

# APOTHECUM

JAHRGANG 28 WINTER 2021/22

## DIE MISTEL

Eine Heilpflanze

## MÄNNER

Vorbeugung in drei Schritten

## BIOTIN

Vitamin für Haut und Haare



**ADLER**  
Apotheke



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



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

Photo by Helmut Denk

**#ichkannvielfuermichtun®**

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

# ZUR RICHTIGEN ZEIT das Richtige tun

Apothekerin MAG.PHARM. GABRIELE DENK



**W**o ist denn dieses Jahr geblieben? Es hat doch gerade erst begonnen! Früher hörte man diese Sätze nur von älteren Herrschaften. Inzwischen läuft aber auch den Jungen die Zeit davon. In einer Welt, die fast zwei Jahre gelähmt war, die uns allen und aber besonders den Jungen viele Optionen versagt hat, die jetzt wieder voll losrast

und wieder schneller, lauter und stressiger wird, ist das wohl auch kein Wunder. Sollten wir in diesen hinter uns liegenden Monaten etwas gelernt haben? Sollten wir gefühlt haben, als wir von einem Tag auf den anderen auf Null gestoppt wurden, worum es eigentlich geht?

Der Mensch vergisst gerne und schnell, aber eines steht jedenfalls fest: Unsere Gesundheit ist oberstes Gut! Sie sollten wir gegen alle Umstände schützen und bewahren. Klar ist aber auch, dass wir dazu etwas beitragen müssen. Alle, als Gemeinschaft und jeder Einzelne für sich. Fangen wir damit an, unsere Morgenroutinen zu optimieren. Jeder neue Tag birgt die Möglichkeit, etwas Gutes für sich zu tun!

Wir haben uns dazu einige Gedanken gemacht und bereits begonnen unsere Kunden, Leser und Mitarbeiter zu ihren Morgenroutinen zu befragen. Gerne laden wir Sie ein, uns auch Ihre höchstpersönlichen, gesunden und täglichen Routinen mitzuteilen. Schreiben

**#ichkannvielfuermichtun®**

Sie uns einfach ein Mail mit dem Betreff *Morgenroutine* an die Redaktion ([info@apothecum.at](mailto:info@apothecum.at)) und lesen Sie in der Frühlingsausgabe die Ergebnisse. Vielleicht erfahren Sie noch Neues, dass auch Sie bald für Ihre Gesundheit nützen können. Bis dahin – bleiben Sie gesund, nutzen Sie das kostenlose Angebot unserer grossen Gemeinschaft sich zu schützen (wer will schon vor der Intensivstation gestoppt werden wegen Covid-19-Überfüllung?) und ... herzlichen Dank für Ihre Treue in diesen herausfordernden Zeiten!

Ich und mein gesamtes Team wünschen Ihnen geruhsame Wochen – wenn es der Alltag erlaubt –, mit viel Zeit für die Menschen und Dinge, die Ihnen am Herzen liegen. ☺



## DENK AN.

Unsere neue Adler-Apotheken-Eigenmarke. Eruierung 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.

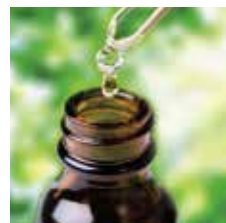


## REISEMEDIZIN.

Individuelle Zusammenstellung Ihrer Reiseapotheke.

**REISEMEDIZIN.** Zusammenstellung individueller Reiseapotheken, Impfberatung nach WHO-Richtlinien. **FREMSDSPRACHEN.** 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](mailto: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

# Neu im Team: HELGA FISCHLER

## Liebe Kunden !

Schon vor Jahren habe ich mich in Eure schöne Stadt verliebt. Als sich nun die Gelegenheit bot in der Adler Apotheke zu arbeiten, musste ich einfach zugreifen.

Das nette Apotheken-Team einschliesslich der lieben Chefin sowie ihres Mannes machten mir den Umstieg aus Wien sehr leicht. Schon am Beginn meiner Apothekenlaufbahn, die ich in meiner Heimat Kärnten, in der grössten Kräuterapotheke Österreichs in Klagenfurt vor mehr als 40 Jahren startete, habe ich mich neben den klassischen Arzneimitteln auch schon immer sehr für alle sogenannten „alternativen“ Heilmethoden interessiert und dahingehend zahlreiche Ausbildungen absolviert, um diese auf ihre Praxistauglichkeit zu überprüfen.

Darunter finden sich Hömöopathie, anthroposophische Medizin, Mikroimmuntherapie, Phyto- und Gemmotherapie, orthomolare Medizin, Therapien nach Bach und Schüssler, Aromatherapie und die Traditionelle Chinesische Medizin, um nur die Wichtigsten zu nennen.

