

APOTHECUM

FRÜHLING 2020



ADLER
Apotheke



GEWINNSPIEL

NEU
Nur bei uns in
der Apotheke

ADLER PURE SKIN

Unsere neue Adler Apotheke Kreams Eigenmarke



WERDEN SIE FAN!
[www.facebook.com/
adlerapothekereams](https://www.facebook.com/adlerapothekereams)

ADLER APOTHEKE KREMS MAG. GABRIELE DENK KG, 3500 KREMS, OBERE LANDSTRASSE 3, T 02732/ 820 01, office@adlerapotheke-krems.at

Blasenentzündung?

Nicht abwarten, Tee trinken!

Exklusiv in Ihrer
Apotheke

Sidroga® Blasentee akut ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Erhöhung der Harnmenge und zur Behandlung der Beschwerden bei leichten, auch wiederkehrenden Infektionen der harnableitenden Organe wie z.B. Brennen beim Harnlassen und/oder häufiges Harnlassen.

100 % pure Inhaltsstoffe – damit es Ihnen besser geht.



Sidroga® Blasentee akut: Traditionelle pflanzliche Arzneispezialität zur Erhöhung der Harnmenge und zur Behandlung der Beschwerden bei leichten, auch wiederkehrenden Infektionen der harnableitenden Organe wie z.B. Brennen beim Harnlassen und/oder häufiges Harnlassen, nachdem schwerwiegende Ursachen durch einen Arzt ausgeschlossen wurden. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels im genannten Anwendungsgebiet beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. www.sidroga.at

DIE BRENNNESSEL

(*Urtica dioica*)

Tausendsassa in der Pflanzenheilkunde

Die Brennnessel verfügt über viele Eigenschaften und ist beinahe überall anzutreffen: an Wegrändern, auf Wiesen, in Gärten, Parkanlagen und an Gemäuern. Man kann sie fast das ganze Jahr über ernten und praktisch jeder Teil der Pflanze hat eine Wirkung. Eine Ausnahme ist dabei der Stängel, doch auch dieser wurde in früheren Zeiten für die Papier- oder Stoffherstellung verwendet.

VERWENDUNG

Grosse Bedeutung hat die Brennnessel für den Natur-Gärtner. Der Kaltansatz (einige Brennnesseln für 12 Stunden in einen Kübel mit Wasser geben) wirkt hervorragend zur Vertreibung von Gartenschädlingen. Lässt man den Ansatz länger stehen, fängt er an zu gären und wird als „Brennnesseljauche“ zum Düngen und als Pflanzentonikum verwendet. Die Brennnessel ist eine stickstoffanzeigende Pflanze – sie wächst überall, wo es nährstoffreiche Böden gibt.

Verwendet werden die jungen Blätter, Triebspitzen und Wurzeln der mehrjährigen Pflanze.

Die Brennnessel hat einen zart-bitteren Geschmack und kann wie Spinat als Gemüsebeilage zubereitet werden oder als Suppenbeilage dienen. Im Frühling eignet sich das junge Kraut als Salat – kurzes Abbrühen, Blanchieren oder Kochen hilft gegen mögliches Zwicken der Blätter.

WIRKWEISE

Verwendet werden Blätter, Samen und Wurzel. Im Frühling gehört die junge Brennnessel in jede Frühjahrs-Reinigungskur, so wie Bärlauch, Kresse, Löwenzahn, Schaumkraut, Gundelrebe und Schabockskraut.

BRENNESSELN wirken vorbeugend und heilend bei

Allergien	Eisenmangel
Atemwegserkrankungen	Harnwegserkrankungen
Blasenentzündung	Hautkrankheiten
Blutarmut	Magenerkrankungen
Darmerkrankungen	Rheuma

Die Brennnessel besitzt viel Vitamin A und C, Kalzium, Mineralsalze, Kieselsäure und Eisen – sogar doppelt so viel wie Spinat.

Brennnesseltee aus den Blättern wirkt entwässernd aufgrund seines hohen Mineralstoffgehaltes. Die Brennnessel aktiviert und vitalisiert die Verdauungsorgane, wie Magen, Bauchspeicheldrüse, Leber und Galle. Für Hippokrates war die Brennnessel die wichtigste Pflanze zur Blutreinigung.

Der **TEE** regt den Stoffwechsel und die Blutbildung an. Somit kann der Tee gegen Harnsteine und Erkrankungen an Blase und Niere wirken. Dafür muss man täglich drei bis vier Tassen trinken. Folgen Sie beim Kochen den Empfehlungen auf der Packung. Wichtig: Apothekenqualität, nur diese garantiert Ihnen gleichbleibende Wirkung.

Ihre **Samen** sind ein Kraft- und Stärkungsmittel der besonderen Art. Eine Überlieferung berichtet, dass Bauern, die ein altes Pferd verkaufen



wollten, diesem einige Tage lang Brennnesselsamen unter das Futter mischten, da dieses dann ein schönes und glänzendes Fell bekam, was den Kaufpreis positiv beeinflusste. Brennnesselsamen sind nicht nur ein wunderbares Tonikum für ältere Menschen, weil sie uns alle bei Stress, Müdigkeit und Leistungsabfall stärken können, sondern auch die sexuelle Kraft von Mann und Frau ankurbeln.

Die **Wurzel** ist in ihrer Wirkung ähnlich den Blättern, aber mit einem langsameren, dafür länger anhaltenden Effekt. ④

Tip: Gegen Juckreiz nach einer Berührung mit einer Brennnessel hilft das Reiben mit Spitzweigerich.



DIGESTIF-TEES Teil 1

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

ANIS. Anisfrüchte steigern die Magensaft- und Speichelsekretion. Aus diesem Grund wird Anistee auch gerne schon zum Essen getrunken. Anisfrüchte wirken leicht schleimlösend bei Husten. Anis unbedingt mit kochendem Wasser aufgiessen, weil sich dann die ätherischen Öle besser lösen. Dosierung pro Tasse Tee (150 ml): ein halber Teelöffel, was ungefähr 1,5 Gramm Anisfrüchten entspricht.

Spannend: In kaltem Wasser sind die Bestandteile von Anisöl fest. Das lässt sich gut beobachten, wenn man Pastis oder Ouzo mit Eiswasser aufgiesst: Das ätherische Öl darin bildet sofort winzige Kristalle, die den Drink trüben.

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

Gott hat für jede Krankheit eine Pflanze wachsen lassen

Apotheker MAG.PHARM. GABRIELE DENK



Dieser Satz stammt von Theophrastus Bombast von Hohenheim, besser bekannt als *Paracelsus*. Geboren 1493 in der Schweiz, verstorben am 24. September 1541, war er als Arzt, Alchemist, Astrologe und Naturforscher tätig.

