

# BAHNHOF APOTHEKE

Gesund durchs Leben.

Neues und Interessantes aus der Welt der Gesundheit

*Wege zur Gesundheit*



PERSÖNLICHER RATGEBER FÜR UNSERE KUNDEN

HERBST 2020

## 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.



## Jetzt bewusst Kraft in der Natur tanken

**So als ob uns die Natur für die kommende graue Winterzeit entschädigen wolle, beschenkt sie uns mit den prächtigen Farben des Herbstes. Diese Farbenvielfalt kann bewusst zur Erhellung der Stimmung genutzt werden. Raus in die Natur, Bewegung kann froh machen und stärkt das Immunsystem.**

Auch Goethe erkannte zu seiner Zeit die Bedeutung von Licht und Farben und deren gegenseitiges Zusammenspiel. Sein Blickwinkel auf Farben fußte auf jahrelangen Überlegungen und Versuchen und war auf den „lebendig empfindenden“ Menschen gerichtet. Insbesondere die Frage nach der sinnlich-sittlichen Wirkung – wie wirken Farben im Einzelnen auf unser Gemüt – trieb den naturverbundenen Wissenschaftler an. Seine Betrachtungen decken sich mit den Erkenntnissen von heute: die rotgelben Farbtöne wirken erheiternd, stimmen lebhaft und strebend. Demgegenüber bringen uns blauviolette Farben oft in eine andächtige und gedämpfte Stimmung. Das Auge nimmt das Licht auf und reagiert aktiv auf die Farben. Gleichzeitig werden Empfindungen in uns ausgelöst. Oder anders formuliert: Farben werden mit bestimmten Gefühlen in Verbindung gebracht.

Farben tragen maßgeblich zu unserem Wohlbefinden und unserer Lebensqualität bei. Jede Farbe hat eine andere Wirkung auf unseren Körper und unsere Psyche. Dieser Effekt wird auch in den Arbeitswissenschaften genutzt: „Kaltes“, also bläuliches Licht kann ermunternd wirken und wird daher gern für die Ausleuchtung von Büroräumen verwendet. „Warmes“ Licht (rötlich/gelblich) wirkt auf uns gemütlich und wohltuend und eignet sich deswegen für die Beleuchtung von Wohnräumen.

**Dekolemente für Ihr Zuhause finden Sie wie gewohnt in großer Vielfalt ab sofort bei uns!**





## Spurenelement Zink - der Feind von Viren

Zink zählt zu den essenziellen (lebensnotwendigen) Spurenelementen, das über die Nahrung aufgenommen werden muss.

- Es ist an sämtlichen Stoffwechselprozessen und wichtigen Körperfunktionen beteiligt, unter anderem an Zellwachstum, Insulinspeicherung, Wundheilung und einem intakten Immunsystem. Letzteres basiert einerseits auf der verbesserten Reifung der Immunzellen und andererseits auf einer Steigerung der T-Lymphozytenanzahl.
- Darüber hinaus soll Zink in der Lage sein, die Rezeptoren von Rhinoviren – die Hauptverantwortlichen eines grippalen Infekts – zu blockieren und so das Anhaften der Viren an Schleimhautzellen in z. B. Mund und Nase zu verhindern. Haben sich Rhinoviren bereits im Körper ausgebreitet, hilft Zink die Vermehrung einzudämmen. All diese Funktionen sind gute Hinweise darauf, dass Zink bei Erkältungen wirksam sein kann.
- Wichtige Neurotransmitter im Gehirn können nur durch ausreichend Zink produziert werden. Zink kann im Gehirn zur Ausschüttung von Botenstoffen beitragen, die das Erinnerungsvermögen fördern.
- Besonders in stressigen Phasen verbraucht der Körper mehr Zink und der Zinkbedarf steigt.
- Das Spurenelement wird überwiegend in Knochen, Haut und Haaren gespeichert, deshalb spielt Zink in der Kosmetik eine wichtige Rolle.

### Empfehlung

**Zink weist beim Verzehr von tierischen Lebensmitteln eine höhere Bioverfügbarkeit auf als bei pflanzlicher Kost. Gebunden an die Picolinsäure wird Zink besonders gut aufgenommen.**



*Geschätzte Kundinnen und Kunden der Bahnhof Apotheke!*

*Die Sommermonate sind wie im Fluge vergangen und erste Gedanken sind bereits auf die bevorstehenden Herbst- & Wintertage gerichtet. Was wird auf uns zukommen? Aktuell leben wir in sehr unsicheren Zeiten in Bezug auf Corona/Covid-19 und auch auf die wirtschaftliche Lage. Leider sind die Corona-Infektionszahlen – trotz des sommerlichen Aufenthalts im Freien – wieder im Steigen begriffen. Somit ist die Pandemie noch lange nicht zu Ende, dessen müssen wir uns bewusst sein. Die Maskenpflicht im Gesundheitsbereich gibt Schutz und Sicherheit, die Beratungsgespräche bei uns sind dadurch aber negativ beeinflusst.*

*Wir möchten Sie gerade jetzt dabei unterstützen, das Immunsystem nachhaltig zu stärken, denn nur ein intaktes Immunsystem schützt zusätzlich vor jeglichen bakteriellen oder viralen Angriffen.*

*Trotz aller aktuellen Widrigkeiten wünschen wir allen Kunden ruhige Herbsttage !*

*Bleiben Sie gesund, wir helfen Ihnen wie immer bei all Ihren Gesundheitsfragen!*

*Ihre Mag. pharm. Ulrike Schönauer & Team*

**BAHNHOF  
APOTHEKE**

Gesund durchs Leben.



# Gesundheit



Mag. pharm.  
Gertrud Guéye

## Wie richtige Atmung entspannt



**Kleine Kinder atmen noch völlig natürlich. Ihr Atem fließt tief in den Bauch. Der Atem der meisten Erwachsenen aber fließt nicht mehr, er stockt. Einatmen bedeutet Anspannung, Ausatmen bewirkt Entspannung. Je flacher die Atmung, desto schneller ist sie und desto höher ist auch die Herzfrequenz.**

### WISSENSWERT

Seit wir im Alltag Schutzmasken tragen müssen, denken wir bewusster an unsere Atemluft.

Bei der einfachen Alltagsmaske gibt es für einen gesunden Träger keine Gefährdung, weder bei der Sauerstoffversorgung oder durch Kohlendioxid, noch durch Keime.

