

APOTHECUM

HERBST 2019



ADLER
Apotheke

VITAMIN B-KOMPLEX
Für Energie und starke Nerven

DIE RICHTIGE FETTFORMEL
Cholesterin, Triglyceride, Stoffwechsel

DIE VERGESSENEN ZONEN
Kopfhaut, Rücken, Hals



EINE FÜR ALLE – ALLE FÜR EINE



WERDEN SIE FAN!
[WWW.FACEBOOK.COM/ADLERAPOTHEKEKREMS](https://www.facebook.com/adlerapothekekrems)

SLOW COOKING?

Bewusste Ernährung heisst bewusstes Kochen!

zumKochen
empfiehlt
die Cocotten
von Staub

zumKochen
Mag. Renate Wurzer, MA in Gastrosophy
Geschäft:
A-8010 Graz, Theodor-Körner-Strasse 37
T +43 316 68 99 98
E alles@zumKochen.at
www.zumKochen.at

ZUM KOCHEN

Rezeptservice
Boef Bourignon auf
[www.zumkochen.at/info/
rezepte-zumkochen-1](http://www.zumkochen.at/info/rezepte-zumkochen-1)

Finden Sie auf www.zumkochen.at/apothecum
Ihr besonderes **APOTHECUM-Angebot!**

Bewusstes Essen, mit frischen und regionalen Produkten zubereitete Gerichte und schonende Garmethoden sind das A&O gesunder Ernährung. Slow Cooking, das langsame Kochen, trägt wesentlich dazu bei!

Slow Cooking ist Kochen mit Zeit, Lust und ganz viel Liebe. Es bedeutet Entschleunigung – fernab von Fast Food und Convenience-Gerichten. Zugegeben, Slow-Cooking-Gerichte brauchen viel Zeit, aber sie machen nicht viel Arbeit!

Sind die Zutaten vorbereitet und erst einmal in der Cocotte (DER Slow-Cooker schlechthin), ist die Arbeit getan. Bei niedriger Temperatur über eine längere Zeitspanne gegart, entfaltet sich das ganze Aroma zu einem umwerfend dichten und unwiderstehlichen Geschmack.

Koch oder Köchin haben bis zum Servieren Zeit für Anderes: Zeit zu lesen, sich zu entspannen oder sich um weitere Gerichte kümmern.

Durch das langsame und schonende Kochen, Braten, Schmoren oder Marinieren bleiben Vitamine und wertvolle Nährstoffe erhalten und im Zusammenspiel mit den hochwertigen Zutaten entstehen gesunde, kulinarische Erlebnisse der besonderen Art.

Typische Gerichte, die mit der Slow-Cooking-Methode besonders gut gelingen sind zum Beispiel Fleischgerichte wie Coq au Vin, Pulled Pork, Irish Stew, Kalbsragout oder Gulasch, aber auch Suppen und Speisen mit viel Gemüse und solche, bei denen es auf eine richtig gute Sauce ankommt. **Staub-Cocotten** eignen sich für alle Herdarten, den Backofen und den Geschirrspüler. In sieben Farben. 

VITAMIN B-KOMPLEX

Für Energie und starke Nerven

Kennen Sie das? Man fühlt sich oft energielos und müde, man isst und schläft ausreichend und trotzdem will der Motor nicht richtig in die Gänge kommen. Die Haut wirkt unrein, die Haare sind stumpf und glanzlos. Vermutlich kann Ihr Körper nicht alle Nährstoffe verarbeiten, die Sie ihm geben, da wir ihm zu wenige wichtige Enzyme liefern, die fähig sind die Nahrung auch aufzuspalten. Brennstoff ohne Brennwert! Ein Vitamin B-Mangel ist eine häufige Ursache dafür, dass nicht genug Nährstoffe aufgenommen werden. Vitamin B spaltet die Nahrung und gibt neue Energie. Zellen können sich erneuern, Gifte können entsorgt werden und Haare bekommen wieder mehr Kraft. Hier kurz angerissen die Funktionen der einzelnen Wirkstoffe des B-Komplexes.



VITAMIN B1 (Thiamin)

... ist besonders wichtig für den Kohlehydratstoffwechsel. Besonders wichtig für Schwangere, Kaffeetrinker und bei Stress.

VITAMIN B2 (Riboflavin)

... findet sich in allen Körperzellen. Es spielt eine besondere Rolle bei der Cholesterinsenkung, bei der Umwandlung von Fetten, Eiweißen und Kohlehydraten in Nährstoffe und ist ein bedeutendes Antioxidans. „Mundwinkel“ und die Neigung zu Hautrissen sind Zeichen für einen Mangel.

VITAMIN B3 (Nikotinsäure/ Niacin)

... findet sich in allen Zellen und wird in der Leber gespeichert. Wichtig für Energieproduktion, Blutzuckerregulierung und vor allem für das Haut- und Muskelgewebe. Eine typische Mangelerkrankung ist die Krankheit Pellagra mit rauer, schuppiger und überpigmentierter Haut.

VITAMIN B5 (Panthothensäure)

... hat eine wichtige Funktion im gesamten Energiestoffwechsel. Alle Bindegewebe, Schleimhäute, Haare und Nägel benötigen für ihren Aufbau Pantothensäure. Eine wichtige Stellung hat sie aber auch im körpereigenen Abwehrsystem. Ein Mangel führt zu trockener, rissiger Haut und brüchigen Haaren.

VITAMIN B6 (Pyridoxin)

... ist vor allem bei eiweißumbauenden Stoffwechselvorgängen und während des Wachstums wichtig. Herz, Gehirn und Leber können ihre Funktion nur dann erfüllen, wenn immer genügend Vitamin B6 zur Verfügung steht. Ein Mangel kann nach proteinreicher Diät, langer Arzneimittelaufnahme und bei Magnesiummangel entstehen.

