

BAHNHOF APOTHEKE

Gesund durchs Leben.

Neues und Interessantes aus der Welt der Gesundheit

*Und wie
fühlen Sie
sich?*



PERSÖNLICHER RATGEBER FÜR UNSERE KUNDEN

HERBST 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.



*Neues
aus dem Team*

Darf ich mich vorstellen?

Hallo, ich bin's, der kleine Asad.

Ich habe am 27. August das Licht der Welt erblickt.

Ich bin der ganze Stolz meiner Eltern und habe mit meiner Mama Huda bereits nach einer Woche die Apotheke besucht. Alle haben gemeint, dass ich so süß sei...



Das gesamte Team der Bahnhof Apotheke gratuliert Dir liebe Huda! Genieße Du Deinen neuen Lebensabschnitt, wir freuen uns auf Deine Rückkehr!



Ein niedriger Gehalt an Ferritin, (erfügbares Eisen im Blut) kann Haar- ausfall verursachen.

Eisen – lebenswichtig für den Körper

Eisen ist ein wichtiges Spurenelement und lebensnotwendig. Es kann im menschlichen Körper nicht produziert werden und muss daher zugeführt werden. Es spielt eine zentrale Rolle in den Stoffwechselprozessen. Eisen wird vom menschlichen Körper vor allem für die Erzeugung roter Blutzellen benötigt, um den Sauerstoff im Blut transportieren zu können. Eisen ist für viele Zellfunktionen von Bedeutung. So trägt es beispielsweise zu normalen kognitiven Funktionen bei, aber auch zur Reduktion von Müdigkeit und Ermüdung und zur normalen Funktion des Immunsystems. Im gesunden Körper sind Eisenzufuhr und -verlust ausgeglichen. Die Ausscheidung von Eisen kann nicht aktiv vom Körper reguliert werden, sondern geschieht z.B. über das Ablösen alter Zellen. Als wünschenswert gilt ein Hämoglobingehalt zwischen 12 – 16 Gramm pro Deziliter Blut bei Frauen und zwischen 13 – 18 g/dl bei Männern.

Einige Gründe für einen zu niedrigen Eisenspiegel:

- Erhöhten Bedarf haben Jugendliche in der Wachstumszeit
- Frauen in Schwangerschaft und Stillzeit
- Unzureichende Eisen-Zufuhr, z.B. durch Diäten
- bei Veganern und Vegetariern
- Beeinträchtigung der normalen Eisen-Aufnahme durch Hemmstoffe wie Phosphate, Gerbstoffe (in Tee, Kaffee) und Phytinsäure (in Getreide)
- Hohe Eisenverluste durch Menstruation, Blutspenden, Leistungssport

Empfehlung

pure Eisen-C unterstützt die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit sowie das Immunsystem. Durch die Kombination mit Vitamin C kann die Aufnahme von Eisen erhöht werden.



Gesund durchs Leben.



Geschätzte Kundinnen und Kunden der Bahnhof Apotheke!

Ein heißer Sommer liegt hinter uns. Die Tage werden wieder kürzer und zusehends kühler. Wie zum Trost, hat die "Zeit der bunten Farben" in unsere schöne Landschaft Einzug gehalten. Sportliche Wanderungen und erholsame Rad- ausflüge stehen jetzt hoch im Kurs, denn die Belastung des Herz-Kreislaufsystems durch die extreme Hitze ist vorbei. Genießen und Kraft tanken stehen im Vordergrund, wobei natürlich ausreichend Regenerationszeit eingeplant werden soll.

Wir unterstützen Ihre sportlichen Aktivitäten mit individueller Beratung und den individuell abgestimmten Nahrungsergänzungen.

An dieser Stelle darf ich Sie auf unser neues Angebot des Zell-Checks hinweisen.

Finden Sie heraus, wie es in Ihrem Körper wirklich aussieht! Alle Informationen dazu auf den Seiten 4 und 5 dieser Ausgabe.

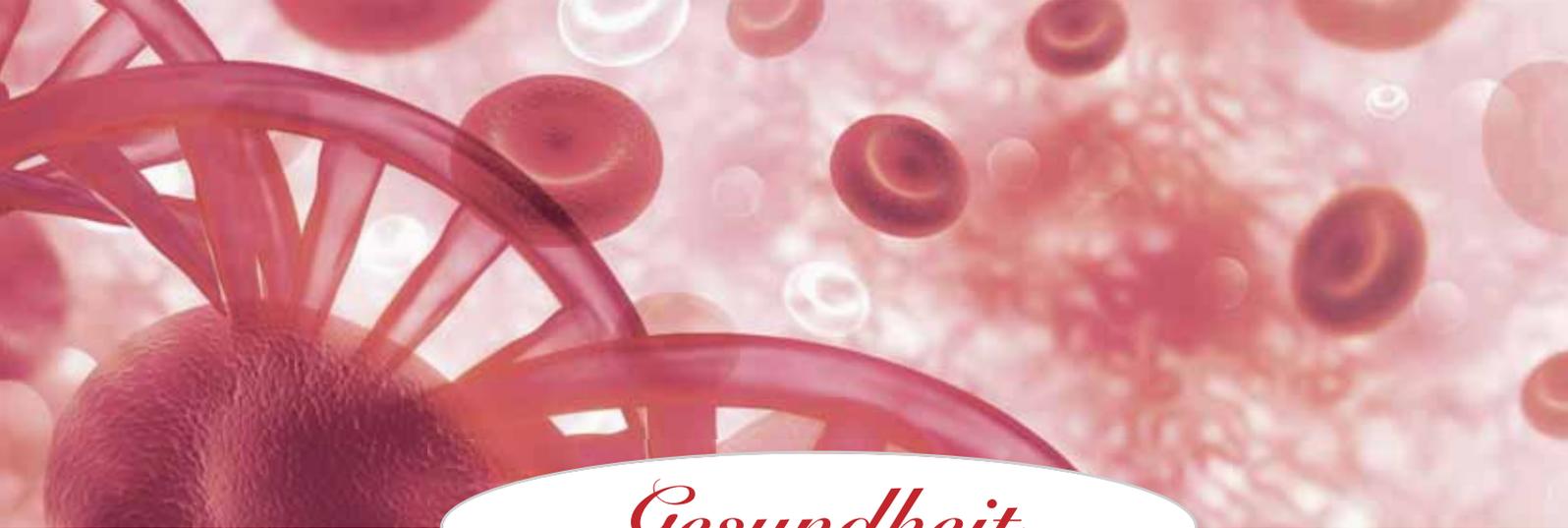
Bleiben Sie mit uns aktiv und gesund!

Ihre Mag. pharm. Ulrike Schönauer & Team

**BAHNHOF
APOTHEKE**

Gesund durchs Leben.





Gesundheit

Der Zell-Check - Finden Sie heraus, wie es in Ihrem Körper wirklich aussieht

Überprüfen Sie mit einer schnellen, einfachen und innovativen Methode Ihren persönlichen Gesundheitszustand. Erfahren Sie, ob Sie am richtigen Weg sind oder ob Ihr Körper und Ihre Gesundheit noch Unterstützung brauchen.

