

BAHNHOF APOTHEKE

Gesund durchs Leben.

Neues und Interessantes aus der Welt der Gesundheit



DIE SEELE
BAUMELN LASSEN -
URLAUB VOM ALLTAG



PERSÖNLICHER RATGEBER FÜR UNSERE KUNDEN

SOMMER 2021

Unsere Serviceleistungen

- Allopathie
- Homöopathie
- Naturheilmittel
- Mineralstoffe nach Dr. Schüßler
- Orthomolekulare Produkte
- Hildegard von Bingen 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
- Blutdruckmessen
- Haaranalyse

- Verpacken Ihrer gesunden Geschenke
- Aktionstage

- Gesundheitskarte

- Nützen Sie auch unseren barrierefreien Zugang durch die Passage von der Weiherstraße

Öffnungszeiten

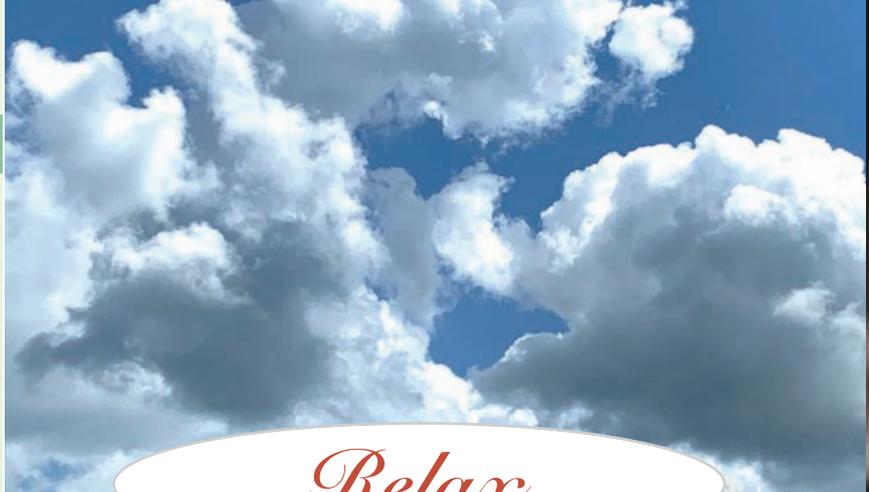
Mo - Fr 08.00 - 13.00 Uhr
und 14.00 - 18.00 Uhr
Sa 08.30 - 12.30 Uhr

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
A P O T H E K E

Gesund durchs Leben.



Relax

Zeit für die Seele

Sie wird so oft erwähnt - als Einheit "Körper, Geist und Seele", als der "Spiegel der Seele", eine "gute Seele haben" oder eine "schwarze Seele sein". Wir wollen das Augenmerk auf das "Seele baumeln lassen" lenken. Das müssen wir gerade in anstrengenden Zeiten tun.

Wer sich entspannt, lässt den Dingen freien Lauf - lässt sie "baumeln" - und nimmt keinen Einfluss darauf. Bezogen auf die Seele bedeutet das, sich keinen zwanghaften oder anstrengenden Gedanken hinzugeben. Wenn wir sagen, dass wir dringend mal wieder die Seele baumeln lassen wollen, meinen wir in der Regel, dass wir uns freie Zeit, Ruhe und Muße wünschen. Zeit, in der wir uns ohne Druck und Stress Dingen widmen können, die uns entspannen und Spaß machen. Zeit, in der wir es uns gut gehen lassen und Anstrengungen vermeiden.

Die Redensart stammt ursprünglich aus dem Roman "Schloss Gripsholm" von Kurt Tucholsky: "Wir lagen auf der Wiese und baumelten mit der Seele". RELAXEN und NICHTS TUN ist damit verbunden, sich inspirieren lassen von vorbeiziehenden Wolken oder dem Zirpen von Grillen.

Vielleicht kennen Sie das - man legt sich hin, schaut in den Himmel und nichts passiert - der Kopf ist voll, die Muskeln sind unter Strom - es wird nichts mit der Entspannung. Dann ist es womöglich besser diese Redewendung auf Urlaub, Freizeit und Wellness anzuwenden. Denn auch bei Aktivitäten, die Spaß machen und Erholung versprechen kann man die Seele baumeln lassen. Durch Wandern werden beispielsweise sportliche Betätigung und Erholung mit der Faszination Natur verbunden. Hier schöpft man Kraft und tankt Energie....

APO TIPP BACHBLÜTE Die Vergangenheit loslassen, in der Gegenwart leben: **Die Bachblüte Honeysuckle** erleichtert das Loslassen von nostalgischen Gedanken und von Vergangenen. Man lernt die Vergangenheit zu akzeptieren und kann besser in der Gegenwart leben, man weicht nicht mehr der Realität aus und überwindet die Nostalgie.





Service

Milchpumpen- Verleih in unserer Apotheke!

Die auf jahrelanger Forschung basierende Milchpumpe Symphony wurde speziell dafür entwickelt, Mütter während ihrer gesamten Stillzeit zu unterstützen und eine angemessene Milchbildung anzuregen, aufzubauen und aufrechtzuerhalten.

Die Milchpumpe Symphony ist ideal für langfristiges und häufiges Abpumpen. So können Sie weiterhin die bewährte Pumpe benutzen, die Sie bereits auf der Entbindungsstation im Krankenhaus kennengelernt haben und zu einem späteren Zeitpunkt entscheiden, welche Pumpe Sie evt. kaufen.

Die emotionale Nähe und enge Beziehung zwischen Mutter und Kind während des Stillens sind etwas ganz Besonderes. Kein Wunder also, dass Mütter nur ungern auf eine Milchpumpe zurückgreifen. Wenn aber direktes Stillen nicht möglich ist oder die Mutter Schwierigkeiten mit dem Stillen hat, kann der Wechsel zur Milchpumpe sehr hilfreich sein.

Auf der Grundlage klinischer Forschungen hat Medela die Milchpumpe Symphony entwickelt, die das natürliche Saugverhalten des Babys an der Brust imitiert und dadurch den Milchfluss stimuliert.

• Einige Krankenkassen übernehmen die Mietkosten oder leisten Zuschüsse. • Für weitere Informationen stehen wir jederzeit gerne bereit.



Gesund durchs Leben.



Herzlich willkommen in der Bahnhof Apotheke! Geschätzte KundInnen!

Diesen Sommer genießen

Die psychische Gesundheit ist ebenso wichtig wie die körperliche. Gerade in dieser schwierigen Zeit mit gravierenden Eingriffen in den Alltag ist oft Unbehagen spürbar. Nützen Sie jede Möglichkeit, um zu relaxen, um die Seele baumeln zu lassen. Einmal ganz ohne negative Nachrichten und Angst spüren, dass es eine Lebenskraft gibt, die sich nicht so einfach erschüttern lässt. Unsere großartige Natur, das warme Sonnenlicht, die bunten Farben bieten viel Raum, um sich auszuruhen. Das Immunsystem funktioniert wesentlich besser, wenn der Körper nicht mit Stresshormonen vollgepumpt ist. Wir können Ihnen auch hervorragende Nahrungsergänzungen empfehlen, damit Sie von Grund auf gestärkt werden. Antioxidantien sind jetzt gefragt: Vitamin C, Vitamin D, L-Glutathion und vieles mehr. Wir beraten Sie sehr gerne ganz individuell.

Ihre Versorgung liegt uns am Herzen und wir werden weiterhin immer für Sie da sein. Ihre Mag. pharm. Ulrike Schönauer und das Team der BAHNHOF APOTHEKE

**BAHNHOF
APOTHEKE**

Gesund durchs Leben.



