# 

**DENK AN** 

WINTER 2019/20

## UNSERE NEUE EIGENMARKE

















Zink Forte







3. MAI 2020

# IN WIEN ODER MIT DER APP

100% DER STARTGELDER FLIESSEN IN DIE RÜCKENMARKSFORSCHUNG.















OTHE antieten! Weitere Info. Pharmakon 3 WINTER 2019/20

## **LECITHIN**

Konzentration und Merkfähigkeit

ecithin kann viel mehr, als man ursprünglich angenommen hat. Es kann zur Nervenstärkung beitragen, die Kraft der Zellen erhöhen und ihm wird die Förderung der Konzentration und Merkfähigkeit zugeschrieben.

Lecithin ist in allen lebenden Organismen zu finden, da es das Grundgerüst der Zellmembran beziehungsweise Zellwand bildet. Es entscheidet, was in eine Zelle hinein- oder herauskommt und übt so eine unglaublich wichtige Schutzfunktion aus. Beim Menschen findet sich besonders viel Lecithin in den Nerven- und Gehirnzellen, ausserdem in stark beanspruchten Muskeln, zum Beispiel dem Herzmuskel. Lecithin ist auch in allen Pflanzen zu finden. Besonders viel davon enthält die Sojabohne.

#### **WAS KANN ES**

Es gehört im weitesten Sinne zu den Fetten. Chemisch nennt man sie Phospholipide. Eine grosse Menge findet man in den Markscheiden

#### **MANGELSYMPTOME** können sein

hoher Cholesterinspiegel Übererregbarkeit Erschöpfung

Leberinsuffizienz intellektuelle Leistungsschwäche

#### Zu den RISIKOGRUPPEN zählen

unter anderem Menschen, die starken körperlichen und geistigen Anstrengungen ausgesetzt sind, Vegetarier und Veganer, sowie Menschen in

des Nervengewebes, in den Zellmembranen und im Eidotter. Daher stammt nicht nur sein Name (griech. lekithos für Eidotter), denn aus Eigelb kann man es auch leicht gewinnen. Lecithine können den Fettstoffwechsel günstig beeinflussen, arbeiten gegen zu viel Fett im Blut oder in der Leber und wirken auf den Cholesterinspiegel. Diese Wirkungen beruhen auf der Emulgatorwirkung des Lecithin: Es verbindet Wasser und Fett.

Weiter ist Lecithin neben den Gallensäuren Bestandteil der Gallenflüssigkeit, die bei der Fettverdauung eine wichtige emulgierende Rolle spielt. In der Leber gebildetes Lecithin ist die wichtigste Transportform von Fettsäuren im Blutplasma. Es kann auch helfen, festgesetztes Cholesterin, welches sich an den Gefässwänden ablagern würde, wodurch Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorgebeugt werden kann, zu entfernen.

Die exakte chemische Bezeichnung lautet Phosphatidylcholin. Choline werden zum Aufbau ganz bestimmter Botenstoffe benötigt, die für Lernprozesse, die Gedächtnisleistung und unsere Stressverarbeitung unentbehrlich sind. Nicht umsonst spricht der Volksmund von Walnüssen als Nervennahrung, weil sie so viel Lecithin enthalten. Nüssen, als Bestandteil der Nahrung sagt man nach, dass sie mit dazu beitragen können, dass man keine Gallensteine bekommt.





#### **NAHRUNGSERGÄNZUNG**

Wie so oft sagt man, dass durch ausgewogene Ernährung normalerweise kein Mangel entsteht. Kommt es allerdings zu besonderen Belastungen durch Beruf oder Sport ist eine Ergänzung anzuraten. Eine Überdosierung ist der Literatur nach nicht möglich.

Wenn mant von "guten" Fetten spricht, meint man Fette, die reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind. Bei einer gesunden Ernährung sollten diese den Grossteil der aufgenommenen Fettsäuren darstellen und sind beispielsweise in Fisch oder bestimmten Pflanzenölen enthalten. Versuchen Sie deshalb, Lecithine mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren aufzunehmen, da die biologische Wirkung des Lecithins wesentlich davon abhängt. 👁



Liebe Kundin! Lieber Kunde!

## **AN APPLE A DAY**

keeps the doctor away

Apothekerin MAG, PHARM, GABRIELE DENK

ieser Spruch stammt angeblich von einem der Gründerväter der Vereinigten Staaten und bedeutet auf Deutsch übersetzt: Ein Apfel pro Tag hält den Doktor fern. Ist dieser Spruch noch aktuell?

#### **LEBENsmittel**

Auf der Liste der 20 gesündesten Früchte weltweit rangiert der Apfel an fünfter Stelle hinter Grapefruit, Ananas, Avocado und Heidelbeeren. In einem durchschnittlich grossen Apfel stecken je nach Sorte unter anderem 5 mg Vitamin C, 0,03 mg Vitamin B1, 0,5 mg Vitamin B2, 0,5 mg Vitamin B6, 5

0,5 mg Vitamin B2, 0,5 mg Vitamin B6, 5 mg Kalzium und 4 mg Magnesium. 70 Prozent dieser Inhaltsstoffe befinden sich in der Schale.