Was erfahren Sie genau?

- Stehen Ihrem Organismus ausreichend Vitalstoffe zur Verfügung? Vitalstoffe (= Mineralien, Spurenelemente und Vitamine) sind lebenswichtig für die Aufrechterhaltung unserer Körpersysteme.
- Sind Sie mit gefährlichen Schadstoffen aus Umwelt, Nahrung oder Kosmetik belastet? Toxische Metalle können Prozesse im Körper blockieren, Symptome des Unwohlseins hervorrufen und die Entstehung von Krankheiten begünstigen.
- Gibt es Schwachstellen in Ihrem Körper, auf die Sie besonders Acht geben sollten?
- Kann Ihr Darm ausreichend Vitalstoffe aufnehmen?
- Ist Ihr Immunsystem stark und stabil?

Ihre Gesundheit ist einzigartig und wichtig. Darauf zu achten liegt auf der Hand. Nur ein gesunder Körper ist leistungsfähig und bringt Lebenskraft mit sich. Schauen Sie auf sich und geben Sie dem Unwohlsein keine Chance!

Der **Zell-Check** ist eine revolutionäre Methode in Echtzeit, die Bioverfügbarkeit von Spurenelementen, Mineralien, toxischen Schwermetallen und oxidativem Stress zu messen. Der Zellcheck basiert auf der Spektral-Photometrie und ermöglicht eine stabile, reproduzierbare Messung der wichtigsten Mineralien und toxischen Metalle, direkt auf Zell-Ebene.

Obwohl die Methode nicht neu ist (bereits in den 1930ern erkannt) und mit einem Nobelpreis ausgezeichnet wurde, ist es eine revolutionäre Methode einer quantitativen Analyse. Das Prinzip basiert darauf, dass jede chemische Verbindung Licht über eine bestimmte Wellenlänge absorbiert, abgibt oder reflektiert. Je höher die Konzentration der

Probe, desto mehr Licht absorbiert es gemäß des Lambert-Beerschen Gesetzes.

In der Praxis kann der Zell-Check die Menge verschiedener Typen von chemischen Elementen in der Zelle erkennen und messen. Er nutzt Emissionen von charakteristischen Frequenzen der jeweiligen getesteten Chemikalien (Mineralien, Spurenelementen und Schwermetallen).

Moderne Messtechnologie

Die Messung erfolgt mittels eines Spektral-Photometers auf der Handinnenfläche - das Messgerät hat die Größe eines Handscanners. Die Messung ist sehr einfach, ohne Abnahme von Blut, absolut ungefährlich, schmerzfrei und schnell und wird ausschließlich von Pharmazeutinnen durchgeführt.

Es ist mittlerweile wissenschaftlich bewiesen, dass Spurenelemente, Mineralien und toxische Schwermetalle in den Zellen und nicht im Blut eingelagert sind. Das Zell-Check Spektrometer liefert eine präzise Quantifizierung der intrazellulären Speicher von Spurenelementen, Mineralstoffen und oxidativem Stress. Er ersetzt somit eine Blutanalyse in Bezug auf die Bestimmung von Spurenelementen und Mineralien sowie die Haaranalyse, Methoden, die bisher angewendet wurden, um Schwermetalle nachzuweisen.

Das Spektralphotometer wird auf vier Punkte der Handfläche aufgesetzt, und dieses sendet dann mithilfe einer Wolfram-Diode und einer UV-Quelle, Licht aus, welches dann die entsprechenden Parameter detektiert. Die Messung beinhaltet 20 Mineralien und Spurenelemente sowie 14 toxische Schwermetalle, das Niveau zwischen freien Radikalen und Antioxidantien sowie 14 medizinische Parameter.

Was bringt der Zellcheck?

Oxydativer Stress & Schutz erstmals messbar

Die negativen Auswirkungen der Schwermetalle auf den Organismus des Menschen sind durch zahlreiche Publikationen belegt.

Schwermetalle Ursache für schwere Krankheiten

Schwermetalle bleiben ein Leben lang in den Zellen (besonders in den Hirnneuronen, den Bauchspeicheldrüsen, der Leber, den Lungen und Nieren), wo sie dann auch Schaden verursachen können. Sie sind verantwortlich für Haarausfall, Hautprobleme, starke Müdigkeit und Migräne. Sie sind die Lieferanten von freien Radikalen, die wiederum Verursacher von gravierenden Krankheiten und Beschwerden sind. Weiters vermutet man Schwermetalle mitauslösend für Krankheiten wie Alzheimer, Parkinson sowie auto-immune und degenerative Erscheinungen.

Exakte Feststellung von Nährstoffen

Die Feststellung eines Nährstoffmangels oder einer Belastung mit Schwermetallen war bislang aufwändig, teuer und teilweise nur indirekt und somit ungenau möglich.

Erkennung und Behebung von Wechselwirkungen

Zudem können durch gut erforschte Wechselwirkungen zwischen Mineralien und Metallen mögliche Störungen der physiologischen Systeme erkannt und behoben werden. Optimale Nährstoffversorgung mindert Gesundheitsrisiken

Risiken für Krankheitsentwicklung

Alle physiologischen Prozesse des Körpers wie Energieproduktion, Entgiftung, Immunität, Zellstoffwechsel, hormonelle Regulation usw. sind u.a. abhängig von Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen, Eiweißen und Fettsäuren. Werden diese Mikronährstoffe suboptimal zugeführt, schlecht resorbiert oder durch einen erhöhten oxidativen Stress, durch Metallvergiftung oder andere Belastungen ausgelaugt, kann das Risiko der Krankheitsentwicklung erhöht werden.

Optimale Nährstoffversorgung unterstützt die Gesundheit

Umgekehrt kann man davon ausgehen, dass eine optimale Versorgung der Nährstoffe zur Erhaltung der Gesundheit beitragen kann.

Die Auswertung des Zellchecks erfolgt grafisch. Der Vitalstoff-Check ist eine sehr plakative Auswertungsform einer Zell-Check Messung. In Halbkreis-Diagrammen werden die gemessenen Werte (z.B. Oxidativer Stress, Säure-Basen-Ausgleich, Gesamtbelastung toxischer Metalle etc.) im Ampelsystem dargestellt. Nach einer erfolgten Messung können der Testperson in Echtzeit und optisch sehr gut verständlich, mögliche Defizite bzw. Überschüsse aufgezeigt werden.

Die Datensicherheit ist jederzeit gewährleistet.

Wie fühlen Sie sich?

Zell-Check statt € 59,-
jetzt: € 39,-

Jetzt zum **Zell-Check Tag** kommen und herausfinden, wie es in Ihrem Körper wirklich aussieht.

ZELL-CHECK
Der schnellste & innovative Gesundheits-Check

Wann?
3.10. & 23.11.2019

Wo?
**Bahnhof Apotheke
Bahnhofstrasse 25 6900 Bregenz**

So einfach geht's:

1. Termin vereinbaren
2. Schadstoffbelastung & Vitalstoffe checken
3. Schwachstellen im Körper erkennen & Maßnahmen ergreifen

BAHNHOF APOTHEKE
Gesund durch's Leben.



