

# APOTHEKE CUM

SOMMER 2019



Photo by Stefan Sappert



**ADLER**  
Apotheke

## STEUERÜBERGABE in der Adler Apotheke

Apotheker Ulf Elser übergibt an  
Apothekerin Gabriele Denk

**NEU**  
ab Juni



WERDEN SIE FAN!  
[WWW.FACEBOOK.COM/ADLERAPOTHEKEKREMS](http://WWW.FACEBOOK.COM/ADLERAPOTHEKEKREMS)



 **@apothecum**

 **APOTHECUM**





# ARGININ (L-Arginin)

Eine semi-essentielle Aminosäure

**A**rginin kommt vor allem in Lebensmitteln mit hohem Eiweißanteil vor. Allen voran in den Kürbiskernen. Pinienkerne, Weizenkeime, Rind- und Hühnerfleisch sind weitere gesunde Quellen. Semi-essentielle Aminosäure bedeutet, dass die körpereigene Herstellung nicht immer ausreicht und eine Zufuhr während eines besonders intensiven Trainings oder in stressintensiven Zeiten von Vorteil sein kann.

**#ichkannvielfuermichtun**

## WAS SIND DIE FUNKTIONEN DES ARGININS?

➔ **HORMON-STOFFWECHSEL:** Arginin kann die Freisetzung von verschiedenen wichtigen Hormonen auslösen. Das Wachstumshormon aus der Hirnanhangsdrüse (*Hypophyse*), Insulin aus der Bauchspeicheldrüse (*Pankreas*) und Noradrenalin aus der Nebenniere.

➔ **IMMUNITÄT:** Arginin kann die Produktion von weissen Blutkörperchen anregen.

➔ **EIWEISS-STOFFWECHSEL:** Arginin hilft in der Leber den Körper von überschüssigem Stickstoff zu befreien.

➔ **STICKOXID-STOFFWECHSEL:** Arginin spielt eine entscheidende Rolle bei der Produktion von Stickoxid (einem wichtigen regulativen Stoff in Blutgefässen und im Gehirn). Stickoxid hat eine Kontrollfunktion bei der Produktion von weissen Blutkörperchen, der Erweiterung von Blutgefässen (*Gefässtonus*) und der neuronalen Übermittlung im Gehirn.

## EINNAHMEEMPFEHLUNG

In Apotheken bekommen Sie Arginin in überprüften Dosen ab 0,5 g. Wichtig zu beachten ist, dass die Aufnahme und Verarbeitung von Arginin durch *Lysin* behindert werden kann. Aus diesem Grund sollte man in der Supplementzeit von Arginin eine lysinarmer Diät halten. Betroffen sind davon vor allem Hülsenfrüchte, Thunfisch und Schwein. Sprechen Sie dazu aber auch noch mit unseren Nährstoffexperten in der Apotheke, um auf Ihre ganz persönlichen Bedingungen eingehen zu können. Mengen von ein bis sechs Gramm pro Tag werden von gesunden Erwachsenen normalerweise gut vertragen.

## ANWENDUNG

**Arteriosklerose:** Erhöhung der Stickoxidproduktion und damit kommt es dann zur Verbesserung der Blutzirkulation.

**Diabetes (begleitend):** Arginin unterstützt die Wirkung von Insulin und kann die Blutplättchen daran hindern zu verklumpen, was bei Diabetikern mit Augen- und Nierenproblemen besonders wichtig ist.

**Detox:** Arginin kann die Leber vor Schäden durch Medikamente und Chemikalien schützen und die Regeneration der Leber anregen.

**Erektile Dysfunktion:** Potenzunterstützung für Männer.

**Fertilitätsstörungen bei Männern:** verbesserte Spermienqualität.

**Frauen:** Arginin kann wieder zur erhöhten Libido führen.



Die Aminosäure L-Arginin ist in Sportlerkreisen schon lange bekannt. Sie soll binnen kürzester Zeit zu einer merklichen Leistungssteigerung führen.

Photo by Paul Green on Unsplash

**Wundheilung:** unterstützend bei Wundheilungsprozess und Erneuerung des Gewebes, indem die Ablagerung von Kollagen an der Wunde angeregt wird.

**Sport:** Kraftaufbau und Leistungssteigerung.

**Stress:** ein ausreichender Argininspiegel hilft die Proteinspeicher im Körper zu erhalten, um besser durchtauchen zu können.

**Grüner Star (Glaukom):** Arginin verbessert den Blutfluss und wirkt gegen erhöhten Augeninnendruck.

**Wachstumsstörung bei Kindern:** Hohe Dosen von Arginin können die Ausschüttung des Wachstumshormons anregen.

Für therapeutische Anwendungen bei Herz-Kreislaufkrankungen und bei Stress ist die Kombination mit Antioxidantien empfehlenswert. Damit kommt es zu einer weiteren Verbesserung der Wirksamkeit. ④

## Vorkommen in der Nahrung

Haselnüsse .... 100 g .. 2.030 mg	Weizenkeime .. 100 g .. 1.150 mg
Lammfleisch .. 100 g .. 1.400 mg	Buchweizen .... 100 g ..... 970 mg
Hühnerbrust ... 100 g .. 1.350 mg	Haferflocken .. 100 g ..... 870 mg
Thunfisch ..... 100 g .. 1.250 mg	Hühnerei ..... Gr. M ..... 450 mg

# Liebe Freunde der Adler Apotheke!

Apotheker MAG.PHARM. ULF ELSER

Apothekerin MAG.PHARM. GABRIELE DENK

**W**enn Sie diese Zeilen lesen, bin ich wahrscheinlich gerade mit meinem Schiff auf der Donau nach Ungarn unterwegs – oder ich sitze in einer griechischen Taverne und lasse meinen Blick entspannt über den Hafen schweifen – oder ich spaziere mit meinen Enkeln durch den Zoo – kurz: Ich befinde mich im wohlverdienten Ruhestand!

Ich habe mich am 1. Juni in die Pension zurückgezogen und habe damit auf den Tag genau 29 Jahre lang die Adler Apotheke geführt. 29 Jahre sind eine lange Zeit und vieles ist in diesen beinahe drei Jahrzehnten passiert: Ich habe mit meiner Frau drei grossartige Kinder grossgezogen, die uns mittlerweile mit drei Enkelkindern beglückt haben.