VITAMIN B7 (Biotin)

Biotin gilt als das Schönheitsvitamin. Es sorgt für glatte, seidige Haut, volles, glänzendes Haar und kräftige Nägel. Biotin ist an zahlreichen Stoffwechsel- und Zellteilungsprozessen sowie am Energiestoffwechsel

The infographic features a central image of a smiling woman with dark hair. Surrounding her are several red circular icons with white symbols and text in German:

- Sichert das Gedächtnis.** (Icon: Head with a circular arrow)
- Stimuliert das Immunsystem.** (Icon: Hand holding a heart)
- Steigert die Energie.** (Icon: Battery with a plus sign)
- Verbessert die Stimmung.** (Icon: Sun with rays)
- Bildet rote Blutzellen.** (Icon: Three red blood cells)
- Verstärkt die Haar- und Hautgesundheit.** (Icon: Head with hair and skin dots)

A hashtag **#ichkannvielfuermichtun** is also visible over the woman's chest.

und am normalen Funktionieren des Nervensystems beteiligt. Ohne Biotin wäre die Energiegewinnung aus Kohlenhydraten und Fetten nicht möglich. Biotin ist in der Schwangerschaft und Stillzeit besonders wichtig, um eine optimale Entwicklung des Babys zu ermöglichen.

VITAMIN B9 – (Folsäure)

Die Folsäure gehört ebenfalls zu den Vitaminen der B-Gruppe. Sie ist besonders wichtig für die Blutbildung und die Zellteilung und stellt einen wesentlichen Baustein der Erbinformation in den Zellkernen dar. Bei einem Mangel an Folsäure neigt man zu Nasenbluten, Störungen der Infektabwehr und verlangsamter Wundheilung. Ein Mangel kann bei Einnahme von Schlafmitteln oder Antibiotika entstehen.

VITAMIN B12 (Cobalamin)

... wirkt vor allem bei Stoffwechselvorgängen mit, die mit der Zellteilung und dem Wachstum zu tun haben. Es ist ein wichtiger Faktor bei der Blutneubildung. B12 kann durch den Darm nicht direkt aufgenommen werden, sondern muss sich vorher mit einer von der Magenschleimhaut ausgeschiedenen Substanz, dem so genannten Intrinsic-Factor, verbinden. Ein Mangel kann auch bei bestimmten Darmerkrankungen, Wurmbefall, Hepatitis, bei der Einnahme von Antibiotika über längere Zeit, Alkohol- und Nikotinmissbrauch, einseitiger, fleischloser Kost und nach Magen- und Darmoperationen entstehen. Die Anzeichen einer Unterversorgung treten meist erst nach einigen Jahren auf, da Cobalamin bis zu fünf Jahre im Körper gespeichert werden kann. Niedrige Spiegel an Vitamin B12 und Folsäure verdoppeln das Risiko, an Alzheimer zu erkranken! ④



Photo by Stefan Sappert

DAS TEAM der Adler Apotheke

Was macht uns aus?

Apothekerin MAG.PHARM. GABRIELE DENK

Es sind die Menschen, die hier gemeinsam arbeiten, die das Team der Adler Apotheke ausmachen. Aus diesem Grund erzähle ich Ihnen einiges über mein Team. Wir sind 22 Frauen im Alter von 24 bis 57 Jahren – wir sind Mamas von insgesamt 31 Kindern.

Das erklärt auch, warum die meisten meiner Kolleginnen in Teilzeit arbeiten: um ihre Kinder zu betreuen, aber auch um Angehörige pflegen zu können. Umgerechnet auf Vollzeit sind das 14 „Köpfe“.

Unsere Apotheke ist an 54 Stunden pro Woche geöffnet und seit einigen Jahren haben wir mittags durchgehend geöffnet. Wenn ich die insgesamt zwei Monate Nacht-, Feiertags- und Sonntagsdienste dazu rechne, summiert sich das auf zirka 76 Stunden pro Woche.

Um den gesetzlichen Anforderungen, wie zum Beispiel ELGA oder der Arzneimittelsicherheitsverordnung gewachsen zu sein, sind zahlreiche Schulungen notwendig.

Weiters besuchen wir Fortbildungen zum Thema Medikationsmanagement, Homöopathie, Kosmetik und vieles mehr.

Die Herausforderung besteht darin, trotz Urlaub, Pflegeurlaub und Krankenständen den Dienstplan so zu gestalten und planen, dass genügend Personal vor Ort ist. Besonders am Schulanfang, ist das

nicht so einfach. Vor einigen Jahren hatten wir vier Apothekenbabys innerhalb von einem Jahr!

Zum Glück gibt es immer nette, zuvorkommende Kolleginnen, die einspringen und auch gerne ihren Dienst tauschen.

Sie als geschätzte Kunden der Adler Apotheke sehen vorerst nur die Kolleginnen, welche an der Tara bedienen, die „fleissigen Hände“ im Hintergrund kennen Sie meistens nicht. Ich werde Ihnen daher in dieser und den folgenden Ausgaben unseres Kundenmagazins das gesamte Team der Adler Apotheke vorstellen. ④

Mehr Infos auf
unserer neuen Homepage
www.adlerapotheke-krems.at



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 8⁰⁰ – 18⁰⁰ Uhr
Samstag 8⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr



Photo by Stefan Supert

PK-Assistentin

RENATE PROSCHINGER

Seit fünf Jahren bin ich Mitglied im Team der Adler Apotheke Krems. Mit Frau Mag.pharm. Gabriele Denk, die seit 1. Juni 2019 Inhaberin der Adler Apotheke ist, verbindet mich eine langjährige berufliche und private Freundschaft.

Als gelernte pharmazeutisch-kaufmännische Assistentin berate ich unsere Kunden gerne. Meine Schwerpunkte sind die Darmgesundheit, Kosmetik und Nährstoffe. In diesen Bereichen bilde ich mich nach Dienstschluss und an meinen freien Tagen weiter. Unterstützen darf ich unser Team noch bei der Warenbestellung, Warenübernahme und in der Rezeptur.

Mein Mann Werner und meine beiden Töchter Johanna und Christina sind mein größter Stolz und unterstützen mich sehr. Meine Freizeit verbringe ich am liebsten mit meiner Familie, meinen Freunden, der Stadtkapelle Langenlois und als Gemeinderätin der Stadtgemeinde Langenlois. Ich freue mich Sie beraten zu dürfen. ④



„1991... was war das für ein ereignisreiches Jahr für mich. Zuerst der Abschluss des Pharmaziestudiums, die Hochzeit mit meinem Mann Helmut Denk und das Kennenlernen meiner Freundin Renate Proschinger, die damals auf der Suche nach einer Lehrstelle als PKA war.“

Renate und ich verbrachten einige gemeinsame Dienstjahre in der Adler-apotheke in Langenlois. Es sind mittlerweile 28 Jahre Freundschaft, die uns mit der Familie Proschinger verbinden.

