

BAHNHOF APOTHEKE

Gesund durchs Leben.

Neues und Interessantes aus der Welt der Gesundheit

WILLKOMMEN
WARME
JAHRESZEIT



PERSÖNLICHER RATGEBER FÜR UNSERE KUNDEN

FRÜHJAHR 2019

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

**BAHNHOF
APOTHEKE**

Gesund durchs Leben.



Empfehlung im Frühling!

Frisch & munter dank der "Leberpflanze"

Die Mariendistel gilt als die wichtigste Heilpflanze zur Behandlung von Leberbeschwerden. Sie kann vorbeugend, therapeutisch und bei bereits bestehenden Leberproblemen eingesetzt werden - und sogar in der Notfallmedizin kann sie Leben retten.

Bei leichten Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit oder Oberbauchschmerzen können die zerkleinerten Früchte in Pulverform oder als Tee eingesetzt werden. Die Wirkung von Mariendistelpräparaten baut sich über einen längeren Zeitraum auf. Ein positiver Effekt auf die Leber lässt sich meist nach mehreren Wochen feststellen.

Dr. Böhm®

**ALLES FÜR MEINE
NATÜRLICHE
ENTGIFTUNG**

**Dr. Böhm®
Mariendistel
140 mg Kapseln**

Pflanzliches Arzneimittel
Bietet Leberbeschwerden
Zur Regeneration und
Verbesserung der Leberfunktion

30 Hartkapseln

Qualität aus
Österreich.

Detox für Ihre Leber.

Sie fühlen sich oft müde und abgeschlagen? Dies könnten erste Anzeichen für eine überlastete Leber sein. Die Leber wird oft von vielen Seiten wie z.B. zu viel Fett, Alkohol und Süßigkeiten angegriffen. **Dr. Böhm® Mariendistel schützt und regeneriert die Leber** mit den Heilkräften der Mariendistel.

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

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Arzneimitteltherapie ersetzt nicht die Vermeidung der die Leber schädigenden Ursachen (z.B. Alkohol).



Fasten ist in Mode

Die Hungerperiode ist ein wichtiger Bestandteil

Autophagie (altgriech. "sich selbst verzehrend") heißt der Reinigungsprozess der Zellen, wodurch sich die Zellfunktion verbessert. Die Autophagie kommt in Gang, wenn über einen längeren Zeitraum keine Nahrung aufgenommen wird. Diese ketogene Stoffwechselsituation kommt beim längeren Heilfasten in Aktion und der Körper schaltet von Glukosespeicherung auf Fettverbrennung um. Bekommt der Körper nicht auf Dauer zu wenig wie bei einer Diät, sondern vorübergehend gar keine Nahrung, schaltet er auf Fettverbrennung um.

Intervall-Fasten wird gerne in den Alltag eingebaut.

Gängige Methoden sind:

- **16:8 Methode:** Zwischen der letzten Mahlzeit des Tages und dem Frühstück liegen 16 Stunden. Es gibt ein Zeitfenster von 8 Stunden, in dem alle Mahlzeiten stattfinden sollten (manche beschränken sich auf eine einzige Mahlzeit am Tag). Während der restlichen 16 Stunden bekommt der Körper Ruhe. Das ist die Fastenphase.
- **5:2 Methode:** Man beschränkt sich auf zwei Fastentage in der Woche. Sonst wird normal gegessen.
- **Nulltag:** Beim alternierenden Fasten wird abwechselnd an einem Tag nichts und am nächsten Tag normal gegessen. Also - während der Nacht und des gesamten nächsten Tages gibt es kein Essen und erst am übernächsten Tag mit dem Frühstück bricht man das Fasten.
- **Low carb - weniger Kohlenhydrate essen:** Hat der Körper ein Überangebot an Kohlenhydraten (welche in Glucose aufgespalten werden) werden diese nicht direkt als Energiequelle benötigt. Die Leber entscheidet sie einzulagern und wandelt Zucker in Fett. Je höher der Insulinspiegel im Blut desto mehr Fett lagern wir ein und die Fettverbrennung wird blockiert. Pasta, Kartoffeln, Reis und Brot enthalten sehr viele Kohlenhydrate und lassen den Blutzuckerspiegel im Vergleich zu stärkearmen Gemüsesorten wie Zucchini, Paprika, Brokkoli etc. deutlich höher ansteigen.

Wichtig: Die meisten Konzepte des Intervallfastens beinhalten keine oder nur vage Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl. Es ist in der Regel keine Ernährungsumstellung hin zur guten Lebensmittelauswahl gegeben. Gesund essen sollte zum Standard werden.

Gesund durchs Leben.



Geschätzte Kundinnen und Kunden der Bahnhof Apotheke!

*Wie schön - die Tage werden wieder länger, die Sonne scheint wärmer und es wird wieder mehr Haut gezeigt. Wir haben ein gutes Sortiment an **Hautpflege- und Sonnenschutzprodukten** zusammengestellt. Gerade bei sensibler Haut sind Sie mit der Apothekenkosmetik und der fachlichen Beratung in guten Händen.*

Manche können sich über den Frühling weniger freuen, denn die Pollen haben wieder Saison! Eine gute, genaue Austestung und Diagnose ist Voraussetzung für die wirksame Behandlung der Allergie und deren anstrengender Symptome. Moderne Antihistaminika erleichtern Allergikern das Leben enorm.

Jedes Frühjahr ist wieder Saison für neue Wundermittel, die einen sofortigen Gewichtsverlust versprechen. Heiße Tipps gibt es viele, aber nur eine auf die Person abgestimmte Ernährungsumstellung mit einer Portion Bewegung bewirkt einen anhaltenden Gewichtsverlust ohne Jojo-Effekt. Weiters ist eine gute Versorgung mit Nährstoffen und basischen Mineralien von Nöten, um dem Stoffwechsel und der Frühjahrsmüdigkeit einen Schubs zu geben.

*Wir wünschen Ihnen ein gutes Frühlingserwachen und viel Spaß beim Lesen.
Ihre Mag. pharm. Ulrike Schönauer & Team*

BAHNHOF APOTHEKE

Gesund durchs Leben.



Nährstoffe

Nahrungsergänzungen mit Energiekick



Mag. pharm.
Gertrud Guéye

WISSENSWERT

Vitamine - bei Frühjahrsmüdigkeit empfohlen!

Der Körper benötigt jetzt vermehrt Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Zur Unterstützung einige Wochen ein Multivitaminpräparat einnehmen und die Speicher auffüllen.

.....
Jetzt wichtig: Als Nahrungsergänzung kann das **Coenzym Q10** für gesunde Nerven und ein starkes Immunsystem sorgen und soll die Fettverbrennung fördern. Es wird von jeder Zelle des Körpers benötigt, um die Energieversorgung sicherzustellen.

.....
Ginseng und Rosenwurz wirken als Adaptogene anregend - auch auf den Gehirnstoffwechsel.

