

BAHNHOF APOTHEKE

Gesund durchs Leben.

Neues und Interessantes aus der Welt der Gesundheit

Wir wünschen Ihnen viele entspannte
Sommertage!



PERSÖNLICHER RATGEBER FÜR UNSERE KUNDEN

SOMMER 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

Iberogast bei Magen-Darm-Erkrankungen

Iberogast® enthält die Extrakte 9 verschiedener Heilpflanzen, die sich gegenseitig in ihrer Wirkung ergänzen und verstärken. Dank dieser speziellen Kombination sorgt Iberogast® für eine rasche Linderung bei verschiedenen Magen-Darm-Beschwerden:

- Magenschmerzen & Magenkrämpfe
- Völlegefühl & Blähungen
- Bauchschmerzen & Bauchkrämpfe
- Übelkeit
- Reizmagen- und Reizdarmsyndrom
- Sodbrennen

Effektiv und gut verträglich

Iberogast® ist ein zugelassenes pflanzliches Arzneimittel, dessen Wirksamkeit und Verträglichkeit in zahlreichen klinischen Studien bestätigt wurde.

EMPFEHLUNG

**Auf Reisen
für Magen & Darm**
PFLANZLICH. SCHNELL. WIRKSAM.

Nr.1
MEISTGEKAUFTES
MAGENMITTEL*

**Jetzt für Ihre
Reise-Apotheke**

Hilft rasch bei:

- Übelkeit
- Völlegefühl
- Blähungen
- Magenschmerzen
- Magen-Darm-Krämpfen
- Sodbrennen

*IQVIA OTC Offtake MAT 12/2018 Magenmittel 03A in Wert und Menge
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

LATIMKT.03.2019.9282



Tipps für heiße Tage

- Nicht nur zum Abkühlen, auch als trinkbare Erfrischung an hitzigen Tagen ist reines Wasser oder Mineralwasser der optimale Durstlöcher. Bei der Auswahl der Getränke soll der Mineralstoffgehalt, aber auch der Energiegehalt berücksichtigt werden. Im Sommer, wenn es heiß ist, sollte die Trinkmenge nie unter 2 Liter sinken! .
- Leichte Kleidung tragen, die den Körper bedeckt. Auf Kopfbedeckung und Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Lichtschutzfaktor nicht vergessen.
- Anstrengungen vermeiden (z.B. intensiven Sport, körperliches Arbeiten in der Sonne, Fahrten in überhitzten Autos).
- Kühle und schattige Plätze, ev. klimatisierte Räume aufsuchen.
- Räume kühl halten. In der Früh und nachts lüften und am Tag abdunkeln, feuchte Tücher aufhängen
- Mit Wasser abkühlen (z.B. lauwarm duschen bzw. kühl duschen). Nicht in überhitztem Zustand direkt in kaltes Wasser springen oder abduschen.
- Viel trinken. Für gesunde Erwachsene gilt: Mindestens 1,5 bis 3 Liter am Tag. Bevorzugen Sie Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Trinken Sie die Getränke wohltemperiert – nicht eiskalt, weil der Körper sie erst wieder erwärmen muss, was ihn belastet und zum Schwitzen bringt. Bei Hitze ist es günstig Alkohol zu vermeiden.



Geschätzte Kundinnen und Kunden der Bahnhof Apotheke!

Nach einem eher regnerischen und kühlen Mai freuen wir uns auf den Sommer - und schon stecken wir mitten in der Hitze. Der Körper muss einiges an Temperatur- und Luftdruckschwankungen aushalten. Dabei können wir ihn unterstützen: wichtig ist ausreichend Flüssigkeit zu trinken. Leitungswasser, Tee, verdünnte Fruchtsäfte oder Elektrolytgetränke, je nach Anstrengung. Wer kein Durstgefühl hat sollte trotzdem trinken. Öfters ausruhen im Schatten, kühle Fußbäder, nur wenig Alkohol und viel frisches Gemüse, Obst, eine Wanderung im Sauerstoff spendenden Wald, den See genießen - lassen Sie trotz Arbeit möglichst täglich Ihre Seele baumeln und sorgen Sie für eine kurze Auszeit... Das steigert Ihre Lebensenergie, und Energie ist nötig, um Glück überhaupt wahrnehmen zu können.

Für eine gelungene Urlaubsreise ist eine gute Vorbereitung das Um und Auf. Wir stellen mit Ihnen gerne Ihre Reiseapotheke zusammen. Notwendige, empfohlene Impfungen, hilfreiche Medikamente, Sonnenschutz oder andere wichtige Reiseinformationen haben wir für Sie bereit.

*Ich wünsche Ihnen eine erholsamen, erfrischenden Sommer mit mehr Zeit für sich selbst!
Ihre Mag. pharm. Ulrike Schönauer & Team*

BAHNHOF APOTHEKE

Gesund durchs Leben.



Gesundheit



Mag. pharm.
Ulrike Schönauer

WISSENSWERT

Sport ist ein Schmerzkiller

Glückshormone werden vor allem in Hirnregionen ausgeschüttet, die Emotionen und Schmerz steuern. Offenbar beeinflussen sie vorbeugend die Schmerzverarbeitung positiv, die Kopfschmerzhäufigkeit lässt nach. Außerdem stabilisiert Sport das vegetative Nervensystem, das, wenn wir gestresst sind, überaktiv ist und das Kopfschmerzrisiko erhöhen kann. Regelmäßiger Kraft- und auch Ausdauersport wie walken, laufen... bei moderater Belastung ist zu empfehlen.

“Moderat” lässt sich über den Puls kontrollieren: bei untrainierten Menschen im mittleren Alter sollte der Trainingspuls zu Beginn zwischen 100 - 120 Schlägen pro Minute liegen.

Bewegung ist gut für unser Herz

Freizeitsport erlebt einen enormen Aufschwung und gehört zu unserer Gesellschaft. Für jede Altersgruppe finden sich trendige und gut geeignete Freizeitaktivitäten. Ob allein oder in der Gruppe dominieren Nordic Walken, Wandern, Schwimmen, Rad fahren und Mountainbiken seit Jahren das Freizeitsportgeschehen. Das gleicht psychischen Stress aus und entspannt die Muskulatur. Am deutlichsten profitieren Herz und Kreislauf von sportlicher Betätigung.

Sport wirkt auf Körper und Psyche

Die Verbesserung der Lebensqualität und damit auch der Gesundheit ist bei vielen die treibende Motivation um regelmäßig Bewegung zu machen. Training für Herz und Kreislauf (Cardiotraining), Gewichtsreduktion, Verbesserung der Muskelfunktionen, Bodystyling, Regeneration, Ausgleich und auch Schmerzreduktion sind die positiven Auswirkungen von Sport.

