

BAHNHOF APOTHEKE

Gesund durchs Leben.

Neues und Interessantes aus der Welt der Gesundheit

*Mit Schwung
durch die kalte
Jahreszeit!*



PERSÖNLICHER RATGEBER FÜR UNSERE KUNDEN

WINTER 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.



Aus unserem Sortiment

Räuchern begleitet uns Menschen schon seit der Entdeckung des Feuers.

Räucherrituale hatten in sämtlichen Hochkulturen ihren festen Platz. Im ländlichen Raum ist es Brauch Haus und Stall auszuräuchern um böse Dämonen zu vertreiben. Da der Rauch eine desinfizierende Wirkung hat macht es Sinn auf diese Weise Krankheitskeime abzutöten.

Oftmals wird aber auch geräuchert um eine angenehme Atmosphäre zu erzeugen.

Diverse heimische Pflanzen eignen sich dafür hervorragend. Salbei wirkt klärend, Lavendel harmonisierend, Johanniskraut vertreibt Traurigkeit und Rosenblüten wirken verbindend.

Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl des passenden Räuchergefäßes, klären Sie über Räuchermethoden auf und halten eine Vielzahl herrlich abgestimmter Räuchermischungen bereit.

ELENATURA Räuchermischung "Erkältung"

Eine wirksame Erkältungsräucherung, die sowohl die Raumluft reinigt als auch beim Durchatmen hilft. Sie wirkt sehr frisch, klärend und stärkend. Die Kombination aus echten Mentholkristallen und Thymian fördert das gesamte Wohlbefinden.

Mit Menthol Kristallen, Copal, Thymian, Fichtenharz
Duftprofil: frisch, klar, harzig



Wie fühlen
Sie sich?

ZELL-
CHECK

Der schnelle
& innovative
Gesundheits-Check



Finden Sie heraus, wie es in Ihrem Körper wirklich aussieht

Zell Check - Der schnelle & innovative Gesundheits-Check

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!

Unser nächster Termin:



Unser nächster
Austestungs-Termin:

15. Jänner 2020

Terminvereinbarung
ab sofort!

Gesund durchs Leben.



*Herzlich willkommen in der Bahnhof
Apotheke! Geschätze KundInnen!*

Mit Schwung in die kalte Jahreszeit!

*Der Winter hat uns zu Beginn der „ruhigsten
Zeit“ seine ersten kalten Tage beschert, damit
war endgültig Schluss „mit Ruhe“ in der Bahn-
hof Apotheke. Die ersten Erkältungs- & Schnup-
fensymptome mussten rasch einer Linderung
zugeführt werden und die körpereigenen
Abwehrkräfte sollten tunlichst in Schwung ge-
bracht werden.*

*Mit großem Erfolg sind wir in unser neues
Projekt, den „Zell-Check“ eingestiegen. Wir
gratulieren zu Ihrem Engagement Ihrem Körper
Gutes zu tun!*

*Das überaus große Interesse freut uns und
bestärkt uns diesen Weg weiterzugehen! Auch
2020 werden wir in regelmäßigen Abständen
Termine für eine Austestung anbieten.*

*Einen „gesunden“ Winter sowie ein
Gutes Neues Jahr wünscht*

Das Team der Bahnhof Apotheke

BAHNHOF
APOTHEKE

Gesund durchs Leben.



Aktuell



Mag. pharm.
Vanja Mitrovic

Fieber trainiert die Abwehrkräfte

Bei Krankheiten läuft das Immunsystem auf Hochtouren. Eine wichtige Aufgabe haben dabei die Lymphozyten. Diese Abwehrcellen spüren Eindringlinge wie Bakterien oder Viren im Blut auf und bekämpfen sie. Dazu wandern sie zum Ort der Infektion und wehren die Erreger dort ab. Fieber kann den Lymphozytenfluss zum Ort der Infektion beschleunigen, so dass dort mehr Immunzellen den Erreger bekämpfen können.

WISSENSWERT

Wann zum Arzt?

Ein Arzt sollte zu Rate gezogen werden...

- Wenn das Fieber sehr stark ist und auch nach mehreren Tagen nicht sinkt.
- Wenn andere Symptome wie Durchfall, starke Schmerzen, Hautausschläge, Teilnahmslosigkeit, steifer Nacken, Erbrechen oder Zittern auftreten.
- Wenn Kinder oder Senioren betroffen sind oder eine Schwangerschaft vorliegt.
- Wenn der Patient in einem schlechten Allgemeinzustand ist.
- Wenn Fieber bei Neugeborenen in den ersten 3 Lebensmonaten auftritt.

Ein gesunder Organismus kann fiebern und somit Erreger unschädlich machen, um das Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen. Chronisch Kranke können meist nicht mehr so leicht fiebern. Und auch Kindern fehlt oft diese natürliche Abwehrreaktion, vor allem wenn sie übermäßig mit Antibiotika und Fiebersenkern behandelt werden.

Die biologische Funktion von Fieber sollte zur Abwehrkraftstärkung genützt werden. Wenn es eine klare Fieber-Ursache gibt - etwa ein grippaler Infekt - und die Person nicht unter schweren Grunderkrankungen leidet, kann man Fieber unter Beobachtung zulassen.

Normalerweise beträgt unsere Körpertemperatur etwa 37 Grad Celsius. Wenn ein Virus den Körper befällt und die Immunzellen die Botenstoffe aussenden, dann erhält das Gehirn durch sie das Signal, dass es den Körper erhitzen muss. Das Gehirn setzt die sogenannte Soll-Temperatur nach oben - zum Beispiel auf 39 Grad. Sofort sorgt es dafür, dass der Körper erhitzt wird - und zwar so lange, bis er die 39 Grad erreicht hat. Um die Kör-

perntemperatur zu erhöhen, sendet das Gehirn Signale an die Muskeln. Es kommt zu Muskelkontraktionen, die so schnell sind, dass wir sie als Zittern wahrnehmen. Wir zittern und erzeugen Wärme. Gleichzeitig frieren wir, weil unser Gehirn denkt, unsere Körpertemperatur ist zu niedrig. Das nennen wir „Schüttelfrost“. Die Temperatur erhöht sich so weit, wie es der Soll-Wert vorgibt. Wir haben Fieber.

