

# BAHNHOF APOTHEKE

Gesund durchs Leben.

Neues und Interessantes aus der Welt der Gesundheit

*Altes vergeht.  
Neues entsteht.  
Bleiben Sie mit uns gesund!*



PERSÖNLICHER RATGEBER FÜR UNSERE KUNDEN

WINTER 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

**B A H N H O F**  
**APOTHEKE**

Gesund durchs Leben.



## Schnelltest

### Covid-Antigen-Schnelltests

stellen aufgrund des schnellen Testergebnisses in etwa 20 Minuten eine ideale Ergänzung zu den deutlich aufwändigeren PCR-Tests dar.

Immer dann, wenn ein schnelles Ergebnis gewünscht ist, ist ein Antigen-Test eine sinnvolle Maßnahme.

Möchten Sie ihre Angehörigen besuchen und dabei kein Risiko eingehen, oder Sicherheit haben, dass am Arbeitsplatz keine Gefahr von einem sogenannten Superspreader ausgeht, planen Sie vielleicht ein Zusammentreffen im privaten Umfeld? All das können gute Gründe sein, sich einem Antigen-Schnelltest zu unterziehen.

Ein Antigen-Schnelltest weist eine akute Covid-19-Infektion nach, indem er Proteinbestandteile des Virus erkennt. Die Probenentnahme erfolgt durch einen Rachenabstrich, ist schmerzfrei, absolut ungefährlich und zeigt innerhalb weniger Minuten das Testergebnis an.

Sollte das Ergebnis positiv ausfallen, muß in jedem Fall eine Meldung an die Behörde sowie eine sofortige Isolation erfolgen und ein PCR-Test angeschlossen werden, der das Erbgut des Virus nachweist, daher keine so große Virenlast benötigt und noch genauer ist.

**Ab sofort bieten auch wir in der BAHNHOF APOTHEKE Antigen-Schnelltests an, allerdings nur wenn Sie symptomfrei sind!**

Wenn Sie bereits Symptome einer Covid-19-Erkrankung verspüren, wie Fieber, trockenen Husten, Kurzatmigkeit oder auch den Verlust des Geschmackssinns bemerken, dann bitten wir Sie nicht in die Apotheke zur Testung zu kommen, sondern die Gesundheits-Hotline 1450 zu kontaktieren.

Um Ihnen eine möglichst schnelle Testung zu ermöglichen und den nötigen Abstand zwischen den Wartenden zu gewährleisten, ist für die Durchführung der Antigen-Schnelltests eine Terminreservierung unbedingt notwendig.

**Die Terminbuchung ist im 15-Minuten-Intervall während unserer Öffnungszeiten möglich und kann direkt über unsere Homepage [www.bahnhofapo.at](http://www.bahnhofapo.at) oder telefonisch erfolgen.**



# Schnupfen

## Otrivin® Duo

- befreit die verstopfte Nase
- stoppt das Nasenrinnen

Viele Nasensprays helfen bei einem Schnupfen nur bedingt, da sie die Nase nur befreien, das Nasenrinnen jedoch nicht aufhört. Dadurch muss die Nase öfters geschnäuzt werden, was durch den Druck wiederum die Nasenschleimhäute zum Schwellen bringt und die Nase erneut verstopft. Ein ewiger Teufelskreis, der nicht aufzuhören scheint.

**Otrivin Duo Nasenspray für Erwachsene ist der erste und einzige Schnupfenspray, der die verstopfte Nase befreit und die rinnende Nase stoppt.**

Mit den beiden Wirkstoffen Xylometazolinhydrochlorid und Ipratropiumbromid vereint der Nasenspray zwei grundlegende Dinge im Kampf gegen den Schnupfen. Xylometazolin ist der langjährig bewährte Wirkstoff der Otrivin-Palette zur Abschwellung der Schleimhäute und somit zur Befreiung der verstopften Nase. Ipratropiumbromid stoppt Nasenrinnen für mehrere Stunden.



Zu Risiken, Neben- und Wechselwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

## Gesund durchs Leben.



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

*Wir bleiben zuversichtlich...*

*und wir sind immer für Sie da – für alle Fragen zur Gesundheit und Vorsorge, haben ein offenes Ohr für Ihre Ängste und Nöte und selbstverständlich garantieren wir Ihre Versorgung mit Medikamenten.*

*Eine Pandemie, wie sie uns seit Monaten beherrscht, stellt eine enorme Belastung für uns Menschen, unsere Gesellschaft und die Wirtschaft dar.*

*Sie lässt aber auch die bevorstehenden Feiertage in einem ganz anderen Licht erscheinen. Nützen wir doch den Zauber, der von Weihnachten ausgehen mag zum Krafttanken für das Neue Jahr! Genießen wir gemeinsam verbrachte Stunden auch in kleinem Kreise, denn Zusammenhalt und das Füreinander Da Sein ist in besonderen Zeiten wichtiger denn je!*

*In diesem Sinne: bleiben Sie mit uns gesund und kommen Sie gut in ein hoffentlich besseres Jahr 2021!*

*Ihre Mag. pharm. Ulrike Schönauer  
und das Team der BAHNHOF APOTHEKE*

**BAHNHOF  
APOTHEKE**

Gesund durchs Leben.

## Gut gebettet?

Eine weiche, alte Matratze kann den Schlaf rauben, ohne dass man dies gleich als Grund annimmt. Bei einer zu weichen Matratze findet man nur schwer in den Tiefschlaf und Unruhe begleitet die Nachruhe. Zu weich Liegen führt zu Verspannungen, Schmerzen und Erschöpfung.

## Aktuell



Mag. pharm.  
Vanja Mitrovic

# Schlecht geschlafen?

Ausgewogener Schlaf ist heutzutage ein Luxusgut. Besonders viele Berufstätige klagen darüber, schlecht zu schlafen. Tagesmüdigkeit und Erschöpfung sind die Folgen im Alltag. Eine neue Studie lässt hoffen, dass ein Vitamin-Präparat zu einer besseren Nachruhe verhelfen kann. Wir haben im Folgenden einige Ratschläge für einen besseren Schlaf.

## Über die Erwartungshaltung

Es gibt viele Normalitäten und oft hat man falsche Erwartungen an den Schlaf: der eine Mensch muss zehn Stunden ruhen, der andere kommt mit nur fünf Stunden Schlaf aus und beides liegt im Rahmen des Normalen. Der richtige Gradmesser liegt nur im eigenen Empfinden und in der gefühlten Vitalität.