Wenn die Kälte des Winters den wärmeren Temperaturen weicht, muss sich der Körper daran gewöhnen. Der Organismus reagiert zuweilen mit einer typischen Reaktion. Die Blutgefäße erweitern sich, der **Blutdruck** sackt ab, und das macht uns müde. Die Frühjahrsmüdigkeit tritt meist ein, wenn es bereits ein paar Tage lang warm war. Wenn das Wetter verrückt spielt und es zu mehreren Warm-Kalt-Perioden kommt, dann kann sich auch die Müdigkeit mehrmals zeigen.

Neben dem Blutdruck spielt auch der **Melatoninspiegel** eine Rolle. Nach den langen Wintermonaten ist die Konzentration des sogenannten Schlafhormons im Blut besonders hoch. Melatonin ist ein Hormon, das seine Wirkung bei einem reduzierten Serotoninspiegel besser entfalten kann und die Müdigkeit fördert. **Serotonin** ist ebenfalls ein körpereigenes Hormon und wirkt antriebssteigernd und antidepressiv. Nährstoffe für mehr Serotonin: Vitamin D, Tryptophan, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B6 und B12, Magnesium, Bananen, Avocados & Kakao.

Adaptogene bei Belastungen

Adaptogen ist eine ganzheitliche Bezeichnung für biologisch aktive Pflanzenstoffe, die dem Organismus helfen sollen, sich erhöhten körperlichen und emotionalen Stresssituationen anzupassen. Adaptogene sind aber keine Stimulanzien bzw. Aufputschmittel (wie Kaffee, Guarana oder illegale Amphetamine).

Adaptogene wie **Rosenwurz, Ginseng, Taigawurzel oder Schisandra chinensis** zählen zu traditionellen pflanzlichen Arzneimitteln bei chronischen Stressüberlastungen. Menschen, die darauf ansprechen, bestätigen schon nach wenigen Tagen empfehlungsgerechter Einnahme die Wirkung - sie fühlen sich entspannter und zugleich leistungsfähiger.

Ginseng und **Taigawurzel** haben sich vor allem zur Unterstützung bei Rekonvaleszenz bewährt und helfen sich schneller wieder stark zu fühlen.

Schisandra, die "Gesundheitsbeere" für jugendliche Vitalität und Wohlbefinden wird schon seit Jahrtausenden in China gegen zahlreiche Gesundheitsbeschwerden angewendet.



Gesundheit

Frühling auch für den Darm!

Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen erwacht in jedem von uns der Wunsch, sich rundum zu erneuern. Jetzt ist es an der Zeit, dem Körper ganz gezielt dabei zu helfen, Stoffwechselrückstände abzubauen und voller Energie und Vitalität in den Frühling zu starten!

Über den Winter haben sich durch wenig Bewegung und ungesündere Nahrung häufig „Abfallprodukte“ im Darm aber auch im Gewebe angesammelt, weswegen man sich müde und schlapp fühlt und die Haut farblos und unrein erscheint. Starten Sie jetzt mit Ihrem persönlichen „Frühjahrsputz“ und aktivieren Sie Ihre körpereigene Reinigungs- und Entgiftungskraft!

Beginnen Sie am besten mit einer Darmreinigung, um liegengebliebene Verdauungsreste aus dem überlasteten Darm zu entfernen. Optimal dafür geeignet ist MikroSan, das Elixier zur Darmreinigung aus wertvollen Kräuterextrakten und effektiven Mikroorganismen. Fühlen Sie sich wieder rundum erneuert und aktiv!

Genauso entscheidend ist das „Entsäuern“: Moderne Ernährungsgewohnheiten mit zu viel Fleisch, Zucker und Kaffee sowie ein hoher Stresspegel führen zu einer Übersäuerung des Bindegewebes. Dies zeigt sich u.a. in Form von Cellulitis an den Oberschenkeln. Wenn Sie also ein „Fleischtiger“ oder eine „Naschkatze“ sind, dann brauchen Sie jetzt metacare® BASIC 3 mit einer besonders effektiven Mineralstoffmischung zum nachhaltigen Entsäuern. Die oft seit Jahren abgelagerten Schlacken, die wie Mülldeponien im Bindegewebe liegen, werden so gelöst und ausgeschieden.

Zum Abschluss Ihrer Frühjahrskur sollten dann aktive Darmbakterien folgen, die unser gesamtes Verdauungsorgan von oben bis unten besiedeln und so dazu beitragen, dass der Stoffwechsel reibungslos klappt. Ergänzen Sie daher nach dem Entgiften und Entsäuern Ihre Darmbakterien mit sechs wichtigen Leitkeimstämmen, so wie sie in OMNi-BiOTiC® 6 enthalten sind.

Für Ihren optimalen Start in den Frühling: jetzt Darm reinigen – entsäuern – Darmflora aufbauen. Lassen Sie sich in unserer Apotheke beraten!

Frühling auch für Ihren Darm!

Darmreinigung mit **MikroSan**

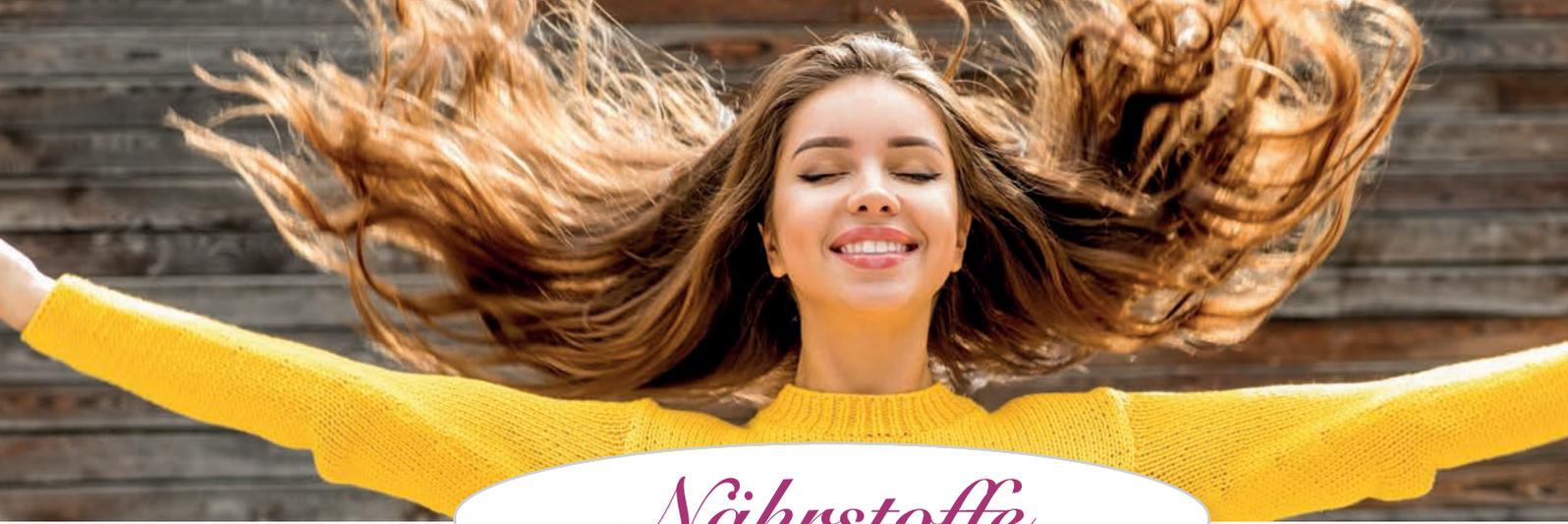
•
Entsäuern mit **metacare® BASIC 3**

•
Darmflora aufbauen mit **OMNi-BiOTiC® 6**



Institut **AllergoSan**

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte
Forschungs- und Vertriebs GmbH



Nährstoffe

Enzyme – schneller wieder fit!

