

BAHNHOF APOTHEKE

Gesund durchs Leben.

Neues und Interessantes aus der Welt der Gesundheit

APOTHEKE
IST MEHR...

WO MENSCHEN
SICH WICHTIG SIND.

WO MAN SICH
SICHER FÜHLT.

WO MAN MIT SEINEN
SORGEN ERNST
GENOMMEN WIRD.



PERSÖNLICHER RATGEBER FÜR UNSERE KUNDEN

FRÜHJAHR 2021

Unsere Serviceleistungen

- Allopathie
- Homöopathie
- Naturheilmittel
- Mineralstoffe nach Dr. Schüßler
- Orthomolekulare Produkte
- Hildegard von Bingen Produkte
- Aromatherapie
- Original Bachblüten
- Heilkräuter und Teemischungen
- Teespezialitäten und Zubehör
- Nahrungsergänzung für Freizeit- und Spitzensportler
- Apotheken-Kosmetik
- Anfertigung individueller Rezepturen
- Vorbestellung von Medikamenten mittels Telefon, Fax oder e-mail
- Besorgung ausländischer Medikamente
- Zusammenstellung und Überprüfung Ihrer Haus-, Auto- oder Reiseapotheke
- Impfberatung
- Blutdruckmessen
- Haaranalyse
- Verpacken Ihrer gesunden Geschenke
- Aktionstage
- Gesundheitskarte
- Nützen Sie auch unseren barrierefreien Zugang durch die Passage von der Weiherstraße

Öffnungszeiten

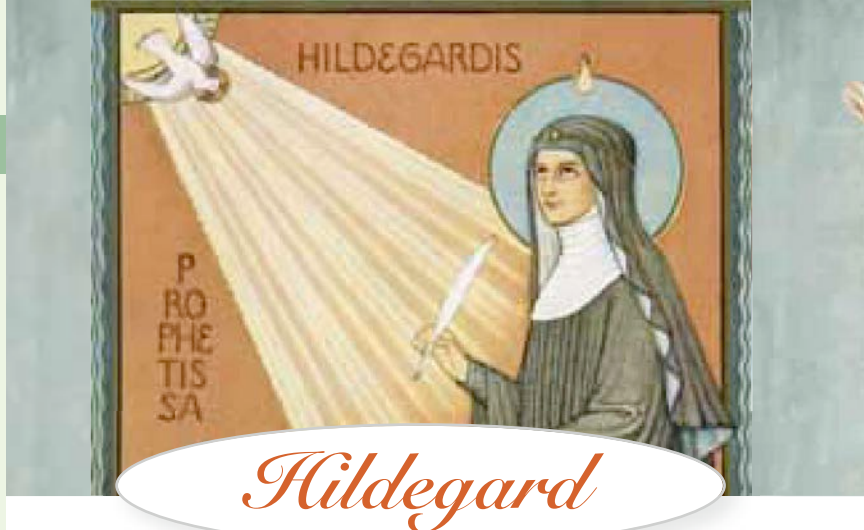
Mo - Fr 08.00 - 13.00 Uhr
und 14.00 - 18.00 Uhr
Sa 08.30 - 12.30 Uhr

Adresse

Bahnhofstraße 25, A-6900 Bregenz
Tel: 05574-42942, Fax: 0810-9554 061753
e-mail: bahnhofapo@bahnhofapo.at

B A H N H O F
APOTHEKE

Gesund durchs Leben.



Modernes Mittelalter

Das umfangreiche Wissen von Hildegard von Bingen ist auch in unserer Zeit noch hochaktuell! Hildegard war für die damalige Zeit revolutionär: Sie war als Nonne, Heilkundige, Naturwissenschaftlerin, Dichterin, Prophetin und Schriftstellerin tätig.

Die Heilmethode nach Hildegard von Bingen gibt jedem Menschen die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden. Die Erfolge sind fühlbar und messbar. Die Geisteshaltung und eine regelmäßige innere Reinigung des Körpers sind Teil ihres Behandlungskonzepts. Gewürze und Kräuter werden in unterschiedlichster Zubereitung bei diversen Leiden eingesetzt.

Auch wenn das Wissen von Hildegard von Bingen mit der Zeit immer wieder in Vergessenheit geraten ist, haben weder ihr Name noch ihre Aussagen an Aktualität verloren.

**»Wie die Elemente die ganze Welt zusammenhalten, so sorgen sie auch für den Zusammenhalt des menschlichen Körpers.«
Hildegard von Bingen**

In ihren im 12. Jahrhundert niedergeschriebenen Rezepturen lassen sich heute viele Parallelen zu traditionellen Heilmethoden herstellen. Die zeitgemäße Hildegard von Bingen Medizin erfasst den Menschen ganzheitlich und greift auf die Kraft der Natur zurück.

Bei uns finden Sie eine große Auswahl von Hildegard von Bingen Produkten nach Originalrezeptur in hochwertiger, biologischer Qualität.





News

SPERMIDIN ERWO Die Innovation mit 3 mg Spermidin in einer Kapsel

Spermidin ist in den letzten Jahren zunehmend in das Blickfeld der Wissenschaft gerückt und ist mittlerweile Gegenstand zahlreicher Studien. So wissen wir heute, dass Spermidin in allen lebenden Organismen und Körperzellen vorkommt.

Welche Funktionen Spermidin bei der Zellerneuerung genau übernimmt, ist noch nicht im Detail geklärt. Es hat sich herausgestellt, dass sich die Menge von Spermidin im Organismus erhöht, wenn sich der Stoffwechsel beschleunigt, und bei einer Stoffwechselverlangsamung die Spermidinproduktion wiederum abnimmt. Auch mit zunehmendem Alter sinkt die natürliche Konzentration an Spermidin im menschlichen Körper.

Mit SPERMIDIN ERWO haben Sie 3 mg Spermidin pro Kapsel – die richtige Dosierung für jeden Tag.

- Mit der puren Naturkraft des Buchweizenkeimlings
- Natürliches Buchweizenkeimlingsmehl aus dem sonnigen Burgenland
- Vegan, glutenfrei und laktosefrei
- Nur eine Kapsel täglich

Nahrungs-
ergänzungsmittel
sind kein Ersatz
für eine
abwechslungs-
reiche Ernährung.



Gesund durchs Leben.



Herzlich willkommen in der Bahnhof Apotheke! Geschätze KundInnen!

Das Warten auf sonnige Zeiten!

Alle warten wir, dass die warme Jahreszeit endlich kommt, die Tage länger werden und die Covid-19-Fallzahlen endlich sinken.

Der lange Lockdown hat uns allen viel Energie und Durchhaltvermögen abverlangt. Viele von uns haben bereits eine Impfung oder einen Impftermin in Aussicht. Tragen wir weiterhin mit Disziplin zur Eindämmung bei!

Denken wir daran, unser Immunsystem weiterhin zu stärken – spazieren zu gehen, guten, positiven Gedanken viel Platz zu lassen und auf eine ausgewogene, frische Ernährung zu achten. Wenn wir uns wieder mehr draußen aufhalten, sollten wir auch auf den Sonnenschutz Wert legen.