Ein regelmäßiges Training bewirkt eine Umstellung des Stoffwechsels, der nicht nur das Leben verlängert, sondern auch das momentane Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit steigert. Das sympathische Nervensystem, das Herz und Blutgefäße steuert, entspannt sich, wodurch der Blutdruck absinkt. Gutes HDL-Cholesterin beginnt zu steigen, gleichzeitig fällt das belastende LDL-Cholesterin ab. Die Fließeigenschaften des Blutes verändern sich, das infolge weniger zu Verklumpungen neigt und flüssiger wird - die Durchblutung des Herzmuskels wird verbessert. Das Herz eines trainierten Menschen hat übrigens deutlich weniger Arbeit zu verrichten. Das Herz eines Untrainierten schlägt pro Jahr durchschnittlich über 10 Millionen Mal häufiger!

Bewegung wirkt vielseitiger als jedes Medikament. Durch gezielte Bewegung kann das gesamte Wohlbefinden verbessert werden. Sie erhöht die Leistungs- und Erholungsfähigkeit des Körpers und verzögert Alterungsprozesse.

- Das Gehirn wird besser mit Sauerstoff versorgt und durchblutet.
- Laufen Sie Diabetes davon! Die Wirkung von Insulin kann durch körperliche Bewegung verbessert werden (die Zellen werden empfänglicher für Insulin) und Muskeln und Organe „verbrennen“ wieder mehr. Ein hoher Blutdruck wird gesenkt.
- Schmerzen, die durch Verspannungen ausgelöst werden (z.B. im Rücken oder Menstruationsschmerzen), verringern sich.
- Nicht zuletzt spendet körperliche Aktivität Energie und macht zufriedener, sie vermindert Spannungen und steigert das Selbstwertgefühl. Neue Freundschaften zu anderen “bewegten Menschen” können entstehen.

WICHTIG: Am Anfang eines “Lebens mit Sport” steht der Besuch beim Arzt. Es werden Gewicht, Größe, Bauchumfang und Körperfettgehalt bestimmt. Die individuelle Leistungsfähigkeit wird ermittelt (Ergometrie), was eine adäquate Trainingsdosierung möglich macht.



**Bleiben Sie fit -
für alles was Sie noch vorhaben...**

Kurkuma **Ein natürlicher Jungbrunnen**

Die Kurkuma-Wurzel aus der Familie der Ingwer-gewächse ist weit mehr als ein Gewürz. In der tra-ditionellen asiatischen und indischen Medizin spielt die auch als Gelbwurz bekannte Pflanze seit Jahr-hunderten eine wichtige Rolle.

In der Ayurveda-Medizin wird sie dementspre-chend häufig angewendet. Curcuma senkt alle drei Doshas, sie hilft bei Entzündungen von Augen und Ohren. Im Verdauungstrakt schätzt man ihre keimbekämpfenden, blähungsmindernden, abfüh-renden und appetitanregenden Wirkungen - sie zählt zu den gut wirksamen verdauungsfördernden Mitteln.

Ein anderer Einsatzbereich liegt im Bereich von Hautproblemen wie z.B. bei Juckreiz, Nesselsucht, Ekzemen, Gürtelrose, Allergien, Prellungen und bei verschiedenen Entzündungen im Körper.

In der Therapie des Diabetes spielt Curcuma auch eine wesentliche unterstützende Rolle.

Kurkuma enthält Curcuminoiden und ein ätheri-sches Öl. Der herausragende Nutzen dieses sek-undären Pflanzenstoffes scheiterte bisher oft-mals an der Bioverfügbarkeit. Herkömmliche Kurkuma-Extrakte sind kaum wasserlöslich und können somit nur sehr schlecht vom Körper auf-genommen werden. Daher müsste man sehr große Mengen Curcumin zu sich nehmen, um einen relevanten Spiegel der Curcuminoiden im Blut zu erreichen.

APO-TIPP: curcumin-Loges® wird mit einer ein-zigartigen Technologie hergestellt: So genannte Mizellen, wie sie auch in unseren natürlichen Ver-dauungsprozessen vorkommen, werden um die Curcumin-Moleküle gelagert, so dass diese vom Körper besser aufgenommen werden können.

Dieser Vorgang nach dem Vorbild der Natur führt zu einer 185-fach verbesserten Bioverfügbarkeit. Daher reichen bereits 2 Kapseln curcumin-Loges® aus, um das Potenzial der Kurkuma-Wurzel voll ausschöpfen zu können.

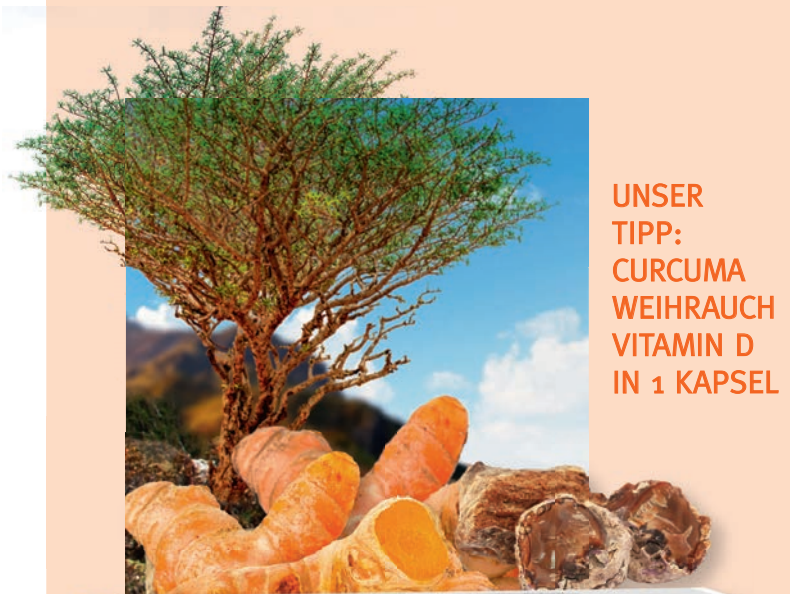
Empfehlung

curcuminLoges® plus Boswellia: innovative Kombination aus Curcumin plus Weihrauch

Curcumin und Weihrauch (Boswellia) spielen seit Jahr-hunderten in der Tradition orientalischer Länder eine wichtige Rolle.

curcumin-Loges® plus Boswellia trägt mit Vitamin D zur normalen Funktion des Immunsystems bei und unterstützt eine gesunde Immunantwort bei Entzün-dungen.