Aktuell

Reiseapotheke

Für ungetrübte Sommerfreuden empfiehlt es sich, eine gut ausgestattete Reiseapotheke parat zu haben. So können Sie leichte gesundheitliche Beschwerden während Ihres Urlaubs selbst behandeln.



**Mag. pharm.
Vanja Mitrovic**

EMPFEHLUNG

Ein paar generelle Tipps, die die Zusammenstellung der Reiseapotheke erleichtern:

- Erwerben Sie die Medikamente für Ihre Reiseapotheke bereits in Ihrer Apotheke in Österreich. Die Gefahr von Arzneimittelfälschungen im Ausland ist, abhängig vom Urlaubsland, teils sehr hoch.
- Denken Sie daran, Medikamente, die Sie dauerhaft einnehmen, in ausreichender Menge mitzunehmen.
- Berücksichtigen Sie auch die individuellen Bedürfnisse Ihrer Mitreisenden sowie die Bedingungen an Ihrem Zielort (z.B. See, Meer, Berge etc.).

Ein paar Produkttipps sollen Ihnen im Folgenden dabei helfen, gegen diverse leichte gesundheitliche Beschwerden während Ihres Urlaubs gewappnet zu sein:

easyear (Medizinprodukt) - lindert Ohrenschmerzen im äußeren Gehörgang

Durch Eindringen von Wasser können beispielsweise beim Schwimmen im äußeren Gehörgang schmerzhafte Beschwerden wie Entzündungen, Schwellung oder Juckreiz auftreten. Das in easyear enthaltene Glycerin zieht Wasser aus der Schwellung ab und hilft auf diese Art, den Gehörgang wieder zu öffnen, was zur besseren Belüftung des Ohres beiträgt. Verkrustetes Ohrenschmalz wird durch Glycerin aufgeweicht, was die Selbstreinigung des Ohres unterstützt, zudem bildet sich ein schützender Film über der betroffenen Stelle. Das darin enthaltene Lidocain wirkt oberflächlich schmerzstillend und lindert so die Beschwerden.

easystop (Arzneimittel) – hilft zuverlässig bei akuter Diarrhoe.

Hohe Temperaturen gehen oftmals mit schlechter Wasserqualität einher und erschweren die Bedingungen im Umgang mit Lebensmitteln. Durchfall auf Reisen ist ein allseitiges und gefürchtetes Thema. Zumeist

schlägt Montezumas Rache ganz unvermittelt zu. Akute Diarrhoe ist aber nicht nur schmerzhaft und lästig, sie bringt auch den Flüssigkeits- und Energiehaushalt unseres Körpers durcheinander. easystop mit dem sekretionshemmenden Wirkstoff Racecadotril hindert den Körper daran, mehr Flüssigkeit an den Darm abzugeben als nötig. Damit sorgt es für eine schnelle Linderung bei Durchfall – ganz ohne Blähbauch oder Auswirkungen auf das zentrale Nervensystem. Racecadotril ist seit 2017 im deutschen Konsensuspapier zu Reisediarrhoe als Mittel der ersten Wahl gereiht und als easystop in Österreich rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. easystop ist zur symptomatischen Behandlung des akuten Durchfalls ab 18 Jahren zugelassen.

easygastril (Medizinprodukt) – gegen Sodbrennen.

Viele Menschen vergessen, dass Urlaub nicht allein Erholung bedeutet, sondern für unseren Körper auch Stress darstellen kann. Zu wenig Bewegung, übermäßige Hitze und verminderte Flüssigkeitszufuhr beeinträchtigen unser Verdauungssystem und führen oftmals zu Verstopfung (Reiseobstipation). Fremde Gerichte mit ihren unbekanntem Zutaten und Gewürzen sind zwar eine Gaumenfreude, überfordern aber oftmals Magen und Darm und führen so

mitunter zu einer deutlich gesteigerten Produktion von Magensäure. Saures Aufstoßen, ein Brennen in der Brustgegend, Halskratzen und ein Druckgefühl in der Magengegend sind die Folge.

easygastril bietet eine 4-fach-Lösung zur Behandlung solcher Refluxbeschwerden:

Der enthaltene Samenextrakt der indischen Sauerdattel (Tamarindus indica) legt sich bereits beim Schlucken schützend über die Schleimhaut der Speiseröhre.

Das enthaltene Alginat aus natürlicher Braunalge reagiert mit der Magensäure, wobei diese reduziert und ein Gel ausgebildet wird. Das derart entstandene Gel überzieht einerseits die Magenschleimhaut und legt sich andererseits wie ein Deckel über den Mageninhalt, wodurch ein weiteres Aufsteigen von Säure in die Speiseröhre verhindert wird. easygastril ist als Kautablette oder Magen-Gel im praktischen Stick erhältlich.

ERAPATCH (Medizinprodukt) und ERAZABAN (Arzneimittel) - zur Behandlung von Fieberblasen

80-90% der Bevölkerung über 50 Jahre tragen das Herpesvirus in sich. Besonders im Sommer belasten Einflussfaktoren wie starke UV-Strahlung sowie der häufige Wechsel von klimatisierter Innenluft zu warmer Außenluft Haut und Lippen. Hinzu kommen oft verstärkende Faktoren wie Sonnenbrand oder Stress, die das Immunsystem zusätzlich schwächen. Dadurch ist die Gefahr für einen neuerlichen Ausbruch des sogenannten Sonnenherpes (Herpes simplex solaris) besonders hoch.

ERAZABAN Creme ist ein Arzneimittel zur Reduktion der Symptome und zur Verkürzung der Abheildauer von Fieberblasen. Der antivirale Wirkstoff Docosanol ist einzigartig in seiner Wirkungsweise, denn Docosanol hindert das Virus bereits daran, seine DNA überhaupt erst an die Körperzellen abzugeben. Auf diese Weise können die Vermehrung des Virus und eine Bläschenbildung verhindert werden. Nicht zuwarten, denn eine einmal entstandene Fieberblase ist nicht mehr wegzuremen. ERAZABAN sollte

unbedingt bereits beim ersten Kribbeln, Brennen oder Ziehen mehrmals täglich auf die entsprechende Stelle und die gegenüberliegende Lippe aufgetragen werden.

ERAPATCH ist ein Fieberblasenpflaster mit Hyaluronsäure (Medizinprodukt).

Die Pflaster sind in jeder Phase des Fieberblasenausbruchs einsetzbar. Die Anwendung reduziert infolge der mechanischen Barriere einerseits ein Aufkratzen der Bläschen und damit eine Superinfektion der Wunde, andererseits aber auch die Ansteckung anderer Personen durch virulentes Sekret. Das enthaltene Hyaluron hält die betroffene Stelle feucht und weich und reduziert damit

Schmerz, Juckreiz und Spannungsgefühl. ERA-PATCH Fieberblasenpflaster sind dünn, transparent und überschminkbar.

Wir freuen uns, Sie in der Bahnhof Apotheke näher zum Thema Reiseapotheke beraten zu dürfen, und wünschen Ihnen schon jetzt einen schönen und erholsamen Urlaub. - Bleiben Sie gesund!