Wichtig ist es, wiederverwendbare Masken regelmäßig zu reinigen. Durch die Atemluft wird der Stoff der Maske feucht. Bleibt die Maske zusammengedrückt liegen und kann nicht richtig trocknen, ist sie ein idealer Nährboden für Pilze und Bakterien aus der Luft.

Die Atemlehre galt bei vielen alten Kulturen als Geheimwissenschaft, eine Kunst, die dem Menschen Harmonie, Zufriedenheit, Kreativität, aber auch Widerstandskraft und Energie schenkt. Der Atem war keine Nebensache, sondern der Königsweg zur Heilung. Am rhythmischen Heben und Senken des Brustkorbes sieht man, dass der Mensch atmet. Die „Pumpe“, die diese Bewegung erzwingt, ist das Zwerchfell, das sich innerhalb des Brustkorbes auf- und abbewegt.

### Was passiert mit der eingeatmeten Luft?

Bei der Einatmung gelangt die Luft durch die Luftröhre zur Lunge. Im Brustkorb teilt sich die Luftröhre in die Bronchien, um beide Lungenflügel versorgen zu können. Diese verzweigen sich in der Lunge in immer feinere Verästelungen (Bronchiolen). Durch diese gelangt die Luft in die Lungenbläschen (Alveolen), die extrem dünn und von feinsten Blutgefäßen durchzogen sind. Hier erfolgt der Gasaustausch: Aufnahme von Sauerstoff aus der Luft und Abgabe von Kohlendioxid aus dem Blut.

### Richtig Ausatmen!

Das Atmungszentrum im Hirnstamm koordiniert die Atmung. Erwachsene machen 15-20 Atemzüge pro Minute, bei gezielter Entspannung können sich diese auf 6-10 senken. Indirekt lässt sich dadurch auch der Herzschlag steuern (verlangsamen). Unzureichendes Ausatmen vor dem Einatmen, wie dies oft bei Angst, Aufregung und Stress der Fall ist, führt dazu, dass sich Kohlendioxid und Schlacken als Abfallprodukt des Atmens in der Lunge stauen und ins Blut abgedrängt werden, was sich in Unruhe, Müdigkeit, Erschöpfung äußern kann. Eine gewisse Restluft bleibt immer in der Lunge, aber ein möglichst vollständiges Ausatmen ermöglicht erst intensives Einatmen. **Atmen Sie doppelt so lang aus als ein.**

### Atemtechnik

Das Einatmen in Ruhe sollte über die Nase erfolgen, und zwar möglichst lautlos. Das Blut wird bei der langsamen, tiefen und längeren Atmung mit mehr Sauerstoff gesättigt und gleichzeitig vermehrt vom Abfallprodukt Koh-



*In der Nasenhöhle, zu Beginn des Atemweges, haben wir ein Organ, das die in der Atemluft enthaltenen Geruchsstoffe analysiert. Durch diese Sinneswahrnehmungen wird man z.B. vor verdorbenem Essen oder Feuer gewarnt.*

lendioxid befreit. Auch Ausatmen über die Nase - oder (bei Angst und innerem Druck) über die „Lippenbremse“: bei leicht geschlossenen oder durch einen kleinen Spalt geöffneten Lippen lässt man den Atemstrom ganz langsam und lange ausströmen, bis das Einatmen durch die Nase ganz von alleine reflexhaft erfolgt.

## ATEMTRAINING

- **ATMUNG BEOBACHTEN:** Legen Sie Ihre rechte Hand nacheinander auf verschiedene Körperpartien, um die Atembewegung zu spüren: Schlüsselbein - Achselhöhle - Brustbein - seitlicher Brustkorb - Bauchdecke - Leistenbeuge. Wo ist viel, wo ist wenig Bewegung? Wenn sich Ihr Brustkorb mehr hebt als Ihre Bauchdecke, benötigen Sie ein Atemtraining.
- **KERZE AUSBLASEN:** Stellen Sie eine Kerze einen Meter entfernt vor Ihnen auf und versuchen Sie, die Flamme auszublasen. Gelingt dies nicht gleich, sollten Sie ein Atemtraining durchführen.
- **NUR DURCH EIN NASENLOCH ATMEN:** Halten Sie mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch zu und atmen Sie langsam durch das linke aus. Beim Einatmen halten Sie dann mit dem rechten Zeigefinger das linke Nasenloch zu und atmen durch das rechte ein. Wiederholen Sie dies 3-4-mal. Wiederholen Sie die Übung gegengleich. Die Nasenenge öffnet Ihre Bronchien und regt das Zwerchfell zu kräftigerer Arbeit an.
- **BAUCHATMUNG:** Legen Sie beide Hände auf den Unterbauch und beobachten Sie, wie sich diese beim Einatmen heben und beim Ausatmen senken (Einschnüffeln eines angenehmen Dufts erleichtert die Bauchatmung). Die Hände auf der Bauchdecke fördern die Konzentration auf die Bauchatmung und bewirken ein Wärmegefühl (zusätzlich warm in den Bauch hineinatmen).
- **SEUFZEN UND STÖHNEN:** Lernen Sie entspannendes Stöhnen. Stellen Sie sich locker in leichter Grätsche hin und lassen Sie Ihre Arme entspannt seitlich am Körper hängen. Atmen Sie durch die Nase ein und stöhnen Sie beim Ausatmen, indem Sie Ihren Oberkörper locker vornüber hängen lassen. Stöhnen Sie alles weg, was Sie hemmt, belastet und blockiert.

Es gibt über 200 verschiedene Schnupfenviren. Erwachsene haben im Schnitt zwei- bis fünfmal pro Jahr einen Schnupfen bzw. eine „Erkältung“, Kinder sogar vier- bis achtmal! Der eigentlich harmlose Schnupfen ist unangenehm, denn er kommt meist in Gesellschaft von Halsweh und Husten. Und er kann sich schnell zu einer schmerzhaften Nasennebenhöhlenentzündung entwickeln, die unbedingt behandelt werden muss.

## Nase zu? Kopf drückt? Mit Sinupret® intens den Schnupfen an der Wurzel packen.

Was mit einem harmlosen Schnupfen anfängt, kann sich zu einer unangenehmen Nebenhöhlenentzündung mit schmerzhaften Symptomen entwickeln: die verstopfte Nase erschwert das Atmen und ein unangenehmer Druck auf den Kopf und den Gesichtsbereich stellt sich ein.

Sinupret® Intens ist ein gut verträgliches pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von Schnupfen und akuter Nasennebenhöhlenentzündung.