Der Verzehr von fünf Portionen verschiedener Obst- und Gemüsesorten pro Tag sind unersetzlich für unsere Gesundheit. Für einige Vitamine und Mineralstoffe sind geringe Mengen an tierischen Lebensmitteln notwendig.

Gibt es zusätzlichen Bedarf wie bei Sportlern, Senioren, Schülern und Studenten oder Schwangeren sind **NEM** (Nahrungsergänzungsmittel) sinnvoll. Wer wie ich eine Pollenallergie und damit Kreuzreaktionen





und Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten hat, bei dem sind rohe Äpfel, Karotten, Kiwi und Nüsse vom Speiseplan gestrichen. Mein Team besucht seit Jahren Spezialseminare der Nährstoff-Akademie Salzburg zum Thema Diabetes, Herz- Kreislauf-, Magen- Darm-Erkrankungen und wir beschäftigen uns ausführlich mit den Bedürfnissen an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelemente bei Neurodermitikern, Rheumatikern oder Frauen in den Wechseljahren. Nach langer Suche habe ich nun endlich eine österreichische Firma gefunden, die unseren anspruchsvollen Qualitätskriterien entspricht und mit Ihnen unsere eigene «DENK AN ADLER Apotheke Krems» Eigenmarke entwickelt.

#### **BERATUNG**

Alle 12 von uns ausgewählten Produkte sind *laktose- und glutenfrei* und bis auf Kürbis+ und Chondro+ ausserdem *vegan*. Lassen Sie sich von meinen kompetenten Kolleginnen beraten, welches unserer 12 "neuen" Nahrungsergänzungsmittel für Sie persönlich in Frage kommt. ®



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>00</sup> – 18<sup>00</sup> Uhr

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

## **GESCHENKEZEIT**

#### Freude bereiten



ie lange zermartere ich mir manchmal meinen Kopf, um ein originelles Weihnachtsgeschenk für meine Lieben zu finden. Geht es Ihnen genauso? Man schiebt die Einkäufe bis kurz vor dem Heiligen Abend auf und kauft dann in Panik irgendetwas ein.

#### **GESCHENKIDEEN**

Wen wundert es dann, dass die Oma sich nicht wirklich über den zu kleinen Pullover freut, das Enkerl die Ö3 Greatest Hits CD uncool findet und der Papa die zehnte Krawatte zu den Elchsocken vom vorigen Fest in den Kleiderschrank verstaut und nie wieder hervorholt.

Wie wäre es mit einem GUTSCHEIN der ADLER APOTHEKE Krems? Wir haben unsere Gutscheine in drei verschiedenen Designs gestaltet, passend zu jedem Anlass und für jedes Alter, in jedem gewünschten Wert zu erwerben.

So kann die Oma damit ihre Rezeptgebühren und ein Vitamintonikum bezahlen, für die Kinder eine Kältecreme für den Schikurs oder eine Spezi-



alcreme für die ersten Pickel für die Jugendlichen erstehen. Die Damen wählen sich aus unserem umfangreichen Sortiment ein neues Kosmetikum aus, die sportbegeisterten Männer holen sich ihr Elektrolytgetränk, oder doch lieber ein Medikament für den Männerschnupfen? #Geschenkezeit #Weihnachtszeit #Freude (3)

并并并并

In der Adventszeit haben wir jeden Tag eine Überraschung für Sie bereit. Ähnlich einem Adventkalender, gibt es ein oder mehrere "Produkte des Tages" zu vergünstigten Preisen oder mit einem zusätzlichen Geschenk, solange der Vorrat reicht.

Wir planen auch Teeverkostungen und vieles mehr ... aber mehr werde ich an dieser Stelle nicht verraten. Kommen Sie zu uns in die ADLER APOTHEKE Krems und lassen Sie sich überraschen!

> In freudiger Erwartung Ihre Gabriele Denk







### **LOKALE SCHMERZBEHANDLUNG**

Steifer Nacken, Hexenschuss, Schulterschmerzen aufgrund von falschen Bewegungen, Training ohne Aufwärmen... Wer kennt sie nicht? Antirheumatische Salben und Cremen schaffen schnelle Abhilfe.



Bekannt sind hunderte verschiedene Ursachen für Muskel-, Gelenk- und Nervenschmerzen. Im Folgenden möchten wir Ihnen einige wenige beschreiben, die unter dem Überbegriff "Weichteilrheumatismus" geführt werden, im Alltag häufig vorkommen und bei plötzlichem Auftreten mit hochentwickelten pharmazeutischen Präparaten schnell symptomatisch behandelt werden können.