Aus der Schlaufforschung weiß man: Ein durchschnittlicher Schläfer wird in einer Nacht etwa 28 mal kurz wach – vor allem zu Beginn und am Ende einer Traumphase. Er vergisst es bis zum Morgen nur wieder, weil das Langzeitgedächtnis es nicht aufnimmt. Biologen vermuten, dass dem ein überlebenswichtiger Mechanismus zugrunde liegt: dass sich nämlich unsere Vorfahren, die im Freien schliefen, so nachts regelmäßig vergewissern konnten, dass keine Gefahr droht. Jemand, der sich morgens daran erinnert, denkt womöglich, er habe die halbe Nacht wach gelegen. Aus Studien weiß man: Betroffene überschätzen häufig die Zeit, die sie zum Einschlafen brauchen, sowie ihre Wachliegezeiten in der Nacht.

## Schlafstörungen

Wie erkennt man, ob man an einer Schlafstörung leidet? Ärzte erfassen drei Merkmale:

Inwiefern ist der Schlaf verändert? Seit wann halten die Beschwerden an? Und wie stark ist die Befindlichkeit am Tag beeinträchtigt? Diese Tagesmüdigkeit ist dabei das wichtigste Symptom: Wer drei Monate lang nicht normal schläft und tagsüber weniger leistungsfähig ist, hat eine Schlafstörung.

Eine der häufigsten körperlichen Gründe für Schlafprobleme ist eine Schilddrüsenüberfunktion, die ein Arzt feststellen und in der Regel gut behandeln kann.

Lassen Sie auch prüfen, welche Medikamente eingenommen werden. Viele Wirkstoffe verschlechtern den Schlaf, und oft gibt es Alternativen, die besser verträglich sind.

Schnarcht der Patient, wird ein HNO-Arzt empfohlen, der prüft, ob eine Schlafapnoe mit Atemaussetzern vorliegt. Wer darunter leidet, hat meist das Gefühl durchzuschlafen, ist am Tag aber todmüde und nickt häufig ein.

Auch depressive Verstimmungen, Stress oder die Angst nicht einschlafen zu können rufen Schlafstörungen hervor.

Ziel ist es, Körper und Geist das unerwünschte Wachliegen wieder abzutrainieren.

## WISSENSWERT

### Vitamin D

Wird von Vitamin D gesprochen, ist meist das Vitamin D<sub>3</sub> gemeint. Dabei handelt es sich um Cholecalciferol, das vor allem in tierischen Produkten zu finden ist. Auch aus Flechten lässt sich das Vitamin D<sub>3</sub> extrahieren, das dem tierischen Vitamin D<sub>3</sub> entspricht.

Die ab Oktober kaum ausreichende Sonneneinstrahlung führt mit hoher Wahrscheinlichkeit spätestens ab Februar zu einem D<sub>3</sub> Mangel.

Vitamin D-Gaben benötigen Vitamin K<sub>2</sub> zur Verwertung des Calciums. Als Nahrungsergänzung sollte daher D<sub>3</sub> mit K<sub>2</sub> kombiniert werden.



Dazu empfiehlt sich die Verhaltenstherapie. In Zusammenarbeit mit einem Therapeuten wird dabei durch gezielte Strategien – wie wohldosierten Schlafentzug – der Schlafdruck erhöht, damit der Körper sich wieder an das Durchschlafen gewöhnt. Zusätzlich können für eine begrenzte Zeit Schlafmittel verschrieben werden.

### Vitamin D und erholsamerer Schlaf

Forschungsergebnisse zeigen, dass Teilnehmer, die Vitamin-D-Präparate zu sich genommen hatten, eine deutliche Verbesserung ihrer Schlafqualität feststellen konnten. Neben schnellerem Einschlafen, konnten sie auch ihre Schlafdauer verlängern und fühlten sich am Folgetag leistungsfähiger. Damit liefert die Studie Hinweise darauf, dass der Vitamin-D-Haushalt die Schlafqualität mitbeeinflussen kann.



### Entspannende Atemübung

**Obwohl Sie am Ende des Tages erschöpft ins Bett fallen, können Sie nicht einschlafen?**

**Diese Atemübung kann helfen:**

Drücken Sie die Zungenspitze hinter den Schneidezähnen an den Gaumen.

- 4 Sekunden: Atmen Sie langsam tief durch die Nase ein, während Sie gedanklich bis 4 zählen.
- 7 Sekunden: Zählen Sie bis 7, während Sie den Atem anhalten.
- 8 Sekunden: Atmen Sie geräuschvoll und langsam durch den Mund wieder aus, während Sie bis 8 zählen. Beim intensiven Ausatmen sinkt der Puls, woraufhin eine Entspannung einsetzt. Wiederholen Sie diese Übung bis 8 x, das fördert die Entspannung, was beim Einschlafen hilft.

## Unsere Empfehlung

### Drei pflanzliche Schlaf-Helfer: Baldrian, Passionsblume und Melisse

Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf unterstützt Ihren gesunden, erholsamen Schlaf mit reiner Pflanzenkraft. Die hochwirksame, natürliche 3-fach-Kombination aus Baldrian, Passionsblume und Melisse sorgt sanft und schonend dafür, dass Sie besser einschlafen, gut durchschlafen und erholt aufwachen.

Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf ist ein pflanzliches Arzneimittel – garantiert hormonfrei, garantiert gleichbleibende Wirkung ohne Gewöhnungseffekt oder Übermüdung am nächsten Tag: Damit sich Ihre Schlafqualität langfristig verbessert!

**Dr. Böhm®**  
ALLES FÜR MEINEN  
**GUTEN SCHLAF**  
Ein- und Durchschlaf  
Xanthohumol aus Hopfen  
akut  
Beruhigt und entspannt (Xanthohumol)  
Verlängert die Einschlafzeit (Melisse)  
Unterstützt das Durchschlafen (Baldrian)  
Nahrungsergänzungsmittel (30 Dragees)  
Innovation  
des Jahres  
IQVIA™ AWARD 2020  
Nahrungsergänzungsmittel

### 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, effektiv und ohne Gewöhnungseffekte**. Es wurde in Kooperation mit einem renommierten Schlaflabor speziell für rasches Einschlafen und erholsames Durchschlafen entwickelt. Auch Österreichs Apotheker sind überzeugt. Sie haben Ein- und Durchschlaf akut zur **Innovation des Jahres** gewählt.

Qualität aus  
Österreich

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



## Gesundheit



Mag. pharm.  
Gertrud Guéye

# Trockener Husten

Hustenattacken zählen zu den unangenehmsten Symptomen einer Erkältung. Natürlich hat Husten einen guten Sinn, er befördert Fremdkörper aus den Atemwegen und lässt frei durchatmen. Das ist vor allem bei einer Erkältung sinnvoll, wenn sich in den Bronchien zäher Schleim bildet, der nach draußen befördert werden muss, denn festsitzender Schleim ist der ideale Nährboden für Erkältungsviren. Husten stellt also einen wichtigen Baustein des Heilungsprozesses einer Erkältung dar und er soll daher nicht sofort unterdrückt werden. Wenn anhaltende Hustenattacken aber keinen Schleim befördern, empfindlich den erholsamen Schlaf stören und Schmerzen im Hals- und Brustbereich verursachen können Hustenstiller helfen.