- löst festsitzenden Schleim
- öffnet die verstopfte Nase und
- befreit vom Druckgefühl im Kopf

Je nach Produktwunsch und Ausprägung gibt es verschiedene Darreichungsformen und Stärken z.B den Sinupret® Saft für Kinder ab 2 Jahren.



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

Eine große Auswahl an Hildegard Produkten nach Originalrezeptur ab sofort exklusiv erhältlich in der Bahnhof Apotheke.



*Ganzheitlich*



**Mag. pharm.  
Ulrike Schönauer**

Durch einen Zufall wurde ihr umfangreiches Wissen wiederentdeckt. Der Arzt Dr. Gottfried Hertzka war im 2. Weltkrieg als Arzt an der Front tätig. Medikamente gab es kaum, viele seiner Patienten verstarben. In einer Bibliothek fand er eine alte Schrift über Hildegard'sche Rezepturen. Aus Mangel an Alternativen begann Dr. Hertzka, dem als ausgebildeter Schulmediziner die Kräuterheilkunde kaum bekannt war, Kräuter zu sammeln und mit diesen seine Patienten zu behandeln. Beeindruckt von der Wirkung der zum Teil sehr einfachen Rezepturen begann er, sich intensiv mit der Medizin der mittlerweile heiliggesprochenen Hildegard von Bingen auseinanderzusetzen.

Hildegard von Bingen hat unzählige Rezepturen und Heilmethoden niedergeschrieben wobei sie auf die Kraft der Natur zurück-

greift. Gewürze und Kräuter wurden in unterschiedlichster Zubereitung bei diversen Leiden eingesetzt. Etwa 2000 Rezepturen sind bekannt.

Das Behandlungskonzept beruht darauf den Menschen ganzheitlich zu behandeln. Die Umwelt der Patienten wird berücksichtigt, die Ernährung und die psychische Verfassung. Wichtig sind zudem Geisteshaltung und regelmäßige innere Reinigung.

Bei der Ernährung ist für Hildegard von Bingen nicht nur die Auswahl der Lebensmittel sondern auch die „discretio“, das richtige Maß entscheidend. Wer maßlos lebt, sei es beim Essen, Trinken oder dem Lebensstil, der überfordert Seele und Körper und wird krank.

**In ihrem Werk "Physica" empfiehlt Hildegard von Bingen bestimmte Grundnahrungsmittel:**

#### **Getreide**

Zu Hildegards Zeiten stand neben Dinkel, dem sie den Vorzug gab, auch Ger-

ste, Hafer, Roggen und Buchweizen auf dem Speiseplan. Getreide bildete die Nahrungsgrundlage und wurde meist als Brei oder Mus gegessen.

#### **Gemüse**

Optimalerweise sollte Gemüse gedünstet oder gekocht werden. Empfohlen u.a. Fenchel, Bohnen, Sellerie, Edelkastanien.

#### **Obst**

verarbeitet Hildegard von Bingen gerne zu Kompott, wobei sie gerne zu Äpfeln, Birnen, Brombeeren, Himbeeren oder auch Quitten greift.

#### **Fleisch & Fisch**

Hier empfiehlt Hildegard vor allem Wild, Lamm, Geflügel oder Fisch.

Als **Küchengeifte**, die es v.a. für Kranke zu meiden gilt nennt sie u.a. Zwetschken, Pfirsiche, Erdbeeren, Lauch, Kohlgewächse, Weizenmehl u. Schweinefleisch.

Wichtig ist Hildegard, den Tag mit einem warmen Frühstück zu beginnen, bei-

spielsweise einem Habermusbrei, um den Körper von innen zu wärmen.

**Mahlzeiten sollten immer gut gekaut werden.**

**Jeder Mensch kann etwas Gutes tun, indem er auf die Ernährung achtet.**

Hildegard weist in ihrer Lehre darauf hin, dass nicht jeder Mensch alles essen kann - sie charakterisiert Menschen nach verschiedenen Typen und richtet nach jenen ihre Ernährungsempfehlungen.

Hildegard von Bingens Typeneinteilung gleicht der, die schon die griechischen Heilkundigen in der Vier-Säfte-Lehre beschrieben:

- Der SANGUINIKER gesprächig, überzeugend, kreativ, optimistisch
- Der CHOLERIKER dominant, ehr-

geizig, ungeduldig, selbstbewusst

- Der MELANCHOLIKER sensibel, ordentlich, treu, einfühlsam
- Der PHLEGMATIKER gemütlich, tolerant, friedliebend

Auch die Gemütsverfassung spielt eine große Rolle. Freude und Zufriedenheit stärken den Körper. Neid, Hass oder Gier machen krank und verhindern Gesundheit.

Ein Gebiet, das Hildegard ausführlich behandelt, umfasst die Reinigung des Körpers. Viele Krankheiten entstehen, weil die Entgiftungsorgane überlastet sind. Sie beschreibt dazu verschiedene Ausleitverfahren:

**Heilfasten**

wird auch als Chirurgie ohne Messer be-

zeichnet. Vor jedem großen Feiertag findet sich eine Fastenempfehlung: 40 Tage vor Ostern, 3 Wochen vor Weihnachten. Zusätzlich werden Freitage und Mittwoch als Fastentage empfohlen. Fasten ist Hochleistung für den Körper. Dazu braucht der Körper Zeit, Muße und Unterstützung beim Entgiften.

**Aderlass**

Die Blutdiagnostik nach dem Aussehen des Blutes bildet ein Herzstück der Hildegard-Medizin.

**Schröpfen**

war zur Zeit Hildegards eine weit verbreitete Behandlungsmethode bei vielen Leiden und wird heute wiederentdeckt.



## ALTES WISSEN DER **HILDEGARD** VON BINGEN

**1 Gutschein -25%** GÜLTIG IM SEPTEMBER  
1.-30.9.2020

AUF EIN HILDEGARD  
PRODUKT IHRER WAHL.

Pro Person, Tag & Einkauf ein Gutschein einlösbar. Keine Barablöse, nicht mit anderen Aktionen & Setpreisen kombinierbar.

**2 Gutschein -25%** GÜLTIG IM OKTOBER  
1.-31.10.2020

AUF EIN HILDEGARD  
PRODUKT IHRER WAHL.

Pro Person, Tag & Einkauf ein Gutschein einlösbar. Keine Barablöse, nicht mit anderen Aktionen & Setpreisen kombinierbar.