Enzyme sind mitverantwortlich für eine intakte Abwehr, die uns vor feindlichen Viren, Bakterien, Pilzen und Allergenen schützt. Sie sorgen dafür, dass Entzündungen in Gelenken und Organen schneller überwunden werden – oder gar nicht erst entstehen. Die Behandlung einer Entzündung mit Enzymen führt zu einer Abschwellung des betroffenen Gewebes, wodurch weniger Druck auf die Nervenzellen ausgelöst wird.



MMag.
Bernhard Stögmann

WISSENSWERT

Ernährung bei Entzündungen

Inhaltsstoffe in tierischen Produkten wie Fleisch, Eiern und Milcherzeugnisse können **Entzündungen** auslösen und damit Gelenkschmerzen verschlimmern. Auslöser ist die Arachidonsäure, die entzündliche Prozesse im ganzen Körper fördert.

Zur Gesunderhaltung körperlicher Prozesse und zur Vermeidung chronischer Entzündungskrankheiten ist eine überwiegend **basische Ernährung** und eine Zufuhr **antioxidativer Vitalstoffe** wie Vitamin A, Vitamin C und Vitamin E, Kupfer, Selen, Zink und Omega-3-Fettsäuren empfohlen.

Enzyme lindern Entzündungen

Enzyme sind Eiweißstoffe, die im menschlichen und im tierischen Organismus, sowie in Pflanzen gebildet werden. Sie haben im Körper die Funktion eines Biokatalysators, d. h. sie beschleunigen chemische Reaktionen im Körper. Eine der wichtigsten Moleküle im Körper, die mit Enzymen abgebaut werden, sind die Zytokine (Botenstoffe bei Entzündungsprozessen). Sie steuern und regulieren. Bis heute sind einige tausend Enzyme in der belebten Natur bekannt.

Sobald es zu einer entzündlichen Störung oder Verletzung im Körper kommt, startet eine Kaskade von Stoffwechselreaktionen. Bei zerstörtem Gewebe in Muskeln, Sehnen oder Bändern kommt es als Entzündungsfolge zu Schwellungen. Enzyme greifen an verschiedenen Stellen in den Selbstheilungsprozess ein. Die Heilung einer Verletzung verläuft mit einer Enzymtherapie oft schneller.

Bromelain wird aus der Ananas gewonnen und aufgrund seiner abschwellenden und entzündungshemmenden Wirkung bei Entzündungen eingesetzt. Zusätzlich unterstützt Bromelain die Verdauung.

Aus der Papaya wird das Enzym **Papain** extrahiert, das positive Effekte bei Entzündungskrankheiten, Gelenkserkrankungen und Erkältungen zeigt. Auch Sportler setzen Papain ein, um die Erholungszeit der Muskeln nach intensiven Trainingseinheiten und Verletzungen zu verkürzen.

Pankreatin wird aus der Bauchspeicheldrüse von Schweinen gewonnen und wurde im letzten Jahrhundert zur Behandlung von Mund- und Rachenentzündungen eingesetzt. Das Enzym Pankreatin wird heutzutage bei Problemen mit der Verdauung eingesetzt, denn es verbessert die Funktion des Verdauungssystems.

Zusätzlich zu diesen Enzymen wird **Rutin** eingesetzt, ein sekundärer Pflanzenstoff aus der Gruppe der Flavonoide. Rutin wirkt im Körper antioxidativ, gegen Entzündungen und fördert die Durchblutung.



TIPP AUS DER APOTHEKE

Erste Hilfe für Freizeitsportler mit stumpfen Verletzungen (Prellungen, Zerrungen usw.) erfolgt nach dem P E C H-Prinzip:

PAUSE: Sofort Pause machen – weitere Aktivitäten vorerst einstellen und den Umfang der Verletzung kontrollieren

EIS: oder eine andere Kühlung anwenden – die Kühlung muss relativ bald beginnen, um wirksam zu sein.

Vorsicht bei Gelbeuteln: nicht länger als ca. 20 Minuten zur Kühlung verwenden. Nach dieser Zeit nimmt der Gelbeutel die Temperatur des Körpers an und führt dadurch zu einer Erwärmung! Bei Gelbeuteln, die im Gefrierfach gelagert wurden, unbedingt eine geeignete Schutzhülle verwenden, damit es auf der Haut nicht zu Erfrierungsschäden kommt.

Tipp für unterwegs-

Im Rucksack, gerade im Sommer, sollte eine Einmalkühlkomresse oder ein Kühlverband nicht fehlen!

COMPRESSION: Einen Kompressionsverband anlegen, um eine stärkere Anschwellung zu verhindern (z.B. Hartmann DermaPlast CoolFix kühlende Bandage)

HOCHLEGEN: damit das Blut und die Gewebsflüssigkeit besser abfließen kann.

Schmerzgel bei Gelenkschmerzen

Voltadol Forte Schmerzgel eignet sich für eine langanhaltende Schmerzlinderung z.B. bei Rückenschmerzen, Hexenschuss, Sportverletzungen etc. Auch bei Schmerzen der Muskeln und Gelenke ist das Schmerzgel eine lindernde Anwendung. Der Wirkstoff Diclofenac ist schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Empfehlung

Schmerzen schneller loswerden! NEOBRUFEN 400 mg BRAUSEGRANULAT

Schnelle Linderung bei Schmerzen und Fieber! Das enthaltene Ibuprofen bekämpft Fieber und verschiedene Arten von Schmerzen wie Kopfschmerzen und Migräne, Zahnschmerzen oder Menstruationsschmerzen.

Fieber wird gesenkt und Erkältungssymptome gelindert.