Die Adler Apotheke ist stetig gewachsen und ist heute die erfolgreichste Apotheke in Krems und eine der grössten in Niederösterreich. Es war mir immer ein Bedürfnis, unsere Kunden zufriedenzustellen

und ihnen ein kompetenter und verlässlicher

Partner in allen Gesundheitsfragen zu sein. Ebenso wichtig waren mir auch immer zufriedene und motivierte Mitarbeiterinnen, da ich überzeugt bin, dass eine gute Stimmung im Team entscheidend ist, damit sich auch die Kunden wohlfühlen. Rückblickend macht es mich sehr zufrieden zu sehen, dass meine Bemühungen und mein Einsatz von Erfolg gekrönt waren. Sehr vieles hat sich in unserem Beruf in dieser langen Zeitspanne verändert und es macht mich stolz, dass ich mit meinem Team alle schwierigen Zeiten und alle grossen Herausforderungen stets bravourös meistern konnte.

Jetzt verabschiede ich mich leichten Herzens in die Pension, weil ich mein Lebenswerk bei meiner Nachfolgerin, Mag. pharm. Gabriele Denk, die mich schon seit Jahren als Stellvertreterin unterstützt, in besten Händen weiss. Ich bin mir sicher, dass sie meine Arbeit zu Ihrem Wohle ebenso erfolgreich weiterführen wird.

Mir bleibt nur mehr – mich bei Ihnen, liebe Kunden, für Ihre Treue zu bedanken. Meinem Team danke ich für die Treue, ihren Einsatz, ihre Loyalität und ihre Fröhlichkeit! Ihr werdet mir fehlen! ☺

**N**achdem ich die Zeilen von Mag. pharm. Ulf Elser gelesen habe, war ich zunächst einmal sprachlos vor Freude und Rührung – was bei mir eher selten vorkommt. An dieser Stelle möchte ich mich bei Herrn Mag. pharm. Ulser für seine grenzenlose Geduld und sein Vertrauen bedanken. In meinen 16 Jahren in der Adler Apotheke Krems wurde mir Mag. pharm. Elser vom Chef zum Kollegen und zuletzt auch zum Freund. Eins hat Ulf aber vergessen bei der Aufzählung seiner Tätigkeiten im Ruhestand: Er ist immer noch unser „Hausher“ und daher werden wir uns Gott sei Dank weiter regelmässig treffen – kann ja auch in einem der umliegenden Kaffeehäuser sein.

Ich habe das grosse Glück nicht nur die schönen Räumlichkeiten der Adler Apotheke, sondern auch das tolle Team übernehmen zu dürfen, daher blicke ich sehr zuversichtlich in unsere gemeinsame Zukunft.

Ich freue mich besonders, Ihnen unsere neue Kundenzeitschrift APOTHECUM präsentieren zu dürfen, die vierteljährlich erscheint.

Ich freue mich besonders, Ihnen unsere neue Kundenzeitschrift APOTHECUM präsentieren zu dürfen, die vierteljährlich erscheint.

Diese Kundenzeitung wird gemeinsam von meinen Kolleginnen und mir verfasst und soll Sie über aktuelle Gesundheitsthemen und Neuigkeiten informieren. ☺

Der schwarze Adler in unserem neuen Logo nimmt Bezug auf unseren alten Firmenwortlaut: Apotheke zum schwarzen Adler. Er wird uns bei unserer Aufschwung in die gemeinsame Zukunft begleiten!



Photo by Stefan Sappert



**ADLER**  
Apotheke

Adler Apotheke Krems  
Mag. Gabriele Denk KG  
3500 Krems, Obere Landstrasse 3  
T +43 2732/820 01  
office@adlerapotheke-krems.at

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Montag bis Freitag 8<sup>30</sup> – 18<sup>00</sup> Uhr  
Samstag 8<sup>00</sup> – 12<sup>00</sup> Uhr





Photo by Stefan Spornet

## ... ein paar persönliche Worte

Apothekerin MAG.PHARM. GABRIELE DENK

**A**n dieser Stelle möchte ich mich besonders bei meinen Eltern bedanken, die mir immer liebevoll zur Seite gestanden sind und mir eine glückliche Kindheit geschenkt haben. Ich bin geborene Kremserin und nachdem ich das Gymnasium an der Rechten Kramszeile unsicher gemacht habe, ging es zum Studium nach Wien.

Das Aspirantenjahr absolvierte ich in der Friedrichsapotheke in Wien und bis zur Geburt unseres Sohnes Konstantin war ich in der Engelapotheke in Stein. Keine sechzehn Monate später erblickte unsere Tochter Helena die Welt.

Ab 1994 arbeitete ich in der Adler Apotheke in Langenlois. Die Kinder waren bestens betreut von Oma und Opa. Im August 2002 bin

ich in der Adler Apotheke Kreams gelandet. Seit 1. Juni 2019 habe ich das Steuer für diese Apotheke mit Freude von Ulf Elser übernommen.

Hinter jeder erfolgreichen Frau steht ein erfolgreicher Mann: Helmut unterstützt mich in der Apotheke in wirtschaftlichen Belangen und ist selbständiger Unternehmensberater mit Schwerpunkt Finanzen und Controlling.

Wir sind stolze Eltern zweier erwachsener Kinder und wenn wir nicht im Garten werken oder Yoga machen, sind wir gemeinsam auf Reisen. Während Helmut in der Stadtkapelle Langenlois Zugposaune spielt, bin ich mit meinen „Schwestern“ des Clubs „Sorooptimist Kreams Fidelitas“ unterwegs. ☺

100% GESUND  
 APOTHECUM  
 VIEL VERGNÜGEN



### SIND SIE NEUGIERIG GEWORDEN?

Dann besuchen Sie unsere nächste Benefizveranstaltung

**WEIN. WEIB. GESANG.**

in der Dominikanerkirche Kreams

am 8.11.2019

[www.kreams.sorooptimist.at](http://www.kreams.sorooptimist.at)

[www.facebook.com/SorooptimistKreams](http://www.facebook.com/SorooptimistKreams)



**WERDEN SIE FANI!**  
[WWW.FACEBOOK.COM/SOROPTIMISTKREAMS](http://WWW.FACEBOOK.COM/SOROPTIMISTKREAMS)

# VOR DEM BURN-OUT

Raus aus der Risikogruppe Nr. 1 des 21. Jahrhunderts



„  
**Energiequellen und  
Energievampire  
aufspüren!**



**Z**eit- und Leistungsdruck. Dienstleistungsberufe. Jobs an der Schnittstelle Mensch zu Mensch. Homework mit Kleinkindern. Krankheitsbedingte Arbeitsausfälle durch psychischen Stress. Abgeschlagenheit. Schlaflosigkeit. Angstzustände. Zeitnot. Erschöpfung. Die Angst, nicht mehr zu funktionieren. Alle Komponenten können zum Zustand des Burn-Outs führen. Wir stellen uns gegen die Prognose und möchten Ihnen einige praktische Hinweise für eine gesunde, burn-out-vorbeugende Strategie geben.