- ✓ Einzigartige Kombination:
Curcumin und Weihrauch
- ✓ Überlegen: Optimale Aufnahme der Wirkstoffe durch patentierte Mizellentechnologie
- ✓ Vielfältige Einsatzmöglichkeiten:
z. B. für gesunde und flexible Gelenke



**UNSER
TIPP:
CURCUMA
WEIHRAUCH
VITAMIN D
IN 1 KAPSEL**



Nahrungsergänzungsmittel. Exklusiv und rezeptfrei
in Ihrer Apotheke. www.loges.at



Nährstoffe

Gehirnfrendliche Stoffe

Die Übertragung von Botschaften zwischen den Neuronen im Gehirn geschieht durch die Freisetzung von Neurotransmittern. Dies sind biochemische Botenstoffe, die durch einen elektrischen Impuls freigesetzt und übertragen werden und so die Kommunikation der Nervenzellen untereinander ermöglichen. Man kann die (elektrische) Aktivität des Gehirns mit Hilfe eines Electroencephalogramms (EEG) messen. Die Unterschiede zwischen der Gehirnaktivität einer jungen und einer alten Person können beträchtlich sein. Die tägliche Versorgung mit Nährstoffen hilft dabei, die kognitiven Fähigkeiten lange zu erhalten.



Mag. pharm.
Gertrud Guéye

EMPFEHLUNG

Unterstützen Sie Ihr Gehirn durch geirnfrendliche Nahrungsergänzungsmittel

Bei den Vitaminen stehen an erster Stelle die Gruppe der **B-Vitamine**. Alle Vitamine des B-Complexes sind für die einwandfreie Funktion der Nervenzellen, zu denen die Gehirnzellen gehören, unverzichtbar. Auch für bessere Energie, Konzentration und gute Stimmung sind sie wichtig. Zu den unentbehrlichen Nahrungsergänzungsmitteln für das Gehirn gehören an vorderster Stelle auch die **Omega-3-Fettsäuren** mit den im Fischöl enthaltenen Hauptbestandteilen DHA und EPA. Wir beraten Sie gerne!

Obwohl das Gehirn nur 2% der Körpermasse ausmacht, verbraucht es etwa ein Viertel der Brennstoffe, die wir dem Körper zuführen. Um einwandfrei arbeiten zu können, benötigt unser Gehirn die ständige Zufuhr von energieliefernden Brennstoffen, vor allem Glucose (in der richtigen Menge, nicht zuviel und nicht zuwenig). Glucose ist die Hauptenergiequelle für das Gehirn und die Muskeln. Hauptenergielieferanten sind Kohlenhydrate, die aus der Nahrung aufgenommen werden. Der menschliche Organismus verbraucht 24 Stunden am Tag Energie, sei es für die Atmung, den Herzschlag oder die Verdauung. Ein Teil der im Blut befindlichen Glucose wird in sämtliche Körperzellen transportiert, wo diese in Energie umgewandelt wird. Nicht benötigte Glucose wird in der Leber und den Muskelzellen als Glykogen gespeichert. Sind die Speicher gefüllt, wird überschüssige Glucose in Fett umgewandelt und in den Fettdepots im Körper gespeichert. Einfachzucker (z.B. Fruktose, Traubenzucker) werden sehr schnell resorbiert und lassen den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen. Mehrfachzucker (z.B. aus Gemüse) werden

langsamer aufgespalten und starke Blutzuckerschwankungen bleiben aus.

Lebenswichtig ist natürlich auch die ungehinderte Versorgung mit Blut und Sauerstoff. Das Gehirn verbraucht mehr als 20% des Sauerstoffs im Blut. Ist ausreichend **Eisen** im Blut vorhanden, wird der gesamte Organismus optimal mit Sauerstoff versorgt. TIPP: Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme.

Eine schlechte Hirndurchblutung verursacht den langsamen, stetigen Verlust der Gehirnfunktionen. Die Folgen sind Gedächtnisverlust, Verwirrung, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Depression, Nervosität und Reizbarkeit.

Zu den geirnfrendlichen Nahrungsergänzungsmitteln gehören Antioxidantien (**Vitamin C, E, Beta-Carotin, Coenzym Q10, Alpha-Liponsäure**) und auch Pflanzenextrakte. Hier ist an erster Stelle **Ginkgo biloba** zu nennen, hauptsächlich wegen seiner nachgewiesenen durchblutungsfördernden Wirkung. Auch **Ginseng- und Curcuma-Extrakte** stärken und beleben den Organismus und fördern die Gehirnleistung.

Vergesslichkeit ist keine Altersfrage! Zur Vorbeugung von Gedächtnisstörungen eignet sich vor allem ein Lebensstil mit gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung. Entspannungsübungen wie Yoga helfen beim Stressabbau. Wichtig ist auch geistige Anregung, zum Beispiel in Form eines anspruchsvollen Hobbys oder viel Kontakt mit anderen Menschen.

Nährstoffe

Schluss mit dem Vergessen

Haben Sie Schwierigkeiten, bestimmte gespeicherte Erinnerungen aus dem Gedächtnis hervorzuholen? Es muss dabei nicht gleich an Demenz gedacht werden. Ein gewisses Maß an Vergesslichkeit ist von Natur aus vorgesehen. Es ist ein Schutzmechanismus des Gehirns gegen die ständige Reizüberflutung, mit der wir im Alltag konfrontiert sind. Nehmen die Gedächtnisprobleme aber zu und sind normale Alltagsabläufe plötzlich ein Problem, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Dauer-Stress verändert das Gedächtnis-Zentrum, beeinträchtigt die geistige Flexibilität, die Aufmerksamkeit und das kurzzeitige Erinnerungsvermögen. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass das wiederholte Bombardement mit Stresshormonen die Anzahl wichtiger Andockstellen im sogenannten präfrontalen Kortex verringert. Dieses Zentrum des Kurzzeitgedächtnisses wird dadurch unempfindlicher für einen anregenden Hirnbotsstoff. Diese Veränderung führt dazu, dass diese Gehirnregion wichtige Funktionen wie das Kurzzeitgedächtnis nur noch eingeschränkt ausführen kann.

Als natürliche Alterserscheinung speichert das Gehirn Informationen langsamer und kann sie weniger schnell abrufen. Nervenzellen gehen verloren und die Durchblutung des Gehirns lässt nach. Gerade bei Senioren kann auch ein Flüssigkeitsmangel die Vergesslichkeit fördern.

