

APOTHECUM

WINTER 2020/21

Neues EMED-Service auf unserer
Homepage

www.adlerapotheke-krems.at

bestellen Rezept hochladen Produktbestellung



ADLER
Apotheke



WERDEN SIE FAN!
www.facebook.com/adlerapothekekrems



[adlerapothekekrems](https://www.instagram.com/adlerapothekekrems)

Rundum-Versorgung
für das Immunsystem

Bei Bronchitis und Erkältung kommt es auf zwei Dinge an:

Symptome lindern

Infekt bekämpfen



Kaloba® kann beides!

Bei Husten, Schnupfen, Kratzen im Hals wirkt Kaloba®:

- bekämpft Viren, Bakterien und Schleim
- pflanzlich und gut verträglich
- erhältlich als Tropfen, Tabletten und Sirup (ab 1 Jahr)
- für die ganze Familie



Kaloba® – wirksam bei Bronchitis und Erkältung.

MÄNNER und SCHNUPFEN

Der kleine Unterschied

Wenn die Nase rinnt, ist Schluss mit lustig: Was sich hinter dem oft geschmähten „Männerschnupfen“ wirklich verbirgt und warum gerade diese Erkrankung (von Frauen und Männern) ernst genommen werden sollte...

Viele von uns kennen das alljährliche Drama: Der Herr des Hauses liegt krank daheim im Bett und klagt lautstark über mangelndes Feingefühl, zu wenig Aufmerksamkeit und Symptome wie Husten, Schnupfen, (leichtes) Fieber, Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Halsweh.

Die schnelle Diagnose: Es handelt sich „nur“ um Männerschnupfen – eine banale Erkältung, kein Problem, alles halb so wild. Und doch lohnt es sich hier genauer hinzusehen und nichts herunterzuspielen, denn man sollte sich dabei vergegenwärtigen, dass Symptome und Schmerzempfinden immer eine sehr persönliche und individuell wahrgenommene Sache sind – bei Frauen und bei Männern! Während der eine noch arbeitet und „funktioniert“, braucht der andere bereits Ruhe.

SIND MÄNNER ANFÄLLIGER ALS FRAUEN?

Reiner Mythos ist der Männerschnupfen nicht. Unterschiede sind tatsächlich zwischen den Geschlechtern feststellbar. Die Innsbrucker

Forscherin Dr. Beatrix Grubeck-Loebenstein hat etwa herausgefunden, dass unser Hormonsystem dabei eine grosse Rolle spielt: Das weibliche Sexualhormon Östrogen ermöglicht einerseits eine bessere Vermehrung der körpereigenen Immunzellen, während andererseits Testosteron im männlichen Körper genau gegenteilig wirken kann und so Erkrankungen weni-

ger effizient und länger bekämpft werden. Also eindeutig ein Vorteil für die Frauen.

Zusätzlich sollte man bei oben genannten Symptomen grippaler Infekte, wie die Erkältung bezeichnet wird, immer auch an die durch Viren verursachte, sogenannte echte Grippe (*Influenza*) denken, die anders als eine Erkältung plötzlich mit hohem Fieber auftritt und zum Teil schwere Verläufe nehmen kann. Mit dieser ernstzunehmenden Erkrankung ist nicht zu spassen, eine ärztliche Abklärung ist also absolut angebracht!

GESUND UND STARK IN DEN HERBST...

... mit meiner Apotheke. Der Gang zum Arzt, in vielen Fällen der springende Punkt, an dem das starke Geschlecht ganz schnell schwach wird: Während Frauen bei Beschwerden häufiger den Weg in die Praxen finden, tun sich die Männer – auch aufgrund von Scham und Vorurteilen – oft schwer, zu (körperlicher) Schwäche zu stehen und hier zum eigenen Vorteil richtig zu handeln.

Dabei ist es längst an der Zeit, die alten Klischees vom toughen Mann, der keine Schmerzen kennt, über Bord zu werfen und zeitgemäss auf



Photo by Christian Buehner on Unsplash

sich selbst zu hören. Doch Männer sind nicht alleine ihrem zäher agierenden Immunsystem ausgeliefert, sondern können durchaus selbst aktiv etwas zur Verbesserung ihrer Gesundheit beitragen. Sie könnten wie die Frauen öfter einen Arzt aufsuchen, sportlich aktiv bleiben, das nächste Bier verschieben und zu gesundem, vitaminreichem „Power Food“ aus dem Garten oder vom Bauernmarkt greifen. Bei Erkältungssymptomen können darüber hinaus natürliche Medikamente zur schnelleren Genesung beitragen. Wir in der Apotheke wissen, was wirkt! Ⓐ



DIGESTIF-TEES Teil 4

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

PFEFFERMINZE. Ein ideales Mittel, wenn gar nichts mehr geht: Pfefferminzblätter wirken nicht nur karminativ, sie lindern auch Schmerzen, fördern die Verdauung und beschleunigen die Magenentleerung. Ausserdem senkt Pfefferminztee die Spannung in dem Muskel, der die Speiseröhre zum Magen hin verschliesst. So kann angestaute Luft leichter entweichen. Wer zu Sodbrennen neigt, sollte allerdings abends auf Pfefferminze besser verzichten – sich mit übervollem Magen und lockerem Muskel in die Waagerechte zu begeben, kann unangenehm werden. Gut zu wissen: Nur Pfefferminzblätter, die mindestens 1,2 Prozent ätherisches Öl enthalten, dürfen gemäss dem Europäischen Arzneibuch in Apotheken verkauft werden. Dosierung pro Tasse (150 Milliliter): ein Esslöffel Pfefferminzblätter. Ziehzeit zirka 10 Minuten.



Liebe Kundin! Lieber Kunde!

Schlechte WINTERLAUNE?

Mit unserer Hilfe blasen Sie kein Trübsal

Apothekerin MAG.PHARM. GABRIELE DENK



Lange kaum ein Sonnenstrahl – das ist während der kalten Jahreszeit keine Seltenheit. Vielen Menschen schlägt dies auf die Stimmung und trübt die Laune.

Erwachsene ebenso wie Kinder fühlen sich müde, schlapp, ohne Antrieb und – zumindest die Grossen – unattraktiv. Der jahreszeitlich bedingte Lichtmangel führt zu einer Schwächung des Immunsystems, einer Abnahme der Leistungsfähigkeit und der Libido, manchmal sogar zur so genannten Winterdepression (= *Saisonal Abhängige Depression* = SAD). Kein Wunder, denn eine der Hauptquellen für Vitalität ist die Sonne.