Renate und ihr Gatte sind nicht nur grosszügige Gastgeber, die beiden sind auch in schlechten Zeiten immer für uns da. Umso mehr freut es mich, dass Renate seit 2014 im Team der Adler Apotheke Krems dabei ist. Es erstaunt mich jeden Tag, mit wie viel Elan und Engagement sie in der Bestellung und Beratung der Kunden arbeitet und trotzdem am Abend noch die Energie hat, zu Fortbildungen zu fahren.“

Apothekerin Mag.pharm. Gabriele Denk

Apothekerin Mag.pharm.

MARION KUCHAR

Auf folgenden Spruch bin ich vor einiger Zeit bei einem Seminar aufmerksam geworden: „Nennt mich verrückt, aber ich liebe es, andere Menschen glücklich zu sehen. Denn das Leben ist eine gemeinsame Reise und kein Konkurrenzkampf!“ – Ich finde ihn wunderschön und sehr passend. Genau aus diesem Grund macht mir mein Beruf auch so grosse Freude, da ich als Apothekerin in verschiedensten Gesundheitsfragen in der Lage bin, anderen Menschen zu helfen. Noch dazu hatte ich in meiner bisherigen Berufslaufbahn (Wien, Krems) immer das Glück, Teil eines tollen Teams sein zu dürfen.

Um mich beruflich und auch persönlich weiter zu entwickeln, besuche ich laufend unterschiedlichste Fortbildungsveranstaltungen (Fitnesscoach-Ausbildung, Homöopathie, Kommunikation, medizinisch-pharmazeutische Themen und so weiter). Demnächst werde ich eine Ausbildung zum Thema Mikronährstoffe absolvieren. Ich bin der Meinung, durch Wissensdurst und einem „Life Long Learning“ bleiben wir aktiv und fit.

Meine weiteren Interessen gelten der Natur, dem Sport, ausserdem bin ich gerne unterwegs und treffe mich gerne mit Freunden. Ich bin Mutter zweier Söhne (zehn und zwölf Jahre alt) und lebe im Waldviertel, wo ich mich im Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde“ und bei verschiedenen Vereinen aktiv einbringe. ④



„Kennen Sie schon unsere Facebookseite? Diese ist das gelungene Werk unserer kreativen Kollegin Marion. Marion ist seit 2004 in der Adler Apotheke Krems und damit nach mir die dienstälteste (aber wesentlich jüngere) Pharmazeutin. Sie hat nicht nur ein offenes Ohr für die Wünsche und Sorgen unserer Kunden, sondern auch für die Anliegen unserer Kolleginnen, welche wir dann gemeinsam besprechen. Marion und ich besuchten diesen Frühling ein zweitägiges Kommunikationscoaching der Apothekerkammer, um uns auch in dieser Richtung weiterzuentwickeln. Wenn der Computer wieder mal spinnt – Marion rettet uns. Sie hilft mir beim Erstellen der Dienstpläne und ist unsere Sicherheitsbeauftragte. Kurz gesagt: Eine bessere „rechte Hand“ als Mag.pharm. Kuchar kann ich mir nicht wünschen!“

Apothekerin Mag.pharm. Gabriele Denk

GESUNDE ROSA LIPPEN

8 Tipps aus der Apotheke



Photo by Kristi Pail on Unsplash

Weiche, rosa Lippen hellen jedes Gesicht auf und verleihen jedem Lächeln eine freundliche, warme Note. Ein rosafarbener Hauch auf den Lippen ist ein Zeichen für eine gute Gesundheit. Daher sollte man seine Lippen sorgfältig pflegen, um diesen Eindruck zu bewahren. Die Lippen sind der empfindlichste Teil unseres Gesichts, der keine eigenen Öldrüsen besitzt. Daher ist die äussere Feuchtigkeit sehr wichtig, um sie weich zu halten.

N° 1 BEFEUCHTEN SIE IHRE LIPPEN

Trockenheit und Lippenrisse sind eine grosse Gefahr, und wenn sie nicht zur richtigen Zeit behandelt werden, entstehen dunkle und pigmentierte Lippen. Halten Sie Ihren Lippenbalsam immer griffbereit und tragen Sie ihn den ganzen Tag über regelmässig auf. Lippenbalsame machen süchtig, also wählen Sie sie mit Bedacht aus. Vermeiden Sie Petrolatum oder

auf Petroleum basierende Lippenbalsame, da sie auf lange Sicht keinen Nutzen bringen. Suchen Sie nach Inhaltsstoffen wie natürlichem Bienenwachs, Glycerin, Sesamöl, Mandelöl und Vitamin E in Ihrem Balsam.

N° 2 FLÜSSIGKEITSZUFUHR

Die Flüssigkeitszufuhr von aussen und innen ist notwendig. Unabhängig von der Jahreszeit. Trinken Sie ausreichend Wasser und leichte Kräutertees. Saftig und rosa oder trocken und stumpf – Sie entscheiden!

N° 3 LIPPENBALSAM

Noch bevor Sie den Lippenstift auftragen, gönnen Sie Ihren Lippen eine Schicht hochwertigen Lippenbalsam. Dadurch stellen Sie sicher, dass Ihre Lippen mit Feuchtigkeit versorgt werden. Vermeiden Sie matte Lippenstifte, da diese die Lippen leicht austrocknen lassen.

N° 4 BÜRSTEN

Das Bürsten der Lippen hilft Ihnen, die abgestorbenen Zellen loszuwerden, was zu weichen, gut durchbluteten Lippen führt. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Lippen zu schrubben. Sie können Ihre Lippen einfach mit dem Lippenbalsam einreiben, bevor Sie schlafen gehen. Am nächsten Morgen schrubben Sie mit einer weichen Zahnbürste die abgestorbenen Zellen weg.

Machen Sie von Zeit zu Zeit ein Zuckerlippenpeeling. Mischen Sie etwas Kristallzucker mit Vaseline (oder Glycerin) aus der Apotheke und tragen Sie eine dicke Schicht auf Ihre Lippen auf. Peelen Sie Ihre Lippen in kreisenden Bewegungen und wischen Sie sie mit einem feuchten Baumwolltuch ab. Perfekt vor einem grossen Abend!

