

BAHNHOF APOTHEKE

Gesund durchs Leben.

Neues und Interessantes aus der Welt der Gesundheit

Kommen Sie
gut durch den Winter!



PERSÖNLICHER RATGEBER FÜR UNSERE KUNDEN

WINTER 2018

Unsere Serviceleistungen

- Allopathie
- Homöopathie
- Naturheilmittel
- Mineralstoffe nach Dr. Schüßler
- Orthomolekulare 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
- Antlitzdiagnostik
- Blutdruckmessen
- Haaranalyse
- Verpacken Ihrer gesunden Geschenke
- Aktionstage
- Gesundheitskarte
- Nützen Sie auch unseren barrierefreien Zugang durch die Passage von der Weiherstraße

Öffnungszeiten

Mo - Fr 8.00 - 12.30 Uhr
und 14.00 - 18.00 Uhr
Sa 8.30 - 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.



Es besteht eine Deckelung der Rezeptgebühren

Niemand muss mehr als 2% seines Jahres-Nettoeinkommens für Rezeptgebühren ausgeben.

Als Nettoeinkommen gelten Lohn oder Gehalt, Pensionen oder sonstige Bezüge wie beispielsweise Arbeitslosengeld oder Notstandshilfe. Wer im laufenden Kalenderjahr bereits 2% des Jahresnettoeinkommens für Rezeptgebühren ausgegeben hat, ist automatisch für den Rest des Jahres von der Rezeptgebühr befreit. Ein Antrag ist hierfür nicht erforderlich. Personen, die nicht von der Rezeptgebühr befreit sind, müssen in jedem Fall mindestens 37 Rezeptgebühren zu je 6 Euro (Wert für 2018) zahlen, bevor die 2 %-Deckelung der Rezeptgebühren zur Anwendung kommt (= Mindestobergrenze).

Bezahlte Rezeptgebühren werden von den Apotheken monatlich im Nachhinein abgerechnet. Die Verarbeitung innerhalb der Sozialversicherung benötigt ca. 6 bis 8 Wochen. Daher ist eine aktuelle Berechnung der Rezeptgebührenobergrenze nicht möglich.

Kommt es dadurch dazu, dass der Versicherte noch Rezeptgebühren bezahlt hat, obwohl er seine Einkommens-Obergrenze bereits erreicht hätte, so werden die zu viel bezahlten Rezeptgebühren in Form einer Gutschrift im nächstfolgenden Kalenderjahr berücksichtigt.

Anträge auf Befreiung von der Rezeptgebühr können Sie bei jeder Kundenservicestelle der VGKK einbringen. Wird der Antrag bewilligt, ist dieser gespeichert und die Befreiung scheint beim Arzt und in Apotheken automatisch auf.

Auf Wunsch erhalten Sie einen **Jahresausdruck** Ihrer detaillierten Sammelrechnung bzw. Rezeptgebührenbestätigung für das Finanzamt oder Ihre Privatversicherung. Die Speicherung Ihrer Daten erfolgt nur auf Wunsch und mit Ihrer Zustimmung.

Chefarztpflicht? Die meisten Medikamente sind vom Arzt verschreibbar. In allen anderen Fällen ist für die Kostenübernahme eine chefarztliche Bewilligung des Rezeptes von der Krankenkasse notwendig. Darum muss sich der Versicherte nicht mehr selbst kümmern. Der Arzt holt die erforderliche Bewilligung bei der zuständigen Krankenkasse ein.



MAGNOFIT bietet für jeden das passende Magnesium.

Magnesium ist ein für viele Körperfunktionen, vor allem auch für die normale Muskelfunktion, lebensnotwendiger Mineralstoff.

Vor allem durch regelmäßige körperliche Anstrengung (z.B. bei Ausdauersportarten) wird die Muskulatur besonders beansprucht und man kommt leicht ins Schwitzen. Hier trägt Magnesium zur normalen Funktion von Muskeln, Nerven und Energiestoffwechsel bei und unterstützt die Elektrolytbalance. Außerdem können ungewollte Müdigkeitsercheinungen und Erschöpfung durch eine ausreichende Magnesiumversorgung reduziert werden. Alle Magnofit Produkte sind zucker-, lactose- und glutenfrei und haben einen erfrischenden Zitronengeschmack

WER BENÖTIGT MAGNESIUM?

Ein erhöhter **Magnesiumbedarf** besteht vielfach bei:

- regelmäßig trainierenden Ausdauersportlern
- Personen, die täglich körperlichen Belastungen ausgesetzt sind
- schwangeren Frauen und stillenden Müttern
- Personen, deren Stoffwechselhaushalt dauerhaft belastet ist
- Personen, die an (nächtlichen) Wadenkrämpfen leiden

Beim Kauf einer Packung Magnofit 30 oder 40 Stück eine Packung **Magnofit energizer GRATIS!**

Gesund durchs Leben.



*Geschätzte Kundinnen und Kunden
der Bahnhof Apotheke!*

Ein langer, trockener Sommer und ein warmer Herbst haben uns auftanken lassen. Allerdings haben einige Haushalte bereits Probleme mit dem Trinkwasser, einem wichtigen Gut. Schöner, sparsamer Umgang mit den Ressourcen wie Wasser sollte in unserem Alltag selbstverständlich sein.

Genauso sollten wir mit unserem Körper umgehen – vorsorgen, gesund ernähren, ausreichend bewegen und uns reichlich Möglichkeit zur Regeneration geben.

Wer fit durch die kalte Jahreszeit kommen will, darf nicht auf seine Spaziergänge verzichten - egal ob sie kürzer oder länger ausfallen. Regen und Schnee sollten nicht abhalten, denn es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung. Der Körper braucht frische Luft und natürliches Licht.

Viren und Bakterien haben besonders zur Winterszeit Hochkonjunktur und fordern unser Immunsystem. Die beste Vorsorge gegen die echte Virusgrippe ist die Grippeimpfung. Vor allem für ältere und chronisch kranke Menschen können eine Virusgrippe und ihre Begleitscheinungen lebensbedrohlich sein. Durch eine Grippeimpfung kann man sich selbst schützen und die Übertragung auf Andere reduzieren und verhindern.

Kommen Sie gut durch die kalte, dunkle Jahreszeit! Ihre Mag. pharm. Ulrike Schönaauer & Team

**B A H N H O F
APOTHEKE**

Gesund durchs Leben.