Wann war übrigens Ihre letzte FSME-Impfung? Nur eine regelmäßige Auffrischung schützt!

Ihre Versorgung liegt uns am Herzen und wir werden weiterhin immer für Sie da sein. Ihre Mag. pharm. Ulrike Schönauer und das Team der BAHNHOF APOTHEKE

BAHNHOF APOTHEKE

Gesund durchs Leben.



Aktuell



Mag. pharm.
Vanja Mitrovic

WISSENSWERT

Vitamin C-Mangel

Ein Vitamin-C-Mangel erleichtert dem SARS-Virus das Eindringen in die Zelle und fördert die Bildung von Mikrothromben. Grundsätzlich führt jede Infektion zu einem Verbrauch an Vitamin C. Es ist z.B. bekannt, dass Patienten mit ambulant erworbener Lungenentzündung häufig einen Vitamin-C-Mangel haben. Der Nutzen von Vitamin-C (als Infusion) bei COVID-19-Patienten ist in einer klinischen Studie belegt: Die Sauerstoffversorgung wurde verbessert, Entzündung und Organschäden vermindert. Hohe Vitamin-C-Konzentrationen wirken auch selektiv toxisch auf Tumorzellen. Vitamin C greift in viele Stoffwechselwege ein und kann dadurch auch das Metastasen-Risiko reduzieren.

Mundspüllösungen gegen Infektionen

Schon seit einigen Monaten wird diskutiert, ob Mundspülungen gegen das neuartige Coronavirus SARS-CoV-2 helfen können. Bei Studien kam man zum Schluss: Gurgeln mit Mundspülung und anderen Hausmitteln kann die Viruslast im Mund-Rachenraum senken.

Krankenhaushygieniker fordern, dass alle infolge kommenden hygienischen Präventionsmaßnahmen ausgeschöpft werden sollten. Antiseptisches Gurgeln und nasale Antiseptik seien zu Unrecht in Vergessenheit geratene simple Präventionsmaßnahmen. Diese einfache Möglichkeit der Prävention sollte verstärkt genutzt werden.

Gurgeln mit antiseptischer Mundspülung kann offenbar kurzfristig die Viruslast da senken, wo das größte Ansteckungspotenzial herkommt, nämlich im Mund-Rachen-Raum. Das könnte in bestimmten Situationen wie beim Zahnarzt oder der medizinischen Versorgung von Covid-19-Patienten nützlich sein.

Es werden dazu apothekenpflichtige und viruzide Mund-Desinfektionsmittel empfohlen. Alle zwei bis drei Tage gurgeln mit einem Schleimhautdesinfektionsmittel reicht aus, um die Viruslast deutlich zu senken.

WICHTIG: Experten warnen jedoch vor einem zu häufigen Einsatz von Mundspülungen und Mundschleimhautdesinfektionsmitteln. Denn

sie können allergische Reizungen auslösen und auch die Mundschleimhaut angreifen, falls sie zu häufig benutzt werden.

Schon seit Jahren besteht der Verdacht, dass Mundspülungen mit Desinfektionsmitteln eine Resistenz bei Bakterien auslösen könnten - vor allem bei eigenen Anwendungsfehlern, also wenn sie falsch oder zu häufig angewendet werden: Denn wie Antibiotika sollten auch medizinische Mundspülungen nur auf Anordnung eines Arztes und nur über einen bestimmten Zeitraum genommen werden.

Auch Gurgellösungen mit bestimmtem Tee oder Säften können helfen

Auch Mundwässer auf Basis ätherischer Öle, Kochsalzlösung oder das Gurgeln mit grünem Tee zeigen eine Wirksamkeit zur Senkung der Viruslast im Mund.

Grüner Tee, Granatapfel- und Aroniasaft sind viruzid wirksam gegen verschiedene Erreger Infektionen, die die Atemwege befallen. Die Wirksamkeit ist allerdings geringer als bei Mundwässern. Die Infektiosität von SARS-CoV-2 wird nach 1 Minute Einwirkungszeit

Empfehlung

Gesundes und richtiges Trinken ist gut für den Körper und fördert unser Wohlbefinden.

Aronia - die Wunderbeere

Die Aroniabeere zeichnet sich besonders durch den hohen Gehalt an bioaktiven Inhaltsstoffen aus. Diabetiker verwenden Aronia, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren und Studien zeigen, dass sie bei der Senkung von Gewicht und Cholesterin behilflich sein kann. Die Forschung zeigt, dass Aronia auch eine direkte Wirkung auf Darminfektionen, Grippe und Atemwegsinfektionen haben.

Wissen Sie, dass Aroniabeeren auch bei uns wachsen? Roh sind sie aufgrund der Gerbstoffe kaum genießbar, dafür schmeckt der Saft umso besser. Bio Aroniabeersaft ist reich an wertvollen Vitaminen, Antioxidantien, Folsäure und Spurenelementen wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Zink, Jod und Eisen. Und er hat einen sehr feinen und erfrischend-fruchtigen Geschmack.

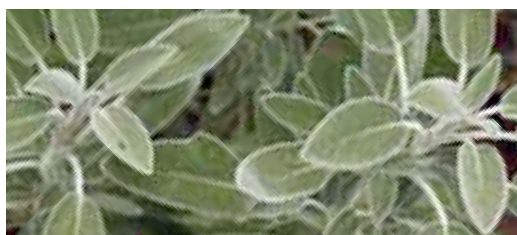
WIR BERATEN SIE GERNE!

Dieser fruchtig-erfrischende Saft aus Aroniabeeren ist reich an natürlichen Vitaminen und Antioxidantien.

Täglich 100 ml (Kinder etwa die Hälfte) Aroniasaft trinken, aufgrund des hohen Gerbstoff-Anteils am besten nach dem Essen.



durch Grünen Tee und Granatapfelsaft um 80%, durch Aroniasaft um 97% gesenkt. Für Salbeixtrakt ist die Wirksamkeit gegen Grippe- und andere Coronaviren nachgewiesen. Damit ist mit hoher Wahrscheinlichkeit auch die Wirksamkeit gegen SARS-CoV-2 gegeben.



Salbei mit antibakterieller Wirkung

Salbei ist eine Heilpflanze mit starker antibakterieller, pilzfeindlicher, zusammenziehender und schweißhemmender Wirkung.

Salbei (*Salvia officinalis*) ist so vielseitig einsetzbar, dass es schon seit jeher als wertvolles Heilkraut bei vielerlei Beschwerden eingesetzt wird. In der traditionellen Pflanzenheilkunde hat Salbei drei Haupteinsatzgebiete: Atemwegserkrankungen, Probleme im Mund- und Rachenraum (einschließlich der Zahnpflege) sowie übermäßiges Schwitzen.