**3 Gutschein -25%** GÜLTIG IM NOVEMBER  
1.-30.11.2020

AUF EIN HILDEGARD  
PRODUKT IHRER WAHL.

Pro Person, Tag & Einkauf ein Gutschein einlösbar. Keine Barablöse, nicht mit anderen Aktionen & Setpreisen kombinierbar.



# Aktuell

## Zuviel oder zu wenig zu tun....?



Mag. pharm.  
Vanja Mitrovic

Behalten Sie den Überblick über Ihre Energie indem Sie produktiv, aber nicht zu perfekt sein wollen. Der Grad zwischen Unter- und Überforderung ist ein schmaler. Ob Schüler oder im Beruf - nach vielen Stunden am Schreibtisch lässt die Konzentration unweigerlich nach. Viele greifen dann zu Aufputschmitteln wie Kaffee oder Energydrinks. Auch manche Nahrungsergänzungsmittel versprechen teilweise eine wundersame Leistungssteigerung.

### WISSENSWERT

#### Missbrauch

Umfragen bestätigen, dass viele Studenten während des Studiums zur Stressbewältigung Medikamente einnehmen oder ADHS-Medikamente missbräuchlich anwenden.

Es ist selbstredend, dass eine unsachgemäße Einnahme mit vielen Risiken verbunden ist. Ein Missbrauch kann zu schwerwiegenden kardiovaskulären unerwünschten Ereignissen bis hin zum plötzlichen Tod führen. Bei chronischem Missbrauch kann sich eine psychische Abhängigkeit mit anormalem Verhalten entwickeln.

Der Klassiker unter den Wachmachern ist das **Koffein**, dessen Wirkung wissenschaftlich belegt ist. Als Psychostimulans wirkt es auf das zentrale Nervensystem. Bei seinem Konsum lässt die Müdigkeit nach, und die Aufmerksamkeit und Leistungsbereitschaft nehmen zu – das kann beim Lernen eine Hilfe sein.

Bei Ermüdeten ist dieser Effekt stärker ausgeprägt als bei Ausgeruhten. In höheren Dosen regt es die Atmung an und stimuliert die Skelettmuskulatur. Auch Magen und Niere werden durch Koffein beeinflusst. Es steigert die Magensäuresekretion und kann diuretisch wirken.

Mehr als vier Tassen Kaffee können zu gesteigerter Nervosität und Erregbarkeit sowie zu Schlaflosigkeit, Schweißausbrüchen bis hin zu Herzrasen führen. Wird dauerhaft zu viel Koffein konsumiert, kann es zu Herz-Kreislauf-Problemen kommen.

Für manche Personen ist der Konsum außerdem weniger geeignet, Patienten mit

- Angststörungen
- Schlaflosigkeit
- Arrhythmien oder peptischen Ulzera

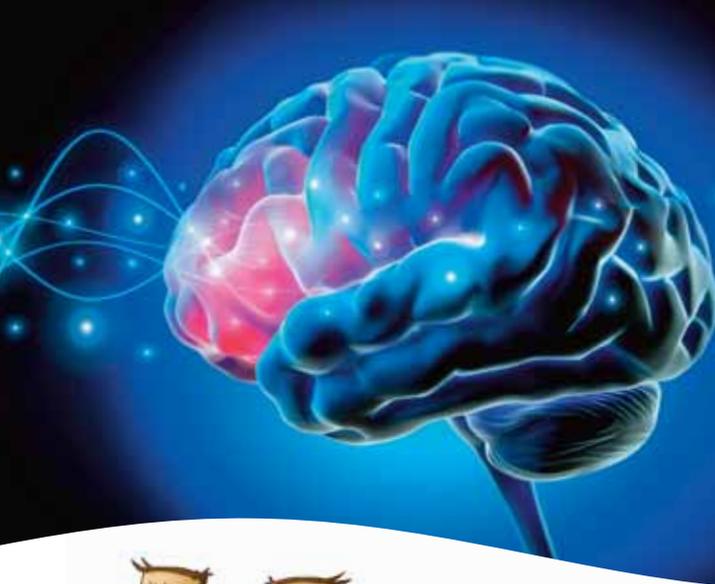
sollten Koffein nur vorsichtig zu sich nehmen.

Auch eine körperliche Abhängigkeit von Koffein ist im Bereich des Möglichen. Beim Entzug treten dann häufig Symptome wie Kopfschmerzen und Müdigkeit auf. Die Entzugssymptome erreichen nach etwa 24 Stunden einen Gipfel und klingen dann über einige Tage ab.

Koffein hat aber auch Eigenschaften, die sich, in Maßen genossen, gut auf den Körper auswirken.

Koffein ist nicht nur in Kaffee oder manchen Tees enthalten, sondern wird auch vielen **Energydrinks** künstlich zugesetzt. Diese enthalten neben einem recht hohen Anteil an Zucker- oder Süßungsmitteln außerdem noch häufig Taurin, dessen leistungssteigernde Wirkung umstritten ist.

Beim Verzehr größerer Mengen kann die als unbedenklich geltende Menge Koffein allerdings schnell überschritten werden. Gleichzeitiger Konsum größerer Mengen Alkohol oder ausgiebige körperliche Belastung können sich zusätzlich negativ auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Kindern, Schwangeren, Stillenden und koffein-



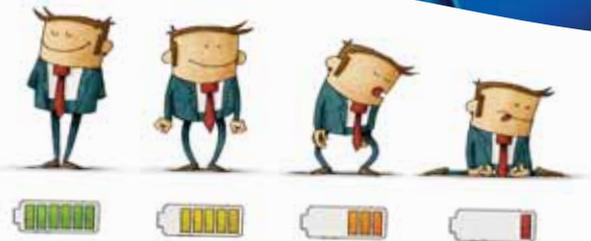
# Unsere Empfehlung

## Nervosität, Unruhe und Einschlafstörungen?

Innere Ruhe und Ausgeglichenheit sind in der modernen Zeit selten geworden. Durch die ständige Überlastung und Anspannung fühlen wir uns überfordert und können schwer abschalten. Zu den Herausforderungen zählen zum Beispiel Zeitdruck, Leistungsanforderungen oder auch das Meistern neuer unvorhergesehener Aufgaben, die unseren Alltag verändern.

Mit der Passionsblume für Ruhe und Entspannung sorgen Die Natur hat an alles gedacht. Mit **Passedan®** steht ein seit über 50 Jahren bewährtes Arzneimittel aus der Passionsblume zur Verfügung:

- für innere Ruhe und Ausgeglichenheit untertags
  - für besseres Einschlafen während der Nacht
- Rein pflanzlich und gut verträglich.



empfindlichen Personen rät das Institut vom Konsum ab.

