

# APOTHEKUM

SOMMER 2020



**ADLER**  
Apotheke

**ADLER APOTHEKE**

**MITTEN IM**



der Kremser Innenstadt



WERDEN SIE FANI!  
[www.facebook.com/adlerapothekekrems](http://www.facebook.com/adlerapothekekrems)

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

# GEHEN IST GESUND

## Einfach starten!

Apothekerin MAG.PHARM. GABRIELE DENK



**K**ennen Sie Ihre Schrittzahl am Mobiltelefon? Machen Sie Ihre Besprechungen während eines Spazierganges? Telefonieren Sie im Gehen oder Stehen?

Frauen und Männer verbringen leider um die sieben Stunden am Tag im Sitzen. Mit einer durchschnittlichen Schlafdauer von acht Stunden heisst das, dass wir

weit mehr als die Hälfte unserer Tageszeit ohne körperliche Tätigkeit verbringen. Was kann das nur bedeuten, gerade im Sommer? Ziehen Sie sich gute und bequeme Schuhe an und raus an die frische Luft! Es gibt kein gesünderes, frische Laune bringenderes und kostengünstigeres Workout als GEHEN oder neudeutsch Walking!

Gehen ist die natürlichste Art der Fortbewegung. Weite Strecken zu Fuss zurückzulegen, gehörte früher zum Alltag. Heute ist das Zu-Fuss-

Gehen leider unmodern geworden. Schade. Denn es ist die einfachste aller Fortbewegungen. Gehen

bedeutet keine grosse Anstrengung und läuft genau so automatisch wie atmen. Wer gehen will, kann einfach damit starten. Ein paar Schritte zu Fuss lassen sich in (fast) jeden Alltag immer integrieren. Fast, weil es doch Erkrankungen gibt, die ein laufen nicht zulassen. Doch auch schon ein paar Schritte können für das allgemeine Wohlbefinden förderlich sein.

Gehen ist immer eine Option, ob für Jung oder Alt, alleine oder in Gesellschaft, am Tag und in der Nacht. Gehen verursacht keine Gebühren, keine Monatsbeiträge. Warum aber ist Gehen gesund?

Und was erreichen wir damit? Bei zügigem Gehen nehmen wir bis zu zehnmal mehr Sauerstoff auf als im Ruhezustand. Stress wird abgebaut und die Durchblutung wird angeregt. Sorgen Sie für Ihren Ausgleich: Es wird Ihnen guttun! ☺

Auf den nahen Bergen in grossartiger Luft zu gehen ist ein Privileg in Österreich, das wir nicht genug schätzen können.



Photo by Nicolas Couat on Unsplash



**DENK AN.** Unsere neue Adler-Apotheken-Eigenmarke. Erueierung 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 Reiseapotheeken, 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 Tapen.



**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 8<sup>00</sup> – 18<sup>00</sup> Uhr  
Samstag 8<sup>00</sup> – 12<sup>00</sup> Uhr

# TCM IN DER ADLER

## Traditionelle Chinesische Gesundheitspflege

DGKP Gabi BRANDL



**S**olange ich mich zurückerinnern kann, galt mein Interesse der Medizin sowie der Erhaltung und Förderung der Gesundheit. So war für mich schon als junges Mädchen klar, dass mein Beruf in diese Richtung gehen würde und ich erwarb das Diplom für Gesundheits- und Krankenpflege. Seit mehr als 30 Jahren arbeite ich nun als diplomierte

Gesundheits- und Krankenpflegerin im Universitätsklinikum Tulln und stehe noch immer mit ganzem Herzen hinter meiner damaligen Entscheidung.

Doch nach einigen Jahren im Arbeitsalltag eines Krankenhauses regte sich in mir der Wunsch, nicht nur bereits kranken Menschen Gutes zu tun, sondern etwas dazu beizutragen, dass es erst gar nicht zu einer Krankheit kommt. Mein Interesse dahingehend führte mich

direkt zur Chinesischen Medizin. Denn genau darin, nämlich in der Entwicklung präventiver Strategien zur Ausschaltung von krankmachenden Faktoren, liegt die Stärke der TCM. 2003 begann ich ein Studium an der Donau Universität Krems und schloss 2005 als „Akademische Expertin für Traditionelle Chinesische Gesundheitspflege“ ab. Seither führe ich eine kleine Ordination im Haus der Adler Apotheke und somit können meine Klienten das Service genießen, meine

Tee- und Kräuterempfehlungen direkt im Haus, bei dem netten und kompetenten Team der Adler Apotheke, zu beziehen.

### THEMEN IM FRÜHSOMMER

Gerade jetzt im Frühsommer ist die Entschlackung und Entgiftung ein heissbegehrtes Thema. Im Frühling ist nicht für jedermann die richtige Zeit dazu. Stress im Beruf oder andere terminliche Gründe lassen eine Ernährungsumstellung oft einfach nicht zu.