N° 5 DUNKLE FARBEN

Dunkle und stark pigmentierte Lippenstifte können den rosafarbenen Schimmer von Ihren Lippen überdecken und schliesslich zu pigmentierten Lippen führen. Verwenden Sie weiche Farben und erprobte Marken, um nicht Gefahr zu laufen, dass in den Lippenstiften Toxine enthalten sind, die Ihre Lippen schädigen können.

N° 6 RAUCHEN VERBOTEN

Nikotin führt zu Verfärbungen der Lippen. Wenn Sie also rosafarbene und gesunde Lippen haben möchten, sollten Sie mit dem Rauchen aufhören.

N° 7 SONNE

Aufgrund des Vorhandenseins von überschüssigem Melaninpigment in der Region kann es zu einer Verdunkelung der Lippen kommen. Es ist bekannt, dass die Sonne die Melaninsynthese im Körper steigert. Daher ist es ideal, sich vor den schädlichen UV-Strahlen der Sonne zu schützen, indem Lippenprodukte wie Lippenbalsame und Lippenstifte, die Sonnenschutzmittel enthalten, verwendet werden.

N° 8 QUALITÄT

Achten Sie auf Qualität. Übermässiger und längerer Gebrauch von Kosmetika billiger Qualität auf den Lippen kann eine Pigmentierung verursachen. Kosmetika, die Nährstoffe und natürliche Extrakte in ihrer Zusammensetzung enthalten, sollten bevorzugt werden. Lippenkosmetik sollte vorzugsweise mit natürlichen Ölen wie gereinigtes Rizinusöl entfernt werden. Verfallsdatum prüfen, um Allergien zu vermeiden! ①



APOTHEKERWISSEN: A* LIPPENBALSAM handgerührt

Anwendung und Einsatz wie im Artikel beschrieben. Führen Sie ihn einfach immer bei sich!

pro Tiegel € 7,60

APOTHECUMplus

Noch mehr Informationen und praktische Werkzeuge
für Ihre Gesundheit!

www.plus.apothecum.at

#Ich
kann viel
für mich
tun!



apothecum



@apothecum



ATEM

Was Ihr Atem über Ihre Gesundheit sagen kann

Unsere
Rezepte für
Ihr
Wohlbefinden!

Direkt zu unserem APOTHECUMplus



Photo by Ryan Corby on Unsplash

#Ich kann viel für mich tun!

Zunge herausstrecken und dabei auch den Atem kontrollieren gehört zu den uns von Kind auf allen bekannten Diagnostikmethoden. Wenn der Onkel Doktor die Eltern um einen Löffel gebeten hat, hat es die meisten schon zu Würgen begonnen. Behalten Sie auch selbst Ihren eigenen und den Atem Ihrer Familie im Auge (... in der Nase). Wir beschreiben Ihnen hier Möglichkeiten von Atemauffälligkeiten, die helfen können, im Fall des Falles frühzeitig zu reagieren.

KARDAMOM

Die Samen enthalten ätherische Öle, denen vor allem eine wohltuende Wirkung auf den Magen-Darm-Bereich nachgesagt wird. So soll Kardamom verdauungsfördernd sein und bei Blähungen helfen. Daneben soll Kardamom auch bei Mundgeruch Abhilfe schaffen: Durch das Kauen der Samen soll sich der Atem verbessern.

SCHNARCHEN

Ihr Mund kann trocken werden, wenn Sie schnarchen oder offen schlafen. Dadurch fühlen sich die Bakterien, die den „Morgenatem“ auslösen, noch wohler. Sie schnarchen eher, wenn Sie auf dem Rücken oder auf einer Seite schlafen. Schnarchen kann auch ein Zeichen von Atemaussetzern (*Apnoe*) im Schlaf sein. Wenn Sie regelmässig schnarchen, besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt, um Hilfe bei der Vermeidung

von Zahnproblemen oder medizinischen Problemen zu erhalten, die durch Apnoe verursacht werden können. Nahrung in Ihren Zähnen kann auch das Wachstum von Bakterien fördern – eine gute Bürste und Zahnseide vor dem Schlafengehen können das verringern.

ZAHNFLEISCHERKRANKUNG

Wenn Ihr Atem metallisch riecht, können Bakterien unter Ihrem Zahnfleisch die Ursache sein. Das kann zu Entzündungen und sogar Infektionen führen. Ihr Zahnarzt könnte es *Parodontitis* nennen. Wenn Sie rauchen, nicht regelmässig Zähne putzen und Zahnseide verwenden, tritt diese Krankheit öfter auf.

REFLUX (Aufstossen)

Bei dieser Störung wird Magensäure wieder zurück in die Speiseröhre geführt. Dadurch riecht der Atem sauer. Die Säure kann auch Hals- und Mundschleimhaut schädigen und so den Nährboden für geruchverursachende Bakterien schaffen.

DIABETES

Wenn Sie unter dieser Krankheit leiden, kann fruchtiger Atem ein Zeichen dafür sein, dass Ihr Körper Fett statt Zucker (*Glukose*) als Brennstoff verwendet. Das bedeutet wahrscheinlich, dass Sie zuwenig von dem Hormon Insulin haben. Suchen Sie unbedingt einen Arzt auf.

HELICOBACTER PYLORI

Dieses Bakterium kann zu einer Magenschleimhautentzündung (*Gastritis*) und/oder Geschwüren führen. Es kann übel riechenden Atem verursachen und die Betroffenen können auch Übelkeit, Sodbrennen, Bauchschmerzen oder Verdauungsstörungen haben. Männer und Frauen sind gleich oft betroffen. *Helicobacter pylori* wird mit Antibiotika behandelt. ④

WAS IST LEBERTRAN?

Lebertran wird aus frischer Fischleber (Kabeljau, Dorsch) gewonnen und enthält natürliches Vitamin A, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren. Vitamin A und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin A unterstützt zudem die Erhaltung normaler Haut und Sehkraft und Vitamin D leistet einen Beitrag zur Erhaltung normaler Muskelfunktion. Aufgrund des „besonderen“ Geschmacks gibt es Lebertran heutzutage zum Glück auch in Form von Kapseln.



Apothekerwissen!