### Unterstützung aus der Natur

Zahlreiche pflanzliche Mittel versprechen bei Einnahme ebenso eine Steigerung der Konzentration. Einige haben vom Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel der Europäischen Arzneimittelagentur den Status gegen vorübergehende Müdigkeit und Schwäche erhalten. Dazu gehören Mateblätter, Guarana, Grüner Tee und Kolasamen sowie außerdem Taigawurzel, Ginsengwurzel und Rosenwurzstock.

### Ginseng gegen Ermüdung

Untersuchungen zeigen, dass durch eine kontinuierliche Einnahme von Ginseng-Präparaten die geistige Ermüdungskurve abgeflacht werden kann. Auch eine Besserung der psychischen Leistungsfähigkeit ist nachzuweisen.

**HINWEIS:** Ein Zuviel kann zu Überempfindlichkeitsreaktionen wie Urtikaria oder Juckreiz und zu Schlaflosigkeit führen.

### Stimulierende Taigawurzel und Rosenwurz

Eine stimulierende Wirkung scheint auch die Taigawurzel zu haben. Für den Rosenwurz-Extrakt ist ein signifikanter Rückgang stressbedingter Müdigkeit sowie eine bessere Leistungsfähigkeit dokumentiert.

**HINWEIS:** Zubereitungen aus Taigawurzel oder Rosenwurzwurzel können bei Überdosierung Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Tachykardie und Kopfschmerzen verursachen.



**Passedan®-Tropfen zum Einnehmen.** Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels mit Passionsblumenkraut-Extrakt bei nervöser Unruhe und bei Einschlafstörungen beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.  
\* Insight Health, Hypnotika & Sedativa No5B, MAT 5/2020



# Gesundheit

## Unser Gedächtnis ist im Schlaf aktiv



Mag. pharm.  
Claudia Wohlmuth

Im Gedächtnis verlagern sich Informationen aus dem Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis. Wichtiges wird dabei von weniger Wichtigem getrennt - das geschieht auch im Schlaf. So hilft es dem Gedächtnis z.B. gleich nach dem Lernen ins Bett zu gehen und das Erlernte im Schlaf aufzubereiten. Dieses Prinzip der Gedächtnisbildung liegt wohl auch unseren Körperfunktionen zugrunde. Viele haben die Erfahrung gemacht: Bei Krankheiten hilft Schlaf - bei einer Grippe etwa steigt das natürliche Schlafbedürfnis extrem.

### WISSENSWERT

#### Schlafen Sie gut mit reiner Pflanzenkraft

##### Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf Dragees

Natürliche 3-fach-Kombination aus Baldrian, Passionsblume und Melisse sorgt sanft und schonend dafür, dass Sie besser einschlafen, gut durchschlafen und erholt aufwachen.

- Fördert das Einschlafen
- Verbessert die Schlafqualität bei nervös bedingten Ein- und Durchschlafstörungen
- Keine Übermüdung am nächsten Tag, keine Abhängigkeit



#### Viel Schlaf nach einer Impfung erhöht ihre Wirksamkeit

Einen Zusammenhang zwischen der Schlafdauer und dem Immunsystem erkannten 2012 Psychologen der University of Pittsburgh. Sie hatten festgestellt: Von den 125 Teilnehmern einer Hepatitis-B-Impfung ließ sich bei 18 keine Wirkung feststellen. Aber woran könnte das liegen? Die Forscher untersuchten eine Reihe möglicher Faktoren wie Alter, Geschlecht und Body-Mass-Index. Doch hier konnten sie keinen Zusammenhang entdecken. Auffällig dagegen: Wer im Durchschnitt auf weniger als sechs Stunden Schlaf pro Nacht kam, hatte im Vergleich zu Teilnehmern der Impfreihe, die regelmäßig mehr als sieben Stunden schliefen, ein höheres Risiko, dass der Impfstoff keine Wirkung zeigte. Bei weiteren Studien fand man Anhaltspunkte dafür, dass sich während des Tiefschlafs in unserem Immunsystem Ähnliches vollzieht wie zur selben Zeit im Gedächtnis. Im Schlaf trainieren wir anscheinend unser Immungedächtnis. Wenn ein Krankheitserre-

ger, auch "Antigen" genannt, in den Körper gelangt, dann versuchen körpereigene Abwehrzellen, den Erreger zu verschlingen. Diese Abwehrzellen zeigen das Antigen anderen Zellen des Immunsystems. Manche bilden dann spezielle Antikörper gegen den Eindringling. Sogenannte "Gedächtniszellen" merken sich dabei, wie sich der Erreger am besten bekämpfen lässt.

#### Schlafstörungen können die Gedächtnisaktivität stören

Interessant ist die Frage, ob Schlaf gezielt eingesetzt werden kann, um Gedächtnisbildung und neuronale Plastizität zu fördern. Das einfachste Vorgehen ist eine zusätzliche Schlafphase in Form eines Mittagsschlafens. Tatsächlich zeigen Studien, dass bereits kurze Schlafphasen von 30 Minuten Dauer und kürzer ausreichen, um zuvor gelernte Gedächtnisspuren zu stärken. Eine faszinierende Idee ist, dass speziell REM Schlaf, eine Schlafphase die durch rasche Augenbewegungen (rapid eye movements) und



eine besonders hohe Gehirn- und Traumaktivität gekennzeichnet ist, ein Zustand des Gehirns, der eine Quervernetzung und Reorganisation, die als Voraussetzung für neue Einsichten und Kreativität gelten kann. Wir wissen erst in Ansätzen, warum wir ein Drittel unseres Lebens schlafend verbringen. Möglicherweise ist die Schlafenszeit ein Preis, den wir für den grundlegenden Prozess neuronaler Plastizität zahlen, der im Wachzustand nicht vollständig ablaufen kann.

### Deltawellen-Schwingung im Tiefschlaf

Das Gehirn sortiert und festigt im Tiefschlaf also das, was wir tagsüber gelernt haben, es ermöglicht uns sogar ganz neue Erkenntnisse. Nur das Wesentliche bleibt hängen, zum Beispiel emotional Bedeutsames. Von Bedeutung sind dabei die langsamen Deltawellen. Unter 2 Hz treten sie hauptsächlich im Tiefschlaf auf und werden im Wachzustand nur äußerst selten erlebt. Sie werden von traumlosem Schlaf oder tiefer Trance begleitet. Während dieser langsamen Deltawellen-Schwingungen erhöht sich die Erinnerungsleistung enorm. Von Bedeutung sind die Deltawellen auch für Heilungsvorgänge sowie für die Funktion des Immunsystems, werden doch im Deltawellen-Zustand Wachstumshormone ausgeschüttet. Alles, was den Tiefschlaf stört, stört auch diesen Prozess. Etwa zu viel Alkohol am Abend, gewalt-same Filme, Depressionen oder die meisten Schlafmittel.