Der steife Nacken. Wer einmal eine schlagartig einsetzende Muskelverkrampfung im Bereich der Hals- und Nackenmuskeln, ein Schleudertrauma oder eine massive Zerrung dieser Nackenmuskelpartien hatte, kennt das Handicap, das dadurch entsteht: Man kann den Kopf nicht mehr drehen, sondern muss sich vorsichtig mit dem ganzen Rumpf umwenden, und am Abend legt man seinen Kopf behutsam wie ein rohes Ei zur Ruhe. Ursache können hier auch ernsthafte Erkrankungen wie ein Bandscheibenvorfall oder Skoliose (schiefer Rücken) sein.

**Sportverletzungen.** Zu den häufigsten Verletzungen zählen Muskelzerrungen und Verstauchungen. Die Zerrungen entstehen durch Überdehnung aufgrund plötzlicher Anspannung bei nicht aufgewärmter Muskulatur. Verstauchungen entstehen ebenfalls infolge von Überdehnung oder durch Fasereinrisse an Sehnen und Bändern.

**Hexenschuss.** Die Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule treten blitzartig auf und lösen sofort eine Reihe von zweckmässigen Schutzreflexen aus, von denen die schmerzhafte Wirbelsäulensteife

und die häufig schiefe Schonhaltung am auffälligsten sind. Stehen und Gehen tun scheusslich weh, und Husten, Niesen, Pressen, Lachen, selbst Gähnen lösen neue Schmerzblitze aus. Beim Husten, Niesen und Pressen besteht auch die Gefahr, dass sich ein bereits vorhandener Bandscheibenvorfall vergrössert.

Knieschmerz. Oft ist eine Arthrose (bedingt durch Abnutzung des Gelenkknorpels) Ursache von Schmerzen im Knie. Häufig besteht ein Zusammenhang mit einer Überbeanspruchung des Gelenks. Der Verlauf der Beschwerden ist normalerweise geprägt von dem periodischen Auftreten schmerzhafter und schmerzfreier Phasen. Typisch für junge Patienten sind Beschwerden mit dem Meniskus (Knorpel im Kniegelenk) aufgrund einer Sportverletzung.

**Wadenkrampf.** Es handelt sich um einen auf einen Muskel oder eine Muskelgruppe beschränkten schmerzhaften Krampf, meist einseitig in den Morgenstunden. Betroffen sind normalerweise Wadenmuskeln und Zehenbeuger.

#### **VORBEUGUNG**

Machen Sie Rücken und Gelenken die Arbeit nicht schwerer als nötig. Der Rücken sollte – vor allem bei langzeitiger oder starker Belastung – möglichst gerade gehalten werden, um das Gewicht gleichmässig auf den Rücken und die ganzen Flächen der Bandscheiben zu verteilen. Einseitige Belastung dagegen führt schnell zu Verspannungen, Unbeweglichkeit im Rücken sowie Fehlbelastungen der Gelenke. Heben Sie das Gewicht möglichst körpernah. Vermeiden Sie Durchzug, zum Beispiel durch geöffnete Fenster beim Autofahren. Auch bei den Gartenarbeiten immer die den Aussentemperaturen entsprechende Kleidung tragen und das Sporttraining nicht ohne Aufwärmen starten!

#### **THERAPIE**

Bei akuten Entzündungen und Schwellungen haben sich Kälteanwendungen bewährt.

Die meisten Schmerzmittel zielen auf die Hemmung der so genannten Prostaglandine (Gewebshormone) ab, die unter anderem für die Schmerzentstehung verantwortlich sind. Diese haben aber auch eine wichtige Schutzfunktion für die Magenschleimhaut, weshalb es bei der Einnahme von Schmerzmitteln zu Nebenwirkungen in Form von Magenbeschwerden kommt. Wichtig ist daher, dass die lokale Therapie bei Beschwerden mit Entzündungen schmerzstillend, kühlend, entzündungshemmend und örtlich begrenzt wirkt. Diverse Präparate in Form von Sprays und Gels bieten hier eine rasche Abhilfe und sollten vor allem in Sportler- und Hobbygärtner-Haushalten vorrätig sein.

Warme Anwendungen dienen der Schmerzlinderung und sind bei akuten Entzündungen nicht gut. Neben der Wirkung auf die Schmerzrezeptoren wird die Durchblutung der Haut erhöht (Wärmegefühl "Brennen"). In diese Produktgruppe fallen wärmende Schmerzpflaster, Gels, Cremen und Salben.

Lassen Sie sich von unserem Team persönlich in der Apotheke beraten! Wir wissen was zu tun ist! ®





Noch mehr Informationen und praktische Werkzeuge für Ihre Gesundheit!

www.plus.apothecum.at











s ist erwiesen, dass Vitamin A die Atemschleimhäute stärkt und dass Vitamin D die Abwehrkräfte stimuliert. Weil Lebertran diese beiden Vitamine enthält, eignet es sich hervorragend zur Prävention.