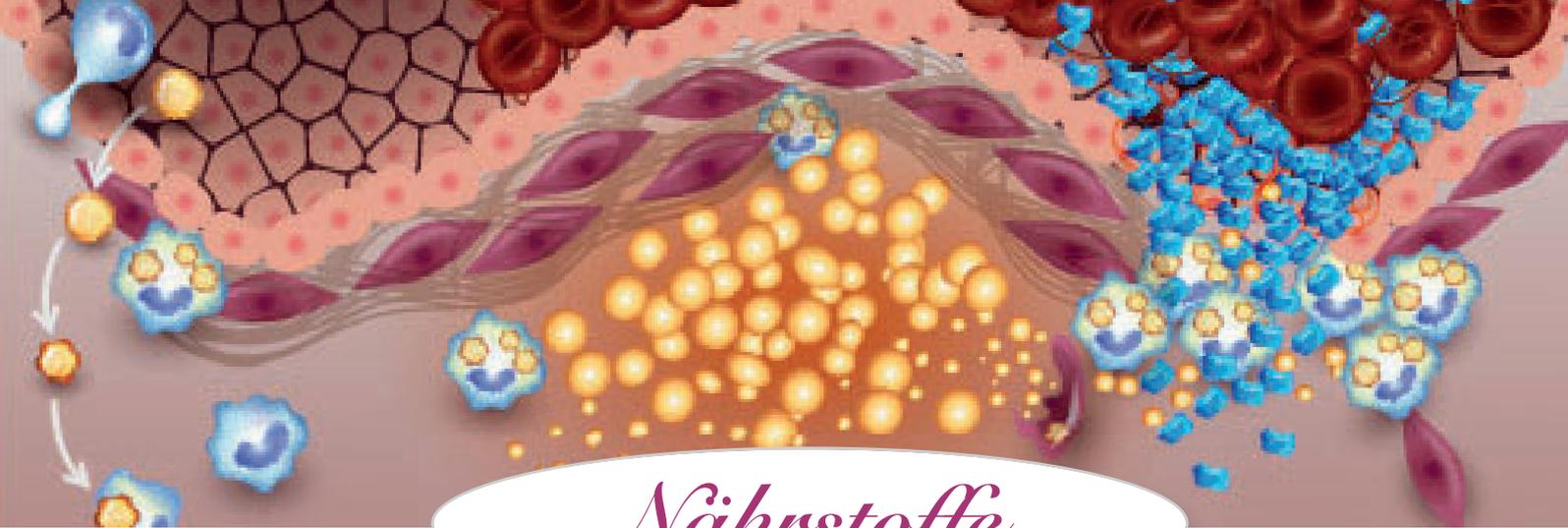
Weitere Vorteile von NEOBRUFEN® sind die komfortable Darreichungsform und der angenehme Orangengeschmack.



UNSER TIPP!



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Nährstoffe

Wenn das Herz für Genuss schlägt



Mag. pharm.
Gisela Pregetter

EMPFEHLUNG

Nährstoffkomplex für den Cholesterinspiegel
Pure Encapsulations® Lipid aktiv Kapseln - Pflanzliche Phytosterine plus Antioxidantien und Coenzym Q10.

Wenn der Lipidstoffwechsel aus den Fugen geraten ist, kann das viele Ursachen haben. Meist ist es ungesunde Ernährung wie zuviel Fett, zuviel Salz, Übergewicht, Bewegungsmangel, Stress, auch der Genuss von Drogen, Alkohol und Zigaretten, Schlafstörungen.

Hohes Cholesterin

Ein Cholesterinspiegel im Normbereich ist von großer Bedeutung - für die Herstellung vieler körpereigener Substanzen wie Hormonen, auch für Herz und Gefäße. Grundlage für die Aufrechterhaltung eines physiologischen Cholesterinspiegels ist ein ausgewogener Speiseplan mit Gemüse und ballaststoffreichen Lebensmitteln und körperliche Aktivität. Darüber hinaus können sich natürliche Nährstoffpräparate als nützlich erweisen. Wer seinen LDL-Cho-

lesterinwert senken möchte, sollte mit tierischen Fetten sparsam umgehen. Beispielsweise in fettem Fleisch, Schlagrahm, Butter. Besser sind pflanzliche wie Rapsöl oder Olivenöl, welche dem LDL-Cholesterin sogar entgegenwirken können. Öle mit hohem Anteil an Linolsäure wie Sonnenblumenöl oder Distelöl sind nicht so gut geeignet.

Vitalstoffe bei hohem Cholesterin:

- Niacin:** Senkt den Gesamtcholesterinspiegel.
- Vitamin C & E:** Reduzieren das LDL und sind wesentlich am Cholesterinabbau beteiligt.
- Lecithin:** Verringert die Konzentration des Gesamtcholesterins.
- Omega-3-Fettsäuren:** Senken hohes Cholesterin und erhöhen gleichzeitig das HDL. Diese Fettsäuren können besser aufgenommen werden, wenn sie in flüssiger Form eingenommen werden.
- Coenzym Q10:** Schützt vor oxidiertem LDL, verbessert die Leistung der Blutgefäße und mindert sogar Nebenwirkungserscheinungen durch Medikamente.
- Flavonoide** aus Trauben oder grünem Tee sind auch empfehlenswert.



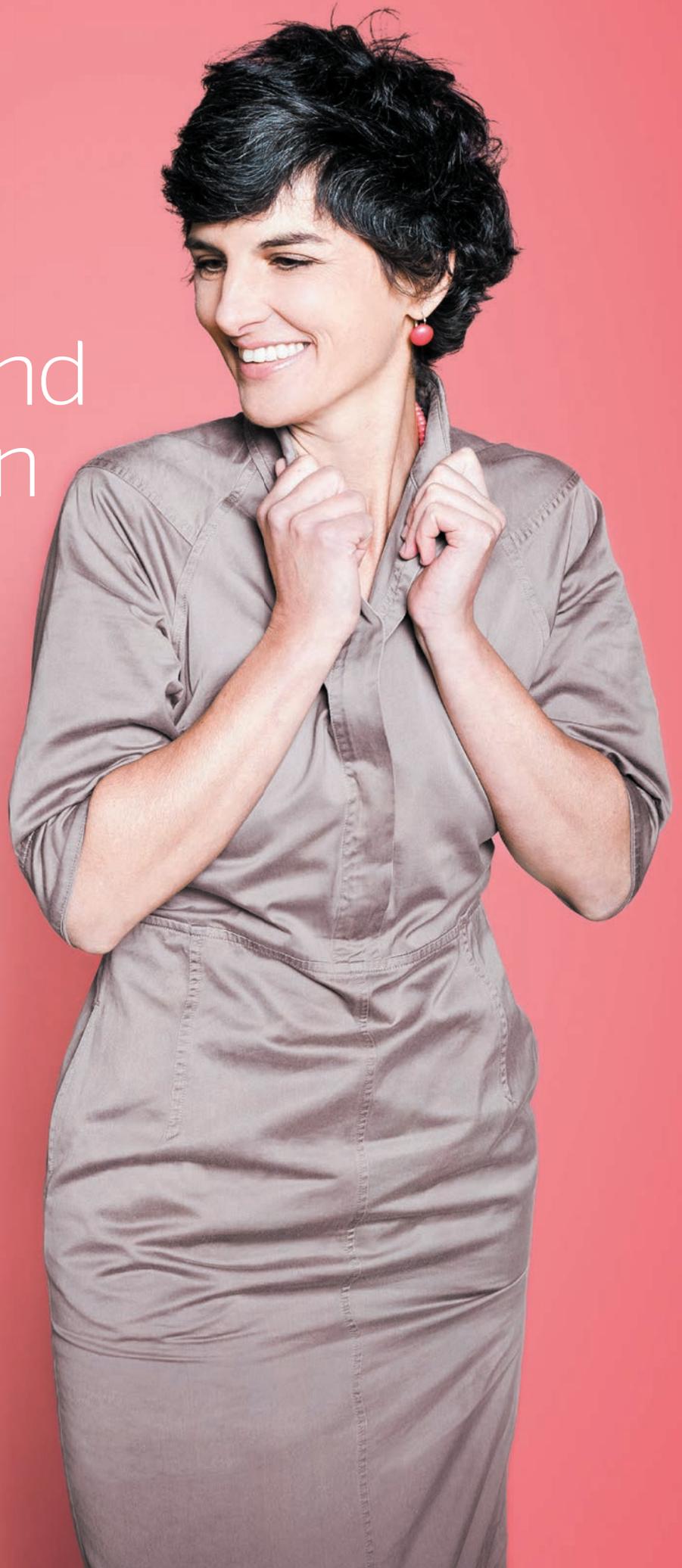
Mit Phytosterinen für den Cholesterinspiegel.