Mag. pharm.
Ulrike Schönauer

Refluxkrankheit, Sodbrennen, Übersäuerung?

Immer wieder kommen Kunden mit diesen Beschwerden in die Apotheke. Kein Wunder, handelt es sich doch um typische Zivilisationskrankheiten, von denen rund 1,5 Millionen Österreicher betroffen sind. Die Refluxerkrankung kann gut behandelt werden. Mit allgemeinen Maßnahmen, einer Änderung der Ernährungsgewohnheiten oder einer medikamentösen Reflux-Behandlung kann 90 Prozent der Betroffenen geholfen werden.

WISSENSWERT

Refluxkrankheit

Die Speiseröhre verläuft beim Eintritt in den Magen durch eine kleine Öffnung im Zwerchfell. Meistens findet sich hier neben einer übermäßigen Produktion von Magensäure eine weitere Ursache für die Refluxkrankheit: Die Schließmuskeln, die dafür sorgen, dass nach dem Schlucken des Nahrungsbreies die Speiseröhre wieder schließt, sind funktionsgestört.



Die gastroösophageale Refluxkrankheit wird durch einen gesteigerten Rückfluss des sauren Mageninhaltes in die Speiseröhre verursacht. Es kann dabei auch zu Gewebeveränderungen in der Speiseröhre oder im Magen kommen, die in späteren Stadien eine Krebsvorstufe darstellen können. 20-30% der regelmäßig Betroffenen haben bereits krankhafte Veränderungen an der Schleimhaut der Speiseröhre, wovon ohne Behandlung ca. 10 % dieser Personen wiederum eine Krebserkrankung (sg. Barrett-Karzinom) entwickeln können. Daher sollte man rechtzeitig auf die Symptome achten, den Lebensstil anpassen und bei länger anhaltender Symptomatik eine Therapie beginnen. Zu den klassischen Symptomen gehören (mind. 1-2 x wöchentlich): Druck oder Schmerzen in der Magengegend oder hinter dem Brustbein, Brennen hinter dem Brustbein (Sodbrennen), besonders im Liegen, saures Aufstoßen sowie Halskratzen oder Heiserkeit. Ursache dafür sind eine Übersäuerung des Magens durch vermehrte Produktion von Magensäure und ein Rückfluss (Reflux) dieser

Magensäure in die Speiseröhre. Die Magensäure ist wichtig, sie sollte aber im Magen verbleiben. Ihr niedriger pH-Wert hilft beim Verdauungsvorgang und dem Abtöten von Keimen. Der Magen selbst ist gut vor Säure geschützt, die Speiseröhre hingegen nicht – ihre Schleimhaut wird von der Magensäure angegriffen.

Ernährung und Lebensweise haben einen sehr großen Einfluss auf die Refluxkrankheit. Bestimmte Nahrungsmittel oder Einflüsse reizen die Schleimhaut und regen die Säurebildung an: Kaffee, fette oder süße Speisen, Alkohol, Nikotin sowie Stress und Anspannung. Reflux ist auch in der Schwangerschaft sehr häufig. Bei ca. der Hälfte der Frauen führt die Druckerhöhung im Bauchraum dazu, dass der Mageninhalt leichter zurück in die Speiseröhre fließen kann.

Umdenken in der Reflux-Therapie

Die Refluxerkrankung kann gut behandelt werden. Allgemeine Maßnahmen wie eine Umgestaltung der Ernährungsgewohnheiten

Unsere Empfehlung

easygastril® mit 4-fach Wirkung bei Reflux
Mit easygastril steht endlich eine Komplettlösung bei Sodbrennen und Übersäuerung durch 4-fach Wirkung zur Verfügung. Die einzigartige Kombination mit Tamarinde verbessert die Adhäsion an der Schleimhaut und führt zu erhöhtem Schutz vom Rachen bis zum Magen!

easygastril enthält Natriumalginat, Kalziumcarbonat, Kaliumbicarbonat und Tamarindus indica Samenextrakt. Die Tamarindensamen zeigen besondere Haft-Eigenschaften an der Schleimhaut (Mucoadhäsivität) und können so die Schleimhäute des Gastrointestinaltrakts vom Rachen bis zum Magen schützen. Diese Mucoadhäsivität ermöglicht die Bildung einer Barriere zum sauren Mageninhalt und lindert dadurch die Symptome des Rückflusses aus dem Magen in die Speiseröhre oder den unteren Rachenraum.

Alginat, ein aus spezifischen Algen isoliertes Polysaccharid, führt beim Erreichen des Magens sehr schnell zur Bildung eines viskösen und leichten Gels, das die Magenschleimhaut bedeckt und schützt. Das visköse Alginatgel erschwert auch die Aufstiegsbewegungen des Mageninhalts, wodurch die Anzahl der Refluxepisoden wesentlich verringert wird. Carbonat- und Bicarbonat-Verbindung: neutralisiert die Magensäure.

und des Lebensstils führen bei vielen Betroffenen bereits zu einer deutlichen Linderung der Symptome. Eine medikamentöse Reflux-Behandlung hilft 90 Prozent der Betroffenen. Bei besonders schwerem Verlauf kann auch eine Operation indiziert sein.

Medikamentöse Maßnahmen:

Protonenpumpenhemmer (PPI): Waren bisher sehr oft die erste medikamentöse Maßnahme bei Reflux. Diese Therapie wird mittlerweile kritisch betrachtet, denn PPIs hemmen bis zu 98% der Magensäure, beeinflussen daher die Verdauung und die Barrierefunktion der Magensäure. Außerdem sind PPIs bei weitem nicht nebenwirkungsfrei. Sie haben keine Schutzwirkung auf die Magen- oder Speiseröhrenschleimhaut und bilden keine Aufstiegsbarriere für den Mageninhalt. PPIs sind hochpotent und in manchen Indikationen indiziert. Sie sollten jedoch nicht ohne kritische Beurteilung eingesetzt werden.

Reine Säureregulatoren (Ca-Carbonat, Mg-Carbonat, Bi-Carbonat, Magaldrat, Hydrotalcit): Haben ausschließlich Wirkung auf die Säurereduktion, keine anderen Schutzwirkungen, wie Schleimhautschutz oder Rückflussblockade.