Jetzt Reiseapotheke füllen und den Sommer genießen

GESUND DURCH DEN SOMMER

ganz easy

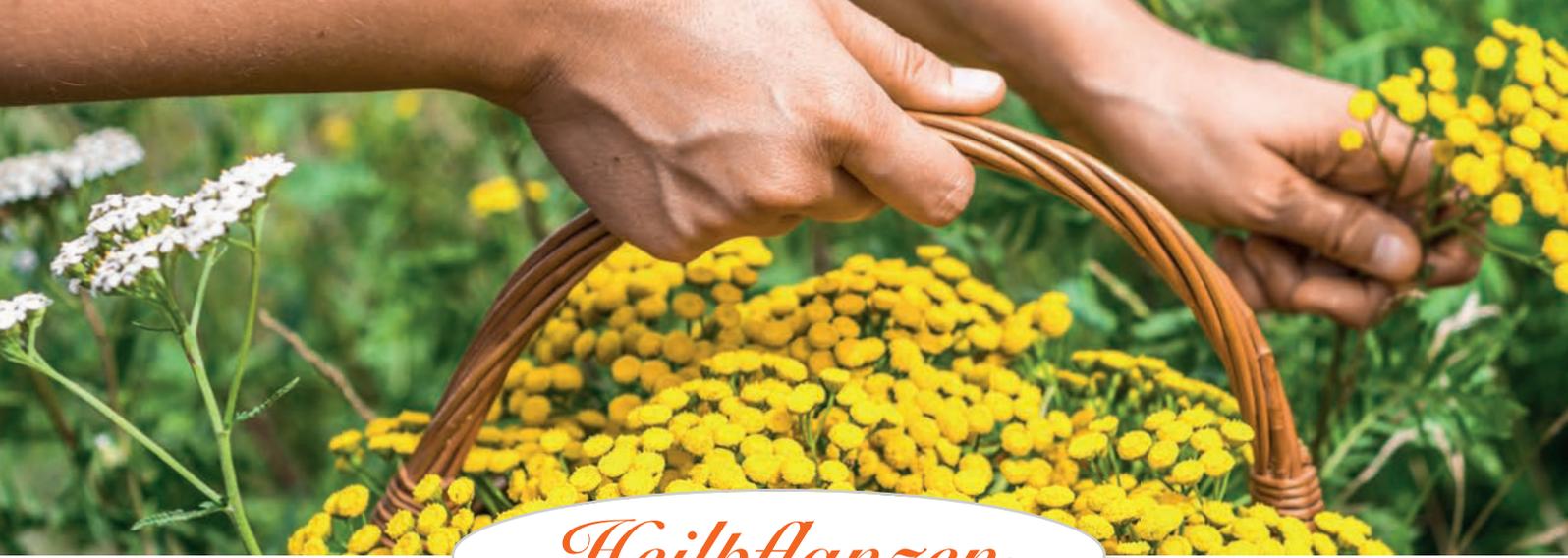
Ungetrübte Urlaubsfreuden mit den Produkten von easypharm

- **easyyear** bei Ohrenschmerzen
- **easystop** bei akutem Durchfall
- **easygastril** bei Sodbrennen
- **Erapatch/Erزازaban** bei Fieberblasen

www.easypharm.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. EA167eas/0621 Entgeltliche Schaltung





Heilpflanzen



Mag. pharm.
Claudia Wohlmuth

WISSENSWERT

Pflanzliche Helfer brauchen Zeit

Das traditionelle Pflanzenwissen wurde bereits in vielfacher Weise durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigt.

Im Darm werden die Wirkstoffe, wie die Phytoöstrogene aus Soja, Rotklee, Lignanen, Hopfen, etc. durch Enzyme in für unseren Körper wirksame Stoffe umgewandelt. Wie gut das funktioniert, wie gut Phytoöstrogene wirken können, bestimmt die Gesundheit des Darm-Mikrobioms.

Wichtig zu wissen ist, dass Pflanzenextrakte allein nicht jegliche Beschwerden auf einmal lösen, sie unterstützen in Kombination mit gesunder Ernährung und bewusstem Lebensstil.

Frauenkräuter aus der traditionellen europäischen Medizin

Wenn auch mit den Hexenverbrennungen im Mittelalter wertvolles Pflanzenwissen der traditionellen europäischen Medizin unwiederbringlich verloren gegangen ist, werden viele wieder entdeckt. Beispielsweise Mönchspfeffer beim prämenstruellen Syndrom, Isoflavone bei Wechselbeschwerden, Mutterkraut bei Migräne, Passionsblume bei nervösen Störungen und Johanniskraut bei depressiven Verstimmungen im Zusammenhang mit hormonell bedingten Beschwerden. Damiana bei sexueller Lustlosigkeit und Resveratrol als Anti-Agingmittel.

Erleichterung bei Menstruationsbeschwerden bringen folgende bewährte Heilkräuter - in der Apotheke als Teedroge, in Kapsel- oder Tropfenform erhältlich.

Hirtentäschel (*Capsella bursa-pastoris*)

Diese Arzneipflanze wirkt blutstillend und entzündungshemmend, kann zum Stoppen sehr starker Blutungen eingenommen werden.

Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

Diese Heilpflanze wird auch Achilleskraut oder wegen der Blattform "Augenbraue der Venus" oder Bauchwehkraut genannt. Ihre Wirkung geht über blutreinigend, blutflusshemmend, krampflösend, entzündungswidrig bis blähungswidrig und antimykotisch.

Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*)

Der Alchemist unter den Frauenkräutern vermag als solche fast alle Frauenleiden günstig zu beeinflussen. Frauenmantel wird seit Jahrtausenden als Wundkraut bei zu starker oder zu langer Blutung verwendet. Namen wie Marienmantel oder Allerweltsfrauenheil deuten

auf die weitreichenden Heilkräfte dieser altbewährten Heilpflanze hin. In der ersten Zyklushälfte regt Frauenmantel den Eisprung an, in der zweiten Zyklushälfte reguliert er die Gelbkörperhormone, gleicht prämenstruelle Stimmungsschwankungen aus und beugt Regelbeschwerden vor.

Mönchspfeffer (*Vitex agnus-castus*)

Unterstützt bei Unfruchtbarkeit infolge von Gelbkörpermangel. Agnus castus reguliert das Gleichgewicht zwischen Östrogenen und Gestagenen zu Gunsten der Gelbkörperhormone und greift regulierend an der Hypophyse ein.

Storchenschnabel (*Geranium robertianum*)

Die schnabelförmige Frucht brachte die Pflanze mit dem Storch - dem Vogel der Fruchtbarkeit und des ehelichen Glücks - in Verbindung. Sie soll besonders Frauen helfen, die zu nervöser Erschöpfung, Blutarmut und Melancholie neigen. (Madeysky Lexikon der Frauenkräuter). Es empfiehlt sich, dass Frau und Mann den Storchenschnabel als Tropfen, Tee oder Wein einnehmen.

Rainfarn (Tanacetum vulgare) wirkt erfrischend, menstruationsregulierend, magenwirksam (verdauungsfördernd), wurmtreibend. In der Naturheilkunde benutzt man vom Rainfarn die Samen und die blühenden Sprossspitzen.

Entspannte Wechseljahre

DR. KOTTAS Frauentee

Speziell zusammengestellter Kräutertee

MELISSE, PASSIONSBLUME UND BALDRIAN sorgen für Ruhe und Gelassenheit. FRAUENMANTEL mit seinem hohen Gerbstoffgehalt findet traditionell Anwendung bei Menstruationsbeschwerden. SALBEI mit seinen schweißhemmenden Eigenschaften, SCHAFGARBE UND ROTKLEE - reich an Phytoöstrogenen - sind klassische Kräuter, die für die Frau in den Wechseljahren eingesetzt werden.

Die im Tee enthaltenen Kräuter werden nach Vorschriften des Arzneibuches streng geprüft und damit ein hoher Gehalt an pflanzlichen Inhaltsstoffen garantiert. Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise.

Bei psychischen Belastungen wie Stress, Nervosität oder Schlaflosigkeit wie sie häufig im Wechsel auftreten ist die **Passionsblume (Passiflora)** ein wirksames Arzneimittel. Es scheint einen günstigen Effekt auf den GABA-Rezeptor auszuüben und den Stresslevel zu senken. In der Traditionellen Europäischen Medizin besitzt **Rotklee (Trifolium)** einen hohen Stellenwert. Er enthält Isoflavone und Phytoöstrogene und kann bis zu einem gewissen Grad körpereigene Östrogene ersetzen. **Granatapfel (Punica granatum)** werden aufgrund des hohen Phytoöstrogengehalts empfohlen. Daneben gibt es Heilkräuter, welche die körpereigene Hormonproduktion anregen, wie **Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa)**.