Dieser Spruch ist für mich aktueller denn je, denn er zeigt die Wichtigkeit der heimischen Pflanzen und Bäume für unsere Gesundheit. Ich bin im Herbst bei einem Seminar in Salzburg auf die *SeeWald Klosterspezialitäten* aufmerksam geworden. Hergestellt werden sie in Kooperation mit dem Europakloster Gut Aich in St. Gilgen am Wolfgangsee. Prior Pater Dr. Johannes Pausch gilt als Experte in den Bereichen Spiritualität, Kräuterheilkunde und Psychosomatik, er ist gefragter Autor und Seminarleiter.

Kräuterkraft aus dem Kloster finden Sie im Bitter Alpin, 14 Kräuter-Tonikum und im Tannenwipfelsirup. Die wertvollen Kräuter kommen überwiegend aus den Klostergärten und umliegenden Almen im Salzkammergut und werden zum bestmöglichen Zeitpunkt geerntet und sofort nach der Ernte frisch verarbeitet. Der bekannte Satz von *Aristoteles* „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“ kommt der Sichtweise und Erfahrung des Europaklosters nahe.

Für die *SeeWald Klosterelixiere* und *SeeWald Baumessenzen* werden Knospen, Blüten, Blätter, Früchte, Holz und Wurzeln über das Jahr geerntet und in den Essenzen zusammengeführt: von A wie Alant, Apfelbaum und Augentrost über L wie Lindenbaum und Löwenzahn bis Z wie Zistrose u.v.a.m. Es gibt aber auch Mischungen mit mehreren Kräutern. Das individuelle Mandala auf jeder Flasche wurde von Pater Pausch entwickelt und symbolisiert die Kraft der Pflanze auf Körper, Geist und Seele und soll das Wesen der Pflanze widerspiegeln.

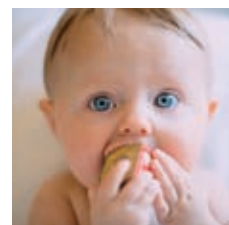
Am besten Sie besuchen uns in der **ADLER APOTHEKE KREMS** und lassen sich über die Kostbarkeiten aus dem Garten der Natur beraten. ④



DENK AN. Unsere neue Adler-Apotheken-Eigenmarke. Eruiierung möglicher Nährstoffdefizite.



NEU. ADLER PURE SKIN. Unsere eigene Adler-Apotheken-Kosmetik. Ohne Parabene. Ohne Mineralöle. Natürlich.

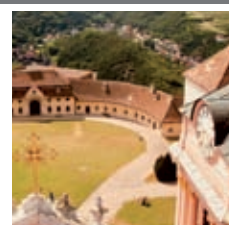


ELTERN + KIND. Babypflege. Beratung über Arzneimittel im Kindesalter.

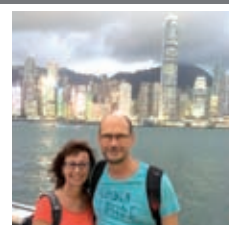
SICHERHEIT. Kontrolle und Ausstattung von Haushalts-, Auto- und Betriebsapotheken. Entsorgung von Altmedikamenten.



NATURHEILMITTEL. Homöopathische Einzel- und Komplexmittel. Original Bachblüten. Schüssler Salze.



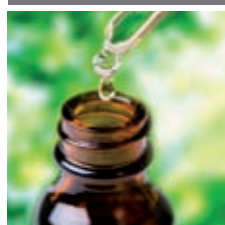
KLOSTERMEDIZIN. Pflanzen und Kräuter für Körper, Geist und Seele.



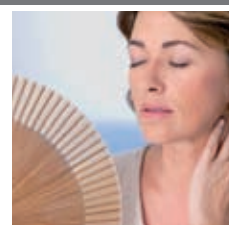
REISEMEDIZIN. Individuelle Zusammenstellung Ihrer Reiseapotheke.

REISEMEDIZIN. Zusammenstellung individueller Reiseapotheken, Impfberatung nach WHO-Richtlinien. **FREMDSPRACHEN.** Englisch, Französisch, Türkisch, Arabisch.

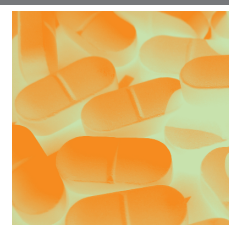
KARTEN. Bargeldlos zahlen mit Mastercard, Maestro, Visa. **LITERATUR. APOTHECUM**



AROMAPFLEGE. Reinste ätherische Öle von Primavera. Individuelle Herstellung durch unsere ausgebildeten Mitarbeiter.



GESUND IN DIE BESTEN JAHRE. Wechseljahre, Sportlerberatung, Anleitung zum Tapan.



ERNÄHRUNG + DARMGESUNDHEIT. Beratung durch zertifizierte Fachberater.



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

NEU
Nur bei uns in
der Apotheke



LEBENSFREUDE

ist die beste Kosmetik einer Frau

www.adlerapotheke-krems.at
Apotheker MAG. PHARM. GABRIELE DENK

Für mich ist es eine grosse Freude, dass ein jahrelang gehegter Wunsch in Erfüllung geht. Ich darf Ihnen meine eigene Apothekenkosmetik vorstellen: **ADLER PURE SKIN**. Unsere Kosmetikserie ist natürlich komponiert, paraben- und mineralölfrei, ohne Tierversuche, mit ecozertifizierten Emulgatoren und Tensiden. Die Wirkstoffe sind am neuesten Stand der kosmetischen Forschung.

Wir wissen alle, wie wichtig gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und Sport für unser Wohlbefinden und unsere Schönheit sind. An besonders arbeitsreichen Tagen bleibt uns aber nicht immer genug Zeit dafür übrig. Unterstützen wir doch unsere Haut mit den Pflegeprodukten der **ADLER PURE SKIN** Kosmetikserie.

Der erste Schritt zu schöner Haut ist die richtige Reinigung. Mit unserer milden Reinigungsmilch **CLEANSER** wird die Haut mit Lipiden gereinigt und beruhigt.

Unser Sortiment beinhaltet Gesichtscremen für die verschiedenen Hauttypen. Von der leichten Textur in der **HYDROACTIV CREME** mit zwei verschiedenen Hyaluronsäuren bis zur reichhaltigen Nachtcreme **REGENERATIV** mit hohem Q10-Gehalt. Unsere Seren **HYALURONSERUM ULTRA** und **HYAGEL** spenden intensive Feuchtigkeit und regen die hauteigene Collagenbildung an. Ergänzt wird unser Portfolio durch die lipidreiche **LOTION** für den Körper.