Die gute Nachricht dazu ist, dass Entschlackung in jeder Zwischenjahreszeit (= Dojo Zeit, das heisst neun Tage vor und neun Tage nach dem Beginn einer Jahreszeit – siehe Tabelle) möglich ist. Denn dieser Zeitraum ist am besten dazu geeignet, um unsere Mitte zu stärken und den Körper zu entgiften. Zusätzlich kann man auch eine *Teemischung* aus Berberitzenrinde, Schafgarbe, Wermut und Pfefferminze, die zu gleichen Teilen gemischt wird, zu sich nehmen. Ein Teelöffel davon mit einem Viertelliter heissem Wasser übergießen, zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen und dann abseihen. Davon eine halbe Tasse vor und eine halbe Tasse nach dem Essen genießen und so geht es mit dem Fasten und Entschlacken unter dem Motto „Es ist nie zu spät“ gleich leichter.

### DIE DOJO-ZEITEN IN DATEN

27. Jänner bis 12. Februar Übergang Winter - Frühling  
 27. April bis 16. Mai Übergang Frühling - Sommer  
 28. Juli bis 15. August Übergang Sommer - Herbst  
 28. Oktober bis 15. November Übergang Herbst - Winter

Neben umfassenden Ernährungstips und einer stärkenden Tuina Massage kann auch ein sanfter Anreiz von Akupunkturpunkten mit einem Soft Laser einiges zum Wohlbefinden beitragen. Dem Laser messe ich besondere Bedeutung zu. Meine ganze Familie, insbesondere mein Sohn, der ständig irgendwelche Schrammen hat, wird damit behandelt, egal ob es sich um kleine Verletzungen, Brandwunden oder Narben handelt. Oft bin ich selbst überwältigt, welche tolle Wirkung dieser hat.

Wenn nun Ihr Interesse geweckt wurde, sei es um ein paar Kilos loszuwerden oder einfach nur um etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun, dann nehme ich gerne Terminvereinbarungen unter 0699/11919051 entgegen. ☺

## GEWINNSPIEL verlängert!

**NEU**  
 Nur bei uns in  
 der Apotheke



### 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. Juni 2020 abgeben.

# SCABIES

## Eine durch die Krätzmilbe verursachte Hauterkrankung

Apothekerin MAG.PHARM. GABRIELE DENK



**D**ie Krätze oder auch *Scabies* genannt, ist eine ansteckende, parasitäre, stark juckende Hauterkrankung, welche durch die Krätzmilbe verursacht wird. Legen die 0,3 bis 0,5 Millimeter grossen, befruchteten Weibchen der Krätzmilbe ihre Eier und Kotballen in der oberen Hautschicht ab, so können aus diesen Eiern nach zwei bis drei Tagen Larven schlüpfen, die sich zu neuen Milben entwickeln und weiter unter der Haut verteilen.

### WOHER KOMMT DAS?

Übertragen wird diese Erkrankung hauptsächlich durch engen menschlichen Körperkontakt. Durch kurze Berührungen wie zum Beispiel Händeschütteln, erfolgt in der Regel keine Ansteckung, weil sich die Milben

nur sehr langsam bewegen können. Was jedoch schon möglich ist, ist die Übertragung über Textilien wie zum Beispiel Bettwäsche, Kleidung und Stofftiere, weil die Milben auch für zirka zwei Tage ohne Wirt (Mensch) überleben können. Grundsätzlich kann man sagen, dass häufiger und langandauernder Körperkontakt und Einrichtungen, wo viele Menschen zusammenkommen (wie Kindergärten, Schule, Heime...) zu den häufigsten Risikofaktoren einer Übertragung zählen.

Ist es zu einer Ansteckung gekommen, kann es bis zu sechs Wochen dauern bis Symptome auftreten. Starker Juckreiz, vor allem in der Nacht, und Brennen der Haut zählen zu den ersten Anzeichen. Sichtbar sind kleine rote Pünktchen oder Bläschen an beliebigen Stellen wie zum Beispiel zwischen Fingern und Zehen, in der Leistenregion, an Ellenbogen oder im Genitalbereich.

Starker Juckreiz, vor allem in der Nacht, und Brennen der Haut zählen zu den ersten Anzeichen. Sichtbar sind kleine rote Pünktchen oder Bläschen an beliebigen Stellen wie zum Beispiel zwischen Fingern und Zehen, in der Leistenregion, an Ellenbogen oder im Genitalbereich.