Gesundheit



Mag. pharm.
Gertrud Guéye

Gelenke schmerzen im Winter besonders

WISSENSWERT

Halten Sie bei eisiger Witterung Ihre Muskeln und Gelenke stets warm

Die einen schwören bei Muskelkater auf eine wärmende Salbe. Die anderen legen beim verspannten Nacken ein wärmendes Pflaster auf. Die Wärme, die man auf der Haut spürt, dringt in die Muskelschichten ein. Die Blutbahnen erweitern sich, womit mehr Blut durch die betroffene Stelle fließt. Man spürt den Wärmereiz so stark, dass der Schmerz überdeckt wird und sich die Verspannung auflöst. Wärme ist für chronische Rücken- oder Gelenkschmerzen geeignet. Nicht aber für akute Verletzungen und Entzündungen (z.B. Brüche).

Besonders die Gelenke von Patienten mit entzündlichen Gelenkerkrankungen wie Arthrose und Rheuma schmerzen in der kalten und nassen Jahreszeit sehr häufig. Auch Knie-, Wirbelsäulen- und Halluxschmerzen werden bei Kälte oft schlimmer. Doch wer sich in der kalten Jahreszeit schont, tut sich keinen Gefallen. Erfahren Sie, was die Durchblutung fördert, Entzündungen lindert und die Beweglichkeit der Gelenke unterstützt.

Verspannte Muskulatur oft Auslöser

Ein Hauptgrund für verstärkte Gelenkschmerzen in der kalten Jahreszeit ist die Tatsache, dass man sich bei Kälte nicht so entspannt bewegt. Dadurch ist die Muskulatur angespannter als sonst. Die Durchblutung wird ebenfalls vermindert, der Druck auf die Gelenke verstärkt sich und das führt zu dumpfen Schmerzen. Spannungsschmerzen im Rücken entstehen bei Kälte vor allem durch eine falsche Körperhaltung. Wer friert, zieht die Schultern zusammen und der Rücken wird leicht bucklig. Passiert das häufiger, reagieren die Muskeln mit Verhärtung.

Abgenutzte Gelenke

Schon beim Aufstehen ist alles wie eingestockt, die Knie schmerzen, die Finger fühlen sich steif an und das Hüftgelenk benötigt einige Zeit um sich warmzulaufen. Der typische Anlaufschmerz bessert sich nach einiger Zeit. Das sind Zeichen für eine abnutzungsbedingte Gelenkerkrankung. Bei Arthrose reduziert sich die Knorpelmasse

im Gelenk, bis schlussendlich der Knochen auf Knochen reibt und die Gelenkschmerzen bringt.

BEWEGEN

- Regelmäßige Bewegung sorgt für eine bessere Durchblutung der Gelenke und reduziert so den Reibungsschmerz. Bei degenerativen Erkrankungen wie Arthrose ist eine gut trainierte Muskulatur besonders wichtig.
- Wenn Gelenke nicht bewegt werden, produzieren sie weniger Gelenkflüssigkeit und der Schmerz verschlimmert sich.
- Da der Gelenkknorpel keine Blutgefäße besitzt, wird er nur bei regelmäßiger Bewegung dank der Gelenkflüssigkeit mit wichtigen Nährstoffen versorgt und somit am Leben erhalten.
- Im Hallenbad regelmäßig schwimmen gehen. Das schont die Gelenke, hält sie fit.

HILFE AUS DER NATUR

- Der Extrakt der afrikanischen Teufelskrallen-



Wurzel kann bei Schmerzen günstig wirken. Verspannungen am Morgen und Schmerzen in Rücken und Nacken nehmen ab. Teufelskrallen-Tabletten haben eine nachweisbar entzündungshemmende Wirkung.

- Neben den schmerzstillenden und entzündungshemmenden Antirheumatika und Schmerzmitteln, gibt es auch pflanzliche Medikamente, die besonders im frühen Stadium der Arthrose helfen.

MIKRONÄHRSTOFFE

Welche Gelenknährstoffe sind zur Unterstützung der Beweglichkeit besonders geeignet?

Bewährt hat sich eine Kombination aus den fünf wichtigsten Gelenkaufbaustoffen, die sich gegenseitig ergänzen. Enthalten sind diese Nährstoffe in hochwertigen Präparaten aus der Apotheke.

- Glucosamin ist ein wichtiger Strukturbaustein des Gelenkknorpels und sorgt für einen knorpelschützenden Effekt.
- Chondroitin schützt den Knorpel vor dem Austrocknen. Dadurch wird dessen Elastizität begünstigt und er kann Druck besser abfedern.
- Natürliches Kollagen kann man sich wie reine „Kittsubstanz“ vorstellen. Knorpel, Bänder, Knochen und Bandscheiben behalten dadurch ihre Festigkeit, Druckfähigkeit und Elastizität.
- Hyaluronsäure ist der Hauptbestandteil der Gelenkflüssigkeit. Diese reduziert als Gelenkschmiere die Reibung zwischen den Knorpeln.
- Biologisch aktiver Schwefel (MSM) ist ein wichtiger Bestandteil von Knorpeln und Bändern.

Wann ist Kälte nützlich?

Kühle Umschläge dämpfen Entzündungsprozesse. Kälte kann also auch Schmerzen lindern, sie wirkt betäubend und dämpft Entzündungsprozesse, indem sie den Stoffwechsel im entzündeten Bereich verlangsamt. So ist Kälte bei akut entzündeten und geschwollenen Gelenken ein Mittel der Wahl. In diesem Fall würde Wärme die Entzündungsprozesse zusätzlich ankurbeln und die Schmerzen verschlimmern. Wärme ist für Arthrose-Gelenke nur dann empfehlenswert, wenn sie den umliegenden Sehnen und der Muskulatur zugute kommt. Dann kann sie die angespannten und strapazierten Partien lockern und die Durchblutung fördern.

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE GELENKE

Dr. Böhm® Gelenkscomplex

Gelenke, Knorpel und Bänder
Mit 5 hochwertigen Gelenksaufbaustoffen

100 Filmtablets

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke.

Damit Bewegung wieder Freude macht.