Geistige Fitness ist genauso wie körperliche Leistungsfähigkeit eine Frage des Trainings und der optimalen Versorgung des Körpers mit den richtigen Nährstoffen. Wer geistig aktiv bleiben sowie Gedächtnis und Konzentration aufrecht erhalten möchte, sollte das Gehirn nicht nur regelmäßig mit Denkaufgaben „füttern“, sondern auch auf eine optimale Nährstoffzufuhr achten.

Viele Jahre bevor kognitive Defizite wie z.B. häufige Vergesslichkeit auftreten, können Ablagerungen (Beta-Amyloid-Plaques) im Gehirn auftreten. Diese Plaques können die gesunde Gehirnfunktion beeinträchtigen. Daher ist es wichtig, den Beta-Amyloid-Spiegel im Blut so früh wie möglich niedrig zu halten, um eine gesunde Gehirnalterung zu erreichen. Dieser Effekt konnte in Studien mit dem patentierten Curcuma-Extrakt Longvida® (Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv) nachgewiesen werden.

Wir beraten Sie sehr gerne ausführlich!



Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEIN GEDÄCHTNIS

Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv
Curcuma-Extrakt mit Lecithin

Merkfähigkeit und Erinnerung
Patentierter Curcuma-Extrakt (Longvida®)
Plus Zink, B-Vitaminen, Lecithin-Komplex

30 Kapseln

NEU!

Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv wurde speziell für Personen mit nachlassendem Gedächtnis und **Vergesslichkeit** entwickelt. Der exklusiv in Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv enthaltene Curcuma-Extrakt **Longvida®** zeigte in mehreren Studien an gesunden Personen:

- ✓ **Akut- und Aufbaueffekt auf die Gedächtnisleistung**
- ✓ **Gesunde Gehirnalterung**

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



Gesundheit

Einige Tipps für die Intimpflege



Mag. pharm.
Vanja Mitrovic

EMPFEHLUNG

Intimpflegeschaum Linderung von Hautrei- zungen und Vorbeugung von Intimbeschwerden mit Lactamousse

Die Milchsäure in Lactamousse reinigt, schützt und pflegt den äußeren Intimbereich, erhält das saure pH-Milieu der Scheidenumgebung und bewahrt Ihre gesunde Scheidenflora.

Zusätzlich zur Milchsäure enthält Lactamousse Aloe und Hamamelis. Zwei Heilpflanzen, die für ihre pflegenden und reizmildernden Eigenschaften bekannt sind.

Lactamousse unter der Dusche zur Reinigung verwenden und einfach abtrocknen. Täglich perfekt gepflegt.



Im Intimbereich wird entweder zu oft, zu intensiv, mit den falschen Pflegeprodukten oder gar nicht gereinigt. Experten gehen davon aus, dass die Verwendung von Intimpflege-Mittel zu vermehrten Infektionen mit Bakterien und Pilzen führt. Denn sie stören die natürliche Scheidenflora. Eine Studie aus Kanada weist auf diesen Zusammenhang hin: Frauen, die herkömmliche Intimwasch-Lotionen oder -Gels benutzten, hatten eine 3,5-mal höhere Wahrscheinlichkeit für eine bakterielle Infektion und 2,5-mal häufiger Harnwegsinfekte. Daher "weniger ist mehr".

Um sich rundum wohl zu fühlen, waschen sich Frauen gerne ausgiebig auch „unten“. Doch den Scheidenbereich einmal am Tag nur mit warmem Wasser zu waschen, würde schon reichen. Eine gesunde Scheide ist nicht keimfrei, die Scheidenflora reguliert sich von selbst und hat ein intaktes Immunsystem.

Meiden Sie aggressive Pflegeprodukte im Intimbereich

Duschgele, Intimwaschlotionen und Seifen greifen den Säureschutzmantel der Haut und des Genitalbereichs an und öffnen somit Keimen und Bakterien Tür und Tor.

Durch falsche Hygienemaßnahmen wird das saure Scheidenmilieu gestört und andere unerwünschte Keime siedeln sich an. Auch Produkte, die dem pH-Wert der Scheide entsprechen und als schonend gelten, beeinflussen die Flora.

Vor allem innerlich sollte keine Frau ihre Scheide waschen. Es handelt sich um eine Schleimhaut wie im Mund. Um den äußeren Bereich zu säubern, reicht lauwarmes Wasser

aus. Am besten unter der Dusche mitwaschen. In den empfindlichen Vaginalbereich sollte kein Duschgel gelangen. Für Frauen ist es wichtig, keine Darmbakterien in die Scheide zu bringen. Die Keime führen oft zu Blasenentzündungen oder bakteriellen Entzündungen.

Während der Menstruation sollten Sie sich aus hygienischen Gründen mehrmals täglich waschen und die Tampons und Binden alle 3 bis 6 Stunden wechseln. Aber auch in dieser Zeit reicht lauwarmes Wasser für den Intimbereich. Wenn Sie aber auf einen dezenten Duft nicht verzichten wollen, dann greifen Sie zu sanften Intimpflegeprodukten wie Lactamousse, das während der Menstruation, nach dem Geschlechtsverkehr, in der Schwangerschaft und bei Intimbeschwerden ratsam ist.

Komplizierter wird es, wenn die Scheide bereits Probleme macht, sich zum Beispiel unangenehm trocken anfühlt. Dann ist eine Feuchtcreme als Sofortmaßnahme hilfreich.



Gesundheit

Sommer: Stress im Intimbereich?

Der Sommer ist da – doch dieser Gedanke löst bei vielen nicht nur Freude aus: Zahlreiche Frauen kämpfen nach einem Besuch im Freibad oder wegen Urlaubsstress mit Jucken und Brennen in der Scheide. Ein klarer Fall: Die Scheidenflora ist aus dem Gleichgewicht geraten!

Eine gesunde Vaginalflora ist ein wichtiger Schutzschild vor schädlichen Keimen. Milliarden unterschiedlicher nützlicher Laktobazillen – auch Milchsäurebakterien genannt – sorgen nämlich für einen sauren pH-Wert in der Scheide, der es krankmachenden Bakterien und Pilzen schwer macht, sich dort anzusiedeln und zu vermehren.