### WISSENSWERT

#### Trockener Husten bei Coronainfektion

Auch bei Covid-19 ist Husten ein Symptom. Meist ist er trocken und schmerzhaft. Zum Husten kommen oft Fieber, das sich langsam steigert, Atemprobleme, Geschmacksverlust.

Die Covid-Krankheitssymptome kommen langsam, bei der Grippe plötzlich. Ist die Lunge betroffen, zeigen sich auch Unterschiede.

Während bei einer bakteriellen Lungenentzündung Symptome sehr schnell auftreten, entwickelt sich eine virale Covid-19-Lungenentzündung schleichend.

#### Trockener Husten

Für den trockenen Reizhusten gibt es viele Ursachen. Es können Fremdkörper, Allergien oder eine Reizung der Atemwege zum Husten ohne Schleimauswurf führen. Reizhusten kann auch ein Anzeichen für ernste Krankheiten sein, auch manche Medikamente wie ACE-Hemmer, die gegen Bluthochdruck und Herzinsuffizienz eingenommen werden, verursachen Reizhusten. Zu Beginn einer Erkältung ist in den allermeisten Fällen eine Entzündung der Bronchialschleimhaut (Bronchitis) für den trockenen Husten verantwortlich. Die Bronchialschleimhaut wird durch Krankheitserreger gereizt, entzündet sich und löst den

Hustenreiz aus. Dieser trockene Husten ohne Auswurf hört sich „bellend“ an.

**APO-TIPP:** Zur Anwendung kommen Hustenstiller. Die Linderung des Hustenreizes und die Reduzierung der quälenden und schmerzhaften Hustenattacken stehen im Vordergrund, sodass sich die Bronchien wieder regenerieren können. Dazu können rezeptpflichtige Medikamente oder pflanzliche Heilmittel eingesetzt bzw. kombiniert werden. Am besten werden lindernde Wirkstoffe kurze Zeit vor dem Schlafengehen eingenommen, um ein ruhiges Schlafen zu ermöglichen. Die Schleimlösung ist das nächste Ziel.



#### Hustenstiller aus der Natur! Nur echter Honig wirkt

Wenn Sie die heilenden Wirkstoffe des Honigs nutzen wollen, bitte beim Kauf auf eine hohe Bio-Qualität achten (wir führen z.B. Hilgedard Blütenhonig). Die günstigen Honigsorten im Internet oder Supermarkt können verfälschte Import-Billigwaren sein, die gar nie eine Biene oder Blüte gesehen haben. **Wichtig: Kindern unter 1 Jahr keinen Honig geben!**

# Reizhusten

## APO-TIPP

### Hustenstiller als Saft, Tee oder Lutschpastillen



### Stilaxx® Hustenstiller junior

Stilaxx® Hustenstiller gibt es für Erwachsene und Jugendliche, sowie als Stilaxx® Hustenstiller junior mit fruchtigem Himbeergeschmack für Kinder und Kleinkinder ab 1 Jahr.

### Stilaxx® Reizstiller Tee

Die Stilaxx® Isländisch Moos Reizstiller Tees beruhigen den gereizten Hals und Rachen. Mit der 3-fach Island-Formel kombiniert dieser die Pflanzenkräuter Isländisch Moos, Eibischwurzel und Süßholzwurzel zu einem wohltuenden Tee für Hals und Rachen.

Erhältlich als reine Kräuterteemischung mit dem Stilaxx® Isländisch Moos Reizstiller Tee für Erwachsene und als kindgerechte Kräuter-Früchtetee-Mischung mit dem Stilaxx® Isländisch Moos Reizstiller Tee junior für Kinder ab 1 Jahr.

### Stilaxx® Hustenpastillen

Damit ist die reizlindernde Island-Formel auch als Lutschpastille mit Cassis-Geschmack für Erwachsene erhältlich, und für Kinder mit fruchtigem Mixed-Berry-Geschmack.

## Unsere Empfehlung

### Stilaxx® Hustenstiller

### Sofort reizstillend bei Reizhusten

Der Stilaxx® Hustenstiller wird speziell zur Behandlung von Reizhusten eingesetzt. Seine reizlindernde Wirkung erhält der Stilaxx® Hustenstiller aus der wirksamen Island-Formel mit den natürlichen Pflanzenextrakten von Isländisch Moos, Eibischwurzel und Süßholzwurzel. Dieser 3-fach Komplex der Island-Formel lindert schnell und langanhaltend den trockenen Reizhusten. Die Inhaltsstoffe der Island-Formel legen sich wie ein Balsam über die Schleimhaut in Hals und Rachen, so dass die reizlindernde Wirkung sofort eintritt.

- pflanzlich • alkoholfrei • zuckerfrei

[www.stilaxx.at](http://www.stilaxx.at)

A large advertisement for Stilaxx. At the top, the brand name 'Stilaxx®' is written in large white letters on a pink background, with 'Bei Reizhusten' below it. A circular seal on the left says 'PFLANZLICHER HUSTENSTILLER Nr. 1 ÖSTERREICH'. On the right, a pink banner says 'sofort reizlindernd'. Below, three product boxes are shown: 'Stilaxx® Bei Reizhusten Isländisch Moos Hustenstiller junior', 'Stilaxx® Bei Reizhusten Isländisch Moos Hustenstiller', and 'Stilaxx® Bei Reizhusten Isländisch Moos Hustenstiller'. Each box has a diagram of the throat and chest. The junior box lists 'Süßholzwurzel' and 'Eibischwurzel'. The other two boxes list '+ Süßholzwurzel' and '+ Eibischwurzel'. A bottle of the liquid form is shown on the right. At the bottom, a pink banner says 'Stillt den Hustenreiz entspannt den Rachen.' and 'Medizinprodukte' is written vertically on the right side.

Wärme löst zähen Schleim  
in den Bronchien.  
Infrarotstrahler oder  
Wärmeflasche am Brustkorb  
und heißer Tee beschleunigen  
die Genesung.