DIE INHALTSSTOFFE

Sie kennen doch sicherlich den Granatapfel, der reich an natürlichen Antioxidantien ist, als Obst? In unserer **LOTION** schützt der Wirkstoff aus dieser Frucht Ihre Haut vor Umwelteinflüssen und Hyaluronsäure glättet



ADLER PURE SKIN GEWINNSPIEL
Wir verlosen 10 Sets unserer hochwertigen KOSMETIKLINIE!

Wissen Sie aus welcher Heilpflanze
der Wirkstoff SENESTEM gewonnen wird?

Name

Telefonnummer

Teilnahmeschein bitte bis spätestens 30. April 2020 abgeben.

und strafft Ihre Haut. Sie haben dunkle Augenringe? Der einzigartige hochwirksame Wirkstoffkomplex ReguAge in unserem **STEM CELL intensiv AUGENBALSAM** besteht aus speziell gereinigten natürlichen Reis- und Soja-Peptiden und schützt die empfindliche Haut um die Augen.

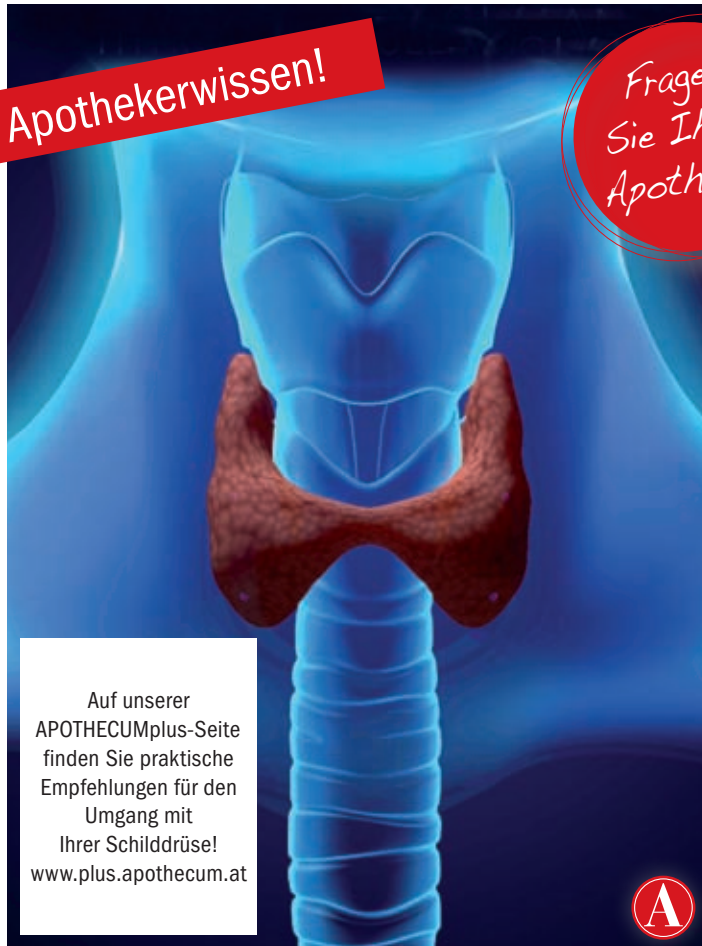
Spitzwegerich hat in Europa eine jahrhundertealte Tradition als Heilpflanze. Die Blätter werden als Teeaufguss bei Husten verwendet. Äusserlich wird er bei entzündlichen Hautveränderungen angewandt. Er ist ein Bestandteil in unserem Tannenwipfelsirup und hilfreich für die Atemwege.

Mit modernster patentierter Technologie werden wertvolle biologisch aktive Substanzen aus dem Spitzwegerich extrahiert. Eine dieser biologisch aktiven Substanzen heisst **Senestem**. Senestem verbessert die Hautstraffheit und Elastizität, wirkt hautglättend und hellt Altersflecken auf. Dieser Anti-Aging-Wirkstoff befindet sich nicht nur in unserem **STEM CELL intensiv AUGENBALSAM** sondern auch in unserer „High-End“ Anti-Falten-Creme **CELL LIFT CREME**.

Genug mit der Theorie und ab in die Praxis: Entdecken Sie mit uns die Produkte der **ADLER PURE SKIN KOSMETIKLINIE**, wir freuen uns schon darauf, Sie in unserer Apotheke beraten zu dürfen. ④

11 ANZEICHEN

dass ihre Schilddrüse Hilfe braucht



Die Schilddrüse sitzt im Hals und sieht bei genauerer Betrachtung aus wie ein kleiner Schmetterling. Das harmlose Äussere trägt jedenfalls, denn sie ist für fast alle wichtigen Stoffwechselvorgänge im Körper verantwortlich (Gehirn-, Knochen-, Fett- und Eisenstoffwechsel) und wenn sie nicht richtig arbeitet, kann

das für den gesamten Organismus schwerwiegende Auswirkungen haben. Erfahren Sie mehr über die zehn Zeichen einer möglichen Schilddrüsenerkrankung und wie man dagegen vorbeugen kann.

1) SIND SIE OFT MÜDE? Fühlen Sie sich in der Früh beim Aufstehen erschöpft und kraftlos? Vielleicht sogar, obwohl Sie acht bis zehn Stunden durchgeschlafen haben? Das kann ein Symptom einer *Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)* sein. Andererseits ist auch das umgekehrte Problem, nämlich Schlaflosigkeit, bei Patienten zu beobachten.

2) IHR GEWICHT SCHWANKT STARK? Sie machen Diät um Diät und haben schon alles probiert, aber nichts hilft gegen ungeliebte Pölsterchen? Die *Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)* kann diese Symptoma-

tik auslösen, allerdings ist auch hier als weitere Ausprägung die für manche erstrebenswerte, aber dennoch krankhafte Unfähigkeit an Gewicht zuzulegen (trotz normalem Essverhalten) als Zeichen einer Fehlfunktion zu nennen.

3) SIE LEIDEN UNTER UNERKLÄRLICHEN MUSKEL- UND GELENKSSCHMERZEN? Ihre Gelenke schmerzen, obwohl Sie keinen oder nur wenig Sport betreiben und körperliche Anstrengung daher nicht Grund sein kann?

4) IHR HALS IST GESCHWOLLEN? Sie können Ihre Schilddrüse ertasten und haben eine starke Schwellung sowie Schmerzen im Halsbereich? Das kann auf eine Veränderung der Schilddrüse hindeuten und sollte ärztlich abgeklärt werden.

5) SIE BEMERKEN EINE VERÄNDERUNG AN HAUT UND HAAREN? Kraftloses, trockenes Haar, das auch ausfällt und eine dünne, schuppige Haut – die Merkmale kommen Ihnen bekannt vor? Dann kann auch dahinter eine Störung der Schilddrüse stecken, die die Versorgung nicht mehr optimal erhalten kann.