Wie Forscher aus Shanghai im Fachblatt „Immunity“ berichten, wird bei Fieber ein bestimmtes „Heat Shock Protein“ (Hsp 90) ausgeschüttet, das sich an Proteine bindet und den Transport zur infektiösen Stelle beschleunigt. Das geschieht ab einer Temperatur von 38,5 Grad. Daraus leiten die Forscher ab, dass Therapien, die die Spiegel von Heat-Shock-Proteinen anheben, helfen könnten, Infektionen zu bekämpfen.

Dass Fieber es Viren und Bakterien schwerer macht, sich zu vermehren, ist bekannt: Krankheitsauslösende Bakterien haben ein Temperaturoptimum, in dem sie am besten wachsen. Das liegt in der Regel unter 37°C.



Fieber ist somit schlecht für Bakterien und Viren und gut für die Immunzellen. Bei 38 oder 39 Grad hat es für die Abwehrkraft einen positiven Effekt. Bei über 40 Grad wird Fieber für den Körper belastend, ein schneller Temperaturanstieg kann z.B. zu Fieberkrämpfen führen. Schwere Schäden wie Kreislaufkollaps und Zellveränderungen drohen ab 42 Grad.

Der Körper hat auch ein Temperaturregulationssystem und schüttet ab einem bestimmten Punkt selbst fiebersenkende Stoffe aus.

Was tun bei Fieber?

Anfangs ist Warmhalten und Schwitzen sinnvoll. Die Einnahme von Vitamin C und Zink-Kapseln kann den Verlauf lindern.

Schonen: Die Abwehrreaktion kann durch Schonung und Bettruhe ungestört ablaufen. Gut ist es zu schwitzen und einen Wärmestau zu verhindern. Die Temperatur im Krankenzimmer sollte frisch und eher kühl (19°C) sein.

Mehr als üblich trinken: Fieber belastet den Wasserhaushalt. Dunkel verfärbter Urin ist ein Zeichen für einen Flüssigkeitsmangel. Wir empfehlen Kräutertees. Heiße Lindenblüten- und Holunderblütentees senken das Fieber leicht, indem sie den Körper zum Schwitzen anregen.

Intensive Fieberträume sind normal: Botenstoffe, die das Fieber auslösen, wirken auch auf die Schlafzentren im Gehirn. Sie sorgen dafür, dass der Anteil der REM-Phasen steigt, also der Anteil der Phasen, in denen unser Gehirn aktiv ist. Und das wiederum bedeutet, dass wir besonders intensiv und realitätsnah träumen, wenn wir Fieber haben.

Schmerzen lindern bei Erkältung

Wenn Sie schnell wieder fit sein möchten, haben wir eine Lösung für Sie: Aspirin Complex Granulat lindert wirksam Schmerzen und hilft auch dabei, Fieber zu senken. Sie bekommen damit unangenehme Erkältungsbeschwerden wie Schnupfen, Hals-, Kopf- und Gliederschmerzen schneller in den Griff.



Trotz Erkältung voll im Leben!

Schnelle Wirkung bei Schnupfen, Fieber und Halsschmerzen.



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. L.AT.MKT.09.2019.9682



Mag. pharm.
Gertrud Guéye

WISSENSWERT

Antibiotika wirken nicht bei Virusinfekten. Sie werden zur Behandlung von bakteriellen Infektionen eingesetzt.

Antibiotika können krankmachende Bakterien im Körper an ihrer Verbreitung hindern und abtöten. Dafür greifen sie in den Stoffwechsel der Bakterien ein und hemmen das Wachstum der Krankheitserreger oder töten die Bakterien ab.

Wichtige Gründe für die Einnahme sind z.B. eine Lungenentzündung oder schwere Harnwegsinfektionen.

Ansteckende Viren

Wissenschaftler vermuten, dass ein Mensch, der Erkältungsviren aufgeschnappt hat, bereits ein bis zwei Tage vor Ausbruch der ersten Symptome ansteckend sein kann. Am meisten infektiös ist er wohl in den ersten zwei bis drei Tagen, nachdem die Beschwerden angefangen haben.

Bei einer Grippe treten die Symptome ganz plötzlich auf. Eine echte Grippe wird vom Influenzavirus ausgelöst. Grippeviren sind aggressiver als Erkältungsviren und bewirken ein plötzliches und zeitgleiches Auftreten von Symptomen wie starken Kopf-, Muskel-, Gelenkschmerzen und trockenem Husten. Starkes Fieber (bis 40°C) ist charakteristisch für eine Grippe und kann über mehrere Tage bestehen, oft begleitet durch Schüttelfrost und ein starkes Erschöpfungsgefühl. Abgeschlagenheit und Müdigkeit sind bei einer echten Grippe ausgeprägter, die 2-3 Wochen andauern kann.