## Gesundheit

# Schleimiger Husten

Im Gegensatz zum Reizhusten kommt es beim produktiven Husten zur Schleimbildung in den Bronchien. Husten befördert diesen Schleim nach oben in den Rachenraum oder in den Mund. Von dort aus kann er den Körper verlassen. Ein schleimiger Husten ist typisch für das Ende von Erkältungen, bei dem mit dem Schleim die Viren oder Bakterien aus dem Körper transportiert werden sollen. Das Husten ist oft sehr anstrengend, da das festsitzende Sekret kaum abgehustet werden kann. Der Husten hört sich meist „rasselnd“ an. Schleimlöser kommen zum Einsatz.



Mag. pharm.  
Claudia Wohlmuth

### WISSENSWERT

#### Wärme und Rotlicht bei Bronchitis

Bei Bronchitis profitieren Sie von Wärme. Sie steigert die Durchblutung und hilft dabei, den festsitzenden Schleim zu verflüssigen und abzuhusten. Solche Wärmeanwendungen sind allerdings nur dann ratsam, wenn Sie die Wärme als angenehm empfinden.

Für akute Infekte ist die Wärmezufuhr in Form von Rotlicht oder Saunagängen nicht unbedingt geeignet, weil sich die Symptome dabei auch verschlimmern können.

Wichtig: Infrarotstrahlen bei Rotlichtanwendungen können die Augen schädigen selbst wenn die Lider geschlossen sind. Halten Sie bei Anwendung im Gesichtsbereich einen Sicherheitsabstand ein.

#### Schleimiger Husten

Die akute Entzündung der Bronchien ist eine der häufigsten Ursachen für produktiven, schleimigen Husten. Auch bei Lungentzündungen kommt es zu Husten mit Schleim. Im Gegensatz zum Reizhusten, der sich auch nach der Erkältung noch hartnäckig halten kann, ist der produktive Husten nach einigen Tagen meist vorbei. Wenn die Beschwerden aber anhalten, sollte ein Arzt konsultiert werden.

**APO-TIPP:** Um einen produktiven Husten zu behandeln, ist es in erster Linie wichtig, die Entzündung zu hemmen und die Schleimlösung zu unterstützen. Sogenannte Hustenlöser erleichtern das Abhusten.

Mit Hausmitteln können Sie die Schleimlösung zusätzlich unterstützen, indem Sie ausreichend trinken, bis zwei Liter Wasser oder Tee gelten als ideal.

Auch Inhalationen mit Kräutern oder ätherischen Ölen gehören zu den klassischen Hausmitteln. Sie befeuchten die oberen Atemwege und haben eine wohltuende Wirkung. Hinweis: Ätheri-

sche Öle wie Thymian oder Eukalyptus sind für Kinder oder Schwangere nicht geeignet. Lassen Sie sich dazu bei uns beraten!

#### Die Farbe des Schleims

Der Arzt kann die Hustenursache bestimmen. Die Art und Weise des Schleims kann jedoch Aufschluss darüber geben, was die Ursache des Hustens sein kann.

**Klarer oder weißer Auswurf:** Ist der Schleim des Hustens zäh-schleimig und farblich klar oder weißlich, ist dies meist ein Anzeichen für einen beginnenden Atemwegsinfekt.

**Gelber bis grüner Auswurf:** Bei gelbem Auswurf spricht man von viral bedingtem Husten. Gelber Schleim kann auch ein Hinweis auf Eiterbildung und damit für eine Bakterieninfektion sein. Der grüne Auswurf gilt als Symptom für eine bakterielle Zusatz-Infektion.

**Brauner Auswurf:** Starke Raucher leiden häufig unter diesem andauernden Husten.

**Blutiger Auswurf:** Wenn die Schleimhäute im Hals- und Rachenraum oder in der Lunge durch die Entzündung sehr stark gereizt sind kann der Schleim Spuren von Blut enthalten. Husten mit blutigem Auswurf sollte immer ärztlich abgeklärt werden.



## Isländisches Moos

### Traditionelle Heilpflanze bei Husten und Erkältung

Vom rauen Wind umweht, steht im kargen Isländischen Boden verwurzelt ein kleines, unscheinbares Pflänzlein, das Isländisch Moos. Wie der Name schon verrät, ist es hauptsächlich in Island zu finden. Trotz unwirtlichem, ständig wechselndem Wetter gedeiht die nur vier bis zwölf Zentimeter hohe Flechte auf der Vulkaninsel prächtig. Mit Beharrlichkeit trotzt sie äußeren Einflüssen und beschert, dank ihrer natürlichen Widerstandskraft, der Pflanzenheilkunde ein wertvolles Mittel gegen Husten. Eine Pflanze, die den harten klimatischen Bedingungen des Polarkreises widersteht, muss stark sein, so wie das Isländisch Moos, das den Klosterfrau Isländisch Moos Produkten ihre natürliche Heilkraft verleiht. Bekannt wurde die Flechte bei uns im 17. Jahrhundert, als Heilkundige das isländische Moos in ganz Europa gegen Atemwegserkrankungen einsetzten. Vermutlich deshalb, weil die Pflanze auch gegen den Tuberkuloseerreger wirksam ist. Wegen seiner antibiotischen Wirkung ist die isländische Moosflechte ein vielseitiges Heilmittel. Diese kleine Flechte mit großer Heilkraft, enthält reizlindernde Substanzen, die einen positiven Einfluss auf gereizte Schleimhäute haben. Die Schleimstoffe legen sich wie ein Film über die gereizten Schleimhäute in Rachen, Hals und Mund. Dies führt zu einer Linderung der Erkältungsbeschwerden. Auf diese Weise wirkt Isländisches Moos auch gegen den Hustenreiz bei trockenem Husten.

## Unsere Empfehlung

### Klosterfrau Thymian Isländisch Moos Hustensaft

Durch die innovative Kombination der pflanzlichen Wirkstoffe Thymian und Isländisch Moos wirkt Klosterfrau Thymian Isländisch Moos schleimlösend und reizlindernd bei Erkältungs-Husten.

Isländisch Moos enthält reizlindernde Stoffe, die sich wie ein Balsam auf gereizte Schleimhäute in Mund und Rachen legen. Die wertvollen ätherischen Öle des Thymians lösen den Schleim, fördern das Abhusten und wirken antiseptisch. Klosterfrau Thymian Isländisch Moos hilft daher sowohl bei Reizhusten als auch bei produktivem Husten und ist für die ganze Familie geeignet.

Klosterfrau Thymian Isländisch Moos Hustensaft

- rein pflanzlich
- alkoholfrei
- zuckerfrei



-2 €

schleimlösend  
reizlindernd

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung im genannten Anwendungsgebiet ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht.