Im Bereich von Mund und Rachen ist Salbei eines der bewährtesten und sichersten natürlichen Heilmittel. Vor Erfindung von Zahnbürste und natürlicher Zahncreme wickelte man sich ein Salbeiblatt um den Zeigefinger und massierte damit Zähne und Zahnfleisch. Auf diese Weise wurde Zahnfleischbluten verhindert, Zahnbeläge entfernt, Bakterien abgetötet, das Zahnfleisch gestärkt und der Atem erfrischt. Bei Prothesendruckstellen ist Salbei das Mittel der Wahl. Dazu gurgelt man stündlich mit Salbeitee aus 1 TL feingeschnittenen Salbeiblättern und 150 ml heißen Wassers.



Sonnenzeit



Mag. pharm.
Ulrike Schönerauer

EMPFEHLUNG

Innovative Elite im Sonnenschutz

Wenn bester Sonnenschutz noch besser wird! HELIOCARE packt die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft in exklusive Texturen. Haut kann sehr sensibel auf die Sonne reagieren. Sonnenallergien oder Hyperpigmentierung können von sichtbaren Spektren des Lichts und Infrarot-A-Strahlung mitausgelöst werden. Der umfassende Schutz vor UVB-, UVA-, sichtbarem Licht (HEVL) und Infrarot-A-Strahlung macht HELIOCARE 360° zu einem Vorreiter im Sonnenschutz.



Die Sonne scheint und die Stimmung ist gleich besser. Gerne genießen wir wärmende Sonnenstrahlen. Auf der Terrasse, beim Spaziergang durch die Natur, beim Baden, natürlich im Urlaub und auch beim Arbeiten im Freien. Kein Wunder, denn das Sonnenlicht hat zahlreiche positive Effekte auf unseren Körper.

Sonnenlicht schafft gute Laune und damit körperliches Wohlbefinden. Fällt Licht auf die Netzhaut, beginnt die Produktion des Glückshormons Serotonin. Das sorgt dafür, dass wir uns unbeschwerter fühlen und weniger Appetit haben. In der dunklen Jahreszeit, wenn der Hormon-Gegenspieler Melatonin die Oberhand gewinnt, sind wir dagegen antriebschwach und viel anfälliger für Stimmungsschwankungen. Die Sonne im Frühjahr wird deshalb sehnsüchtig erwartet.

Der Aufbau der Lichtschwiele dauert bis zu zwei Wochen. Dann entspricht der Eigenschutz einem Schutzfaktor 4. Die Bräunung braucht zwei bis drei Tage. Sonne wirkt auch medizinisch. Die Aktivierung von Vitamin D 3 setzt einen hauteigenen Reparatur- und Schutzmechanismus in Gang. Bei Schuppenflechte wird die übermäßige Zellteilung gestoppt, neurodermitische Entzündungen und Juckreiz werden gemildert und bei Akne drosselt Sonnenlicht die Talgdrüsenaktivität.

Sonnenstrahlen sind toll, aber Sonnencreme ist auch wichtig! Setzen wir unsere etwa zwei Quadratmeter Haut ungeschützt und zu lange den UV-Strahlen aus, können diese ein aggressives Werk verrichten.

Jeder Mensch verfügt über eine Art „Sonnen-Guthaben“: Je nach Hauttyp, Lichtempfindlichkeit und persönlicher Veranlagung können wir nur eine bestimmte Gesamtmenge an UV-Strahlen vertragen, ohne dass Hautschäden entstehen. Daher sind ältere Menschen, die sich in ihrem Leben viel im Freien aufgehalten haben, besonders häufig von Aktinischen Keratosen betroffen - das ist die häufigste Krebsvorstufe, die sich auf der Haut bildet, wenn sie durch Sonne bzw. durch Bräunen geschädigt wird. Zunächst sind die Hautveränderungen kaum tastbar und erst später werden sie als hautfarbene, rötliche oder hellbraune Flecken mit leichter Schuppung sichtbar. Im Laufe der Zeit verdickt sich die Hornschicht an den betroffenen Hautstellen weiter. Hornauflagerungen entstehen, die verdickte Hornzellschicht fühlt sich rau und trocken wie Schmirgelpapier an und ist deutlich tastbar. Aktinische Keratosen finden sich in der Regel an den „Sonnenterrassen des Körpers“ an Kopf, Nacken, Stirn, Schläfen, Nase, Lippen oder Unterarmen.

Besonders gefährdet sind Menschen mit einem hellen Hauttyp sowie Patienten, die aufgrund einer schweren entzündlichen

Wir brauchen Licht!

Tageslicht erreicht an einem Sonnentag bis zu 100.000 Lux. Im Winter bei bedecktem Himmel sind es tagsüber nur etwa 3.500 Lux. Tageslichtlampen (z.B. als Therapie bei Depression) leuchten bis zu 10.000 Lux. In Büroräumen sind es 500 Lux, im gemütlichen Wohnzimmer 50 Lux.

Krankheit oder nach einer Organtransplantation dauerhaft Immunsystem unterdrückende Medikamente einnehmen müssen.

Vereinzelt stehende, besonders stark ausgeprägte aktinische Keratosen behandelt der Arzt operativ in örtlicher Betäubung. Ebenfalls wirksam ist die Vereisung mit flüssigem Stickstoff. Dabei zerstört der Arzt gezielt die Krebs-Frühformen, indem er flüssigen Stickstoff darauf sprüht und sie auf diese Weise für einige Sekunden tiefgefriert. Alternativ können einzelne aktinische Keratosen mit einem Laser entfernt werden. Auch ätzende Substanzen wie Trichloressigsäure oder Fruchtsäuren in hoher Konzentration werden eingesetzt. Diese Behandlung wird als tiefes chemisches Peeling bezeichnet. Für die Behandlung zu Hause werden Abkömmlinge der Vitamin A-Säure (Retinoide) angewendet. Die Behandlung mit Diclofenac in einem Hyaluronsäuregel erfordert Geduld, ist dafür aber besonders gut verträglich.

Sonnenschutz ist die beste Vorbeugung!

Die Sonnen- bzw. UV-Belastung, v. a. im Gesicht, ist erwiesenermaßen der größte Risikofaktor. Eine effektive Vorsorgemaßnahme ist das Tragen einer Kopfbedeckung in Kombination mit einem hohen Sonnenschutzfaktor.

Unsere Empfehlungen:

„ANTHELIOS KA+ LSF 50+ / UVA-PF 36“.

Sie bietet einen optimalen Breitspektrum-UVB- und UVA-Schutz und beugt Zellschäden, Lichtalterung sowie UV-bedingten Hauterkrankungen vor. Die antioxidative Formel trägt zum Schutz vor Umweltfaktoren und Infrarotstrahlen bei.

„HELIOCARE 360°, AK Fluid SPF 100+“.

Diese exklusive Kombination von Wirkstoffen ist für die Bedürfnisse von Patienten mit aktinischen Keratosen entwickelt. Gut geeignet zur Prävention, Reparatur und Beseitigung von DNA-Schäden mit sehr hohem Breitbandschutz SPF 100+.