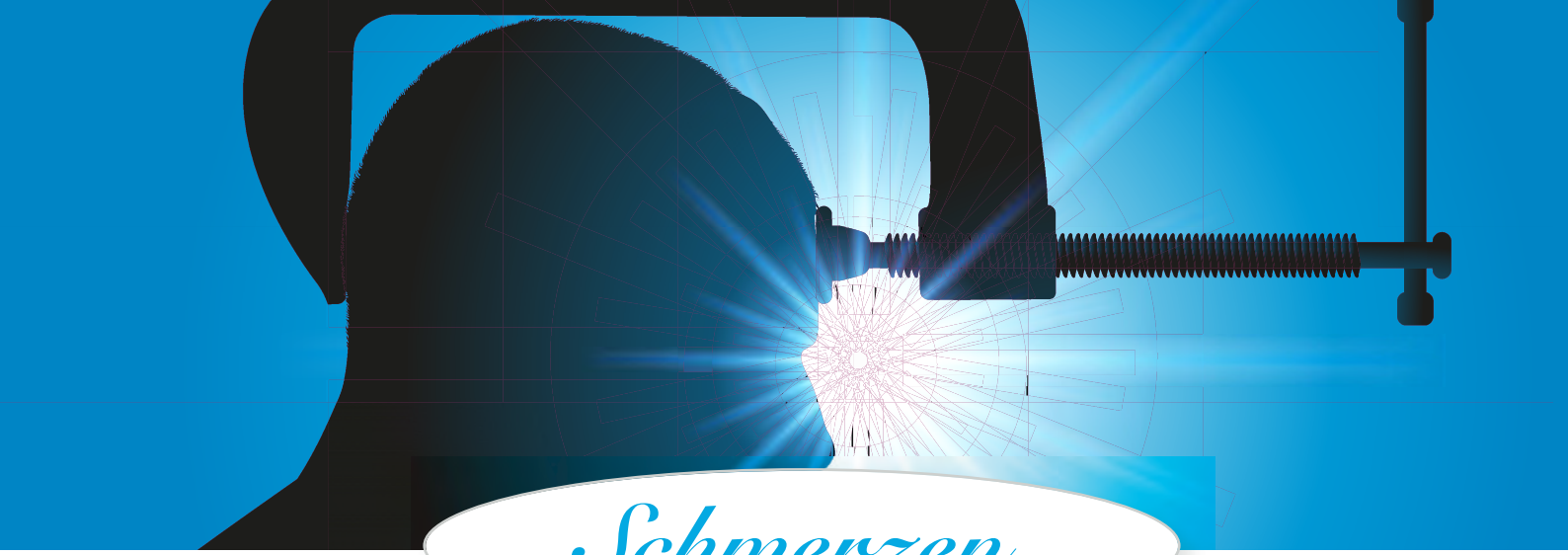
Probleme bei jeder Bewegung und steife Gelenke machen jeden Handgriff zur Überwindung und schränken die Lebensqualität ein. Hier unterstützt Dr. Böhm® Gelenks complex mit der **einzigartigen Kombination aus fünf elementaren Gelenksaufbaustoffen.**

Die Nr. 1* bei der diätetischen Behandlung von:

- ✓ Gelenksbeschwerden wie Arthrose
- ✓ Abnützungserscheinungen der Gelenke, Knorpel und Bänder

www.dr-boehm.at Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke

*Apothekenabsatz Produkte zur gesunden Gelenkfunktion lt. IQVIA Österreich OTC Offtake CaYr/12/2017



Schmerzen

Spannungskopfschmerzen



Mag. pharm.
Ulrike Schönaauer

Wenn man sich über Kopfschmerzen unterhält, redet man meist von Spannungskopfschmerzen. Rund 3 Millionen Österreicher sind davon betroffen, Frauen etwas häufiger als Männer. Bei Schmerzen im Kopf denken Betroffene oft automatisch, dass der Ursprung dort liegen muss. Das muss aber nicht so sein. So haben Spannungskopfschmerzen ihren Ursprung im Nackenbereich.

WISSENSWERT

Meist steckt hinter Spannungskopfschmerz Stress. Die Versteifung der Muskulatur im Schulter-Nacken-Bereich führt schleichend zu Kopfschmerzen. Vorbeugend und besonders bei ersten Anzeichen gezielt entspannen und bewegen. Manchmal ist lokale Wärme hilfreich.

Wann zum Arzt?

Bei chronischem Spannungskopfschmerz, der häufiger als an 15 Tagen im Monat auftritt, können auch Antidepressiva helfen.

Spannungskopfschmerz ist nicht gleich Kopfschmerz

Spannungskopfschmerzen machen sich durch einen dumpfen, drückenden bis ziehenden Schmerz bemerkbar. Er beginnt häufig im Nacken und breitet sich langsam über den ganzen Kopf aus. Die Betroffenen von Spannungskopfschmerzen haben dann das Gefühl, einen zu engen Hut zu tragen oder in einen Schraubstock eingezwängt zu sein. Der Druck ist oft an der Stirn und im Nacken am stärksten. Gelegentlich reicht der Schmerz auch bis zu den Augen oder lässt sich überhaupt nicht eindeutig lokalisieren. Unbehandelt dauern Spannungskopfschmerzen von einer halben Stunde bis zu einer Woche an.

Kopfschmerzen vom Spannungstyp sind die häufigste Art von Kopfschmerz: ein beidseits dumpf drückender Schmerz, der sich oft wie ein Band um die Stirn legt und zusammenzieht. Typisch ist, dass die leicht bis mittelstark ausgeprägten Schmerzen den ganzen Kopf betreffen. Häufig wird in diesem Zusammenhang von Schmerzen berichtet, die sich „wie ein Band um den Kopf spannen“.

Auslöser

Spannungskopfschmerzen sind die direkte Folge einer verspannten Nacken-, Hals- und Schultermuskulatur. Fehlbelastungen, muskuläre Verspannungen, aber auch psychischer Stress können Auslöser von Spannungskopfschmerzen sein.

Bei einem Spannungskopfschmerz ist also die Behandlung der **lokalen Verspannung**, welche der Auslöser für den Spannungskopfschmerz ist, vorrangig.

Je nachdem, welche Kopfschmerzart vorliegt, sollte ein geeignetes Schmerzmittel gewählt werden. Während bei Cluster-Kopfschmerzen und Migräne die systematische Schmerzbehandlung mit chemischen Analgetika (Ibuprofen, Paracetamol) oberste Priorität hat, geht es bei einem Spannungskopfschmerz vor allem darum, die verspannte Muskulatur an Kopf, Hals und Nacken zu entspannen.