Mein Fazit daraus ist, die Kunst für die jeweilige Befindlichkeit des Einzelnen die passende Therapiemethode oder aber auch einen Mix daraus zu finden.

Ich freue mich jedenfalls sehr darauf, Sie liebe Kunden auch dahingehend beraten zu dürfen. Darüber hinaus kann ich Sie auch gerne als TCM-Ernährungs- und Stoffwechselexpertin in den Räumlichkeiten über der Apotheke individuell beraten. Falls Sie sich dafür interessieren, kontaktieren Sie mich bitte unter folgenden Kontaktdaten:

**Mobil +43 677 61 75 26 01** oder per

**Mail [gesundheit@qi4you.at](mailto:gesundheit@qi4you.at)**



## HELGA'S ROTE RÜBEN-SCHOKO-KUCHEN

40 g Butter	etwas geriebener Ingwer
280 g rote Rüben	etwas Zitronenschale
100 g Zartbitterschokolade	1 Prise Salz
200 g gemahlene Mandeln	4 Eier
20 g Mehl	2 x 40 g Rohrohrzucker
20 g Kakaopulver	3 EL Espresso
1 TL Backpulver	

Zubereitung: Butter schmelzen, abkühlen lassen, rote Rüben schälen und fein reiben, Zartbitterschoko fein hacken.

Butter, Schoko, Mandeln, Mehl, Kakaopulver, Backpulver, geriebenen Ingwer, Zitronenschale und Salz vermischen.

4 Eier trennen. Eiklar steif schlagen, dabei Rohrohrzucker reinrieseln lassen. Dotter ebenfalls mit Zucker und dem frisch gekochten Espresso schaumig schlagen (in grosser Schüssel). Geriebene rote Rüben unter die Dottermischung ziehen, dann abwechselnd Eischnee und Mehlmischung unterheben. Teig in die Kastenform (gefettet oder mit Backpapier ausgekleidet) füllen, auf mittlerer Schiene bei 160° Umluft (180° O/U) zirka 55-60 Minuten backen - Stäbchenprobe! Teig in der Form zirka 10 Minuten abkühlen lassen, dann auf Kuchengitter nochmal 30 Minuten auskühlen lassen.



**Danke an alle Teilnehmer unseres GLÜCKSRAD-GEWINNSPIELES** am 16. September 2021! Die Gewinne wurden mit viel Liebe von Uli Steinwitz und Helena Denk verpackt. Bei strahlendem Sonnenschein konnten wir viele Gewinne – unter anderem unserer Eigenmarke DENK AN Nahrungsergänzungsmittel – verlosen.

# FRUKTOSE

## Intoleranz

Apothekerin Mag.pharm. MELANIE KRALL



**M**anchmal werden bestimmte Lebensmittel einfach nicht gut vertragen. Unspezifische Symptome wie Bauchschmerzen, Blähungen und ein generelles Unwohlsein treten auf. Ursache dieser Beschwerden kann eine Fruktose-, Laktose- oder Histaminintoleranz (*Intoleranz = Unverträglichkeit*) sein. Doch was bedeutet das? Und was kann man dagegen tun?

### FRUKTOSEINTOLERANZ



Die *Fruktose* ist ein sogenannter Einfachzucker, der vorwiegend in Früchten und daraus hergestellten Produkten vorkommt, aber auch in Gemüse, Pilzen, Getreide und in industriell verarbeiteten Lebensmitteln als Hilfs- und Zusatzstoff zu finden ist. Es gibt zwei Arten von Fruktoseintoleranz:

1. Die *hereditäre Fruktose-Intoleranz* (HFI) ist eine extrem seltene, erbliche und schwere Stoffwechselstörung, die in fast allen Fällen bereits im Kindesalter festgestellt wird. Hier muss Fruktose strikt gemieden und eine streng fruktosearme bzw. -freie Ernährung eingehalten werden!
2. Bei der *Intestinalen Fruktose Intoleranz* oder *Fruktose-Malabsorption* gelangt die Fruktose nicht wie normalerweise aus dem Dünndarm in den Or-

ganismus, sondern gelangt unverdaut in den Dickdarm. Die Folgen sind Blähungen, Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe, Darmgeräusche, Durchfall oder Verstopfung, Sodbrennen, Aufstossen und Übelkeit. Die Beschwerden treten meistens 30 bis 90 Minuten nach dem Fruktoseverzehr auf und können, genauso wie die Fruktose-Verträglichkeit individuell sehr unterschiedlich sein. Bei der Fruktose-Malabsorption sollte der Fruktosekonsum möglichst reduziert werden.