Damit Sie sich in den dunklen Wintermonaten am Leben und an sich selbst freuen können, gilt es diesen Lichtmangel auszugleichen.

#ichkannvielfuermichtun®

Täglich eine halbe bis eine Stunde an der frischen Luft genügen bereits, um sich besser zu fühlen. Selbst der wolkenverhangene Winterhimmel strahlt mit einer Lichtstärke von 1.000 Lux. Das erklärt auch, warum Kinder weniger an diesen Symptomen leiden. Sie sind nämlich auch bei schlechtem Wetter draussen und tanken so Licht und Luft!

Zirka 70 Prozent der Österreicher sind in den Wintermonaten mit *Vitamin D* unterversorgt. Das „Sonnenvitamin“ ist nicht nur in Hinblick auf die Knochengesundheit wichtig, sondern auch im Zusammenhang mit immunologischen Prozessen und vielen chronischen Erkrankungen.

Gut für die Seele und bei leichten Schlaf- und Einschlafstörungen, Unruhe und Stress wirkt *Baldrian*. Gut kombinierbar mit dem *Hopfen*, der eine sehr ähnliche Wirkung hat. Mildestimmungsaufhellend wirkt *Safran*. In Kombination mit *Kurkuma* und *B-Vitaminen* sorgt er für psychische Balance, ein entspannt ausgeglichenes Nervensystem und verringert ausserdem die Müdigkeit. 



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 Reiseapotheken, Impfberatung nach WHO- Richtlinien. **FREMSPRACHEN.** Englisch, Französisch, Spanisch, Türkisch.

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 8⁰⁰ – 18⁰⁰ Uhr
Samstag 8⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr

ADLER-EMED-SERVICE

auf www.adlerapotheke-krems.at

Apothekerin MAG.PHARM. GABRIELE DENK

Um Sie noch besser betreuen zu können, bieten wir jetzt unser neues EMED-Service auf der Homepage an. Seit März 2020 gibt es in allen Apotheken Österreichs die E-Medikation (EMED), die sich mittlerweile sehr gut eingespielt hat und von allen sehr positiv aufgenommen wird. Ein Anruf beim Arzt genügt und Ihr Rezept wird als **EMED** erstellt und kann bei uns in der Apotheke unter Angabe Ihrer Sozialversicherungsnummer abgerufen werden.

Jetzt haben Sie zusätzlich die Möglichkeit das **EMED**-Service auch auf unserer Homepage www.adlerapotheke-krems.at durchzuführen. Dieses Service soll Ihnen helfen, bequem über Ihr Handy, Ihren Laptop oder den PC Ihre Arzneimittel, die Sie über **EMED** bei Ihrem Arzt bestellt haben, bei uns abholbereit reservieren zu können. Das Service funktioniert auch für auf Papier ausgestellte Rezepte, Wahlarzt-Rezepte und für weitere Produktbestellungen.

Auf unserer Homepage www.adlerapotheke-krems.at finden Sie die Buttons für folgende Formulare:



Nach dem Absenden Ihrer gewünschten Vorreservierung, können Sie 24 Stunden später Ihre Arzneimittel bzw. Produkte in der Adler



NEU
Nur bei uns in
der Apotheke

Apotheke KREMS abholen oder abholen lassen (an Werktagen, ausgenommen Samstag, Sonntag und gesetzlichen Feiertage). Wir kontaktieren Sie umgehend, sollte es Fragen zu Ihrem Rezept oder zu Ihrer Bestellung geben. ☎

IHRE VORTEILE

- Bequem von zu Hause bestellen.
- Innerhalb von 24 Stunden abholbereit.
- Zeitersparnis – mehr Zeit für das persönliche Gespräch mit dem Apothekenteam.

Der ADLER Bereitschaftsdienstkalender

ADLER APOTHEKE KREMS, 3500 KREMS, Obere Landstrasse 3, T 02732/820 01
 Apotheke am Göttweiger, 3500 KREMS, Obere Landstrasse 532, T 02732/480 39
 Mohren Apotheke, 3500 KREMS, Obere Landstrasse 2, T 02732/832 41
 Wienertor Apotheke, 3500 KREMS, Untere Landstrasse 56, T 02732/828 25

Apotheke Mitterau, 3500 KREMS, Göttweiger Gasse 29, T 02732/857 74
Lerchenfeld Apotheke, 3500 KREMS, Lerchenfelder Hauptplatz 12, T 02732/833 20
Engel Apotheke, 3500 KREMS Stein, Steiner Landstrasse 80, T 02732/845 67
Römer Apotheke, 3512 Mautern a.d.B., Baumgartner Strasse 1/2, T 02732/732 31

Jänner							Februar							März							April										
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
53					1	2	3	5	1	2	3	4	5	6	7	9	1	2	3	4	5	6	7	13					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10	6	8	9	10	11	12	13	14	10	8	9	10	11	12	13	14	14	5	6	7	8	9	10	11
2	11	12	13	14	15	16	17	7	15	16	17	18	19	20	21	11	15	16	17	18	19	20	21	15	12	13	14	15	16	17	18
3	18	19	20	21	22	23	24	8	22	23	24	25	26	27	28	12	22	23	24	25	26	27	28	16	19	20	21	22	23	24	25
4	25	26	27	28	29	30	31									13	29	30	31					17	26	27	28	29	30		
Mai							Juni							Juli							August										
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
17						1	2	22							1	2	3	4	5	6	7	26									
18	3	4	5	6	7	8	9	23	7	8	9	10	11	12	13	27	5	6	7	8	9	10	11	31	2	3	4	5	6	7	
19	10	11	12	13	14	15	16	24	14	15	16	17	18	19	20	28	12	13	14	15	16	17	18	32	9	10	11	12	13	14	
20	17	18	19	20	21	22	23	25	21	22	23	24	25	26	27	29	19	20	21	22	23	24	25	33	16	17	18	19	20	21	
21	24	25	26	27	28	29	30	26	28	29	30					30	26	27	28	29	30	31		34	23	24	25	26	27	28	
22	31															31							35	30	31						
September							Oktober							November							Dezember										
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35															44	1	2	3	4	5	6	7	48								
36	6	7	8	9	10	11	12	40	4	5	6	7	8	9	10	45	8	9	10	11	12	13	14	49	6	7	8	9	10	11	
37	13	14	15	16	17	18	19	41	11	12	13	14	15	16	17	46	15	16	17	18	19	20	21	50	13	14	15	16	17	18	
38	20	21	22	23	24	25	26	42	18	19	20	21	22	23	24	47	22	23	24	25	26	27	28	51	20	21	22	23	24	25	
39	27	28	29	30				43	25	26	27	28	29	30	31	48	29	30					52	27	28	29	30	31			

Dienstwechsel jeweils 8 Uhr. Angaben ohne Gewähr. Änderungen möglich.