Kommt es zu anhaltend hohem Fieber und starkem Krankheitsgefühl, ist eine bakterielle Infektion nicht auszuschließen (Arztbesuch). Eine Grippe-Schutzimpfung ist besonders Risikogruppen angeraten. **Wir beraten Sie gerne über die Impfung.**

Eine Erkältung schleicht sich langsam ein und ist eine Infektion der oberen Atemwege. Sie entsteht trotz der Bezeichnung nicht durch Kälte, sondern durch Viren. Man erkältet sich, wenn das Immunsystem des Körpers geschwächt ist, z.B. durch Stress oder Kälteeinwirkung. Über 200 verschiedene Virustypen können Auslöser sein, am häufigsten sind Rhinoviren. Eine Erkältung klingt ca. nach 8-10 Tagen wieder ab. Wer einen grippalen Infekt ignoriert und sich nicht schont (z. B. trotz Krankheit Sport betreibt), erhöht das Risiko für Komplikationen. Ein geschwächtes Immunsystem macht es Erregern leicht, den Körper zu infizieren. Durch eine zusätzliche bakterielle Infektion (Superinfektion) verschlimmert sich ein grippaler Infekt. Typisches Zeichen für eine solche Infektion ist ein eitriges, gelb-grünes Sekret, das die entzündete Schleimhaut absondert und auch Fieber.



Erkältungsviren werden durch die Luft und auf Gegenständen übertragen. Der am häufigsten verbreitete Erkältungsvirus kann bis zu 24 Stunden auf Gegenständen wie z.B. Telefonen und Türklinken eigenständig überleben. Regelmäßiges Händewaschen mit Seife kann die Ansteckungsgefahr erheblich verringern.



Funktionen der Nase

- Schnupfen ist eine Abwehrreaktion des Körpers, um Erkältungsviren loszuwerden. Wird der mit Viren angereicherte Schleim nicht in Richtung Rachen abtransportiert, da die Flimmerhärchen aufgrund der Anschwellung nicht arbeiten können, besteht die Gefahr, dass sich die Infektion auf die Nasennebenhöhlen ausbreitet. Nasensprays stellen die Reinigungsfunktion schneller wieder her.

- Das Nasensekret sorgt nicht nur für die Reinigung der Nase, sondern gibt auch ein wenig von seiner Feuchtigkeit an die vorbeiströmende Luft ab. Die zahlreichen sehr feinen Blutgefäße in der Nasenschleimhaut erwärmen die vorbeiströmende Luft, bevor sie in die Lunge eintritt.

- Neben der gewöhnlichen Nasenschleimhaut befindet sich sehr weit hinten in der Nase auch noch die Riechschleimhaut. Mit jedem Atemzug gelangen unzählige Duftmoleküle in unsere Nase, die an Rezeptoren auf unserer Riechschleimhaut andocken. Dort werden die Duftstoffe in elektrische Signale übersetzt und mithilfe von Nervenfasern an das Gehirn weitergeleitet. Sobald das Hirn weiß, welchen Geruch wir gerade wahrnehmen, reagiert es entsprechend. Manche Gerüche rufen beispielsweise Emotionen hervor. Es gibt jedoch auch Gerüche, die uns warnen: Wenn es im Raum plötzlich verbrannt riecht oder bestimmte Lebensmittel unangenehm säuerlich riechen, werden wir wachsam und halten sicherheitshalber Abstand.

Interessant: Wenn im Alter der Geruchssinn nachlässt oder Gerüche wahrgenommen werden, die nicht existieren, kann das ein Anzeichen für Alzheimer sein.

- Sogar fürs Sprechen brauchen wir die Nase. Klänge werden in erster Linie von den Stimmbändern gebildet, allerdings sind diese extrem leise. Wenn das Gesprochene also auch verstanden werden soll, sind mehrere Resonanzräume nötig. Dazu zählt auch die Nase mit ihren Nasennebenhöhlen, die dafür sorgt, dass die Stimme voller und kräftiger wird. Manche Laute entstehen in der Nase, wie „m“, „n“ und „ng“.

Unsere Empfehlung

Die bewährten Helfer in der Erkältungszeit

Otrivin Menthol 0,1% Nasenspray

- Befreit die Nase in 2 Min. und bis zu 12 Stunden
- Mit dem Frische-Kick aus Menthol
- Ab 12 Jahren

Otrivin Menthol Nasenspray enthält den Wirkstoff Xylometazolin, der Ihre Nase schnell und für bis zu 12 Stunden befreit. Er enthält aber auch die Aromastoffe Menthol und Eucalyptol für den extra Kick an Frische. Er wirkt dadurch angenehm kühlend und erleichtert so die Nasenatmung, damit Sie ideal durch den Tag begleitet werden.

Otrivin Duo Nasenspray

- Befreit die verstopfte, stoppt die rinnende Nase
- Einzigartige Wirkstoffkombination
- Ab 18 Jahren

Dieser Duo-Nasenspray für Erwachsene, mit der einzigartigen Wirkstoffkombination, macht es möglich, die zwei Schnupfensymptome zu behandeln: Die Beschwerden der verstopften Nase können durch die abschwellende Wirkung des Xylometazolins behoben werden und die Beschwerden der rinnenden Nase lindert der Wirkstoff Ipratropium, welcher die Bildung des Nasensekrets mindert. Otrivin Duo wirkt rasch und bis zu acht Stunden.



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



Unterstützung für Ihr Darm-Immunsystem

Grippezeit ist Antibiotikazeit. Gerade in der kalten Jahreszeit ist es wichtig, dass Sie Ihr Immunsystem auf Vordermann bringen: Durch moderate Bewegung an der frischen Luft und vitaminreiche Ernährung stärken Sie Ihre Abwehrkräfte. Ganz besondere Unterstützung braucht aber Ihr Darm, der Sitz Ihres Immunsystems, wenn Beschwerden wie Bronchitis, Angina oder Blasenentzündung mit Antibiotika behandelt werden müssen.

Antibiotika sind bei Erkrankungen, die durch schädliche Bakterien ausgelöst werden, wahre „Wunderwaffen“, allerdings ist vielen nicht bewusst, dass der Darm durch diesen Medikamentenhammer schwer in Mitleidenschaft gezogen wird. Durch die Antibiotika-Therapie werden nämlich nicht nur die schädlichen Bakterien angegriffen, sondern auch die „guten“ Darmbewohner.