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C111777

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



Apothekerin Dr.

BEATRICE SCHUBERTH

Wie die Zeit vergeht! Gestern noch haben sich meine Kinder auf die langen, sonnigen Ferien gefreut. Langsam muss sich aber die ganze Familie wieder auf den Schulanfang einstellen. Meiner Erfahrung nach bringt dieser bald die ersten Problemchen und Ängste mit sich. Mutter Natur stellt uns wunderbare ätherische Öle zur Hilfe, wie Grapefruit (konzentrationsfördernd, entspannend) und Weisstanne (entspannend). Ich verwende sie gerne in einer Duftlampe, zum Beispiel während die Kinder ihre Hausaufgaben machen. Für die Schultasche tröpfeln wir das Öl auf einen kleinen Kalkstein. Ätherische Öle lassen sich individuell mischen. Dabei ist es wichtig, dass den Kindern der Geruch gefällt. Als ausgebildeter Aroma-Coach, beraten wir (Claudia Kussbach, Mag.pharm Gabriele Denk und ich) Sie gerne. ☺



„Frau Dr. Béatrice Schubert bereichert unser Team seit 2006. Nach ihrem Studium in Frankreich und einigen Berufsjahren in der Pharmaindustrie zog sie der Liebe wegen nach Österreich. Béatrice ist unsere „Koryphäe“ auf dem Gebiet Identitätsprüfung, Qualitätskontrollen und Medikationsmanagement. Immer, wenn es für mich zu knifflig beim Rechnen wird, führt mich mein Weg zu Béatrice. Ihre Ausdauer und Genauigkeit erstaunen mich jedes Mal auf's Neue. Ihr Steckpferd ist die Homöopathie und seit einigen Jahren tüftelt sie gemeinsam mit Claudia Kussbach und mir an der Erstellung neuer Aromatherapie Rezepturen.“ Apothekerin Mag.pharm. Gabriele Denk

Apothekerin Mag.pharm. Margot HÖLLERSCHMID-DRÖSCHER

Das letzte Jahr durfte ich voll und ganz meiner Familie widmen. Die Zeit ist wie im Flug vergangen und jetzt ist es Zeit, wieder voller Energie und Tatendrang in die Arbeitswelt zurückzukehren.

Ich bin in Langenlois aufgewachsen und in Krems in die Schule gegangen. Bereits während des Studiums durfte ich in der Adler Apotheke meine ersten beruflichen Erfahrungen machen.

Nach dem Studium habe ich einige Jahre in Wien in verschiedenen Apotheken gearbeitet, bis es mich dann doch der Liebe wegen wieder in meinen Heimatort zurückgezogen hat.

Neben meinen zwei kleinen Töchtern bleibt kaum Zeit für diverse Hobbies. Ich liebe es in meinem Garten zu arbeiten und mein eigenes Gemüse anzubauen. Sowohl zu Hause bei meinen Kindern als auch in der Apotheke versuche ich stets meinem Lebensmotto treu zu bleiben: „In der Ruhe liegt die Kraft!“. ☺



„Frau Mag.pharm. Margot Höllerschmid-Dröschler ist seit Juli 2019 zurück aus der Karenz.

Wir freuen uns sehr, dass sie uns immer montags unterstützt. Das ist der Tag mit der höchsten Kundenfrequenz. Und sie wird auch einige Samstage in der Apotheke für Sie da sein.

Seit 2010 ist Margot Teil des Adler Apotheken Teams. Ich hatte das Glück sie und ihren Mann Christian schon zuvor als Freunde kennengelernt zu haben.

Ihre Interessen sind vielfältig, sie interessiert sich für Medikationsmanagement, Schüssler Salze und vieles mehr.

Neben der Arbeit in der Apotheke hat Margot auch noch ein Wirtschaftstudium an der Fachhochschule des BFI Wien erfolgreich absolviert.“

Apothekerin Mag.pharm. Gabriele Denk



DIE RICHTIGE FETTFORMEL

Cholesterin, Triglyceride, Stoffwechsel

#Ich kann viel für mich tun!



Photo by Louis Hurrell on Unsplash

Die Regulation des Cholesterinstoffwechsels ist ein komplexer Prozess. Cholesterin selbst ist ein wichtiger Grundbaustein im menschlichen Stoffwechsel, der zum Aufbau von Geschlechtshormonen, Cortison, Vitamin D, Gallensäure (wichtig für die Fettverdauung), Zellmembranen und so weiter benötigt wird. Die Aufnahme von Cholesterin über die Nahrung hat bei den meisten Menschen wenig Einfluss auf den Cholesterinspiegel im Blut, weil der Grossteil des Cholesterins von der Leber erzeugt wird. Sinkt die Cholesterinzufuhr über die Nahrung, reagiert der Organismus mit einer Erhöhung der körpereigenen Cholesterinproduktion. So ist man davon abgekommen, grundsätzlich eine (streng) cholesterinarme Ernährung zu empfehlen. Manche Menschen sind jedoch cholesterinempfindlich. Für sie kann es – vor allem, wenn sie einen hohen Cholesterinspiegel haben – von Vorteil sein, wenn sie möglichst wenig Cholesterin zu sich nehmen.

Da Cholesterin nicht wasserlöslich ist, ist es in der Blutbahn in Lipoproteinen gebunden. Die Low Density Lipoproteine (LDL) transportieren das Cholesterin von der Leber in die Umgebung. Dabei gelangt

das LDL auch in Kontakt mit der Gefäßwand, wo es eine wichtige Rolle bei der Entstehung der atherosklerotischen Ablagerungen spielt.

Atherosklerose bezeichnet die krankhafte Einlagerung von Cholesterinestern und anderen Fetten in die innere Wandschicht arterieller Blutgefäße.

Das HDL (High Density Lipoprotein) nimmt überschüssiges Cholesterin aus den Körperzellen auf und bringt es zurück zur Leber. Hohe HDL-Cholesterin-Werte schützen entsprechend vor Atherosklerose.

Das Lipoprotein(a) ist ein weiterer, eigenständiger Risikoindikator für die koronare Herzkrankheit. Es hat klebrige Eigenschaften und fördert nicht nur die Bildung von atherosklerotischen Ablagerungen, sondern auch von Gerinnseln (Thromben) in den Gefäßen.