ALTE HAUSMITTEL

bei Erkältungen



Photo by Gaëlle Marcel on Unplash

Natur ist wieder gefragt. Überlieferte Rezepte alter Hausmittel, tradiert von Generation zu Generation in der Familie werden mit Begeisterung wieder verwendet, zum Beispiel bei Erkältungskrankheiten. Sie helfen auf natürliche Weise.

Früher hat man sich in erster Linie mit diesen Mitteln weitergeholfen, weil Ärzte oft schwer erreichbar und auch schwer leistbar waren. Ordensschwestern und Mönche leisteten einen wesentlichen Beitrag zur Kultivierung von Heilpflanzen. Die Mutter war in der Familie früher Ärztin und Apothekerin zugleich. Ein handgeschriebenes Arzneibüchlein gehörte in manchen Gegenden zum Heiratsgut der jungen Braut.

Zum überlieferten Erfahrungswissen der Pflanzenkundigen kam oft auch das Interesse von genauen Naturbeobachtungen, die sie gerne

#ichkannvielfuermichtun® an die Bevölkerung weitergeben. Dieses Wissen wird heute

vielfach mit wissenschaftlichen Methoden überprüft und fließt in die Arzneibücher der TEM (Traditionelle Europäische Medizin) ein.

SINNVOLL FÜR DEN WINTER

Jeder hat seine Favoriten und jeder sein eigenes Erkältungsritual. Um Ihnen die Wahl zu erleichtern, haben wir uns umgesehen nach den vielversprechendsten Rezepten für die kalte Jahreszeit.

Das warme Fussbad. Die Nase kitzelt, der Hals ist angegriffen, man

fühlt sich kraftlos und es fröstelt einen: Die typischen Anzeichen einer Erkältung. Schnell ein Fussbad. Die Verbindung zwischen Füßen und Nasen-/Rachenschleimhaut gibt es. Die Füße werden besser durchblutet und damit die Schleimhäute aktiviert. Krankheitserreger werden besser abgewehrt. Starten Sie lauwarm – Waden halb bedeckt – und steigern Sie die Hitze des Wassers. Nach ungefähr fünf bis acht Minuten raus aus der Wanne und mit kaltem Wasser abduschen. Damit werden die kleinen Gefäße geschlossen und die Hitze bleibt im Körper. Warm einpacken und ins Bett.

Die Heisse Zitrone. Sie steigert das Wohlbefinden. Geben Sie auch ein

Stück der (ungespitzten) Schale in Ihr Getränk. Mit Honig süßen. Vitamin C verträgt keine Hitze. Das heisst, das Vitamin sollten Sie also noch gesondert mit Nahrungsergänzung zuführen.

“

Hausmittel sind Naturheilmittel, die fast jeder daheim hat.

Scharfer Kren. Kren oder Meerrettich ist ein altes Hausmittel bei Grippe und Fieber, Blähungen und Blasenentzündungen. Die ätherischen

Senföle aktivieren und reizen die Schleimhäute stark und können das Wachstum von Viren und Bakterien hemmen. Ein Teelöffel Wurzelmaterial (gehackt oder als Pulver) in einer Tasse kochend heissem Wasser fünf Minuten ziehen lassen. Drei- bis fünfmal täglich trinken.

Inhalieren. Das tut bei verstopfter Nase und Nebenhöhlenentzündung gut. Schüssel voll mit heissem Wasser. Kopf darüber beugen. Handtuch über den Kopf und die Schüssel ausbreiten und aufsteigende Dämpfe fünf bis zehn Minuten einatmen. Das löst festsitzenden Schleim. Idealer Zusatz ist sparsam eingesetztes Thymianöl aus der Apotheke, das antiviral und antibakteriell wirkt. Zur Pflege geben Sie einfach einen Schuss Milch in das Wasser. Bei verstopfter Nase zirka 15 Minuten vor der Inhalation einen abschwellenden Nasenspray verwenden, damit das Sekret auch abrinnen kann.

Pastillen und Lutschtabletten. Lutschen, lutschen, lutschen ist die Devise bei Halsentzündungen, Husten und Heiserkeit. Der vermehrte Speichelfluss hilft dem angegriffenen Hals. Halstabletten lösen aktiv Schleim und Beläge, fangen Entzündungsauslöser ab, befeuchten die Schleimhaut und unterstützen damit die Heilung.

Nasenspülung. Sobald die Nase kribbelt und sich ein Schnupfen bemerkbar macht, kann man mit Nasenspülungen oft eine Ausbreitung der Erkältung verhindern. Das verwendete natürliche Salz unterstützt die Nasenschleimhaut in ihrer Selbstreinigungsfunktion und wirkt aktiv schleimlösend. So haben Schnupfen und Co. wenig Chancen. Hat es einen dennoch erwischt, befreien Nasenspülungen die Nase schnell auf sanfte Art und unterstützen den Heilungsverlauf.

Essigpatscherl. Bei Fieber über 38,5 Grad. Nur wenn die Extremitäten warm sind. Tücher in Essigwasser tauchen, um Füße und Waden legen, Socken oder trockene Tücher darüber ziehen, nach 10 Minuten wechseln, drei- bis viermal Mal wiederholen. Gute Besserung! 🕒

SkinScreeener[®]

sagt Hautkrebs den Kampf an!

FRAGEN SIE
nach den
AKTIONSCODES
in der Apotheke!*

Hautkrebskrankungen haben in der hellhäutigen Bevölkerung weltweit stärkere Zuwachsraten als alle anderen Krebskrankungen. Daher soll die neue App **SkinScreeener** die Früherkennung mittels künstlicher Intelligenz verbessern.

