Jahreskreislauf gibt uns das Gefühl zu wissen, wer wir sind und wohin wir gehören. Die Wiederholung bringt Ordnung in einen turbulenten Alltag und in eine – dieses Jahr besonders – doch chaotische und flüchtige Welt da draussen.

Dadurch wirken negative Gefühle nicht mehr so traurig. Der tägliche im Winter am Abend getrunkenen Tee, vielleicht verbunden mit dem Anzünden einer Kerze, beruhigt allein schon durch das voraussehende Ereignis am späten Nachmittag. Versuchen Sie es! So kann zum Beispiel eine Enttäuschung des Tages nicht mehr so schlimm wirken.

Das Zubettgehen mit der immer gleichen Zeremonie – dem Vorlesen. Sehr viele Eltern geniessen es, ihren Kindern vor dem Einschlafen eine Geschichte vorzulesen oder zu erzählen. Abgesehen davon, dass es wahrscheinlich vielen passiert, dass sie vor ihren Kindern einschlafen – grins – ist diese Art den guten und behüteten Schlaf der Kinder einzuleiten ein wunderbarer und ein familiärer Fixpunkt, der ganz sicher auch wieder in die nächste Generation weitergegeben wird.

Erfreuen Sie sich an der kühlen Jahreszeit, besuchen Sie Ihre Freunde, trinken Sie gemeinsam einen Tee, backen Sie gemeinsam oder treffen Sie sich um den Nikolaus in grösserer Runde zu erleben... Rituale schaffen Distanz zum Alltag, denn sie werden trotz ihrer Vorhersehbarkeit wieder und wieder als etwas Besonderes erlebt. Das sollten Sie sich und Ihrer Familie gönnen! Dann wird auch das zur „same procedure as every year!“ 🍷

#Ich kann viel für mich tun!®

### WINTER-REZEPT

#### CHOLESTERINSENKEN MIT GERSTE



Sie essen vielleicht schon täglich Haferflocken um herzgesund zu bleiben – doch wir haben einen Vorschlag zur Abwechslung bzw. mit einem noch höheren Wirkungsgrad zur Cholesterinsenkung:

Gerste. Kochen Sie einmal die Woche einen Topf Gerste und verwenden Sie sie zum Salat, als Beilage oder auch

als Süßspeise mit Nüssen und Zimt. Gerste ist eine der besten Beta-Glucan-Quellen überhaupt. Diese Pflanzenbestandteile verleihen zwar auch den Haferflocken ihre cholesterinsenkende Wirkung, aber eine Tasse Gerste enthält dreimal so viel Beta-Glucan wie eine Tasse Haferflocken. Guten Appetit!

**Tipp:** Das Einweichen der Gerste vor dem Kochen trägt zur Bekömmlichkeit bei und verkürzt die Zubereitungszeit, wodurch Energie gespart und Nährstoffe geschont werden können. Wichtig ist, das Getreide vor dem Einweichen gründlich mit kaltem Wasser zu waschen; anschliessend lässt man es bei Zimmertemperatur zugedeckt quellen. Ein Teil Gerste und drei Teile gesalzenes Wasser. Wasser zuerst aufkochen und dann die Gerste ins kochende Wasser geben. Gerste während einer halben Stunde kochen und danach nochmals 15 Minuten zugedeckt quellen. So giesst man mit dem Kochwasser keine wertvollen Nährstoffe weg. 🍷

# VON DER WICHTIGKEIT eines gesunden Schlafes

**G**ut, wer immer gut schläft. Wir wissen, dass dem Schlaf täglich sieben bis neun Stunden gehören – das ist etwa ein Drittel unseres Lebens. In jeder Nacht durchläuft der Mensch mehrere Schlafphasen: vom leichten Schlaf über den Tiefschlaf in den Traumschlaf – und wieder von vorne.

Wer gut schläft, tut sich was Gutes! Guter Schlaf ist wichtig für die körperliche, geistige und psychische Erholung, aber auch fürs Lernen und das Gedächtnis.

Im Schlaf sinkt die Herzfrequenz; Stoffwechsel, Blutdruck und Körpertemperatur nehmen ab. Zudem verändert sich die Gehirnaktivität. Ebenso wird das Immunsystem gestärkt, um den Körper vor etwaigen Infektionen zu schützen.

Für einen gesunden Schlaf können diese Ideen hilfreich sein:

- Sich ausreichend im Freien bewegen
- Koffein, Tabak und Aufregung am Abend meiden
- Immer zur gleichen Zeit aufstehen
- Auf den Mittagsschlaf verzichten
- Alkohol nicht als Schlummertrunk verwenden
- In einem kühlen, ruhigen und dunklen Zimmer schlafen
- In der Apotheke Unterstützung in der Beratung bekommen – zum Beispiel mit Phytotherapie.