## DER CHECK

Chronische Überlastung beginnt nicht plötzlich. Zuerst war der Beruf, die Kinder, der Haushalt, die pflegebedürftige Mutter... Weil die Liste der Dinge, die zu erledigen sind fast unerfüllbar sind, die Unterstützung ausbleibt, die Anerkennung fehlt, fühlen sich viele ausgepowert. Was ist zu tun? Zuerst sollten Sie sich über alle Aufgaben, die Sie vermeintlich selbst erledigen müssen, eine Aufstellung machen. Wir haben Ihnen dazu eine wunderbare *Checkliste* auf der APOTHECUMplus-Seite (folgen Sie dem QR-Code) vorbereitet. Überlegen Sie sich zu

jeder dieser Arbeiten, ob es notwendig ist sie selbst zu erledigen oder, ob sie delegierbar sind. Weiters können Aufgaben Energiekicks bringen, aber auch als Energievampire unterwegs sein und die Körper-Geist-Batterien unnötig aussaugen. Seien Sie ehrlich zu sich selbst und lassen Sie nicht gleich den Kopf hängen, wenn Sie meinen, zu wenig Zeitressourcen oder Budget zu haben. Eine strukturierte Vorgangsweise hilft in solchen Situationen immer. Sobald Sie fertig sind, ziehen Sie Bilanz! Entweder motivieren Sie Ihren Partner Sie mehr zu unterstützen, oder Sie überlegen, ob es notwendig ist, dass der Job und die Arbeitszeiten besser geplant werden, oder auch die Kinder einen Teil der Arbeit übernehmen sollten. Ausserdem gibt es auch wirklich hilfreiche Dienstleister, die Aufgaben wie Rasenmähen, Kinderschauen, Bügeln, Reinigen oder Einkaufen gerne übernehmen. Jetzt haben Sie alles im Blick und können starten.

## FÜR EINEN GUTEN START

- 1 Vereinbaren Sie mit sich selbst eine Probezeit von zwei Wochen. Das ist besser, als sich ein Versprechen für immer und ewig abzuverlangen. So müssen Sie nicht jeden Tag überlegen, ob das Ganze Sinn macht. Danach machen Sie kleine, für Sie hilfreiche Änderungen oder Optimierungen und gehen in die nächsten zwei Wochen. Insgesamt sollte das Projekt jedenfalls acht Wochen dauern. Erst dann kann etwas zur Routine werden.
- 2 Fordern Sie sich heraus, aber überfordern Sie sich nicht. Wenn etwas nicht auf Anhieb funktioniert oder sich ungewohnt anfühlt, seien Sie geduldig mit sich. Mit der Zeit erlernen Sie diese neue Art mit Ihren Kräften umzugehen und Sie werden die Vorteile Ihrer neuen Alltagspraxis spüren.
- 3 Gönnen Sie sich etwas. Einmal am Tag. Ein Kaffee mit einer Freundin. Eine Yogastunde. Ein Bad. Ein Spaziergang mit Ihrem Partner. Das entspannt. Am Morgen nach einem erholsamen Schlaf in frischer Bettwäsche und bei offenem Fenster erinnern Sie sich an alles, was am Vortag gut gelaufen ist. Dann beginnt der Tag gleich mit positiven Gedanken.

Aber wir wären keine Apotheker, wenn wir Ihnen nicht auch von uns empfohlene, und von unseren Kunden gern genutzte und geschätzte Unterstützung empfehlen könnten.

## HILFE DURCH VITALSTOFFE

**Vitamin-B-Komplex:** Die B-Vitamine sind die wichtigsten Moleküle des Körpers, die helfen stimmungsbeflussende biochemischen Substanzen zu produzieren.

**Magnesium, Zink, Jod und Selen:** Sie sind alle hinsichtlich ihrer Auswirkungen auf die Stimmungslage untersucht und empfohlen. Magnesium hilft bei Angst, Schlaf und PMS. Zink stärkt die Widerstandskraft, Jod ist wichtig für die Schilddrüse und Selen unterstützt bei Angst und schlechter Stimmung.

**Rhodiola und Curcumin:** Sie unterstützen den Körper bei der Anpassung an Stresssituationen, sowie als hochwirksames Antioxidans. ④



# SOMMER, SONNE, SPORT

Die besten Tipps, damit Sie bei Ihren Workouts immer einen kühlen Kopf behalten.



**NICHT ÜBERTREIBEN.** Damit Ihr Körper bei hohen Temperaturen nicht überhitzt, muss das Blut zum Abkühlen bis in die feinen Kapillaren der Hautoberfläche gepumpt werden. Herz und Kreislauf arbeiten an heißen Tagen also ohnehin auf Hochtouren. Lockeres Training ist jetzt völlig in Ordnung, aber Sie sollten sich nicht bis zum absoluten Leistungslimit verausgaben. Da das Hitzeempfinden individuell verschieden ist, nicht nur den Blick aufs Thermometer werfen, sondern auch den Puls kontrollieren. Spätestens wenn die Herzfrequenz zehn Schläge über dem üblichen Level liegt, sollten Sie Pensum, Tempo und Intensität reduzieren oder eine Pause einlegen. Bei Schwindel, Übelkeit, Krämpfen oder Kopfschmerzen das Workout sofort abbrechen, raus aus der Sonne und viel trinken.

**ACHTUNG, HOHE LUFTFEUCHTIGKEIT.** Der Organismus reguliert seinen Temperatur selbst, durch die beim Schwitzen entstehende

Verdunstungskälte. Hat die Luft eine hohe Sättigung an Luftfeuchtigkeit, so funktioniert dieser Mechanismus nicht mehr so gut. Da die Luft bereits sehr viel Feuchtigkeit enthält, kann der Schweiß nur langsam verdunsten, und dieser gewünschte Effekt der Abkühlung tritt nicht so schnell ein.

**WASSERSPEICHER AUFTANKEN.** Am besten schon vor dem Start einen viertel Liter Flüssigkeit zu sich nehmen wie zum Beispiel Mineral, gespritzten Apfelsaft, Früchte- oder Kräutertee. Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke und unverdünnte Obstsaft, denn die hemmen die Flüssigkeitsaufnahme durch den hohen Kohlehydratanteil. Wer zu wenig Flüssigkeit zu sich nimmt, reduziert seine Leistungsfähigkeit und das Schwitzen. Somit kann der Körper leichter überhitzen und es kommt zu einer Dehydrierung. Ab einer Trainingsdauer von 45 Minuten alle 15 Minuten nochmals einen viertel Liter zu sich nehmen. Der Körper verliert durch das Schwitzen auch Mineralstoffe. Vor allem Kalium. Kalium ist für die Muskelfunktion besonders wichtig.