Die Häufigkeit von Hautkrebs hat in den letzten Jahren weltweit stetig zugenommen. Statistisch gesehen liegt die Wahrscheinlichkeit, einmal im Leben an Hautkrebs zu erkranken, bei etwa 20 Prozent. Die Früherkennung ist von extremer Bedeutung, jedoch zeigen Studien,

Smarte Hautkrebsvorsorge mittels künstlicher Intelligenz.
Neues Medizinprodukt in der EU bereits zugelassen.

NEU

dass nur etwa 11 Prozent der Menschen ihre Muttermale mindestens einmal im Jahr von einem Dermatologen untersuchen lassen.

Metastasierter schwarzer Hautkrebs im fortgeschrittenen Stadium gilt als eine der aggressivsten Krebskrankungen mit einer der schlechtesten Prognosen. Die Wahrscheinlichkeit, nach fünf Jahren noch zu leben, liegt bei lediglich fünf bis zehn Prozent und die Lebenserwartung umfasst häufig nur etwa sechs bis zehn Monate.¹⁾

HAUTKREBVSORGE

Je früher Hautkrebs erkannt werden kann, desto besser sind die Heilungschancen. Dies war die Motivation für eine Gruppe von Dermatologen und biomedizinischen Ingenieuren um die neue Gesundheits App **SkinScreeener** zu entwickeln. **SkinScreeener** hilft zusätzlich zu den regelmässigen dermatologischen Untersuchungen mit einer App das persönliche Risiko veränderter Hautbereiche zu bestimmen. Durch den Einsatz der App **SkinScreeener** hoffen die Entwickler die Früherkennungsraten signifikant zu erhöhen.

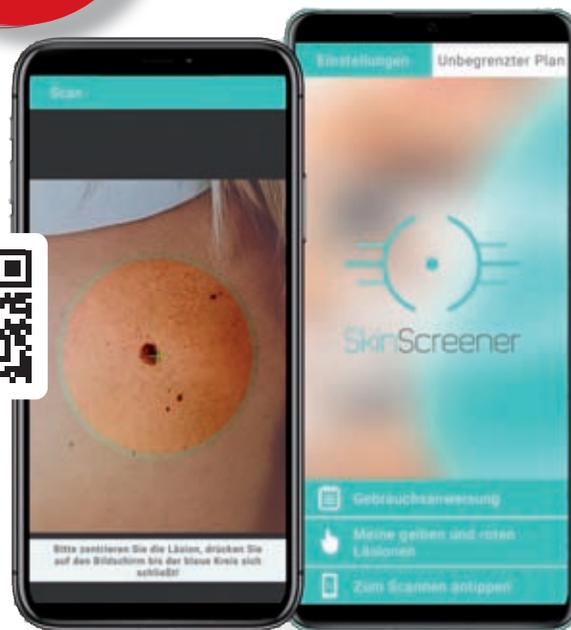
„**SkinScreeener will die Früherkennung von Hautkrebs verbessern.**“

„Mit unserer Hautkrebs-App, die in der EU als Medizinprodukt zugelassen ist, erhalten die Benutzer ein schnelles und kostengünstiges Werkzeug zur Einschätzung des Risikos von

Hautläsionen. Gleichzeitig wird das Bewusstsein für die Hautkrebsvorsorge geschärft“, sagt Gründer und Dermatologe Dr. Michael Tripolt.

Ein speziell entwickelter Algorithmus der künstlichen Intelligenz bewertet das Risiko pathologischer Veränderungen der Haut. Die App selbst ist sehr einfach zu bedienen: Der betroffene Hautbereich wird mit Hilfe der Smartphone-Kamera fotografiert und die App zeigt sofort das Risiko für Hautkrebs im betroffenen Bereich an. Hohe Risiken werden mit rot, mittlere mit gelb und niedrige Risiken mit einem grünen Symbol angezeigt.

Eine erfolgreiche klinische Studie an der Medizinischen Universität Graz in Österreich (mit mehr als 600 Bildern von echten Patienten) hat



medaia

bewiesen, dass **SkinScreeener** eine beeindruckende Genauigkeitsrate von 95 Prozent bei der Erkennung von Hautkrebs aufweist. „*SkinScreeener ist eine clevere und schnelle Ergänzung der jährlich empfohlenen dermatologischen Untersuchung*“, sagt Dr. Tripolt.

Möglich gemacht hat diese Entwicklung ein Team von Ärzten und Technikern, die in den letzten drei Jahren intensiv an der Entwicklung der künstlichen Intelligenz sowie der Zulassung der App gearbeitet haben. Die Steirische Wirtschaftsförderungsgesellschaft m.b.H. SFG sorgte als Venture Capital Investor für den notwendigen finanziellen Background bei der aufwendigen Entwicklung. Darüber hinaus erhielt die medaia GmbH unlängst auch eine AWS-Förderung.

Diese brandneue App ist in Österreich und Deutschland erhältlich und wurde soeben in Grossbritannien und Irland eingeführt. **Die App steht ab sofort in den App Stores von Apple und Google zum Download bereit.** Der Download der App ist kostenlos und beinhaltet zwei kostenlose Scans. Weitere kostenpflichtige Scan-Pakete bzw. Abomodelle für unbegrenztes Scannen können in den App Stores gekauft werden. ④

medaia G.m.b.H
Neue Stiftingtalstrasse 2/B/3,
8010 Graz

1) <https://www.oncotrends.de/schwarzer-hautkrebs-im-fortgeschrittenen-stadium-424739/>

*) nur begrenzte Stückzahl

CANNABIDIOL

aus der Hanfpflanze

Fühlen Sie sich häufig gestresst, unausgeglichener oder nervös? Der Tag ist fast vorbei, der Kopf jedoch voll mit Gedanken? Vielen Menschen geht es heutzutage gleich. Das wertvolle Phytocannabinoid *Cannabidiol* kann hier helfen. AustroHEMP, die erfolgreichste CBD-Marke in Österreichs Apotheken, vereint altbewährtes Wissen mit wissenschaftlich modernem Denken. Die Bio-Naturöle werden aus einem speziellen Pressverfahren gewonnen, welches sicherstellt, das einzigartige Pflanzenspektrum der Hanfpflanze vollständig zu erhalten – eine absolute Neuheit auf dem Gebiet der CBD-Öle. Reine Pflanzenkraft zur Förderung Ihres Wohlbefindens.