Triglyceride bezeichnen das eigentliche Blutfett. Der Blutfettwert der Triglyceride sollte möglichst gering sein, da auch erhöhte Triglyceridwerte ein Risiko auf die Ausbildung von herz- und gefäßbetreffenden Erkrankungen darstellen.

Standardmedikamente zur Senkung der Blutfette sind die Statine. Doch auch Bewegung und Ernährung, sowie eine gezielte und geführte ergänzende Aufnahme von Mikronährstoffen können die Blutfette günstig beeinflussen. Bei Einnahme von Statinen kann eine parallele Supplementierung die Nebenwirkungen der Statine vermindern. #ichkannvielfuermichtun ④



Photo by Gerdin Kunkel on Unsplash

Ernährung	LDL	HDL	Gesamt-Cholesterin	Triglyceride	kardiovaskuläre Ereignisse
gesättigte Fette (meist in tierischen Lebensmitteln, zum Beispiel Fleisch, Butter)	⬆️	-	⬆️	-	-
Transfettsäuren (zum Beispiel Margarine)	⬆️ ⬆️	⬇️	⬆️ ⬆️	-	⬆️
Cholesterin zum Beispiel von Eiern	⬆️	⬆️	⬆️	⬇️	-
Nüsse	⬇️	⬆️	⬇️	⬇️	⬇️?
Phytosterole (Weizenkeim, Samen, Kerne)	⬇️	-	⬇️	-	⬇️?
Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Index	⬆️	⬇️	-	⬆️ ⬆️	⬆️?
Proteine	⬇️	-	⬇️	⬇️?	⬇️?
Alkohol	⬆️	⬆️ ⬆️	-	-	⬆️
körperliche Aktivität	⬇️	⬆️	⬇️	⬇️	⬇️
Rauchen	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️
Überernährung	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️

60%
aller KinderkrebspatientInnen
müssen mit Spätfolgen leben.



Kinder - Krebs - Hilfe

Österreichische Kinder-Krebs-Hilfe
Verband der Österreichischen
Kinder-Krebs-Hilfe Organisationen

© angiolina

Danke für Ihre Spende!

Spendenkonto: IBAN: AT612011130001025567, BIC: GIBAATWW
www.kinderkrebshilfe.at

HUSTEN

Trocken oder verschleimt?

BRUSTTEE

Stets frisch gemischt nach gutem altem Rezept des Arzneibuches.

HUSTENSAFT

Bei Reizhusten eine Pflanzensaftmischung.

HONIG

Unterstützend bei Verschleimung.

INHALATIONSSALZ

Die ideale Ergänzung zu einer umfassenden Hustentherapie.

Atemwegserkrankungen gehören zu den ersten Lebenstagen bis ins hohe Alter. Deshalb wird das Symptom „Husten“ zwar mitunter als quälend, aber selten als beunruhigend empfunden. In den meisten Fällen besteht auch tatsächlich nicht gleich Anlass zur Sorge. Ein kurz dauernder, das heisst nicht länger als zwei Wochen bestehender Husten im Rahmen eines Infektes bedarf ausser einer die Beschwerden lindernden Behandlung keiner weiteren Massnahmen. Hier kann man sowohl pflanzliche Arzneimittel – wie zum Beispiel unseren hauseigenen Hustensaft – als auch weitere in der Apotheke rezeptfrei erhältliche Hustensäfte einnehmen.

HILFREICHE ARZNEIPFLANZEN

Je nach Hustentyp haben sich verschiedene Arzneipflanzen bewährt. Beim trockenen Reizhusten hilft beispielsweise Tee aus *Eibischwurzel* oder *Malvenblättern*, deren Schleimstoffe die entzündete Schleimhaut mit einer schützenden Schicht überziehen und den Husten mildern.

Bei Husten mit zähem Schleim finden Pflanzen wie *Anis*, *Thymian*, *Efeu* und *Spitzwegerich* Anwendung, die den zähen Schleim verflüssigen und dem Patienten damit das Abhusten erleichtern. Thymian wirkt auch krampflösend. Die meisten pflanzlichen Arzneimittel zeichnen

”

Wir wissen was wirkt!®

sich nicht nur durch gute Wirksamkeit, sondern auch durch gute Verträglichkeit aus, ein Umstand, der vor allem bei der Behandlung von Kindern einen grossen Vorteil darstellt.

WEITERE MASSNAHMEN

Weitere unterstützende Massnahmen bei fieberhaften Erkältungskrankheiten sind Bettruhe, Wadenwickel, Schwitzkuren und bei

Bedarf die kurzfristige Einnahme fiebersenkender Medikamente. Von grosser Wichtigkeit in diesem Zusammenhang ist eine reichliche Flüssigkeitszufuhr in Form von lauwarmen Getränken wie Kräuter- oder – wer es verträgt – Früchte-tees und Wasser.

LÄNGER ALS ZWEI WOCHEN

Im Gegensatz zu diesen harmlosen Hustenformen muss jeder Husten, der länger als zwei Wochen anhält oder bei dem verfärbter – gelber, grünlicher, bräunlicher oder gar blutiger Schleim abgehustet wird, unbedingt durch einen Arzt untersucht und abgeklärt werden. In diesen Fällen kann sich nämlich eine ernsthafte Erkrankung hinter dem Symptom Husten verbergen, wie Asthma bronchiale, Lungentzündung, eitrige Bronchitis, Rippenfellentzündung, Tuberkulose, Herzschwäche, Speiseröhrentzündungen oder eingeatmete Fremdkörper, letztere vor allem bei Kindern. Andauernder Husten kann nicht zuletzt eine Nebenwirkung von eingenommenen Medikamenten sein.

Bei Atemnot, pfeifendem Atemgeräusch oder nächtlichem Reizhusten ist eine Lungenfunktionsprüfung durch einen Spezialisten erforderlich, da diese Symptome die ersten Anzeichen eines Asthmas darstellen können, insbesondere bei Patienten mit Allergien gegen Pollen, Hausstaubmilben oder Tierhaare.

Bei anhaltendem oder hohem Fieber, Brustschmerzen oder verfärbtem Auswurf sollte unbedingt eine Röntgenuntersuchung der Lunge gemacht werden.