Kombinationstherapien: Die Kombinationen aus Säureblockern, Schleimhautschutz und Abdichtung nach oben sind auf Grund Ihres mehrfachen Wirkansatzes ideal für die Therapie der Refluxsymptomatik. Diese Präparate enthalten meist Alginat, Carbonat, Bicarbonat und idealerweise einen zusätzlichen Schleimhautschutz wie Tamarinde. Sie bewirken eine rasche Symptomlinderung, eine Reduktion der Magensäure-Produktion, Schutz der Schleimhaut und eine Verminderung des Refluxes von Mageninhalt.

easygastril®

Endlich eine Komplettlösung bei Sodbrennen und Übersäuerung durch 4-fach Wirkung

*Einzigartig – mit Tamarinde!
Verbesserte Adhäsion an der Schleimhaut führt zu erhöhtem Schutz vom Rachen bis zum Magen!*

Zur Vorbeugung und Behandlung im Zusammenhang mit gastroösophagealem Rückfluss, Übersäuerung des Magens und zum Schutz der Magenschleimhaut

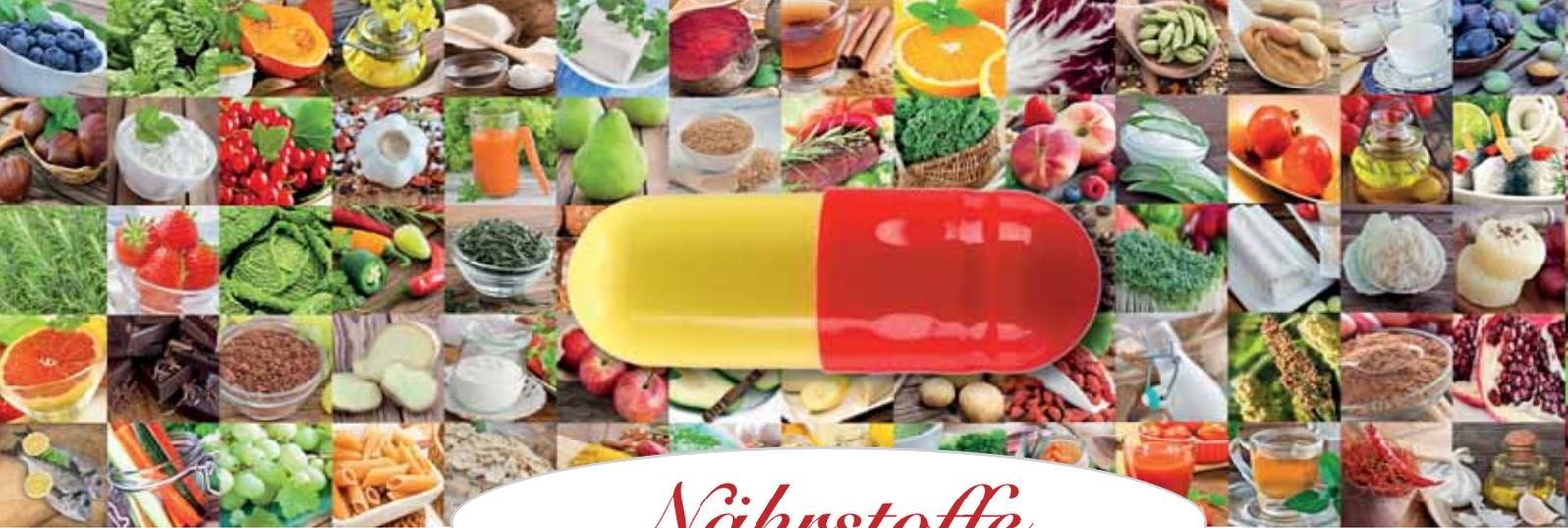


Magen-Gel und Kautabletten

www.easygastril.at Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinprodukts informieren Gebrauchsinformationen, Arzt oder Apotheker

easypharm

21000-10-0019



Nährstoffe

Nahrungsergänzungen



Mag. pharm.
Vanja Mitrovic

Was wir essen und wie viel davon, kann sich auf die Gesundheit auswirken – vor allem auf Stoffwechsel, Herz und Blutgefäße. Manche Inhaltsstoffe der Nahrung können dabei das Risiko für verschiedene Erkrankungen vermindern. So haben u.a. Vitamine und Mineralstoffe, Ballaststoffe oder bestimmte Fettsäuren einen positiven Effekt auf die Gesundheit. Wir beraten Sie gerne ausführlich.

Als anerkannte Einsatzgebiete von Nahrungsergänzungsmitteln gelten vor allem:

- nicht ausreichende Folsäure-Aufnahme bei Frauen im gebärfähigen Alter, insbesondere bei Kinderwunsch (bereits vor der Schwangerschaft und in den ersten Monaten der Schwangerschaft)
- spezielle Fettsäuren (DHA), wenn kein Fisch gegessen wird
- kalorienreduzierte Kost bei Übergewicht und Adipositas bzw. bei Senioren
- nicht ausreichende Kalzium-Aufnahme bei Personen mit z.B. Laktoseintoleranz oder Milcheiweißallergie
- nicht ausreichende Vitamin-B12-Aufnahme bei vegetarischer und veganer Ernährungsweise, (B-Vitamine bei erhöhtem Stress)
- Vitamin D-Mangel bei Risikogruppen (ältere immobile Personen v.a. in Heimen, Nacht- und Schichtarbeiter, Menschen mit dunkler Hautfarbe) oder niedrigem D-Status besonders in den Wintermonaten
- stark einseitige Kost, insbesondere mit wenig Obst und Gemüse
- spezielle Situationen in der Schwangerschaft oder bei bestimmten Krankheiten wie z.B. Zöliakie

Generell ist zu beachten dass ein anstrengender Lebensstil, Stressbelastungen, zuviel Alkohol, Rauchen, Umweltverschmutzung,

Fertignahrung usw. auch eine ausgewogene Ernährung negativ beeinflussen.

Wichtig - auch Nahrungsergänzungsmittel können Nebenwirkungen haben!

Bei gesunden Menschen treten Nebenwirkungen durch die regelmäßige Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln eher selten auf. Wer Medikamente einnimmt, operiert wird etc., sollte immer die behandelnden Ärzte über die Einnahme informieren.

- Nahrungsergänzungsmittel können z.B. die Ergebnisse von Laboruntersuchungen beeinflussen.
- Nahrungsergänzungsmittel auf Basis von rotem Reis oder grünem Tee können zu abnormen Veränderungen der Leberenzyme führen.
- Zubereitungen auf Basis von Grapefruits interagieren mit vielen Arzneistoffen und verstärken oder vermindern deren Wirkungen.
- Ginkgo könnte das Blutungsrisiko erhöhen. Vor Zahnbehandlungen oder Operationen sollte der behandelnde Arzt über die Einnahme von Ginkgo-Präparaten informiert werden.

WISSENSWERT

Was ist ein OTC-Mittel?

Ein nicht verschreibungspflichtiges Arzneimittel (engl. Bezeichnung "Over-The-Counter drug" "OTC-Mittel genannt) kann ohne ärztliche Verschreibung in der Apotheke gekauft werden. (Z.B. diverse Arzneimittel, die bei grippalen Infekten Anwendung finden.)

Was ist ein Nahrungsergänzungsmittel?

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) dienen zur Ergänzung der normalen Ernährung. Sie enthalten Nährstoffe wie Vitamine oder Mineralstoffe in konzentrierter Form oder in hoher Dosierung. (Z.B. Vitaminpräparate, Ginkgo, Cranberries, Omega-3-Fettsäuren)



Silybum marianum -
in den Mariendistelsamen
steckt die Wirkung!

Pflanzenkunde

Die leberstärkende Mariendistel

Die Mariendistel wird üblicherweise angewendet, um die Leber zu stärken und zu regenerieren. Der Wirkstoff Silymarin regt die Verdauung an, hilft bei Völlegefühl sowie beim Abnehmen und wirkt sich sogar positiv bei Migräne aus. Sie wird unterstützend bei der Therapie von Leberzirrhose und chronisch entzündlicher Lebererkrankung eingesetzt.