Empfehlung

Fieberblasen - eine Ursache liegt in der Sonnenstrahlung

In der warmen Jahreszeit bricht Lippenherpes besonders häufig aus. So häufig, dass er in der Medizin einen eigenen Namen erhielt: Herpes simplex solaris, auch Sonnenherpes genannt. Wenn Haut und Lippen intensiver UV-Strahlung ausgesetzt sind, wird die Reaktivierung von Herpes begünstigt. Denn UV-Strahlung verlangsamt die Immunabwehr und macht es dem Herpes-Virus dadurch einfacher, sich aus den Ganglien in Richtung Mundbereich auszubreiten. Durch Sonnenbrand oder zuviel Stress wird das Immunsystem zusätzlich geschwächt. Auch der häufige Wechsel von klimatisierter Innenluft zu warmer Außenluft belastet die Haut. Activir DUO stoppt die Virenvermehrung und bekämpft zugleich die Entzündung. Dies kann eine Fieberbläschenbildung verhindern.

WIR BERATEN SIE GERNE!



DIE REVOLUTION 

BEI FIEBERBLASEN

Kann die Bläschenbildung verhindern!

SCHNELLE & EFFEKTIVE LINDERUNG MIT DER EINZIGARTIGEN ZWEIFACH-WIRKFORMEL BEI FIEBERBLASEN:

- Stoppt die Virenvermehrung
- Bekämpft die Entzündung



GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich. Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: Oktober 2020. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoffe: Aciclovir und Hydrocortison.



Schmerzen



Mag. pharm.
Gertrud Guéye

WISSENSWERT

MSM – Schwefel

Im Körper kommt MSM (Methyl-Sulfonyl-Methan) in geringer Konzentration im Gewebe und in Körperflüssigkeiten wie der Gelenkschmiere vor. MSM ist ein essentieller Nahrungsbestandteil. Eine ausreichende Versorgung ist wichtig. MSM kann vom Körper gut aufgenommen werden. Als Bestandteil von Gelenkschmiere und Gelenkkapsel wird Schwefel besonders bei starker Gelenkbelastung benötigt. Häufig sind es Sportler, die unter Sehnen- und Gelenkproblemen leiden. MSM lindert Gelenkschmerzen und verbessert die Beweglichkeit.

Der Mensch hat über hundert bewegliche Gelenke. Im Alter, durch Übergewicht, Bewegungsmangel oder falsche und zu starke Belastung – etwa beim Sport – kann es zu Abnutzungerscheinungen der Gelenke kommen. Daher brauchen Knochen, Knorpel, Bänder und Bandscheiben regelmäßige Gelenknährstoffe, um funktionsfähig zu bleiben.

Langes Sitzen im Büro vor dem PC, wenig Bewegung und die häufige Nutzung des Mobiltelefons sorgen dafür, dass immer mehr Menschen unter Rückenschmerzen sowie einem steifen Nacken leiden.

Kommt es durch Fehlstellungen oder Abnutzungen in den Gelenken zu schmerzhaften Entzündungen, verkrampft sich die umliegende Muskulatur. Rückenschmerzen und Nackenschmerzen, Morgensteifigkeit oder generell Muskelschmerzen können die Folge sein. Man nimmt eine Schonhaltung ein und bewegt sich so wenig wie möglich. Dadurch werden die Beschwerden aber noch stärker. Ein Teufelskreis beginnt: Während die Kraft der Muskulatur abnimmt, nimmt der Schmerz zu.

Dem Teufelskreis mit Teufelskralle begegnen

Wer nicht zu Schmerzmitteln greifen möchte, findet eine natürliche Hilfe in der Teufelskralle. Diese Heilpflanze kommt ausschließlich im Südwesten Afrikas vor und wird dort schon seit jeher gegen Schmerzen und Entzündungen eingesetzt. Ihre entzündungshemmende Wirkung ist umfassend erforscht und

wissenschaftlich belegt. Nur die Wurzeln der Teufelskralle (*Harpagophyti radix*) werden arzneilich verwendet und in Kapselform zur unterstützenden Therapie bei degenerativen Erkrankungen wie z.B.



Arthrose empfohlen. Bewährt sich auch bei anderen chronischen Gelenkerkrankungen. Die Teufelskrallenwurzel zeigt dabei sowohl eine schmerzlindernde als auch entzündungshemmende Wirkung. Dadurch kann der Knorpel geschützt und die Beweglichkeit verbessert werden. Wie viele Pflanzenstoffe zeichnet sich auch die Teufelskralle durch einen sanften Wirkungsaufbau aus und eignet sich zur längerfristigen Einnahme.

Extra Gelenknährstoffe zuführen

Damit auch die Gelenke mitspielen, ist eine Versorgung mit den richtigen Gelenknährstoffen notwendig. Gelenknährstoffe versorgen die Gelenkflüssigkeit mit Nährstoffen. Diese Flüssigkeit verteilt die Nährstoffe auf den Gelenkknorpel. Der Organismus benötigt Nährstoffe für eine schmerzfreie Bewegung.



Glucosamin ist unmittelbarer Bestandteil von Knorpel- und Bindegewebe und direkt wirksam, wenn es um die Gelenkgesundheit geht. Glucosamin erweist sich z.B. als wirksam bei bestehender Kniegelenksarthrose. Glucosamin ist laut Studien gegen Arthroseschmerz erfolgreicher als konventionelles Schmerzmittel.

Chondroitin kommt ebenfalls auf natürliche Weise im Knorpelgewebe vor, zieht wie Glucosamin auch Wasser an und ist dabei wasserlöslich. Der Einsatz von Chondroitin verzögerte den Knorpelverlust bei bestehender Arthrose.

So bleiben Gelenke beweglich & Bänder elastisch

Regelmäßige körperliche Bewegung kann bei Gelenkschmerzen helfen. Empfehlenswert sind tägliche gelenkschonende Aktivitäten wie Yoga, Gymnastik, Radfahren oder Spaziergänge. Sie sorgen dafür, dass die Gelenke ausreichend bewegt werden. Das ist wichtig, damit ein Austausch der Gelenkflüssigkeit erfolgen kann und Knorpel, Knochen und Bindegewebe ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden.

Gelenkschmerzen in den Wechseljahren

In den Wechseljahren leiden viele Frauen nicht nur unter Schlafstörungen und Schweißausbrüchen, sondern auch an Gelenkschmerzen, etwa in den Schultern oder Fingern. Die Beschwerden treten auch bei sportlich aktiven Frauen auf, vor allem morgens nach dem Aufstehen. Die Ursache ist häufig nicht eine altersbedingte Abnutzung der Gelenke, sondern ein Östrogenmangel. Eine Östrogengabe über die Haut (Gel) kann Linderung bringen.