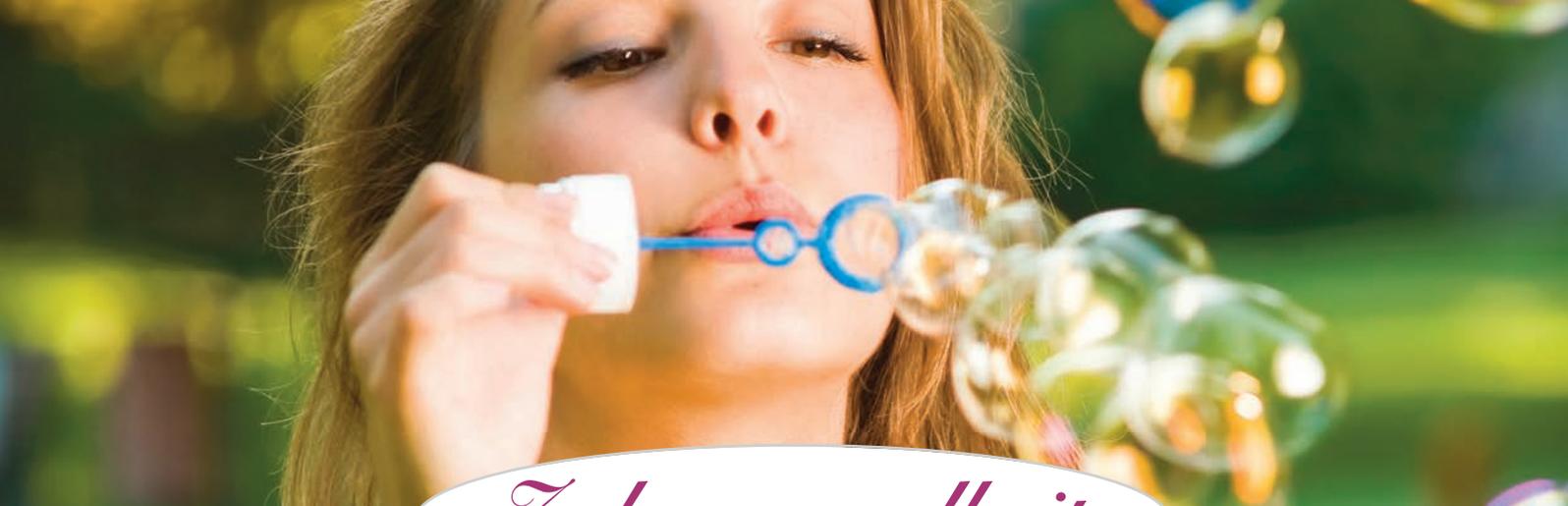
WERTE: Gesamt-Cholesterin unter 200 mg/dL
LDL-Cholesterin unter 160 mg/dL
HDL-Wert über 40 mg/dL

Für Stoff- wechsel und Cholesterin

Lipid aktiv ist eine Nährstoff-Formel zur Unterstützung des Cholesterin- und Fettstoffwechsels. Die enthaltenen pflanzlichen Phytosterine aus der Pinie tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Zusätzlich sorgen ausgewählte Vitamine und Spurenelemente für einen normalen Fettsäure- und Energiestoffwechsel. Vitamin E und Zink tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

- ✓ Hypoallergene Herstellung
- ✓ Maximale Verträglichkeit
- ✓ Sehr gute Bioverfügbarkeit
- ✓ Ohne unnötige Zusätze





Zahngesundheit



Mag. pharm.
Gertrud Guéye

Endlich frischer und gesunder Atem

Mundgeruch (fachsprachlich Halitosis) ist unangenehmer Geruch des Atems bzw. der Ausatemluft. Wir können unseren Atem selbst meist nicht riechen und werden erst durch andere darauf aufmerksam gemacht, was meistens sehr unangenehm ist. Wodurch Mundgeruch ausgelöst wird, was genau dahintersteckt und welche Möglichkeiten es in der Behandlung gibt, erfahren Sie hier.

WISSENSWERT

Der Zungenbelag

Der Mund ist von hundert Bakterienarten und Hefen besiedelt. Etwa zwei Drittel aller Mundbakterien besiedeln den zerklüfteten Zungenrücken. Manche haben sehr viele Bakterien auf der Zunge, wenn sie den Zungenbelag nicht regelmäßig entfernen. Die Folge ist unangenehmer Mundgeruch. Neben den „guten“ Mikroben gibt es auch gefährliche Bakterien im Mund, die Karies (kariogene Mikroorganismen) oder Zahnfleischerkrankungen begünstigen. **Tipp:** Benutzen Sie täglich **zusätzlich** zum Zähneputzen desinfizierende Mundspülungen. Fluoride wirken antibakteriell und entzündungshemmend. Wir beraten Sie gerne!

Schlechter Atem ist für die Betroffenen und deren Umgebung sehr unangenehm und störend. Man schätzt, dass ca. 25 % von Mundgeruch (in der Fachsprache Halitosis) betroffen sind. Die Ursachen sind nicht ausschließlich mangelnde Hygiene, oft sind harmlose Faktoren dafür verantwortlich. Meist kommt der schlechte Atem direkt aus dem Mund. Seltener kommt die Ursache aus dem Magen, nur ganz selten stecken ernsthafte Erkrankungen dahinter. Ursächlich sind Fäulnisprozesse verantwortlich, die durch Millionen von Mikroben aus der Mundflora entstehen. Diese haften an Zähnen, in Zahnzwischenräumen, in Zahntaschen, an Füllungen, in der Mundhöhle und im Rachen. Die Mikroorganismen scheiden unter anderem Schwefel-Verbindungen aus, die den unangenehmen Geruch verursachen. Es finden sich im Mundgeruch mindestens 3.000 verschiedene flüchtige, meist organische Verbindungen, die sich mit der Atemluft vermischen und zu schlechtem Atem beitragen. Diese Stoffe entstehen durch bakterielle Zersetzung von Nahrungsresten, Speichel oder anderem Gewebematerial.

