

# APOTHECUM

FRÜHLING 2021

Hausapotheke: Machen wir Ordnung!

Darmgesundheit:  
Prä- und Probiotika

Erektionsstörungen und  
Blutdrucksenker

EIN  
NEUER  
START!



**ADLER**  
Apotheke



WERDEN SIE FAN!  
[www.facebook.com/  
adlerapothekekrem](http://www.facebook.com/adlerapothekekrem)

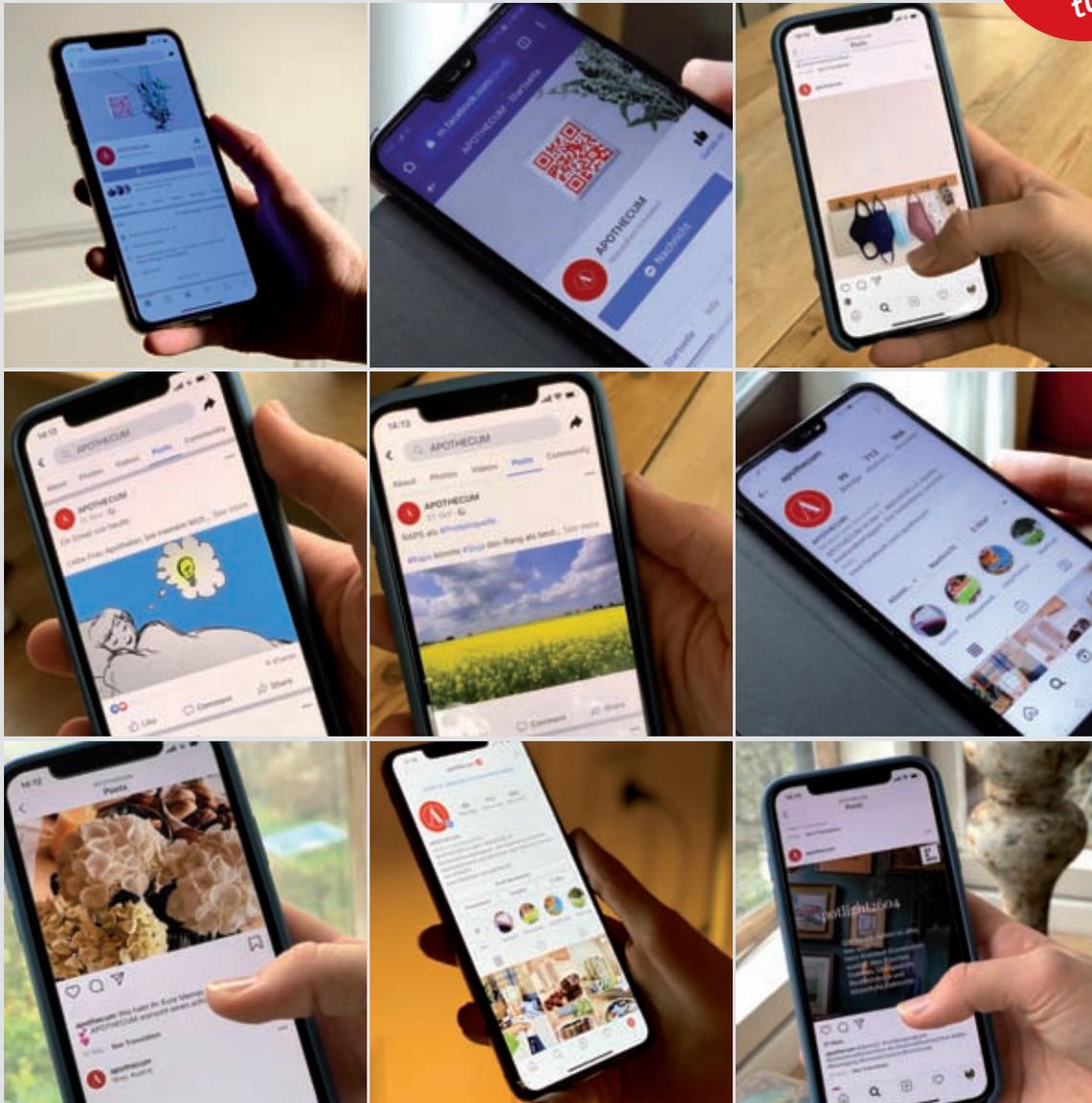


[adlerapothekekrem](https://www.instagram.com/adlerapothekekrem)



# APOTHECUM immer dabei

# Ich kann viel für mich tun!



#ICHKANNVIELFUERMICHTUN  
#PASSAUFAUFDICH #GESUNDBLEIBEN  
#WIRWISSENWASWIRKT  
#GESUNDESDENKEN #APOTHEKE  
#MEINEAPOTHEKEVORORT  
#SYSTEMERHALTER



APOTHECUM



APOTHECUM

# HAUSAPOTHEKE

## Machen wir Ordnung!

**G**erade jetzt werden alle möglichen Kästen und Schränke aufgeräumt und darin herumgekrant. Warum nicht gleich auch die Gelegenheit beim Schopf packen, um alte Medikamente auszusortieren und die Hausapotheke wieder auf den letzten Stand zu bringen?! Eine gewisse Ordnung in der Hausapotheke ist immer von Vorteil. Wer schnell ein Pflaster braucht und sich erst durch ein buntes Sammelsurium von Pillendosen, herrenlosen Beipackzetteln, Salbentöpfen und Tuben sowie Fieberthermometer und Verbandsschere wühlen muss, wird lange suchen.

”

**Es ist besser etwas zu haben, was man nicht braucht, als etwas zu brauchen, was man nicht hat.**

Sicherheit ist wichtig, damit der Nachwuchs nicht unkontrolliert an die für Kinder teilweise giftigen Substanzen gelangen kann. Ein abschliessbares Schränkchen mit mehreren Fächern, beispielsweise in der Diele oder im Schlafzimmer, wird daher empfohlen. Ein weiterer wichtiger Grundsatzpunkt ist die Aufbewahrung von Medikamenten in ihrer Originalpackung inklusive Beipackzettel. Damit ist die Kennzeichnung des Haltbarkeitsdatums und eventuelles Nachlesen der Einsatzgebiete garantiert.

### SCHRITT FÜR SCHRITT GUT VORBEREITET

**SCHRITT 1:** Sammeln Sie alle Medikamente, Verbandszeug, medizinischen Hilfsmittel an einem Platz. Sollten Sie in Fahrzeugen, Wanderrucksäcken, Kinderwägen oder Handtaschen ebenfalls kleine Notfallpakete haben, wäre es sinnvoll, auch diese zu versammeln.