Die Folge: ein regelrechter „Kahlschlag“ im Darm! Das hat nicht nur Einfluss auf Ihr Immunsystem und die Verdauung – auch gefährliche Keime (z.B. Clostridium difficile) und deren Giftstoffe vermehren sich dann mit Hochgeschwindigkeit und führen zu schweren, manchmal sogar lebensbedrohlichen Durchfällen, die oft noch Wochen nach einer Antibiotikaeinnahme auftreten. Sie fühlen sich dann müde und elend!

Das Probiotikum zum Antibiotikum - Nummer 1 Probiotikum aus der Apotheke

Exakt gegen diese Probleme wurde OMNi-BiOTiC® 10 AAD* entwickelt. Die Wirksamkeit der 10 wissenschaftlich ausgewählten Bakterienstämme wurde in zahlreichen Studien gezeigt: Sie regulieren wirksam die durch Antibiotika oder durch Clostridium difficile ausgelösten Durchfälle und siedeln sich nachweislich in Ihrem Darm an. Daher bei jeder Antibiotika-Therapie den Darm mit speziellen ausgewählten Darmbakterien unterstützen, um das Gleichgewicht der Darmflora zu regulieren!

Holen Sie sich OMNi-BiOTiC® 10 AAD in Ihrer Apotheke – das Originalprodukt aus der Forschung. Das richtige Probiotikum zu jedem Antibiotikum – Ihrem Darm und Ihrer Gesundheit zuliebe!

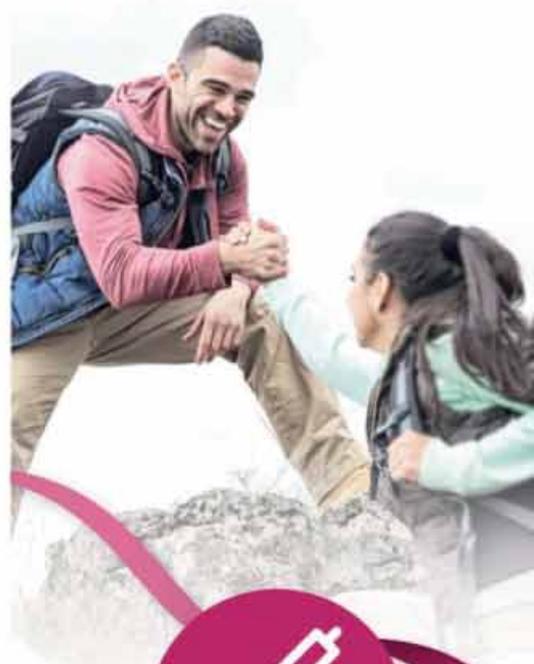
* Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät)
www.omni-biotic.com



DAS Probiotikum zum Antibiotikum

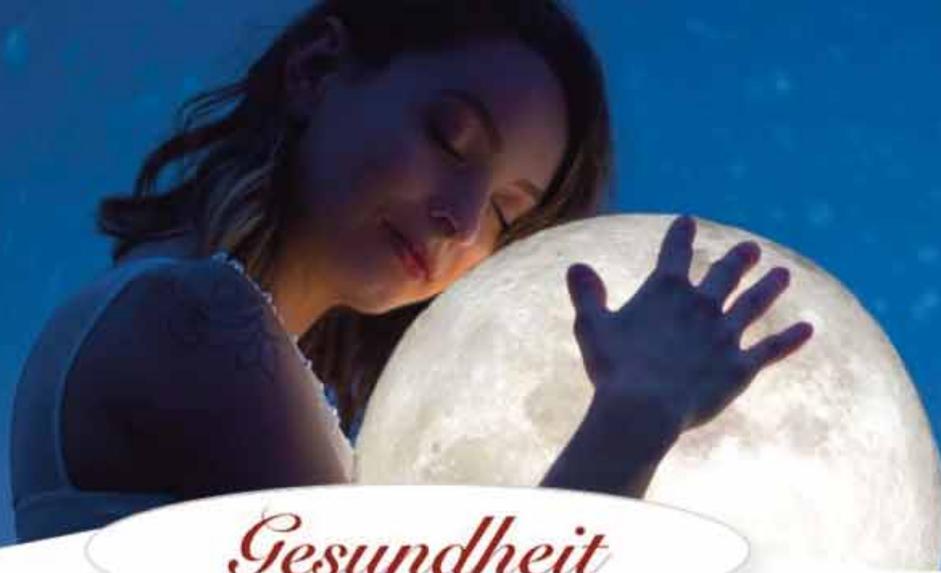
10 hochaktive Bakterienstämme für Ihren Darm

OMNi-BiOTiC® 10 AAD:
Zum Diätmanagement bei einer Dysbalance der Darmflora während und nach der Gabe von Antibiotika.



Institut AllergoSan

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



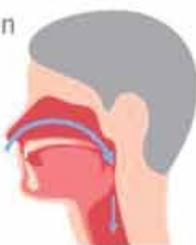
Gesundheit

WISSENSWERT

Starkes Schnarchen kann (nicht nur) den eigenen Schlaf stören, es ist gefährlich, da es durch Verschließen des Atemwegs zu Atemaussetzern und Sauerstoffmangel kommt. Die häufigste Ursache für Schlafapnoe sind Fettablagerungen im Rachen aufgrund von starkem Übergewicht. Auch Infektionen der Atemwege oder Allergien können Apnoe verursachen.

Ein Anzeichen ist ständige Müdigkeit, unregelmäßiges Schnarchen mit Atemstillständen dazwischen, Schweißausbrüche während der Nacht. Schlafmediziner empfehlen bei Atemaussetzern generell, in Seitenlage zu schlafen.

Helfen kann z.B. eine Schnarchschiene.