Lokale Ursachen für Mundgeruch können sein: mangelnde Mundhygiene, schlechter Zahnstatus, Essensrückstände, Entzündungen der Mundschleimhaut und/oder des Zahnfleisches (Stomatitis, Gingivitis), Entzündungen des Zahnhalteapparats (Parodontitis, parodontale Taschen), etc.

Mundgeruch kann auch systemische Ursachen haben, wie z.B. Magen-Darmerkrankungen (Reflux, Gastritis, etc.), Störung der Darmflora, Medikamente oder Allgemeinerkrankungen (Diabetes, Leberzirrhose, Nierenversagen...).

Egal wie gründlich wir unsere Zähne putzen - wir reinigen damit nur etwa 25 Prozent des Mundraumes. Eine tägliche Mundspülung komplettiert Ihre Mundhygiene und hält langfristig Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch gesund.

Endlich frischer und gesunder Atem mit easyfresh

Innovative medizinische Mundpflege mit neuem Wirkansatz – ohne Alkohol und Chlorhexidin! Erhältlich nur in Ihrer Apotheke.



easyfresh - Frischekick und tägliche Mundpflege

- Neue innovative medizinische Mundpflege auf höchstem Niveau und mit einem neuen Wirkansatz frei von Chlorhexidin und Alkohol
- Einzigartige iq+ ActiveOxi Technology zur Reduzierung der Schwefelwasserstoffe und von Bakterien in der Mundhöhle (stabilisiertes Chloroxid und Flouride, lösenden bakteriellen Biofilm im Mund auf, entfernen Plaque und eliminieren die flüchtigen Schwefelverbindungen)
- Individuelle Wirkintensität je nach Mundhöhlen-Milieu (stärkere Aktivierung der wirksamen Substanzen nur wenn notwendig)
- Eliminiert schlechten Atem sofort – 12 Stunden lang
- Eliminiert Bakterien und Plaques
- Schützt Zähne und Zahnfleisch
- Stellt das natürliche Weiß der Zähne wieder her
- Klinisch geprüft und von Zahnärzten empfohlen
- Erhältlich nur in Ihrer Apotheke! www.easypharm.at

Die Wirkmechanismus von easyfresh:

- Die Technologie basiert auf stabilisierten wässrigen Lösungen von Chlordioxiden (Natriumchlorit und Natriumhydrogencarbonat) und Natrium Monofluorphosphaten (MFP). Diese neutralisieren flüchtige Schwefelverbindungen (VSCs) in der Mundhöhle durch aktive Reaktion mit organischen Substanzen, Zellmembranen von Mikroben, wodurch es zu Eliminierung der VSCs und von Bakterien kommt.
- Die **Activ Oxi Technology** wird im milden sauren Milieu aktiviert. Je nach Milieu in der Mundhöhle wird die Aktivierung angepasst, sodass die volle Aktivierung nur bei schlechter Mundhygiene oder z.B. Entzündungen erfolgt. Hoch effizient und sicher, es sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Unsere Empfehlung

easyfresh mit frischem Minzgeschmack

- **Mundspray:** Für den Frischekick zwischendurch.
- **Mundspülung:** Zur täglichen Anwendung, sofort wirksam - bis 12 Stunden.

easyfresh

Endlich frischer und gesunder Atem

Innovative medizinische Mundpflege mit neuem Wirkansatz; ohne Chlorhexidin und Alkohol, Apotheken-exklusiv

500ml **250ml** **Mundspray**

easypharm

iq+ ActiveOxi TECHNOLOGY



Gesundheit



MMag.
Bernhard Stögmann

L-Arginin eine Aminosäure mit Potenz

Die Manneskraft ist unwiderruflich mit der Potenz und der Standfestigkeit von Männern in Liebesbeziehungen gleichzusetzen. Gerade mit dem Alter, aber auch mit körperlichen Problemen und chronischen Beschwerden leidet oftmals zuerst die Potenz und damit das Selbstwertgefühl von Männern, die nur äußerst ungern über diese Themen sprechen.

WISSENSWERT

Potenzfördernde Ernährung

Generell sollten Betroffene wenig Süßes zu sich nehmen. Viel blaurotes Gemüse und Beeren wie Rotkohl, rote Zwiebeln, Blaubeeren und Brombeeren essen: Eine Studie bestätigt die durchblutungsfördernde Kraft der darin enthaltenen Anthozyane.

Es ist erwiesen, dass der Eiweißbestandteil L-Arginin ähnlich wirkt wie Viagra.

Er hilft, die Gefäße zu erweitern und den Blutfluss zu steigern.

L-Arginin findet sich vor allem in Kürbiskernen, Erdnüssen und Mandeln, Rindfleisch, Thunfisch, Huhn und Linsen. Ideal ist auch eine geregelte Zufuhr mit Nahrungsergänzungsmitteln.

Die erektile Dysfunktion ist noch immer ein Tabuthema und trifft jüngere Männer ebenso wie ältere Semester. Viele Männer scheuen den Gang zum Arzt.

Eine Erektion entsteht durch eine gesteigerte Blutzufuhr in den Penis. Unter hohem Druck wird das Blut durch erweiterte Arterien in den Schwellkörper gepumpt. Dabei werden die Venen zusammengedrückt. Die Folge: Der Druck im Schwellkörper steigt an, und der Penis versteift sich. Dieser Vorgang ist nur durch das komplexe Zusammenspiel von Nerven, Blutgefäßen und Hormonen möglich.

Was sind die häufigsten Ursachen von Potenzstörungen?

Die Gründe für eine Beeinträchtigung der Erektionsfähigkeit sind vielfältig. Meistens entsteht sie durch körperliche Ursachen, aber auch psychische Faktoren können eine Rolle spielen.

Psychische Gründe wie Stress, Depressionen, Angsterkrankungen oder belastende Ereignisse lösen eher bei jüngeren Männern Potenzstörungen aus. Dennoch sollten sie als Ursache mit in Betracht gezogen werden.

Ein (natürlicherweise) sinkender Testosteronspiegel kann mit zunehmendem Alter Probleme verursachen. Manchmal ist die Dysfunktion auch eine Folge der Einnahme von Medikamenten, von Verletzungen (etwa einer Beckenfraktur) oder Operationen (an Prostata oder Darm).

In einigen Fällen geht man davon aus, dass eine erektile Dysfunktion vornehmlich auf erste Probleme im Herz-Kreislauf-System und Blutdruck zurückzuführen ist. Darüber hinaus wirkt sich das Rauchen äußerst schädlich auf die männliche Potenz aus.