### Schlafhygienische Maßnahmen

- Gestaltung der Schlafumgebung
- das Einüben von Schlafritualen
- Entspannungstechniken
- regelmäßige Aufsteh- und Ins-Bettgeh-Zeiten
- Nicht süchtig machende Schlafhilfen sind Baldrian, Hopfen, Melisse, Passiflora... und Melatonin in Kapsel- oder Sprayform

## Kurkuma hilft das Gedächtnis zu schützen



Der Nutzen von Kurkuma bzw. seinem aktiven Inhaltsstoff Curcumin, ist durch Forschung und jahrhundertelange Anwendung in Indien und China belegt. Curcumin wirkt entzündungshemmend und unterstützt die Verdauung. Es ist ein kräftiges Antioxidans, das gesund ist für das Herz, das Gedächtnis stützt und das Immunsystem stärkt. Potenziell liefert es mehr Antioxidantien als die Vitamine E und C. In Experimenten unterband der Pflanzenstoff die Ablagerung von bestimmten Eiweißkomplexen im Gehirn. Diese Komplexe sind möglicherweise an der Entstehung von Alzheimer beteiligt.

**Wichtig zu wissen:** Der Wirkstoff Curcumin ist kaum wasserlöslich, daher ist Pulver oder Tee kaum von Wirkung. Hochwertige Curcuminkapseln sind magensaftresistent, sie gelangen also sicher in den Dünndarm, wo ihr Inhalt aufgenommen werden kann.

**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 einen positiven Effekt auf die:

- ✓ **Gedächtnisleistung,**
- ✓ **Merkfähigkeit und**
- ✓ **gesunde Gehirnalterung.**

Qualität aus Österreich. 

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



## Aktuell



**Tipp:** Der Aroma-Diffuser unterstützt Sie bei der regelmäßigen und schonenden Anwendung ätherischer Öle. Diese werden mit Ultraschall-Technologie schonend in die Luft gebracht.

### WISSENSWERT

Desinfektionsmittel die am Menschen angewendet werden, müssen als Arzneimittel zugelassen sein. Für andere Anwendungsarten gilt die Biozid- und die Medizinprodukteverordnung. Wünschenswert ist ein breites Wirkungsspektrum, schneller Wirkeintritt und geringe Umweltbelastung. Ein allergisierendes Potenzial geht von allen Desinfektionsmitteln aus, wenn sie über längere Zeit angewendet werden. Dem kann man entgegenwirken, wenn man in größeren Zeitabständen Präparate mit unterschiedlichen Wirkstoffen anwendet.

# Von Desinfektion bis zur Keimtötung

**Die wichtigste Hygienemaßnahme im Haushalt ist das Händewaschen mit Seife. Doch manchmal reicht das nicht. Wenn Magen-Darm-Infekte kursieren, immungeschwächte Personen oder infizierte Pflegebedürftige im Haushalt leben, ist Desinfektion angezeigt. Auch in der Wundversorgung und auf Reisen sind Desinfektionsmittel nützlich.**

Mikroorganismen haben sich als unsichtbare Welt in allen Bereichen unserer Umgebung (Geosphäre, Hydrosphäre, Atmosphäre) und unseres Lebens als physiologische mikrobielle Flora in uns etabliert. Ihre Zahl kann nur geschätzt werden und nur ein Bruchteil, vermutlich etwa 1-2%, ist im Labor kultivierbar. Obwohl Mikroorganismen oft mit Krankheitserregern assoziiert werden, hat der größte Teil für den Menschen vielfältige positive Funktionen. Der positive Effekt der physiologischen Keimflora auf zahlreiche Körperfunktionen (Verdauung, Hautgesundheit und Immunabwehr) kann nicht hoch genug eingeschätzt werden.

Das krankheitserregende Potenzial von Mikroorganismen ergibt sich nicht allein aus der Art des Erregers. Hinzu kommen zum Beispiel die Fähigkeit, Giftstoffe zu synthetisieren oder die körpereigene Immunabwehr zu unterlaufen und dadurch das Wachstum im menschlichen Organismus zu ermöglichen. Dann spricht man von „obligat pathogenen“ Erregern. Auch eine gewisse Empfänglichkeit eines immungeschwächten Körpers kann Voraussetzung für eine Infektionserkrankung durch einen bestimmten Erreger sein.

### Desinfektion

Die ursprüngliche Bedeutung des vom Lateinischen »inficere« abstammenden Wortes Infektion ist das Anstecken, Färben, Vermischen oder auch Vergiften. Im Wortsinn ist es Ziel einer Desinfektion, einen Gegenstand in einen Zustand zu versetzen, in dem er nicht mehr infektiös, also nicht mehr ansteckend ist. Definitionsgemäß ist dafür eine Keimreduktion nötig. Das bedeutet, dass nach der Desinfektion von einer Million Keimen nur noch **10** lebensfähig sein sollten.

### Sterilisation

Die Sterilisation (lat.: sterilis; unfruchtbar, ertraglos) zielt auf vollständige Keimfreiheit ab. Beispielsweise nötig bei der Aufbereitung von medizinischen Instrumenten. Die angestrebte Keimreduktion liegt um eine Zehnerpotenz höher als bei der Desinfektion. Im Idealfall bleibt also nur **1 einziger Keim** aus einer Million Einheiten übrig. Auch Mikroorganismen im Sporenzustand werden inaktiviert.

### Sanitisierung

Im Zusammenhang mit industriellen Rohrleitungen und Containern, fällt häufig der Begriff Sanitisierung (lat.: sanitas, Gesundheit, ge-



sunder Zustand). Er steht für eine Anwendung von Methoden, die über gewöhnliche Reinigungsmaßnahmen hinausgehen und die Keimbelastung möglichst weitgehend vermindern, ohne zwangsläufig auf vollständige Keimfreiheit abzielen.