Mariendisteln bilden dunkelbraune Früchte, aus denen die Samen der Pflanze geerntet werden. Im Samen sitzen die Wirkstoffe der Pflanze. Dabei handelt es sich u.a. um den Stoff Silymarin, sowie fettreiches Öl und verdauungsanregende Schleimstoffe.

Die Wirkung der Mariendistel auf die Leber

Das Silymarin kräftigt und regeneriert die Leber: es legt sich an die äußeren Hüllen der Leberzellmembran und stabilisiert sie. So können Giftstoffe nicht in die Leberzellen gelangen. Die Leber wandelt Schadstoffe um und entgiftet den Körper. Ist das Organ geschwächt oder geschädigt, setzen sich Schadstoffe im Körper ab und wirken sich negativ auf den Stoffwechsel, die Verdauung und andere Körperfunktionen aus. Der gesamte Körper wird so geschwächt und reagiert mit Müdigkeit oder Konzentrationsstörungen.

Die Wirkung auf Verdauung und Stoffwechsel

Mariendistel hilft die Verdauung anzuregen, fördert einen gesunden Stoffwechsel und unterstützt Menschen, die abnehmen möchten. Mariendistel kann deshalb als Zusatzmittel bei Diäten eingenommen werden. Eine Mariendistelkur kann auch bei Völlegefühl, Sodbrennen und Verstopfung Abhilfe schaffen.

Trotzdem vermag die Mariendistel keine Wunder zu bewirken – übermäßiger Alkohol-, Medikamenten- oder Drogenkonsum kann die Leber trotz Einnahme der Heilpflanze schädigen. Hätte die Leber Schmerznerven, würde niemand einen Tropfen Alkohol trinken, denn auch kleinste Mengen Alkohol richten in der Leber einen messbaren Schaden an.

Bei uns im September -20% Rabatt

Dr. Böhm®
ALLES FÜR MEINE
**NATÜRLICHE
ENTGIFTUNG**

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

Verbesserung der Leberfunktion
Unterstützt die Normalisierung der Leberwerte

30 Hartkapseln

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).

**-20%
Rabatt**

Rabattgutschein für
Dr. Böhm® Mariendistel
gültig von **01. bis 30.09.2019**
nur in teilnehmenden Apotheken.



Mag. pharm.
Gertrud Guéye

WISSENSWERT

Aus der Forschung

- Studien zeigten, dass Vitamin C das Erkrankungsrisiko bei Sportlern und Menschen, die wirklich extremer körperlicher Belastung ausgesetzt sind wie Marathonläufer oder Soldaten (bei Winterübungen im Gebirge), halbieren kann.
- Die regelmäßige Nahrungsergänzung mit Vitamin C konnte die Dauer von Erkältungssymptomen geringfügig reduzieren.
- Eine Mangelversorgung mit Vitamin C könnte als Faktor für das Auftreten von Herz- und Gefäßkrankheiten gesehen werden. Als Antioxidans schützt Vitamin C das ungünstige LDL-Cholesterin vor oxidativer Schädigung durch freie Radikale. Vitamin C kann den Spiegel des günstigen HDLs im Blut anheben.

Vitamin C: Ein medizinischer Wirkstoff

Vitamin C ist der Beliebtheits-Spitzenreiter unter den Vitaminen. Ohne Vitamin C kann der Mensch nicht leben, wir müssen es täglich zuführen. **Welch gravierende Auswirkung ein Mangel hat, zeigte sich früher bei Seefahrern in Form der gefürchteten Seefahrerkrankheit. Skorbut gehörte zu den Haupttodesursachen bei Seeleuten. Ein schottischer Schiffsarzt fand im Jahr 1752 heraus, dass die Verabreichung von Zitronensaft Skorbut verhindern konnte und ebnete so den Weg zur umfassenden Erforschung dieses wertvollen Vitalstoffs.**

In den 1920er Jahren gelang es, aus Zitronen die Vitamin C-Komponente Ascorbinsäure zu isolieren. Dadurch konnte Vitamin C künstlich hergestellt werden. Der Mensch kann, wie Affen oder Fledermäuse, diesen Vitalstoff nicht selbst im Körper erzeugen, da uns ein Enzym fehlt, das bei fast allen Säugetieren vorhanden ist. So kann eine Ziege bei körperlichem Stress oder einer schweren Erkrankung ihre körpereigene Vitamin C-Produktion automatisch enorm steigern. Wir müssen Vitamin C also ständig über die Nahrung zuführen, damit der Vorrat im Körper stimmt.

Das wasserlösliche Vitamin C ist das wichtigste entzündungshemmende Antioxidans im Körper. Kein anderes Vitamin verfügt über eine derart große Bandbreite an Wirkungen, die darauf ausgerichtet sind, den Organismus vor Krankheit und vorzeitiger Alterung zu schützen.

Vitamin C hilft nicht nur im Falle viraler Infektionen, auch bei Entzündungen kommt es

zum Einsatz und für den Aufbau von Kollagen im Bindegewebe ist es unerlässlich. Vitamin C kurbelt das Immunsystem an. Die große Rolle des Vitamins wird anhand der Vitamin-C-Konzentration in den Abwehrzellen deutlich: Bei akuten Infektionen kommt es zu einem Abfall des Vitamin-C-Spiegels um bis zu 50%. Zu Beginn einer Virusinfektion sinkt die Konzentration sogar an die Skorbutgrenze.

Die höchste Konzentration des Vitamin C findet sich im Gehirn und in den Nebennieren. Bei Mangel werden ausgleichende Stresshormone blockiert und der Organismus kann nicht mehr angemessen auf stressige Belastungen reagieren - die Folgen sind Erschöpfung, Reizbarkeit, zunehmende Schmerzempfindlichkeit, Depression... Vitamin C kann vor diesen Erschöpfungszuständen bewahren.

Die bekannteste Form des Vitamin C ist Ascorbinsäure. Das Pulver kann in höherer Dosierung aufgrund der sauren Eigenschaft auf



den Magen schlagen. Personen, die z. B. zu Sodbrennen neigen, können alternativ magenschonende Salze der Ascorbinsäure einnehmen.

Da das Vitamin wieder über die Nieren ausgeschieden wird, ist ständiger Nachschub nötig. Das geht mit Retard-Kapseln, die das Vitamin C verzögert abgeben und so über einen längeren Zeitraum wirken.

Raucher und Menschen unter Dauerstress können einen erhöhten Bedarf an Ascorbinsäure aufweisen. Einen Mangel an diesem Vitamin kann man u.a. durch abnorme Müdigkeit, Immunschwäche und Zahnfleischbluten erkennen.

Vorkommen in Obst und Gemüse

Den höchsten Vitamin-C-Gehalt im Gemüse weist der rote Paprika auf, auch Kohl und Brokkoli. Das Vitamin ist hauptsächlich im sehr frischen Obst und Gemüse in Bio-Qualität enthalten. Bei Lagerung oder langem Kochen geht viel verloren.