6) SIE LEIDEN UNTER VERSTOPFUNG? Sitzungen mit Stuhlgang sind für Sie schmerzhaft und Ihr Darm macht nicht so richtig mit? Neben falscher Ernährung und zu geringer Flüssigkeitsaufnahme (mindestens 2 Liter pro Tag trinken!) kann auch die Schilddrüse dahinterstecken.

7) SIE HABEN (untypische) MENSTRUATIONSBSCHWERDEN? Ihre Periode kommt unregelmässig, ist untypisch stark oder schmerzhaft? Oder ist die Blutung (zu) leicht, eher kurz und nicht regelmässig? Unterfunktion der Schilddrüse kann zur Verstärkung der Menstruation führen, während eine Überfunktion die Periode „abschwächt“ oder ausbleiben lässt.

8) IHRE PSYCHE MACHT NICHT MEHR MIT? Depressionen oder Panikattacken und andere Angstzustände können bei Erkrankungen der Schilddrüse Begleitsymptome sein.

9) IHRE HÄNDE UND ARME KRIBBELN? Wenn Sie in Ihren Handgelenken, Beinen, Händen oder Armen ein Kribbeln verspüren, dann kann das ein Anzeichen auf das Karpaltunnelsyndrom sein. Dieses kann ein Indikator für Schilddrüsenprobleme sein.

10) SIE HABEN VERWANDTE MIT SCHILDDRÜSENLEIDEN? Genetische Veranlagung kann bei Drüsenleiden ein wichtiger Faktor sein. Wenn Sie also wissen, dass jemand aus Ihrer (nahen) Verwandtschaft eine Schilddrüsenerkrankung hat, sollten Sie besonders auf Ihre Ernährung und Lebensgewohnheiten achten und regelmässig zum Endokrinologen gehen, um Kontrollen durchführen zu lassen.

11) SIE SIND DIABETIKER? Der Zuckerstoffwechsel ist eng mit der Schilddrüse verzahnt. Diabetiker müssen daher zusätzlich Acht geben, dass sie gut eingestellt sind und über die Zusammenhänge Bescheid wissen. Die Hormone der Schilddrüse haben einen verstärkten Zuckerabbau zur Folge, der eine Stoffwechselentgleisung auslösen kann. *Schauen Sie doch auch auf unsere APOTHECUMplus-Seite!* A

#ichkannvielfuermichtun®

APOTHECUMplus

Noch mehr Informationen und praktische Werkzeuge
für Ihre Gesundheit!

www.plus.apothecum.at

*#Ich
kann viel
für mich
tun!*



apothecum



@apothecum



FACHÄRZTE von A bis Z

Die Beschreibung ihrer Aufgabengebiete Teil 1

#Ich kann viel für mich tun!



Unsere 2020-er Serie zum Ausschneiden!

Allgemeinmedizin (früher „Praktischer Arzt“)

Das Aufgabengebiet der Ärzte für Allgemeinmedizin umfasst die medizinische Betreuung aller Patienten hinsichtlich Gesundheitsförderung, Krankheitserkennung und Krankenbehandlung.

Die wesentlichen Aufgaben liegen in der Diagnostik und Behandlung jeder Art von Erkrankungen, der Behandlung lebensbedrohlicher Zustände und der Betreuung behinderter, chronisch kranker und alter Menschen. Des Weiteren arbeiten Allgemeinmediziner mit Fachärzten, Angehörigen anderer Gesundheitsberufe und mit Einrichtungen des Gesundheitswesens zusammen.

Anästhesiologie und Intensivmedizin (Narkosearzt)

Dieses Sonderfach umfasst Aufgaben wie die allgemeine, regionale und lokale Anästhesie (= ein Zustand der Empfindungslosigkeit zum Zweck einer operativen oder diagnostischen Massnahme), deren Vor- und Nachbehandlung, die Aufrechterhaltung der vitalen Funktionen während operativer Eingriffe, die Notfall- und Schmerzmedizin sowie die Intensivmedizin als koordiniertes Behandlungsmanagement (Überwachung der Vitalfunktionen, Stabilisierung der Patienten während Eingriffen) für Patienten mit lebensbedrohlichen Zuständen.

Anatomie

Die Anatomie beschäftigt sich mit der Lehre vom normalen Bau und Zustand des Körpers mit seinen Geweben und Organen. Der Anatom besitzt Kenntnisse über die allgemeine Anatomie, die Grundlagen der Zell- und Gewebelehre sowie die allgemeine Embryologie (Entwicklung vor der Geburt).

Arbeitsmedizin und angewandte Physiologie

Dieses Sonderfach beschäftigt sich mit den Wechselbeziehungen zwischen Arbeit, Beruf und Gesundheit. Es geht um die ganzheitliche Betrachtung des arbeitenden Menschen, unter Einbeziehung von körperlichen, geistigen und sozialen Aspekten. Weiters besitzen die Fachärzte Kenntnisse über den Einfluss von körperlicher Aktivität und Bewegungsmangel auf die Leistungsfähigkeit und die Leistungsvoraussetzungen. Ziel ist die Erhaltung und Förderung von psychischer und physischer Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Gesunden und Kranken im Behinderten-, Gesundheits-, Leistungs- und Hochleistungssport (Doping). Die Arbeitsmedizin ist verantwortlich für die Entwicklung und Umsetzung von Vorbeugungsmassnahmen, die Erkennung und Begutachtung von Berufskrankheiten, sowie für die Durchführung berufsfördernder Rehabilitation und Wiedereingliederung nach Unfällen.

Augenheilkunde und Optometrie

Der Aufgabenbereich der Augenärzte umfasst die Vorbeugung, Erkennung, Behandlung, Nachsorge und Rehabilitation der körperlichen und funktionellen Veränderungen des Auges und seiner Anhangsgebilde. Augenärzte untersuchen und beurteilen die Sehfunktionen des

Auges (Optometrie) und führen wiederherstellende und kosmetische Operationen in der Augenhöhlenregion durch.

Chirurgische Sonderfächer

Allgemeinchirurgie und Viszeralchirurgie: Dieses Fach umfasst die Vorbeugung, Erkennung, konservative und operative Behandlung und Nachbehandlung von Formveränderungen, Fehlbildungen, Erkrankungen und Verletzungen der inneren Organe.

Allgemeinchirurgie und Gefässchirurgie: Sie umfasst neben der gesamten Allgemein- und Viszeralchirurgie die Vorbeugung, Erkennung und Nachbehandlung von Erkrankungen Verletzungen und Fehlbildungen des Gefässsystems einschliesslich der Rehabilitation.