### Antiseptik

Unter dem Begriff **Antiseptik** versteht man in der Medizin die Abtötung von Mikroorganismen auf Schleimhäuten oder Wunden mit Desinfektionsmitteln. Dagegen steht der Begriff **Aseptik** für das Ziel, keimfrei zu arbeiten und Mikroorganismen von lebendem Gewebe fernzuhalten. Hierfür können verschiedene Maßnahmen eingesetzt werden, zum Beispiel Verwendung steriler Instrumente, Desinfektion der Luft und Tragen steriler Handschuhe und eines Mundschutzes.

Zu Hause genügt es übrigens in den meisten Fällen, sich gründlich die Hände zu waschen, um sich vor einer Infektion zu schützen. Wenn im Umfeld besonders infektionsanfällige Menschen leben, kann anstelle von Händewaschen die Händedesinfektion sinnvoll sein. Die am häufigsten eingesetzten Desinfektionsmittel basieren auf verdünnten Alkoholen mit hoher Verträglichkeit und Wirksamkeit.

### WISSENSWERT

SARS-CoV-2 gehört, wie viele andere humanpathogene Viren (z.B. Influenza, Ebola, Mumps und Masern) zu den Viren mit Virushülle. Sie sind durch Desinfektionsmittel einfacher zu inaktivieren als unbehüllte Viren. Daher sind zur Händedesinfektion Ethanol-basierte Mittel mit einem Gehalt ab 62% Ethanol wirksam. Auch Alkohol-basierte Händedesinfektionsmittel auf Propanol-Basis mit der Deklaration „begrenzt viruzid“ funktionieren. Zur Gewährleistung einer sicheren Wirkung muss die gesamte Oberfläche der Hand ausreichend benetzt werden. Hierfür werden mindestens 3 ml benötigt. Danach müssen die Hände an der Luft trocknen.

## Trockene Raumluft fördert die Viren-Verbreitung

Eine aktuelle Studie belegt: Die Ausbreitung des Coronavirus wird nach Angaben eines Forscherteams aus Leipzig und Indien auch von der Luftfeuchtigkeit beeinflusst.

Eine relative Feuchte von 40 bis 60 Prozent könne die Ausbreitung der Viren und deren Aufnahme über die Nasenschleimhaut reduzieren. Bei höherer Luftfeuchtigkeit würden die Tröpfchen schneller zu Boden fallen und könnten weniger von Gesunden eingeatmet werden. Eine Luftfeuchtigkeit von mindestens 40-60% gilt demzufolge als gesund und würde die Auswirkungen von COVID-19 und auch die von anderen Viruserkrankungen wie beispielsweise der saisonalen Grippe reduzieren.

Diese Erkenntnisse sind besonders für die kommende Wintersaison von Bedeutung, wenn sich die Menschen mehr in aufgeheizten Räumen aufhalten. Das Erwärmen der Frischluft sorgt nämlich dafür, dass diese austrocknet. In unserer Klimazone herrscht daher in Innenräumen während der Heizsaison meist ein sehr trockenes Raumklima.

Allgemein wird eine relative Luftfeuchtigkeit von 50% und eine Raumtemperatur von 20° C als das optimale Raumklima betrachtet, dies kann man mit einem einfachen Hygrometer messen.



## Raumpflanzen als Schadstoff-Killer

**Efeu** macht sich nicht nur an der Hauswand gut sondern auch im Wohnraum. Aber noch besser: Die Pflanze filtert bis zu 94 % der Schadstoffe aus der Luft, wie eine NASA-Studie festgestellt hat. Sogar Schimmelsporen zieht Efeu zu 80 % aus der Luft.

Besonders gut für das Raumklima sind auch das **Einblatt (Spathiphyllum)** und der **Schwertfarn (Nephrolepis exaltata)**: Sie absorbieren z.B. Benzol, Formaldehyd, Trichlorethen, Xylole, Tuloul und Ammoniak... und sind damit eine der fleißigsten Luftverbesserer.



# Wissenswert



Mag. pharm.  
Ulrike Schönauer

## Aluminiumsalze: Neubewertung

Aluminiumhaltige Antitranspirantien können unbedenklich verwendet werden und dürfen wie Deos täglich zum Einsatz kommen. Das bestätigt eine neue Studie. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat am 20. Juni 2020 Entwarnung für die Verwendung derartiger Antitranspirantien gegeben. In der Stellungnahme heißt es: Durch die Haut wird signifikant weniger Aluminium aufgenommen als auf bislang vorliegender Datenbasis berechnet.

### EMPFEHLUNG

**Ist Gesichtsreinigung so wichtig? Ja!** Unsere Haut ist ein Ausscheidungsorgan. Reinigungsmilch & Gesichtswasser lösen schonend Talg, Schmutz und Staubpartikel, wodurch die Gesichtshaut bestens für die anschließende Pflege vorbereitet ist. Ein Peeling mit feinen Mikrokügelchen löst die abgestorbenen Hautzellen, verstopfte Poren sind befreit und verfeinert, Talg kann besser abfließen, Pflege dringt besser ein und die Haut gewinnt an Ausstrahlung. Vor allem sollte mit spezieller Pflege die Haut auf die kühle Jahreszeit vorbereitet werden.

In den vergangenen Jahren wurde immer wieder über die Sicherheit von Aluminium und Aluminiumverbindungen in kosmetischen Produkten, vor allem in Antitranspirantien, spekuliert. Die darin geäußerten Vermutungen, nach denen Aluminiumverbindungen an der Entstehung bestimmter Erkrankungen beteiligt seien, wurden in Fachkreisen immer wieder diskutiert. Es gab keine einzige wissenschaftlich belegte Studie, die die Sicherheit in Frage stellte.

Im Gegenteil: eine neue Studie des Scientific Committee on Consumer Safety SCCS, eines unabhängigen wissenschaftlichen Beratergremiums der EU-Kommission, bestätigt, dass der Gebrauch von aluminiumhaltigen Antitranspirantien, Zahnpasten und Lippenstiften sicher ist. Bereits 2014 wurde eine krebserregende Wirkung von eben diesem Gremium als unwahrscheinlich bewertet. Das bestätigte auch die US-amerikanische Krebsgesellschaft (American Cancer Society). Ähnlich äußerte sich das deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg, wonach es keinen wissenschaftlich belegbaren Zusammenhang zwischen der

Verwendung von Antitranspirantien und einem erhöhten Brustkrebsrisiko gibt. Und auch das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) sagt, dass der Beitrag von Aluminiumhaltigen Antitranspirantien zur Gesamtbelastung mit Aluminium deutlich geringer ist als bisher angenommen.