Mag. pharm.  
Ulrike Schönauer

### INTERESSANT

#### Gute Viren? Böse Viren? Weder noch.

Auch Bakterien werden von Viren befallen. Das könnte Menschen retten, die jedes Jahr in sehr hoher Zahl an Infektionen durch multiresistente Bakterien sterben. Diese können derzeit durch nichts bekämpft werden, die Ursachen sind zu häufiger Einsatz von Antibiotika. Aber auch Antibiotika in Tierfutter und mangelnde Hygiene gehören dazu. Es gibt ein Mittel, mit dem krankmachende Bakterien bekämpft werden können. Und das sind Viren....

## Wir sind nicht allein

Es gibt mehr Viren als Sterne am Himmel. Es gibt keine Spezies auf dieser ganzen Welt, in der es keine Viren gibt. Sie sind überall. In jedem Lebewesen, in der Luft, in der Erde, im Meer, sogar in unserem Erbgut. Viren können uns krank machen, aber sie haben auch die menschliche Evolution ermöglicht. Eine Virusinfektion ist sogar ein Innovationsschub für unser Erbgut und das Immunsystem.

Wir wollen Ihnen jetzt nicht die Vorzüge von Viren beschreiben, jedoch die Aufmerksamkeit auch auf die zweite Seite der Medaille lenken. Viren gehören zu unserem Leben wie die Atemluft. Unsere Aufgabe ist es, uns zu stärken, das Immunsystem in Balance zu halten, mit der Umwelt zu leben.

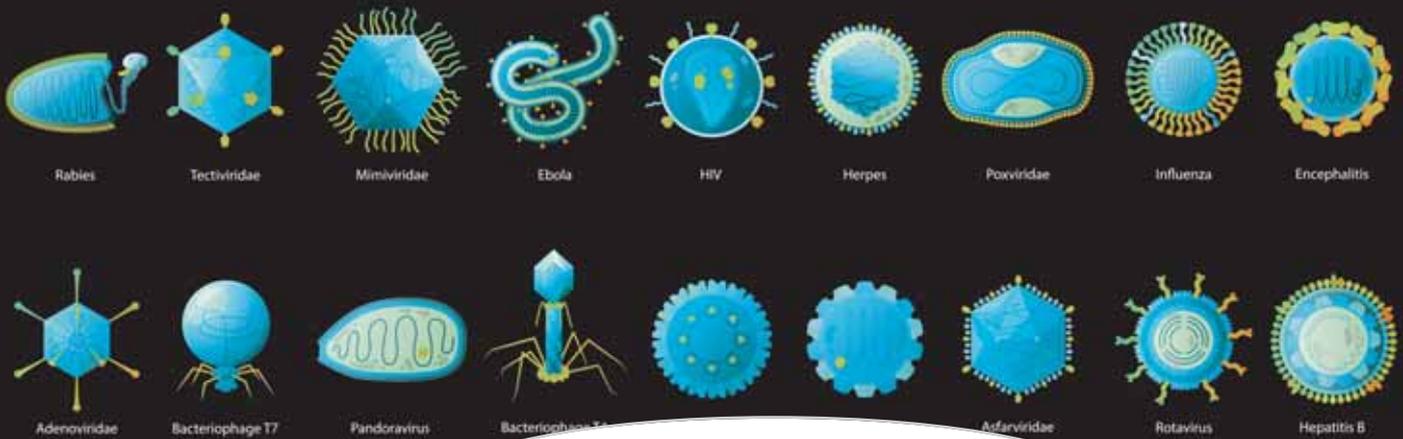
Im Menschen existieren unzählige Virenarten, die zu unserem Mikrobiom, der Gesamtheit unserer natürlichen Mikroorganismen gehören. Manche werden erst unter bestimmten Bedingungen aktiv. Ein Beispiel ist das Herpes-Virus, das viele Menschen in sich tragen. Erst in Stresssituationen wird es rege und zeigt sich in seiner unangenehmen Erscheinung in Form von Bläschen. Wir erkranken also nicht nur durch Ansteckung, sondern auch, wenn wir überarbeitet sind, unterkühlt sind, aus unserem Gleichgewicht kommen.

Nun leben wir mit einem neuartigen Vertreter der Viren. Wir wissen, dass er sich über **Tröpfcheninfektion** von Mensch zu Mensch verteilt, wir schützen uns durch Abstand, Maske und Händewaschen: wichtige Regeln, um eine Ausbreitung zu verlangsamen. Auch **Aerosole** in der Raumluft sind einer der Übertragungswege. Jeder Mensch verbreitet mit der ausgeatmeten Luft Aerosolpartikel. Diese winzigen, mit bloßem Auge kaum wahrnehmbaren Teil-

chen können, im Gegensatz zu den rasch zu Boden sinkenden Tröpfchen, viele Stunden in der Luft schweben und Menschen infizieren.

Normalerweise ist auch die UV-Strahlung der Sonne ein natürlicher Feind von Viren. Österreichische Forscher haben in einer Studie nachgewiesen, dass die UV-Strahlung im Winter jedoch zu schwach ist, um SARS-CoV-2-Viren in Aerosolen und auf Oberflächen zu zerstören. Die Ergebnisse lassen darauf schließen, dass die sommerliche UV-Strahlung von Frühjahr bis Herbst der wichtigste natürliche Begrenzungsfaktor für das Überleben des Virus im Freien ist. Die Kraft der Sommer Sonne kann mehr als 90% der Viren innerhalb von 30 bis 100 Minuten inaktivieren und innerhalb eines Tages komplett sterilisieren. Jetzt in der dunklen Jahreszeit, reicht die UV-Strahlung der Sonne dafür nicht aus. Das Coronavirus kann jetzt auch im Freien über mehrere Stunden oder sogar über einen ganzen Tag hinweg infektiös bleiben. Es scheint so, dass wir uns in der kalten Jahreszeit nicht nur in geschlossenen Räumen, sondern auch im Freien leichter anstecken können.

Auf die Ansteckung von Mensch zu Mensch hat die UV-Strahlung vermutlich nur geringfügige Auswirkungen, betonen die Forscher, da dies innerhalb von Minuten geschehen kann.



# Virenschutz

## Vorbeugung vor Infektionen Erhöhter Schutz gegen Viren und Bakterien

### Medistus® Antivirus Lutschpastillen

Selbstschutz und Vorbeugung gegen Viren und Bakterien haben durch die Pandemie einen noch nie dagewesenen Stellenwert erlangt. Die Medistus® Antivirus Lutschpastillen - mit einem neuartigen Wirkstoffkomplex auf pflanzlicher Basis - setzen genau hier an. Der Kistosyn® 200 Extrakt, welcher natürliche Wirkstoffe enthält, bildet einen Schutzfilm über Mund- und Rachenschleimhäute. Diese Schutzbarriere führt zu einer physikalischen (mechanischen) Abwehr der Viren (Erkältungsviren) sowie Bakterien und hilft somit ihr Eindringen in Körperzellen und ihre Vermehrung zu verhindern. Dadurch kann viralen sowie bakteriellen Infektionen und Atemwegserkrankungen vorgebeugt werden.