In der kalten Jahreszeit werden die Atemschleimhäute durch die Kälte und das Heizen geschwächt und deshalb sind wir anfälliger für Krankheitserreger. Vitamin A "schmiert" und regeneriert diese Schleimhäute. Auch das Immunsystem ist angeschlagen, vor allem weil es an Sonne fehlt und die Haut deshalb das unersetzliche Vitamin D nicht mehr produzieren kann.

Lebertran ist reich sowohl an Vitamin A als auch an Vitamin D und hat deshalb in der Vorbeugung von Winterkrankheiten seit langem einen festen Platz. Forschungsarbeiten haben diese Qualitäten bestätigt. Die Prophylaxe muss selbstverständlich vor Beginn der Risikosaison

einsetzen, umso mehr, als zu jeder Jahreszeit Nährstoffdefizite auftreten können und es häufig mehrere Monate dauert, bis diese wettgemacht sind. Zum Beispiel führen wir dem Körper mit der Nahrung in der Regel in keiner Jahreszeit genügend Vitamin D zu, und die Synthese des Vitamins durch die Haut kann auch im Sommer eingeschränkt sein, etwa wenn wir Sonnenschutzmittel mit einem hohen Schutzfaktor verwenden. Beim Vitamin A sollte man darauf achten innerhalb der therapeutischen Dosis zu bleiben. Es gibt verschiedene Präparate auf Basis von Lebertran. Wir beraten Sie gerne, mit welchem Produkt Sie persönlich am besten Ihr Immunsystem stärken können. ®

## SCHOKOLADE MACHT GLÜCKLICH

Facts oder Vorurteile?

#### **SCHOKOLADE MACHT DICK**

100 g dunkle Schokolade enthält gleich viel Kalorien (zirka 500) wie 200 g Pommes frites. In einer Schlankheitskur hat Schokolade also nichts zu suchen. Wer aber keine Gewichtsprobleme hat, darf sich ohne weiteres mit Mass Schokolade gönnen, ohne deshalb dick zu werden.

#### SCHOKOLADE ERHÖHT DAS CHOLESTERIN

Dunkle Schokolade (ohne Milch) enthält kein Cholesterin, sondern sogenannte Phytosterine, welche im Darm die Aufnahme von Cholesterin aus anderen Nahrungsmitteln hemmen. Kakaobutter liefert Fettstoffe, die den Anteil an gutem Cholesterin steigern und an schlechtem Cholesterin reduzieren.

#### **SCHOKOLADE LÖST AKNE AUS**

Ein Zusammenhang zwischen Akne und Schokolade konnte noch nie nachgewiesen werden. Jugendliche, die unter Pickeln leiden, sollten sich also nicht auch noch durch ein Schokoladeverbot quälen...

#### SCHOKOLADE ALS EINSCHLAFHILFE

Im Gegenteil: Schokolade enthält die Muntermacher Koffein und Theobromin, die zusätzlich die Muskeltätigkeit anregen.

#### SCHOKOLADE KANN MIGRÄNE AUSLÖSEN

Migränepatienten sollten sich vor Schokolade hüten, denn diese enthält – genau wie Weisswein – Tyramin, und Tyramin kann tatsächlich Migräneanfälle auslösen.

#### **SCHOKOLADE STOPFT**

Schokolade verursacht weder Verstopfung noch Durchfall.

#### SCHOKOLADE BELASTET DIE LEBER

Falsch! Im Allgemeinen dürfen sogar Patienten, die unter einer viralen Hepatitis leiden, meist Schokolade essen, wenn sie Lust darauf haben.

#### **SCHOKOLADE BEKÄMPFT STRESS**

Schokolade veranlasst das Gehirn zur Herstellung euphorisierender Substanzen. Manche fragen sich sogar, ob Schokolade eine Droge ist. Wirklich süchtige Schokoladeesser sind aber doch eher eine Seltenheit. Meistens überfällt diese Schokoladesucht Frauen kurz vor der Monatsblutung als Reaktion auf eine Stresssituation. Die echte Schokoladeabhängigkeit tritt im allgemeinen bei professionellen Sportlern auf, die von inneren Konflikten geplagt werden.

#### SCHOKOLADE VERURSACHT KARIES

Zuckerhaltige Schokolade verursacht nur dann Karies, wenn man zu viel davon isst und sich nach dem Genuss nicht die Zähne putzt.

#### SCHOKOLADE ENTHÄLT VIEL MAGNESIUM

Schokolade liefert wertvolles Magnesium. Menschen, die unter Magnesiummangel leiden, bringt Schokolade sogar Linderung. Sie enthält aber auch reichlich Phosphor, Kalium, Kupfer und Vitamin E. ®



Folgen Sie uns auch auf

WINTER 2019/20

npressum\_Medieninhaber und Herausgeber SYNAPU Mag. Barbara M. Voglar KG, A - 8U1. ufgrund der Verbesserung des Leseflusses gibt APOTHECUM dem "ss" den Vorzug.