Das erstmalige Versagen führt bei vielen Männern zu einer Drucksituation, die sich psychisch negativ auf den gesamten Organismus auswirkt. Versagensängste, Misserfolg und ein eingeschränktes Selbstbewusstsein sind die folgenschweren Konsequenzen.

Eine Potenzstörung liegt vor, wenn

- ein Mann keine Erektion bekommen kann oder diese nicht für einen Geschlechtsverkehr erhalten kann
- das Problem in mehr als zwei Dritteln der Fälle auftritt und/oder die Probleme über mehrere Monate bestehen



Wie unterstützt L-Arginin die Potenz?

Hinter L-Arginin verbirgt sich eine Aminosäure, die unter Sportlern oft gut bekannt ist. Arginin erhöht die sportliche Leistungsfähigkeit und gibt ein gutes Körpergefühl. Auch im Bezug auf die männliche Potenz wirkt sich L-Arginin positiv aus.

- L-Arginin ist eine gefäßaktive Aminosäure.
- L-Arginin enthält im direkten Vergleich mit anderen Aminosäuren das meiste Stickstoffmonoxid. Durch den hohen Anteil an Stickstoffmonoxid entspannen sich die Blutgefäße

und die Durchblutung wird verbessert, die Blutzirkulation wird stabilisiert. Im direkten Zusammenhang wird auch die Erektion positiv beeinflusst. Um dauerhaft eine Arginin Wirkung zu erzielen, muss die Aminosäure dem Körper regelmäßig zugeführt werden, denn das führt zu einer Kettenreaktion:

- es bildet sich vermehrt Stickstoffmonoxid, die Durchblutung wird gesteigert
- die Arterien erweitern sich
- der Penis wird deutlich besser durchblutet
- es kommt zu einer Erektion

In besonderen Lebenssituationen, bei erhöhtem Stressniveau oder im Leistungssport reduziert sich die Aminosäure im Körper deutlich und so ist der Organismus auf eine Aufnahme zusätzlich zur Ernährung angewiesen.

SEXUELLE UNLUST?

DIE ENERGIE DES LEBENS,
WENN MAN(N) SIE BRAUCHT:

- + Zink + L-Arginin
- + Selen + Tribulus terrestris

FÜR DIE EXTRAPORTION
TESTOSTERON!

BIOBENE®

Weil es mein Körper ist.



NEU:
BENE-
PHARMA-
TREUEPASS

Download unter
benepharma.at

Jetzt
in Ihrer
Apotheke!



Schönheit



Mag. pharm.
Ulrike Schönauer

Hautnah für ihre Schönheit

Von innen zu strahlen, sich einfach gut zu fühlen, natürlich schön zu sein – ein Verlangen, das wir alle kennen. Die eigene Schönheit steht dafür, sich in seiner Haut wohlfühlen und dies nach außen zu zeigen.

EMPFEHLUNG

Natürlich schön sein und von innen strahlen - ein besseres Hautgefühl in kürzester Zeit mit Orthomol Beauty!

Als Monatspackung mit 30 Trinkfläschchen und als Wochenration mit sieben Trinkfläschchen bei uns in der Apotheke. Orthomol Beauty – die innovative Kombination für natürlich schöne Haut.

Doch unser Äußeres verändert sich im Laufe der Jahre und die Spuren des Lebens werden sichtbar. Schönheit ist zudem keine oberflächliche Angelegenheit: In ihrer Tiefe verliert unsere Haut mit der Zeit an Elastizität, Spannkraft und Feuchtigkeit, und uns allen ist daran gelegen, sie zu pflegen.

Orthomol Beauty, der neue Schönheitsdrink mit ausgewählten Inhaltsstoffen wie Kollagen, Hyaluronsäure und dem Phytamin-Q10-Komplex unterstützt die Schönheit der Haut von innen, sodass sie nach außen strahlen kann.

Im Alter lassen die Kollagenproduktion und der Gehalt an Hyaluronsäure in Haut und Bindegewebe nach. Dies führt zu sichtbaren Veränderungen: Die Haut verliert an Elastizität und

Feuchtigkeit. Der Pflege von außen, beispielsweise durch Cremes und Masken, sind oft Grenzen gesetzt, weshalb es wichtig ist, auch die unteren Hautschichten zu versorgen.

Die in Orthomol Beauty enthaltenen Kollagen-Peptide, die Hyaluronsäure und der Phytamin-Q10-Komplex wirken in den unteren Schichten der Haut zweifach effek-

tiv: Zum einen werden Haut und Bindegewebe von innen mit Nährstoffen versorgt, die ihnen Elastizität, Spannkraft und Feuchtigkeit zurückgeben. Zum anderen regen die enthaltenen Kollagen-Peptide die Bindegewebszellen zur vermehrten Produktion von körpereigenem Kollagen an.

Orthomol Beauty ist speziell auf die Bedürfnisse der Haut und des Bindegewebes abgestimmt und wurde in enger Zusammenarbeit mit Dermatologen entwickelt.

Das Nahrungsergänzungsmittel ist als Monatspackung mit 30 Trinkfläschchen oder auch als Wochenpackung (7 Fläschchen) in der Apotheke erhältlich und kann täglich zu oder nach einer Mahlzeit eingenommen werden.

Wertvolle Inhaltsstoffe – wissenschaftlich fundiert

Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass durch die Supplementierung mit Substanzen wie Kollagen-Peptiden, Hyaluronsäure und Antioxidanzien der Vorgang der Hautalterung beeinflusst und abgemildert werden kann, da Trinkkollagene auch die tieferen Hautschichten erreichen.¹ Die orale Einnahme der spezifischen Kollagen-Peptide steigert die Hautelastizität und reduziert Hautfalten. Sie





stimulieren zudem die körpereigene Neusynthese der wichtigen Strukturproteine Kollagen und Elastin.^{1,2}