Herzchirurgie: Dieses Sonderfach umfasst die Vorbeugung, Erkennung, konservative und operative Behandlung und Nachbehandlung von Erkrankungen, Verletzungen, Verletzungsfolgen, Fehlbildungen des Herzens, der herznahen Gefässe, des Mediastinums und der Lunge im Zusammenhang mit herzchirurgischen Eingriffen.

Kinder- und Jugendchirurgie: Sie hat die Aufgabe der Vorbeugung, Erkennung und Nachbehandlung von Erkrankungen, Verletzungen, Verletzungsfolgen, Fehlbildungen, Verbrennungen im Neugeborenen-, Säuglings-, Kindes- und Jugendalter sowie Folgen pränataler Entwicklungsstörungen und Infektionen.

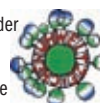
Neurochirurgie: Die Neurochirurgie beschäftigt sich mit der Vorbeugung, Erkennung und Nachbehandlung von Erkrankungen des zentralen, peripheren und autonomen Nervensystems, einschliesslich ihrer versorgenden Gefässe und stützenden Elemente (Wirbelsäule) sowie die operative Behandlung von Schmerz.

Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie: Das Sonderfach Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie umfasst die Vorbeugung, Erkennung, konservative und operative Behandlung, Nachbehandlung, Wiederherstellung sowie Verbesserung angeborener oder durch Krankheit, Degeneration, Alter, Tumor oder Unfall verursachter, sichtbarer, gestörter Körperfunktionen und Körperformen. Auch die Behandlung von Brandverletzten in der Akutphase und sekundären Rekonstruktionsphase sowie die Differenzialtherapie bei postoperativen Komplikationen, Grosswunden, Wundheilungsstörungen und Fehlbildungen sowie Transplantation isogener, allogener und synthetischer Ersatzstrukturen gehören in das Aufgabengebiet dieses Sonderfaches.

Thoraxchirurgie: Die Thoraxchirurgie umfasst die Vorbeugung, Erkennung, konservative und operative Behandlung und Nachbehandlung von Erkrankungen, Verletzungen, Verletzungsfolgen, Neoplasien, Infektionen, Fehlbildungen der Lunge, der Pleura, des Tracheo-Bronchialsystems, des Mediastinums, der Thoraxwand, des Zwerchfells und der jeweils angrenzenden Strukturen im Zusammenhang mit herzchirurgischen Eingriffen. Fortsetzung im APOTHECUM Sommer 2020 ①



Klimainitiative der
Druck-
und
Medienverbände



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



Aspirant Mag.pharm.

AMRO AHMED

Es ist mir eine Freude mich vorstellen zu können. Ich bin seit Oktober 2019 als Aspirant in der Adler Apotheke in Krems tätig und somit das jüngste Mitglied dieses wundervollen Teams. Schon früh zeigte sich mein Interesse an den Naturwissenschaften und es war bald klar, dass das Pharmaziestudium mit seinen vielfältigen Facetten das Richtige für mich ist. In meiner Ausbildung zum berufsberechtigten Apotheker steht mir eine herausfordernde, aber dennoch sehr lehrreiche Zeit bevor. Alle Kolleginnen haben mich freundlich empfangen und mir das Gefühl vermittelt immer ein offenes Ohr für meine Fragen zu haben. Das Aspirantenjahr ist mit einem enormen Arbeitspensum verbunden und es ist wichtig ein gutes Zeitmanagement zu besitzen, sodass Hobbies und Familie nicht vernachlässigt werden.

Die verbliebene Zeit nach der Arbeit verbringe ich gern mit Freunden und mit Aktivitäten wie Wandern und Kochen. Es bereitet mir immer wieder Freude neue Rezepte zu probieren und diese auf eigene Art und Weise zu verfeinern. Aus diesem Grunde möchte ich zum Schluss ein Rezept mit Ihnen teilen. Der perfekte Hummus ist herrlich cremig und gleichzeitig leicht und luftig und ist eine Bereicherung. Man braucht nicht viel mehr als Kichererbsen, Tahin, Olivenöl und Gewürze. In diesem Sinne freue ich mich auf eine erfahrungsreiche und lehrreiche Zeit in der Adler Apotheke und auf Ihren Besuch! ☺

HUMMUS à la Amro

1 Dose Kichererbsen	½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
100 ml Wasser (eiskalt!)	120 g Tahini (Sesampaste, ungesalzen)
1-2 Knoblauchzehen	1-2 EL Olivenöl (optional)
½ TL Salz	Saft von 1 Zitrone

Idealerweise wird alles schön gleichmässig mithilfe eines Stabmixers zu Püree gemixt.

Apothekerin Mag.pharm. Christina

MANGOLD-ERNST

Die Liebe zur Natur wurde mir schon in die Wiege gelegt. Schon als Kind pflückte ich mit meinen Eltern beim alljährlichen Familienurlaub in den Tiroler Bergen Arnikablüten, die dann gleich vor Ort von uns zur Einreibungstinktur verarbeitet wurden. Auch zu Hause durchstreifte ich als kleines Mädchen Wald und Wiesen, immer auf der Suche nach Blüten, Knospen und Blättern, die ich in der Sandkiste zu „Salben“ verrührte. So war es naheliegend, nach der Matura Pharmazie zu studieren, und ich bereue keinen einzigen Tag, diesen Beruf gewählt zu haben!

In meinem Aspirantenjahr lernte ich die vielfältigen Möglichkeiten alternativer Heilmethoden kennen. Besonders die Homöopathie und die Bachblütentherapie faszinierten mich. Da lernte ich „Arnika“ von einer anderen Seite kennen und zwar als homöopathisches Mittel.

Arnica C30 Globuli gehören seit jeher in meine eigene Handtasche. Da meine beiden Kinder Fussballspieler sind, kommen diese öfter zum Einsatz! Ich gebe sie bei akuten Verletzungen und vor allem auch, um Blutergüsse und Schmerzen zu lindern. Zusätzlich verwende ich auch die Rescue Creme, die ich meinen kleinen Sportlern bei kleineren Blessuren und Schürfwunden lokal auftrage. Diese spezielle Creme basiert auf Bachblütenessenzen, die bei „Notfällen“ eingesetzt werden. Mit diesen beiden Helfern (Arnica C30 Globuli und Rescue Creme) werden die Kinder schnell wieder spielt! ☺



Was tun bei Schnupfen, Husten und Fieber bei Kindern? Was hilft am besten bei Schulangst, Unruhe und Schlafstörungen? All diese Fragen kann Ihnen Frau Mag.pharm. Christina Mangold-Ernst schnell und kompetent beantworten. Als Mutter von zwei Kindern hat sie schon vor Jahren begonnen sich intensiv mit Homöopathie auseinander zu setzen. Seit 2014 ist sie im Team der Adler Apotheke Krems.
Apothekerin Mag.pharm. Gabriele Denk



KEINE CHANCE

der Frühjahrsmüdigkeit



Photo by Wes Hilde on Unsplash

Menschen, die an Frühjahrsmüdigkeit leiden klagen über Kopfschmerzen, Kreislaufschwäche, Antriebslosigkeit, Gereiztheit und Erschöpfung. Doch es sind nicht alle betroffen. Menschen, insbesondere Frauen, mit niedrigem Blutdruck, Wetterföhliche und ältere Menschen spüren die Symptome stärker und sind häufiger betroffen.