Das empfindliche Gleichgewicht der Scheidenflora kann jedoch schnell ins Wanken geraten. Grund dafür können Stress (z.B. vor dem Urlaub), erhöhte bakterielle Belastung (z.B. im Freibad), ein geschwächtes Immunsystem (z.B. durch Klimaanlage), Medikamente wie Antibiotika oder übertriebene Intim-Hygiene sein. Ist die Vaginalflora aus der Balance geraten, werden die wichtigen Laktobazillen reduziert und können ihrer Schutzfunktion nicht mehr ausreichend nachkommen. In weiterer Folge können sich unerwünschte Keime leicht vermehren – ein Ungleichgewicht, eine Dysbiose entsteht. Das Resultat: Ein Brennen und Jucken in der Scheide, häufig begleitet von unangenehm riechendem Ausfluss.

Endlich... Scheidenflora wieder OK!

Bringen Sie Ihre Scheidenflora jetzt ins Lot mit OMNi-BiOTiC® FLORA plus+ Die speziell ausgewählten Laktobazillen-Stämme regulieren den Schutzschild der Vaginalflora nachhaltig und stoppen schädliche, unerwünschte Eindringlinge aus Ihrem Intimbereich.

Das Besondere an OMNi-BiOTiC® FLORA plus+ ist die orale Einnahme: Endlich Schluss mit schmierigen Zäpfchen – einfach trinken! Der Intimbereich wird auf ganz natürliche Art und Weise mit jenen Laktobazillen besiedelt, die Bestandteil einer intakten Vaginalflora sind – so können Sie den Sommer unbeschwert genießen!

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei einer gestörten Vaginalflora (Dysbiose), wie sie u. a. bei bakterieller Vaginose auftritt. www.omni-biotic.com



Endlich...

Die innovative Lösung bei Jucken und Brennen

OMNi-BiOTiC® FLORA plus+:
Einfach trinken zum Diätmanagement bei einer gestörten Vaginalflora.



Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte
Forschungs- und Vertriebs GmbH
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke
(Bilanzierte Diät)



Gesundheit



WISSENSWERT

Arzneipflanze Salbei (Salvia officinalis)

Echter Salbei ist eine wertvolle Heilpflanze bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut sowie bei Verdauungsbeschwerden. Dass Salbei auch gegen Schwitzen hilft, gilt als Tatsache. Als Wirkung wird angenommen, dass die enthaltenen ätherischen Öle (v.a. Rosmarinsäure) und Gerbstoffe die Nervenenden der Schweißdrüsen angreifen und so die Schweißproduktion hemmen. Die Heilpflanze kann in Form von Fertigungszubereitungen oder als Tee verwendet werden.

Achtung: Salbeiöl sollte nicht innerlich angewendet werden. Das potenzielle Risiko durch das enthaltene Nervengift Thujon ist größer als der zu erwartende Nutzen.

Übermäßiges Schwitzen was tun?

Schwitzen ist in vielen Situationen eher lästig und unangenehm, aber der Schweiß hat eine wichtige Funktion: er kühlt an heißen Sommertagen den Körper. Es gibt jedoch Personen, die unter übermäßig starkem Schwitzen leiden. Das kann erblich bedingt, auf bestimmte Erkrankungen, auf Übergewicht oder wie bei Frauen in den Wechseljahren auf die hormonelle Umstellung zurück zu führen sein. Diese sogenannte Hyperhidrose beschränkt sich auf einzelne Körperregionen, meist auf Hände, Füße, Gesicht oder Achselhöhlen.

Unangenehmer Schweißgeruch

Obwohl der Schweiß geruchlos ist, spricht man vom Schweißgeruch. Schuld sind Bakterien. Diesen bieten die warmen und feuchten Achselhöhlen perfekte Lebensbedingungen. Hinzu kommt, dass der Schweiß die Bakterien ständig mit Nahrung versorgt. Je länger sie auf der Haut leben und den Schweiß zersetzen, umso unangenehmer wird auch der Geruch.

Übermäßiges Schwitzen – das kann man tun!

Salbei kommt als pflanzlicher Schweißhemmer immer mehr in Verwendung. Für eine spürbare Schweißreduktion sind allerdings relativ große Mengen seines Wirkstoffs Rosmarinsäure nötig. Durch das Trinken von Salbeitee werden diese Mengen kaum erreicht. Um eine rasche Wirkung zu erzielen, können daher spezielle Extrakte aus Salbei hilfreich sein, in denen die Wirkstoffe der Salbeiblätter angereichert vorliegen – 3 mg Rosmarinsäure pro Kapsel. Die Wirkung tritt nach 2 Stunden ein und hält ca. 6 - 8 Stunden an.

Die Europäische Arzneimittel-Agentur, die für die Beurteilung und Überwachung von Arzneimitteln in der EU zuständig ist, empfiehlt 3 x täglich 120mg Salbei mit ca. 3 mg Rosmarinsäure.

Weizengras – natürlich gegen den Schweißgeruch

Weizengras enthält viel Chlorophyll, was besonders vorteilhaft bei starkem Körpergeruch ist. Chlorophyll regt Entgiftungsprozesse im Körper an, unterstützt Schadstoffe aus dem Körper zu schwemmen und hat eine desodorierende Wirkung.

Die ideale Kombination:

„Dr. Schreibers© Schwitzex“ - 120 mg Salbei (Thujon frei) mit 3mg Rosmarinsäure + 50 mg Weizengras

Unser Tipp:

- Am Tag: „Dr. Schreibers Schwitzex“
- In der Nacht, wenn der Schweiß die Nachtruhe stört : „Dr. Schreibers© Schlafen statt schwitzen“ 1 mg Melatonin + 200 mg Baldrian + 200 mg Hopfen + 120 mg Salbei



Zur Hemmung der Schweißproduktion - Dr. Schreibers® Schwitzex

Dieses natürliche Nahrungsergänzungsmittel mit pflanzlichen Extrakten aus Salbei und Weizengras bietet Unterstützung bei übermäßigem Schwitzen.

Dr. SCHREIBERS® SCHWITZEX Kapseln sind eine natürliche Unterstützung bei übermäßigem Schwitzen. Entwickelt wurde diese Kombination von Salbei und Weizengras für die Frauen in den Wechseljahren. Als Wirkmechanismus wird die Hemmung der Schweißbildung über das zentrale Nervensystem diskutiert. Weizengras hat einen hohen Anteil an Chlorophyll. Chlorophyll wird traditionell zur Regulation von Schweißgeruch empfohlen.

Dr. SCHREIBERS® SCHWITZEX Kapseln selbstverständlich geeignet für Männer und Frauen jeder Altersgruppe..