# Unsere **HERZENSENSANGELEGENHEITEN**

Apothekerin MAG.PHARM. GABRIELE DENK



Bei einem Clubmeeting des Soroptimistinnen Club Krems-Fidelitas lernten wir im Mai dieses Jahres Frau Dr.med. Elisabeth Gruber kennen. Sie präsentierte uns mit grossem Engagement und viel "Herzblut" SAS - Save A Soul, eine Non-Profit Organisation die seit über zehn Jahren ein Kinderheim in Nairobi (Kenia) betreibt. Dort wohnen

30 Obdachlose- und Waisenkinder aus den Slums, die adäquat ernährt und medizinisch versorgt werden. SAS ermöglicht den Kindern eine gute Schul- beziehungsweise Berufsausbildung und eine kindgerechte Betreuung.

Das Motto von Dr. Elisabeth Gruber Viele kleine Leute, die an vielen kleinen Orten, viele kleine Dinge tun, können das Gesicht der Welt verändern. - aus Nordafrika -

Im Sinne des Mottos von Dr. Elisabeth Gruber (siehe Kasten) werden wir heuer diese Organisation mit unserem weihnachtlichen Budget für

Kunden- und Geschäftspart-

nerpräsente vollumfänglich unterstützen. Falls Sie unsere Aktion ebenfalls unterstützen möchten – es steht dafür eine Spendenbox in der Apotheke bereit. #Herzensangelegenheit #Unterstützung #Kinder ®



INFORMATIONEN ÜBER SAS
finden Sie auf www.saveasoul-sas.com und auf Facebook
savesoul-childrenshome.

10 www.vorbeugung.at WINTER 2019/20

## **WAS HILFT**

gegen eine Erkältung?



ine Erkältung wird durch Viren ausgelöst. Diese Viren kann man nicht ursächlich bekämpfen (zum Beispiel durch Antibiotika) und es ist nicht hilfreich, vorbeugend Grippemedikamente wie zum Beispiel Aspirin einzunehmen. Wirkungsvolle Vorbeugung ist ein gestärktes Immunsystem, mit einer gesunden ausgewogenen Ernährung, genügend gutem Schlaf und Bewegung.

In der Regel ist eine Erkältung nach ein bis zwei Wochen abgeklungen. Bei der Behandlung der individuell unterschiedlichen Symptome gibt es keine Standard-Therapie, jede und jeder reagiert anders und hat andere Wünsche in Bezug auf die Art der Linderung.

Erste Wahl zur Fiebersenkung und Schmerzlinderung sind Präparate mit Paracetamol und Ibuprofen. Bei Schnupfen empfehlen wir einen Nasen-

#ichkannvielfuermichtun\*

spray nach vorherigem Spülen mit Salzlösungen. Bei Husten gilt es zu unterscheiden, ob er trocken oder von Auswurf begleitet ist. Klassisch verwendet man tagsüber ein schleimlösendes Mittel und nachts ein hustenstillendes Produkt. Kombinationen mit weiteren Präparaten die schmerzstillend, Nasenschleimhaut abschwellend sowie Fieber senkend wirken gehören in die beratenden Hände von unseren kompetenten Pharmazeuten.

Roter Sonnenhut stärkt die Abwehrkräfte des Organismus und wird daher zur unterstützenden Behandlung und zur Vorbeugung vor wiederkehrenden Infekten im Bereich der Atemwege verwendet. Vor allem dann, wenn Erkältungs- und Grippewellen drohen. So wird das natürliche Immunsystem des Körpers angeregt, und die Abwehrkraft gestärkt.

#### **WAS SIE TUN KÖNNEN**

Die Abwehr will gefüttert werden, und zwar mit einer Vielfalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Besonders Vitamin C ist

das Anti-Erkältungs-Vitamin. Weitere Immunbooster sind die Mineralstoffe Zink und Selen.

**Trinken Sie viel.** Die Immunzellen in den Schleimhäuten der Nase und des Rachens sind effektiver, wenn die Schleimhäute feucht sind. Also viel trinken, mindestens zwei Liter am Tag in Form von Wasser und Kräutertees.

**Ausreichend Bewegung.** Regelmässiger Ausdauersport an der frischen Luft bringt die Immunzellen auf Trab.

Abhärten an der frischen Luft. Kälte- und Wärmereize stärken sowohl die unspezifische Basisabwehr als auch das spezifische Immunsystem. Regelmässige Saunagänge oder warm-kalte Wechselduschen aktivieren die Abwehrzellen und regen den Kreislauf an. Wer gut drauf ist, hat eine stärkere Abwehr. Täglich ein Viertelstündchen im Freien (Sonne und Licht) kurbelt die Produktion von Glückshormonen an.