WAS IST DER GRUND

Die Ursachen der Frühjahrsmüdigkeit sind noch nicht lückenlos geklärt. Wissenschaftler und Mediziner vermuten das Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Eine mögliche Ursache ist die Anpassung der Körperkerntemperatur an die Aussentemperatur.

Die Körperkerntemperatur ist über die Wintermonate etwas niedriger als im Frühling und Sommer. Weicht nun im Frühling die Kälte des Winters den wärmeren Temperaturen, passt sich auch der Organismus an – die Blutgefäße erweitern sich, und der Blutdruck sinkt ab. Wir werden müde. Eine weitere Ursache, die diskutiert wird, ist der Einfluss des Hormonhaushaltes, genauer gesagt, ein mögliches Ungleichgewicht im Melatonin- und Serotoninstoffwechsel: „Schlafhormon“ gegen „Glückshormon“.

Das Schlafhormon Melatonin liegt nach den langen Wintermonaten im Körper selbst in besonders hohen Konzentrationen vor. Um diese hormonell bedingte Müdigkeit zu bewältigen, muss die eigene Melatoninkonzentration sinken und die Serotoninkonzentration steigen. Ein Prozess, der schrittweise und automatisch mit den länger werdenden Tagen stattfindet.

Für einen gesunden Serotoninspiegel sind neben dem ausreichenden Vorhandensein der Aminosäure L-Tryptophan vor allem Vitamin B6

und Magnesium bedeutend. Auch Tageslicht kurbelt die Serotoninbildung an.

Die zunehmende Wärme macht auch vielen Menschen zu schaffen. Die Abgeschlagenheit ebnet den Weg für Krankheitserreger. Wer vorbereitet sein möchte, setzt auf Pflanzenwirkstoffe aus wildem Indigo, Sonnenhut oder Lebensbaum für das Immunsystem. Präparate mit Ginseng und Eleutherococcus helfen über Energietiefs.

Fragen
Sie uns
Apotheker!

FRISCHE LUFT

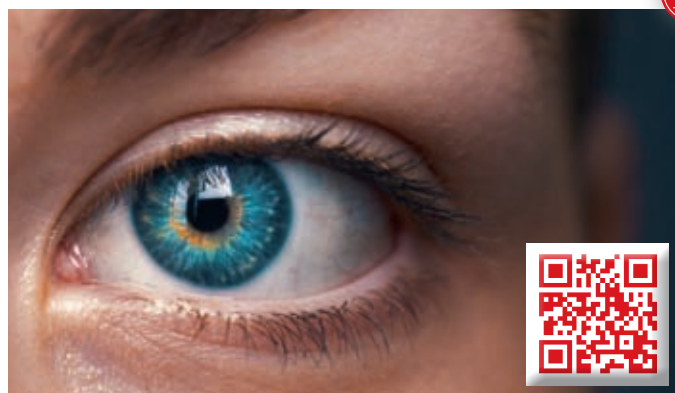
Wer draussen regelmässig sportlich aktiv ist, passt sich schneller an die bioklimatischen Verhältnisse im Frühling an. Also viel an die frische Luft gehen – vor allem im hellen Vormittagslicht. Ideal sind alle Ausdauersportarten wie Walking, Radfahren und Laufen, da sie die Anpassungsfähigkeit des Körpers verbessern. Er wird besser mit Sauerstoff versorgt. Und die Durchblutung wird angekurbelt.

Auch Kneipp'sche Anwendungen haben diesen Effekt und stabilisieren auf diese Weise den Kreislauf. Gut geeignet sind warm-kalte Wechselduschen, Sauna, Wassertreten und kalte Güsse für Arme, Knie und Gesicht.

Ein kurzer Spaziergang täglich in der Sonne hilft den Vitamin D-Spiegel zu unterstützen und hebt die Stimmung. Bauen Sie diese kurzen, beweglichen Pausen auch in Ihren Arbeitsalltag ein. Man sagt, eine Besprechung im Gehen ist besonders anregend.

WIE LANGE SIND WIR FRÜHJAHRSMÜDE

Die Frühjahrsmüdigkeit dauert in der Regel nicht länger als vier bis sechs Wochen. Verbleiben trotzdem Zustände wie starke Müdigkeit und Erschöpfung sollte man über ein Blutbild beim Arzt nachdenken. Grund könnten Mangelerscheinungen, eine Schilddrüsenunterfunktion oder eine depressive Verstimmung sein. ④



TROCKENEN AUGEN VORBEUGEN

Trockene Augen sind nicht nur lästig, weil sie jucken und brennen. Sie können sich ausserdem leicht entzünden, denn der Tränenfilm nährt und befeuchtet das Auge, wehrt Viren und Bakterien ab und schwemmt Fremdkörper aus. Schonen Sie Ihre Augen. Sorgen Sie während noch geheizt wird für feuchte Raumluft. Optimal ist eine relative Luftfeuchtigkeit von 45 bis 50 Prozent. Unterbrechen Sie lange Bildschirmarbeit regelmässig. Richten Sie in den Pausen den Blick aus dem Fenster, blinzeln Sie bewusst und befeuchten Sie die Augen mit geeigneten Augenpflegeprodukten aus der Apotheke. Mit der Gesundheit unserer Augen ist nicht zu spassen. Immerhin sollten sie ja zumindest bis zum 100. Geburtstag gesund bleiben!

Das starke Doppel aus Curcumin und Weihrauch



Die erste und einzige mizellierte Kombination aus Curcumin und Weihrauch:

- **Hervorragende Aufnahme** in den Körper durch patentierte Mizellentechnologie^{*1,2}
- **Vielfältige Einsatzmöglichkeiten**, z. B. für gesunde, flexible Gelenke und Darm



Exklusiv in Apotheken

*Kombination zum Patent eingereicht. ¹Schiborr C et al.: Mol Nutr & Food Res 2014; 58 (3): 516-527. ²Meins J et al.: NFS Journal 2018; 11: 12-16. curcumin-Loges® plus Boswellia – Nahrungsergänzungsmittel mit Boswellia- und Kurkuma-Extrakt sowie Vitamin D. Stand: Februar 2020. Vertrieb: Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25, 5300 Hallwang bei Salzburg, info@loges.at, www.loges.at. curcumin-Loges®: PZN 4404378 bzw. 4404384.