EMPFEHLUNG



Elektrolyte

Da der Körper durch starkes Schwitzen viel Flüssigkeit verliert, bedarf es einer angemessenen und ausgleichenden Aufnahme von Wasser, um einer Dehydration vorzubeugen. Pures Wasser alleine hilft der Regeneration des Flüssigkeitshaushaltes jedoch nur wenig. Wichtig ist die Aufnahme von Elektrolyten (Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium, Chlorid, Phosphat, Hydrogencarbonat), welche der Körper ebenfalls mit dem Schwitzen ausscheidet.

Im menschlichen Körper haben Elektrolyte eine wichtige Rolle bei vielen Funktionen.

- Die Elektrolyte im Zellinneren halten im gesunden menschlichen Körper mit den Zelläußeren Elektrolyten immer ein bestimmtes Gleichgewicht. Für die Regulierung des Wasserhaushalts ist dieses Gleichgewicht eine wichtige Voraussetzung.
- Das Gleichgewicht der Elektrolyte ist auch nötig für die Regulierung des pH-Wertes im Blut.
- Für die Funktionsfähigkeit und auch für das Zusammenspiel von Nervenzellen und Muskelzellen spielen Elektrolyte eine wichtige Rolle.
- Als natürliche Elektrolyt-Schutzmaßnahme wird der Salzgehalt des Schweißes mit zunehmend starkem Schwitzen automatisch reduziert. Durch einen übermäßigen Verlust verschiedener Elektrolyte kann der Elektrolythaushalt durcheinander kommen. Erbrechen, Durchfall oder starkes Schwitzen können die Ursache dafür sein. Bei einer sehr ausgeprägten Elektrolytstörung kann es sogar zu einem Organversagen kommen.

Elektrolytausgleich bei starkem Schwitzen

Um die Elektrolytspeicher bei starker Hitze oder nach einem anstrengenden Training wieder aufzufüllen, sollte man zu isotonischen Getränken greifen (in der Apotheke erhältlich). Sie enthalten die gleiche Konzentration an Elektrolyten, wie sie auch im Körper vorhanden sind. Auch ein Apfelsaft gespritzt oder andere verdünnte Fruchtsäfte eignen sich. Softdrinks sowie unverdünnte Fruchtsäfte sind keine guten Elektrolytquellen.

TIPP: Elektrolytmischung selber herstellen: Auf einen halben Liter stilles Mineralwasser kommt 1 TL Kochsalz sowie 7-8 EL Traubenzucker.

Elektrolytausgleich bei Einnahme von Entwässerungsmitteln Diuretika kurbeln die Harnproduktion der Nieren an. Dadurch werden die Wasseransammlungen im Körper leichter ausgeschwemmt. Durch das Ausschwemmen von Flüssigkeit werden auch Mineralstoffe ausgeschieden. Vor allem Kalium, Magnesium, Calcium spielen hier eine wichtige Rolle.



Hautgesundheit

Sonne & Medikamente



Mag. pharm.
Ulrike Schönauer

Sonne verträgt sich nicht mit manchen Medikamenten. Wenn das Wetter schöner wird, suchen häufiger Patienten mit lichtgeschädigter Haut die Apotheke auf. Nicht immer liegen die Ursachen in einem unvernünftig intensiven Sonnenbad. Selbst kurzer Sonnenkontakt sowie der Besuch von Solarien kann ausgeprägte Hautreaktionen zur Folge haben, wenn innerlich oder äußerlich angewendete Arzneimittel oder Kosmetika und Parfums die hautschädigende Kraft des UV-Lichts, hauptsächlich UVA-, aber auch UVB-Licht, verstärken.

EMPFEHLUNG

Gut wählen beim Sonnenschutz!

Einige chemische Lichtschutzfilter der älteren Generation stehen im Verdacht allergische Reaktionen auszulösen. Wer auf solche Sonnenschutzprodukte allergisch reagiert, ist mit einem mineralischen UV-Filter (z.B. Creme auf der Grundlage von Zinkoxid) gut beraten.

APOTHEKEN-QUALITÄT: Wir führen ausschließlich Sonnenschutzpräparate, die keine Allergien auslösen und für Allergiker und Kinder besonders geeignet sind! Gerne helfen wir Ihnen bei der individuellen Wahl des geeigneten Sonnenschutzmittels.

Die Lichtempfindlichkeit der Haut hält unter Umständen Monate nach Absetzen des auslösenden Mittels an. Oft wird zwischen **phototoxischen** und **photoallergischen** Reaktionen unterschieden, die sich jedoch in der Verfärbung betroffener Hautareale nicht immer abgrenzen lassen. Zahlreiche Medikamente, aber sogar Bestandteile von Sonnenschutzmitteln (manche der chemischen Filter) können beide Formen auslösen.

Die Hautreaktionen ähneln mitunter einem Sonnenbrand und dessen Folgen oder zeigen sich mit vermehrter Pigmentierung, juckenden Pusteln uvm.

- **Hormone** (Ethinylestradiol, Progesteron) können fleckige Pigmentierung verursachen.
- Manche **Antibiotika** (Tetracycline und Gyrasehemmer) bewirken nach UV-Bestrahlung Hautreaktionen.
- Manche Menschen reagieren unter der Einnahme von **Blutdrucksenkern** (ACE-Hemmern) verstärkt mit Lichtempfindlichkeit.
- Auch **Johanniskraut**-Präparate oder Diuretika (Entwässerungsmittel) gehören zu den photosensibilisierenden Substanzen.

TIPPS: Medikamente mit kurzer Halbwertszeit abends einnehmen. Während der Therapie mit phototoxischen Medikamenten ist für aus-

reichenden Sonnenschutz zu sorgen. Sonnenschutzmittel mit hohem UV-A-Schutz bevorzugen. Es sind in der Apotheke eine Reihe von hervorragenden Sonnenschutz-Präparaten mit gut verträglichen chemischen und physikalischen UV-Filtern erhältlich. Mittlerweile enthalten Sonnenschutzmittel schon Lichtschutzfaktoren bis 60 (dank einer Vielzahl an chemischen Filtern plus mineralischen Filtern wie Zinkoxid).

In Australien hat sich wegen der englisch-irischen Einwanderer mit besonders hoher Lichtempfindlichkeit bei extremer UV-Belastung folgender Slogan bewährt:

"SLIP, SLOP, SLAP" ("Schlüpf in ein Hemd, klecks dir Sonnenschutz auf und trag einen Hut"). Auch eine Plakataktion mit dem Spruch **"Me no fry"** ("Ich brate nicht") oder die Aufforderung **"Be sunwise"** ("Sei sonnenklug") waren enorm medienwirksam und haben das Verhalten vieler Menschen beeinflusst und zu einem vernünftigen Umgang mit der Sonne geführt.