Schlaf gut

USA, 1964. Der 17-jährige Randy Gardner ist schlecht drauf, hat Halluzinationen. Seine körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit ist stark eingeschränkt. Der junge Mann ist seit fast 264 Stunden ununterbrochen wach – das sind rund elf Tage und Nächte. Dann passiert es doch: Ihm fallen die Augen zu, er nickt ein. Der Versuch, der damals unter ärztlicher Aufsicht stattgefunden hat, gilt laut Guinness-Buch der Rekorde bis heute als offizieller Wachhalterekord.

Die Forschung hat aus derartigen Experimenten viel gelernt. Man weiß zum Beispiel, dass der Organismus verlorenen Schlaf nur in sehr geringen Mengen nachholt. Denn bei Rekordhalter Gardner zeigte sich: Nach elf Tagen ohne Schlaf brauchte er nur eine einzige, 15-stündige Erholungsnacht. Danach waren alle Defizite wieder aufgeholt und seine Schlafdauer verkürzte sich auf sieben bis acht Stunden pro Nacht.

Die Wissenschaft ist sich einig, dass Schlaf wichtig für zahlreiche Regenerationsprozesse im Körper ist. Unter anderem für die Verdauung, das Immunsystem und die Lernfähigkeit. Wenn uns die nächtliche Erholungsphase derart stark beeinflusst, was passiert, wenn wir gar nicht mehr schlafen? Kann Schlaflosigkeit gar zum Tode führen? Die gute Nachricht: An Schlaflosigkeit kann man nicht sterben. Einzige Ausnahme ist eine extrem seltene neurodegenerative Erkrankung, bei der Schlaf unmöglich wird. Der Versuch hat gezeigt: Der eigene Körper zwingt einen irgendwann dazu, sich dem Schlaf hinzugeben.

Der Schlaf ist ein Erholungszustand, der normalerweise nachts erlebt wird und der verschiedenen Phasen umfasst. Dabei verändert

sich der Bewusstseinszustand des Schlafenden. Im Gegensatz zum Zustand in der Nar-kose reagiert der Schlafende auf äußere Reize und kann dadurch aufgeweckt werden. Das Schlafbedürfnis ist in der Natur alltäglich zu beobachten.

Entspannungs-Fußbad

Mitte des 19. Jahrhunderts empfahl Pfarrer Kneipp Menschen mit Einschlafproblemen ansteigende Fußbäder – also Bäder, die langsam wärmer werden. Die schlaffördernden Fußbäder werden vor dem Schlafengehen angewandt und sind recht einfach umzusetzen: Befüllen Sie eine Fußwanne oder einen großen Eimer mit etwa 33 °C warmen Wasser. Dort werden nun die Füße eingetaucht und, Schritt für Schritt, heißes Wasser nachgegossen. Langsam die Temperatur steigern, bis sie, nach etwa einer halben Stunde, den Höhepunkt erreicht hat. Dann die Füße aus dem Bad nehmen. Im Anschluss werden die warmen Füße kurz mit kaltem Wasser abgebraust, bevor man sie abtrocknet, warme Kuschelsocken überzieht – und sich schnell schlafen legt. Nun spürt man eine angenehme Wärme an den Füßen, die sich im ganzen Körper breit macht und entspannend wirkt.

Das blaugrüne Farblicht von Smartphones, Tablets und Laptops steht im Verdacht Schlafprobleme zu fördern. Wer abends lange vor einem LED-Bildschirm sitzt, verzögert seinen Schlaf-Wach-Rhythmus und bringt die natürliche Regulation durcheinander.

Eine Antwort auf Schlafstörungen

Die MedUni Wien berichtet, dass Österreicher häufiger an Schlafproblemen als früher leiden. Die Hektik des Alltags hat Auswirkungen auf die Gesundheit: 39 Prozent der Österreicher verspüren Stress im Beruf, 25 Prozent empfinden auch ihre Freizeit als stressig. Fast jeder Vierte empfindet diese Situation als extrem überfordernd und steht lt. einer Allianz-Stressstudie von 2017 kurz vor einem Burnout. Die Folgen der ständigen Belastung werden nicht nur tagsüber deutlich, sie zeigen sich auch nachts in Form von Schlafproblemen oder Schlaflosigkeit. Fast jeder 3. Erwachsene leidet daran.

Schwierigkeiten beim Einschlafen? Obwohl man körperlich völlig erschöpft ist, kommt der Geist nicht zur Ruhe. Der erholsame Schlaf will sich nicht einstellen. Mitten in der Nacht treten dann häufig die belastenden Durchschlafstörungen auf. Man wacht auf, die Gedanken beginnen zu kreisen, an ein Weiterschlafen ist nicht zu denken. Speziell in besonders hektischen Zeiten oder Phasen großer psychischer Belastung können natürliche Mittel zur Schlafförderung Unterstützung bieten.

Unsere Empfehlung: Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf akut. Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf akut ist das erste Produkt mit einem gleichbleibenden Gehalt an Xanthohumol.

- Xanthohumol ist ein natürlicher, aktiver Inhaltsstoff aus dem Hopfen, der entspannende Eigenschaften aufweist und wesentlich zum gesunden Schlaf beiträgt.
- Melatonin trägt dazu bei die Einschlafzeit zu verkürzen und dient auch zur Linderung der Begleitsymptome einer Zeitumstellung (Jetlag), wie z. B. bei Schicht- oder Nachtdiensten. Melatonin ist eine natürlicherweise vom Körper gebildete Substanz, die der Körper ab Einbruch der Dunkelheit selbst bildet.
- Baldrian sorgt für eine gute Schlafqualität und unterstützt so das Durchschlafen. Extrakte der Baldrianwurzel werden schon seit dem 18. Jahrhundert bei Schlafproblemen eingesetzt.