**SCHRITT 2:** Nun sehen Sie alle Packungen nach Ablaufdatum durch und geben abgelaufene Ware in einen Sack. Ist das Haltbarkeitsdatum überschritten, ändern sich die Inhaltsstoffe durch chemische Prozesse und können das Medikament schädlich werden lassen. Bei einigen Produkten ist der Verfall sogar sichtbar. So können etwa Salben ranzig werden, Kapseln mit Flüssigkeiten eintrocknen oder Tabletten zerbröseln. Den Sack entsorgen Sie dann entsprechend der folgenden Richtlinie der Österreichischen Apothekerkammer: *Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe gehören Medikamente nicht in den Restmüll und sollten fachgerecht entsorgt werden, am besten über Abgabe an eine Problemstoffsammelstelle. Selbstverständlich übernehmen auch die Apotheken gerne die Entsorgung abgelaufener oder nicht mehr gebrauchter Medikamente.*

**SCHRITT 3:** Erstellen Sie eine Liste der Dauermedikamente – Ihre eigenen und die der im gleichen Haushalt lebenden Personen. Diese sollten Sie jedenfalls immer vorrätig haben. Eine solche Liste ist in



**A**manchen Situationen, in welchen es schnell gehen soll und man nervös ist, sehr hilfreich, wenn sie in der Medikamentenlade liegt. Auch ein Photo dieser Liste am Mobiltelefon ist schon von vielen unserer Kunden genutzt worden.

**SCHRITT 4:** Nutzen Sie jetzt die **Hausapotheken-Update-Checkliste** auf unserer **APOTHECUMplus-Seite**. Folgen Sie wie immer dem QRcode in Rot. Gleich als erstes finden Sie den Download für unsere extra für Sie konzipierte Liste. Drucken Sie sie aus und gehen Sie die einzelnen Punkte durch. Nach Vollendung der vorgeschlagenen Punkte sind Sie bestens vorbereitet für Ihren Besuch in der Apotheke! Sie melden sich am besten telefonisch an und schicken die wie empfohlen vorbereiteten Photos per Mail an die Apotheke. So können Ihnen die Pharmazeuten bereits eine optimale Ergänzung zusammenstellen und diese mit Ihnen persönlich durchgehen. ☎



In der Hausapotheke sollten auch alle wichtigen Telefonnummern notiert sein: Polizei, Rettung, Feuerwehr, nächstes Krankenhaus, ärztlicher Notdienst und Apothekennotdienst, sowie die Nummer der Vergiftungszentrale. Auch dafür finden Sie auf unserer APOTHECUMplus-Seite eine ausdrückbare Vorlage!

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

# SAG ES MIT... Blumen

Apothekerin MAG.PHARM. GABRIELE DENK



**D**ie Impfpionierin Mary Wortley Montagu, welche Zehntausende Kinder vor dem Pockentod gerettet hat, als sie die Pockenimpfung aus der Türkei nach Europa brachte, schrieb auch ein Buch über die Bedeutung der Blüten im Orient. Durch ihren Mann, den englischen Botschafter am Hof in Istanbul, hatte sie Zugang zum

Harem des Sultans und hat dort die „Sprache durch Blumen“ kennengelernt. Wäre nicht jetzt im Frühling ein idealer Zeitpunkt, um seinen Lieben ein positives Zeichen in Form von Blumen zu bringen oder zu schicken? Homeschooling, Homeoffice und langer sozialer Entzug lassen die Freude über einen Strauss Blumen sicher gross sein! Doch es gilt ein paar Regeln zu beachten, wenn Sie Blumen als Geschenk mitbringen oder schicken.

🌹 Rote Rosen dürfen nur Liebende verschenken.

🌹 Weisse, rosa, blaue oder lilafarbene Rosen bedeuten dagegen weder Leidenschaft noch Liebe.



🌹 Weisse Blumen bedeuten an und für sich Reinheit und Grandezza. Gewisse Arten von Blumen, auch in Weiss, verschenkt man allerdings nicht an Kranke, wie zum Beispiel Callas, Lilien oder Astern.

🌹 Die Farbe *Gelb* steht für Freundschaft – Narzissen und Tulpen.

🌹 Die Farbe *Blau* symbolisiert die Treue – Krokus, Primeln, Hyacinthen und natürlich das Vergissmeinnicht.

🌹 *Rosa* steht für Zärtlichkeit, Romantik und junge Liebe – Tulpen, Kirschblüten, Rosen und Hyacinthen.

🌹 Zu beachten ist auch die *Anzahl* der Schnittblumen. Ausser bei Jubiläen sollten diese in ungerader Zahl (ausser 13) gebunden sein. Eine einzelne Rose bedeutet „Du bist meine Auserwählte“. Drei Rosen hingegen „Ich bete Dich an“, bei fünf Rosen kann die Beschenkte verstehen „Du bist vollkommen“.

🌹 Überreicht wird ein Blumenstraus immer ohne Verpackungspapier. Die Beschenkte wiederum platziert diesen gut sichtbar für den Geber im Raum.

🌹 Sich nach einer Einladung mit einem Blumengruss und einer Karte zu bedanken zeugt von gutem Stil. Noch etwas mehr zum ABC der Blumen haben wir für Sie auf unserer APOTHECUMplus-Seite gesammelt. Viel Freude damit! 🌱



## DENK AN.

Unsere neue Adler-Apotheken-Eigenmarke. Erziehung 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, 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 8<sup>00</sup> – 18<sup>00</sup> Uhr  
Samstag 8<sup>00</sup> – 12<sup>00</sup> Uhr

# DARMGESUNDHEIT

Apothekerin MAG.PHARM. KERSTIN PROSENBAUER

**#** **ichkannvielfuermichtun**<sup>®</sup>



“  
Wir wissen  
was wirkt.“

In Myanmar.

**W**erte Kunden! Wer kennt es nicht? Die „Schmetterlinge im Bauch“, wenn man verliebt ist! Eine „Bauchentscheidung“ fällen zu müssen oder eine „schlechte Nachricht erstmal zu verdauen“. Aber von Einbildung ist hier nicht die Rede. Schliesslich spürt man die Schmetterlinge ja tatsächlich. Oder etwa nicht? Ich kann Sie beruhigen – es gibt einen Verantwortlichen dafür: Nämlich unseren Darm.

## WAS DER DARM ALLES IST UND KANN

Wir sprechen hier von einem Hohlkörper mit einer Fläche von zirka 400m<sup>2</sup>, der nicht nur für die Beförderung des Nahrungsbreis zuständig ist. Er kann weitaus mehr: Der Darm beherbergt unter anderem mehr als 80 Prozent unseres Immunsystems. Er kommuniziert mit unserem Gehirn und lässt im übertragenen Sinne Schmetterlinge tanzen oder uns bei Nervosität das stille Örtchen häufiger aufsuchen.

Ursache dafür ist eine Verbindung zwischen unserer Körpermitte und dem Gehirn: die sogenannte Darm-Hirn-Achse. Genau so macht der Darm dies auch mit der Leber und unterstützt diese beim Entgiften und Ausscheiden von Schadstoffen. Andersrum kann man daher

auch mit der Darmgesundheit beispielsweise Migräne, wiederkehrende Vaginalinfektionen oder Neurodermitis vorbeugen sowie eine Heilung fördern.

## PASSEN SIE AUF SICH UND IHREN DARM AUF

Daher ist es enorm wichtig, immer auf seinen Darm Acht zu geben. Dies beginnt mit einer ausgewogenen und ballaststoffreichen Ernährung. Sicherlich haben Sie die Worte *Pro- und Präbiotika* schon einmal gehört. *Probiotika* sind Bakterien, die man zuführt, um die körpereigene Darmflora zu stärken.