In Österreich setzt die Krebshilfe die bereits 1997 prämierte Aktion **„Sonne ohne Reue“** fort. Unter www.sonnohnereue.at gibt es einen Hauttypentest, wertvolle Tipps und Vorsorge-Informationen.



Insektenstich

Nicht nur der Mensch freut sich über die gestiegenen Temperaturen, auch Gelsen und andere Blutsauger schätzen sie. Zum Glück ist niemand den Blutsaugern schutzlos ausgeliefert. Fragen Sie in der Apotheke nach dem geeigneten Schutz vor den Blutsaugern.

So machen Sie sich für Gelsen unsichtbar

Wenn Sie sich im Freien aufhalten, sollten Sie sich mit Gelsenschutzmittel einsprühen. Das "verwirrt" die Sinne der Mücken und sie können Sie auf kurze Distanz nicht mehr richtig orten. Am effektivsten ist der Wirkstoff DEET. Alternativ gibt es auch einen Stoff namens Icaridin.

Rauchfahnen gegen Gelsen

Kerzen mit ätherischen Ölen zeigen praktisch keine Wirkung gegen Gelsen. Räucherspiralen, sogenannte Coils, dagegen schon. Sie sollten allerdings nur im Freien abgebrannt werden.

Eincremen nach dem Stich

Mit dem Stich gelangt Speichel der Mücke in die Haut - dieser enthält Gerinnungsfaktoren, die später den Juckreiz auslösen. In der Apotheke gibt es verschiedene Mittel zum Eincremen, die den körpereigenen Botenstoff Histamin hemmen. Das bewirkt, dass das Immunsystem nicht so aktiv wird. Die Schwellung soll so schneller zurück gehen und der Juckreiz abnehmen.

Nach dem Stich kühlen

Ein bewährtes Hausmittel gegen Insektenstiche ist das Kühlen. Es lindert die Entzündungsreaktion. Um die Schwellung und eventuelle Spannungsschmerzen zu verringern, hilft es, den Stich zu kühlen. Dazu eignen sich kalte Umschläge, Kühlpads oder Eiswürfel. Kratzen Sie nicht am Stich!

Empfehlung

Fenistil Gel - zur schnellen Linderung von Juckreiz

Das Fenistil Gel wird zur Behandlung von Juckreiz bei Insektenstichen, Nesselausschlag, Dermatosen, Sonnenbrand und leichten oberflächlichen Verbrennungen angewendet.

Das Gel kühlt die Haut angenehm und spendet Feuchtigkeit. Der speziell entwickelte antiallergische Wirkstoff lindert Juckreiz und Brennen der Haut. Fenistil Gel hat zudem eine lokal betäubende Wirkung.

Fenistil Gel zieht leicht und schnell in die Haut ein, ist frei von Alkohol, Parfüm und Farbstoffen. Das Gel ist für Kinder und Erwachsene geeignet.

Vergessen Sie nicht, Fenistil Gel einzupacken, wenn Sie Aktivitäten im Freien geplant haben wie beispielsweise am Strand, beim Campen oder beim Wandern.

EMPFEHLUNG

Stopp das Jucken, nicht das Abenteuer!

lindert Juckreiz und Hautirritationen  **Fenistil**

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Wirkstoff: Dimetindenmaleat. Stand: 03-2019. GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH. BG-JV.FEN190304



Schönheit



Mag. pharm.
Ulrike Schönauer

EMPFEHLUNG

Frischekick: Hyaluron Booster Mineral-Spray

Trockener Haut fehlt es oft an Geschmeidigkeit und Ausstrahlung, sie spannt, fühlt sich unangenehm an. Der innovative DermaSel Hyaluron Booster Mineral Spray verbindet Original Totes Meer Salz mit Hyaluronsäure und Panthenol und wirkt intensiv feuchtigkeitsspendend.

Er kann Fältchen nachhaltig aufpolstern und die Haut glätten. Das belebende, kühlende Gefühl ist eine angenehme Erfrischung.

Haut und Haare mit einem feinen Nebel besprühen und kurz einwirken lassen.



Hautpflege: Aloe Vera

Aloe Vera, die Wüstenlilie, wird seit dem Altertum in vielen Kulturen zur Schönheitspflege und als Heilpflanze geschätzt. Sagenumwobene Schönheiten, wie die ägyptischen Königinnen Nofretete und Kleopatra, pflegten Haut und Haar regelmäßig mit Salben und Ölen aus frischer Aloe Vera. Im alten Rom galt Aloe Vera als wahrer Heilmittel-Allrounder, in China als Symbolpflanze für Unsterblichkeit, bei den Mayas als „Quelle der Jugend“ und die Indianer bezeichneten sie als „Zauberstab des Himmels“. Zum Zweck der Wundversorgung begleitete die Wunderpflanze Christof Columbus auf seinen Reisen, der sie als „Arzt im Blumentopf“ bezeichnete, ebenso wie Alexander den Großen bei seinen Feldzügen.

Die ursprüngliche Heimat der Aloe Vera ist unbekannt, als möglicher Ursprungsort erscheinen die Kapstadt Region, der Sudan oder die arabische Halbinsel. Durch Kriegshern, Entdecker, Abenteurer oder Seefahrer wurde die Pflanze in die ganze Welt verbreitet.

Die Aloe Vera ist eine Überlebenskünstlerin. Feuchtigkeit zu erhalten, zählt zum persönlichen täglichen Überlebenstraining der Wüstenpflanze. Sie übersteht extrem lange Trockenzeiten völlig ohne Wasser, denn sie zehrt vom riesigen Wasser-Reservoir in ihren fleischigen Blättern. Noch ein faszinierendes Phänomen: Wird ein Blatt der Aloe Vera verletzt, setzt die Selbstheilung der Pflanze spontan ein – ihre Wunde heilt fast augenblicklich und schützt sich selbst somit vor Verdunstung.

Der große Feuchtigkeitsspeicher in den Blättern der Aloe Vera entwickelt sich in Laufe von drei bis fünf Jahren zu einem natürlichen Pflanzengel mit über 220 wertvollen Inhaltsstoffen. Darunter Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, Aminosäuren, essentielle Fettsäuren, Mucopolysaccharide, Lignine, Anthrachinone, ätherische Öle und Saponine, um die wichtig-

sten zu nennen, wurden inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen. Ihre wichtigsten Enzyme sind Amylase und Lipase, damit hilft sie bei der Verdauung, Fette und Zucker zu zerlegen.