Medistus® Antivirus Lutschpastillen - Wirkstoffkomplex auf pflanzlicher Basis, ohne Konservierungsmittel und Farbstoffe, zucker-, gluten- und laktosefrei.

Gib auf DICH Acht!  
Jetzt ist die Zeit, dich zu schützen.



NEU

in deiner Apotheke.



## Gib auf DICH Acht!

### Jetzt ist die Zeit, dich zu schützen.

- Zur Vorbeugung von viralen sowie bakteriellen Infektionen und Atemwegserkrankungen.
- Lutschpastillen mit natürlichem Wirkstoff.

**Schutz in Zeiten und an Orten mit erhöhter Ansteckungsgefahr**

  
auf Reisen

  
in öffentlichen Verkehrsmitteln

  
im Unterricht

  
in Warteräumen

  
beim Einkauf

  
auf Veranstaltungen

Weitere Informationen unter:  
[medistusantivirus.com](http://medistusantivirus.com)

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



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



*Aktuell*

## WISSENSWERT

### Angst ist angeboren und sie ist ansteckend!

Was uns ängstigt, hängt davon ab, wie die anderen reagieren. Mit diesem Wissen ausgestattet, kann man der emotionalen Ansteckung ein Schnippchen schlagen. Haben Sie keine Angst vor der Angst, sondern lachen Sie dem Unangenehmen ins Gesicht.

Auf der Suche nach den menschlichen Gefühlen reiste der Psychologe Paul Ekman in den 1960er Jahren zu einem Urvolk in Papua-Neuguinea und konnte die weltweite Existenz angeborener Emotionen beweisen. Stammesgeschichtlich liegt der Sinn angeborener Grundgefühle nahe: Wer die Angst im Angesicht des Anderen erkennt und losrennt, entkommt vielleicht dem Tiger. Tränen rufen nach Trost, Ekel warnt vor Verdorbenem usw. Wenn Menschen lächeln, weinen oder schreien, spult unser Gehirn also ein Programm aus Urzeiten ab.

Wenn wir die Emotion Angst andauernd mit Negativmeldungen füttern, aktiviert das im Nervensystem alte, vertraute Überlebensmuster.

# Die Emotion Angst

**Angst ist ein natürliches Phänomen und eine biologische Reaktion unseres Körpers. Sie gehört zu unserer genetischen Grundausstattung. Angst hilft, uns vor einer ernsten oder vielleicht sogar riskanten Situation aktiv zu schützen. So traten beispielsweise bereits unsere Vorfahren der Frühzeit den Rückzug an, wenn ihnen gefährliche Tiere begegneten.**

Ohne Angst wäre die Menschheit längst ausgestorben. Heute haben wir andere Angstquellen zu bewältigen als zur Urzeit, doch die Reaktion ist im Grunde nach wie vor dieselbe. Wann immer wir etwas als bedrohlich empfinden, wird unser Organismus in Alarmbereitschaft versetzt und unterstützt uns dabei, die jeweilige Lage besser zu bewältigen. Angst ist ein ebenso wichtiges Warnsignal unseres Organismus wie Schmerz, da sie uns zur Vorsicht mahnt. Gäbe es diese körperlichen Symptome nicht, würden wir ungewollt in gefährliche Situationen geraten und permanent Raubbau an unseren Kräften betreiben.

Oft führen aktuelle Geschehnisse zu einem Gefühl der Angst. Die Sorge vor Krankheit oder Armut kann starke Angstgefühle auslösen. Auch die Angst vor Covid und deren Folgen oder ein Testergebnis vom Labor können uns aus der Bahn werfen. Dazu kommt oft die Angst um die Arbeit und Familie, letztendlich die Angst vor dem Tod. Ängste machen sich oft hartnäckig über Monate im Alltagsleben breit und sie können jeden treffen und bis zum Umkippen schwächen.

### Was passiert im Körper bei Angst?

Der Körper unterscheidet nicht, ob es sich um positiven Reiz, z.B. Freude oder negati-

ven Reiz, z.B. Schmerzen oder Angst handelt. Die Reaktionskette des Organismus ist immer dieselbe - am Ende schüttet er innerhalb von Sekunden eine Hormon-Mischung von etwa 80% Adrenalin und 20% Noradrenalin aus, die kurzfristig die Energiebereitstellung beschleunigen. Herzschlag und Blutdruck steigen, die Bronchien erweitern sich, man wird kurzatmig, unser gesamter Stoffwechsel läuft beschleunigt ab. Denkvorgänge werden unterdrückt oder ganz blockiert, Aufmerksamkeit und die Konzentration können somit gestört sein.

Wenn der Erregungszustand durch nicht abgebaute oder ständig geschürte Angst dauerhaft hoch ist, können sich viele körperliche und geistige Symptome zeigen. Anhaltende Angst erzeugt ein Gefühl der inneren Anspannung, was längerfristig zu Spannungskopfschmerz, Muskelverspannungen und Schlafstörungen führt. Es kann auch zu Überreizbarkeit führen, die Reaktionen können dann z.B. Wut, Weinkrämpfe oder scheinbar unerklärliche Zornausbrüche sein. Es kann zu Gefühlen der Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung, zur Depression kommen. Von Infektanfälligkeit bis hin zu sexuellen Funktionsstörungen reichen weitere Reaktionen durch nicht bewältigte Angst.



## Angst als Erkrankung

Angsterkrankungen, depressive und ähnliche psychische Störungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen unserer Zeit. Beginnen sich Angstgefühle regelrecht zu verfestigen, nehmen sie den Organismus und die Seele irgendwann komplett in Beschlag. Spätestens an diesem Punkt kann eine ernste Angststörung vorliegen und muss unbedingt vom Facharzt für Psychiatrie behandelt werden. Angststörungen lassen sich sehr individuell und erfolgreich therapieren. Um wieder Ordnung in das System zu bringen, können anfangs Antidepressiva, wie Selektive-Serotonin-Noradrenalin-Hemmer helfen. Sie greifen regulierend in den Stoffwechsel der Nervenbotenstoffe ein und können so angstlösend wirken. Dann ist der Blick freier für weitere Möglichkeiten. Dazu gehört z.B. die kognitive Verhaltenstherapie, die über praktische und gedankliche Übungen sowie Entspannung zu einem leichteren Umgang mit der Angst führt. Notwendig ist die Fähigkeit zur Selbstkontrolle. So können negative Denkmuster erkannt und verändert sowie eine positive Handlungsalternative erlernt werden.