**UV-SCHUTZ.** Ganz wichtig ist beim Outdoor-Sport der richtige UV-Schutz. Wasserfeste Emulsionen, die auch beim Schwitzen haften, Sonnenbrille mit hundertprozentigem, hochwertigen UV-Schutz. Tragen Sie leichte, weite Kleidung, denn die fördert das Verdampfen des Schweißes und wirkt kühlend, da sie mehr Luft an den Körper lässt. Bei der Farbwahl sollten Sie heller Garderobe den Vorzug geben. Am besten kombiniert mit einer Kopfbedeckung, die vor der Sonne schützt. Idealen Sehkomfort beim Radfahren, Laufen, Skaten und so weiter gibt es nur, wenn die Sport- oder Sonnenbrille neben dem obligatorischen Lichtschutz auch optimalen Windschutz bietet.

**MITTAGS - RAUS AUS DER SONNE.** Trainieren Sie möglichst morgens oder später am Abend. Mittags nimmt durch die höhere Sonneneinstrahlung der Ozongehalt der Luft zu. ☹

## NORDIC WALKING

Der Breitensport für alle Altersklassen



**N**ordic Walking ist leicht erlernbar, kann an das persönliche Leistungsniveau angepasst werden und schont, bei einer Bewegung im idealen Herz-/Kreislauf- und Fettverbrennungsbereich, die Gelenke und die Wirbelsäule. Zudem kommen eine Vielzahl weiterer gesundheitlicher Aspekte zu tragen wie zum Beispiel erhöhte Sauerstoffversorgung des Organismus, Stärkung des aktiven Bewegungsapparates (bis zu 70 Prozent der Muskulatur werden beansprucht), Figurstyling, Stärkung des Immunsystems, Verbesserung der Koordination und damit ein aktiveres und bewussteres Wahrnehmen von Alltagssituationen und vieles mehr. Nordic Walking ist der ideale Sport für Einsteiger und die optimale Trainingsergänzung für alle aktiven Sportler.

### UND SO EINFACH FUNKTIONIERT NORDIC WALKING

Die Bewegung ist dem Langlaufen ähnlich, das heisst Hände und Beine bewegen sich gegengleich. Bei richtigem Stockeinsatz drehen

Schulter und Hüfte leicht gegeneinander. Die Abstossbewegung (mit möglichst gestreckten Armen, das heisst Bewegung aus dem Schultergelenk und nicht aus dem Ellbogengelenk) **(1)** beginnt beim Aufsetzen der Stockspitze **(2)** und endet, wenn die Zehen sich vom Boden abtossen **(3)**.

*Ideal für Jung und Älter. Für Frau und Mann. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Für Schlanke und Fülligere.*

Achten Sie auf eine natürliche Fussführung (abrollen von Ballen über Zehe, aber nicht zwanghaft!). Die Arme pendeln eng am Körper vorbei **(4)**. Die Bewegung ist abgeschlossen, wenn die Hand den Stockgriff loslässt und der Körper durch eine Schubbe-  
wegung über das Schlaufensystem vom Stock abgeschlossen wird **(5)**. Danach wird

der Arm wieder möglichst gestreckt nach vorne geführt, der Stock gegriffen und die Bewegung wie beschrieben fortgesetzt. ☹

# ATMEN

## Gesundheit beginnt mit der richtigen Atmung



Le Mita Phuong on Unplash

**G**elassen durch den Alltag – das funktioniert am besten mit Wohlbefinden und Gesundheit! Atemübungen, um den Alltag und das Leben besser bewältigen zu können, sind in aller Munde. Meist spüren die Übenden die positive Wirkung schon nach der ersten Anwendung.

Die tibetische Körperschule – kurz **Lu Jong** (sprich: Lu Dschong), ist eine der heute als Ergänzung des therapeutischen Alltags eingesetzten Methoden für Atemtechnik. Der Ursprung liegt in der Bön Kultur, die auf der Tibetischen Medizin (TTM) beruht, die im achten Jahrhundert erstmals schriftlich festgehalten wurde. Aufgrund der engen Verbundenheit der TTM mit dem Buddhismus hatten die Meister dieses uralten Medizinsystems eine intensive Kenntnis der Verbindung von Körper und Geist. Dem Element Luft und dessen Energie kommt dabei besondere Bedeutung in genau dieser Verbindung zu. Älter als

das indische Yoga oder das chinesische Qi Gong floss das Wissen der Meister über Natur, Geist und Körper in die tibetischen Atemübungen ein. Der Atem ist die Schnittstelle zum sogenannten „inneren Wind“, dem Element Luft. Luft wirkt auf eine besondere und spürbare Weise auf die Meridiane und hat damit einen direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden. Es geht um den oft gebrauchten „Fluss“. Alle im Körper befindlichen Kanäle sollten frei sein von Blockaden und störungsfrei fließen können. Unterstützung für Blockadefreiheit bieten die besonderen Atemübungen. Täglich in die Morgenroutine eingebracht – morgens deshalb, weil der Magen noch leer und „durchlässig“ ist – bieten die Atemübungen eine spürbare Variante, sich gleichzeitig gesund, stressfrei, entspannt, angeregt und spannungsgeladen zu fühlen.

### ÜBUNGEN FÜR BEWEGLICHKEIT UND FLEXIBILITÄT

Die fünf Grundübungen beeinflussen die Energie durch die allgemein ausgleichende Wirkung ungehindert positiv in allen Bahnen des Körpers. Unter Einsatz der richtigen Bewegungen – zusammenziehen, ausdehnen und entspannen – jener Körperstellen, an welchen sich die Meridiane befinden, können die Kanäle weich und durchlässig erhalten und gestärkt werden. Die regulative Wirkung führt zu einer Verbesserung von physischen und psychischen Blockaden.

Die Übungen eignen sich vortrefflich zur Vorbeugung gesundheitlicher Schäden. Besonders in stark belastenden und belasteten Zeiten. Durch den Ausgleich kann dem energetischen Abfluss entgegengewirkt werden.

Gleichzeitig kommt es zu einer erhöhten Sensibilität gegenüber allen gesundheitsgefährdenden Faktoren, die den Körper belasten könnten. Wie zum Beispiel falsche Ernährung, Nikotin oder Alkohol. Anwender berichten, dass ihnen die Lust auf besonders fette oder süsse Speisen regelrecht vergangen wäre. Die Übungen wirken ja auch auf die Wirbelsäule. Regelmässig durchgeführt, erhöhen sie Flexibilität und Muskelkraft und können daher Schädigungen durch falsche Haltung, Verspannung oder zu langes Sitzen entgegenwirken. Gleichzeitig werden Ruhe, Konzentration und Gelassenheit gefördert.