Ernährungstipp: Viel Gemüse und Kurkuma sind empfehlenswert. Das Curcumin der Kurkumawurzel wirkt entzündlich und auch grünes Blattgemüse wie Spinat, Mangold und Feldsalat enthält schmerzlindernde Wirkstoffe. Für den Erhalt der Muskeln in den Wechseljahren ist außerdem eine eiweißreiche Ernährung ideal.

Neu bei uns!

Für Knorpel, Knochen und Bandscheiben

Alter, Übergewicht, Bewegungsmangel oder falsche und zu starke Belastung machen den Gelenken zu schaffen. Daher benötigen Knorpel und Knochen intensive Unterstützung von innen.

Hochdosierte Gelenknährstoffe zum Trinken

NEU: Jetzt gibt es die Gelenknährstoffe in hochdosierter Form auch zum Trinken. Zur Versorgung der Knorpel, Knochen und Bandscheiben mit gelenkspezifischen Vitaminen (Vitamin C, D und Mangan) und Spurenelementen sowie fünf Gelenkbestandteilen und Calcium. Für mehr Beweglichkeit und eine normale Knorpelfunktion. Ideal für all jene, die bei Gelenkproblemen nach einer höheren Dosierung suchen, die Probleme beim Schlucken von Tabletten haben und die eine 1 x tägliche Dosierung bevorzugen.

NÜTZEN SIE UNSEREN -20% RABATT UND DIE BERATUNG!

Dr. Böhm®

EXTRA STARK FÜR DIE GELENKE

NEU!

Nahrungsergänzungsmittel

Um bei Gelenkproblemen wieder Freude an der Bewegung zu haben, braucht es die richtigen Nährstoffe. Diese gibt es jetzt in hochdosierter Form zum Trinken: **Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv** – extra stark bei Gelenkproblemen und nur einmal täglich einzunehmen. In Wasser gelöst können die Inhaltsstoffe noch rascher vom Körper aufgenommen werden und gelangen direkt zum Gelenk.

- ✓ hochdosierte Gelenknährstoffe zum Trinken
- ✓ rasche Aufnahme vom Körper
- ✓ nur 1x täglich

-20%

Rabatt

Rabattgutschein für **Dr. Böhm® Gelenks complex (60/120 Stk.)** und **Gelenks complex intensiv** gültig von 01. bis 30.04.2021 nur in teilnehmenden Apotheken.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke

9



Gesundheit



Mag. pharm.
Vanja Mitrovic

WISSENSWERT

Kontrolle ist besser

Ein gesunder Mensch ohne Diabetes entwickelt keinen Blutzucker über 200 mg/dl. Eine Diabetesabklärung ist daher angezeigt, sobald nur einmal ein zu hoher Blutzucker auffällt (z. B. bei einer Blutabnahme im Rahmen einer Gesundheitsuntersuchung).

Zielwerte Blutzucker:
Nüchternblutzucker
(8 Std. nichts essen)
unter 130 mg/dl

2-Stunden-Blutzucker
nach Gabe von
75 g Glukose (oGTT)
unter 180 mg/dl

HbA_{1c}
zwischen 6,5% – 8%
Ihr Arzt wird Ihren individuellen HbA_{1c}-Wert gemeinsam mit Ihnen festlegen.

Bei Diabetes wird zuwenig Insulin produziert, es bleibt zu viel Zucker im Blut zurück. Dieser schädigt die Blutgefäße und führt zu gefährlichen Folgeerkrankungen.

Typ 1-Diabetes ist eine Autoimmunerkrankung, die schon im Kindesalter auftritt.

Typ 2-Diabetes entsteht durch eine fortschreitende Abnahme der Insulinausschüttung, gepaart mit einer jahrelangen Insulinresistenz.

Ernste Fakten

- Etwa 800.000 Menschen sind in Österreich von Diabetes betroffen.
- Jeder zehnte Österreicher ist statistisch gesehen zuckerkrank und weiß davon gar nichts.
- 85–90% aller Menschen mit Diabetes leiden an Typ 2-Diabetes.
- Alle 50 Minuten stirbt in Österreich ein Mensch an den Folgen des Diabetes. Das sind 10.000 Menschen im Jahr.
- Die meisten Todesfälle sind auf Herzinfarkt und Schlaganfall zurückzuführen.
- Und in jüngster Zeit auf Covid - denn die Schwere des Verlaufs ist mit chronischen Vorerkrankungen immens erhöht, wie Erfahrung und Daten weltweit zeigen. Leider erfahren viele Covid-Patienten erst im Spital, dass sie an Diabetes leiden.

Risikofaktor Diabetes

Die Statistik zeigt, dass jeder zehnte Zuckerkrankte einen Herzinfarkt erleidet, ein Viertel aller Herzoperationen wird an Diabetikern durchgeführt. Schwere Durchblutungsstörungen an Füßen und Beinen, was bis zu Amputationen führt, sind eine Folge von Diabetes. Jeder zweite Covid-Intensivpatient leidet unter Diabetes und die Sterblichkeit ist damit um das 3-4 fache erhöht. Viele Patienten wissen gar nicht, dass sie unter Diabetes leiden. Die Diagnose bedeutet, dass der erhöhte Blutzucker bei fehlender Behandlung zu Spätschäden führt.

Gene und Lebensstil

Bei Typ-2-Diabetes gibt es in mehr als der Hälfte der Fälle Personen mit Diabetes in der Familie, vor allem die Mutter kann die Erkrankung vererben. Bei Typ-1-Diabetes gibt es eine weniger ausgeprägte familiäre Häufung. Gerade Typ 2-Diabetes ist abhängig von Ernährung und Lebensstil. Übergewicht und Fettleibigkeit sowie Bewegungsmangel erhöhen das Risiko für Typ-2-Diabetes. Rund 50% aller Österreicher ist übergewichtig. Auch bei Kindern nimmt Übergewicht in letzter Zeit zu.

Erste Anzeichen

Im Anfangsstadium gibt es meist gar keine Symptome, manchmal sind vermehrte Müdigkeit und Leistungsschwäche möglich. Erst sehr hohe Blutzuckerwerte machen Beschwerden, wie z. B. Müdigkeit, häufiges Wasserlassen, übermäßiges Durstgefühl, Sehprobleme, gestörte Wundheilung, Mundtrockenheit, nächtliche Wadenkrämpfe etc.

Während bei Typ-1-Diabetes bis auf den bestehenden Insulinmangel zumeist keine weiteren Stoffwechselstörungen bestehen, liegen bei Typ-2-Diabetikern schon Jahre vor der

Entspannen - am besten im Grünen!

Menschen, die viel **Stress** erleben und schlecht damit umgehen können, haben eine höhere Wahrscheinlichkeit an Diabetes zu erkranken. Kortisol bringt uns auf Touren und steigert die Aufmerksamkeit, führt aber auch zu Insulinresistenz, einer Vorstufe des Diabetes. Zusätzlich werden die Hormone Adrenalin und Noradrenalin bei Stress stärker ausgeschüttet, dadurch steigt der Blutzuckerspiegel.