### DIAGNOSE UND BEHANDLUNG

Bei Verdacht auf diese Erkrankung sollte **AUF JEDEN FALL** ein Arzt aufgesucht werden, welcher dann anhand der charakteristischen Erscheinungen an der Haut, des starken Juckreizes und mikroskopischer Untersuchungen eine eindeutige Diagnose stellen kann, damit so früh wie möglich mit der richtigen Behandlung begonnen werden kann.

Üblicherweise wird eine Creme mit dem Wirkstoff *Permethrin* verordnet, die abends nach dem Duschen auf den ganzen Körper (ausser auf den Kopf) aufgetragen wird und über Nacht mindestens acht Stunden wirken soll. Danach kann sie mit Seife abgewaschen werden.



Jede Menschenansammlung ist geeignet diese Hautkrankheit zu übertragen.

Oftmals ist eine Wiederholung der Behandlung nach sieben bis 14 Tagen notwendig.

Wichtig ist, dass alle in einem gemeinsamen Haushalt lebenden Personen zeitgleich behandelt werden, um eine Wiederansteckung zu vermeiden. In manchen Fällen ist eine Therapie mit Tabletten mit dem Wirkstoff *Ivermectin* nötig. Diese werden gewichtsabhängig dosiert und sollten auf nüchternen Magen einmalig eingenommen werden. Auch hier kann eine Wiederholung der Einnahme nach sieben bis 14 Tagen notwendig sein. Zusätzlich werden auch oft milde Cortisonsalben angewendet, um den Juckreiz oder entstandene Ekzeme zu behandeln.

### VORSICHTS- UND VORBEUGUNGSMASSNAHMEN

Um andere Personen vor einer Ansteckung zu schützen und auch um eine Wiederansteckung zu verhindern, sollte direkter Körperkontakt vermieden und einige Massnahmen beachtet werden.

Textilien wie Kleidung, Bettwäsche, Handtücher aber auch Stofftiere, Blutdruckmanschetten und so weiter sollten bei mindestens 60° C gewaschen oder mit einem Heissdampfgerät gereinigt werden. Alternativ können Textilien auch in Plastiksäcken für 72 Stunden bei 21° C gelagert werden. Matratzen, Polstermöbel und Teppiche sollten mit einem Staubsauger abgesaugt werden. ⓐ



# WIE SCHNELL DOCH ein Jahr vergeht ...

Apothekerin MAG.PHARM. GABRIELE DENK

**A**m 1. Juni 2019 durfte ich das „Steuer“ der **ADLER APOTHEKE KREMS** von meinem Vorgänger Apotheker Mag.pharm. Ulf Elser übernehmen. Mit Hilfe meines Mannes Helmut Denk habe ich alle bürokratischen und organisatorischen Hürden gemeistert.

## NEU IN DER ADLER APOTHEKE KREMS IST...

- unsere eigene Kundenzeitung **APOTHECUM**, die Sie über Geschehnisse in unserem Team auf dem Laufendem hält und in der Sie wertvolle Gesundheitstipps nachlesen können.
- unsere eigene Nahrungsergänzungsserie **DENK AN**, mit der Sie Ihren Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen abdecken können.
- unsere eigene natürlich komponierte **ADLER PURE SKIN** Kosmetikserie, um Ihre Haut nach Ihren persönlichen Bedürfnissen zu verwöhnen.

NEU UND  
UNVERWECHSELBAR

## AB DEM 16. MÄRZ WAR ALLES ANDERS

Corona hat auch Österreich erreicht. Wir haben uns ohne zu zögern an die „Front“ gestellt, um Ihre Versorgung mit Medikamenten gewährleisten zu können. Ich habe das Team geteilt, damit immer eine Personalreserve vorhanden ist, sollte einer von uns erkranken.

Ich weiss gar nicht mehr, wie viele Liter Desinfektionsmittel ich

Der gegenseitige Schutz in unserem Verkaufsraum durch eigens angefertigte Trennwände hat die Gespräche wieder etwas entspannt.



Die Adler-Desinfektionskollektion und viele Bestellungen für täglich notwendige Medikamente unserer Kunden.



angefertigt habe. Nur durch den engen Zusammenhalt meines grossartigen Teams konnten wir diese schwierige Aufgabe meistern! Durch die gesetzlich vorgeschriebene blockweise Bedienung hat sich nicht nur unsere Kundenfrequenz, sondern auch unser Umsatz halbiert, was mich, wie auch viele andere Klein- und Mittelunternehmer vor grosse Herausforderungen stellt. ☹



Ein Selfie vom Team A in der Ende März total leeren Kremser Innenstadt. Gemeinsam packen wir alles!

## WIR DANKEN IHNEN

für Ihre Treue  
in der für uns alle aussergewöhnlichen Zeit  
und wir freuen uns  
auf Ihren Besuch in der Adler Apotheke Krems.  
Ihre Apotheke im ♥ der Kremser Innenstadt