Alles, was den Brustkorb und die Organe darin in Bewegung versetzt, führt zu einer besseren Zirkulation. Eine genauere Anleitung finden Sie auf der APOTHECUMplus-Seite. Gutes Gelingen! *#ichkannvielfuermichtun* ☺



Gedruckt auf **FSC®** (Chain of Custody) sowie **CTP** (lebensmittelunbedenklich) **zertifiziertem Papier** zur vorbildlichen und umweltschonenden Bewirtschaftung der Wälder.





## ÄRZTE und THERAPEUTEN im Apothekenhaus

### **Dr. med.univ. Gerhard Angermayr**

Facharzt für Innere Medizin  
T 02732/ 847 58  
Montag – Donnerstag 7<sup>30</sup> – 11<sup>30</sup> Uhr  
Termin nach Vereinbarung

### **Gabriele Brandl**

Chinesische Medizin  
T 0699/ 119 190 51  
Termin nach Vereinbarung

### **Prim. Dr. med.univ. Eckart Breinl**

Facharzt für Urologie  
T 02732/ 777 63  
Dienstag, Donnerstag 16<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup> Uhr  
Termin nach Vereinbarung

### **Mag. Britta Hochmiller**

Klinische und Gesundheitspsychologin  
Psychotherapeutin und Traumatherapeutin  
T 0664/ 212 50 80  
Termin nach Vereinbarung

### **Dr. med.univ. Heide Hochmiller-Spaun**

Fachärztin für Haut- und  
Geschlechtskrankheiten  
T 02732/ 854 94  
Montag 14<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup> Uhr  
Dienstag – Donnerstag 8<sup>00</sup> – 12<sup>30</sup> Uhr  
Freitag 8<sup>00</sup> – 11<sup>30</sup> Uhr  
keine telefonischen Voranmeldungen

### **Barbara Glaser**

Integrative Gestalttherapie  
Einzel- Paar- und Gruppentherapie  
T 0650/ 764 20 77  
Termin nach Vereinbarung



### **Dr. med.univ. Christoph Katzenschlager**

Facharzt für Hals-, Nasen-  
und Ohrenkrankheiten  
T 02732/ 853 63  
Montag, Dienstag, Donnerstag  
8<sup>00</sup> – 12<sup>00</sup> Uhr 13<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> Uhr  
Freitag 8<sup>00</sup> – 12<sup>00</sup> Uhr  
Termin nach Vereinbarung

### **Dr. med.univ. Julia Othman-Hassan**

Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde  
T +43 664/ 518 03 03  
werktags 14<sup>00</sup> – 15<sup>00</sup> Uhr  
Termin nach Vereinbarung

### **Prim. Dr. med.univ. Karl Schieder**

Facharzt für Gynäkologie  
T 02732/ 763 90  
Montag, Dienstag, Donnerstag  
ab 15<sup>00</sup> Uhr nach Vereinbarung  
keine Kassen

### **Uli Siebenhandl**

Personaltrainer  
T 0664/ 925 44 93  
Termin nach Vereinbarung

### **Dr. med.univ. Christian Wanner**

Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie  
Alle Kassen  
Facharzt für Psychiatrie  
Wahlarzt  
T 02732/ 211 36  
Montag, Mittwoch 10<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> Uhr  
Dienstag, Donnerstag 9<sup>00</sup> – 13<sup>00</sup> Uhr  
Termin nach Vereinbarung



Photo by Brooke Lark on Unsplash

# IN UNSERER MITTE

## Knurren und grummeln – Bauchbeschwerden auf den Grund gehen

**S**ie sind zuständig für unsere Verdauung: Magen und Darm. Und sie mischen sich auch noch in unser Gefühlsleben ein. Ihre Aufgabe ist es Nahrung aufzuspalten, zu verdauen, Nährstoffe aufzunehmen, zu verwerten, daraus Energie zu entwickeln und den nicht mehr benötigten Rest abzugeben.

Der Magen kümmert sich um die Speicherung der aufgenommenen Nahrung, deren Zerkleinerung und Weitergabe an den Darm. Behilflich

sind ihm dabei einige Millionen Drüsen, die mit Hilfe eines säurehaltigen Saftes (zirka zwei Liter pro Tag) die Proteine aufspaltet. Nahrungsbrei und Säure werden im gleichmässigen Takt durchgemischt. Im Dünndarm, der direkt am Magenausgang anschliesst, zerlegen Enzyme Nahrungsbestandteile wie Kohlenhydrate, Eiweisse und

Fette in ihre Bausteine. Gesteuert wird diese Fabrik durch eine Art „Bauchhirn“. Nervenzellen, die von der Speiseröhre bis zum Enddarm vorhanden sind, sprechen dabei nicht nur miteinander, sondern kommunizieren auch mit den Regionen im Hirn, die für die Emotionen zuständig sind. Beispiele? Durchfall bei Aufregung, Schmetterlinge in der Verliebtheitsphase oder Magenkrämpfe bei Stress.

### UNVERTRÄGLICHKEITEN, ALLERGIEN, CHRONISCHE...

Darmerkrankungen lösen Reaktionen des Immunsystems auf Nahrungsbestandteile aus und sollten mit Hilfe kompetenter Internisten diagnostiziert beziehungsweise abgeklärt werden. Dieser Weg kann ein langer und beschwerlicher sein. Eine grosse Hilfe für Menschen mit folgend beschriebenen Beschwerden ist ein Tagebuch, in welchem man die eingenommenen Speisen und eventuell darauf entstandene Beschwerden chronologisch aufschreibt. Dieses wird dann beim Arzt sehr gute Dienste beim Aufspüren der Ursachen leisten. Die **häufigsten Symptome** sind Bauchschmerzen, Verdauungsprobleme wie Durchfall, Verstopfung oder Blähungen, Kopfschmerzen, Hautausschläge (oft verbunden mit Juckreiz), Schwindelgefühle oder allgemeine Abgeschlagenheit und Müdigkeit.

Eine Vorbeugung und bereits im jungen Alter eine unabdingliche Untersuchung ist bei genannten Beschwerden die Koloskopie. Nutzen Sie die moderne und verlässliche Diagnose-/Therapieuntersuchung, um einer durchaus vermeidbaren, aber beschwerdemässig unauffälligen Tumorekrankung des Darmes vorzubeugen.

### PFLANZLICHE THERAPEUTIKA

Ein prominentes Beispiel einer antientzündlich wirksamen, pflanzlichen Substanz sind die *Polyphenole*. Unsere übliche Nahrung ist bereits reich an natürlichen Phenolen. Besonders Beeren, Auberginen, dunkle Trauben, Rotwein, Blatt- und Wurzelgemüse sowie bestimmte Vollkornprodukte enthalten hohe Konzentrationen. Die mehrfach nachgewiesene gesundheitsfördernde Wirkung führt zu vermehrtem Interesse an diesen Stoffen (*Anthozyane*) und kann beispielsweise durch *Heidelbeer-Extrakte* (auch in Kapseln) inhaltsgesichert und konzentriert die ideale Zufuhr garantieren.