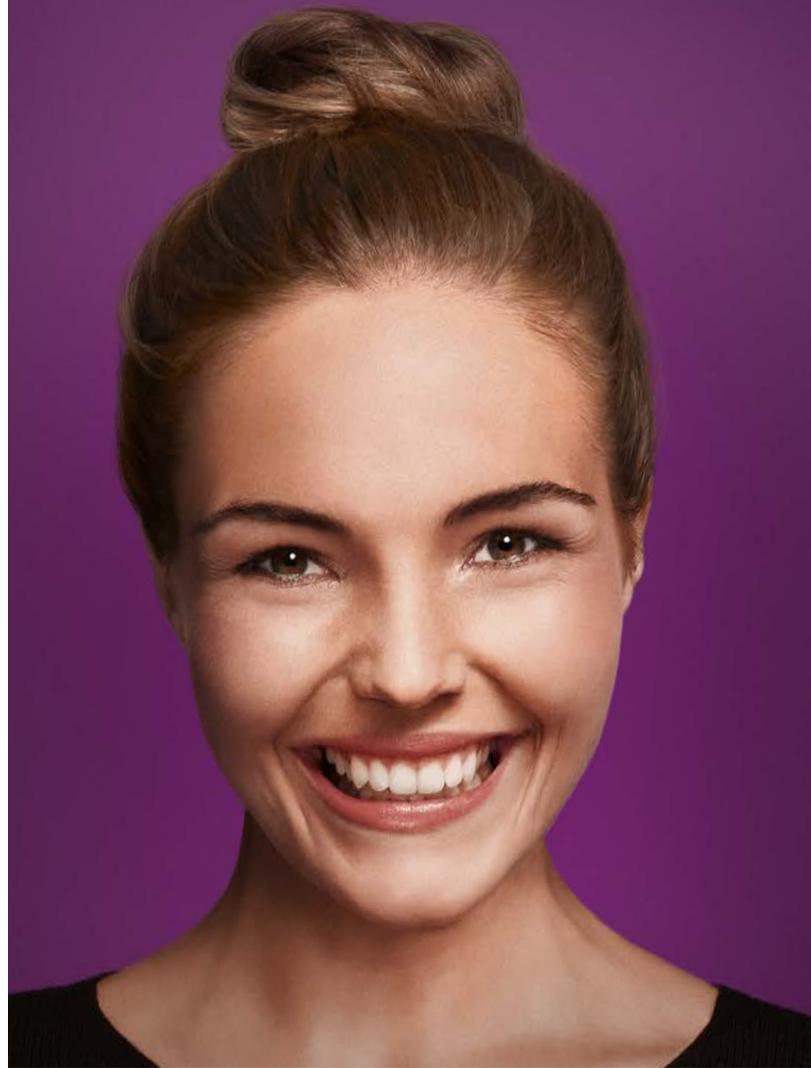
Hyaluronsäure erhöht den Feuchtigkeitsgehalt der Haut.³ Zusätzlich enthält Orthomol Beauty den einzigartigen Phytamin-Q10-Komplex – eine Kombination aus wertvollen Vitaminen, Coenzym Q10 und dem Phyto-Extrakt der Olivenfrucht. Dieser Extrakt ist reich an Hydroxytyrosol, einem Polyphenol mit antioxidativen Eigenschaften. Für schöne Haut, Haare und Nägel sind in Orthomol Beauty zudem Vitamin C, Vitamin E, Zink, Selen und Biotin enthalten. Vitamin C, Vitamin E, Zink und Selen schützen die Zellen vor oxidativem Stress. Die Inhaltsstoffe Biotin und Zink tragen zum Erhalt normaler Haut bei. Selen, Biotin und Zink tragen zum Erhalt normaler Haare bei. Selen und Zink tragen zur Erhaltung normaler Nägel bei.

Schönheitsrituale für den Alltag

Eine schöne und natürliche Haut kann durch einfache alltägliche Rituale gefördert werden. Regelmäßige Bewegung regt die Durchblutung der Haut an, versorgt sie mit Nährstoffen und wirkt der Hautalterung entgegen. Yoga, Pilates oder ein Spaziergang an der frischen Luft schützen die Haut vor Stress. Für eine strahlende Haut wird empfohlen, täglich sieben bis acht Stunden zu schlafen und ausreichend zu trinken. Zudem ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig für Haut, Haare und Nägel. Da jedoch oft nicht alle relevanten Nährstoffe über die Ernährung aufgenommen werden können, unterstützt Orthomol Beauty auf natürliche Weise die Schönheit von innen. Täglich den Inhalt eines Trinkfläschchens (Tagesportion) zu oder nach einer Mahlzeit einnehmen.

Quellen:

1. Proksch E, Segger D, Degwert H, et al. *Skin Pharmacol Physiol* 2014;27(1): 47-55.
2. Proksch E, Schunck M, Zague V, et al. *Skin Pharmacol Physiol* 2014;27(3): 113-9.
3. Kawada C, Yoshiada T, Yoshida H, et al. *Nutr J* 2014;13:70.



„Falten lache ich einfach weg.“
Ich trinke Orthomol Beauty

Hautnah für Ihre Schönheit



Der Schönheitsdrink mit der innovativen Kombination aus Kollagen, Hyaluronsäure und dem Phytamin-Q₁₀-Komplex. Exklusiv in Ihrer Apotheke.

Orthomol Beauty ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Mit Biotin und Zink zum Erhalt normaler Haut und Haare. Mit Kollagenhydrolysat, Hyaluronsäure, Coenzym Q₁₀ und Olivenextrakt.

RÄTSELGEWINNSPIEL

BAHNHOF APOTHEKE

Gesund durchs Leben.

Wüste in Nordafrika	▼	Angeh. einer Weltreligion	▼	Gürtelgegend	▼	▼	▼	Elektrokardiogramm (Abk.)	Filmriesenaffe (King ...)	höchster militärischer Rang	▼	▼	Trinkspruch in Skandinavien	weißrussischer Name der Memel
Windjacke	▶							Hühnerjunges	▶					▼
eilig	▶				6			eh. UNO-Generalsekretär		Kennzeichnung	▶			
eine der Jahreszeiten		sehr bejährt		pflegen und schützen			Fischfanggerät	▶	7				päpstlicher Gesandter	
▶	▶	▶	▶	▶						fair, ehrlich			weiblicher franz. Artikel	▶
Streitmacht	▶		10				Feigling (ugs.)		Grünfläche	▶				
landwirtschaftliche Arbeit		Nutzwald		Gegenteil von unter		Schönheitsfehler	▶				12		unentschieden beim Schach	Be-gründer des Zionismus †
▶	▶	▶	▶	▶					Wortbedeutungsinhalt			Segelstange	▶	▶
▶	9					griech. Wettkampfspiele		Frühlingsbote	▶					3
Wassertiefe messen		langes Amtskleid		Singvogel			5			Abk.: Richterskala			französisch: dich	
steil anführende Straße	▶	▶						Autor von 'Robinson Crusoe'		kleiner Kratzer			2	
▶	▶	▶				'Weißpfennig' (14. Jh.)		Singvogel	▶					
Singvogel	Saiteninstrument			Amts-sprache: beliegend										
Lebersekret	▶	4						Hauptteppich orient. Festsäle	▶					
▶	▶			scharfe Biegung		11		hebräischer Buchstabe	▶					
Saharagebirge		Milchgebende Haustiere											Hirt auf der Alm	
eh. Autostrecke in Berlin	▶						elektrostatische Einheit (Abk.)			langer Feder-schal	▶			
Umsatzbeteiligung		westsibirischer Strom				Fluss zur Nordsee				8				
▶	▶	▶												
flaches Land	▶												französisch: Jahr	▶

Abgabeschluss ist der 28.5.2019 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 EASYFRESH PRODUKT NACH WAHL

easyfresh

Endlich frischer und gesunder Atem

ActiveOxi TECHNOLOGY

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

Gewinnerinnen der Winterausgabe
Ingeborg Veit, 6900 Bregenz
Eveline Waldner, 6900 Bregenz
Maria Wirthensohn, 6900 Bregenz

Name: _____

Adresse: _____

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

Wir gratulieren herzlich!