**Mein Tipp:** Wir raten bei solchen Präparaten immer zu einer hohen Keimzahl (im Milliardenbereich) und empfehlen zu jeder Antibiotikaeinnahme flankierend einen Darmaufbau, da es Wochen dauert, bis sich der Darm wieder davon regeneriert.

*Präbiotika* hingegen sind Lebensmittel, die Futter für die körpereigenen Darmbakterien sind und zu einer Erhöhung der Bakterienanzahl und -vielfalt führen. Gleichzeitig steigern sie auch Stuhlvolumen und -konsistenz. Hierzu zählen unter anderem Zwiebel, Knoblauch, Süsskartoffeln, Beerenobst, Haferflocken, Leinsamen, Kefir und fermentierte Speisen! **Mein Tipp:** Bauen Sie jeden Tag ein bis zwei dieser Lebensmittel in Ihren Speiseplan ein.

Kommt es zu einem Ungleichgewicht zwischen den guten und den krankmachenden Bakterien, gibt uns der Darm Signale (wie zum Beispiel Blähungen), auf die rasch reagiert werden muss. Stress, schlechte Ernährung, Alkohol und Nikotin verschlimmern diesen Zustand und führen zu Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich. Viele Betroffene leiden unter Durchfall, Verstopfung, Gastritis, Reizdarmsyndrom usw., die oftmals sehr schwer zu behandeln sind.

Als ausgebildete Fachberaterin für Darmgesundheit und Nährstoffexpertin stehe ich Ihnen jederzeit mit meinem Fachwissen zur Verfügung! *Herzlichst, Ihre Apothekerin Mag.pharm. Kerstin Prosenbauer* ☺

## STARTEN SIE FIT IN DEN TAG

**Haferbrei mit Früchten** – nicht nur köstlich, sondern auch ein ideales Frühstück mit Ballaststoffen und gesunden Fetten für den Darm!

Sie brauchen:  
50 g Haferflocken  
100 ml Wasser  
1 Prise Zimt  
½ Packung Magertopfen  
Obst oder Obstmus nach Wahl  
Leinsamen, gehackte Nüsse oder Nussmus nach Wahl

**100%**  
**Natur pur**

Geben Sie Haferflocken, Wasser und Zimt in einen Topf und köcheln dies bei mittlerer Stufe für zirka fünf 5 Minuten, bis ein cremiger Brei entsteht. Anschließend rühren Sie den Topfen unter. Da das Auge immer mitisst, servieren Sie den Haferbrei am besten in einer schönen Müllschale und verzieren Sie ihn je nach Lust und Laune zum Beispiel – so wie ich gern – mit selbstgemachtem Zwetschkenmus, Himbeerpulver, Leinsamen und Mandelmus.

# EREKTIONSSTÖRUNGEN und Blutdrucksenker

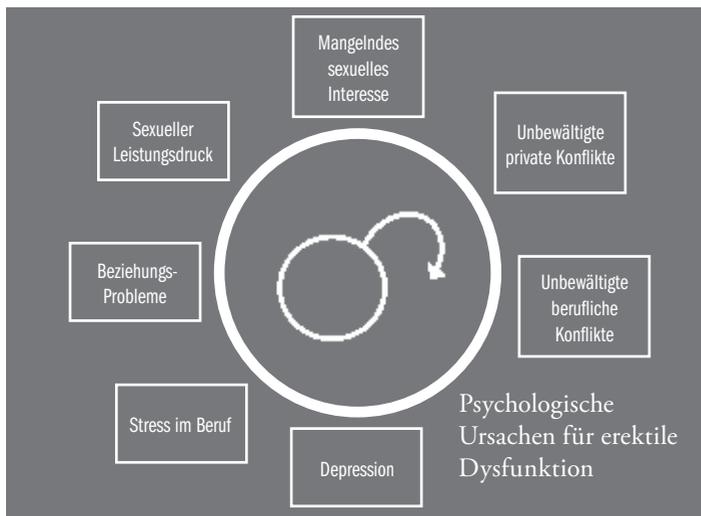


**E**inen sicheren Zusammenhang zwischen Blutdrucksenkern und Erektionsstörungen lässt sich nicht herstellen – entgegen einer unter betroffenen Männern weit verbreiteten Annahme. Kommt es zu einer so genannten *erektilen Dysfunktion*, sollten Männer das Warnsignal richtig deuten, meinen Kardiologen. Denn nicht nur Psyche, Nervensystem und Hormone seien an der Aufrechterhaltung einer Erektion beteiligt, sondern auch eine intakte Gefäßfunktion.

**#ichkannvielfuermichtun®**

## FRAGEN SIE IHREN ARZT

Erektionsstörungen können definitiv ein Hinweis auf eine Herz-Kreislauf-Erkrankung sein. Betroffene sollten sich unmittelbar ärztlichen Rat einholen. Der Grund: Erektionsstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben viele Gemeinsamkeiten. Sie treten im Alter häufiger auf. Rauchen, Diabetes, Übergewicht und Bluthochdruck ver-



stärken das Risiko. Die Ursache bei beiden Erkrankungen kann eine Durchblutungsstörung sein. Insofern sind Erektionsstörungen oft ein Vorläufer für Herzinfarkt oder Schlaganfall, erklären die Mediziner.

## HOHER BLUTDRUCK

Wissenschaftliche Studien haben einen Zusammenhang zwischen einer so genannten erektilen Dysfunktion und Bluthochdruck belegen können. Entstehende Gefäßverkalkungen, wirken sich eben nicht nur negativ auf Herz und Kreislauf aus, sondern können auch die Durchblutung der Blutgefäße im Penis beeinträchtigen. Eine

**„ Bewegung, wenig Alkohol und keine Zigaretten helfen auch bei diesem Problem!**

individuelle medikamentöse Behandlung des Bluthochdrucks ist geboten und löst dennoch bei männlichen Patienten Bedenken aus, wie Gespräche mit Ärzten aus der Praxis zeigen. Sie befürchten wegen der blutdrucksenkenden Wirkung der Arzneimittel eine Beeinträchtigung ihres Sexualverhaltens. Dabei ist es in der Regel gerade umgekehrt: Die Durchblutungsstörung ist die Ursache der Erektionsstörung, nicht ein

blutdrucksenkender Wirkstoff. Studien, denen zufolge ein sicherer Zusammenhang zwischen Blutdrucksenkern und Erektionsfähigkeit bestünde, gibt es nicht.

Blutdrucksenker wirken sehr unterschiedlich: Weil *Betablocker* die Gefässerweiterung hemmen, wird häufig eine Beeinträchtigung der Erektionsfähigkeit vermutet. Es hat sich aber gezeigt, dass bei der Einnahme von Betablockern nur geringfügig mehr erektile Dysfunktionen auftreten. Über die Wirkung von Medikamenten mit harntreibender Funktion (*Diuretika*), die ebenfalls blutdrucksenkend wirken – gibt es nur wenig belastbare Aussagen. Zwar waren nach zwölf Monaten der Einnahme eine Verschlechterung nachweisbar, nach 24 Monaten allerdings bereits nicht mehr.