DIE ELIXIERE

für die Gesundheit von früher gibt es noch heute

Permanent wird heute geforscht und erfunden. Die Pharma- und Kosmetikindustrie präsentiert fast täglich Neuigkeiten. Immer wieder überschwemmen neue Produkte den Markt. Die Inhaltsstoffe werden immer technischer und komplizierter. Es gibt aber noch eine zweite Seite auf diesem Markt. Nämlich jene, bei der man sich der alten Elixiere besinnt, die oft schon mehrere hundert Jahre alt sind und trotzdem oder vielleicht gerade deshalb ihre Anhänger nie verloren haben oder, ob ihrer gesicherten Wirkung, immer wieder neue gewinnen. Ein paar dieser pharmazeutischen Kleinode möchten wir vorstellen und sind sicher, dass Sie das eine oder andere wahrscheinlich sogar in Ihrer Hausapotheke haben.

MELISSENGEIST (Spiritus Aromatici comp.)

Der gute Geist in der Hausapotheke ist der Melissegeist. In dem Hausmittel, das Anfang des 19. Jahrhunderts entwickelt wurde, versteckt sich ein ganzer Kräutergarten. Alle Kräuter haben ihr Spezialgebiet. Sie helfen gegen innere Unruhe, Nervosität, Magen- und Herzbeschwerden und stabilisieren den Kreislauf. Die besondere Wirkung geht auf die Melisse zurück, die schon Paracelsus schätzte. Bereits in der Antike war die Heilkraft der Melisse bekannt, die Araber kultivierten sie später in Spanien. Von hier aus verbreitete sich die Melisse bis nach Mitteleuropa, wo Karl der Grosse (747 bis 814) verordnete, dass Melisse in jedem

Klostergarten angebaut werden sollte. Die entspannende Wirkung der weissblühenden Pflanze war schon damals bekannt und gern genutzt. Bis heute ist vor allem ihr positiver Einfluss auf unser Nervensystem Hauptanwendungsgebiet.

Die Kräuterbombe zeigt nicht nur innerlich Wirkung: Wer Muskelbeschwerden hat, kann den Melissegeist einfach auf die Haut reiben. Auch bei Kopfschmerzen wirkt das Elixier anregend, wenn man die Schläfen damit befeuchtet.

Vor allem bei Erkältungssymptomen stärkt Melissegeist die Abwehr- und Selbstheilungskräfte des Körpers, und sorgt abends eingenommen



Rebis (von lat. res bina „zwei Dinge“) aus Heinrich Nollius: Theoria Philosophiae Hermeticae (1617)

Ein Elixier ist in der Heilkunde ein in Wein oder Alkohol gelöster Auszug aus Heilpflanzen mit verschiedenen Zusätzen. Es kann durch seinen Gebrauch körperliche Kräfte bzw. die Gesundheit regenerieren. #ichkannvielfuermichtun

für einen gesunden Schlaf. Unterwegs in der Natur und beim Wandern hilft er äusserlich zum Einreiben bei Muskelschmerzen und Verspannungen.

FRANZBRANNTWEIN (Spiritus Vini gallici)

Seinen Namen hat er vom französischen Branntwein. Cognac und Armagnac waren die damals bekanntesten. Heute wird Franzbranntwein durch Vermischung von verdünntem Alkohol und Zusätzen wie ätherischen Ölen hergestellt. Fichtennadel- und Latschenkieferöl, Menthol und Kampfer. Angewandt wird er vor allem äusserlich. Seine durchblutungsfördernde Wirkung mildert Muskelkater, lindert Verspannungen und Kopfschmerzen und wirkt überhaupt anregend. Dank des Alkohols stellt sich sofort ein kühlender Effekt ein. Der hohe Alkoholgehalt des Franzbranntweins lässt die Haut schnell austrocknen.

Deshalb sparsam umgehen!

ORIGINAL SCHWEDENBITTER

Als Hausspezialität führen wir in der Apotheke Original Schwedenbitter. Schwedenbitter ist ein alkoholischer Auszug aus Heilkräutern, dessen Zusammensetzung bis zu den alten Ägyptern zurückreicht. Speziell im Mittelalter wurden solche Heilkräutermischungen in den verschiedensten Formen angewandt. In dieser Zeit dürfte der Schwedenbitter auch zu seinem klingenden lateinischen Namen gekommen sein: „Elixir ad longam vitam sueciae“, was in etwa „Schwedisches Elixier für ein langes Leben“ bedeutet. Seinen Namen bekam er von den beiden schwedischen Ärzten Samst und Hjärne. Diese beiden entwickelten die Rezeptur für den Schwedenbitter. Im Vordergrund stehen seine Anwendung bei Verdauungsproblemen, bei Koliken und Krämpfen, Magenverstimmungen, Völlegefühl sowie bei Leber- und Gallenbeschwerden.

TINCTURA AMARA (Bittere Tinktur)

Bitterkleeblatt, Tausendgüldenkrout, Bitterorangenschale, Enzianwurzel in Alkohol – das wirkt bei Magenbeschwerden, führt zu verstärkter Magensaftsekretion und zu Appetit- und Resorptionssteigerungen. Ideal bei Verdauungsstörungen. ①

Unsere
Rezepte für
Ihr
Wohlbefinden!





UNSERE HERZENSANGELEGENHEITEN

Erinnern Sie sich noch an unsere Weihnachtsaktion für SAS - Save A Soul, die ich Ihnen im letzten APOTHECUM vorgestellt habe? Am 8. Jänner konnten wir Frau Dr. Elisabeth Gruber einen Scheck über € 1.000,- überreichen, der sich zusammensetzt aus den Spenden der ADLER APOTHEKE Krems, aus den Spenden meines Mannes Helmut Denk und Ihres Beitrags, geschätzte Kunden. Danke für die Unterstützung!

Dr. Gruber wird das Geld für den Aufbau der Schule verwenden, die dem Kinderheim in Nairobi (Kenia) angeschlossen ist. Informationen über SAS finden Sie auf www.saveasoul-SAS.com und auf Facebook. ☺

#LIFELONGLEARNING

Wir durften am 9. Jänner 2020 an einer äusserst interessanten Fortbildung zum Thema *Ganzheitsmedizin* in unserem Seminarraum der ADLER APOTHEKE teilnehmen. Besonders spannend war die Vorstellung des PAPIMI Gerätes, welches nach dem Prinzip der Ioneninduktions-Therapie wirkt. Die Behandlung mit kurzen magnetischen Impulsen kann zu einer Normalisierung des Zellstoffwechsels führen. Sie ist sehr vielseitig einsetzbar. Sei es bei Schlafstörungen, grippalen Infekten oder Schmerzen des Bewegungsapparats. Vielen Dank an die Vortragenden Dr. Eva Glorion-Fellenz und Severin Glorion! ☺



ALLE JAHRE WIEDER

Das Adler-Team gemeinsam bei der Weihnachtsfeier

Am 19. Dezember 2019 versammelten wir uns im grossen Saal im Gasthaus Salzstadl in Stein, wo wir mit einem köstlichen Menü verwöhnt wurden.