Eine weitere Pflanze, der antientzündliche Wirkungen insbesondere im Magen-Darm-Trakt bescheinigt wurde, ist die *Gelbwurz* (*Curcuma*). Akute Colitis ulcerosa (CU)-Schübe werden mit Curcuma erstaunlich effektiv behandelt. In verschiedenen Studien angewandt, kann Curcumin ein sicheres und vielversprechendes Mittel für die Behandlung von Colitis sein.

*Boswellia* oder Weihrauch kommt aus der ayurvedischen Naturheilkunde und wird ebenfalls erfolgreich bei entzündlichen Darmbeschwerden eingesetzt. Die aus dem Harz des Baumes gewonnenen Extrakte enthalten Boswelliasäure, die durch die enthaltenen Terpenoide entzündungshemmend wirken.

Wichtig und begleitend zu allen Therapien ist auch die Beachtung des Darmhirns. Hunger, Liebe und Gift alarmieren es. Aber nicht wie lange vermutet vom Kopf zum Darm – nein, umgekehrt. Gelangen Giftstoffe in den Verdauungsapparat, so schlägt das Darmhirn blitzschnell Alarm – damit das Kopfhirn Erbrechen auslöst. Signale aus dem Magen-Darm-Trakt können Ängste verstärken oder hemmen. Sie sehen, unsere Gesundheit im Magen-Darm-Verdauungsbereich möchte pfleglich behandelt werden. Lassen Sie sich daher von unseren Spezialisten in der Apotheke ausführlich beraten. *Ein vereinbarter Beratungstermin ist bei diesem umfangreichen Thema von Vorteil!* ①

”

**Starke Pflanzen:  
Heidelbeere, Gelbwurz  
und Weihrauch.**



# WARUM IMMER IM SOMMER?

Hochsaison für Herpes-Bläschen. Die besten Vorsorge- und Behandlungsstrategien.

**D**ass sich Krankheitsausbrüche im Sommer häufen, hängt unter anderem damit zusammen, dass Herpesviren besonders sensibel auf Sonneneinstrahlung reagieren. Intensive Sonneneinstrahlung ist ein extremer Stressfaktor für die Haut. Dadurch müssen die Reparaturmechanismen Schwerstarbeit verrichten, und die Immunabwehr wird geschwächt. Wenn dann auch noch Urlaubsstress und/ oder eine Erkältung das Immunsystem überlasten, ist ein Krankheitsausbruch fast vorgeplant.

## SCHLUMMERNDE ÜBELTÄTER

Den unterschiedlichen Herpes-Infektionen gemeinsam ist: Sie sind für Menschen mit intaktem Immunsystem in der Regel nicht gefährlich. Und sie sind sehr lästig und oft schmerzhaft. Herpes-Viren sind in der Lage, sich über kleinste Verletzungen der Haut oder Schleimhaut in Körperzellen einzunisten und sich dort zu vermehren. Dazu nutzen sie das menschliche Zellmaterial, was zur Zerstörung der Zelle führt. Dies verursacht die charakteristischen Anzeichen der Herpes-Infektion: Bläschen, Juckreiz und Schmerzen. Neben dem Befall der Zellen am Infektionsherd dringt das Virus auch in Nervenfasern ein. Dort nistet es sich dauerhaft ein und kann immer wieder aktiviert werden. Die schlechte Nachricht: So gut wie jeder von uns trägt Herpesviren seit der Kindheit in sich. Die gute Nachricht: Meist „schlummern“ sie, für das Immunsystem „unsichtbar“, in Nervenknotten und verursachen keinerlei Beschwerden. Wehe aber, wenn sie aufwachen... „Geweckt“ werden die Herpesviren vor allem, wenn die Abwehrkräfte schwach sind: nach längerer Krankheit zum Beispiel oder bei negativem Stress.

## LIPPENHERPES (HSV1)

Am häufigsten sind Infektionen mit dem Virus *Herpes simplex labialis* (HSV1). Etwa neun von zehn Personen haben das Virus im Körper. Rund ein Drittel davon wird mehr oder weniger regelmässig von Fieberblasen geplagt.

Behandlung? Antivirale Arzneien. In der Apotheke gibt es Cremes mit antiviralen Wirkstoffen. Wichtig zu wissen: Sie wirken meist nur dann, wenn man sie beim ersten leichten Jucken und Brennen aufträgt, bevor also die Bläschen „erblühen“. Dann können Sie mit etwas Glück die Vermehrung der Viren noch stoppen und die Bläschenbildung verhindern. Ein weiterer Wirkstoff, Docosanol, bekämpft die Herpesviren, indem er ihr Eindringen in die Zellen verhindert, und ist ebenfalls zur Anwendung in frühen Stadien des Lippenherpes gedacht. Empfindliche Personen sollten Lippen und Mundregion unbedingt mit einem Sonnenschutzmittel vor UV-Strahlung schützen. Auch



mit einer gesunden Lebensweise, die das Immunsystem unterstützt, lässt sich die Häufigkeit von Neuinfektionen reduzieren. Weiters empfehlen sich vorbeugende immunsystemstärkende pflanzliche Tabletten, die man kurmässig zwei- bis dreimal im Jahr lutschen sollte, wenn man zu Herpes neigt.

## GENITALHERPES (HSV2)

Mit Genital-Herpes sind – laut Weltgesundheitsorganisation WHO – insgesamt über 500 Millionen Menschen auf der Welt infiziert. Für die sexuell besonders aktive Altersgruppe der 15- bis 49-Jährigen heisst das, dass fast jeder Sechste betroffen ist, Frauen häufiger als Männer. *Herpes genitalis*

gehört damit zu den häufigsten durch Viren verursachten Infektionen im Schambereich. Virus vom Typ 2 verbreitet sich gewöhnlich durch sexuelle Kontakte und kann zu schmerzhaften Genitalgeschwüren führen.

Auch Genital-Herpes lässt sich gut mit Salben und Tabletten behandeln, die die Viren daran hindern, sich zu vermehren. Wichtig: Suchen Sie bei ersten Anzeichen einer Infektion im Genitalbereich unbedingt sofort einen Facharzt auf.