Sind die Spannungskopfschmerzen da, gilt es, diese möglichst schnell z. B. mithilfe von Wärme-/Kälteanwendungen oder einer Massage am Kopf zu lösen.



Vorbeugen heißt Entspannung

Um spannungsbedingten Kopfschmerzen vorzubeugen, helfen Maßnahmen zur Entspannung, wie Massagen, autogenes Training oder Stresstherapien. Ausdauersport, wie Schwimmen oder Radfahren, und ausreichend Schlaf wirken sich ebenfalls positiv auf eine Entspannung der Muskulatur an Kopf und Nacken aus. Aber auch lokal wirksame Präparate aus der Apotheke (z.B. HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic zur äußerlichen Behandlung direkt am Kopf) sind eine sinnvolle Alternative zu chemischen Schmerztablette.

Spannungskopfschmerzen besser äußerlich behandeln

Ärzte raten Schmerzmittel nur dann einzunehmen, wenn es wirklich notwendig ist, denn Schmerztabletten verursachen Nebenwirkungen. Daher sind immer mehr Menschen auf der Suche nach einer effektiven und gut verträglichen Form der Schmerzbehandlung. Hier bieten etliche Wirkstoffe zu äußerlichen Behandlung eine gleiche Wirksamkeit ohne die üblichen Nebenwirkungen einer Schmerztablette.

HeadEx® – die erste Wahl bei Kopfschmerzen

Mit dem HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic ist es gelungen ein topisch wirksames Kopfschmerzmittel zu entwickeln, das sofort schmerzlindernd wirkt – ohne die üblichen Nebenwirkungen und Risiken einer chemischen Kopfschmerztablette. Er wirkt rein lokal direkt dort wo der Schmerz sitzt – direkt am Kopf! Der HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic lindert schnell Kopfschmerzen und Spannungs-

kopfschmerzen. Seine schmerzlindernde Wirkung erhält der HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic aus der 4Activ Formel mit dem Nacken, Schläfen oder Stirn behandelt werden. Die physikalisch wirksame 4Active Formel aus Pfefferminzöl, Arnika, Coffein und DMSO wird mittels Roll-Stic direkt auf die Haut aufgetragen. Diese führt zur raschen Entspannung der verkrampften Muskulatur, wodurch die Kopfschmerzen gelindert werden. Durch die zusätzliche physikalische Massage wird die Muskulatur gelockert. Die Wirkung der Schmerzlinderung des HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic ist mit herkömmlichen Schmerztabletten vergleichbar.

HeadEx® Roll-Stic so wirksam wie eine Kopfschmerztablette

Der HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic ist nicht nur bei akuten Kopfschmerzen eine Alternative zur Schmerztablette, sondern auch bereits bei beginnenden Kopfschmerzen oder in Situationen in denen man zu Kopfschmerzen neigt, z.B. bei Wetterumschwung oder Stress, kann der HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stic auch vorbeugend angewendet werden.

Ein besonderer Vorteil des HeadEx® Kopfschmerz Roll-Stics ist, dass dieser durch seine sehr gute Verträglichkeit bereits für Kinder ab 6 Jahren, Personen mit empfindlichem Magen, sowie für Schwangere und Stillende hervorragend geeignet ist.

Erhältlich In Ihrer Apotheke.
Medizinprodukt, www.headex.at



Der HeadEx® wirkt äußerlich und belastet daher nicht den Organismus. Die Wirkstoffe ziehen schnell ein, kleben nicht und haben eine angenehm kühlende Wirkung.





Aktuell

„Vignette“ zu Ihrer Sicherheit

Im Kampf gegen Fälschungen: Rezeptpflichtige Arzneimittel sollen durch die Einführung von neuen Sicherheitsmerkmalen auf Arzneimittelpackungen sicherer erkennbar sein. Apotheken müssen ab 2019 jedes verschreibungspflichtige Arzneimittel vor Abgabe elektronisch überprüfen.

Arzneimittelsicherheit: Gefälschte Medikamente sind reale Gesundheitsrisiken

Etwa 150 Millionen Arzneimittel-Packungen werden in Österreich pro Jahr ausgeliefert. Um sie sicherer gegen Fälschungen zu machen, müssen die Pharmahersteller die Packungen mit völlig neuen Sicherheitsmerkmalen versehen.

Jedes verschreibungspflichtige Medikament muss so gekennzeichnet sein, dass eine eindeutige Identifizierung möglich ist. Zusätzlich werden die Packungen versiegelt, um sie vor missbräuchlicher Öffnung zu schützen.

Basis dieser Maßnahmen ist die EU-Fälschungsrichtlinie, die bis 9. Februar 2019 umgesetzt werden muss. Ab dann dürfen in der gesamten EU, und somit auch in Österreich, nur noch diese speziell verpackten und codierten Arzneien in Umlauf gebracht werden.

Für die heimischen Apotheken bedeutet das Einiges an Mehraufwand. Wir sind dann verpflichtet, die Echtheit jeder einzelnen Arzneimittel-Packung zu überprüfen, bevor wir sie an die

Patienten abgeben – und müssen daher technisch nachrüsten. Konkret heißt das: künftig wird an der Apothekenkasse jedes rezeptpflichtige Medikament über einen eigenen Scanner gezogen. Erst wenn die Freigabe durch die internationale Datenbank erfolgt ist, ist es als sicher verifiziert und darf abgegeben werden.

Ziel der Richtlinie ist es, die legale Lieferkette gegen Arzneimittelfälschungen abzusichern. An das Datenbanksystem in Österreich werden alle Apotheken und Großhändler angeschlossen.

Wir ApothekerInnen sehen in dem zusätzlichen Kontrollaufwand auch die Chance uns gegen illegale Lieferketten abzugrenzen. Längere Wartezeiten für Patienten, wenn gleich mehrere Packungen überprüft werden müssen, können nicht ausgeschlossen werden, die Verifizierung selbst soll allerdings nur 300 Millisekunden dauern.

„Nur in der Apotheke können Sie sicher sein, echte Arzneimittel zu bekommen“.

Fälschungen innerhalb der legalen

Lieferkette vom Hersteller über Großhändler zum Apotheker sind in Österreich aktuell kein Thema.

Online-Handel

Der Online-Handel von verschreibungspflichtigen Medikamenten ist in Österreich generell verboten. Nichtsdestotrotz gelangen zusehends mehr verschreibungspflichtige Medikamente auf Umwegen nach Österreich.

