

BAHNHOF APOTHEKE

Gesund durchs Leben.

Neues und Interessantes aus der Welt der Gesundheit



GEMEINSAM
DURCH DIE
KÜHLE
JAHRESZEIT



PERSÖNLICHER RATGEBER FÜR UNSERE KUNDEN

HERBST 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
APOTHEKE

Gesund durchs Leben.



Service

Arzneimittel-Lieferengpässe

Lieferengpässe sind ein globales Problem. In Österreich waren im Jahr 2019 323 Arzneimittel davon betroffen. Bisher sind dem Bundesamt für Sicherheit im Gesundheitswesen (BASG) noch keine Fälle gemeldet worden, bei denen ein Patient aufgrund von Medikamenten-Lieferengpässen zu Schaden gekommen ist. In nahezu allen Fällen stehen wirkstoffgleiche Medikamente oder therapeutisch gleichwertige Ersatzpräparate zur Verfügung. Grundsätzlich gilt: Die primäre Verantwortung, die Lieferfähigkeit von Arzneimittel aufrecht zu erhalten, liegt beim Zulassungsinhaber bzw. beim Großhändler.

Gründe für Lieferengpässe

- **Ausgelagerte Produktion:** Die Medikamentenwirkstoffe werden aus Kostengründen zunehmend in Billiglohnländern wie China und Indien hergestellt. Dort hat man teils mit Qualitätsmängeln zu kämpfen. Nur beim geringsten Verdacht muss die Produktion gestoppt werden. Hinzu kommt: auf dem langen Transportweg von Asien nach Europa ist das Risiko von Lieferkomplika­tionen größer. Beides führt zu vermehrten Ausfällen.

- **Zusammenschluss von Pharmaunternehmen:** Dadurch werden gewisse Wirkstoffe zunehmend nur mehr von einem Unternehmen hergestellt und das oft auch nur mehr an einem einzigen Ort. Fällt dort die Produktion aus, steht der ganze Weltmarkt ohne entsprechendes Medikament da. In diesem Fall muss, soweit möglich, auf ein wirkstoffalternatives Ersatzpräparat ausgewichen werden.

- **Parallelhandel:** Produkte aus Ländern mit niedrigen Medikamentenpreisen werden in Länder mit höheren Preisen exportiert, um so Gewinn zu machen.

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, BRENNNESSEL, SCHACHTELHALM UND LÖWENZAHN, aber auch der Genuss von SPARGEL, zum Einsatz kommen.

DR. KOTTAS Nieren-Blasentee

DR. KOTTAS Nieren-Blasentee ist ein Arzneithee mit den Wirkstoffen ZINNKRAUT, 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.



AKTION 2 + 1
Beim Kauf von 2 Packungen
Dr. Kottas Nieren- und Blasentee
1 Packung gratis!
Gültig von 1. - 30.11.2021
Vorbehaltlich Verfügbarkeit!



Herzlich willkommen in der Bahnhof Apotheke! Geschätze KundInnen!

Gesund in die kalte Jahreszeit!

Der Herbst tröstet zwar mit seinem bunten Farbenschauspiel etwas über den Verlust der warmen Zeit hinweg, aber kalte, neblige, windige Tage mit wenig Sonnenlicht werden Realität. Wenn die Tage kürzer werden schlägt das vielen Menschen auf's Gemüt. Deshalb ist es gerade jetzt wichtig, den Körper optimal zu versorgen, damit der Herbstblues, eine Vorstufe der Depression, erst gar keine Chance bekommt und die Freude in der Seele bleibt. Stress bedeutet generell eine Belastung für Körper und Geist und ein erhöhter Mikronährstoffbedarf kann die Folge sein. Laufen Körper und Geist auf Hochtouren, ist es durch Vitamine und Mineralstoffe möglich, die mentale Performance zu unterstützen. Wir beraten Sie gerne auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Genießen Sie den Herbst und machen wir das Beste aus der Zeit!

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

B A H N H O F
APOTHEKE

Gesund durchs Leben.



Aktuell

Von Corona-Forschung zur Krebs-Impfung



Mag. pharm.
Ulrike Schönauer

Mit der Corona-Pandemie und der Entwicklung neuer Impfstoffe ist die mRNA-Technologie ins Rampenlicht gerückt. Darauf basierende Impfstoffe sind ein Schwerpunkt in der Krebsforschung, welche sich schon seit 20 Jahren mit der messenger RNA-Technik, kurz mRNA genannt, beschäftigt.

WISSENSWERT

Das Thema hoher Blutzucker möchten wir nochmals aufgreifen, weil es (nicht nur bei Corona-Erkrankung) als Risikofaktor gilt und Sie selbst aktiv dazu beitragen können den Zucker zu senken.

Wir beraten Sie gerne!