Diagnosestellung eine Fettstoffwechselstörung und häufig auch ein erhöhter Blutdruck vor. Gemeinsam mit dem erhöhten Blutzucker bilden diese Veränderungen die Grundlage für eine aggressiv fortschreitende Gefäßverkalkung, welche die Basis für alle diabetesbezogenen Organschäden bildet. Ein einfacher Bluttest gibt Aufschluss darüber, ob Sie betroffen sind. Aber auch, wenn Sie keine Beschwerden haben, aber in Ihrer Familie von jemandem wissen, dass er Typ-2-Diabetes hat oder hatte, selbst übergewichtig und eher unbewegt sind, sollten Sie den Blutzuckerwert prüfen lassen. Ab dem 45. Lebensjahr sollte mindestens alle drei Jahre eine Screening-Untersuchung durchgeführt werden, um Diabetes rechtzeitig zu erkennen. Es geht darum, Nichtpatienten zu identifizieren, bevor sie erkranken.

Beobachten Sie selbst Ihre Werte

Das Wissen über die Höhe des Blutzuckers ist wichtig, weil es Aufschluss darüber gibt, wie Nahrung, körperliche Aktivität und medikamentöse Behandlung den Blutzucker beeinflussen. Die Ergebnisse der Selbstkontrolle helfen, mit der Erkrankung im täglichen Leben umzugehen. Diabetes kann als ganz persönlicher Wegweiser gesehen werden, um Verhaltensmuster zu ändern und gesund zu leben.

Das metabolische Syndrom

- Bei Übergewicht: Bewegung, Gewichtsabnahme
- Bei erhöhten Blutfetten: Bewegung, Gewichtsabnahme, fettarme Diät, Medikamente (Lipidsenker)
- Bei Bluthochdruck: Bewegung, Gewichtsabnahme, salzarme Ernährung, Medikamente (Antihypertensiva)

Ernährung

Kohlenhydratquellen mit hohem Ballaststoffanteil sind zu bevorzugen (Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, bei Obst auf den Zuckergehalt achten). Mediterrane Kost wirkt sich günstig auf Blutzucker und Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus. Die Forscher fanden heraus, dass die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren nicht nur das Risiko senkt, an Diabetes Typ-2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken, sondern im Alter auch die Funktion des Kohlenhydrat- und des Fettstoffwechsels verbessert.

Empfehlung

Belastbarkeit & Erholung

ReLoad24® Kapseln unterstützen das Nervensystem und den Energiestoffwechsel. Das sorgt für mehr Belastbarkeit und Stress-Resistenz im Alltag und trägt gleichzeitig zur Entspannung und Erholung in der Nacht bei. Der Komplex bietet dem Körper zur richtigen Zeit das, was er braucht. Zum einen die tagsüber einzunehmenden weißen Kapseln, die die Energiereserven wieder aufladen. Andererseits wird der Körper durch die grünen Abendkapseln vor dem Schlafengehen mit Nährstoffen versorgt, die ihn über Nacht erholen und regenerieren lassen, sowie das Schlafen an sich verbessern. Emotionale und geistige Erschöpfung, reduzierte Leistungsfähigkeit und Müdigkeit lassen nach und die Folgen von Stress werden verringert. Sie können wieder durchschlafen und Energie für den nächsten Tag sammeln und somit Ihr allgemeines Wohlbefinden wieder steigern.

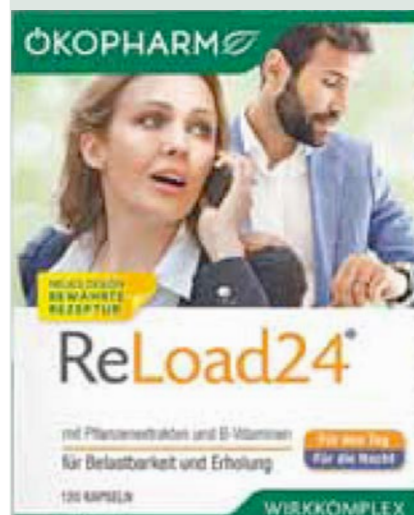
Die Kombination beinhaltet alle wichtigen Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und Aminosäuren.

Die Tageskapseln sorgen für Belastbarkeit und Stress-Resistenz, ebenso wie für das Aufladen der Energieakkus. Pflanzenextrakte aus Ginkgo, Ginseng, Rhodiola, Shizandra und Taurin fördern die psychische Belastbarkeit bei stärkeren Herausforderungen. Eisen, Kupfer sowie die B-Vitamine unterstützen das Nervensystem und den Energiestoffwechsel.

Die Abendkapseln sorgen für die nötige Ruhe und Entspannung sowie für eine hohe Schlafqualität. Die Bildung des körpereigenen Schlafhormons Melatonin wird

gefördert. Diese Kapseln sind für Entspannung und Schlaftiefe während der Nacht und für erhobtes Aufwachen relevant. Enthalten sind N-Acetyl-L-Methionin, Cholin, Pantothersäure, die Vitamine B₁, B₆, B₁₂, Niacin, Folsäure und Biotin.

WIR BERATEN SIE GERNE!





Aktuell

WISSENSWERT

Auf den (Reiz)-Darm schauen

Ist die Darmbarriere gestört, kann der Darm auch empfindlich auf bestimmte Nahrungsmittel und Essgewohnheiten reagieren. Es sind bestimmte Zucker- und Alkoholverbindungen, die in Lebensmitteln enthalten sind (z.B. Fructane, Laktose, Fructose, Sorbit, Maltit, Xylit). Neueste Erkenntnisse zeigen, dass diese sogenannten FODMAPs bei empfindlichen Personen zur Schädigung und Reizung der Darmbarriere führen können. FODMAPs-Lebensmittel sollten dann nur in Maßen gegessen werden: dazu zählt, was sonst gesund ist: z.B. süße Früchte (Äpfel, reife Bananen, Datteln...) gewisses Gemüse (z.B. Bohnen, Zwiebel, Zuckerschoten, Sauerkraut...), Honig, Milchprodukte, Getreideprodukte (von Couscous bis Weizen), Bier, Zuckeraustauschstoffe

Neue Hoffnung bei Heuschnupfen

Frühlingszeit — Pollenzeit. Für rund 2 Millionen Österreicher ist die Freude über die ersten milden Frühlingstage nicht ungetrübt. Denn für sie geht das wärmere Wetter Jahr für Jahr einher mit einer verstopften Nase, tränenden und juckenden Augen, Husten oder gar Atembeschwerden. Doch jüngste Forschungsergebnisse der Europäischen Stiftung für Allergieforschung zu einem neuartigen Produkt machen jetzt Hoffnung.

Ursache für Allergien liegt häufig im Darm

Bei Allergikern reagiert der Körper auf eigentlich harmlose, körperfremde Substanzen mit einer überschießenden Immunreaktion. Die häufige Folge: tränende, juckende Augen und eine verstopfte Nase.

In Forschungskreisen rückt bei dieser Abwehrreaktion zunehmend die Rolle des Darms ins Zentrum des Interesses.