Für die vielfältigen medizinischen und kosmetischen Wirkungen ist die Gesamtheit der Inhaltsstoffe des Pflanzengels verantwortlich. Das kostbare Gel wird aus den frischen Blättern der Aloe Barbadensis, einst auf Barbados entdeckt, gewonnen und besitzt antibakterielle, antimykotische, entzündungshemmende, wundheilende, feuchtigkeitserhaltende, reizmildernde und kühlende Effekte.

Ihre entzündungshemmende Eigenschaft verdankt sie u.a. ihrem Gehalt an Salizylsäure, die Bakterien und Entzündungen bekämpft. Bei der Heilung kleiner Wunden wie Schnitte oder Abschürfungen ist das direkte Auftragen des Gels deshalb sehr hilfreich.

Wegen ihrem wohltuenden Effekt wurde Aloe Barbadensis einst unter ca. 300 verschiedenen Arten als die „Wahrhaftigste“ genannt. So kam es zum Namen Aloe Vera. Wegen dieser besonderen Eigenschaften findet Aloe



Besonders nach dem Sonnenbad ist unser Körper mit der Regeneration der Haut oft überfordert und braucht Unterstützung. Aloe Vera spendet mit einer Vielfalt an Nähr- und Vitalstoffen Feuchtigkeit, unterstützt die natürliche Regeneration der Haut, brennt nicht und wirkt angenehm kühlend und beruhigend bei Sonnenbrand.

Vera in der traditionellen Heilkunde ein breites Anwendungsspektrum, z.B. bei schlecht heilenden Wunden, Geschwüren, Akne, Prellungen, Muskelverspannungen, Insektenstichen, Sonnenbrand oder Brandwunden.

Das Aloe Vera Gel wurde speziell zur Pflege besonders sensibler Haut entwickelt. Die wertvollen Wirkstoffe dringen tief in die Haut ein und entfalten dort ihre pflegende und schützende Wirkung. Damit werden Hautschäden nicht nur optisch verbessert, sondern Gewebe wird tatsächlich zur Neubildung angeregt.

Folgende erfahrungsmedizinische bzw. kosmetische Wirkungen sind bekannt:

- beruhigend bei gereizter und juckender Haut
- macht die Haut geschmeidig und weich
- wirkt adstringierend (gegen große Poren, Akne)
- verbessert den Hautstoffwechsel
- aktiviert die natürliche Zellerneuerung
- pflegt bei Rötungen, Unreinheiten
- spendet viel Feuchtigkeit, besonders bei trockener, schuppender Haut
- strafft und glättet die Haut
- kühlt nach Sonnenbrand

UNSERE EMPFEHLUNG:

“Aloe Vera Gel 98%” von ECA-Medical enthält das reine Gel der Aloe barbadensis aus kontrolliertem Anbau in Mischkulturen. Die Blätter werden unter idealen Bedingungen von Hand geerntet und dann in einem standardisierten Prozess schonend verarbeitet, um den natürlichen Wirkstoffkomplex mit maximaler Wirksamkeit zu erhalten.

Das leichte Pflegegel enthält 98 % reinen Saft aus den frischen Blättern der Aloe Vera, die Wirkstoffe der Kamille, Dexpanthenol und ist frei von Parfüm.

Besonders sensible Haut braucht sanfte Pflege mit viel Feuchtigkeit, denn trockene Haut reagiert auf Reizungen besonders schnell mit Rötungen, Brennen oder Juckreiz.

Das vitalstoffreiche Aloe Vera Gel pflegt sanft, spendet wohltuende Feuchtigkeit für jeden Hauttyp, unterstützt die natürliche Regeneration der Haut und brennt nicht.

Aloe Vera Gel ist ideal zur Pflege für

- extrem trockene Haut
- stark schuppende Haut
- irritierte, gerötete und juckende Haut z.B. bei Sonnenbrand (kühlend), nach Insektenstichen, bei Neurodermitis
- gereizte Haut z.B. durch feucht-kalte Witterung, Wind, trockene Heizungsluft ...



*Aloe Vera Gel
morgens und
abends nach der
Hautreinigung
sparsam auftragen
und leicht einmassieren.*

RÄTSELGEWINNSPIEL

BAHNHOF
APOTHEKE

Gesund durchs Leben.

Leckerei im Sommer	vollkommen	Meeres-tiere mit Schale	Börsen-aufgeld	feine ägypt. Baum-wolle	Vorname der Sander	Stadt auf Fünen	Schutz vor UV-Strahlen
12			eh. japanischer Kaiser-titel	9			
Luft-strom	Fußball-spieler-po-sition	grobe Pflanzen-faser	13		ursäch-lich		franzö-sisch: Jahr
Schla-gerstar (Rober-to)	6		Werk-zeug zum Hacken		Verlade-ma-schine		
		Szenen-folge (Bühne)	großes Blas-instru-ment				16
unver-letzt		Fremd-wortteil: halb			Pokal (engl.)	5	dt. Tennis-lege-nde
auf-richtig, liebe-voll			7		Kugel-schrei-ber (Kw.)	franz. Filmidol der 60er (Abk.)	
			Gär-futter		einge-legtes Gewürz		10
Teil der Leder-her-stellung		schwe-res Gepäck	Haupt-stadt Süd-koreas	4		so-undso-vielte (math.)	
Menge, Gruppe	Über-zeugung	un-sicher, schwach			Gewitter-erschei-nung	eine Lotterie (Abk.)	
			fürch-terlicher Schreck		stache-lige Wiesen-pflanze		2
weib-liches Hormon	Rück-buchung	Hof um eine Licht-quelle			norwe-gische Münze		
							11
Wasser-fahrzeug		itale-nisch: drei		14	franzö-sisches Depar-te-ment		
			erd-nächster Stern		Abk.: Seine Exzel-len-z		
elektro-nischer Fühler	Last-und Reittier	oben-drein, noch dazu	15				
					Wasch-raum (Kw.)	Pas-sions-spielort in Tirol	
		Abk.: ultra-violett		heftiger Wind-stoß			
Süd-südost (Abk.)		unspor-tlich	8				
wohl-riech-ender Strauch							

Abgabeschluss ist der 28.8.2019 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 ALOE VERA PRODUKT VON ECA



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

Name: _____

Adresse: _____

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

Gewinnerinnen der Frühjahrsausgabe
Fr. Margit Hinteregger, Bregenz
Fr. Esther Maier, Dornbirn
Fr. Eveline Waldner, Bregenz
Wir gratulieren herzlich!