Der amüsante Höhepunkt war, wie jedes Jahr, eine »Engerl-Bengerl-Verlosung«, die Erna Frühwirth und Gerlinde Rogner für uns vorbereitet haben.

Den festlichen Tischschmuck hat unsere Kollegin Uli Steinwitz angefertigt, den ich als überraschendes Weihnachtsgeschenk mit nach Hause nehmen durfte. ☺



APOTHECUM

HAUTJUCKEN

Wenn die Immunzellen reagieren

Jeder hat schon verschiedene Arten des Juckens erlebt: Die ungeliebte Wollhose der Kindheit, die nervige Skihaube, der kratzige Schal, die Gelsenstiche beim sommerlichen Grillabend. Wind, Kälte und Heizungsluft können auch Aus-

löser für Juckreiz sein. Sie sind meist harmlos diese Reize und vergehen nach ein paar Stunden oder wenigen Tagen.

Wenn allerdings der Juckreiz zum Dauerzustand wird, dann kann dieser sehr belastend auf die Betroffenen wirken. Dauert der Zustand mehr als sechs Wochen an gilt er als chronisch. Untersuchungen zufolge ist die unangenehme Empfindung bei fast der Hälfte der Betroffenen noch nie Thema eines Arztgespräches ge-

wesen. Aus unerfindlichen Gründen hat Hautjucken einen unangenehmen Beigeschmack und wird daher von den Betroffenen gerne verschwiegen, weggeleugnet und verheimlicht. Dabei ist eine möglichst rasche Behandlung so wichtig, um sich nicht – ähnlich dem Schmerz – ein „Juckreiz-Gedächtnis“ zu züchten.

WAS GEHT VOR SICH

Der Juckreiz wird im Gehirn ausgelöst. Ihre Immunzellen schicken Botenstoffe zu Nervenenden, die dem Gehirn Signale geben, dass etwas nicht stimmt. Erster Befehl: Kratzen.

Manchmal reagieren Menschen mit einer sofortigen Schwellung der Haut, der Bereich quillt und juckt fürchterlich. Grund für eine solch heftige Reaktion (Nesselsucht) können Hitze, Schalentiere, Medikamente, Allergien und Unverträglichkeiten sein. Hat man Glück, verschwindet diese von alleine.

Krankheitsbedingter (chronischer) Juckreiz kann neben Hauterkrankungen (zum Beispiel Neurodermitis, Psoriasis) durch starke Hauttrockenheit aufgrund Störungen des Fettstoffwechsels, des Wasserhaushalts und verminderte Talgproduktion verursacht werden, die mit anderen organischen Erkrankungen in Zusammenhang stehen (zum Beispiel Nierenerkrankungen, Diabetes, chronische Darmerkrankungen, ausgeprägte Nahrungsmittelunverträglichkeiten). Zudem kann stark trockene Haut als Nebenwirkung mancher Medikamente auftreten. Oder es ist ein harmloser Eisenmangel, der sich mit Juckreiz ankündigen kann...

Um die Ursachen des Juckens einschränken zu können, empfiehlt es sich dazu Notizen zu machen, die Sie dem Arzt mitteilen können. Damit können beispielsweise Deos, Medikamente und Lebensmittel identifiziert werden, die als Auslöser in Ihren Aufzeichnungen immer wieder auftauchen. Schreiben Sie auch dazu, was passiert: Gab es Hautveränderungen, Schwellungen oder Bläschen?

Nicht selten können die Ursachen rätselhaft bleiben. Dann muss man

#Ich kann viel für mich tun!



selbst auf die Suche gehen. Lebensmittelunverträglichkeiten können oft mittels Ausschlussdiät eine Klärung bringen. Oft kommen dabei Laktoseintoleranz, Histaminintoleranz und Süsstoffunverträglichkeit vor. Betroffene sind häufig verzweifelt, weil ihr Leidensweg lang ist und letztendlich in die Vermutung einer psychogenen Störung führen. Diese können aber Juckreiz meist nur verstärken und nicht verursachen.

WAS KÖNNEN SIE TUN

Punkt 1. Eine gute, für Sie passende *Hautpflege*. Lassen Sie sich dazu unbedingt von unseren Apothekern beraten!

Punkt 2. *Vitamin D*. Viele Menschen haben einen viel zu niedrigen Vitamin-D-Blutwert. Lassen Sie diesen bei Ihrem Arzt prüfen. Bei Bedarf muss dieser entsprechend auf einen gesunden Level gebracht werden.

Punkt 3. *Omega-3-Fettsäuren*. Die im Körper aktiven Formen – abgekürzt DHA und EPA – liefern in einer guten Menge nur fette Kaltwasserfische wie Lachs, Makrele, Hering oder Thunfisch aus dem Wildfang. Um Effekte zu erzielen, sollte man täglich ein bis zwei Gramm einer Mischung aus DHA und EPA zu sich nehmen. Das entspricht ungefähr zwei bis fünf Fischfilets pro Woche, was bei uns fast nicht vorkommt. Für Veganer gibt es eigene Kapseln und Algenpulver.

Punkt 4. *Selen*. In unseren Breiten ist der Boden arm an Selen und daher enthalten Lebensmittel, die wir täglich essen, nicht so viel Selen, wie wir eigentlich brauchen. Die ausreichende Versorgung ist aber enorm wichtig. Selen unterstützt die Schilddrüse und das Immunsystem. Zellschutz sowie starke Haut, Haare und Nägel fallen in sein Aufgabengebiet, genauso wie das Abfangen von freien Radikalen. Für Ihre ideale Dosierung fragen Sie unsere Spezialisten in der Apotheke.

Wenn alle Massnahmen nicht greifen, lassen Sie doch einmal überprüfen, ob Laktose, Histamin etc. auch gut vertragen werden, denn in einigen Fällen kann sich eine Lebensmittelunverträglichkeit über eine Juckreizsymptomatik äussern. ①

LEATON[®]
Energie und Vitalität

katzenangst - freepik.com

**Energie
schenken!**

**6+1
gratis**

**TREUE
lohnt sich!**



10 lebenswichtige Vitamine & 5 Vitalstoffe

■ Für Körper und Geist

■ Für das Immunsystem

■ Für sofortige Stärkung

LEA-0099_2002