Bei *Kalziumantagonisten* wie Amlodipin konnte in klinischen Studien kein derartiger Effekt bestätigt werden. Eher positiv wirkten sich gar *ACE-Hemmer* wie Ramipril aus. Sie senken den Blutdruck und sorgen so für eine Entspannung der Gefäße, was wiederum die Erektionsfunktion begünstigt.

**Unsere Empfehlung ist daher:** Es lohnt sich jedenfalls Gefäßerkrankungen und Bluthochdruck durch gesundheitsbewusstes Verhalten positiv zu beeinflussen. Regelmässiger Ausdauersport wie Walking, ausgewogene Ernährung, wenig Alkohol und ein Abschied von der Zigarette helfen, Blutgefäße gesund zu erhalten und können damit auch Erektionsstörungen vorbeugen. Sollten Sie dennoch auftreten, besprechen Sie das bitte unbedingt mit dem Arzt Ihres Vertrauens! ④





# SunnySoul®

... weil es einfach hilft,  
die **Stimmung aufzuhellen.**<sup>1</sup>

- Für psychische und seelische Balance<sup>1</sup>
- Zur kurmäßigen Anwendung für **3 Monate** und zur Dauereinnahme
- Mit **allen B-Vitaminen** und vielem mehr



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

[www.ökopharm.at](http://www.ökopharm.at)

 Qualität aus Österreich

<sup>1</sup>Vitamin B1, B6, B12, Niacin, Folsäure, Biotin und Magnesium tragen zur normalen psychischen Funktion bei. Nahrungsergänzungsmittel. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. SS\_2020\_005

**WIRKT KOMPLEX, HILFT EINFACH.**

# ZU WENIG EISEN IM BLUT?



**V**italität und Tatkraft verlangen dem Körper ausreichend Eisen ab. Eisen hilft, den roten Blutfarbstoff Hämoglobin zu bilden. Der sogenannte Ferritinwert im Blut gibt an, ob Leber, Milz und Knochenmark genug Eisenvorräte haben. Gemäss der Weltgesundheitsorganisation WHO deutet ein Eisenwert von weniger als 15 Nanogramm pro Milliliter Blut darauf hin, dass jemand zu wenig Eisen im Blut hat.

Bei Mangel im Blut treten ähnliche Symptome wie bei Frühjahrsmüdigkeit auf: anhaltende Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Schwindel und Kopfschmerzen. Betroffen sind hauptsächlich Frauen, Schwangere,

Vegetarier, Ausdauersportler, Kinder und Jugendliche oder auch ältere Menschen – zirka 30 Prozent der Weltbevölkerung. Eisenmangel ist die häufigste Ernährungsstörung weltweit.

Weist Ihr Ergebnis auf einen zu niedrigen Eisenspiegel hin oder möchten Sie vorbeugen, berät Sie

Ihr Apotheker gerne mit individuellen Tipps für eine gesunde Ernährung mit natürlichen Eisenerlieferanten wie grünem Blattgemüse und Kräutern wie frischem Basilikum. Mit Eisenpräparaten können Sie zusätzlich etwas dafür tun, sich (wieder) richtig fit zu fühlen!

## WIE ENTSTEHT EIN EISENMANGEL?

Im Allgemeinen ist dafür ein erhöhter Eisenbedarf, ein vermehrter Eisenverlust oder eine verminderte Eisenaufnahme verantwortlich.

## ERHÖHTER EISENBEDARF

Der Bedarf am Spurenelement Eisen ist vor allem in der Schwangerschaft und Stillzeit erhöht. Die Entwicklung der Plazenta und des Fötus, aber auch die Expansion des mütterlichen Blutvolumens sowie die Bildung des Nabelschnurblutes sind Faktoren, die ein Mehr an Eisen notwendig machen. Auch die Blutverluste während des Geburtsvorganges gilt es zu berücksichtigen.

Ausser in der Schwangerschaft und Stillzeit tritt ein erhöhter Eisenbedarf auch im Wachstum und beim Leistungssport auf. Der Eisenumsatz von Sportlern ist aufgrund des kontinuierlichen Abbaus überalterter roter Blutkörperchen generell höher, sodass die

## EISEN

- trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei
- trägt zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung
- trägt zu einer normalen geistigen Leistungsfähigkeit bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Blutneubildungsrate permanent in hohem Masse gefordert ist. Die Neubildung von roten Blutkörperchen wird beim Laufen oder bei Sport auf hartem Untergrund zusätzlich gefordert, da es dabei zu einer mechanischen Zerstörung der Erythrozyten in den Gefässen der Fusssohle kommt („Marschhämolyse“).

Neben den bereits erwähnten Mangelerscheinungen sind beim Sportler überdies Muskelkrämpfe, eine schlechte Regenerationsfähigkeit, eine verringerte Ausdauer sowie verstärkte oder vorzeitige Laktatanziosen zu beobachten. Sowohl beim Ausdauersportler als auch beim (Schnell-)Kraftsportler ergibt sich somit ein täglich erhöhter Bedarf.

## VERMEHRTE EISENVERLUSTE

Grössere Eisendefizite werden in erster Linie durch erhöhte Blutverluste hervorgerufen. Starke Menstruationsblutungen, häufiges Blutspenden sowie Operationen(!) mit hohem Blutverlust zählen dementsprechend zu möglichen Ursachen.

## AUFNAHMEHINDERNISSE

Die Aufnahme von Eisen wird vermindert durch die gleichzeitige Einnahme von Antacida, Colestyramin, Calcium- und Magnesium. Zu anderen Medikamenten sollte man zwei bis drei Stunden Abstand halten. Nahrungsbestandteile, die die Eisenaufnahme beeinträchtigen, sind *Phytinsäure* zum Beispiel aus Getreide, Reis, Hülsenfrüchten, *Oxalsäure* die in aus Spinat, Rhabarber und Kakao enthalten ist, sowie *Polyphenole* (z.B. in Traubensaft, Rotwein, Kaffee, Tee). Vitamin C hingegen fördert die Eisenaufnahme! ☺



gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“  
des Österreichischen Umweltzeichens,  
Klampfer-Druck, UW-Nr. 900

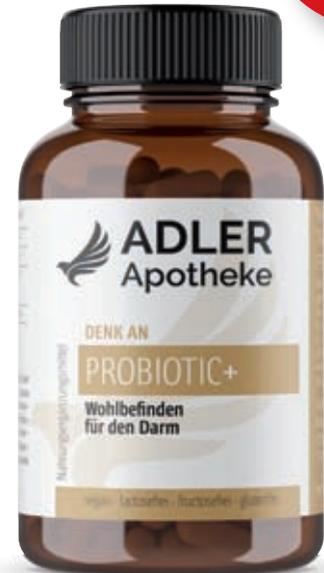
”  
**Frauen und Sportler  
sind besonders  
gefährdet**