## DIE GÜRTELROSE (VZV)

Fast jeder Mensch macht die *Feuchtblattern* (Windpocken) durch. Auch diese werden durch ein Herpes-Virus, das *Varizella-Zoster-Virus* (VZV), ausgelöst. Und auch diese können bei einer vorübergehenden Immunschwäche entlang von Nervensträngen wieder an die Körperoberfläche wandern. Die Folge sind aber nicht erneut Feuchtblattern, sondern eine Gürtelrose. Von dieser, auch *Herpes Zoster* genannten Infektion, sind schätzungsweise 25 Prozent der Menschen irgendwann in ihrem Leben betroffen. Eine frühzeitige Behandlung mit virushemmenden Medikamenten verhindert, dass die Schmerzen chronisch werden. Die Behandlung einer Gürtelrose sollte daher möglichst in den ersten drei Tagen nach Auftreten der Bläschen beginnen. Unbedingt schnell zum Arzt! ⓐ

Alles, was die Immunabwehr unterstützt, ist auch hilfreich, um dem Wiederaufflammen einer Herpesinfektion vorzubeugen: Sonnenhut, pelargonium-hältige Präparate, Lysin, Selen und Zink. Gegen das Jucken, Kribbeln und Brennen der Bläschen hilft Rhus toxicodendron D30. Die Globuli können zwei- bis dreimal im Abstand von drei Stunden eingenommen werden. Keine Zahncreme auf die Bläschen! Und die Viren nicht mit dem Handtuch an die Restfamilie verteilen! Zum Schutz im Gebirge oder am Meer beugen hoher Lichtschutzfaktor und Produkte mit Melissenextrakt vor.

# GESUNDES ZAHNFLEISCH

## Vorbeugung und Therapie

Um auch den Übergang zwischen Zahn und Zahnfleisch effektiv zu reinigen, gilt es zudem immer von ‚rot‘ nach ‚weiss‘ zu putzen, das bedeutet, die Zahnbürste immer zuerst auf dem Zahnfleisch aufsetzen.

Photo by Kai Visuals on Unsplash



**G**esunde, saubere und schöne Zähne sind die Voraussetzung für ein strahlendes Lächeln. Doch die heutige Ernährung und der stressige Lebensstil sind ein permanenter Angriff auf die Gesundheit von Mund und Zähnen. Die wichtigste Basis für die Gesunderhaltung von Zähnen und Zahnfleisch ist das tägliche, gründliche Zähneputzen. Durch regelmässige Zahnpflege vermeidet man

nicht nur Karies und Zahnfleischerkrankungen, sondern auch gefährliche Herz-Kreislaufkrankungen. So können etwa Bakterien aus den Zahnfleischtaschen in die Blutbahn geraten und die sensiblen Innenwände der Blutgefässe schädigen. Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall wären die dramatische Folge. Durch den Konsum von Kaffee, Tee, Rotwein und anderen Genussmitteln

lagert sich ein dünner Film von Proteinen auf den Zähnen an und so wird der Glanz der Zähne durch Verfärbungen getrübt.

### AUF DIE TECHNIK KOMMT ES AN...

Die oft viel zu harten Borsten der Zahnbürste und eine „horizontale Schrub-Bewegung“ mit zu starkem Anpressdruck können zu Verletzungen an Zahnfleisch und Zähnen führen. Aber auch Zahnpasten mit zu hoher Schmirgelwirkung (angegeben mit dem RDA-Wert), zu lange Putzdauer und zu hoher Putzdruck können zu Putzschäden führen.

Eine gründliche und zugleich sanfte Reinigung der Zähne und des Zahnfleischsaumes ist also besonders wichtig. Sehr effektiv ist die

Bass-Technik: Die Bürste wird im 45 Grad-Winkel angelegt und mit ganz leichtem Druck wird in kleinen, kreisförmigen, leicht rüttelnden Bewegungen Zahn für Zahn gereinigt. So werden Zahnbeläge gelockert und gründlich entfernt. Die Zähne sind systematisch zu reinigen: zuerst die Aussenflächen, dann die Innenflächen und zuletzt die Kauflächen. Zusätzlich sollten mittels Zahnseide oder Interdentalbürsten die Zahnzwischenräume gereinigt werden, die für die Zahnbürste unerreichbar sind. Diese Prozedur ist zeitraubend und mühsam, aber der Aufwand lohnt sich.

### HILFE FÜR DAS ZAHNFLEISCH

Ab dem 35. Lebensjahr sind Zahnfleischerkrankungen eine der Hauptursachen für Zahnverlust. Raucher, Diabetiker, Personen mit chronischen Grunderkrankungen und Schwangere haben zudem ein erhöhtes Risiko, an *Parodontitis* (= eine akute Entzündung durch Zahnbelag und Zahnstein) zu erkranken. Zahnpasten, Mundspülungen, Tinkturen und Gele mit pflanzlichen Extrakten aus *Kamille*, *Blutwurz*, *Minze* oder *Echinacea* stärken und schützen das Zahnfleisch. *Teebaumöl*, *Rhabarberextrakt* und Coenzym Q10 sind weitere beliebte Therapien für diese Fälle.

Mit Schüssler Salzen kann die Mineralstoffzufuhr zur Gesunderhaltung unserer Zähne erhöht werden. Hier sind besonders die *Nummer 1 Calcium fluoratum* und die *Nummer 2 Calcium phosphoricum* zu nennen. Calcium fluoratum stärkt den Zahnschmelz und Calcium phosphoricum ist für den Zahnaufbau verantwortlich.

*Parodontose* ist zum Unterschied von Parodontitis ein langsam fortschreitender Verfall des Zahnhalteapparates. Hauptursache ist Kalziummangel in den Knochen. Die Zufuhr von Kalzium und Vitamin D ist als Vorbeugung dagegen empfehlenswert. Ein klassisches Symptom von Vitamin B-Mangel sind Zahnfleischartzündungen. Häufiges Zahnfleischbluten und Zahnfleischschwellungen können auf einen Mangel an Vitamin C hindeuten.

Beim regelmässigen Gang in die Zahnarztpraxis werden Zähne und Zahnfleisch auf Erkrankungen wie Karies und Parodontitis untersucht. Für perfekte Sauberkeit im Mund sorgt eine professionelle Zahnreinigung, die nur von zahnmedizinischem Fachpersonal durchgeführt werden kann. In die Interdentalpflege sollten auch täglich zehn Minuten investiert werden. Auch Rauchen erhöht das Entzündungsrisiko. Besser ist: ausdämpfen. Wir helfen Ihnen! ☺

### APOTHEKERTIPP: A\* MUNDFRISCHE-TINKTUR

Täglich nach der Zahnpflege angewandt oder auch nach dem Essen, wenn keine Zahnbürste in der Nähe ist. Selbstverständlich auch vor dem Rendezvous;) 30 ml Badezimmergrösse mit Ringelblumen, Salbei, Kamille und Pfefferminze. 10 Tropfen auf ein Glas Wasser bei täglicher Anwendung.

Anwendung: 30 bis 40 Tropfen auf ein halbes Glas Wasser zum Gurgeln bei Entzündungen im Mundbereich und Halsweh.