Einen sehr hohen Gehalt an Vitamin C hat die tropische Acerola Frucht oder die weniger bekannte Camu-Camu Frucht aus dem Amazonasgebiet. Heimisches Obst, wie Hagebutte, schwarze Johannisbeeren und Sanddornbeeren beinhalten auch viel Vitamin C.

In der Apotheke erhalten Sie Vitamin C in jeglicher Form inklusive individueller Beratung.

VITAMIN C

Eigenschaften: wasserlöslich, empfindlich gegenüber Hitze, Licht und Sauerstoff

Vitamin C gepuffert: Ascorbinsäure ist an basische Mineralstoffe gebunden und wird bei sensibler Verdauung besser vertragen.

Normaldosierung Erwachsene: 150 mg/Tag. Bei einer täglichen Einnahme über 6 g kann es zu Durchfall, Blähungen oder Reizung der Nieren oder des Magens kommen.

Unsere Empfehlung

Mit Orthomol Immun. Bereit. Fürs Leben.

Starke Abwehr in der Erkältungssaison.

Ob in der Bahn, beim Bankomat oder im Büro, wo sich viele Menschen „die Klinke in die Hand geben“, lauern Bakterien und Viren - in der Erkältungszeit ganz besonders. Die Ansteckungsgefahr ist hoch und das Immunsystem gefordert. Mit Hilfe einfacher Hygiene-Regeln kann die Infektionsgefahr verringert werden. Zudem kann eine Supplementierung mit Mikronährstoffen das Immunsystem unterstützen. Besonders Kontaktflächen an öffentlichen Orten weisen aufgrund der vielen Berührungen eine hohe Keimbelastung auf. Häufiges Händewaschen kann die Infektionsgefahr minimieren. Sie steigt hingegen bei denjenigen, die sich häufig mit den Händen ins Gesicht fassen und so die Krankheitserreger mit den Schleimhäuten in Kontakt bringen. Neben einer ausgewogenen Ernährung kann die Supplementierung mit der Mikronährstoff-Kombination von Orthomol Immun® die körpereigenen Abwehrkräfte unterstützen. Die ergänzende bilanzierte Diät enthält die Vitamine C, D, E und A, Spurenelemente wie Zink und Selen sowie Carotinoide und Citrus-Bioflavonoide in einer ausgewogen dosierten Kombination.

EMPFEHLUNG



Unterstützung des Immunsystems mit Orthomol Immun

Trinkfläschchen und Tabletten oder als Ganulat

www.orthomol.at





Aktuell

Oft schmecken Weißmehlprodukte wie Pizza, Burger, Süßigkeiten und zuckerhaltige Limonaden besser als Obst und Gemüse. Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit hängen eng mit der Ernährungsweise zusammen. Einseitiges Ernährungs- und Trinkverhalten von Kindern ist eine der Ursachen von Lern- und Konzentrationsschwäche. Spärliche Mikronährstoff-Reserven des jugendlichen Organismus werden verbraucht. Um die kognitive Leistung, die Lern- und Merkfähigkeit und das Denkvermögen spürbar zu steigern, können optimal aufeinander abgestimmte Mikronährstoffe hilfreich sein.

EMPFEHLUNG

SuperMind® – für erhöhte Konzentration und Aufmerksamkeit in stressigen Lernphasen.

SuperMind

-2€
Saft 300 ml



Unterstützt
Gedächtnis &
Konzentration

Der optimale Mikronährstoffkomplex für kluge Köpfe.

Gültig: **15.9. bis 15.12.2019**

Nahrungsergänzungsmittel. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

Guter Schulbeginn

Die Eltern haben wieder alle Hände voll zu tun und brauchen jetzt besonders starke Nerven, damit der Alltag wieder gut abläuft. Der Schulbeginn ist eine Zeit, in der Kinder stark gefordert werden. Nach den ruhigen Sommermonaten müssen Körper und Geist schnell Höchstleistungen erbringen. Ist der Organismus mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt, fällt das Lernen leichter. Konzentrationsstärkung oder ein starkes Immunsystem können durch kindergerechte Nährstoffe gut unterstützt werden.

Mit dem Herbst und der Schulzeit beginnt auch die Zeit, in der Kinder viele Nährstoffe und Energie brauchen. Eine gesunde Ernährung liefert dem Gehirn die notwendigen Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Soja, Nüsse, Hafer, Müsli, Fisch, Dinkel und Äpfel gelten als ideales »Brainfood«. Frisches Obst und Gemüse als Vitaminspender sollten einen Großteil des Speiseplans ausmachen. Regelmäßiges Essen ist für Schüler wichtig, da ihre Energiereserven schneller verbraucht sind als die von Erwachsenen.

Wenn Kinder ständig müde sind, ist das meist ein Zeichen von Überforderung. Abzuraten ist dann vor allem von Energydrinks, die jede Menge Zucker und Koffein enthalten. Damit lässt sich die Müdigkeit nicht nachhaltig vertreiben. Besser ist ein Vitaminschub. Wichtig ist auch, die Kinder vom Schreibtisch oder Fernseher wegzulocken. Bewegung und Sport an der frischen Luft sorgen für einen wichtigen Ausgleich zum Schulalltag. Kinder, die sich viel bewegen, können neue Situationen schneller erfassen und sich besser konzentrieren. Lernschwächen und Müdigkeit können Anzeichen eines Vitamin B-Mangels sein. Auch ein Flüssigkeitsdefizit macht sich durch Müdigkeit und Konzentrationsmangel bemerkbar. In einem entspannten Gehirn fließen die Gehirnströme ungehindert. Wenn Kinder vor Schularbeiten oder Prüfungen besonders nervös sind, ist es wichtig, die Angst ernst zu nehmen und mit sanften Mitteln dagegen anzukämpfen. Bachblüten-Notfallbonbons oder homöopathische Tropfen gegen Prüfungsangst können den akuten Stress lindern und geben dem Kind Sicherheit.

Überforderte Kinder reagieren auf Druck ganz unterschiedlich. Einige sind antriebslos und stehen morgens schwer auf, andere sind introvertiert und traurig. Auch Konzentrationsstörungen, schwächere Leistungen, Reizbarkeit oder Aggressivität sind bei manchen zu beobachten. Die betroffenen Kinder leiden zum Beispiel unter häufigen Kopf- oder Bauchschmerzen, Übelkeit oder Schlafstörungen, ohne dass körperliche Ursachen feststellbar sind.



Gesundheit

Stress? Tun Sie was dagegen!

Zerreißprobe Herbst: Die Tage werden wieder kürzer, das düstere Wetter drückt auf die Stimmung und der Stresspegel im Job steigt rasant an - plötzlich stehen wir ständig unter Strom, und dieser Stress bleibt oft nicht ohne Folgen!