Fragen
Sie uns
Apotheker!

Cannabidiol, kurz CBD, zählt zu den bekanntesten Phytocannabinoiden der Hanfpflanze. Auch bekannt als Heilpflanze ist Hanf bereits seit über 5000 Jahren in Verwendung und somit eine der ältesten Nutzpflanzen. Aufgrund des vielfältigen

Potentials, welches auch medizinisch nutzbar ist, steigen das Interesse sowie die wissenschaftlichen Forschungen rund um das Cannabinoid in den letzten Jahren stetig an. CBD wirkt über das körpereigene Endocannabinoidsystem. Dort dockt es an verschiedenen Rezeptoren an und dient als eine Art Kommunikationssystem zwischen Körper und Gehirn. Im Vergleich zu THC wirkt CBD nicht psychoaktiv und kann deshalb bei einem breiten Wirkungsspektrum komplementär eingesetzt werden. Beliebt sind vor allem CBD-Öle – diese lassen sich ideal in den Alltag integrieren. Bereits kleine Dosierungen können förderlich wirken, wenn der Terpen-Entourage-Effekt genutzt wird. Dieser beschreibt das Zusammenspiel der Cannabinoide mit den Terpenen, sodass eine optimierte Wirkung erzielt werden kann.

Um eine optimale Aufnahme der Öle zu garantieren empfiehlt es sich, das Öl direkt unter die Zunge auf die Mundschleimhaut zu tropfen und diese dort etwa 30 Sekunden bis eine Minute wirken zu lassen. Tipp zur Förderung der Aufnahme: Nehmen Sie die Tropfen kurz vor oder nach einer Mahlzeit ein. Da CBD fettlöslich ist, kann die Aufnahme so zusätzlich gefördert werden.

Neben wertvollen CBD-Ölen finden Sie bei AustroHEMP weitere ausgewählte Produkte für Ihr Wohlbefinden. Die Schlaftropfen sind neben Hanfblätterrauszug mit anderen natürlichen Inhaltsstoffen wie Melissen- und Orangenblüten sowie

ausgewählten Mikronährstoffen angereichert und speziell darauf ausgerichtet, die Ein- und Durchschlafqualität zu erhöhen. Durch das breite Wirkungsspektrum eignet sich das Phytocannabinoid ideal in Kosmetik sowie zur komplementären Behandlung von Beschwerden wie Psoriasis oder Neurodermitis. Der wohltuende CBD Akutbalsam erweist sich als natürliche Superkraft bei Problemhaut. Er hilft, Juckreiz und Spannungsfühl zu reduzieren. Gele, wie der CBD Arthro WARM, fördern die Durchblutung und aktivieren müde Muskulatur

#**ichkannvielfuermichtun**[®]

**austro
HEMP**
LIVE BETTER

Mit der Kraft der Hanfpflanze

PZN 5329259

PZN 5329265

420 mg CBD pro 20 ml
840 mg CBD pro 20 ml

GUTSCHEIN
über 2 €
beim Kauf 1 Packung
austrohemp CBD Naturöl
gültig bis 31. Jänner 2021

mit wärmendem Chili – ideal auch bei Verspannungen. Der CBD Arthro COOL unterstützt die Regenerationsfähigkeit nach dem Sport mit kühlendem Latschenkiefer- und Pfefferminzöl – der ideale Begleiter für Wander- und Radtouren.

CBD lässt sich optimal in den Alltag integrieren und kann die Lebensqualität in Bereichen wie Arbeit, Beziehung oder Freizeit fördern. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass CBD nicht unbegründet einen solchen Aufschwung erlebt. AustroHEMP – altes Wissen neu entdeckt. ④

UNRUHE

Natürlich beruhigen

Urininstinkt Stress. Das vom österreichisch-kanadischen Biochemiker Hans Selye schon 1936 formulierte Stresskonzept besagt, dass der Organismus die verschiedenen organischen und psychischen Stresseinflüsse immer in derselben Art und Weise beantwortet. Die Stressreaktion dient vorab der kurzfristigen Verbesserung unserer Überlebenschancen, vor allem in akuten „Fight or Flight“-Situationen (in diesen Extremfällen bleibt nur die Entscheidung: „kämpfe oder fliehe“). In diesem Moment stellt der Körper den Stoffwechszustand auf „Abbau“ und ist damit lebensrettend, um den Körper möglichst unversehrt zu halten.

Während Stress für Menschen in Urzeiten also überlebensnotwendig war, ist er heute, vor allem, wenn er über einen längeren Zeitraum hinweg anhält, sehr belastend und führt zu innerer Unruhe.

WENN ALLES ZUVIEL IST

Unkonzentriertheit, Herzrasen, Einschlafprobleme, Schlafmangel, Gedankenflut, Aggressivität, Müdigkeit, Traurigkeit und/oder Appetitlosigkeit, aber auch Magen-Darm-Probleme, Kopfschmerzen und Verspannungen sind die Konsequenzen, die die Lebensqualität beeinträchtigen, wenn das persönlich empfundene Stress-Level zu



”

Wir wissen was wirkt!®

hoch geworden ist. Erste Hilfe bieten Bewegung, mentales Training und guter Schlaf. Tägliche Bewegung, am besten natürlich in der Natur, aber auch ein You-Tube-Video mit einem Tanzkurs heben die Stimmung und tun dem Körper gut.

Massagen sind sehr hilfreich, um sich in stressigen Situationen zu beruhigen. Sie helfen, zur Ruhe zu kommen und besser zu schlafen. Bereits eine fünfminütige Massage und der Hautkontakt mit einer anderen Person helfen, die Stressreaktion im Körper zu verringern. Vor allem Fussmassagen, Kopf-, Nacken- und Rückenmassagen sind hilfreich. Die Massage kann auch der Partner übernehmen.

Den Geist trainiert man mit Meditation. Damit gelingt auch das Schlafen zunehmend besser. Verzichten Sie abends auf schwere Mahlzeiten und gehen Sie am besten bereits vor Mitternacht ins Bett. Verbannen Sie Handy, PC und Fernseher aus Ihrem Schlafzimmer. Ein entspannendes Bad und ein warmer Kräutertee vor dem Schlafengehen können zusätzlich beruhigen!