Die natürliche Unterstützung bei akuten Schlafproblemen

Xanthohumol	beruhigt und entspannt
Melatonin	verkürzt die Einschlafzeit
Baldrian	sorgt für eine gute Schlafqualität und unterstützt das Durchschlafen

Keine Abhängigkeits- oder Gewöhnungseffekte



Die innovative 3-fach Kombination.

Können Sie am Abend nicht einschlafen?
Wachen Sie in der Nacht auf?

Wenn Druck im Job, private Sorgen und Herausforderungen des Alltags den Schlaf stören, unterstützt Sie Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf akut rasch und effektiv.

- ✓ Rasch einschlafen dank Melatonin
- ✓ Wieder durchschlafen durch Baldrian und Xanthohumol

Qualität aus Österreich

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

Seele

EMPFEHLUNG

Anti-Stress macht das pure Leben leichter
Psychischer Stress bedeutet Belastung für Körper und Geist – ein erhöhter Mikronährstoffbedarf kann die Folge sein. Die Vitamine Vitamin B₁, B₆ sowie Biotin tragen zu einer normalen psychischen Funktion bei. Anti-Stress ist eine gezielte Mikronährstoff-Kombination zur Aufrechterhaltung der mentalen Leistungsfähigkeit und Funktion der Nerven. Laufen Körper und Geist auf Hochtouren, ist es durch Vitamine und Mineralstoffe bei Stress möglich, die mentale Performance zu unterstützen. Pantothen säure trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei. Ausgewählte Nährstoffe wie Zink und Vitamin C leisten einen Beitrag zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.



Licht bei depressiver Stimmung

Bei immer mehr Menschen wird heute eine psychische Erkrankung festgestellt. Psychische Erkrankungen haben viele Gesichter und ebenso viele Ursachen für ihr Entstehen. Persönliche Verluste und andere traumatische Erlebnisse, berufliche, familiäre oder finanzielle Überbelastung, zwischenmenschliche Fehleinschätzungen uvm. können ebenso zur Entstehung der Krankheit beitragen wie genetische Veranlagungen und neurobiologische Ursachen.

Allen psychischen Erkrankungen gemein ist, dass die vertraute Realität der Betroffenen mehr und mehr außer Kraft gesetzt wird. Ein innerer Rückzug beginnt, der sich schließlich auch nach Außen zeigt. Der Antrieb, Dinge zu unternehmen lässt zunehmend nach. Und immer neue körperliche Symptome begleiten den Tag, so dass auch die positive Wahrnehmung und Fürsorge für den eigenen Körper verloren gehen kann.

Um das Leben der Betroffenen in solchen Situationen wieder in Fluss zu bringen, sind eine professionelle ärztliche Behandlung und ein unterstützendes Umfeld von zentraler Bedeutung. Gemeinsam gilt es einen Weg zu finden, der das Dunkel lichtet, die Lebensfreude zurückbringt und die Gesundheit wieder ins Gleichgewicht bringt.

Bewegung

Die nachweisliche, antidepressive Wirkung von Bewegung ist ein nützlicher und alltäglicher Therapiebegleiter, um Emotionen loszulassen, Grenzen zu entdecken und zu über-

winden, um Selbstbewusstsein zu finden und aufzubauen. „Raus aus dem Kopf, rein in die Bewegung“, weg von negativen Gedanken, hin zum Wieder-Erleben der eigenen körperlichen Fähigkeiten. Ziel ist es, Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität zu stärken und besonders Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Gut geeignet ist Gruppensport, ebenso wie Laufen und Yoga.

Licht

Inzwischen gilt sie als wirksame Methode zur Unterstützung der medikamentösen und psychotherapeutischen Behandlung bei saisonal bedingten Depressionen. Dem Patienten wird empfohlen, sich täglich für 30 bis 40 Minuten einer starken speziellen Lichtquelle auszusetzen (2.500 bis 10.000 Lux Beleuchtungsstärke). Die Behandlung dauert mehrere Tage bis zu einer Woche. Nach einer Woche erleben 60 % der Patienten mit jahreszeitlich bedingter Depression eine Verbesserung ihres Befindens. Studien weisen darauf hin, dass Lichttherapie über das Auge wirkt. Durch das



speziell helle, weiße Licht wird über die Netzhaut des Auges und über den Sehnerv die Ausschüttung von Botenstoffen im Gehirn verursacht, was zu einer Aufhellung der Stimmung führt.

Von saisonal bedingter Depression (auch Winterdepression genannt) wird gesprochen, wenn sich Symptome einer depressiven Episode ausschließlich und wiederholt zu einer bestimmten Jahreszeit, typischerweise im Herbst und Winter zeigen.

Neben den klassischen Symptomen einer Depression treten atypische Symptome wie Heißhunger statt Appetitverlust und vermehrter Schlaf statt Ein- und Durchschlafstörungen auf. Viele Studien weisen darauf hin, dass die Lichttherapie besonders bei saisonal bedingten Depressionen wirkt.

Therapeutischer Schlafentzug (Wachtherapie)

Viele Patienten mit Depression haben Schlafstörungen. Ein Großteil bemerkt Veränderungen im Schlaf-Wach-Rhythmus. Wissenschaftliche Untersuchungen konnten eindeutig belegen, dass therapeutischer Schlafentzug einen stimmungsaufhellenden Effekt hat. Der therapeutische Schlafentzug stellt eine Unterstützung der medikamentösen und psychotherapeutischen Therapie dar und wird in der Regel im Rahmen einer stationären Behandlung durchgeführt. Er eignet sich vor allem für Patienten, die unter einem ausgeprägten Morgentief oder starken Schlafstörungen leiden. Zwei- bis dreimal pro Woche bleiben die Patienten eine Nacht oder die zweite Nachthälfte wach und sollen auch den nächsten Tag über nicht schlafen. Bei 60 % kommt es meist in den frühen Morgenstunden, zur Überraschung der Erkrankten, zu einer abrupten Besserung der Stimmung und des Antriebs.