Rekordwert an Arzneimittel-fälschungen

Der österreichische Zoll hat im Vorjahr rund 55.000 Medikamenten-Plagiate im Wert von 1,1 Mio. Euro aus dem Verkehr gezogen. Das bedeutet einen neuen Rekordwert. Die Plagiate stammten fast alle aus Indien und wurden in 90 Prozent der Fälle per Post verschickt.

Mit Abstand am meisten gefälscht wurden Potenzmittel. Allein am Flughafen Wien entdeckten Zöllner im April des Vorjahres 5280 Packungen mit mehr als einer Million gefälschter Potenz-Pillen. Frei verkäufliche Arzneimittel sind von der Neuregelung nicht betroffen.



Weil überaktiv ungesund ist: Mehr Power bei Belastung

Mehrmaliges Sporttraining pro Woche stärkt die Immunabwehr – ständige, übermäßige Leistungsanforderung, egal ob privat oder im Job, kann jedoch einen gegenteiligen Effekt haben. Das Ergebnis ist eine deutlich erhöhte Anfälligkeit von Sportlern und Leistungsträgern im Beruf, und zwar für alle Arten von Erkältungen sowie Verdauungsbeschwerden.

Durch körperliche oder psychische Belastung kann die Barriere der Darmschleimhaut durchlässig werden, dieses Symptom heißt „Leaky Gut“. Schädliche Keime, giftige Substanzen (wie Emulgatoren und Farbstoffe aus der Nahrung) aber auch Allergene können ungehindert ins Blut oder in die Lymphbahnen eindringen, lösen Entzündungen an der Schleimhaut aus und öffnen so Tür und Tor für gesundheitliche Schäden.

Eine der Hauptursachen für ein „Leaky Gut“ bei sportlich Aktiven ist, dass das Blut während körperlicher Belastung vermehrt in die Arme und Beine und zum Herz strömt, und der Verdauungsapparat minderdurchblutet bleibt.

Dies führt zur Dehydration („Austrocknung“) des Darms, und in Folge kommt es zu einer mangelhaften Nährstoffversorgung, zu Entzündungen und zur Reduktion unserer Darmflora.

Dies kann sich nicht nur auf die Verdauung, sondern auch auf die Lei-

stungsfähigkeit auswirken:

Ein gesunder Darm ist ein wahrer „Turbo-Booster“, denn rund 25 % unserer Energie wird im Darm erzeugt. Diese Power stammt von „Butyrat“, einer kurzkettigen Fettsäure, die aber nur produziert werden kann, wenn ganz spezielle Darmbakterien in ausreichender Menge vorhanden sind.

**Stark aus der Mitte –
mit probiotischer Power
Zünden Sie Ihren Leistungs-Turbo!**

Mit OMNi-BiOTiC® POWER versorgen Sie Ihren Darm in Zeiten hoher Belastung optimal mit **6 ausgesuchten Bakterienstämmen**, die die natürliche Darmflora, die in Folge der Belastung reduziert wurde, wieder aufbaut.

Ergänzt um organisches, leicht vom Körper resorbierbares **Magnesium**, das vor allem wegen seinem Beitrag zu einer normalen Muskelfunktion und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung geschätzt wird, ist **OMNi-BiOTiC® POWER** der ideale Begleiter für einen energiegeladenen Tag!



Starke Belastung?

**Unsere Antwort –
OMNi-BiOTiC® POWER:**

**6 wissenschaftlich geprüfte
Darmbakterien-Stämme
+ Magnesium**



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte
Forschungs- und Vertriebs GmbH

 www.omni-biotic.com



NUTROPIA

PHARMA

...natura sanat

Vitamine

Pflanzliche Urvitamine wecken die Lebenskraft

Viele von uns essen und trinken vitaminarme Nahrungsmittel, ohne es zu wissen. Auch wenn die Eingangszonen unserer Supermärkte viel an frischem Obst und Gemüse anbieten, sieht unser Ernährungsalltag anders aus: Fertiggerichte aller Art, fettreduzierte Milchprodukte, Snacks und Frühstückscerealien enthalten meist ein Übermaß an leeren Kalorien.



MMag.
Bernhard Stögmann

EMPFEHLUNG

**vis terrena®
URVITAMINE**
wecken unsere
Lebenskraft und
fördern körperliche
und geistige Vitalität
in jedem Alter.
Ergänzend zu einer
ausgewogenen
Ernährung.

Pflanzenvitamine
überzeugen durch

- komplexere Wirkung
- bessere Bioverfügbarkeit
- längere Verweildauer im Körper
- effizientere Stoffwechselunterstützung

Eigentlich sollten wir mit dem Tagesbedarf an Nahrungskalorien zugleich auch unseren Tagesbedarf an nichtkalorischen Mikronährstoffen decken. Dies tun wir aber nur, wenn wir uns auch wirklich konsequent mit Vollwert-Lebensmitteln versorgen. Wer das von sich behaupten kann, ist in der Regel auch rundum gut versorgt. Die meisten von uns aber erreichen dieses Ziel nicht. Da der Snack zwischendurch, dort der wohlschmeckende Softdrink, und vorbei ist es mit der Vollversorgung.

Genau hier greift der Nutzen der pflanzlichen URVITAMINE. Sie versorgen unseren Körper lückenlos mit all jenen nichtkalorischen Biomolekülen, die unser Organismus benötigt, um die zugeführten Nahrungskalorien optimal zu verwerten. Sie ergänzen also unsere tägliche Ernährung, machen sozusagen kleine Ernährungsünden wieder gut.

Bisher sind insgesamt 13 Vitamine bekannt. Vitamine sind unentbehrlich für zahlreiche Stoffwechselvorgänge. Sie sind unerlässlich beim Aufbau von Hormonen, Enzymen oder auch Blutzellen. Knochen, Haut, Muskeln, Ner-

ven und das Immunsystem sind von einer ausreichenden Versorgung mit Vitaminen abhängig.