Für die Regulierung des Zuckerstoffwechsels empfehlen wir begleitend zu anderen Maßnahmen Diamed Zimt Kapseln. Die regelmäßige Einnahme des Zimtexttraktes kann den Blutzucker-Stoffwechsel und die Blutzuckerregulation positiv beeinflussen.



Dass so schnell Corona-Impfstoffe auf den Markt kamen, war besonders der jahrelangen Grundlagenforschung zu mRNA-Impfstoffen für die Krebstherapie zu verdanken.

Die individualisierte Krebsimmuntherapie zielt darauf, die Mutationen in einem Tumor zu identifizieren, ihren Bauplan zu entschlüsseln und einen für diesen Tumor und damit für den Patienten maßgeschneiderten Impfstoff herzustellen.

Bei jedem Krebspatienten sind die Krebszellen unterschiedlich. Deshalb ist die Forschung und Umsetzung anspruchsvoller. Die Forschungsteams haben den Anspruch, für jeden Patienten eine individuelle mRNA-Therapie zu entwickeln. Das macht die Herstellung deutlich komplizierter.

Die Technik soll dabei helfen, die bösartigen Zellen zu erkennen und zu zerstören. Bei dem Kampf gegen Krebs ist die Herausforderung aber wesentlich größer, als bei der Impfung gegen ein Virus.

Es wird daran gearbeitet für jeden Patienten eine individuelle Krebsimpfung zu entwickeln. Dafür suchen die Forscher nach typischen Eiweißen, die Krebszellen verraten können. Krebszellen sind auffällig im Vergleich zu gesunden Zellen. Der Körper, das Immunsystem erkennt diese Zellen aber nicht von allein. Die Krebszellen werden deshalb nicht bekämpft und können sich ausbreiten.

Hat das Forschungsteam die Krebszellen entschlüsselt, stecken sie die Zellinformation als Bauplan in die mRNA. Dann werden kleine Eiweißstücke von diesen Krebszellen hergestellt und verimpft. Der Körper erkennt daraufhin die Zellen als fremd und bekämpft sie. Verläuft alles nach Plan, stellt der Körper eigene Krebsproteine her. Die sind nicht gefährlich, sondern nur eine Erkennungsmarke für die schädlichen Krebszellen, damit dass das Immunsystem erkennt, was ist eine Krebszelle und was ist eine gute Zelle. Bei der Krebszelle kommt dann die entsprechende Immunantwort. Forscher haben durch die verwendeten

ÜBERPRÜFEN SIE REGELMÄSSIG IHRE BLUTZUCKER-WERTE

Forscher aus der Schweiz haben 240.000 Fälle auf Risikofaktoren für schwere Covid-19-Verläufe untersucht. Die Wissenschaftler schlussfolgern, dass "ein erhöhter Blutzucker der gefährlichste Risikofaktor bei Covid-19 ist". Ein erhöhter Blutzuckerspiegel scheint ideale Bedingungen für das Coronavirus zu schaffen. Bei erhöhten Werten als erstes Stress und Gewicht reduzieren, zuviel Kohlenhydrate meiden.

Corona-mRNA Impfstoffe zahlreiche Daten gesammelt. Sie wissen jetzt mehr über die Verträglichkeit und über die Nebenwirkungen von mRNA-Impfstoffen. Das zuständige Paul Ehrlich-Institut rechnet damit, dass es in Deutschland in etwa fünf Jahren eine Zulassung für mRNA-Impfstoff gegen Krebs gibt. Aktuell werden 17 klinische Studien gegen Lungen-, Prostata- oder Hautkrebs dazu durchgeführt.

COVID

Was ist ein mRNA-Impfstoff und wie funktionieren mRNA-Impfstoffe?

RNA-basierte Impfstoffe enthalten keine Viren, sondern nur das Erreger-Gen in Form von Messenger-RNA. Im Fall des mRNA-Impfstoffes gegen COVID-19 erkennt das Immunsystem den Virus anhand des Spike Proteins des Coronavirus, das sich auf der Virusoberfläche befindet.

mRNA-Impfstoffe gegen COVID-19 präsentieren den Immunzellen kleine, unschädliche Fragmente des COVID-19-Virus, sodass diese „lernen“, wie sie das Virus erkennen und angreifen können. Dies ermöglicht eine schnelle und spezifische Immunantwort bei Kontakt mit dem eigentlichen Virus. Dadurch wird seine Replikation und Ausbreitung des Virus im menschlichen Körper behindert.

RNA-basierte Impfstoffe gelten allgemein als sicher, da für den Herstellungsprozess keine Viren erforderlich sind. Sie werden rein synthetisch hergestellt und sind nicht infektiös. Lediglich für die Gensequenzierung werden geringe Virusmengen benötigt.

Positive Aussichten!