Besonders bei älteren Patienten kann eine eitrige Bronchitis oder Lungenentzündung zu einer raschen Verschlechterung des Allgemeinzustandes und zu ernsthaften Komplikationen führen. Lassen Sie sich von unserem kompetenten Team beraten! *#ichkannvielfuermichtun* ①

Der rasche Therapiebeginn entscheidet!



Apothekerin Mag.pharm.

MANUELA KRIEGNER

Besonders gerne verbringe ich meine Freizeit in der frischen Luft, um die Natur zu geniessen und um mich zu bewegen. Eine grosse Leidenschaft von mir ist das Wandern.

Sowohl ein kleiner Abendspaziergang in der Umgebung als auch eine grössere Wanderung in den Bergen tun mir gut und machen mir Freude. Wichtig dabei sind immer ein gutes Schuhwerk und die richtige Bekleidung. Ein paar persönliche Tipps, um für eine Wanderung gut vorbereitet zu sein: ausreichend Wasser zum Trinken, Sonnenschutzmittel, Kopfbedeckung und Sonnenbrille, Desinfektionsspray, Wundheilsalbe und Pflaster, Magnesium, um Krämpfen vorzubeugen, Traubenzucker und Müsliriegel. ①



„Nach dem Studium absolviert jeder Pharmazeut ein Aspirantenjahr, in dem man neben dem Vollzeitdienst in der Apotheke Kurse in der Apothekerkammer besucht.“

Schon beim Vorstellungsgespräch war mir klar, dass Mag.pharm. Manuela Kriegner die richtige Aspirantin für uns ist. Mit ihrer ruhigen und fröhlichen Art hat sich Manuela in Rekordzeit ins Team integriert und ihre Aspirantenprüfung bravourös bestanden. Sie schaffte es, unser Wissen aufzufrischen und frischen Wind ins Team zu bringen.

Seit März 2019 arbeitet sie als einzige Pharmazeutin im Volldienst und sorgt dafür, dass die „Teilzeitkolleginnen“ über laufende Kundenwünsche und Kundenanfragen informiert sind.“ Apothekerin Mag.pharm. Gabriele Denk



Aspirantin Mag.pharm.

KERSTIN PROSENBAUER

Da ich mich nach dem Pharmaziestudium für eine Ausbildung zur berufsberechtigten Apothekerin entschlossen habe, bin ich sehr froh, diese in der Adler Apotheke absolvieren zu können und Teil dieses sehr kompetenten Teams zu sein. Die Arbeit ist sehr fordernd, aber meine Erwartungen haben sich erfüllt und ich blühe in meiner neuen Rolle sehr auf. Wenn Sie mich gerade nicht in der Apotheke finden, gehe ich meiner kreativen Ader nach. Mein Herz schlägt vor allem für Selbstgemachtes, fürs Dekorieren und Einrichten. ①



„Mag.pharm. Kerstin Prosenbauer ist seit März 2019 unsere Aspirantin. Voll ambitioniert vom ersten Tag an arbeitet Kerstin wo immer sie gebraucht wird, sei es in der Rezeptur oder beim Einräumen der Ware. Durch die tolle Unterstützung von Mag.pharm. Kriegner konnte sie in kürzester Zeit das nötige Computer- und Fachwissen erwerben, um Sie, liebe Kunden der Adler Apotheke, an der Tara kompetent zu beraten. Im Herbst wird Mag.pharm. Prosenbauer einmal wöchentlich die Aspirantenkurse in Wien besuchen.“ Apothekerin Mag.pharm. Gabriele Denk



Gerda Kamleitner und Waltraud Mitterbauer feierten im Juli 2019 ihr 40-jähriges Dienstjubiläum in der Adler Apotheke Krems. Wir gratulieren herzlich und danken für die jahrelange gute Zusammenarbeit!

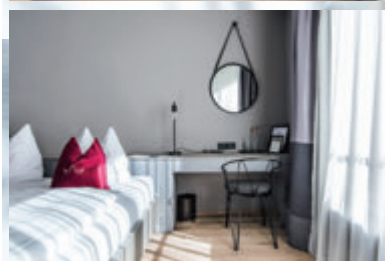
TRADITIONSHAUS MIT CHARME

Willkommen im Altstadthotel Weisse Taube

#Ich kann viel für mich tun!

Zwischen unzähligen Sehenswürdigkeiten finden Sie das außergewöhnliche Altstadthotel Weisse Taube. Die Mischung aus historischem Charme und städtischer Moderne machen Ihren Aufenthalt in einem unserer 31 Zimmer der 4-Sterne-Kategorie zum unvergesslichen Erlebnis. Hier fühlen sich Gäste aus aller Welt zu Hause. Wir freuen uns auf Ihren Aufenthalt!

*Nächtigen im
Zentrum der Altstadt
von Salzburg!*



DIE ZIMMER

Das Salzburger Gefühl, historisch, klein und charmant, dabei aber auch modern, weltoffen und vor allem bezaubernd. Dieses Gefühl setzt sich im Hotel Weisse Taube und vor allem in den 31 Zimmern der 4-Sterne-Kategorie fort. Dabei steht Ihr Wohlbefinden immer an erster Stelle.



Altstadthotel Weisse Taube
A - 5020 Salzburg
Kaigasse 9
T +43 662 84 24 04
hotel@weissetaube.at
www.weissetaube.at

DIE vergessenen ZONEN

Kopfhaut, Rücken, Hals

Für das Gesicht gibt es ein schier unglaubliches Angebot an Cremes, Gels, Masken, Fluids, Ampullen, und und und. Von Zeit zu Zeit sollte man sich allerdings auch anderen Körperteilen widmen. Das sind unsere Pflegeempfehlungen für die vergessenen Zonen.

DER HALS

Leider zeigt sich an Hals und Dekolleté das Alter besonders. Doch auch für diese Zone gibt es mit einigen Kniffen Möglichkeiten, diese Entwicklung zu verzögern.

Hals und Dekolleté sind besonders dünnhäutig und das Gewebe verfügt über sehr wenige Talgdrüsen und Unterhautfettgewebe. Knitterfältchen machen sich hier besonders gerne breit. Die Feuchtigkeit, die man dieser Region gönnt, wird viel schlechter gespeichert als an anderen Körperstellen. Die Zonen benötigen besonders viel und intensive Pflege mit viel Feuchtigkeit.