# DENK AN-Nahrungsergänzung

## im Frühling

Apothekerin MAG.PHARM. GABRIELE DENK

**NEU**  
Nur bei uns in  
der Apotheke



### SCHLANK IN DEN FRÜHLING

#### DENK AN FATBURNER

60 Kapseln

*Unterstützung bei Diäten*

Abnehmen ohne zu Hungern? Die in DENK AN FATBURNER enthaltenen Aminosäuren und Pflanzenextrakte aktivieren den Stoffwechsel sowie die Fettverbrennung und hemmen den Appetit. Chitosan bindet Fette aus der Nahrung und erleichtert dadurch die Gewichtskontrolle. B-Vitamine unterstützen den normalen Energiestoffwechsel und tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

Verzehrempfehlung: Täglich 1 Kapsel mit viel Flüssigkeit einnehmen

*Lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei*

### ZEICHEN DER SCHÖNHEIT

#### DENK AN HAUT-HAARE-NÄGEL+

60 Kapseln

*Schönheit kommt von innen*

Wenn die Haare dünn und glanzlos erscheinen oder vermehrt ausfallen, die Nägel brüchig sind oder Hautprobleme auftreten, benötigen wir eine Extraportion Zink und B-Vitamine. Diese Mikronährstoffe in DENK AN HAUT-HAARE-NÄGEL wirken an zahlreichen Stoffwechselprozessen im Körper mit und sind für die Hautgesundheit und das Haarwachstum von grosser Bedeutung. Die normale Pigmentierung der Haut und Haare ist von einer guten Kupfer-Versorgung abhängig. Extrakte aus Perlhirse, Bambussprossen und dem Vitalpilz Polyporus umbellatus liefern wertvolle pflanzliche Vitalstoffe für gesunde Haut, Haare und Nägel.

Verzehrempfehlung: Täglich 2 Kapseln mit viel Flüssigkeit einnehmen

*Vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei*

### FÜR EINE GESUNDE VERDAUUNG

#### DENK AN PROBIOTIC+

60 Kapseln

*Wohlbefinden für den Darm*

Unsere Darmflora kann aufgrund eines Magen-Darm-Infekts, als Nebenwirkung von Antibiotika oder auch ernährungsbedingt aus dem Gleichgewicht geraten. Wenn wir unter Verdauungsproblemen leiden, helfen spezielle Laktosebazillen und Bifidobakterien in DENK AN PROBIOTIC+ die körpereigene Darmflora aufzubauen und schädliche Keime zu verdrängen. Die Präbiotika Inulin und Dextrin dienen den „guten“ Darmbakterien als Nahrung und fördern deren Vermehrung.

Verzehrempfehlung: Täglich 1 Kapsel mit viel Flüssigkeit einnehmen

*Vegan - lactosefrei - fructosefrei - glutenfrei*

# BLUTHOCHDRUCK

## Tun Sie etwas dagegen!



**B**luthochdruck tut nicht weh und genau das ist so tückisch, denn dadurch kann er jahrelang unbemerkt Gefäße und Organe schädigen. Dauerhaft zu hoher Blutdruck belastet das Herz, beschleunigt die Gefässverkalkung und verschlechtert so die Organdurchblutung. Patienten mit Bluthochdruck besitzen deshalb ein höheres Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt, Nieren- und Augenerkrankungen – selbst für Gedächtnisstörungen im Alter kann er verantwortlich sein. Daher gilt: Je eher man zu hohe Werte senkt, desto besser.

### WANN IST DER BLUTDRUCK ZU HOCH

Ein Blutdruck, der über  $140/90 \text{ mmHg}$  beim Arzt ermittelt bzw. über  $135/85 \text{ mmHg}$  bei Selbstmessungen zu Hause liegt, gilt als überhöhter Wert und stellt damit eine nicht zu unterschätzende Gesundheitsgefahr dar – egal, wie alt der Betroffene ist. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko einer Erkrankung. Tückisch an *Hypertonie* ist, dass sie keine typischen Symptome mit sich bringt. Sie kann lange Zeit unerkannt im Verborgenen schlummern. Unspezifische Merkmale wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Benommenheit oder Nasenbluten können aber Warnsignale sein.

**Doch was sind die Ursachen?** Meist ist eine Veranlagung im Zusammenspiel mit unseren Lebensgewohnheiten schuld, sagen Kardiologen. Zu viel Essen, zu hoher Kochsalz- und Alkoholkonsum, zu viel Stress und zu wenig Bewegung können dazu beitragen, dass der Blutdruck steigt. Es gibt viele Gene, die bei der Regulierung des Bluthochdrucks eine entscheidende Rolle spielen. Oft liefert aber das Wissen über einen erkrankten Verwandten erste Hinweise. In 95 Prozent der Fälle geht der Bluthochdruck auf ein eigenes Krankheitsbild mit unterschiedlichsten Ursachen zurück, was folglich eine exakte Diagnose erschwert. Mediziner sprechen dann von einer *primären* (auch essenziellen) Hypertonie. Als *sekundäre* Hypertonie

bezeichnet man die Verläufe, bei denen organische Erkrankungen den Bluthochdruck verursachen (lediglich fünf Prozent). Trifft Letzteres zu, dann können die Ursachen in einer Schädigung des Nierengewebes sowie der Nierenarterie liegen, aber beispielsweise auch auf eine Störung des Hormonhaushalts zurückgehen oder auf einen Defekt des Herz-Kreislauf-Systems.

### KAMPF GEGEN DEN BLUTHOCHDRUCK

Schlaganfall, Herzversagen und Demenz – das sind die häufigsten Folgeerscheinungen des Bluthochdrucks, gefolgt von Herzinfarkt, Nierenversagen, Durchblutungsstörungen der Beine oder Erektionsproblemen. Die Primärprävention ist entscheidend. Wichtig ist, den Bluthochdruck

frühzeitig zu erkennen und aggressiv zu behandeln! Doch viele Betroffene unterschätzen die Gefahr und setzen sich nicht konsequent dafür ein, ihren Blutdruck dauerhaft zu senken. Oft ist das Problem, die Einsicht des Patienten zu gewinnen, dass er seine Erkrankung ernst nimmt und diese bekämpft.

„  
**Wir wissen was wirkt!**“

Dafür müssen die Patienten ihre Gewohnheiten ändern: weniger Stress, Alkohol und Kochsalz. Mit einer Massnahme sollte zunächst begonnen werden. Zusätzlich ist eine medikamentöse Therapie empfohlen. Es gibt viele Arzneimittel, die den Blutdruck senken und keine Nebenwirkungen haben. Oft dauert es jedoch eine gewisse Zeit, um für jeden Erkrankten das passende Mittel oder die günstigste Zusammensetzung zu finden. Hier sind die Geduld und die Mitarbeit des Betroffenen auf der Suche nach der optimalen Behandlung gefragt.

Mehr als drei verschiedene Tabletten sollte ein Bluthochdruckpatient pro Tag jedoch nicht zu sich nehmen müssen. Die moderne Therapie eröffnet heute meistens die Möglichkeit, dass ein Patient nur ein oder zwei Tabletten mit mehreren Wirkstoffen einzunehmen hat.