GÖNNEN SIE SICH UNTERSTÜTZUNG

Die Entspannungsunterstützung von Magnesium ist bekannt. Der Parasympathikus wird gefördert, der zuständig ist für Verdauung, Regeneration und Schlaf. Ein warmes Bittersalzbad ist zur Magnesiumaufnahme ein zusätzlicher natürlicher Weg, um den Magnesiumspiegel zu erhöhen. Für das Bittersalzbad: 1 Tasse Bittersalz ins warme Badewasser geben und versprudeln. Das Bad für 20 Minuten genießen. Zwei- oder dreimal pro Woche wiederholen.

Tryptophan - Serotonin - Melatonin. Nur durch genügend Ausgangsstoff, also Tryptophan, kommen wir abends zu ausreichend Schlafhormon, dem Melatonin. Unsere Arzneimittelfachleute wissen, was Ihnen gut tut.

Der Lavendel – Arzneipflanze des Jahres 2020 – hilft mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen erfolgreich gegen innere Unruhe, Angstgefühle und daraus resultierende Schlafstörungen.

Die traditionellen Rezeptur Srog'zin 10 aus der Traditionellen Tibetischen Medizin sorgt für Gleichgewicht und die „Stärkung der Nerven“ und hilft so, die innere Ruhe zu bewahren und damit auch einen normalen, erholsamen Schlaf zu finden. Die enthaltenen Kräuter, aromatischen Gewürze, Harze und Hölzer wie Muskatnuss, Weihrauch und Myrobalanenfrüchte, haben aufeinander abgestimmt sowohl erdende als auch das Nervenkostüm einhüllende Eigenschaften.

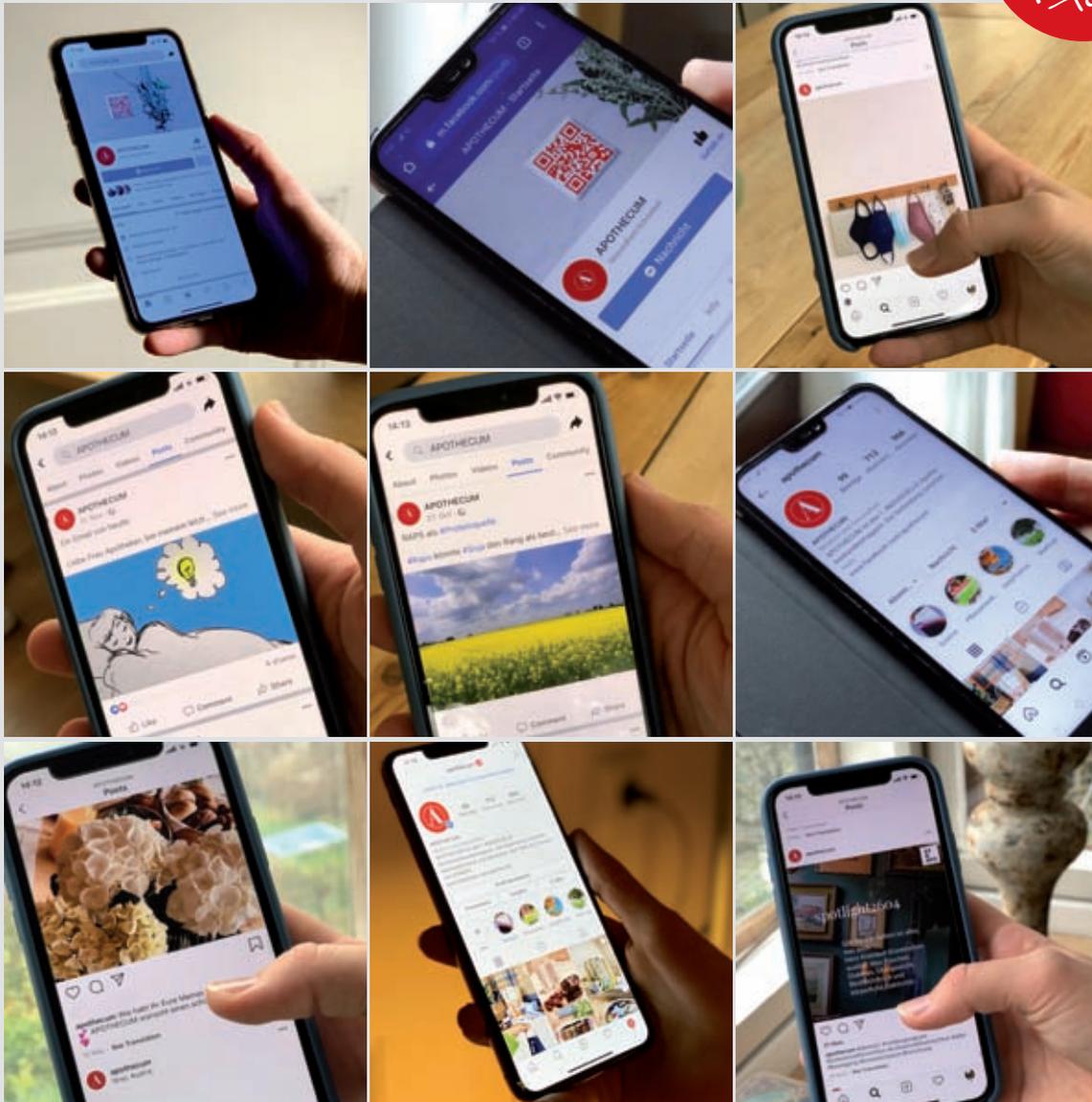
Schnell wirksam: Die bewährte Pflanzenkraft aus Rhodiola rosea stärkt den Organismus und hilft dem Körper, sich Belastungsphasen anzupassen. ④

Tiefes Atmen reduziert Angst und hilft, den Körper zu entspannen. Wenn wir tief atmen, erreicht mehr Sauerstoff unser Gehirn und es vermindert sich das Cortisol im Körper. Die Übung

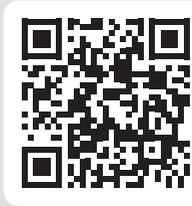
1. In eine bequeme Position hinsetzen. Die Hände auf den Bauch legen und alle Muskeln entspannen und locker lassen.
2. Tief durch die Nase einatmen, sodass sich der Bauch automatisch wölbt. Während der Einatmung in Gedanken langsam bis 5 zählen.
3. Dann den Atem kurz anhalten und in Gedanken bis 3 zählen.
4. Durch den Mund ausatmen, in Gedanken bis 5 zählen und noch vorhandene Muskelspannungen lösen und locker lassen.
5. Die Übung für 5 bis 10 Minuten wiederholen und 2 bis 3 Mal täglich anwenden.