Nach Einschätzung der SCCS ist auch die Annahme, dass Aluminium in Kosmetika mit der Alzheimer'schen, der Parkinson'schen oder anderen neurodegenerativen Erkrankungen in Verbindung stehen könnte, wissenschaftlich nicht haltbar.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat aufgrund zahlreicher Untersuchungen in ihrem Report Nr. 194 des Internationalen Programms zur Sicherheit von chemischen Inhaltsstoffen (IPCS) ebenfalls dargelegt, dass es nach dem Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse keine Beziehung zwischen der Aufnahme von Aluminium und der Alzheimer'schen Krankheit gibt.

Gesundheitliche Beeinträchtigungen durch den regelmäßigen Gebrauch von aluminiumhaltigen Antitranspirantien sind nach aktuel-



lem wissenschaftlichen Kenntnisstand somit unwahrscheinlich! Verbraucher können die im Handel angebotenen kosmetischen Mittel weiterhin sicher verwenden.

Nach aktueller wissenschaftlicher Bewertung der Daten bleibt die Aufnahme von Aluminium bei normalem täglichen Gebrauch von Antitranspirantien innerhalb der wöchentlich tolerierbaren Menge. Dies gilt auch für die Anwendung auf rasierter Haut. Beim typischen Rasieren der Achseln wird nur ein geringer Anteil der obersten Hautschicht abgetragen. Dies entspricht der Menge an Hautpartikeln, die normalerweise im Verlauf des Tages von der Haut abgerieben wird. Antitranspirantien können daher ohne Bedenken auch auf rasierter Haut angewendet werden.

#### **Kennzeichnungspflicht**

**Aluminium und aluminiumhaltige Verbindungen werden in verschiedenen kosmetischen Mitteln verwendet.**

In Antitranspirantien werden beispielsweise Aluminiumsalze als Inhaltsstoffe eingesetzt, um die Poren zu verengen und dadurch den Schweißfluss vorübergehend zu verringern. Zudem wirken sie antibakteriell, sodass die normalerweise den Schweiß zersetzenden Bakterien nicht zum Zug kommen und so der Schweißgeruch vermindert wird.

Aber auch Lippenstifte und Zahncremes sowie Gesichtscremen, Körperlotionen, Haarpflegeprodukte oder Make-up können Aluminiumverbindungen in meist geringer Dosierung beinhalten. Ob ein kosmetisches Produkt Aluminium enthält, muss durch die Kennzeichnung der Inhaltsstoffe von Kosmetika (gemäß der so genannten International Nomenclature of Cosmetic Ingredients, INCI) ersichtlich sein, die auf jedem Produkt angegeben sind.

## *Unsere Empfehlung*

### **Excilor® Warzenbehandlung 2in1**

Warzen sind nicht nur äußerlich nicht schön und unhygienisch, sondern können auch schmerzhaft sein. Gewöhnliche Warzen entstehen in der Regel an den Händen, vor allem um die Fingernägel. Sie sind grau oder hautfarben, leicht erhaben und haben eine raue, hornhautähnliche Struktur. Fußwarzen entstehen hauptsächlich an den Fußsohlen und Fersen und sind etwas flacher, härter und können beim Laufen oder Stehen häufig Schmerzen verursachen.

Excilor® Warzenbehandlung 2-in-1 gehen die Warzenbehandlung in Kombination mit Kryotherapie (Vereisung) und Gelbehandlung an. Hochwirksame und schnelle Therapie in nur 5 Tagen. Sowohl die verdickte Haut der Warze als auch das Erregervirus werden entfernt und neue, gesunde Haut kann nachwachsen.

# excILOR®

## WARZENBEHANDLUNG 2in1

- / Vereint Kryotherapie und Säurebehandlung**
- / Schnelle und effektive Behandlung**
- / Wirksam bei gewöhnlichen Warzen und Dornwarzen**



**DIE NÄCHSTE  
GENERATION IN DER  
WARZENBEHANDLUNG**

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH, 6391 Fieberbrunn. Stand: Februar 2020. BG-MEXC 200203



# RÄTSELGEWINNSPIEL

BAHNHOF  
APOTHEKE

Gesund durchs Leben.

abhand- den ge- kommen	ein Treibgas	isolieren	Wein- ernte	Insel im Boden- see	Blüten- stand	Wahr- neh- mungs- sinn
			4	enthalt- same Lebens- weise		
einige	unge- bunden, frei	flüssiges Gewürz			Wind im Süden Frank- reichs	Dämm- stoff
Futter- pflanze				„Der ge- stie- fene ...“ (Märchen)	12	Stern- bild des Südhim- mels
Feuer- land- indianer		alte Kreide- stufe (geolog.)	Röhr- chen			11
		8	zu- vor, zu- nächst	Nahrung des Wildes		Initialen des Malers Renoir
Apfel- sine		franzö- sischer Schrift- steller †		„Die gol- dene ...“ (Märchen)		Herbst- blume
			Ernte- arbeit	6		Initialen von Re- glaseur Allen
erster Hieb (Axt)	Praliné	engl. Abk.: Limited Edition	eine Kaiser- pfalz	Chromo- somen- erb- anlagen		Internati- onales Notruf- zeichen
Obat- presse		3		rutschig		Initialen Heming- ways
			bunter Tropen- vogel	ge- lernter Hand- werker		Zeichen für Lumen
ein Laut- stärke- maß		Mit- akteur			9	
Spiel- stein beim Schach				Waldfarbe im Herbst		1
			„Die Gänse...“ (Märchen)	juristi- sche Abk. für Drogen		
Fußpfad	Elefan- ten- führer		2			nord- deutsch: Mädchen
Fischöl				Männer- name		ein- stellige Zahl
						13
ein Edel- metall	Kimono- gürtel	unbe- festigt		Männer- kose- name		10
				Initialen von Hölderlin		englisch: wir
„... deck dich“ (Märchen)		Kehr- gerät				14
			5			

**Abgabeschluss  
ist der  
28.11.2020  
in der Bahnhof  
Apotheke**

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

**PREISE**

**GEWINNEN  
SIE  
5 x 1 PRODUKT  
AUS DEM  
GEWUSST WIE  
HILDEGARD  
SORTIMENT**



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

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

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

*Wir gratulieren herzlich  
den Gewinnerinnen:  
Frau Manuela Fehr, Dornbirn  
Frau Doris Drobez, Bregenz  
Frau Ingrid Heingärtner, Bregenz*