Wenn Ihnen beruflicher und privater Stress zu viel geworden sind, dann sollten Sie dringend etwas tun. Denn Dauerstress ist verantwortlich für viele gesundheitliche Probleme: Die Produktion von wichtigen Hormonen funktioniert nicht mehr richtig, was Schlafstörungen und Depressionen begünstigen kann. Ein Mangel an Adrenalin bremst die Energieproduktion, was zu chronischer Müdigkeit führt. Und auch unsere inneren Organe bleiben vom Stress nicht verschont: Bei 85% aller Menschen hat Stress negative Auswirkungen auf die Verdauungsorgane, denn Stress verstärkt Entzündungen im Darm und lässt so lebenswichtige Darmbakterien vermehrt absterben. Zudem wird die empfindliche Darmschleimhaut geschädigt, wodurch sie durchlässig für Giftstoffe und Krankheitserreger wird.

Darmbakterien – die perfekten Ent-Stresser

Deshalb setzt die moderne Anti-Stress-Therapie direkt im Darm an. Denn ob wir hohe Belastungen gut verarbeiten können oder uns diese krank machen, entscheidet eine direkte Funktionsachse zwischen Darm und Gehirn – und die wird wesentlich von unseren Darmbakterien beeinflusst. Sind ausreichend der guten „Helfer“ im Darm vorhanden, fühlen wir uns entspannt und sind gut gelaunt.

Für „Nachschub“ in stressigen Zeiten sorgt OMNi-BiOTiC® STRESS Repair*: Dank der speziell ausgewählten, wissenschaftlich erforschten Darmkulturen gelingt es, durch Stress verstärkte Entzündungen im Darm wirksam zu behandeln. In Folge wird die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut gegenüber Allergenen, Giftstoffen und Krankheitserregern behoben und die Produktion des Glückshormons Serotonin und des Schlafhormons Melatonin wieder angekurbelt. Einfach täglich abends eine Portion OMNi-BiOTiC® STRESS Repair einnehmen und am Morgen entspannt und gut gelaunt in den Tag starten.

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät). www.omni-biotic.com



Stress? Tun Sie was dagegen!

Stress verstärkt Entzündungen im Darm.

OMNi-BiOTiC® STRESS Repair:
Damit Sie Ihren Stress besser verkraften.



www.omni-biotic.com



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



Aktuell



Mag. pharm.
Ulrike Schönauer

Kopfläuse haben Saison

Kopfläuse an sich sind kein großes Problem: Sie können nicht hüpfen, fliegen oder von Mensch zu Mensch springen. Kopfläuse sind auch nicht wirklich wander- und entdeckertustig und wechseln schon gar nicht zum Vergnügen ihren angestammten Kopf. Trotzdem können sie von Kopf zu Kopf klettern, wenn sich die Haarsträhnen berühren und beim Haar-zu-Haar-Kontakt genau nebeneinander zu liegen kommen.

EMPFEHLUNG

Bitte sofort melden!

Kopfläuse sind weltweit verbreitet. Kopflausbefall hat nichts mit fehlender Sauberkeit zu tun, da Kopfläuse durch das Waschen der Haare mit gewöhnlichem Shampoo nicht beseitigt werden. Eltern sind verpflichtet, Kopflausbefall im Kindergarten oder in der Schule zu melden.

So wirkt die Behandlung

- Die angegebene Einwirkzeit einhalten
- Ausreichende Menge des Wirkstoffs auftragen
- Mittel gleichmäßig auf dem Kopf verteilen
- Einen hochwertigen Nissenkamm verwenden
- Die Behandlung laut Herstellerangaben wiederholen!

Kopfläuse

Läuse sind zwar hartnäckig und unangenehm, allerdings wird man sie mit der richtigen Behandlung schnell wieder los. Eine Kopflaus bleibt selten lange allein. Ein Weibchen legt höchstens einen Monat, Männchen meist nur halb so lang. Eine Kopflaus kann bis zu 300 widerstandsfähige Eier, sogenannte Nissen, legen. Das sind etwa zehn Eier am Tag. Diese klebt sie mit fester Hülle an die Haare. Die Eier sind bräunlich und werden weiß, wenn die Läuse schlüpfen. Zunächst befinden sich die Eier in Kopfhaut-Nähe, mit der Zeit wachsen sie mit dem Haar heraus. Die noch jungen Läuse (Larven) halten sich immer nahe der Kopfhaut auf. Von ihnen geht keine Übertragung aus, ebenso wenig von den fest verklebten Eiern.

Behandlung: Kosmetische Shampoos, wie Weidenrindenshampoos, sind keine effektiven Mittel gegen einen Kopflausbefall. Häufiges Haarewaschen ergibt nur saubere Läuse. Der wasserunlösliche Kitt, mit dem die Kopflaus ihre Eier am Haar festklebt, lässt sich durch ein Shampoo nicht ablösen.

Um Kopfläuse erfolgreich zu behandeln, sollte ein Mittel verwendet werden, das das komplette Trio bekämpft: die Nissen, die noch wenig beweglichen Larven und die erwachse-

nen Kopfläuse. Lausmittel umhüllen die Tiere z.B. mit einem undurchlässigen Silikon-Öl und ersticken sie innerhalb kürzester Zeit. Zusätzlich stören sie ihr Wachstum, indem sie den Panzer der Tiere angreifen.

TIPP: Syliertes Polyol, ein neu entwickelter Wirkstoff, durchdringt die Atemlöcher der Läuse noch tiefer als Silikon. Die Funktionsweise ähnelt der des Dimethicons, legt sich jedoch nicht am Haar an.

Das richtige Auskämmen ist wichtig. Einerseits können Sie damit nach einer Behandlung Kopfläuse, Larven und Nissen entfernen. Andererseits kontrollieren Sie damit den Kopflausbefall. Das feuchte Haar kann dazu mit ein bisschen Haarspülung geschmeidiger gemacht werden. Nasses Auskämmen wird immer ergänzend zur Behandlung durchgeführt. Besorgen Sie sich dazu in der Apotheke einen speziellen Nissenkamm mit eng stehenden, langen und stabilen Metallzinken. Eine Zusatz-Maßnahme ist das Waschen der Bettwäsche sowie des bei der Behandlung getragenen Handtuchs. Da sich die Kopflaus überwiegend am Kopf des Wirtes aufhält und außerhalb des Kopfes nur etwa 48 Stunden überlebt sind weitere Maßnahmen wie die Behandlung von Sitzmöbeln oder Kuscheltieren nur in hartnäckigen Fällen angezeigt.

DIE WELTNEUHEIT

ELIMAX® PURE POWER

Lausbehandlung so einfach wie noch nie!

Das erste und einzige wirksame Produkt gegen Läuse auf Wasserbasis.



Elimax® Pure Power erstickt und dehydriert Läuse mit dem Wirkstoff Prosil und ist zu 100% wirksam (in vitro Test) gegen Läuse und Nissen. Molekulare Untersuchungen zeigen, dass die Atemlöcher der Läuse durch das silierte Polyol vollständig gefüllt sind und die Haut austrocknet (in derselben Weise wie bei Dimethicon). Im Vergleich zu Silikonem legt sich Prosil jedoch nicht am Haar an.