APOTHECUM immer dabei

#Ich kann viel fuer mich tun!



APOTHECUM



APOTHECUM

TEEQUALITÄT

in der Apotheke

Tee gilt als eines der ältesten Heil- und Genussmittel der Welt. Erste Aufzeichnungen über die wohltuende Wirkung von Teeblättern stammen aus dem 3. Jahrhundert vor Chr. Vermutlich wurde aber bereits weit vor dieser Zeit Tee als Arzneimittel eingesetzt.

Apotheken haben das jahrtausendealte Wissen um den Arzneitee in höchster Qualität für Sie bewahrt: Überdurchschnittliche Ansprüche an die Auswahl der Teepflanzen, die sorgfältige Komposition der Teemischungen, ihre schonende Verarbeitung und höchste Anforderungen an den Wirkstoff- und Aromaschutz garantieren Ihnen eine Qualität, die überzeugt.

LEBENSMITTEL ODER ARZNEIMITTEL

Ob ein Tee nur ein Lebensmittel oder ein naturheilkundliches Arzneimittel ist, entscheidet der Gehalt an bestimmten arzneilich wirksamen Inhaltsstoffen. Im Falle der Pfefferminze sind es zum Beispiel das charakteristische Minzöl, aber auch weitere Pflanzenstoffe wie zum Beispiel Phenolsäuren.

Lebensmitteltee müssen im Gegensatz zu Heiltees keine Arzneibuchqualität aufweisen. Sie dürfen neben der Teedroge ausserdem weitere Pflanzenteile enthalten. Ein Beispiel: Bei einem Kamillente, der lediglich als Gebrauchstee verkauft wird, können neben den Blüten der Kamille auch Blätter enthalten sein.

ARZNEITEE: WAS WIRKT, IST GESETZLICH DEFINIERT

Die Anforderungen an ein Arzneimittel — und damit auch an Apotheken-Arzneitees — sind gesetzlich geregelt. Für jeden Arzneitee definiert das Europäische Arzneibuch den Wirkstoffgehalt, der zum Zeitpunkt der Abfüllung des Tees in die Verpackung mindestens enthalten sein muss (*Wirkstoffmindestgehalt*). Ausserdem ist festgelegt, für welchen Tee welche Pflanzenteile verwendet werden dürfen – und in



Qualitätsbewusste Tee-Liebhaber bevorzugen die traditionelle Teebereitung mit losem Tee.

Photo by Jocelyne Flor on Unsplash

Das Erkältungsprogramm

bei Husten, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen und Heiserkeit

Eine heisse Tasse Tee ist immer richtig!

Lindenblütente ist schweisstreibend und wird daher zur Stärkung der Abwehr eingesetzt, sowie bei Fieber und trockenem Reizhusten.

Erkältungstee bei ersten Erkältungssymptomen, Fieber und Kopfschmerzen.

Käsepappeltee bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut und trockenem Reizhusten.

Husten- und Bronchialtee bei produktivem und trockenem Husten.

Hals- und Rachente bei Halsschmerzen.

Arzneiteepflanzen erzielt. Diese Kombination benötigt wiederum ein besonderes und aufwendiges Zulassungsverfahren.

SAAT UND ERNTE SIND QUALITÄTSBILDEND

Saatgut und Erntezeitpunkt haben Einfluss auf den Wirkstoffgehalt. Mindestanforderung an den Gehalt an ätherischem Öl in Pfefferminze gemäss den Leitsätzen für Lebensmitteltees ist 0,6 Prozent, gemäss dem Europäischen Arzneibuch 0,9 Prozent. Fragen Sie unsere Pharmazeuten nach dem Pfefferminztee mit einem Wirkstoff-Gehalt von 1,5 Prozent.

Am Mittwoch in den Monaten Dezember, Jänner und Februar ist bei uns in der Apotheke TEE-TAG. Bei Interesse bekommen Sie zu Ihrem Einkauf eine Portion Tee zum Kosten für Zuhause. Verkostungen in der Apotheke sind uns ja zurzeit leider nicht möglich. Bleiben Sie gesund! ☺

INNOVATIV: NEU NUR IN DER APOTHEKE

Baby- und Kindertees OHNE Zucker in Form eines Extraktes. Schnell und unkompliziert auch unterwegs zubereitet. Kalt und warm löslich! Was kann sich eine Mutter praktischeres für die Familie wünschen! Die sicher verschlossenen Packerl passen in jede Handtasche.

Für die ganze Familie!

welcher Form. Weiters müssen sich die pharmazeutischen Hersteller an strenge Grenzwerte für mögliche Schadstoffe halten.

Arzneitees haben zur besseren Unterscheidung eine Zulassungsnummer (Reg.-Nr.) auf der Verpackung. Bei Lebensmitteltees hingegen fehlt diese Nummer.

Die Arzneiteewirkung wird nicht nur durch den Gehalt an wirksamen Inhaltsstoffen, sondern auch durch die Kombination unterschiedlicher

WAS GIBT ES NEUES?

Wir berichten direkt aus der Apotheke



Wir gratulieren Apotheker Mag.pharm. Amro Ahmed zum guten Erfolg bei seiner Aspirantenprüfung. Nachdem er Ende September sein Aspirantenjahr beendet hat, verlässt er uns, um in Wien eine neue Herausforderung zu suchen. Wir bedanken uns für sein Engagement und seinen Teamgeist und wünschen ihm das Allerbeste!



NEU UND UNVERWECHSELBAR

Die neuen Produkte unserer Nahrungsergänzungsmittelserie: DENK AN wurde Anfang September geliefert und als Überraschung für unsere Chefin sofort von Margit Müllauer, Apothekerin Mag.pharm. Marion Kuchar und Apothekerin Mag.pharm. Kerstin Prosenbauer erstklassig für Sie in Szene gesetzt.