Mutterkraut (Tanacetum parthenium) wird bereits seit langem gegen Fieber und Kopfschmerzen verwendet. Mittlerweile liegen Studien vor, die den Nutzen zur Linderung bzw. Vorbeugung von Migräneattacken belegen.

Pflanzliches Aphrodisiakum für die Frau

In der Phytotherapie steht die stärkende, stimmungsaufhellende und entspannende Wirkung der Heilpflanze Damiana (*Turnera diffusa*) im Vordergrund. Im Ursprungsland Mexiko gilt Damiana auch als Mittel gegen sexuelle Unlust. Der natürliche Wirkstoff führt zu einer Verstärkung erotischer Gefühle und der Hautsensibilität, und kann so für intensivere Erregung sorgen. Wir stellen Ihnen das erste pflanzliche Aphrodisiakum für die Frau in Österreich vor.

Warum die Lust fehlt, kann unterschiedlichste Gründe haben: Hormonelle Veränderungen, z.B. nach einer Schwangerschaft oder in den Wechseljahren können sich negativ auf die Fähigkeit auswirken, sexuelle Lust zu empfinden. Auch Stress und Sorgen sind oft Lustkiller. Denn während Männer Sexualität teilweise nützen, um Druck und Anspannung abzubauen, ist es für viele Frauen wichtig, den Alltagsstress hinter sich zu lassen, um überhaupt erst in Stimmung zu kommen.

Die Verwendung von Damiana in der Phytomedizin hat eine sehr lange Tradition. Eine stimulierende und aphrodisierende Wirkung wurde der Damiana schon in der Kultur der Mayas nachgesagt. Die Wirkstoffe befinden sich in den Blättern.

Wirkmechanismus der Damiana-Pflanze:

- **Verlangen:** Beeinflusst die Botenstoffe positiv, die für das sexuelle Verlangen verantwortlich sind und kann so für stärkeres, häufigeres Verlangen sorgen
- **Erregung:** Kann zu einem intensiveren Empfinden der sexuellen Erregung beitragen
- **Loslassen:** Wirkt entspannend und hilft Hektik und aufgeregte Stimmung loszulassen

Wir bieten Ihnen Damiana als standardisiertes, pflanzliches Arzneimittel von Dr. Böhm.

WIR BERATEN SIE GERNE!





Pflanzlich

Beinwell - die Wurzel bei Verletzungen



Mag. pharm.
Gertrud Guéye

WISSENSWERT

Heilpflanzen wie Arnika und Beinwell helfen sehr gut bei stumpfen Verletzungen, Prellungen, Bluterguss und Zerrungen.

Arnica montana wird in Cremes und Massageölen oder in homöopathischer Form angewendet.

Er beschleunigt die Heilung von Verletzungen. Die Inhaltsstoffe wirken entzündungshemmend und Schmerz lindernd.

Einsatzgebiete sind Verletzungs- und Unfallfolgen wie Blutergüsse, Prellungen, Quetschungen sowie Ödeme infolge von Knochenbrüchen.

Bei Knochenbrüchen, Verletzungen und Gelenkschmerzen jeglicher Art hat sich seit jeher eine Pflanze bezahlt gemacht: Der Beinwell, der „der den Gebeinen wohl tut“ – wie es im Althochdeutschen heißt.

Der Beinwell (*Symphytum officinale*), landläufig auch als Wallwurz bekannt, zählt zu den ältesten bekannten Heilpflanzen. Schon der antike griechische Arzt Dioskurides kannte Beinwell als Heilpflanze gegen Wunden, Geschwüre und Knochenbrüche. Aus dem Griechischen stammt auch der wissenschaftliche Name von Beinwell. „Symphytos“ heißt „zusammenwachsen, heilen“ und deutet schon an, dass Beinwell vor allem bei gebrochenen Knochen zum Einsatz kam. Auch mittelalterliche Heilkundige wie Hildegard von Bingen oder Paracelsus kannten die Pflanze als Wundheilmittel.

Heute verwendet man die Wurzeln und Blätter des Beinwells bei stumpfen Verletzungen wie Zerrungen oder Verstauchungen sowie Sehnen- und Muskelentzündungen. Aus pharmazeutischer Sicht ist vor allem die Wurzel interessant. In ihr stecken die meisten

wirksamen Bestandteile. Der wichtigste unter ihnen ist das sogenannte Allantoin, das für die entzündungshemmende, schmerzstillende und wundheilungsfördernde Wirkung verantwortlich ist. Auch Mineralien wie Calcium, Phosphor, Eisen, Mangan, Kobalt und Kieselsäure sowie B-Vitamine und Vitamin C sind darin zu finden.

Die Wurzeln kommen frisch oder getrocknet vor allem als Wundheilmittel bei schlecht heilenden Wunden zum Einsatz. Man verwendet sie überwiegend in Form von Umschlägen und Breipackungen, aber es gibt auch Beinwell-Salben.

Natürlich wachsender Beinwell enthält neben den genannten Inhaltsstoffen auch Pyrolizidin-Alkaloide. Diese sind giftig und können bei einer innerlichen Einnahme zu Übelkeit und Erbrechen führen und auf Dauer die Leber schädigen.

Deshalb wird geraten, auf die hochdosierte innerliche Anwendung ganz zu verzichten und auch die äußerliche Anwendung auf 4 bis 6 Wochen pro Jahr zu beschränken.



Beinwell-Blätter werden nur bis Ende August geerntet. Blätter und Wurzeln sind in der Apotheke erhältlich.



Beinwellwurzeln sind als Fertigarzneimittel in Form von Creme, Paste und Salbe erhältlich. Außerdem erhalten Sie die Wurzel in getrockneter Form in unserer Apotheke.

Den Einsatz in der Sportmedizin verdankt Beinwell seiner schmerzstillenden und entzündungshemmenden Wirkung als Salbe bei Muskel- und Sehnenverletzungen. **Beinwellsalben** werden bei Knochenkrankungen aller Art, Knochenhautreizungen, Verstauchungen, Blutergüssen, Quetschungen, schlecht heilenden Wunden, Sportverletzungen, Narbenschmerzen, rheumatischen Gelenkerkrankungen, Sehnscheidenentzündung, Tennisarm und Arthrose verwendet.

Traumaplant® Salbe ist die einzige Zubereitung zur Behandlung von stumpfen Sportverletzungen, die auch auf begleitende Schürfwunden aufgetragen werden darf. Ein weiterer Vorteil von Zubereitungen mit Beinwell ist, dass sie bereits für Kinder ab drei (Kyтта®) bzw. ab vier (Traumaplant®) Jahren zugelassen sind. Für Kyтта® gibt es keine Beschränkung der Anwendungsdauer beim Erwachsenen.

Beinwell ist auch in der Homöopathie in Gebrauch. Hierfür werden die frischen, vor der Blüte gesammelten Wurzeln zunächst homöopathisch aufbereitet. **Symphytum-Globuli oder -Tropfen** sind ein erstklassiges Wundheilmittel, besonders zur unterstützenden Behandlung nach Knochenbrüchen oder Bänderzerrungen. WIR BERATEN SIE GERNE!

Knorpel, Knochen, Bandscheiben

Zur Unterstützung der Beweglichkeit der Gelenke und Elastizität der Bänder empfehlen wir Dr. Böhm® Gelenkscomplex. Die Tabletten versorgen Sie mit einer innovativen Kombination aus fünf elementaren Gelenks- und Knorpelbausteinen plus Vitaminen und Spurenelementen – für die Beweglichkeit der Gelenke und die Elastizität der Bänder. Glucosamin, Chondroitin, Collagen, Hyaluronsäure und Schwefel sind unersetzliche Grundbausteine und Strukturelemente des Gelenksknorpels und der Gelenksflüssigkeit.