### BLUTDRUCKMESSUNG

Wir messen Ihren Blutdruck auf Wunsch oder wenn Sie mit Beschwerden in die Apotheke kommen, die auf einen zu hohen oder zu niedrigen Druck hindeuten – zum Beispiel Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit. Nur so lässt sich entscheiden, ob es sich um harmlose Beschwerden handelt oder ob eine ärztliche Abklärung notwendig ist. Gerne tragen wir Ihre Werte auch in unseren Blutdruck-Pass ein! ④

### LACHEN – SCHALLEND UND VON HERZEN

Lachen und Musik können den Blutdruck senken. Lachen weitet die Blutgefäße, senkt damit den Blutdruck und verbessert die Durchblutung, während Stress den genau entgegengesetzten Effekt hat. Tests der Blutgefäße nach Komödien zeigte, dass der Durchmesser dieser um 30 bis 50 Prozent grösser war als nach einem Actionfilm. Auch Musik könnte eine vergleichbare Wirkung haben, berichten Bochumer Kardiologen. Den ersten Ergebnissen zufolge werden mit Musikstücken von Johann Sebastian Bach sowie italienischen Komponisten wie Vivaldi die besten Erfolge zur Senkung von Blutdruck und Herzfrequenz erreicht.



Im Frühling

# DIE LEBER UNTERSTÜTZEN

Dank Entgiftungskur mit mehr Energie in die warme Jahreszeit

**W**enn die Sonne wieder an Kraft gewinnt und die Haut wärmt, zieht es uns vermehrt in die Natur, die Kleider werden leichter und sowohl die Pflanzen als auch wir Menschen blühen sichtlich auf. Letztere verspüren aber gerade in dieser Zeit die sogenannte Frühlingsmüdigkeit. Durch die länger werdenden Tage und das dadurch vermehrte Sonnenlicht kommt es zu einer hormonellen Umstellung im Körper. Diese körperliche Anpassung als auch die Verschlackung der Zellen durch den trägen Lebensstil im Winter sind die Auslöser der Frühjahrs müdigkeit.

## WINTERSCHLACKEN

Im Winterhalbjahr verlangsamt sich der menschliche Stoffwechsel. Ausserdem gehen viele Menschen in den kalten Monaten seltener an die frische Luft und treiben weniger Sport. In dieser derzeitiger aussergewöhnlichen Situation wurden viele zusätzlich zum „Homeoffice-Sesselhocker“ und unsere tägliche Bewegung wurde auf ein Minimum beschränkt. Hinzu kommt eine oft sehr üppige, fettreiche Ernährung, welche die Säurebildung im Körper anregt. All diese Faktoren belasten die Entgiftungsfunktion der Leber und den Abbau der Schadstoffe aus dem Organismus. Das wirkt sich häufig aufs Wohlbefinden aus: Man fühlt sich müde, kraftlos, allgemein unwohl oder hat vermehrt Kopfschmerzen und Hautunreinheiten.

## DIE LEBER IST GEFORDERT

Kommt dann endlich der Frühling, muss die Leber Arbeit aufholen und benötigt dafür mehr Power. Eine Entgiftungskur hilft dem Organ, sich zu erholen und zu regenerieren, was einen Energieschub von innen auslösen kann. Was man dazu wissen sollte: Leber und Galle bilden das wichtigste Reinigungsteam unseres Organismus, das wiederum zwei Aktivphasen hat. Da der Körper tagsüber Nahrung braucht, ist die Gallenenergie und die Fettverdauung vor allem am Tag aktiv. Die Leber arbeitet dagegen vorwiegend nachts, wenn sie den Abbau von Giftstoffen und Stoffwechselprodukten, die Reinigung sowie die Regeneration übernimmt.

Zur Unterstützung der Leberfunktion eignen sich bittere und herbe Nahrungsmittel, wie Chicorée, Radicchio, Löwenzahnblätter, wilder Spargel oder Artischocke. Als Schutz vor Vergiftungen und ungesunden Lebensmitteln wurden wir bereits in der Steinzeit darauf konditioniert, diese bitteren Lebensmittel nicht zu mögen. Darum wurden in den letzten Jahren die Bitterstoffe teils aus den Pflanzen weggezüchtet.

## WIE KANN MAN NUN DIE LEBER UNTERSTÜTZEN?

Jahrhundertealte Kräuterrezepturen nach der Tibetischen Konstitutionslehre können die Leber und Galle bei deren Arbeit unterstützen. Für den Tag und den Säure-Basen-Stoffwechsel empfiehlt sich **PADMA Galetinin** und für die Entgiftung und Leberfunktion **PADMA Hepaten**



Die Myrobalane hilft chintri (*tib: die Leberhitze*) zu harmonisieren. Gemäss der modernen Wissenschaft unterstützen die in der Myrobalane enthaltenen wertvollen Polyphenole, Bitter- und Gerbstoffe die Leber bei ihren physiologischen Aufgaben. Darüber hinaus ist bekannt, dass diese Stoffe leberschützende Eigenschaften haben.

am Abend. Diese Leber-Kur kann auch zu jeder Fasten-Kur kombiniert werden. Die tibetische „Drei-Früchte-Formel“, auf der **PADMA Hepaten** basiert, enthält viele Bitterstoffe und gilt in der Lehre Tibets als **Verjüngungskur**.

## LEBENSSTIL ANPASSEN

Darüber hinaus ist es zur Leberunterstützung sinnvoll, mehr frisches und saisonales Gemüse sowie Obst, statt tierische Produkte zu essen und insgesamt auf eine schonende, fett- und zuckerarme Kost zu achten. Den Konsum von Genussmitteln wie Alkohol, Kaffee und Nikotin gilt es einzuschränken. Regelmässige Bewegung, aktivierende Massagen und wohltuende Bäder vervollständigen das Frühjahrs-Powerprogramm. ☺



Padma Hepaten enthält drei Arten von Myrobalanenfrüchten. Eine Pflanzenart, die bei uns im Westen nahezu unbekannt ist, in Tibet jedoch als Königs pflanze verehrt wird.



Das Adaptogen *Rhodiola rosea* kann zur Verbesserung von emotionalen, seelischen und körperlichen Beschwerden beitragen.

## RHODIOLA ROSEA

### Heilpflanze der Wikinger

Es gibt Hinweise, dass die Wurzeln von *Rhodiola rosea* seit rund 3000 Jahren als Lebensmittel gegessen werden. Vorwiegend in den Ländern des Nordens wie Skandinavien, Grönland und Alaska. Die Volks- und Erfahrungsheilkunde mit dieser Pflanze hat eine lange Tradition.

Die Rosenwurz (*Rhodiola rosea*), sie ist auch als „Goldene Wurzel“ oder „Tundra Ginseng“ bekannt, ist eine mehrjährige Pflanze aus der Familie der Dickblattgewächse. Durch ihre dicken, wasserspeichernden Blätter ist die in arktischen Gebieten und in Gebirgsregionen beheimatete Pflanze gut an trockene Standorte angepasst. Die biologisch

bedeutsamen Inhaltsstoffe umfassen phenolische Glycoside aus der Gruppe der Phenylethanoide, -propanoide und -methanoide, Flavonoide, sowie Monoterpenoide und Triterpene.