Eine ausgewogene Ernährung ist die Voraussetzung für eine bedarfsadäquate Zufuhr aller lebensnotwendigen Nährstoffe. In unserer schnelllebigen Welt wird es zunehmend schwieriger, sich gut und ausgewogen zu ernähren: die berufstätige Mutter, die aus Zeitmangel zu Fertiggerichten greift; der Angestellte, der häufig aufgewärmte Kantinenkost konsumiert; die Kinder, die in den Pausen zu Burger, Pommes und Cola greifen. Nur noch Packung, Dose oder Glas auf – und den Herd an. 97 % der Haushalte und schätzungsweise schon jede dritte Profiküche greifen zu diesen praktischen Kochhilfen. Bequeme Lebensmittel für den schnellen Genuss, sind vorgefertigt, tiefgekühlt, mikrowellentauglich, zum Anrühren oder Aufbacken. Bei allen Vorteilen darf nicht übersehen werden, dass bei vielen Verarbeitungsprozessen bis zu 90 Prozent der Nährstoffe verloren gehen. Aber auch die hitzeempfindlichen Vitamine C und die Folsäure leiden.



Auch manche Medikamente (Antibabypille, orale Antidiabetika, Antiepileptika) zeigen Wechselwirkungen mit Vitaminen. Aber auch der Konsum von Alkohol, Nikotin, Zucker und Weißmehlprodukten lässt den Bedarf an B-Vitaminen drastisch ansteigen.

Pflanzliche Vitamine erkennt der Körper besser als Laborvitamine, können als „körperaffiner“ eingestuft werden. vis terrena® URVITAMINE sind ein Multivitamin-Komplex rein pflanzlichen Ursprungs und enthalten das volle Bouquet biologisch aktiver Pflanzenvitamine.

WENN DER TAG MEHR VERLANGT BRAUCHEN WIR B-VITAMINE

FÜR MEHR ENERGIE

Die Vitamine des B-Komplexes sowie Vitamin C spielen eine zentrale Rolle in der zellulären Energiebildung aus Nahrungskalorien. Diese zelluläre Energiebildung spiegelt sich in geistiger und körperlicher Aktivität wieder.

FÜR STARKE NERVEN

Die Vitamine des B-Komplexes, aber auch Vitamin C, unterstützen die Funktionen unseres Nervensystems. Pantothersäure leistet einen Beitrag bei der Synthese einiger Neurotransmitter.

ZUR VERRINGERUNG VON OXIDATIVEM STRESS

Infektionen, Nikotin, Sport, Arbeitsstress oder Verletzungen erhöhen das Oxidationspotential in unseren Zellen. Vitamin B2, Vitamin C und E tragen als Antioxidantien dazu bei, die Zellen in unserem Körper vor oxidativem Stress zu schützen.



Erster pflanzlicher Multivitamin-Komplex

vis terrena®
KRAFT DER ERDE

URVITAMINE
KAPSELN

Pflanzlicher Multivitamin-Komplex zum Ausgleich ernährungsbedingter Vitamin-Defizite

Apotheken - exklusiv

NEU
und exklusiv für
Apotheken

- 🍷 Immer müde?
- 🍷 Nervös und unausgeglichen?
- 🍷 Gestresst und angespannt?
- 🍷 Gegen all diese Alltagsprobleme kann man sich rüsten – mit reinem Pflanzenvitamin!



Mag. pharm.
Gisela Pregetter

Halsschmerzen behandeln

Halsschmerzen können von Viren, Bakterien oder Pilzen im Mund- und Rachenraum hervorgerufen werden. Diese dringen über die Atemwege ein (Tröpfchen-Infektion) und sind grundsätzlich immer vorhanden. Erst wenn unsere Immunabwehr geschwächt ist, kommt es zu einem Infekt, der sich durch Halsschmerzen bemerkbar macht. Der „Kampf“ der körpereigenen Abwehrstoffe gegen die Infektion führt zu Schwellungen und wunden Stellen auf der Schleimhaut, und der Hals beginnt zu schmerzen.

WISSENSWERT

Immunsystem-Doping: Jetzt Vitamin D einnehmen!

Studien zeigen, dass Vitamin D die Abwehrkräfte winterfest macht. Es wandelt Immunzellen in aktive Killerzellen um, die Angreifer unschädlich machen.

Laut der deutschen Gesellschaft für Ernährung nehmen wir über die übliche Ernährung nicht ausreichend Vitamin D auf, um die fehlende Sonneneinstrahlung im Winter auszugleichen. Daher kann jetzt eine zusätzliche Einnahme von Vitamin D empfohlen werden!

Was haben kalte Füße mit Halsschmerzen zu tun?

Wenn die Körperoberfläche auskühlt, ziehen sich auch die Blutgefäße der Nase zusammen, und die Durchblutung nimmt ab. Es gelangen dadurch weniger Immun-Abwehrzellen in die Schleimhäute. Das Immunsystem ist gedrosselt. Das hat auch Auswirkungen auf die Schleimhäute im Nasen-Rachen-Bereich. Und schon nutzen die Erkältungsviren ihre Chance und setzen sich fest. Viren und Bakterien haben ein leichteres Spiel - nicht nur in der Nase, auch in der Blase, weil ihre empfindliche Schleimhaut durch die Kälte schlechter durchblutet wird.

Eine gut durchblutete Schleimhaut wird mit den Keimen in der Regel noch fertig, Eine schlecht durchblutete ist dazu häufig nicht mehr in der Lage.

Erste Anzeichen einer Erkältung beginnen oft im Hals

Eine aufkommende Erkältung meldet sich häufig mit einem Kratzen in der Kehle an. Der

Hals ist schnell gereizt oder stark verschleimt, die Stimme klingt belegt. Und oft kommen noch Schluckbeschwerden, Heiserkeit oder Schmerzen beim Sprechen hinzu.

Je schneller bei den ersten Anzeichen mit einer lokalen Behandlung begonnen wird, umso erfolgreicher kann man die Entzündung bekämpfen.

Fünf Tipps gegen Halsschmerzen

1. Lutschen
2. Viel trinken
3. Gurgeln
4. Abwehr stärken
5. Warm halten

Sollen Halsschmerzen behandelt werden?

Wir schlucken bis zu 100 mal pro Stunde. Schlucken bei Halsschmerzen ist sehr schmerzhaft, daher ist es Ziel jeder Halsschmerztherapie, die Schmerzen rasch zu lindern.

Aber auch die Entzündung selbst sollte be-



kämpft werden. Wenn Halsschmerzen länger bestehen bzw. nicht rechtzeitig behandelt werden, kann es zu weiteren Entzündungen der Bronchien (Bronchitis), zu Entzündungen der Luftröhre (Tracheitis) bis hin zu Lungenentzündungen (Pneumonie) kommen. Auch eitrige Entzündungen der Mandeln können eine mögliche Konsequenz unbehandelter Halsschmerzen sein. Daher sollten Halsschmerzen in jedem Fall behandelt werden. Wenn es trotz mehrtägiger Behandlung zu keiner Besserung kommt, sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden.