Stoppt den Schmerz

Ob Rücken- oder Muskelschmerzen, Hexenschuss oder Schwellungen nach Sportverletzungen - Voltadol® Schmerzgel hilft bei Schmerzen der Muskeln und Gelenke. Der Wirkstoff Diclofenac reichert sich im Hautgewebe an und wirkt von dort schmerzlindernd und entzündungshemmend. Zieht schnell ein, kühlt und pflegt zugleich.



Beinwellwurzel - Schmerzsalbe

Für viele ist Kyтта® Schmerzsalbe eine gute Wahl gegen Schmerzen. Der Arzneistoff wird aus der Wurzel des Beinwells gewonnen. Der Extrakt kann als Salbe direkt an der betroffenen Stelle ins Gewebe eindringen. Er wirkt entzündungshemmend, abschwellend, schmerzlindernd und fördert die Regeneration des Gewebes.





Gesundheit

WISSENSWERT

Nieren in Hochleistung

Die Sommerhitze belastet die Nieren. Über Schweiß und Atmung verliert der Mensch bei starker Hitze einen großen Teil der Flüssigkeit, die er über Nahrung und Trinken aufnimmt. Da unser Körper das Wasser nicht speichern kann, müssen wir ständig für Nachschub sorgen.

Wird bei Hitze nicht ausreichend viel getrunken, um diesen Verlust auszugleichen, verringert sich die Urinmenge. Dann lösen sich die Salze, die im Urin immer enthalten sind, weniger gut und können auskristallisieren. So bilden sich Schicht für Schicht Steine, die immer größer werden können. Salz- und zuckerreiche Lebensmittel bzw. Getränke fördern ebenso die Entstehung von Nierensteinen durch eine vermehrte Ausscheidung von Kalzium im Urin.

Nahezu unglaubliche Höchstleistungen erbringen unsere Nieren. Sie filtern täglich immerhin etwa 180 Liter Blut. Die Nieren sind die Klärwerke des Körpers: Sie produzieren den Urin und scheiden damit Abfallstoffe wie den Harnstoff aus, die im Körper entstehen oder über die Nahrung aufgenommen wurden. Harnstoff entsteht beim Abbau von Eiweißen. Außerdem kann der Körper über den Urin Medikamente, Drogen oder Gifte entsorgen.

Neben der Urinproduktion haben die Nieren noch andere wichtige Aufgaben: Sie regulieren den Flüssigkeitshaushalt, indem sie entweder Wasser zurückhalten oder vermehrt mit dem Urin ausscheiden. Wenn sie Wasser zurückhalten, gelangt mehr Flüssigkeit in die Blutgefäße. Dadurch nimmt die Blutmenge zu und der Blutdruck steigt. Scheiden die Nieren mehr Wasser aus, nimmt die Blutmenge ab und der Blutdruck sinkt. Außerdem bilden bestimmte Zellen in den Nieren das Eiweiß Renin. Es besitzt eine hormonähnliche Wirkung, die den Blutdruck ansteigen lässt.

Durch die Filtration des Blutes kann die Niere einerseits Stoffe, die unser Körper nicht braucht, ausscheiden und andererseits Bestandteile des Blutes, die für unseren Körper wertvoll sind, wieder rückresorbieren. Die Niere reguliert auf diese Weise den Elektrolythaushalt im Blut, den Wassergehalt des Körpers und den Säure-Basen-Haushalt. Beispielsweise würden große Schwankungen im Blut in Richtung sauer oder alkalisch zum Tod führen.

Die Niere kann lebenswichtige Stoffe zur Blutdruckregulation und zur Bildung und Entwicklung von roten Blutkörperchen, Hormonen

und Enzymen synthetisieren. Auch der Energiestoffwechsel wird durch die Nieren beeinflusst: Befindet sich zu wenig Zucker (Glukose) im Blut, kann die Niere selbst Zucker herstellen und an das Blut abgeben.

Bluthochdruck und Diabetes mellitus sind die häufigsten Ursachen des chronischen Nierenversagens. Ein gut eingestellter Blutdruck sowie Blutzucker sind deshalb der beste Schutz vor einer chronischen Nierenschwäche.

Wie entsteht der Urin?

Die im Schlauchsystem der Niere nicht zurückgeholte Flüssigkeit mit den Abfallprodukten des Körpers sammelt sich im Nierenbecken. Das ist schon die erste Station unserer Harnwege. Über den Harnleiter fließt die abgesonderte Flüssigkeit in die Harnblase. Wenn die Harnblase voll ist, meldet sie sich und wir müssen auf die Toilette. Das heißt, wir scheiden mit dem Harn alles aus, was die Niere aus dem Blut als nicht mehr brauchbar aussortiert hat! Dazu zählen zum Beispiel auch zu viele Säuren, die in unserem Körper gebildet werden. Aber auch überflüssige Mineralien und eben die Abbauprodukte von Arzneimitteln.

Heilpflanzen

Natürliche Durchspülung für die Nieren

Niere und Blase gehören zu den ableitenden Harnwegen. Lagern sich Substanzen in den ableitenden Harnwegen ab, welche eigentlich im Urin gelöst sein sollten, kann es zur Bildung von Nierensteinen kommen. Wandern sie von der Niere in die Harnröhre, können sie schmerzhafte Koliken und andere Beschwerden hervorrufen. Kleinere Steine werden mit Hilfe einer medikamentösen Therapie und einer erhöhten Flüssigkeitszufuhr ausgeschwemmt. Heilpflanzen können bei verschiedensten Problemen weiterhelfen. Für eine Durchspülungstherapie und vor allem zur Vorbeugung können unter anderem GOLDRUTE, BRENNESSEL, SCHACHTELHALM UND LÖWENZAHN, aber auch der Genuss von SPARGEL, zum Einsatz kommen.

DR. KOTTAS Nieren-Blasentee Besser in Fluss

DR. KOTTAS Nieren-Blasentee ist ein Arzneithee mit den Wirkstoffen ZINKKRAUT, BRENNESSELBLÄTTER UND HAUHECHELWURZEL. Diese Wirkstoffe fördern die Harnbildung. Zur geschmacklichen Abrundung sind auch Pfefferminzblätter enthalten.

DR. KOTTAS Nieren-Blasentee ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Durchspülung der Harnwege als Unterstützung bei leichten Beschwerden des Harntraktes. Der Nieren-Blasentee sorgt für ein gesteigertes Harnvolumen, wodurch Bakterien und Erreger vermehrt ausgespült und ein Eindringen verhindert werden kann.

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren:
3-4 mal täglich
1 Tasse Tee.
Pro Tasse
1 Filterbeutel mit kochendem Wasser übergießen,
10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.



Wie können wir zur Gesunderhaltung der Nieren beitragen?

Da die Niere Eiweißabbauprodukte entgiften und ausscheiden muss, sollte eine Mischkost angestrebt werden, d.h. der Eiweißgehalt (besonders tierisches Eiweiß) sollte sich beim Erwachsenen einem Richtwert von 0,8 Gramm Eiweiß/kg Körpergewicht nähern. Untersuchungen haben gezeigt, dass auch übermäßiger Genuss von Sojaprotein (in Sojamilch und Tofu) die Leistungsfähigkeit der Niere beeinträchtigen kann.

Die Spülfunktion der Niere kann man unterstützen, indem man täglich bis ca. 2 Liter Flüssigkeit trinkt. Stellen Sie sich morgens die Trinkmenge auf den Tisch. Darin können auch Pflanzenextrakte oder eine Schüßler-Mineralstoffmischung eingebracht werden.