Gesunder und erholsamer Schlaf ist besonders wichtig für die Regeneration und das allgemeine Wohlbefinden. Auch wird die Konzentration gesteigert, zudem sorgt ausreichend Schlaf für Entspannung. Schlafen ist gesund: Ausreichend Schlaf wirkt sich auch positiv aus bei Risiko für Depressionen, Angsterkrankungen, Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall. Wie viel Schlaf benötige ich eigentlich? Das ist unterschiedlich, manche Menschen brauchen mehr, andere weniger

**”  
Guter Schlaf ist  
essentiell für Ihre  
Regeneration.**

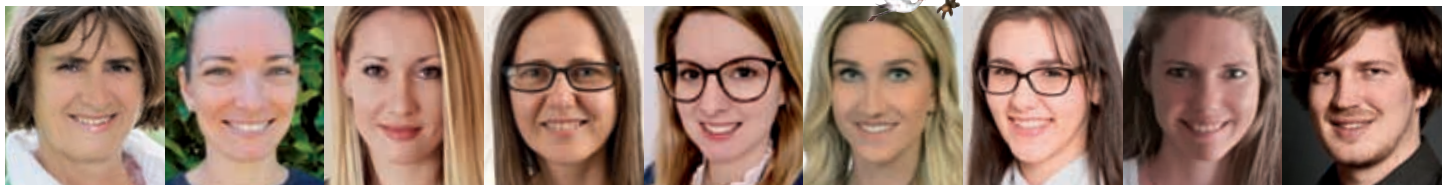
Natürlich können Sie uns auch in der **Schutzengel-Apotheke** fragen. Gerade was „natürliche Schlafhilfen“ anbelangt, halten wir ein breites Sortiment für Sie bereit. Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne! ☺



Photo by Isabella und Zsa Fischer on Unsplash

Schlaf. Für die Gesundheit ist entscheidend, so viel zu schlafen, dass man sich tagsüber ausgeruht, wach und leistungsfähig fühlt.

Natürlich können Sie uns auch in der **Schutzengel-Apotheke** fragen. Gerade was „natürliche Schlafhilfen“ anbelangt, halten wir ein breites Sortiment für Sie bereit. Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne! ☺



Apothekerin  
Mag.pharm.  
Petra PACHECO MEDINA

Apothekerin  
Mag.pharm.  
Carmen BRANDL

Apothekerin  
Mag.pharm.  
Alma DOGIC

Apothekerin  
Mag.pharm.  
Almud FISCHER

Apothekerin  
Mag.pharm.  
Rebekka LEITNER

Apothekerin  
Mag.pharm.  
Merima LJUTOVAC

Apothekerin  
Mag.pharm.  
Alma MURATOVIC

Apothekerin  
Mag.pharm.  
Nicole PENKOFF

Apotheker  
Mag.pharm.  
Maximilian STEINBAUER



PK-Assistentin  
Manuela LEINER

PKA-Lehrling  
Marigona GASHI

PKA-Lehrling  
Evelyne KERN

PKA-Anwärtin  
Katharina VIEHAN

Hilfskraft Frau  
Sabine LAMPRECHT

PKA-Anwärtin  
Nicolas REICHSTAMM

Hilfskraft Frau  
Bianca BUGAR



# HEALTH COACHING for Businesspeople

Face-to-Face-Coaching  
Online

*Identifizieren Sie Ihre persönlichen Fokusbereiche mit mir.  
Sie erarbeiten mit mir die Ziele, die Sie für Ihr Coaching festlegen möchten.*

*Sie beschreiben mir Ihre Erwartungen an mich als Ihren Coach.*

*Bereiten Sie Ihre erste Sitzung vor, indem Sie über Ihre persönlichen Coaching-Ziele nachdenken.*

*Für Ihre Coaching-Ziele legen Sie Meilensteine und Aufgaben fest.*

*Lassen Sie sich ganz auf den Coaching-Prozess ein, um die besten Ergebnisse zu erzielen.*

*Zwischen den Sessions ist auch noch genug Zeit um zu trainieren.*

*Der erste Schritt ist ein einfaches Telefonat oder Email.*

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

*Mein Name ist Barbara M. Voglar.*

*Ich bin Marketer, TTM-Practitioner, Health-Coach, Developer und Conceptionist.*

**Es sind nicht die Dinge,  
die Sie beunruhigen,  
sondern Ihre Sicht der Dinge.** Epiktet

# GLATTE HAUT

## Unsere Top 10



”

Wir wissen was wirkt.®

Die folgende Wirkstoff-Hitliste zeigt effektive Antifalten-Substanzen auf, die auch wissenschaftlich belegt sind. Unsere Kosmetikexperten in der Apotheke können Ihnen die für Ihre Haut besonders geeigneten Wirkstoffe in den Qualitätsprodukten der verschiedenen Hersteller anzeigen. Lassen Sie sich von ihnen beraten.