## Selbstkontrolle

Ängste und starke Verunsicherungen, welche Zukunft uns erwarten wird, rauben enorm die Kräfte. Richten Sie sich jeden Tag innerlich neu auf das Positive aus! Meiden Sie negative Medien und den grassierenden Pessimismus der jetzigen Zeit.

**Atmen Sie ruhig durch** - Aufkommende Ängste können z.B. über eine tiefe, konzentrierte Bauchatmung (der Nabel muss sich rühren) positiv beeinflusst werden. Aus dieser bewusst beruhigten Sicht werden Ängste realistisch kleiner. Wir erinnern uns vielleicht, dass wir über viel mehr Kraft, Mut und Erfindungsgeist verfügen und dass wir Probleme bisher schon lösen konnten und auch jetzt lösen werden.

**Regelmäßig Sport** - Bewegung in der Natur bei frischer Luft ist ein guter Kraftspender für die geistige Regeneration und das innere Wohlbefinden.

**APO-TIPP:** Natürliche Wirkstoffe zur Beruhigung sind z.B. Lavendel (Silexan in Lasea®), und ähnlich wie Baldrian verfügt auch die Passionsblume über eine lange Tradition im Kampf gegen Angst (Passedan®).

# Phytotherapie



## CBD-Hanföl legal - schmerz- und angstlösend

Der medizinische Einsatz der Hanfpflanze wurde bereits vor 5000 Jahren erfolgreich praktiziert.

Der nicht-psychoaktive Inhaltsstoff CBD (Cannabidiol) bindet an verschiedene Rezeptorsysteme. CBD gilt daher als effektive und gut verträgliche Nahrungsergänzung. CBD wird aus Nutzhanf gewonnen, der legal angebaut werden darf. Der Wirkstoff unterliegt im Gegensatz zu THC (Tetrahydrocannabinol) nicht dem Betäubungs- und Suchtmittelgesetz. In CBD-Hanfölen ist THC extrahiert und auch nicht mehr nachweisbar.

CBD wirkt krampflösend, muskelentspannend, entzündlich, antipsychotisch, schlaffördernd, beruhigend, appetitanregend, antioxidativ, es vermindert das Empfinden von Übelkeit und reduziert sogar das Stressempfinden. Diese Wirkungsweisen sind mittlerweile wissenschaftlich gesichert. Daher kann man CBD-Öl bei Migräne, Nervenentzündungen, Multipler Sklerose, chronischen Schmerzen und auch bei nervösen Unruhezuständen sowie Stressbelastungen einsetzen.

Hinweis: CBD bindet an die CP2-Rezeptoren im Körper und kann daher körpereigene Enzyme, die Medikamente abbauen können, blockieren. Es kann zu Wechselwirkungen mit Psychopharmaka, gewissen Schmerzmitteln und blutdrucksenkenden Mittel kommen. Arzt und Apotheker beraten Sie!



# Schönheit

## Hyaluronsäure



Mag. pharm.  
Ulrike Schönauer

Hyaluronsäure ist in zahlreichen Kosmetika enthalten. Wissenschaftler bezeichnen Hyaluronsäure sogar als den "Heiligen Gral" in der Hautpflege. Denn der Stoff ist nicht nur ein wirksames Anti-Aging Mittel, sondern wird auch therapeutisch zur Behandlung von Hauterkrankungen angewandt. Hyaluronsäure ist ein effektiver Hydrator. Während eine herkömmliche Feuchtigkeitscreme lediglich den natürlichen Wasserverlust der Haut verringert, kann Hyaluronsäure den Feuchtigkeitsgehalt der Haut aktiv erhöhen.

### WISSENSWERT

#### Hautschutzbarriere

Hyaluronsäure kommt in unterschiedlichen Formen vor, diese unterscheiden sich in der Molekülgröße. Diese wird in kD (Kilodalton) angegeben. Hochmolekulare Hyaluronsäure = 1500 kD und größer. Niedermolekulare Hyaluronsäure = 50 kD und kleiner.

Je niedriger die Molekülgröße, desto tiefer können die Moleküle in die Haut eindringen, aber auch Schadstoffe mit in tiefere Hautschichten befördern. Stoffe mit einer Molekülgröße von über 50 kD durchdringen die schadstoffabwehrende Hautschutzbarriere nicht, sie wirken an der Oberfläche der Haut.

Bevorzugen Sie Kosmetik, die hauptsächlich hochmolekulare Hyaluronsäure enthält.

#### Was ist Hyaluronsäure?

Hyaluronsäure kommt als sogenanntes Glykosaminoglykan in der Natur vor, es ist im gesamten Bindegewebe unseres Körpers enthalten. Glykosaminoglykane gehören zu den Polysacchariden, hierbei handelt es sich um lange, unverzweigte Kohlenhydrate.

Hyaluronsäure ist in der Lage, sehr viel Wasser zu binden. Der Stoff wirkt zusammen mit Kollagen in der Haut als Strukturgeber. Mit zunehmendem Alter sinkt der Gehalt an Hyaluronsäure in unserer Haut, die Hautfeuchtigkeit nimmt ab. Hyaluron kann in die tieferen Schichten der Haut vordringen und dort die Feuchtigkeit wieder erhöhen. Die Haut wirkt praller und fester.

Hyaluronsäure spielt auch eine wichtige Rolle im Prozess der Wundheilung, daher wird sie auch erfolgreich zur Behandlung von Hauterkrankungen und Verbrennungen eingesetzt.

#### Hyaluronsäure als Anti-Aging-Mittel

Hyaluronsäure wird zu Recht als eines der wichtigsten und effizientesten Anti-Aging Mittel beworben. Denn durch die Erhöhung der Hautfeuchtigkeit wird die Faltentiefe verrin-

gert. Hyaluron hält die Haut geschmeidig und verzögert die Bildung neuer Falten.

Gegen trockene Haut werden oft fettthaltige Cremes empfohlen. Doch häufig fehlt es trockener Haut vor allem an Feuchtigkeit. Das Fett aus einer Creme legt sich wie ein schützender Film auf die Haut und verhindert das Verdunsten der vorhandenen Feuchtigkeit. Eine sehr fettige Creme ist in der Regel wasserarm und kann der Haut daher nicht genügend Feuchtigkeit zufügen.

Es gibt verschiedene Kosmetikinhaltsstoffe, die in der Lage sind, die Hautfeuchtigkeit zu erhöhen. Der beste ist Hyaluronsäure. Hyaluronsäure kann das bis zu 1000 -fache ihres Eigengewichtes an Wasser binden. Die Wassermoleküle werden durch Hyaluronsäure in der Haut und auf der Oberfläche der Haut gebunden und halten sie feucht.