Aber auch das Trinken nicht übertreiben. Sebastian Kneipp empfahl einst: „Trinke, so oft es dich dürstet und trinke nie viel.“

Gesundes Essen für die Nieren eiweißarm - phosphatarm - kaliumarm

Falls die Nieren schon vorgeschädigt sind, muss man nicht nur die mit der Nahrung zugeführte Eiweißmenge im Auge behalten, sondern auch mit dem Kochsalz sparsam umgehen, ebenso mit Lebensmitteln, die einen hohen Kaliumgehalt (Vollkornprodukte, Kartoffeln, Gemüse wie Spinat und Brokkoli, Feldsalat, Nüsse, Champignons, Trockenobst, Fisch und Bananen) und viel Phosphat aufweisen. Flüssige Milchprodukte enthalten viel Kalium und Phosphat.

Weiters können wir unsere Nieren durch bestimmte Zubereitungsarten beim Kochen unterstützen: Rohkost, kurzes Dämpfen oder Dünsten sollten gegenüber Braten, Backen, Toasten und Grillen bevorzugt werden.

Es bilden sich beim übermäßigen Erhitzen (Braunwerden von Lebensmitteln, z. B. knusprige Brot- und Backwaren, Fleisch, Pommes Frites, Röstung von Kaffeebohnen...) Stoffe, die unsere Niere nur unzureichend ausscheiden kann.



Gesundheit

WISSENSWERT

Blutdruck-Werte

Mit Blutdruck meinen Mediziner den Druck in den großen Blutgefäßen unseres Körpers. Die Systole meint den Vorgang, bei dem der Herzmuskel Blut in den Organismus pumpt. Die Diastole gibt wiederum an, wie viel Blut in der Entspannungs- und Füllungsphase wieder zurück in die Herzkammern fließt.

Ein gesunder Wert

Bei einem gesunden Erwachsenen gilt ein Wert von 120 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule) systolisch und 80 mmHg diastolisch als normaler Blutdruck. Alles darüber geht schrittweise in den erhöhten Bereich.

Ab wann ist der Blutdruck zu niedrig?

Gemeinhin sprechen Mediziner ab einem systolischen Wert unter 110 mmHg bei Männern und unter 100 mmHg bei Frauen von Hypotonie. Eine niedrige Diastole steigt dabei nicht über 60 mmHg.

Zu niedriger Blutdruck

Niedriger Blutdruck ist weit verbreitet, besonders bei jungen, schlanken Frauen. Ständig kalte Hände und Füße sowie Schwindelgefühle können auf einen zu niedrigen Blutdruck hindeuten. Wichtig ist es, die Ursache von Hypotonie herauszufinden. Sonst besteht die Gefahr, dass eine zugrundeliegende Erkrankung, zum Beispiel eine Herzinsuffizienz, übersehen wird und fortschreitet. Im positivsten Fall kann man sagen: "Menschen, die unter niedrigem Blutdruck leiden, haben in der Regel eine höhere Lebenserwartung, weil ihre Blutgefäße weniger gestresst werden."

Der Körper verfügt über ein ausgeklügeltes System, das zur Regulierung des Blutdrucks beiträgt: In den Gefäßwänden vieler großer Schlagadern befinden sich sogenannte Barorezeptoren. Sie nehmen das Ausmaß der Gefäßdehnung wahr. Bei Bluthochdruck sind die Blutgefäße stark gedehnt, während bei Hypotonie wenig Druck besteht.

Menschen mit niedrigem Blutdruck (Hypotonie) leiden besonders am Morgen. Es mangelt an zirkulierendem Blut und somit Sauerstoff sowie Nährstoffen.

Die Anlaufschwäche alleine ist schon lästig, es kommen noch Beschwerden dazu, die auf eine Minderdurchblutung des Gehirns zurückgehen. Im Vordergrund stehen Sehstörungen, den Betroffenen wird „schwarz vor Augen“. Sie klagen über Schwindel, pulsierende Kopfschmerzen, Ohrensausen und Bewusstseinsstörungen, die von Benommenheitsgefühlen bis hin zur Ohnmacht gehen können.

Diese Schwächezustände aktivieren den Nervus sympathicus, der daraufhin eine sofortige Gegenregulation einleitet: Adrenalin wird ausgeschüttet und der Herzschlag beschleunigt

sich, um den Blutmangel auszugleichen und das Gefäßsystem wieder ausreichend mit Blut zu versorgen. Auch Frösteln, Schweißausbrüche und leichte Panikgefühle gehen auf die Gegenregulation durch den Sympathikus zurück. Die Betroffenen merken ihre Beschwerden nicht nur beim Aufstehen, auch bei langem Sitzen und Stehen oder beim Wechsel von kalten in warme Räume.

Unser Organismus begrenzt sich bei beschränkten Ressourcen immer auf die Versorgung der lebenswichtigen Organe. Bei zu niedrigem Blutdruck konzentriert er sich zunächst darauf, diese mit Blut zu versorgen. Extremitäten wie Hände und Füße sind bei Betroffenen demnach meist kalt.

Sprechen Sie zuerst mit einem Arzt, bevor Sie in Eigenregie etwas gegen niedrigen Blutdruck tun. Er kann die Ursache abklären und auf kreislaufanregende Maßnahmen verweisen. Es gibt Medikamente, die geregelte Druck-Fluss-Verhältnisse wiederherstellen sollen. Dafür stehen mehrere Medikamentengruppen zur Verfügung, z. B. Präparate, die den Gefäßwiderstand erhöhen, das Schlag-



Bei niedrigem Blutdruck schwächt der ganze Körper. Unterstützen Sie den Blutfluss zum Herzen gegebenenfalls durch Tragen von Kompressionsstrümpfen.

volumen des Herzens oder die Pulsfrequenz steigern, den Rückfluss aus dem Venensystem anregen oder das Blut- und Flüssigkeitsvolumen erhöhen. Häufig eingesetzte Wirkstoffe sind z. B. Etilefrin, Norfenefrin, Dihydroergotamin. Diese Substanzen können die Symptomatik verbessern, stellen aber keine wirkliche Ursachenbehandlung dar. Setzt man sie nach einer gewissen Zeit wieder ab, kommen die Symptome des niedrigen Blutdrucks meist bald wieder zurück. Für zu niedrigen Blutdruck kann aber auch eine Herzmuskelschwäche verantwortlich sein. In diesem Fall gilt eine andere Vorgehensweise.

Unterstützung aus der Pflanzenwelt

Weißdorn erhöht das Lebensgefühl und wirkt bei leichter Herzschwäche ausgleichend auf den Blutdruck. Er führt zu einer Zunahme der Herzleistung und der körperlichen Belastbarkeit. Die Pflanzenteile enthalten einen hohen Anteil an wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffen.

TIPP: Weißdorn als Tee ist keine optimale Zubereitungsform, da die Wirkstoffe nicht löslich sind. Daher sind Weißdornextrakte in Tropfenform und Kapseln eine praktische Arzneiform.

Mistelkraut-Tee wirkt aufgeköcht blutdrucksteigernd bei niedrigem Blutdruck. Kalt angesetzt wirkt Misteltee ausgleichend bei hohem Blutdruck.

Rosmarin kurbelt den Kreislauf an, indem es die Herzmuskelzellen zur Kontraktion anregt. Das Herz wird stärker durchblutet, die Herzleistung gestärkt und der Blutdruck steigt. Gut geeignet zur unterstützenden Behandlung von niedrigem Blutdruck ist Rosmarintinktur oder ätherisches Rosmarin-Öl.