### 1 VITAMIN A (RETINOL)

Das licht- und sauerstoffempfindliche Retinol wird heute so in Trägermoleküle eingebettet, dass es in reiner Form einsetzbar ist. Es kann vor allem Enzyme blockieren, die Kollagen zerstören. Es kann aber auch die Haut reizen.

### 2 VITAMIN C

Das gut erforschte Vitamin wirkt gleich dreifach gegen die Hautalterung: Die Ascorbinsäure unterstützt die Kollagenbildung, wirkt als Radikalfänger antioxidativ und hellt Pigmentflecken auf.

### 3 NIACINAMID (VITAMIN B3)

Der in allen Zellen enthaltene Stoff verbessert die Regenerationsfähigkeit der Haut. Er hilft auch, in der Epidermis mehr Hautfette (Ceramide) zu bilden. Das schützt die Haut vor Feuchtigkeitsverlust.

### 4 FOLSÄURE (VITAMIN B9)

Das Vitamin spielt eine wichtige Rolle für Wachstumsprozesse. Es ist daher vor allem als Nahrungsergänzungsmittel für Schwangere bekannt. In Kosmetikprodukten soll Folsäure die Erneuerung von Hautzellen anregen.

### 5 HYALURONSÄURE

Die körpereigene Substanz speichert Feuchtigkeit in der Haut. Sie ist das beliebteste Füllmaterial für Faltenunterspritzungen. In Hautcremes wirkt Hyaluronsäure zum Aufpolstern der obersten Zellschicht.

### 6 KOLLAGEN

Als natürliches Hautgerüst ist Kollagen für Elastizität und Festigkeit verantwortlich. Als Bestandteil von Cremes soll pflanzliches Kollagen Wasser binden und die Haut praller machen.

### 7 PHYTOHORMONE

Das Hormon Östrogen hält die Haut von Frauen jung. Nach den Wechseljahren entfällt dieser Effekt. Pflanzlicher Hormonersatz soll die Zellerneuerung ankurbeln, etwa die Hyaluronsäure im Bindegewebe vermehren. Vor allem Soja-Extrakte kommen zum Einsatz.

### 8 (POLY-)PEPTIDE

Diese Verbindungen aus Eiweissbausteinen lösen als Signalmoleküle eine Kaskade von Zellaktivitäten aus, die schliesslich zur Bildung von neuem Kollagen führen. Sie gelten als wichtigste Entdeckung für die Zellerneuerung der Haut, da Peptide aus vielen natürlichen Quellen gewonnen und in Kosmetika eingebaut werden können.

### 9 POLYPHENOLE

Die pflanzlichen Schutzstoffe gelten als ideale Antioxidantien. Dazu gehören etwa die Catechine in grünem Tee. Extrakte aus Grüntee sollen die Hautzellen bestens vor schädlichen Sauerstoffverbindungen schützen.

### 10 COENZYM Q10

Der Klassiker der Anti-Aging-Kosmetik ist als körpereigene Substanz für die Energieversorgung der Zellen zuständig. Er spielt aber auch eine wichtige Rolle im Zellschutz als Abwehr gegen freie Radikale. ⓐ

#### WINTERWIRKSTOFFE

Bei empfindlicher Haut lohnt sich ein Blick auf die Liste der Creme-Inhaltsstoffe. Je weniger Substanzen ein Pflegeprodukt enthält, desto weniger Stoffe können die Haut reizen. Meiden Sie etwa Duftstoffe oder Parabene. Und was soll drin sein? Rissige Haut freut sich über Dexpanthenol. Auch Nachtkerzenöl regeneriert. Feuchtigkeitsspender wie Hyaluronsäure (da gibt es mehrere Arten) oder Aloe vera sind speziell in der jetzigen Jahreszeit hilfreich gegen das Austrocknen durch die Heizung. Antioxidantien und Vitamine schützen die Haut. ⓐ

# BRONCHO STOP®

# NEU!

Österreichs **Nr. 1**\*

# BRONCHITIS?



## BRONCHITIS AKUT TROPFEN

- ✓ Löst zähen Schleim
- ✓ Unterstützt das Abhusten
- ✓ Bekämpft die Entzündung
- ✓ Wirkt entkrampfend auf die Bronchien
- ✓ Beruhigt den Husten

ab **6** Jahren

**Kwizda**  
Pharma

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. | \*IQVIA 5/2022, 01A Husten

BRD-0419\_2017