**Warme Suppen.** Wärmen Sie sich von innen auf. Suppen, zum Beispiel eine Kürbissuppe gewürzt mit Ingwer, geben den herrlich warmen Kick im Bauch.

So gewappnet können wir den kalten, virenbelastenden Monaten ruhigen Gewissens entgegensehen und infektfrei die positiven Seiten dieser Monate, wie Schi fahren, Snowboarden und Eis laufen, geniessen. ®

REZEPT FÜR EIN

### **WARMES FRÜHSTÜCK**

Einen Becher Hirse in doppelter Menge Wasser weich kochen und zehn Minuten quellen lassen (auf Vorrat im Kühlschrank aufbewahren). Geschnittene Trockenfrüchte (Rosinen, Zwetschken) in einem neuen Topf in Wasser oder Traubensaft andünsten. Walnüsse und Sonnenblumenkerne beigeben. Äpfel und Birnen in kleine Stücke schneiden und noch zwei Minuten mitköcheln lassen. Etwas Butter oder Schlagobers unterrühren, danach Zimt, Kakao und Kardamom darüberstreuen. Zum Schluss mit einer Prise Salz und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Den Getreidebrei in eine Schüssel geben und mit dem frisch zubereiteten Obst verrühren. ①

Mahlzeit!

# Bei Bronchitis und Erkältung kommt es auf zwei Dinge an:





#### KALOBA® KANN BEIDES!

Bei Husten, Schnupfen, Kratzen im Hals wirkt Kaloba® – mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (Pelargonium sidoides):

- bekämpft Viren, Bakterien und Schleim
- ideale Wirkformel
- pflanzlich und gut verträglich
- erhältlich als Tropfen, Sirup und Filmtabletten
- passend f
  ür die ganze Familie



Kaloba® – wirksam bei Bronchitis und Erkältung.





b im Glühwein oder Tee, in Früchtebrot oder Weihnachtskeksen – wem der würzig-süsse Duft der warmen Gewürze in die Nase kommt, fühlt sich wie am Christkindlmarkt, in eine Welt voller Schneegestöber und Kerzenlicht versetzt. Die Gewürze riechen und schmecken nicht nur gut, sie leisten auch wertvolle Dienste als Heilmittel!

ANIS. Die Anisfrucht war bereits im vorchristlichen Ägypten bekannt und kam nach Christus mit den Benediktinermönchen nach Europa. Verwendet wird Anis im Tee, im Gebäck oder im Kuchen. Als Heilgewürz wird Anis oft in Kombination mit Fenchel oder Kümmel, bei Magen-Darm-Beschwerden angewendet. Er wirkt verdauungsfördernd, krampflösend, lindert Hustenreiz und löst Schleim.

**GEWÜRZNELKEN.** Sie fanden ihren Weg durch arabische und venezianische Händler aus Indonesien nach Europa. Damals waren sie dem Gold gleichwertig. Der Gewürznelke wird eine krampflösende, an-

99 Wir wissen was wirkt!® tibakterielle, antiseptische und schmerzlindernde Wirkung nachgesagt. In der europäischen Medizin wurden Nelken bei Zahnschmerzen oder Mundgeruch gekaut.

**INGWER.** Die Chinesen und Inder kennen die heilende Wirkung von Ingwer schon seit tausenden Jahren. Marco Polobrachte die Wurzel nach Europa. Ingwer

gehört zu den Allheilmitteln. Er wird gern bei Kopf-, Magen- und Menstruationsschmerzen eingesetzt. Als Pulver dient Ingwer zur Vorbeugung von Übelkeit.

KARDAMOM. Das Lebkuchengewürz. Als alte Kulturpflanze ist er durch die Römer zu uns gekommen. Verdauungsfördernd, krampflösend und appetitanregend. Gut für Hormonhaushalt und Blutkreislauf. KORIANDER. Er soll entgiften, krampflösend und windtreibend wirken, durch das enthaltene Eisen gut gegen Blutarmut sein, die Verdauung unterstützen, bei Wunden im Mund und bei Hautkrankheiten helfen. In Indien wird er bei Blasenleiden eingesetzt.

**STERNANIS.** Nach dem Essen wird er für einen frischen Atem und zur Verdauungsförderung gekaut.

**VANILLE.** Die Vanille, das Gewürz der Götter, stammt aus den unreifen, getrockneten Früchten einer südamerikanischen Kletterorchidee.

#### **Gewürz-Kicks**

Gewürze sind nicht nur für den guten Geschmack verantwortlich, ihre verführerischen Düfte wirken sich auch auf unsere Psyche aus.

Nelkenduft stimuliert das Gehirn und unterstützt die Konzentration.

Muskatnussduft vertreibt schlechte Stimmung und schenkt Energie.

Zimtaroma fördert die Kreativität.