Wenn von Hautfeuchtigkeit gesprochen wird, handelt es sich immer um den Wassergehalt der Haut. Der Wassergehalt der Haut kann gemessen werden. Der wissenschaftliche Begriff für die Menge an Wasser, die über die Haut verdunstet, ist "transepidermaler Wasserver-

### Emotionen zeigen sich sofort auf der Haut:

Das vegetative Nervensystem verengt oder weitet Gefäße und schüttet z.B. Histamin aus. Dauerstress kann zu Akne, Pickeln, spröder Haut, Juckreiz und Hautirritationen führen.

lust". Jede gute Hautschutzcreme verringert den transepidermalen Wasserverlust, Produkte mit Hyaluronsäure können jedoch noch mehr. Sie können nicht nur den Wasserverlust verhindern, sondern die Haut zusätzlich mit Feuchtigkeit anreichern.

### Die Wirkung von Hyaluronsäure-Kapseln auf die Haut

Hyaluron kann nicht nur in Form von Kosmetik auf die Haut aufgebracht, sondern auch innerlich eingenommen werden. Die Wirkung von Hyaluron als Nahrungsergänzung ist weniger spezifisch. Die Vorteile für die Haut sind jedoch dieselben, wie bereits für die äußerliche Anwendung beschrieben. Der Körper nimmt die Hyaluronsäure auf und baut sie dort ein, wo sie benötigt wird. Die Hautfeuchtigkeit kann so erhöht werden. Da die körpereigene Produktion von Hyaluron mit zunehmendem Alter abnimmt, kann es durchaus sinnvoll sein, Hyaluron als Nahrungsergänzung einzunehmen. Die Haut wird schon nach wenigen Wochen der Einnahme von Hyaluronsäure Kapseln deutlich fester, Falten erscheinen gemildert. Auch das Bindegewebe nimmt an Festigkeit zu.

### Die Injektion von Hyaluronsäure zur Falten glättung und Aufpolsterung

Das Unterspritzen von Falten mit Hyaluronsäure ergibt sehr gute Resultate - allerdings nicht dauerhaft, denn der Stoff baut sich nach einigen Monaten von selbst ab.

Die Injektion wird bei Dermatologen häufig angewendet, um kleine oder tiefere Falten im Gesicht aufzufüllen oder auch um das Volumen der Lippen und anderer Körperteile zu erhöhen.

www.meduni.com

## Unsere Empfehlung

### Anti-Aging für straffe Haut und festes Bindegewebe

Schon ab einem Alter von 25 Jahren nimmt der Hyaluronsäuregehalt der Haut kontinuierlich ab – der Feuchtigkeitsverlust führt zu trockener Haut und Elastizitätsminderung. Frühzeitige Pflege ist daher notwendig. Aus diesem Grund wurde von Dr. Böhm® die Kombination aus Hyaluron Tabletten und Hyaluron Serum entwickelt.

Das Pflegesystem wirkt von innen und außen:

**Hyaluron Tabletten:** Hochdosierte Hyaluronsäure, Collagen, Proteoglykanen, Vitamine und Spurenelemente

**Hyaluron Serum:** hoch- und niedermolekularer Hyaluronsäure – für Soforteffekt und intensive Befeuchtung. Zieht rasch ein, geruchsneutral, angenehmes Gefühl auf der Haut.



Nahrungsergänzungsmittel

### Anti-Aging für Haut und Bindegewebe.

Die Natur hat zwar vorgesehen, dass die Haut altert, aber wie, entscheiden wir selbst. Hier setzt das Pflegesystem von Dr. Böhm® bestehend aus Hyaluron Tabletten + Serum an. Das **Serum** mit hoch- und niedermolekularer Hyaluronsäure **glättet** Linien und Fältchen **sofort**. Die **Tabletten** versorgen die tieferen Hautschichten mit den 3 wichtigsten Strukturelementen von **innen**:

- ✓ **Hyaluronsäure** für eine glatte Haut
- ✓ **Collagen** für die Spannkraft
- ✓ **Proteoglykane** für ein festes Bindegewebe

Qualität aus  
Österreich.

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

# RÄTSELGEWINNSPIEL

# BAHNHOF APOTHEKE

Gesund durchs Leben.

Sportlehr-gang	Frauenname	franz.-rumän. Dichter, † (Tristan)	Schelle	Globus	19	Software-nutzer (engl.)	früher als erwartet	Unterbre-chung	Stockwerk
						Tell der Geige		8	
	20		1			Karibik-staat (span.)	17		Kurzmit-teilung (Kw.)
Erwerbs-un-fähiger		Teil akade-mischer Titel (lat.)		Ge-sangs-paar		Aus-bilder, Pädago-gie		16	Rumpf einer Statue
					4	Metalle ver-binden			
über-dachter Haus-vorbau			ehem. nieder-ländische Währung				11	kleine Keller-krebse	langge-zogene Tier-laute
						Kopf-trophäe	Stern-bild des Südhim-mels		13
Halb-edelstein	Karotte	Drogen-entwöh-nung		franzö-sisches Adelge-schlecht	Stahl-seil	10			Furchen-vertiefun-gen der Tischler
Madame (Abk.)			Wein-sortie				ein Fami-lien-mitglied		18
Über-bleibsel		griechi-sche Voralibe: neu			14	Kiefern-art		Nach-folger der EG	
				ver-dorben			hono-rieren	welthin hörbar	12
Bier her-stellen		englischer Männername	3	englischer Graf		Jugend-licher (Kw.)		männlicher franz. Artikel	
	2					Männername			
						Kfz-Abgas-entgifter (Kw.)			9
Frauenname	Ange-höriger e. osteurop. Volks		Teil des Pilzes		Schild des Zeus		Aus-druck d. Überraschung		
Gewitztheit									5
große Eile		Anrede und Titel in England		Figur von Erich Kästner					
				Stadt in Kalli-fornien (Abk.)			Abk.: Stadt-Express		
einsam, allein			flache Hülsen-frucht						6
									15

**Abgabeschluss  
ist der  
25.02.2021  
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  
CORONA-  
ANTIGEN  
SCHNELLTEST  
MIT TERMIN**

## Schnelltest

Ab sofort können wir Ihnen als spezialisierte Apotheke den Corona-Antigen-Schnelltest anbieten. Testergebnis innerhalb von 15 Minuten.  
Termin erforderlich:  
Tel. 0 55 74 - 42 9 42

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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

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

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

**WIR GRATULIEREN HERZLICH!**  
Frau Edith Flatz, Bregenz  
Faru Waltraud Geiger, Wolfurt  
Frau Sieglinde Hartsleben, Bregenz  
Frau Ernestine Resz, Bregenz  
Herr Dietmar Steiner, Bregenz