Die Wikinger schätzten die Pflanze aufgrund ihrer kräftigenden Wirkung. *Rhodiola* verhalf ihnen zu *Konzentration* und *Kraft*, stärkte sie in kalten Wintern und hob ihre *Stimmung* in der langen, dunklen Jahreszeit. Heute haben wir eine herausfordernde Zeit, in der wir diese Powerpflanze mit ihren stärkenden Wirkungen alle gebrauchen können. Egal, ob in der Arbeit oder zuhause!

**#ichkannvielfuermichtun®**

#### WAS SIND ADAPTOGENE?

*Adaptogene* sind Heilpflanzen, die dabei helfen, die Anpassungsfähigkeit des Körpers gegenüber Stress zu steigern und dadurch seine negativen gesundheitlichen Auswirkungen zu mildern. Stress tritt oft in aufwühlenden Lebensphasen im privaten oder beruflichen Umfeld auf. Besonders belastend sind aber auch ungewisse Phasen während einer Krankheit oder persönliche Schicksalsschläge wie der Verlust einer vertrauten Person.

#### NACHHALTIG

Wir empfehlen ein Produkt, das nur Extrakte aus einem nordeuropäischen Anbau-Projekt verwendet und damit die durch Wildsammlung bedrohten Rosenwurz-Bestände schonert.

Betroffene fühlen sich dann oft müde, ausgelaugt und neigen zu Symptomen wie Lustlosigkeit oder Gereiztheit. Adaptogene können zwar nicht die Ursache für den Stress lösen, sie können aber dazu beitragen, bestimmte Lebensphasen besser bewältigen zu können.

Adaptogene mit Langzeitwirkung, wie Rosenwurz und Ginkgo, die keinen Einfluss auf das Immunsystem haben, kommen auch als Stärkungsmittel bei Krankheiten in Frage. Dies ist etwa während einer Krebstherapie oder bei Autoimmunerkrankungen wie Morbus Crohn oder rheumatoider Arthritis.

#### ANWENDUNG

Die Extrakte aus der Rosenwurz sind als Arzneimittel bei uns in der Apotheke erhältlich. Um eine ausreichend hohe und gleichmässige Dosierung zu gewährleisten, ist es empfehlenswert, Extrakte aus der Rosenwurz in Form von Fertigarzneimitteln – aus nachhaltiger Produktion – einzunehmen. Uns ist es ein Anliegen, auch etwas für den Artenschutz zu tun. Wir beraten Sie dazu gerne – jeden Tag! ☺



#### ARBEITSWEG

##### Am besten mit dem Fahrrad

Radfahren zum Arbeitsplatz hat die beste Wirkung auf die Gesundheit. Forscher untersuchten rund 260.000 berufstätige Frauen und Männer. Dabei zeigte sich: Wer den Arbeitsweg mit dem Fahrrad zurücklegt, hat ein um rund 50 Prozent kleineres Risiko, an Krebs oder Herzkrankheiten zu sterben. Bei Fussgängern ist das anders. Der Grund: Die täglichen Strecken der Fussgänger waren zu kurz für einen gesundheitlichen Nutzen.

**#ich  
kann viel  
für mich  
tun!®**



## Der MASTER im Hintergrund

**H**inter jeder erfolgreichen Frau steht ein erfolgreicher Mann. Wenn Sie geschätzte Kunden der Adler Apotheke KREMS jemanden Lampen austauschen, Laden reparieren oder am Computerbildschirm an der Tara ein Update einspielen sehen, dann ist das mein Mann Helmut Denk. Ein bis zwei Tage in der Woche erledigt er für mich ausserdem die betriebliche Organisation. Er ist als selbstständiger Unternehmensberater im Bereich Unternehmensanalyse, Betriebsübergabe, Förderungen, Sanierungen uvm. seit mehreren Jahren tätig – [www.denk-consulting.at](http://www.denk-consulting.at). Das vergangene Jahr war für uns alle sehr arbeitsreich und fordernd, aber nichtsdestotrotz hat Helmut sein Wirtschaftsstudium an der FH Wien im Jänner erfolgreich abgeschlossen. Das ganze Team der Adler Apotheke gratuliert zum Mastertitel! ☺



### 10 JAHRE IN DER ADLER APOTHEKE KREMS

Wir haben im November mit Apothekerin Mag.pharm. Margot Höllerschmid-Dröscher ihr zehnjähriges Dienstjubiläum gefeiert. Wir freuen uns auf die nächsten gemeinsamen zehn Jahre und gratulieren herzlich!

# WAS GIBT ES NEUES?

Wir berichten direkt aus der Apotheke



### EINFACH & UNKOMPLIZIERT TESTEN!

Wenn Sie dieses Foto von meiner Kollegin Apothekerin Mag.pharm. Marion Kuchar und mir vor zwei Jahren gesehen hätten, wäre Ihnen sicher der Gedanke an eine Faschingsverkleidung gekommen. Tatsächlich ist es so, dass wir seit Anfang Jänner gegen Voranmeldung COVID-Antigen-Schnell-Testungen bei Personen ohne Symptomen in der ADLER APOTHEKE KREMS anbieten. Diese werden von unseren Pharmazeutinnen durchgeführt und ausgewertet. Das Ergebnis erfahren Sie innerhalb von nur 15 Minuten.

Wir wünschen uns nichts sehnlicher, als dass wir alle gemeinsam COVID-19 gesund überstehen und somit die Antigen-Testungen nicht mehr notwendig sind.

Mag.pharm.

## REGINA SCHEUER



**H**allo, ich freue mich, mich vorstellen zu dürfen: Mein Name ist Regina Scheuer, ich habe vor kurzem mein Pharmaziestudium abgeschlossen und darf seit 1. September mein Aspirantenjahr hier in der Adler Apotheke KREMS absolvieren. Zu Beginn war die Umgewöhnung vom Studium zu einer Vollzeitarbeit sehr gross, doch dank dem grossartigen und hilfsbereiten Team habe ich mich schnell eingelebt. Was

mir am Aspirantenjahr besonders gut gefällt ist, dass man jeden Tag so viel Neues lernt und dass es sehr abwechslungsreich ist. Sowohl die Beratung der Kunden an der Tara, als auch die Anfertigung von magistralen Rezepturen zählen zu meinem spannenden Apothekenalltag.

Als Ausgleich verbringe ich meine Freizeit am liebsten mit Sport, Lesen und kreativen Tätigkeiten, wie zum Beispiel Backen. Hin und wieder verwöhne ich auch gerne meine Kollegen mit meinen selbstgebackenen Leckereien. Es ist mir ein grosses Anliegen, gerade in herausfordernden Zeiten wie diesen zusammen zu halten und für unsere Kunden da sein zu können. ☺



Photo by Leitner Leinen

## EINE SCHÖNE IDEE...

Der Sticksalon bietet Ihnen mehr als nur Heimtextilien. Hier finden Sie von Susanne Regele liebevoll zusammen gestellte Heimtextilien, welche auf Wunsch auch personalisiert werden. Weniger ist mehr – doch das mit Qualität und Stil. Ein schönes Zuhause und der tägliche Kontakt mit wertvollen Textilien sind gut für das persönliche Wohlbefinden. Ein tolles Konzept!