Heute weiß man: Im Darm werden im Speziellen sogenannte regulatorische T-Zellen ausge-

bildet. Diese haben eine entscheidende Funktion bei der Regulierung der Immunantwort unseres Körpers. Ist das Darmmikrobiom nicht intakt, können nicht ausreichend regulatorische T-Zellen ausgebildet werden — was in der Folge zu einer überschießenden Immunreaktion führen kann.

Genau hier setzt Kijimea K53 an:

Durch seine hohe Diversität und Dosierung unterstützt Kijimea K53 das Darmmikrobiom. Die innovative Idee: Durch die Zufuhr von



Empfehlung

Kijimea® K53 – Zufuhr eines hochdosierten, vielfältigen Darmmikrobioms

Das Immunsystem schützt uns täglich vor Fremdstoffen, Bakterien oder anderen Krankheitserregern. Manchmal werden jedoch harmlose Umweltstoffe, z. B. Pollen, falsch bewertet und eine unangemessen starke Abwehrreaktion wird ausgelöst. Dies nennt man dann Allergie. Eine häufige Allergie ist die allergische Rhinokonjunktivitis. Diese ist umgangssprachlich auch als Heuschnupfen bekannt und führt dazu, dass Betroffene unter Symptomen wie z. B. einer laufenden Nase, Niesen oder juckenden Augen leiden.

Warum ist die Einnahme von Kijimea® K53 bei allergischer Rhinokonjunktivitis zu empfehlen?

Durch die besondere Formulierung aus **53 Bakterienstämmen, Vitamin B12 und Biotin** regulieren Kijimea K53 Kapseln das Gleichgewicht der Darmflora. Dieses kann durch Umwelteinflüsse wie Stress, der Einnahme von Medikamenten oder Infekten gestört werden, wodurch es zu Abgeschlagenheit, Hauterkrankungen, Allergien und Müdigkeit kommen kann. Vitamin B12 hat einen wichtigen Einfluss auf die normale Funktion des Nervensystems und verringert Müdigkeit. Biotin trägt zusätzlich zu einer gesunden Funktion der Schleimhäute bei und ermöglicht eine optimale Besiedlung des Darms durch die Bakterienstämme.

Kijimea® K53 lindert die typischen Allergiebeschwerden wie tränende und juckende Augen und laufende Nase.

Klinische Daten belegen, dass in der Folge die Symptome einer allergischen Rhinokonjunktivitis signifikant gemindert werden können. Es sind keine Nebenwirkungen beim Verzehr von Kijimea® K53 bekannt. Kijimea® K53 ist vegetarisch, gluten- und laktosefrei.

Kijimea® K53 kann Allergiesymptome um mehr als 50% reduzieren

Kijimea K53 kann das Darmmikrobiom wieder ins Gleichgewicht kommen, allergische Reaktionen können in der Folge zurückgehen.

Dieser Ansatz konnte nun von Forschern der Europäischen Stiftung für Allergieforschung eindrucksvoll bestätigt werden: Bereits eine Woche nach Einnahme von Kijimea K53 gingen bei den untersuchten Probanden die Symptome um fast ein Drittel zurück, nach einer weiteren Kur zwei Wochen später gar um 51 %. Damit lag der Rückgang deutlich über den Veränderungen in der Kontrollgruppe, die ein Placebo erhielt².

Für Allergiker bedeutet dies, dass nun mit Kijimea K53 ein vielversprechendes Produkt vorliegt, mit dem die Allergiesymptome³ signifikant gemindert werden können — auf natürliche Weise und ohne bekannte Nebenwirkungen.

Das Geniale: Eine Kur besteht aus täglich nur 3 Kapseln an 3 aufeinanderfolgenden Tagen. Wir meinen: sehr empfehlenswert! Klinische Evidenz bei einem echten Volksleiden.

Kijimea® K53 ist ab sofort in der Bahnhof-Apotheke erhältlich.





Tiergesundheit

WISSENSWERT

Insektenstiche

Es ist keine Seltenheit, dass Hunde oder Katzen von einer Wespe oder Biene gestochen werden. Tritt eine Schwellung auf oder wird Ihr Haustier unruhig, sollten Sie die Stichstelle kühlen. Legen Sie einen nassen, kalten Waschlappen oder einen Eisbeutel auf die geschwollene Stelle. Eine Pfote können Sie auch kühlen, indem Sie sie direkt in kaltes Wasser tauchen. Meist geht die Schwellung dann rasch zurück und der Schmerz lässt nach.

Falls Ihr Tier in Nasen- oder Rachenschleimhaut gestochen wurde lindert Eisschlecken die Schwellung. Zeigt es allergische Reaktionen wie geschwollene Schleimhäute, Pusteln oder schwere Atmung, muss es sofort zum Tierarzt.



Giftiges für 4-Beiner

Wer Tiere und kleine Kinder im Haushalt hat, profitiert von vorausschauenden Fähigkeiten und einem erweitertem Grundwissen. Die meisten Gifte sind für Menschen und Tiere gleichermaßen toxisch. Doch manche Vergiftungsursachen kommen bei Menschen kaum vor und einige bei Menschen beliebte Nahrungsmittel können für bestimmte Tierarten tödlich sein. Bedeutung haben insbesondere Zimmerpflanzen und Nahrungsmittel, beispielsweise Schokolade, Avocados, Zwiebeln, Knoblauch, Macadamianüsse, Weintrauben und Rosinen.

Wussten Sie, dass Tiere drei in der Küche ständig verwendete Lebensmittel absolut nicht vertragen: Zwiebeln, Avocados und Kakao.

- Frisst ein fünf Kilogramm schwerer Hund eine mittelgroße Zwiebel, beginnen seine roten Blutkörperchen zu platzen. Die lebensgefährliche Hämolyse wird von Schwefelverbindungen der Zwiebel ausgelöst. Disulfide schädigen den Blutfarbstoff Hämoglobin, der deshalb keinen Sauerstoff mehr transportieren kann. Warum aber Menschen Zwiebeln roh, gekocht, gebraten oder pulverisiert unbeschadet essen können, ist nicht geklärt. Eine These lautet, dass bestimmte Moleküle mit schützender Wirkung beim Menschen aktiver sind als bei Tieren.
- Völlig rätselhaft ist, warum Avocados sehr bekömmlich für den Menschen, aber giftig für Tiere sind. Nicht nur das Fleisch, auch der Kern der Frucht ist für sie toxisch.
- Über Kakao weiß man besser Bescheid. Er enthält Theobromin, ein Alkaloid, das zu Herzversagen führt. Schon eine Tafel Vollmilkschokolade kann einen Pekinesen umbringen, eine Tafel Edelbitter kann für einen mittelgroßen Hund zuviel sein.
- Bei Holunder, Anthurie, Philodendron,

Monstera, Oleander wittern die wenigsten Gefahr. Dabei stecken auch diese Pflanzen voller Inhaltsstoffe, die den Tieren schlecht bekommen können.