DER APOTHEKER

Der aromatische Edelbitter aus der Apotheke. Kostbare Rosenknospen und eine einzigartige Kräutermischung in Arzneibuchqualität. Neu interpretiert und weiterentwickelt nach einer Originalrezeptur von PARACELSUS von dem Villacher Apotheker Dr. Klaus Schirmer gemeinsam mit seinem Team. Sie werden sich jetzt sicher fragen, wieso wir in der ADLER APOTHEKE KREMS einen Kärntner Edelbitter verkaufen?

Dr. Klaus Schirmer ist nicht nur Apotheker, sondern auch Speaker und Coach. Unsere Kollegin Apothekerin Mag.pharm. Marion Kuchar und ich kennen ihn schon von mehreren Vorträgen und sind seit einigen Jahren befreundet. Als mir dann Kollege Schirmer von seinem Kräuterbitter vorschwärzte, war ich zuerst sehr skeptisch. Ich genieße gerne ein gutes Glas Weisswein am Abend, aber Schnäpse oder Magenbitter sind nicht ganz so mein Geschmack. Eine Woche später kam ein Paket aus Villach mit Kostproben des APOTHEKER und ich wurde eines Besseren belehrt. DER APOTHEKER... am besten mit Freunden gemeinsam genießen.





APOTHECUMplus

Noch mehr Informationen und praktische Werkzeuge
für Ihre Gesundheit!

www.plus.apothecum.at



apothecum



@apothecum





LUFT-DESIGN

Für unser Wohlbefinden

Photo by Benjamin Drees on Unsplash

Alles riecht: jede Pflanze, jeder Mensch, jedes Möbelstück... Wir selbst riechen permanent. Mit jedem Atemzug, also ungefähr 20.000 Mal am Tag. Der Geruchssinn ist der erste Sinn, der sich entwickelt und auch der letzte, den wir als Sterbende verlieren.

Nachgewiesen ist, dass der Mensch sich in einem angenehm duftenden Umfeld entspannter, wohler und ruhiger fühlt. 40000 Duftstoffe sind bekannt, aber nur etwa 20 Prozent davon werden vom Menschen als attraktiv empfunden. Das richtige Luft-Design kann mit Aromen den echten Raumeruch schnell korrigieren. Dabei kann man negative Gerüche neutralisieren und positive zaubern.

Die Stärke der Raumparfumierung ist Gefühlssache und lässt sich in belüftbaren Räumen relativ schnell regulieren. Eine therapeutische und komplexe Wirkung lässt sich nur mit hochwertigen Duftölen erzielen. Ätherische Öle werden in vielen Bereichen angewendet: in

#ichkannvielfuermichtun®

der Naturkosmetik und Aromatherapie, als Duftöl für gutes Raumklima oder als Aromaöl für den Saunaaufguss. Wichtig ist

die hochwertige, biologische und naturreine Qualität. Mit ihnen wird die Selbstheilungskraft, das Gleichgewicht zwischen Körper und Seele hergestellt und das Wohlbefinden gesteigert.

Vomeronasales Organ: das »SEXTE Sinnesorgan«

Im unteren vorderen Teil der Nasenscheidewand, etwa 1,5 Zentimeter entfernt von den Nasenlöchern, zeigt sich beim Blick durch das Mikroskop ein dünner, blind endender Schlauch: das so genannte vomeronasale Organ, kurz VNO. Seine Aufgabe ist es, Sexualduftstoffe, die Pheromone zu empfangen. Wie Untersuchungen der Nasenschleimhaut gezeigt haben, werden die empfangenen Pheromone über direkte Nervenverbindungen in das Gehirn zum Hypothalamus und zum limbischen System weitergeleitet. Dort angekommen, werden die erotisierenden Impulse verarbeitet und die sexuelle Aktivität angeregt.

WORAN ERKENNT MAN REINE ÄTHERISCHE ÖLE?

Zuallererst am Preis. Sie sind 70mal so konzentriert, wie sie in der Pflanze vorkommen, aus der sie gewonnen werden. Die Investition in Qualität lohnt sich, zumal man für mehr Wohlfühl nur wenige Tropfen braucht. Je nach Raumgröße reichen zwei bis zehn Tropfen.

**Fragen Sie nach unserem Luftreiniger
»APOTHECUM Go Fresh Room«
in der Apotheke!**

Ausserdem halten echte Öle jahrelang. Ein gutes Rosen- oder Sandelholzöl kann wie guter Wein mit der Zeit immer reifer, dunkler und besser werden. Hochwertige Varianten sind flüchtig, das heisst sie verdampfen an der Luft vollständig. Tropft man sie auf ein Blatt Papier, hinterlassen sie keinen Fettfleck. Dies ist auch eine Methode die Qualität zu prüfen. Sind sie mit Pflanzenölen gestreckt, findet man einen Fettfleck. Das Mischungsverhältnis in Prozent und die Art des Verdünnungsmittels sollte am Etikett vermerkt sein. Hochwertige Produkte werden ausschliesslich in Glasflaschen angeboten. Duftaromen können stimulieren und viel für die bakteriologische Reinheit der Luft tun.

RÄUCHERN

Lange vor dem Destillieren von Essenzen setzten Hölzer, Harze und Kräuter Düfte beim Räuchern frei. Man legte sie auf die Glut oder auf heisse Steine. Heute werden wieder gerne stimmungserhellende und herzwärmende Pflanzen verräuchert. Wenn dicke Luft herrscht, sollten Sie räuchern! Weihrauch hilft sich zu verinnerlichen, Salbei reinigt den Geist und Sandelholz kühlt den Kopf, stärkt die Sexualenergie und unterstützt die innere Ruhe und ist somit ideal für hektische Zeiten (und Menschen). Fichtenharz reinigt die Atemluft und wirkt desinfizierend. Wacholder schützt vor bösen Geistern und wird traditionell gern in den (bald kommenden) Raunächten verwendet. ☺

GOJI & SAN

NEU!



HELDENHAFT
ABWEHR-
KRÄFTE

- ✓ Gojibeeren
- ✓ Sanddorn
- ✓ 10 Vitamine

Frischer Orangengeschmack



Die Vitamine A, B6, C und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Gojibeeren- und Sanddornextrakt aus Nicht-EU-Ländern.

10 VITAMINE 1x TAGLICH 4 JAHRE