Die Azteken haben sie schon angebaut. Die Indianer glauben, dass sie Herz und Psyche stärkt. Vanille gilt als stimmungsaufhellendes Mittel und soll auch ein Aphrodisiakum sein.

**ZIMT.** Fast kein anderes Gewürz erinnert so stark an Weihnachten wie der Zimt mit seinem markanten Duft. Zimt gehört zu den ältesten Gewürzen der Welt und ist in China seit 5000 Jahren bekannt. Nach Europa brachten den Zimt die Portugiesen. Er hilft bei Übelkeit, Durchfall, wirkt verdauungsfördernd und wird für Diabetiker empfohlen. #ichkannvielfuermichtun ®

#### **APOTHEKERTIP: A+ WINTERTEE**

1 EL Kardamomkapseln, 1 kleine Zimtstange, 2 Nelken, 1 EL gehackter frischer Ingwer. Mit heissem Wasser übergiessen, einige Minuten ziehen lassen und nach Vorliebe mit Honig süssen.

<u>WINTER 2019/20</u> <u>Unser Team 13</u>



## **VOLKSFEST**

Das Adler-Team gemeinsam im Sommer

s war uns ein Volksfest. Getreu dem Spruch "wenn Engel reisen, wird sich das Wetter weisen" verbrachten wir einen wunderschönen Sommerabend am Wachauer Volksfest. Gestärkt mit Speis und Trank erkundeten wir das weitläufige Vergnügungsgelände und trafen sehr viele Kunden und Freunde. Dabei kam die Anregung, auch in der Apotheke so fesche Dirndl zu tragen.

Mag.pharm. Christina Mangold hat bei der "Entenrally" unser neues Nachtdienstmaskottchen, ein Plüschlama namens Kuskus gewonnen. Einige Kolleginnen probierten "No Limit" und "Magic" aus, während die anderen die hervorragenden Weine der Region verkosten durften. #Gemeinsam #Ausflug #Volksfest ③



#### DANKE FÜR EUREN EINSATZ

Ab einer Betriebsgröße von 20 Mitarbeiter sind zwei Ersthelfer gesetzlich vorgesehen, die ihr Wissen regelmässig auffrischen müssen. Da genügt es nicht, wenn jemand wie ich im Laufe seines Lebens fünf "Erste Hilfe Kurse" absolviert hat, es müssen mindestens 16 Stunden sein.

Aus diesem Grund haben sich Erna Frühwirth und Claudia Kussbach bereit erklärt, an zwei Wochenenden einen 16-stündigen Kurs beim Roten Kreuz in Krems zu absolvieren, um unsere Ersthelfer zu werden. #ErsteHilfe #Ausbildung #super #Engagement #liebeKolleginnen

Vielen Dank vom ganzen Team für Euer Engagement! Gabi Denk

### **WOMANDAY**

Die Adler Apotheke ist Partner

m 3. Oktober war wieder der schon bekannte jährliche #WOMANDAY. Wie jedes Jahr war es auch diesmal ein voller Erfolg. Wir verkauften Produkte von Vichy, La Roche Posay und viele mehr reduziert um 20 Prozent. Unsere Kunden freuen sich auf diesen Tag, der zweimal jährlich stattfindet und nutzen jedes Mal diese tolle Aktion für einen grossen Einkauf! #Womanday #Apothekenaktion #Beauty ®



allo, mein Name ist Denise Fischer, ich bin gelernte pharmazeutisch-kaufmännische Assistentin. Mit meinen 24 Jahren bin ich die jüngste Kollegin im Team der Adler Apotheke Krems.

Mein Aufgabenbereich ist sehr vielfältig, ich meistere sowohl die Bestellung der Arzneimittel als auch die Anfertigung von Rezepturen. Am liebsten ist mir aber die Kundenberatung im Kosmetikbereich. Zu diesem Thema besuche ich regelmässig Fortbildungen.

Gemeinsam mit Apothekerin Mag.pharm. Denk arbeite ich gerade an der Entwicklung einer exklusiven Adler Apotheke Kosmetikserie.

Privat bin ich gerne auf Reisen, betreibe Sport und ich setze mich ab und zu auf ein Gläschen Wein mit meinen Freunden zusammen.

Ich freue mich Sie bald in der Adler Apotheke beraten zu dürfen, ich gebe Ihnen noch mein Lieblingszitat mit auf den Weg:

#### LEBE LIEBE LACHE

den Augenblick! unendlich! jeden Tag! ®



BabyPure pflegt die zarte und sensible Babyhaut ohne Parabene, Farbstoffe, Alkohol, Nanomaterial, PEG-Emulgatoren und Silikone. Auch auf Duftstoffe wurde bewusst verzichtet, denn nichts riecht so gut wie die Haut eines Babys.

Für die Reinigung gilt ebenso wie für die Pflege: Am besten sind milde, puristische Formulierungen, die der Baby- und Kinderhaut genau das geben, was sie braucht – und nicht mehr. Erhältlich in Ihrer Apotheke.