Ein Blick auf die andere Seite: Bluthochdruck

Bei vielen Menschen lässt sich im Laufe der Lebensjahrzehnte eine Erhöhung der Blutdruckwerte beobachten. Das hängt mit dem zunehmenden Elastizitätsverlust der großen Blutgefäße zusammen. Allerdings hat man bei Naturvölkern festgestellt, dass die altersabhängige Blutdrucksteigerung nicht zwangsläufig eintritt, sondern sich, gerade in den Industrienationen, als Folge zivilisatorischer Einflüsse einstellt. Diese sind vielfältig und reichen von Ernährung und Genussmittelkonsum bis hin zu chronischem Stress und psychosomatischen Faktoren.

Bei Nahrungsergänzungen gelten Taurin, Coenzym Q10, Lecithin und die Omega-3-Fettsäuren als natürliche Gegenspieler bei erhöhtem Blutdruck.

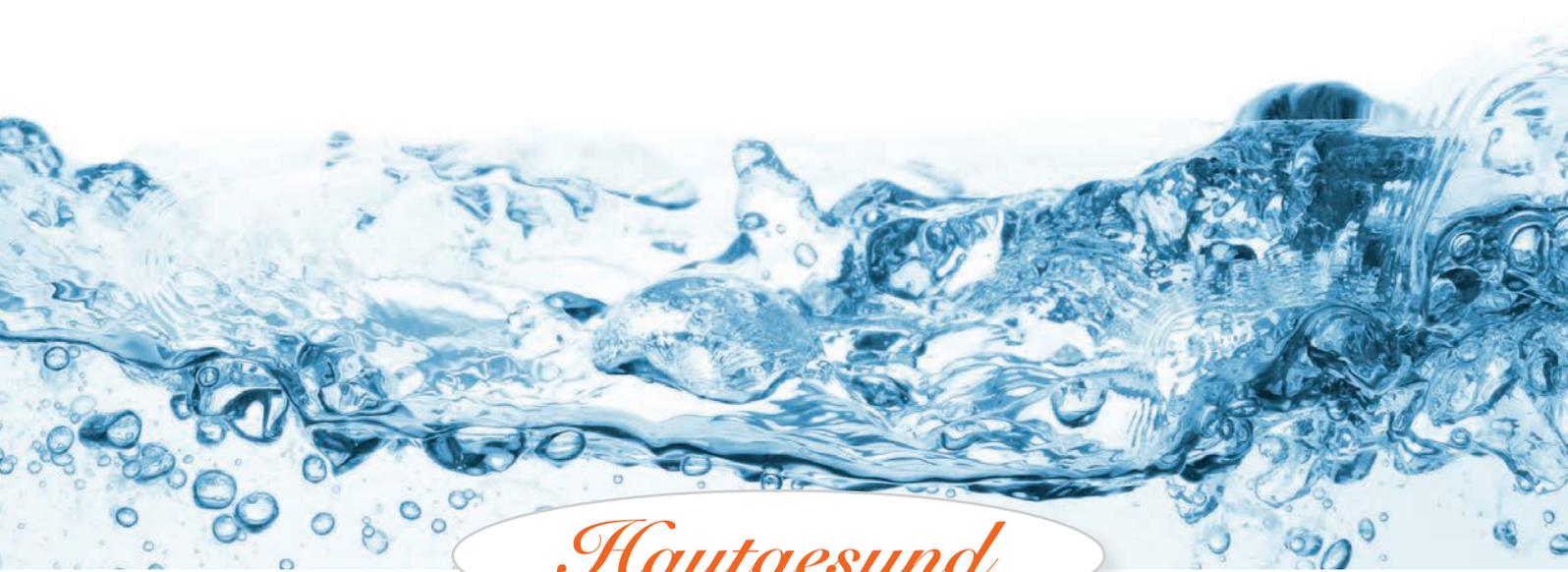
Die Risikofaktoren für die Entstehung von Arteriosklerose sowie Herz- und Hirnschlag und wahrscheinlich auch Alzheimer können z. B. durch orthomolekulare **Omega-3-Fettsäuren** auf natürliche Weise und ohne Nebenwirkungen positiv beeinflusst werden. Omega-3-Fettsäuren gelten als wichtiger Bestandteil einer Therapie bei Bluthochdruck. Es konnte gezeigt werden, dass eine regelmäßige zusätzliche Einnahme von Omega-3-Fettsäuren den Blutdruck senkt, die oxidativen Schäden am Gewebe reduziert und auch das Cholesterin-Profil im Blut verbessert.

Zusätzlich sind natürliche **Antioxidantien** (antioxidativ wirksame Mikronährstoffe) für die Funktion der Blutgefäße wichtig. Es ist bekannt, dass Antioxidantien die Bereitstellung von Stickoxid in den Blutgefäßen verbessert, was die Blutgefäße entspannt und den Blutdruck senkt.

Eindeutig blutdrucksenkend wirkt **Magnesium**. Es entspannt die Blutgefäße und verbessert die Stress-Resistenz des Körpers.

Ebenso wichtig ist **Coenzym Q10**. Über den Mechanismus der vermehrten Stickoxid-Produktion in den Blutgefäßen scheint Coenzym Q10 die Blutgefäße zu entspannen und so den Blutdruck zu senken. Zusätzlich verhindert es die gefährliche Oxidation des „schlechten Cholesterins“ (LDL), verbessert die Funktion der Blutgefäße und stärkt die Herzkraft. Coenzym Q10 sollte heute in einem Mikronährstoffpräparat zur Blutdrucksenkung neben Omega-3-Fettsäuren auf jeden Fall enthalten sein.

.....
WIR BERATEN SIE GERNE!



Hautgesund



Mag. pharm.
Ulrike Schönauer

Hyaluronsäure

Ein Naturstoff mit großem Wirkungsbereich: Faltenkiller, Schmieröl für die Gelenke, Pflege für Augen, Sehnen, Bänder und Zahnfleisch. Hyaluron durchfeuchtet die Haut und verleiht ihr ein aufgepolstertes und strahlendes Aussehen, reduziert dadurch feine Linien und Fältchen. Im Laufe der Jahre und bei Sonneneinstrahlung nimmt die Menge der Hyaluronsäure, die von Natur aus in unserer Haut enthalten ist, ab. Um den Auswirkungen der Dehydrierung entgegenzuwirken, die besonders in den Sommermonaten eintritt, sind Cremes und Seren auf der Basis der Hyaluronsäure genau das Richtige.

WISSENSWERT

Hautpflege mit Hyaluronsäure wirkt gegen Falten. In der Haut wirkt Hyaluron wie ein Wasserspeicher und sorgt für Elastizität und Spannkraft. Unverzichtbar für die langfristige Durchfeuchtung der Haut, ist die Stärkung der Barrierschicht. Nur diese verhindert einen übermäßigen Feuchtigkeitsverlust. Auch das beste Hyaluronsäure-Produkt hilft bei einer schwachen Hautbarriere nur bedingt. Für einen langfristigen Effekt sollte auch eine Creme verwendet werden, die Ceramide enthält - diese halten die Hautbarriere zusammen und können sie reparieren.