30 ml € 7,60







Der Profi am Werk – unser Fotograf Stefan Sappert



Fast (!) Titanic feeling!



Wir finden die Fotos toll!

## Liebe Apothecum-Leser!

Wir waren in den letzten Wochen sehr fleissig! Unser Apothekenlogo wurde erneuert, wir haben unsere Homepage neugestaltet und vieles mehr... Mitte Mai 2019 fand ein professionelles Fotoshooting statt. Meine Kolleginnen waren mit Begeisterung dabei. Mein Mann, Helmut Denk lieferte die Fotos vom „Making-off“. @



Die Team-Fotos präsentieren wir im Herbst



„Aufstellung bitte!“

# GENIESSEN SIE DAS BESTE DER SONNE!

FÜR IHREN SCHUTZ SORGT DAYLONG™

DIE NR. 1-EMPFEHLUNG VON  
DEUTSCHEN DERMATOLOGEN!



## Daylong™

- ☀️ Schützt sicher und langanhaltend – mit einem ausgezeichneten Hautgefühl, ohne zu kleben
- ☀️ Die Wirksamkeit ist am Produkt getestet und medizinisch nachgewiesen<sup>2</sup>
- ☀️ Sensitive: Besonders geeignet für sensible und sonnenallergische Haut<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Umfrage wurde i.A. von Galderma in Deutschland im Nov. 2016 bei 455 niedergelassenen Dermatologen durchgeführt. Ergebnisse sind beim medizinisch-wissenschaftlichen Wissensportal Marpinion, Oberhaching abrufbar.  
<sup>2</sup> In wissenschaftlichen Laboruntersuchungen (in-vitro) getestet  
<sup>3</sup> Fett- und emulgatorfreie Gele



# SUGAR ME

## Glyko-Wirkstoffe aus Zucker

#Ich kann viel für mich tun!



**Z**ucker gut für die Haut? Man kann es fast nicht glauben, doch Zucker hat wirklich auch Positives. In unserer Haut stecken von Geburt an viele Zuckerverbindungen. Sie sind wichtig um Feuchtigkeit zu binden, liefern Energie für Stoffwechselforgänge und festigen das Bindegewebe. Ausserdem helfen sie, dass sich Zellen untereinander verständigen und erkennen können.

Polysaccharide sind besonders in den natürlichen Kosmetikserien verbreitet. Ihr Einsatzgebiet reicht vom Peeling über die Behandlung des trockenen Auges bis hin zu Reinigungsprodukten.

### STRAFFEN UND POLSTERN

*Natural Moisturizing Factor* (NMF) oder *Säuremantel* wird eine Gruppe von natürlichen Substanzen (Harnstoff, Milchsäure, Aminosäuren) an der Oberfläche der Epidermis bezeichnet, die in der Lage sind, die in der Hornschicht der Haut vorkommende Feuchtigkeit zu speichern. Mit der richtigen Hautpflege werden dem System Fette und Wasser so zugeführt, dass diese dort gespeichert werden können. Zu diesen NMFs gehören neben oben genannten auch Zuckerverbindungen. Die, inzwischen als eine der Wunderwaffen gegen Hautalterung bekannte, Hyaluronsäure ist eine solche Zuckerverbindung. Alginat ebenso. Sie wird aus Braunalgen gewonnen. Beide sind nicht wasserlöslich, können aber quellen und nehmen daher bis zu das 100-fache ihres Gewichtes an Wasser auf. Die Oberfläche der Haut wird glatter, es tritt ein leichter Straffungseffekt ein und beim beliebten Einsatz an den Lippen polstern sie die Lippenränder jugendlich auf.

„  
**Als Peeling glättet Zucker die Haut!**

### BRÄUNE OHNE SONNE

Die Sonnenwirkung wird stärker – schon seit Jahren. Die Gefahr für Sonnenbrand, vorzeitige Hautalterung und das Krebsrisiko steigen. Zumindest eine zarte Bräune möchte aber jeder von uns gerne haben. Was tun, um möglichst gesund „sonnengeküst“ auszusehen? Für viele ist ein Selbstbräuner die Lösung. Und genau da kommt wieder der Zucker ins Spiel. DHA (*Dihydroxyaceton*) ist einer der wichtigsten Stoffe in Selbstbräunern und färbt die Haut in drei bis sechs Stunden aufgrund einer Reaktion mit Eiweiss. Wegen der ständigen Erneuerung unserer Haut verblasst diese nach einigen Tagen wieder. Denken Sie an die Gesundheit Ihrer Haut! Meiden Sie Solarien, nutzen Sie Selbstbräuner und wenn Sie die natürliche Sonne geniessen möchten, lassen Sie sich von unseren Spezialisten für einen effektvollen und gesunden Sonnenschutz beraten!

### TIEFE REINIGUNG - FRISCHER TEINT

Eine zu den Fruchtsäuren gehörige AHA (*Alphahydroxysäure*) ist die Glycolsäure. Sie hat die kleinste Molekülgrösse von allen AHAs und kann dadurch besonders tief in die Hautschichten eindringen. Sie löst abgestorbene Hautzellen ab und schafft damit gleich ein frischeres Hautbild, weil der Feuchtigkeitsgehalt erhöht werden kann. Das Strahlen der Haut kommt zurück! Die Hauterneuerung wird angeregt und die Haut straffer und glatter. Ⓐ

### SIND 100 BÜRSTENSTRICHE TÄGLICH wirklich so gut für die Mähne?

**JA!** Besonders bei langen Haaren sind 100 Bürstenstriche pro Tag empfehlenswert. Häufiges Bürsten regt nämlich die Durchblutung der Kopfhaut und die Talgproduktion an. Das glättet die Schuppenschicht und lässt Haare glänzen. Richtiges Kämmen will aber gelernt sein: Haare zuerst immer kopfüber von hinten noch vorne kämmen. Danach von der Seite und von vorne noch hinten bürsten. Tip: Eine hochwertige Bürste mit Naturborsten verwenden. Plastikspitzen können die Haarstruktur schädigen. Ausserdem möchten wir ja alle etwas für unsere Umwelt tun! Ⓐ



# UroAkut<sup>®</sup>

BIOGELAT

## D-Mannose Cranberry

**IM AKUTFALL!**

Zum Diätmanagement bei  
**akuten und  
wiederkehrenden  
Harnwegsinfekten**



### D+PAC

Anti-Adhäsionseffekt

klinisch untersucht

Gut verträglich. Laktosefrei, glutenfrei,  
ohne Konservierungsstoffe, ohne künstliche Farbstoffe

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

**Kwizda**

Pharma

[www.gesunde-blase.at](http://www.gesunde-blase.at)