Das dermatologisch getestete, hypoallergene Produkt schützt zusätzlich bis zu 3 Tage vor neuerlichem Befall. Elimax® Pure Power ist frei von Silikonem, Parabenem, Ölen, Salzen und Seife. Aufgrund der Natürlichkeit bringt das Produkt eine exzellente Verträglichkeit und kein Risiko von Haut- und Augenreizungen. Der große Vorteil besteht in der kurzen Anwendungsdauer von nur 10 Minuten und dem einfachen, schnellen Auswaschen des Produktes.

Wie funktioniert das? Elimax® Pure Power ist im Unterschied zu herkömmlichen Shampoos/Sprays/Gels die erste öl- und silikonfreie Lösung ohne Wirksamkeitsverlust.¹ Durch diesen Vorteil hat man nach nur einer schnellen Haarwäsche wieder Zeit für Familie, Freunde und Spaß und muss nicht gegen fettiges Haar kämpfen. Dies wurde durch diverse Anwendungsbeobachtungen belegt.²

Weiters beinhaltet Elimax® Pure Power, wie alle Produkte von Elimax®, den „Läuseschutzfaktor“ (LPF®). Dieser patentierte Wirkstoff neutralisiert die elektrostatische Aufladung der Haare, so können neue Läuse nicht anhaften. Auch beeinflusst der „LPF®“

die Struktur und den Geruch der Haare und schafft dadurch eine ungünstige Umgebung für Läuse. In der heutigen Zeit spielt die Umwelt für uns eine immer größere Rolle, Elimax® Pure Power ist ungiftig und sehr schnell biologisch abbaubar.



BESONDERS GEEIGNET FÜR KINDER MIT LANGEN HAAREN, SENSIBLER HAUT ODER „HAARWASCHMUFFELN“.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

¹ Source: Ipsos research, Focus group pharmacists, April 2018
² Eertmans F. et al. (2018) Efficacy and Safety of a Water-based Head Lice Lotion: A Randomized, Controlled, Investigator-Blinded, Comparative, Bicentric Study. Publication Pending.VG Sensory (2018)/Acceptability test on lice elimination lotions: Silikon lotion vs Water-Based Lotion (X92001666).



Krätze - Diagnose Skabies

Sie ist nicht ausgerottet - die Diagnose "Krätze" wird in Praxen und Ambulanzen wieder häufiger gestellt.

Die Krätze ist eine ansteckende und stark juckende Hauterkrankung, verursacht durch winzige Spinnentierchen (*Sarcoptes scabiei*), die zunächst auf der Hautoberfläche siedeln. Nach der Paarung gräbt das ca. 0,3 mm kleine Weibchen Gänge in die äußere Schicht der Haut, um darin ihre Eier abzulegen. Die eigentliche Ursache der Krätze ist der Kot, den die Tiere ausscheiden. Er sammelt sich in den Brutgängen und regt das Immunsystem zu Gegenmaßnahmen an. Der Körper versucht den Krätzmilben-Kot abzustößen, indem er eine Entzündung provoziert. In ihrer Folge kommt es zu Hautrötungen und starkem Juckreiz. Die Entzündung bildet das Einfallstor für neue Erreger, die das Abklingen verhindern und die Ausscheidungsprodukte der Parasiten noch tiefer eindringen lassen.

Krätzmilben bevorzugen Körperareale mit hoher Temperatur und dünner Hornschicht: wie Fingerzwischenräume, Handgelenke, Armbeugen, die Haut um den Bauchnabel, Genitalbereich und bei Babys und Kleinkindern Handflächen und Fußsohlen oder sogar die behaarte Kopfhaut.

Behandlung: Die Krätze heilt von alleine nicht ab und verschlimmert sich mit der Zeit. Die Therapie besteht in einer Ganzkörperbehandlung. Das Mittel der Wahl zur äußerlichen Behandlung des gesamten Körpers vom Unterkiefer abwärts, einschließlich hinter den Ohren ist **Permethrin-Creme 5%**. Die Haut muss **lückenlos** damit eingecremt werden, bei größeren Kindern und Erwachsenen kann der Kopf frei bleiben, bei Kleinkindern nur ein schmaler Saum um Mund, Nase und Augen. Fingernägel sollten zuvor kurzgeschnitten und mitbehandelt werden, da die Region unter dem Nagel häufig vergessen wird. Das Arzneimittel wird einmalig aufgetragen, sollte acht bis zwölf Stunden, am besten über Nacht, einwirken und dann abgewaschen werden. Eine erfolgreiche Therapie der Skabies ist nur möglich, wenn die Krätzmilbe beim Patienten selbst abgetötet wird sowie bei allen infizierten Kontaktpersonen. Wir beraten Sie gerne!

RÄTSELGEWINNSPIEL

BAHNHOF APOTHEKE

Gesund durchs Leben.

Volk in Hinterindien	er-dulden	Dyna-mik	Prophet im A.T.	Hauptstadt von Brunei	nord. Herrin des Meeres	vorweltlich	10	stehendes Gewässer
un-wirklich		3		Benzin-rohstoff				
			kasta-nien-braun	sehr enge Straße			4	Adelstitel in Italien
Frauenkurzname	Fastenmonat der Muslime					12	dt. Komponist, † 1693	reizvoll, anmutig
Tropenfrucht				Hintergaumenlaut	Gewichtsmaß (Kw.)			
ungleichartig	Säulenwulst	Gestalt der isländ. Sage	Mineralfett für Salben	1				
					Spielfigur			„und“-Zeichen („&“)
Intervalle (musik.)		15	Anfänger	Leim (ugs.)				
ganz junger Wein	Heidekraut	Schauspielpart	kernlose Orange				engl. Männerkurzname	Vorgang
6				religiöse Denkrichtung	ital., lateinisch: Straße			
			weit weg gelegene Gegend	13	Nackten			5
englischer Männername	Abtei in Oberbayern	Teil der Kfz-Beleuchtung						
unterirdischer Lagerraum			2	Landschaft in Lettland				
11			Ort in Österreich	Abk.: Konsul				
Taufzeuge	noch dazu	Grazie					9	
Hautpflege-mittel		8		Oper von Verdi				
			Honigwein	arktischer Meeresvogel				
Einheit der Stoffmenge	Mutter Jesu						Abk.: Ämter	
Lebenshauch				Substanz der Gene (engl.)			7	
Warnfarbe			franz. Autor (†, Marquis de ...)	14				

Abgabeschluss ist der 28.11.2019 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 GUTSCHEIN FÜR EINEN ZELL-CHECK IM WERT VON € 39,00



Der schnelle, schmerzfreie Gesundheits-Check

- Stehen Ihrem Organismus ausreichend Vitalstoffe zur Verfügung?
- Sind Sie mit gefährlichen Schadstoffen aus Umwelt, Nahrung oder Kosmetik belastet?
- Gibt es Schwachstellen in Ihrem Körper?
- Rückschlüsse auf Gesundheits-Parameter (Darmfunktion, Säure-Basen-Haushalt...)
- Sofortige Messergebnisse ermöglichen unmittelbare Maßnahmen. (Mehr Infos auf S. 4-5)

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

Name: _____

Adresse: _____

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

*Gewinnerinnen der Sommer-Ausgabe
Herr Othmar Berbig, Bregenz
Frau Maria Matt, Bregenz
Herr Dietmar Steiner, Bregenz*