Pflanzliche Stimmungsaufheller

Besonders für Menschen mit einer depressiven Phase ist Johanniskraut bekannt. Es sollte kontrolliert und länger eingenommen werden. Ähnliche Positiv-Wirkungen zeigen Baldrian und Passionsblume sowie Sandelholz und Lavendel.

Sanfter Trost bei Traurigkeit für die Duftlampe

- 20 Tropfen Orange
- 5 Tropfen Neroli 10%
- 10 Tropfen Sandelholz



Neroli

- 2 Tropfen Mandarine rot oder Orange
- 2 Tropfen Bergamotte
- 1 Tropfen Vanille-Extrakt

Ätherische Öle

können bei Symptomen wie Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Gereiztheit und Traurigkeit unterstützend wirken.

Über unsere Nase sind wir direkt mit unserer Gefühlswelt verbunden. In der Aromatherapie verwendet man ausschließlich 100% natürliche Ätherische Öle zur Beduftung. Sie haben nachweislich einen positiven Effekt auf Gefühle und Stimmungen. Durch das Einatmen der duftenden Pflanzenessenzen werden verschiedene Gehirnregionen stimuliert, darunter jene, die das Hormonsystem, Immunsystem und das limbische System (Gefühle) kontrollieren. Studien haben gezeigt, dass verschiedene ätherische Öle die Hirnwellen in EEGs beeinflussen können. Ätherische Öle können unter anderem beim Entspannen und gegen Stress helfen, sie können aufbauen und heiter stimmen.

Stimulierende ätherische Öle sind ideal bei Lethargie, Antriebslosigkeit und Müdigkeit:

- * Zitrone * Limette * Grapefruit * Rosmarin
- * Eucalyptus * Jasmin * Schwarzer Pfeffer * Lemongras

Stimmungsaufhellende, antidepressive ätherische Öle

- * Bergamotte * Orange * Grapefruit * Neroli * Petit Grain * Ylang Ylang * Muskatellersalbei * Rosengeranie

Beruhigende ätherische Öle bei Gereiztheit, Ruhelosigkeit und Stress

- * Orange * Mandarine rot * Lavendel fein * Rose
- * Römische Kamille * Melisse * Rosengeranie
- * Sandelholz * Vanille Extrakt * Benzoe Siam

Tröstende ätherische Öle

- * Mandarine rot * Rosengeranie * Vanille-Extrakt
- * Benzoe Siam



Abnehmen

Wege zum Wunschgewicht

Ein Low Carb Ernährungsplan kann helfen, kurzfristig Körperfett zu verlieren und ein hilfreicher Begleiter bei einer langfristigen Ernährungsumstellung sein. Low Carb eignet sich für jeden, der Körperfett abbauen und seinen Körper definieren möchte. Abnehmen ist mit Low Carb ebenso möglich, wie Muskelaufbau. Kombiniert mit Intervallfasten und Bewegung wird überschüssiges Gewicht schnell und effektiv verloren.



Mag. pharm.
Ulrike Schönauer

HINWEIS

Das Fasten beeinflusst sowohl körperliche Funktionen als auch die Stimmung. Daher sollte genau geprüft werden, ob Körper und Psyche eine Fastenkur erlauben. Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollte nicht gefastet werden. Auch bei Untergewicht oder einer Leber- und Niereninsuffizienz ist von der Fastenkur abzuraten. Liegt eine Psychose vor, sollte eine Fastenkur nur in Begleitung eines Arztes durchgeführt werden. Das Gleiche gilt für Suchterkrankungen, Diabetes, Herz- oder Tumorerkrankungen.

Low Carb

“Carbs” sind Kohlenhydrate und gemeinsam mit Fett unsere Hauptenergiequelle. Im Rahmen eines Low Carb Ernährungsplans werden Kohlenhydrate bewusst reduziert, um Körperfett zu verlieren. Kohlenhydrate haben großen Einfluss auf den Körperfettgehalt: Bekommt der Körper mehr von ihnen als er braucht, speichert er die überschüssigen Kohlenhydrate als Fettreserve für potentielle Notzeiten. Low Carb Ernährungspläne basieren auf der einfachen Idee, Kohlenhydrate, insbesondere einfache Kohlenhydrate aus Weißmehlprodukten und Zucker zu vermeiden. Diese lassen den Insulinspiegel in die Höhe schnellen, sodass die Fettverbrennung blockiert und die Einlagerung von Energie als Fett begünstigt wird. Wer durch Low Carb Ernährung weniger Kohlenhydrate zu sich nimmt, hält den Insulinspiegel konstant niedrig und ermöglicht dem Körper so, Energie aus Fett zu gewinnen. Drei- bis fünfstündige Pausen zwischen den Mahlzeiten optimieren den Fettstoffwechsel zusätzlich.

Die täglichen Mahlzeiten bestehen hauptsächlich aus Gemüse, Milchprodukten, Fisch und Fleisch, wobei Fette und Proteine die wegfallenden Kohlenhydrate ersetzen. Die empfohlene Energiezufuhr durch Kohlenhydrate,

gegenüber einer typischen Ernährung schwankt je nach Form der Low-Carb-Ernährung stark, von der ketogenen Diät, bei der der Anteil auf theoretisch null reduziert sein kann, bis zu Formen, welche nur geringe Reduktionen empfehlen.

Die Low-Carb-Vertreter gehen davon aus, dass eine Ernährung mit einem hohen Anteil an Kohlenhydraten generell negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat und die Entstehung so genannter Zivilisationskrankheiten begünstigt sowie eher zu Übergewicht führt als eine kohlenhydratarme Ernährung. Um den Abnehmprozess zu fördern, sollten Produkte mit Zucker und Stärke weitgehend weggelassen werden.