Was ist die passende Therapie?

Ziel der Behandlung von Halsschmerzen ist einerseits die rasche Linderung der akuten Schmerzen und andererseits die Eindämmung der Entzündung. Beides sollte möglichst rasch und mit möglichst geringer Belastung geschehen. Halsschmerztherapeutika der Wahl verfügen daher über lokalanästhetische und antiseptische (entzündungshemmende und keimtötende) Wirkung. Halsschmerzmittel der neuesten Generation verhelfen zu rascher Schmerzlinderung und zu einem schnelleren Abklingen der Entzündung

EMPFEHLUNG

easyangin Lutschtabletten helfen rasch und nachhaltig, denn **easyangin stoppt den Schmerz und die Entzündung**. Die beiden Wirkstoffe entfalten eine doppelte Wirkung: Lidocain lindert die Schmerzen, Chlorhexidin wirkt entzündungshemmend.

Halsschmerzen?

einfach. logisch. **easyangin[®]**

Der einzigartige Kombi-Effekt¹

- entzündungshemmend
- schmerzstillend
- ohne NSAR
- ohne Antibiotikum
- rasche Besserung von Schluckbeschwerden und Entzündung
- einfach in der Handhabung (ab 6 Jahren / 10x täglich)
- vollständige Palette



www.easyangin.at



easyangin mit der logischen Wirkstoffkombination!

Was sonst?

easypharm

¹ Die Aussagen beziehen sich auf die easyangin Lutschtabletten und den Spray. easyangin junior ist ein Nahrungsergänzungsmittel und ab 3 Jahren einsetzbar. Nahrungsergänzungsmittel dürfen nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil verwendet werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Easypharm OTC GmbH, Perlhofgasse 2/2, 2372 Gießhübl, office@easypharm.at, www.easypharm.at



Hautpflege



Mag. pharm.
Ulrike Schönauer

Die Haut im Jahreswechsel

Wenn die Haut sich trocken anfühlt, spannt und juckt, spielen äußere wie innere Einflüsse eine Rolle. Trockene Haut kann alltägliche oder krankhafte Ursachen haben. Sowohl bei Kälte, als auch bei Hitze gibt die Haut vermehrt Feuchtigkeit ab. Bei geringer Luftfeuchtigkeit trocknet sie schneller aus. Wind und Staub setzen dem schützenden Fettfilm zu.

WISSENSWERT

Was ist Jojobaöl?

Der Jojobastrauch wächst in den Trockengebieten der Erde. Aus den Jojobanüssen wird ein Öl gewonnen, das chemisch gesehen ein flüssiges Wachs ist. In der Kälte erstarrt es, in der Wärme wird es flüssig.

Jojoba ist aufgrund seiner vielfältigen Vitamine eine Wohltat für die Haut. Die wertvollen Fettsäuren machen die Haut geschmeidig und widerstandsfähig zugleich.

Trockene und schuppige Haut kann damit langfristig regeneriert werden. Jojobaöl ist so beliebt, weil es nicht fettend ist und schnell von der Haut aufgenommen wird. Es ist geruchsneutral und kann nicht ranzig werden.

Im Winter:

Der Wechsel zwischen trockener Heizungsluft in den Räumen und Kälte draußen setzt jetzt der Haut zu. In der gemütlich warmen Wohnung dörft die trockene Heizungsluft die Haut regelrecht aus. Die Blutgefäße verengen sich bei sehr niedrigen Temperaturen. Die Haut ist dann schlechter durchblutet und erhält weniger Nährstoffe. Das mindert ihre Schutzfunktion zusätzlich. Kälte kann sogar, ähnlich wie Sonne, die Haut verbrennen.

Im Sommer:

Die Haut nützt das Sonnenlicht, um mit seiner Hilfe Vitamin D zu bilden. Ist die Haut jedoch länger und intensiv der Sonne ausgesetzt, fangen die betroffenen Partien an zu spannen, sie röten sich und können schmerzen. Die Barriere ist geschwächt, verliert Feuchtigkeit und Fette. Wirken die Sonnenstrahlen fortgesetzt ungehindert ein, schädigen sie die tieferen Hautschichten und lösen weitere Beschwerden aus. Häufige Sonnenbrände setzen der Haut nachhaltig zu. Sie verliert an Elastizität und bildet frühzeitig Falten und Furchen. Es erhöht sich das Risiko, in späte-

ren Jahren an Hautkrebs zu erkranken. Die Belastung der Sonne im Sommer bekommt die Haut noch im Herbst und Winter zu spüren. Die Hautbarriere schwächelt, weil sie Feuchtigkeit und Fette verloren hat, die Haut trocknet schneller aus.

Die Qualität der Haut lässt im Alter nach

Je älter die Haut wird, umso weniger kann sie Feuchtigkeit speichern und Fette bilden. Unsere Schutzhülle wird im Laufe des Lebens dünner und verletzlicher. Äußere sowie innere Einflüsse können ein von Natur aus eher trockenes Hautbild noch verstärken und die Hautbarriere angreifen. Verschiedene Hormone, darunter die Geschlechtshormone, beeinflussen den Hautzustand. In den Wechseljahren neigt die Haut oft deutlich zu Trockenheit.

Krankheiten können die Haut belasten

Bestimmte Krankheiten sowie die Nebenwirkungen einiger Medikamente beeinflussen mitunter das Gleichgewicht zwischen Feuchtigkeit und Fetten in der Haut.

Menschen mit Diabetes haben sehr oft trockene Haut, die juckt und zu Entzündun-



gen neigt. Verantwortlich ist ein vermehrter Flüssigkeitsverlust aufgrund erhöhter Blutzuckerwerte. Eine Diabeteserkrankung kann, vor allem bei schlechter Blutzuckereinstellung, zu Nervenschäden führen. In der Folge ist unter anderem die Schweißproduktion gestört. Die Haut überwärmt und trocknet noch leichter aus.

TIPP: Für die trockene Haut von Menschen mit Diabetes gibt es eine klare Regel: Cremen sollten aus Gründen der Verträglichkeit frei von Parabenen, Farbstoffen und Mineralölen sein. Harnstoff (Urea) oder Hyaluronsäure kennt der Körper, beide liefern viel Feuchtigkeit. Nachkerzen- oder Olivenöl sowie Omega-Fettsäuren gelten als gut verträglich.