MADE IN SWITZERLAND :



<u>WINTER 2019/20</u> <u>Körperraum 15</u>

# **POSITIVER KLIMAWANDEL**



#### Neue Bedingungen, neue Aufgaben

ir kann niemand mehr etwas vormachen. Ich habe meinen Stil gefunden. Die Kinder sind ausser Haus und fordern nicht mehr unsere volle Aufmerksamkeit. Ich habe endlich wieder Zeit für mich! Das sind doch alles gute Aussichten. Warum also dem "Wechselabschnitt" im Leben einer Frau ängstlich entgegensehen?

Die Frauen im Alter ab 40 sehen alle jünger aus als ihre Mütter und Grossmütter. Genau kann man nicht sagen, wann Frauen in den Wechsel kommen. Es ist auch keine Erscheinung, die für manche in einem Jahr erledigt ist. Frauen reagieren auch anders und spüren anders. Tatsache ist aber: keine kann vor dem Klimakterium davonlaufen.

Was sollte man also tun? Das Beste aus der Situation machen, wie immer im Leben. Unvermeidlichen Dingen stellt man sich und begegnet

Ausgeglichener als je zuvor!

ihnen mit den besten Ratschlägen von Frauen, die diese Jahre bereits bravourös und bestens gemeistert haben. Sie sind ausgeglichener als je zuvor, haben einen neuen Job, schauen auf ihre Enkelkinder, wenn es ihr(!) Stundenplan zulässt, verlieben sich neu, heiraten nochmals

und gehen gerne auf Reisen. Im Alltag halten sie sich ihrem Rhytmus entsprechend fit, treffen ihre Freundinnen, wann immer sie Lust haben. Diese Frauen gönnen sich gerne etwas für das Wohlbefinden und strahlen Ruhe aus.

#### **DIE HORMONE**

Der Eisprung bleibt aus. Die Hirnanhangdrüse schickt verstärkt Hormone aus, weil sie zunächst das Ende des Eisprungs noch nicht akzeptiert. Das intelligente System der Hormone kommt durcheinander. Nachrichten werden falsch weitergegeben, verlaufen sich oder machen gar nichts.

Das bleibt nicht ohne Folgen. Schweissausbrüche, Schlafprobleme und Stimmungsschwankungen sind mögliche, aber nicht zwingende Folgen. Schwindel, Herzrasen, Nervosität und Inkontinenz können weitere Symptome sein. Lassen Sie sich nicht aus dem Konzept bringen! Nur ein Drittel der Frauen leidet stark unter den genannten Symptomen. Aber... es gibt Lösungen und wir kennen sie!

#### **GEWICHTSZUNAHME**

Bewegen Sie sich mehr als in ihrer Jugend. Am besten mit Sport, den sie gerne machen. Golf, Walking, Schwimmen – wichtig ist nur die Regelmässigkeit und ein wenig ausser Atem sollten sie auch kommen.

#### **INKONTINENZ**

Blasenschwäche muss nicht sein. 10 Minuten Beckenbodentraining täglich kann die Gefahr eindämmen. Es zahlt sich aus!



#### **SCHEIDENTROCKENHEIT**

Pflegende, fetthaltige Cremen ohne Östrogene. Damit lässt der Reibungsschmerz nach und Sie können die körperliche Liebe wieder geniessen.

#### **SCHLECHTE STIMMUNG**

Da gibt es für Frauen einiges im Sortiment einer Apotheke. Dafür sollten Sie sich persönlich beraten lassen, denn dabei können Sie sicher gehen, dass es bei Ihren persönlichen Stimmungen hilft. Die Wirkung setzt je nach Typ nach zwei bis drei Wochen ein. Regelmässige Einnahme ist vorausgesetzt.

#### **SCHLAFSTÖRUNGEN**

Beruhigende Kräuter wie zum Beispiel Hopfen, Baldrian und Melisse können erholsamen Schlaf spenden. Weitere Optionen bietet zum Beispiel Melatonin. Aber auch hier gilt es eine gute Beratung in der Apotheke in Anspruch zu nehmen.

#### **HITZEWALLUNGEN**

Die Traubensilberkerze hat bereits in vielen Studien ihre Wirksamkeit gezeigt. Rotklee lindert die Beschwerden durch die enthaltenen Phytoöstrogene.

#### **HAUT UND HAARE**

Der sinkende Östrogenspiegel macht es schwieriger Feuchtigkeit zu speichern. Hyaluron, Sonnenschutz, Biotin, Selen, Zink, Vitamin B6, C und D gehören in dieser Zeit zu Ihren wirkungsvollen Nahrungsund Pflegeergänzungen. Fragen Sie Ihre Apothekerin!

**BRONCHO STOP**<sup>®</sup>



Zaubert

den Husten weg!



Kratzen im Hals

Produktiver Husten

Resthusten



Broncho...**STOP**