- Selbst abgeflossenes Gießwasser ist giftig. Achtung bei Katzen, die so den Durst löschen wollen.
- Die meisten Pflanzengifte gehören zu den Glykosiden, Alkaloiden und Saponinen. Der bekannteste Vertreter der Glykoside ist das herzwirksame Digitalis aus dem Fingerhut.
- Auch Oleander enthält toxische Glykoside und Maiglöckchen 30 verschiedene.
- Ein Blausäureglykosid macht das „Stöckchen-Holen“ mit einem Holunderzweig zum Russischen Roulette für den Hund.
- In geringen Dosen verursacht das Amaryllis-Alkaloid Erbrechen und Durchfall, in höheren Dosen führt es zu Lähmungen und zum Kollaps. Die Zwiebel dieser Zierpflanzen wäre auch für den Menschen tödlich.
- Gefährliche Saponine kommen beispielsweise in Yucca und in den dekorativ weißgestreiften Blättern der Drachenbäume vor.
- Die Giftigkeit von Dieffenbachien ist gefährlich. Wird die Pflanze durch das Kauen verletzt, schießt sie feine Nadeln in den Schlund von Mensch und Tier was zur Lähmung führt.



- Bei Vergiftungen mit Knollenblätter- und Risspilzen, Rizinus und Oleander gibt es ein Gegengift. Bei allen anderen Vergiftungen werden nur die Symptome behandelt, also Übelkeit, Kreislaufprobleme oder Lähmungserscheinungen.

- Im Winter gibt es immer wieder Unfälle mit Frostschutzmitteln. Vor allem Katzen naschen das süße Ethylenglykol gerne. Als Gegenmittel hilft Alkohol. Mit dem Abbau des Alkohols ist das Leberenzym so sehr beschäftigt, dass es keine giftigen Substanzen aus dem Ethylenglykol mehr herstellt.

- Auch Medikamenten-Vergiftungen sind häufig.

- Keinem Tier Aspirin-Schmerztabletten geben! Der Wirkstoff Acetylsalicylsäure verursacht Magen-Darm-Entzündungen mit Blutungen. Schon eine Tablette kann einen Hund töten.

- Giftig für Kleintiere ist auch der Süßstoff Xylit aus zuckerfreien Bonbons und Kaugummis.

- Warum Rosinen und Weintrauben schädlich sein können, ist noch nicht geklärt - weil es auch nicht bei allen Hunden so ist. Nach Einschätzungen von US-Wissenschaftlern können bereits 3 g Rosinen oder 10 g Weintrauben pro Kilo Körpergewicht bei betroffenen Hunden zum Nierenversagen führen.

- Auch rohes Schweinefleisch ist gefährlich: Darin kann das Aujeszky-Virus enthalten sein, das eine tödliche Erkrankung des Nervensystem bei Hunden auslösen kann. Zudem lauern im rohen Fleisch noch andere Erreger wie zum Beispiel Salmonellen oder Trichinen. Deshalb das Fleisch immer gut durchgaren, dann sterben die Erreger ab. Rohe Eier können Salmonellen enthalten.

- Teebaumöl und ätherische Öle nicht bei Tieren anwenden. Duftöle können für Katzen tödlich sein. Es kommt z.B. durch Öle von Eukalyptus, Pfefferminze oder Zimtöl zu schlimmen Vergiftungen.

Hat sich ein Tier vergiftet, zählt jede Minute! Sofort zum Tierarzt. Nicht versuchen, das Tier zum Erbrechen zu bringen und keine Milch geben, was die Aufnahme von Giften beschleunigen könnte.

Wissenswert

Die Haustier-Apotheke

Ihre Pillen sind nichts für Ihr Haustier. Medizinische Mittel für Menschen können für Tiere tödlich sein. Haustiere brauchen eine eigene Haustier-Apotheke.

Das soll enthalten sein:

- Verbandzeug: sterile Tupfer, Watte, Mullbinden, selbstklebende Elastikbinden, Gewebeklebeband, Schere mit abgerundeten Enden
- Desinfektionsmittel (vom Tierarzt)
- Wundsalbe (vom Tierarzt)
- digitales Fieberthermometer (Batterie prüfen!)
- antiseptische Salbe
- Brand- und Wundgel
- Kohletabletten gegen Durchfall
- Rescue-Tropfen
- Pinzette
- Einmalspritze
- Augen- und Ohrentropfen
- Zeckenzange
- Mittel gegen Zecken, Flöhe und zur Entwurmung
- Telefonnummern und Adressen (Tierarzt, Tierklinik, Tiernotruf) für den Notfall
- Hundeshampoo (Tiere haben einen anderen Haut pH-Wert als Menschen und sollen daher nicht mit herkömmlichen Shampoos gewaschen werden).

So vermeiden Sie Unfälle:

- Hunde auf der Straße grundsätzlich an die Leine nehmen.
- Hunde beim Spaziergang nichts fressen lassen.
- Hunde von zugefrorenen Gewässern fernhalten (Einbruchgefahr!).
- Dafür sorgen, dass Stromkabel außer Reichweite sind - sie ziehen vor allem junge Tiere an.
- Tiere nicht bei Hitze im Auto lassen.
- Gefährliche Substanzen im Haushalt wie zum Beispiel Putzmittel, Medikamente und Chemikalien für Tiere unerreichbar aufbewahren.
- Für Tiere gefährliche Nahrungsmittel außer Reichweite aufbewahren.
- Hunde im Wald an die Leine nehmen - wildernde Tiere könnten von einem Jäger erschossen werden.
- (Kipp-)Fenster und Balkone vor Katzen sichern.
- Tiere von heißen Herdplatten und offenen Flammen wie z.B. Kerzen fernhalten.
- Giftige Pflanzen aus Wohnung und Garten verbannen.
- Hunde nach dem Fressen nicht umhertollen lassen (Gefahr einer Magendrehung).
- Spielzeug mit kleinen Teilen, die abgeissen und verschluckt werden können, vermeiden.

RÄTSELGEWINNSPIEL

BAHNHOF
APOTHEKE

Gesund durchs Leben.

**Abgabeschluss
ist der
31.05.2021
in der Bahnhof
Apotheke**

Die GewinnerInnen werden
unter Ausschluss des
Rechtsweges ermittelt und
in der nächsten Ausgabe
unseres Gesundheits-
ratgebers veröffentlicht.

PREISE

**GEWINNEN
SIE 5 x 1
FRUCHTIGEN
BIO-SAFT
AUS DER
GEWUSST
WIE SERIE**



Gewusst wie



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Name: _____

Adresse: _____

Lösungswort mit diesem Abschnitt in der Apotheke zur Ziehung abgeben. Viel Glück!

**UNSEREN GEWINNERINNEN DER LETZTEN
AUSGABE GRATULIEREN WIR HERZLICH!**

Margit Berkmann, Bregenz

Ingrid Widloither, Bregenz

Natascha Zumtobel, Hörbranz