Medikamente und Therapieformen können Auslöser für trockene Haut sein.

Hauttrockenheit rufen mitunter Arzneimittel hervor, die den Flüssigkeitshaushalt im Körper sowie bestimmte Drüsenfunktionen beeinflussen. Häufig verändert sich der Hautzustand aber erst, wenn ein Medikament über längere Zeit und in bestimmten Dosen und Anwendungsformen einwirkt.

- Kortisonhaltige Salben und Lösungen tragen dazu bei, dass die Haut dünn und trocken wird (Papierhaut).
- Bei Einnahme von Diuretika (Entwässerungsmitteln) wird oft übersehen, dass ausreichend Flüssigkeit getrunken wird.
- Bestimmte Chemotherapeutika haben als unerwünschte Wirkung Einfluss auf die Haut, sie wird trocken und juckt.
- Ebenso kann es während einer Bestrahlungstherapie zu Hautreaktionen kommen.



Langes Duschen oder Baden mit heißem Wasser trocknet die Haut aus.

Wer zu lange im Badewasser ohne rückfettende Zusätze gelegen hat, spürt, wie die Haut danach spannt. Finger und Zehen wirken schrumpelig und wie aufgeweicht, die Zehenzwischenräume und Nägel sind anfälliger für Pilzbefall.

TIPP: Badezusätze und Duschgele, die Öl enthalten, tun der Haut gut. Steht "seifenfrei" oder "rückfettend" auf dem Dusch- oder Badeprodukt, freut sich die schützende Hülle ebenfalls.

Trockene Haut will extra gepflegt sein.

Da sie empfindlicher auf Licht, Wetter und äußere Einflüsse reagiert, benötigt sie mehr Schutz und intensiveren Nachschub an Fett, aber vor allem an Feuchtigkeit als zum Beispiel fettige Haut.

- Mildes Reinigen mit geeigneten Produkten und die passenden Cremes helfen ihr, geschmeidig zu bleiben.
- Übertriebenes Waschen und heftiges Rubbeln greifen die Haut an. Gewöhnliche Seifen oder entfettende Waschgels verstärken die Trockenheitsprobleme noch.
- Auch häufige Peelings verträgt trockene Haut nicht gut, da ihre Hornschicht dünner und nicht so robust ist.
- Duftstoffe und Konservierungsmittel in Kosmetikprodukten reizen die empfindliche Haut zusätzlich. Sie kann allergisch reagieren. Rötungen und entzündliche Stellen sind die Folge.



Pflegeprodukte aus der Apotheke

LA ROCHE-POSAY LIPIKAR BAUME AP+

Rückfettender Balsam.

Die Basispflege bei Neurodermitis und extrem trockener Haut mit Juckreiz, die zum Kratzen verleitet. Für Säuglinge, Kinder und Erwachsene und auch bei zu Allergien neigender Haut geeignet.

Für Körper und Gesicht. Beugt Schüben vor, indem es das Gleichgewicht des Mikrobioms (mikrobakterieller Schutzmantel der Haut) wieder herstellt und die Hautschutzbarriere stärkt. Wirkt sofort hautberuhigend und juckreizmindernd. Der Balsam zieht schnell ein und kann täglich angewendet werden. Wirkt sofort hautberuhigend und juckreizmindernd. Schenkt der Haut wieder Geschmeidigkeit und Wohlbefinden.

Ergänzend gibt es spezielle Produkte zur Reinigung.

RÄTSELGEWINNSPIEL

BAHNHOF
APOTHEKE

Gesund durchs Leben.

Wohnsitz des Papstes	Startphase	8	Winterbekleidung	Wintermonat	Feuerlandindianer	Torjäger beim Fußball	Tennisturnier	Nutztierrucht	Winterniederschlag
blassblau			Fremdwortteil: entsprechend		rotes Gartengemüse	Stadt in Piemont	3		
11			griechische Göttermutter	winterliche Kälte				mit Garn befestigen	
Wächter			Frauen-gemä-cher im Orient		13	nordital. Provinzhauptstadt	Initialen des Malers Renoir		
			16	ausgemergeltes Pferd	französischer Autor † (Jules)				
			kurvenreiche Fahrt mit Skiern	Holzzeichnung			5		
Fußballklub in Bochum	Welt ohne menschl. Eingriff	Mutter Isaaks (A.T.)			9	lateinisch: Kunst		Firmenrechtsform (Abk.)	
eine Lotterie (Abk.)	4		Abkürzung: Texas			ein Schutzpatron	Erbfaktor	1	
				ein Billi-onstel	eingeschaltet	17	Abk.: Montag		engl. Abk.: Limited Edition
Augenschminke	Tragebehälter (Mz.)		feierliche Texteinleitung						14
unausführbarer Plan				2	Süßspeise	abzüglich			
Zuckerrohr-schnaps			Wintergrün		Kreiszahl				
Akten-samm-lung	griechischer Gott der Zeit	Zweirad (Kw.)			Schliff im Be-nehmen (franz.)				10
längere Wegfahrt			6		Rankgewächs				
12			südam. Kapuzi-neraffe		Kurort an der Lahn (Bad ...)				7
korean. Wäh-rung		Hygiene-produkt						engl. Anrede (Abk.)	
ein Halb-edelstein					Stadt in Hessen				
Schnee-gleit-brett				Eingang	15				

Abgabeschluss ist der 28.2.2019 in der Bahnhof Apotheke

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

PREISE

GEWINNEN SIE 3 x 1 MAGNOFIT ENERGIZER



Magnofit Energizer

mit 300mg Magnesium, einem Vitamin B-Komplex, sowie Koffein ist der tägliche Energie-Stick, der Körper und Geist belebt. Der in einem Stick enthaltene Vitamin-B-Komplex deckt 100% des empfohlenen Tagesbedarfs. Durch Magnesium wird der Vitamin-B-Effekt zusätzlich verstärkt, weshalb die Kombination der beiden überaus sinnvoll ist.

DAS PRAKTISCHE MAGNESIUM DIREKT-GRANULAT

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

Name: _____

Adresse: _____

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

Gewinnerin der Herbstausgabe
Frau Margit Hinteregger, Bregenz
Frau Marion Roithinger, Bregenz
Herr Felix Schwarzmann, Schoppernaut