**Worauf sollte man bei einer Fruktoseintoleranz achten?** Obst, allen voran Äpfel, Birnen, Trauben, Trockenobst, haben einen hohen Gehalt an Fruktose. Hier empfiehlt es sich kleinere Portionen über den Tag verteilt zu essen. Das Aufstreuen oder die Zugabe von Traubenzucker (*Glukose*) verbessert die Verträglichkeit zusätzlich.

Gemüse hingegen, wie Kohlgemüse, Bohnen, Linsen, kann die Unverträglichkeit verstärken. Weiters bei einer bestehenden Fruktose-Intoleranz Gemüse-Rohkost eher meiden.

Fruktose ist häufig bei verschiedenen Lebensmitteln als *Zusatzstoff* zu finden, unter anderem im Fruchtjoghurt, -topfen, -eis, marinierten Fleischwaren, Fischkonserven und generell bei verarbeiteten Produkten wie Ketchup, Saucen, Marinaden. Achtung auch bei Marmeladen und Honig!

Vorsicht ist auch beim Zuckeraustauschstoff *Sorbit*, der Alkoholform von Fruchtzucker, geboten. Dieser Stoff kann eine Fruktoseintoleranz verschlechtern und sollte bei einer bestehenden Fruktoseintoleranz am besten komplett gemieden werden.

Medikamente können ebenfalls Fruktose als Hilfsstoff enthalten, wie zum Beispiel in Sirupen.

Die Folgen einer Fruktoseintoleranz kann man sehr gut in den Griff bekommen, wenn die Fruktose-Zufuhr reduziert und kontrolliert erfolgt. Der Aufbau einer gesunden und starken Darmflora mit entsprechenden Bakterienpräparaten und einer Ergänzung mit Zink und Folsäure, hilft möglichst beschwerdefrei zu bleiben. ☺



### Liebe Kundinnen und Kunden der Adler Apotheke!

Heute darf ich mich bei Ihnen vorstellen: Mein Name ist Susanne Zottl. Seit September unterstütze ich das Team der Adler Apotheke. Gemeinsam mit meinem Mann Christoph und meinen beiden Kindern, Tobias und Katharina wohne ich in der Gemeinde Albrechtsberg im Waldviertel.

Meine Freizeit verbringe ich am liebsten mit meiner Familie und unseren Freunden.

Als geprüfte Pharmazeutisch-kaufmännische Assistentin freue ich mich jeden Tag aufs Neue, Sie in der Apotheke beraten zu dürfen. Zu meinen Schwerpunkten zählt die Mineralstoffberatung nach Dr. Schüssler, die Darmgesundheit und die kosmetische Beratung.

Weiters darf ich das Team noch bei allfälligen Arbeiten im laufenden Apothekenbetrieb unterstützen. Um Sie immer kompetent beraten zu können, besuche ich laufend diverse Fortbildungen. 🕒



### Werte Kundinnen und Kunden!

Mein Name ist Else Mader und ich darf mich an dieser Stelle bei Ihnen vorstellen. Ich wurde in Graz geboren, wo ich auch die Schule

# WAS GIBT ES NEUES?

## Wir berichten direkt aus der Apotheke

besuchte und bis Mai dieses Jahres Pharmazie studierte. Auf der Suche nach etwas Neuem und der Liebe wegen, entschloss ich mich für das Aspirantenjahr nach Krems zu ziehen, zumal ich bei vielen Besuchen den Charme der Stadt sehr schätzen gelernt habe. Seit Anfang August gehöre ich nun dem Team der Adler Apotheke an und freue mich schon auf viele neue, lehrreiche Erfahrungen und ein ausgiebiges Kennenlernen mit allen Kolleginnen und Kollegen.

In meiner Freizeit treibe ich gerne Sport in der Natur, am liebsten mit dem Familienhund. Daneben zählen Kochen, Backen und Nähen zu meinen Hobbys. Auch gemeinsame Zeit mit Familie und Freunden darf nicht zu kurz kommen.

Ich bin sehr froh, endlich mein erlerntes Wissen in der Praxis anwenden zu können und hoffe Sie bald persönlich in der Adler Apotheke begrüßen zu dürfen. 🕒



Wer hätte geglaubt, dass wir in diesem Winter noch immer **COVID-19-TESTS** durchführen werden?

Wir haben wegen der steigenden Nachfrage unsere Antigen- und PCR-Testzeiten dem steigendem Bedarf angepasst.  
Stand November 2021  
testen wir

**MONTAG BIS SAMSTAG VORMITTAGS**  
und zusätzlich

**MONTAG BIS FREITAG NACHMITTAGS.**

Anmeldungen ausschliesslich  
unter 0800 220 330 oder  
<https://apotheken.oesterreich-testet.at>