Sonnenbrände in dieser Region haben fatale Hautschäden zur Folge. Und Altersflecken bieten keinen schönen Anblick. Zum Thema Rauchen braucht man heutzutage hoffentlich kein Wort mehr verlieren:

Jede Frau und jeder Mann weiss, dass Rauchen Falten und Fältchen begünstigt.

„
**Wir wissen,
was zu tun ist!**

Was kann man tun? Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor 50. Masken und Bürstenstriche mit Naturbürsten. Ab und an ein sanftes Peeling lässt die Haut strahlen. Intensive spezielle Anti-Aging-Pflege für die Nacht ab 30. Auf-

polsternd und pflegend wirken Hyaluronsäure, Q10 und die Vitamine A, E und C. Der kalte Abschluss der Dusche hilft dabei das Bindegewebe zu straffen. Das sollte man gleich am ganzen Körper anwenden.

Geheimtipp: Konjac-Schwämme reinigen die Haut auf sanfte aber effektive Weise. Diese bestehen zu 100 Prozent aus der natürlichen Pflanzenfaser, die schon lange für ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften bekannt ist. Konjac-Schwämme beinhalten wichtige Spurenelemente und Vitamine und wirken basisch. Sie massieren, reinigen und peelen die zarte Haut ganz sanft.

Für die Durchblutung bieten sich zarte Klopfmassagen an. Auch das Eincremen können Sie mit einer leichten Massage verbinden. Das geeignete Pflegeprodukt – unsere Expertinnen in der Apotheke kennen sich aus – von unten nach oben sanft einarbeiten. Fühlt sich gut an und sieht dann auch gut aus!

DER RÜCKEN

Aufgrund der hohen Anzahl an Talgdrüsen produziert die Haut am Rücken mehr Talg. Bei zuwenig Pflege neigt sie zu Rötungen, Verhärtungen und Unreinheiten. Machen Sie daher öfter ein Peeling – vielleicht mit Unterstützung durch den Partner. Der Partner oder die Partnerin reibt Sie dazu mit einer passenden Maske, Heilerde oder

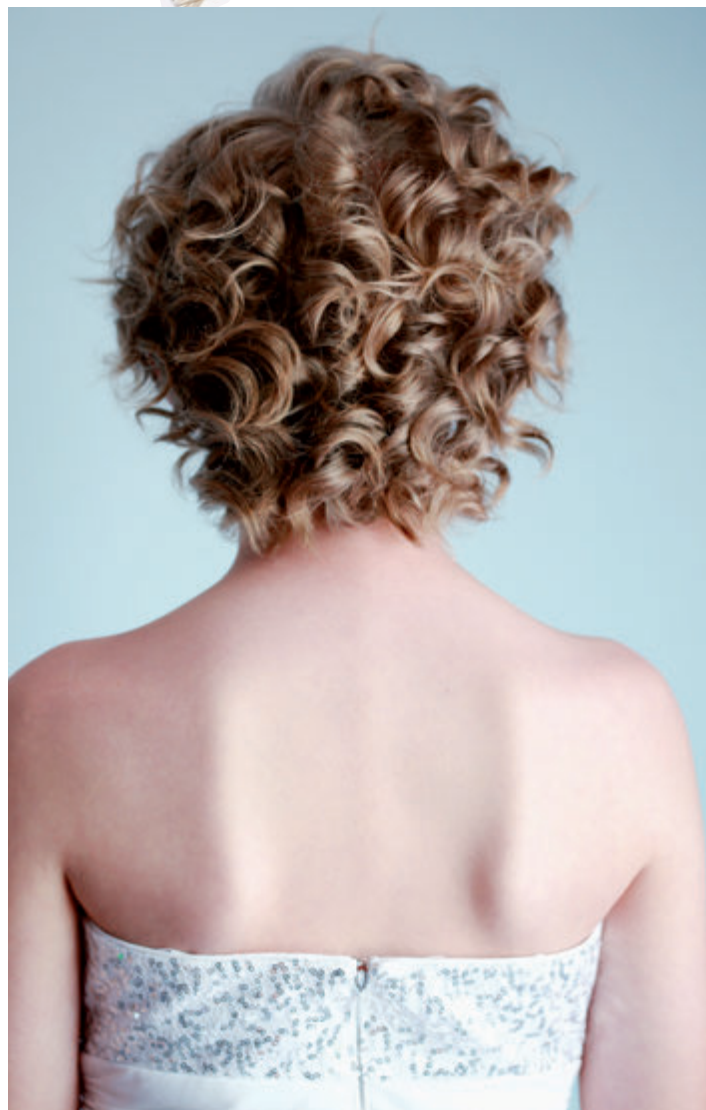


Photo by Sharon McCutcheon on Unsplash

Tonerde ein. Und gönnen Sie sich ein Sisalmassageband. Das hilft auch allein unter der Dusche abgestorbene Hautpartikel zu entfernen.

Wichtig: Mit einer leichten Textur eincremen. Lassen Sie sich dafür wieder vertrauensvoll beraten!

DIE KOPFHAUT

Einflussfaktoren wie Mützen, Heizungsluft und Kälte reizen im Herbst wieder unsere sensible Körperpartie. Die Folgen sind Jucken, Empfindlichkeit oder auch unschöne Schuppen. Vermeiden Sie bei Mützen synthetische Materialien. Verwenden Sie ein hochwertiges Shampoo, das auf die Bedürfnisse Ihrer Kopfhaut abgestimmt ist. Häufiges Bürsten regt nämlich die Durchblutung der Kopfhaut und die Talgproduktion an. Das glättet die Schuppenschicht und lässt Haare glänzen. Und lassen Sie Luft an Ihren Kopf – so oft es nur geht! ☺



Schmerzen
sind vielfältig. **Behandlung**
ist einfach.

Hergestellt in Österreich

Trauma-Salbe

Mayrhofer



- ✓ schmerzlindernd
- ✓ entzündungshemmend
- ✓ durchblutungsfördernd
- ✓ für Kinder ab 6 Jahren



kühlend

bei akuten Verletzungen

bei chronischen Beschwerden

wärmend



OFFIZIELLER
PARTNER
AUSTRIA SKI TEAM

Für jeden die richtige Therapie.

Kwizda
Pharma

Exklusiv in Ihrer Apotheke! Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.