### STICKSALON

#### SHOP

geöffnet immer samstags von 9<sup>00</sup> bis 13<sup>00</sup> Uhr  
und nach telefonsicher Vereinbarung.  
8430 Leibnitz, Hauptplatz 2  
T +43 664 819 41 81

Online-Shop  
[www.sticksalon.at](http://www.sticksalon.at)  
[office@sticksalon.at](mailto:office@sticksalon.at)



# DAS LYMPHÖDEM

Eine frühzeitige Behandlung kann viel verhindern



Unter einem *Ödem* versteht man eine Schwellung, die auf Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe zurückzuführen ist. Ein Lymphödem ist eine Erkrankung des Lymphgefäßsystems, das für den Abtransport von Flüssigkeit und Eiweiss aus dem Gewebe sorgt. Kommt es zu einer Störung dieses Transports kommt es zum Stau. Die Flüssigkeit, die nicht mehr abfließt, bleibt im Gewebe und bildet eine Schwellung – das Lymphödem. Wird das Ödem nicht behandelt, setzt es sich immer weiter fort.

„  
**Individuelle  
Empfehlungen  
immer gerne  
für Sie  
direkt in der  
Apotheke!**

Die Fachleute unterscheiden zwischen einem *primären Lymphödem* – durch angeborene Funktionsstörungen oder Fehlbildungen – und einem *sekundären Lymphödem*. Etwa ein Drittel aller Lymphödeme sind primäre Lymphödeme. In 94 Prozent der Fälle sind die Beine betroffen. Es tritt zunächst an den Zehen auf, erst später sind die Unterschenkel und

zuletzt die Oberschenkel betroffen.

Ein sekundäres Lymphödem wird meist durch die operative Entfernung von Lymphknoten, zum Beispiel im Bereich der Achseln bei Brustkrebs, verursacht. Unfälle, Infektionen und Bestrahlungen sind weitere mögliche Ursachen für ein sekundäres Lymphödem.

## ES IST EINE KRANKHEIT

Das Lymphödem ist eine chronische Krankheit. Die Patienten leiden unter Schwellungen, die ohne Behandlung elefantöse Ausmaße annehmen können und zu Bewegungseinschränkungen und Spannungsgefühlen führen. Das Bewusstsein, dass diese Beschwerden eine Krankheit sind, wurde erst in den letzten beiden Jahrzehnten schwer erkämpft.

## UNBEDINGT BEHANDELN

Im Anfangsstadium ist ein Lymphödem nur als leichte Schwellung zu bemerken, die durch Hochlagerung zurückgeht. Oft wird es vom Patienten unterschätzt, weil oft kein direkter Schmerz damit verbunden ist und eine Volumenzunahme des Ödems nur langsam fortschreitet. Wichtig ist, dass zu diesem Zeitpunkt schon eine adäquate Behandlung beginnt, denn schon in diesem Stadium werden Prozesse eingeleitet, die zu einer Verschlimmerung des Lymphödems führen: Wie bei der Heilung einer Wunde wird im Ödembereich neues Gewebe gebildet. Das anfängliche weiche und reversible Ödem dehnt sich aus, wird fest und bleibt auch dann bestehen, wenn die betroffene Extremität hochgelagert wird (*Fibrose*). Gleichzeitig neigt es zu Entzündungen, da durch den schlechten Lymphfluss die Abwehrleistung des Immunsystems in diesem Körperbereich nicht ausreicht. Mikroskopisch kleine Verletzungen der Haut, durch die Bakterien eindringen, können dann schon zu massiven Infektionen führen. **Wichtig:** Suchen Sie bei geringsten Anzeichen eines Lymphödems Ihren Arzt auf.

## DIE BEHANDLUNG

Die Therapie eines Lymphödems ist sehr aufwendig, führt aber meist zum Erfolg, wenn die Behandlungsmethoden konsequent durchgeführt werden. Lymphödeme werden meist in einer Kombination von mehreren Behandlungsbausteinen therapiert, die unter dem Begriff *Komplexe Physikalische Entstauungstherapie* (KPE) zusammengefasst werden. Dazu gehören:

### MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Die Manuelle Lymphdrainage ist eine sanfte Behandlungsmethode. Dabei werden Handgriffe angewendet, die entweder zur Anregung der Lymphgefäßtätigkeit (weiche, lediglich die Haut vorsichtig dehrende Griffe) dienen, oder im eigentlichen Lymphödemgebiet eine Lockerung bzw. Verschiebung und Verdrängung der Ödemflüssigkeit (leichte bis sehr feste Griffe) bewirken sollen.

### KOMPRESSIONSTHERAPIE/ HAUTPFLEGE

Das Prinzip der Kompressionstherapie ist es, das Gewebe von aussen mit Druck zu unterstützen und somit den Abfluss der Lymphe in die Lymphgefäße zu verbessern. Dies geschieht mit Kompressionsbandagierung oder Kompressionsstrümpfen.

### BEWEGUNGS- UND PHYSIOTHERAPIE

Bei einem über Jahre bestehenden Ödem können sich Bewegungseinschränkungen einstellen, daher sollte in Zusammenarbeit mit einem Physiotherapeuten mit speziellen Übungen vorgebeugt werden. Wichtig ist es, dass auch beim Tragen von Kompressionsstrümpfen bzw. -bandagen ausreichend Bewegung stattfindet, damit durch Anspannung und Entspannung der Muskeln gegen die Kompression die Ödemflüssigkeit abtransportiert wird. ④



## HIRNBOOSTER

„Wo habe ich meine Telefon hingelegt?“ oder „Was wollte ich gerade holen?“ oder „Warum bin ich jetzt zum Auto gegangen?“ – fehlende Konzentration erschwert einem oft das Leben.

Ein Mix aus ätherischen Ölen macht müde Gehirnzellen wieder munter. Aus der Mischung von 6 Teilen Zitrone, 3 Teilen Eisenkraut und drei Teilen Bergamotte-Öl ein paar Tropfen in die Duftlampe tröpfeln. ④

# GOJI & SAN

präsentieren

**NEU!**

**Exklusiv  
in Ihrer  
Apotheke!**



**Beeinträchtigt Immunsystem?**  
**Müde? Anfällig für Erkältungen?**  
**Abgeschlagen?**

**GOJISAN®**  
**IMMUN PROTECT**

dient zur täglichen Unterstützung des Immunsystems und zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens. Überzeugen Sie sich von der **einzigartigen Multi-Immunformel mit Gojibeeren, Sanddorn und 10 Vitaminen.**

- ✓ wohltuender Orangengeschmack
- ✓ ideal für die tägliche, dauerhafte Einnahme
- ✓ ohne Alkohol, Gluten, Laktose oder Farbstoffe
- ✓ bereits für Kinder ab 4 Jahren geeignet

**Ein Produkt für die ganze Familie!**

Beim Kauf von jeder Flasche GOJISAN® Immun Protect 1 Mini Flasche (45ml) GRATIS\* dazu!



Gojibeeren & Sanddorn-Extrakt aus Nicht-EU-Ländern. \*solange der Vorrat reicht. Gültig bis einschließlich Mai 2021.

Ihr österreichischer Partner in der Gesundheit

**Kwizda**  
Pharma

GOJ-0016-2101