Hyaluronsäure ist ein Mehrfachzucker (Polysaccharid), der beim Menschen fast überall im Körper vorkommt. Leider lässt der Hyaluronsäureanteil im Körper mit zunehmendem Alter nach. Knackende Gelenke machen darauf aufmerksam, dass die Hyaluronsäure sich aus der Gelenkflüssigkeit verabschiedet. Als Wirkstoff gegen trockene Haut ist Hyaluron unverzichtbar. In der Haut sorgt es für Elastizität und Straffheit. Sie hält die Zellzwischenräume für die Nährstoffversorgung und den Schadstoffabtransport offen. Sie zieht Feuchtigkeit an und bindet sie. (Ein Gramm bindet bis zu 6 Liter Flüssigkeit.) In der ästhetischen Medizin wird Hyaluronsäure unterspritzt, um tiefe Falten im Gesicht zu glätten. Nachdem es sich um einen körpereigenen Stoff handelt sind Unverträglichkeiten äußerst selten. Die Wirkung auf die verjüngte Haut kann bis zu 3 Jahre anhalten. In den Gelenken ist Hyaluronsäure wesentlich für die Qualität der Gelenkflüssigkeit und als Schmiermittel einem Hochleistungsmotoröl aus der Formel 1 überlegen. Aufgrund ihrer

Molekülstruktur verändert sie ihre Zähigkeit abhängig von den einwirkenden mechanischen Kräften: Sie nimmt ab, je stärker die Scherkräfte wirken wobei sie zähflüssig genug bleibt um ihre Schmierfähigkeit aufrecht zu erhalten. Durch diese Schmierung und die glatte Knorpeloberfläche hat die Gelenkoberfläche eine bessere Gleiteigenschaft als Eis. Bis vor kurzer Zeit konnte Hyaluronsäure ausschließlich in das Gelenk gespritzt werden. Dabei mussten zwei Nachteile in Kauf genommen werden. Das Spritzen ist schmerzhaft und eingebrachte Keime können in dem Gelenk eine gefährliche Infektion hervorrufen. Der Forschung ist es gelungen Hyaluronsäure-Moleküle zu erzeugen, die nicht durch die Verdauung abgebaut werden. Dadurch kann man Hyaluronsäure auch schlucken. Ein Vorteil der oralen Einnahme besteht darin, dass auf diesem Weg alle Gelenke erreicht werden und nicht nur ein einzelnes, in das gespritzt worden ist. Eine höchst erwünschte Nebenwirkung ist ein Haut aufpolsternder Effekt von innen heraus. Eine 2-Monatskur ist erfolgreich für jene, die ihre Gelenke beruflich und beim Sport stark

FALTEN, VERLUST VON VOLUMEN UND ELASTIZITÄT ?

HYALU B5 REGENERIERT UND STRAFFT Antifaltencreme für empfindliche Haut von La Roche-Posay

Hyalu B5 regeneriert die Haut und strafft sie sichtbar. Durch die tiefgehende Feuchtigkeit erhält die Haut sofort ihre Elastizität zurück. Falten wirken geglättet und reduziert. Geschmeidige, frische und schmelzende Textur für Komfortgefühl auf der Haut. Mit Haut besänftigendem La Roche-Posay Thermalwasser. Eine einzigartige feuchtigkeitsspendende, aufpolsternde Formel, angereichert mit zwei reinen Hyaluronsäuren und Vitamin B5. Polstert die Hautbarriere auf und repariert sie.

WIEDER AUFPOLSTERND UND FEUCHTIGKEITSSPENDEND - Hyaluronsäure reduziert Falten, polstert die Haut auf und verleiht ihr mehr Volumen und Elastizität.

REGENERIEREND- Vitamin B5: Regeneriert die Hautbarriere.



belasten, deren Gelenke durch Übergewicht besonderen Belastungen ausgesetzt sind, die unter Arthrose leiden oder einfach nur Abnützungen und Hautfaltenbildung vorbeugen wollen. Die Einnahme von Hyaluronsäure gibt dem Knochenknorpel seine Elastizität zurück und unterstützt die körpereigene Bildung von Gelenkflüssigkeit. Eine Kur führt zu erstaunlichen Erfolgen, zumal die entzündungshemmende Wirkung bereits nach 4 bis 5 Wochen zu einer Schmerzbefreiung führt. Auch Bänder und Sehnen bleiben durch Hyaluron stark und elastisch, weil sie mit Flüssigkeit und Nährstoffen versorgt werden.

Hyaluronsäure ist auch die Hauptkomponente des Glaskörpers und damit der Flüssigkeit des Auges. Ein Mangel an Hyaluronsäure führt zu Trockenheit des Auges und zu einer schlechteren Sehleistung. Spezielle Hyaluronsäurehaltige Augentropfen gleichen den Mangel aus.

Hyaluronsäure ist auch im Zahn umgebenden Gewebe zu finden. Eine äußerliche Anwendung in Form eines Gels, Sprays oder als Mundspülung (Gengigel®) bietet wirksame Hilfe bei Zahnfleischbluten, Zahnfleischentzündungen, Zahnfleischtaschen, Zahnfleischverletzungen und bei gereiztem Mundgewebe durch schlecht sitzenden Zahnersatz. Eine alkoholfreie Version mit Milchgeschmack kommt bei Kleinkindern mit schmerzhaften Zahnungsbeschwerden zum Einsatz. Die Therapie mit Hyaluronsäure stärkt das Zahnfleisch, vermindert Zahnfleischbluten, schützt vor Infektionen der Mundschleimhaut und reduziert Zahnfleischschwellungen. Hoch dosierte Spezialpräparate sind dem Zahnarzt vorbehalten.

In Nasensprays befeuchtet HA lang anhaltend und regenerativ nach Entzündungen der Nasenschleimhaut durch Schnupfenviren.

Dr. Juchheim Hyaluron Kapseln

In der Haut, im Gelenknorpel und in der Gelenkflüssigkeit befinden sich hohe Anteile an Hyaluronsäure. Die Hyaluronsäure wird vom Körper in der Haut und im Bindegewebe durch spezifische Zellen, den Fibroblasten synthetisiert. Mit zunehmendem Alter nimmt die Eigenproduktion von Hyaluronsäure im Körper immer mehr ab.

Die Juchheim Hyaluron Mega Kapseln enthalten die höchste Konzentration an Hyaluronsäure.



RÄTSELGEWINNSPIEL

BAHNHOF APOTHEKE

Gesund durchs Leben.

Hülle um Bratgut	Ital.-belgischer Sänger	ausgelassen		Mitleid		Abtei in Österreich	Passionspielort in Tirol	Äußeres		Gerät zur Kammerherstellung	ehem. deutsche Währung		gemeinsam
										Soße zum Eintunken			
Sportler		Nerven betreffend		sehr bekannt, populär				11					nicht stereo
										Schallreflexion		Kuppel	
expressive Jazz-Musik			Ort am Ijsselmeer				Zierpflanzen		also (latein.)				
						Weltreisender (Marco)	gucken						
synthetische Faser	Figur in 'König Lear'		Perlmutterkugel						Frottiertoff		Frage nach einem Ort		
							orientalische Nomaden		Ablichtung				franz. Modeschöpfer, † 1957
			Organisationshilfe			römischer Liebesgott					einsam, wüst		
13													
Kolloid		Mitarbeiterin										eingeschaltet	
orientalisches Wollstoff				Gattin des Ägir					Normen		Dauerbezug (Kw.)		
						franz. Departement-hptst.		Sprecher					12
Fremdwortteil: unterhalb	Tonnen	Kloster auf Mallorca		italienisch: gut									
inständig bitten													
kleine Sunda-Insel			Augenschminke										
geräuchertes Fleisch													
ein weiches Metall		Buchstabenfolge											
			Ski-langlaufspur										
Stil-epoche im 19. Jh.													

Abgabeschluss ist der 31.08.2021 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 EINEN GUTSCHEIN IM WERT VON € 20,00

GEWINNEN SIE EIN PRODUKT VON LA ROCHE-POSAY ABGESTIMMT AUF IHREN HAUTTYP!



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

UNSERE GEWINNERINNEN DER FRÜHJAHRSAUSGABE:

Pinar Firat, Lustenau
 Beate Mangler, Wolfurt
 Maria Luise Kramer, Bregenz
 Oliver Spiegel, Wolfurt
 Mihaela Weis, Bregenz

Name: _____

Adresse: _____

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