Intervallfasten

Viele stoßen ihren Abnehm-Stoffwechsel mit Intervallfasten an. Dabei wird 16 Stunden nichts gegessen. In den restlichen 8 Stunden des Tages kann man sich ausgewogen, normal ernähren. Sie können z.B. das Frühstück weggelassen und erst frühabends essen oder das Abendessen weglassen, also ab Mittag bis zum nächsten Morgen nicht essen. In der Fastenphase sollte auch auf „Kleinigkeiten“ wie ein Schuss Milch oder etwas Süßstoff verzichtet werden. Ungesüßte Getränke wie Tee und Wasser sind natürlich immer erlaubt.

Unsere Empfehlungen zur Unterstützung eines neuen Wunschgewichts

Keto Power Pulver

wird aus 100% reiner Kokosnuss hergestellt und enthält höchste Konzentrationen an MCT (mittelkettige Triglyceride). Diese werden nicht im Körper abgelagert wie andere Fette, sondern in Ketone umgewandelt, die dem Körper als Energiequelle für Gehirn, Niere und Muskeln dienen. Körpereigene Ketone hemmen den Appetit, wirken gegen Heißhunger, sorgen für Energie und sind ideal zur Gewichtsabnahme.

Brokkoli Pulver enthält den Wirkstoff Sulforaphan, einen sekundären Pflanzenstoff aus der Familie der Senföle, der laut Studien vielfältige, positive Wirkungen hat.

Blauer Lotus ist eine Wasserlilie. Seit der Antike werden seine getrockneten Blätter als anregendes, harmonisierendes Mittel angewendet. Der blaue Lotus Extrakt ist um ein Vielfaches stärker als getrocknete Blätter und enthält eine hohe Konzentration an natürlichen Alkaloiden.

Guarana ist eine Pflanze, die im Amazonasbecken beheimatet ist, als Liane wächst und bis zu 12 Meter erreichen kann. Aus den Samen der Pflanze wird der Extrakt gewonnen, der reich an natürlichem Tannin, Catechin, Koffein und anderen pflanzlichen Wirkstoffen ist.

Coenzym Q10 wird im Körper selbst hergestellt, aber auch mit der Nahrung aufgenommen. Coenzym Q10 leistet in jeder Zelle unseres Körpers einen wichtigen Beitrag bei der Umwandlung der Energie aus der Nahrung in körpereigene Energie. Mit zunehmendem Alter nimmt die Q10 Konzentration in verschiedenen Organen deutlich ab. Davon ist besonders das Herz betroffen. Auch bestimmte Medikamente wie Statine hemmen die körpereigene Q10-Bildung.

SlimPur Kapseln

enthalten hochwertiges Konjak-Pulver in Kombination mit Bitterorange, Bioflavonoiden und L-Carnitin.

Es gibt zahlreiche Studien mit Konjakwurzel Pulver, die belegen, dass bei einer täglichen Einnahme von 3x1 g Konjak-Glucomannan zur Gewichtsreduktion beiträgt.

Konjak-Glucomannan bindet im Magen Wasser und quillt auf, so dass ein Sättigungsgefühl schneller eintreten kann. So werden automatisch kleinere Portionen gegessen.

Extrakt aus der Bitterorange enthält hochwertige Bioflavonoide mit besonderen Eigenschaften.

L-Carnitin ist eine vitaminähnliche Substanz und besteht aus den beiden Aminosäuren Lysin und Methionin.



Wir
beraten
Sie
gerne!



RÄTSELGEWINNSPIEL

BAHNHOF APOTHEKE

Gesund durchs Leben.

weihnachtl. Hefekuchen	Teil des Heeres	Hauptstadt der Schweiz	päpstlicher Gerichtshof	kandierte Fruchtschale	Feuerland-Indianer	Lebkuchengewürz	Festumzug	japan. Verwaltungsbezirk
1				Hafenstadt an der Ostsee			8	
Mixbecher		episches Werk				Vermachtnis		
					bayrisch: nein	kontinentale Erdkruste (Abk.)	elektr. Informationseinheit	
weihnachtl. Gewürz		Metalle mischen	Hausflur im Bauernhaus		englisch: Haut	dünnlicher Mensch		Verzierung für Plätzchen
Kameraobjektiv (Kw.)	10			Tintenflochfarbstoff			medizinisch: Heilkunst	
Stockwerk	Heidekraut					Frauenname Gruß der Seeleute	11	
				Italien.: Italien Primzahl				Palast der röm. Kaiserzeit
					asiat. Inselstaat (2 W.)	bayrisch: ruhig		
Zutat im Christstollen	Nordstaat der USA		Tochter des Kadmos (Sage)		ehem. frz. Münze Schmerzmittel		franz.: Straße Kfz-Z. Dessau	7
ugs.: Unsinn							Gewürzpflanze	
Eich				assyrische Hauptstadt		Fakultätsvorsteher		
französischer Frauenname					alter Tonträger (Abk.)			
weihnachtl. Gebäck	die Gestirne betreffend	verfallene Gebäude	Staat im Orient					Vereinigung
								6
Bewohner von Saudi-Arabien					grönländisch: 'Mensch'			
Aachener Gebäck	Zifferkennung (engl.)		franz. Schriftsteller † Ital.: drei			Hptst. von New Mexico (Santa ...)		
								3
				unbekanntes Flugobjekt (Kw.)				
Stammnamschaft b. Sport	weihnachtl. Gewürzknospen							

Abgabeschluss ist der 28.02.2020 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.

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

Name: _____

Adresse: _____

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

Gewinnerinnen der Herbst-Ausgabe
Rosmarie Gächter, Bregenz
Monika Karnekar, Hörbranz
Reinhilde Riml-Engstler, Hard