CORONA-MEDIKAMENT MACHT HOFFNUNG

Auch wenn die Entwicklung von Therapeutika gegen Covid-19 größtenteils länger dauert als die der ersten Impfstoffe, verläuft doch auch sie weit schneller als je zuvor eine Therapeutikaentwicklung in der Geschichte der Pharmazie. Großartige Forschung und massive Geldmittel bewegen die Geschichte. Wie sehr, wird sich bald zeigen. Der neueste antivirale Wirkstoff Molnupiravir von Merck reduziert laut Studiendaten die Gefährlichkeit von Covid-Erkrankungen drastisch. Er könnte zum ersten wirksamen Corona-Medikament bei Erkrankung werden und ist in den USA bereits im Zulassungsverfahren.

GRIPPE-IMPfung

Neben Säuglingen und Kleinkindern sind vor allem ältere Menschen ab 60 Jahren für schwere Influenza-Verläufe besonders gefährdet. Mehr als 60 % aller Krankenhausaufenthalte wegen Influenza und rund 90 % der Todesfälle fallen in diese Altersgruppen.

In der Saison 2020/21 blieb die Influenzawelle auf Grund von Maßnahmen zur Kontaktreduktion und Tragen von Masken aus. Dadurch ist der Anteil an Personen, welche im letzten Jahr eine Immunität durch Infektion oder Erkrankung erlangt haben, deutlich gesunken. In Folge dessen steigt die Gefahr eines Influenza-Ausbruchs in diesem Herbst und Winter, weil weniger Personen geschützt sind. Die heurige Grippeperiode könnte daher heftiger ausfallen. Das Erreichen hoher Influenza-Durchimpfungsraten ist daher besonders wichtig: Die jährliche Grippe-Impfung mit Stammanpassung für 2021/2022 wird daher wie immer angeboten. Aus medizinischer Sicht, ist es wohl nicht notwendig, einen zeitlichen Abstand zu anderen Impfungen einzuhalten.

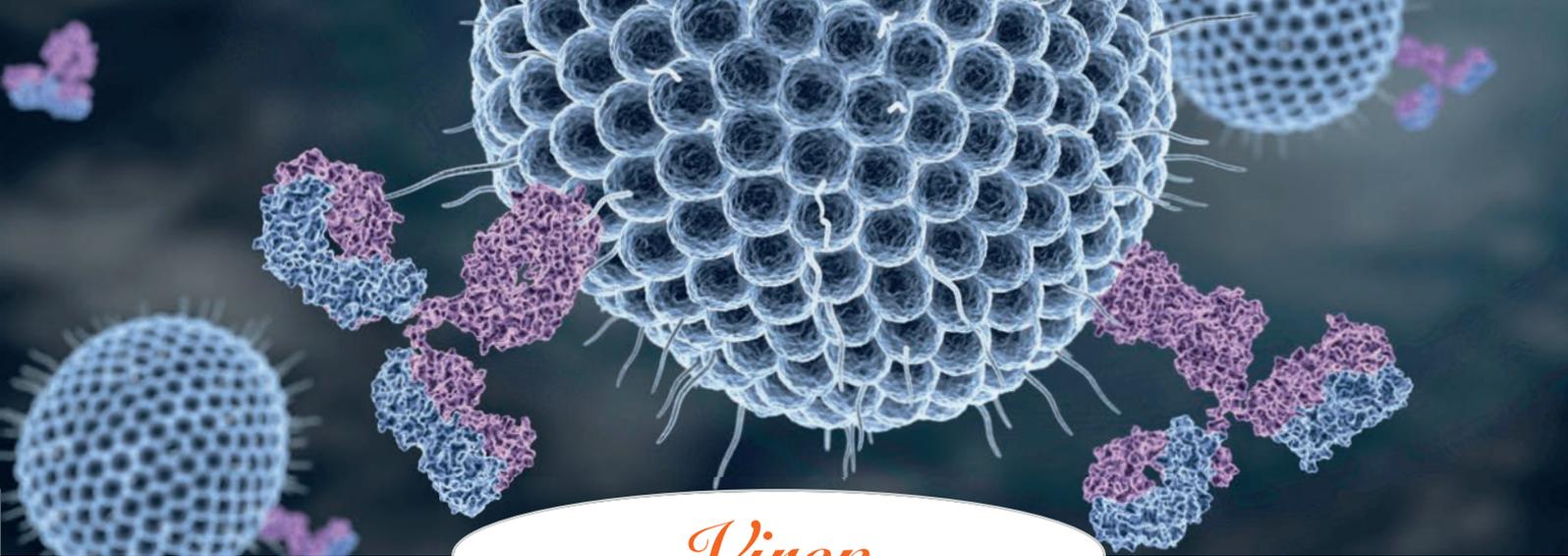
WARTEN AUF DEN CORONA-TOTIMPfSTOFF

Anders als die bis dato in Europa zugelassenen Impfstoffe von Astrazeneca, BioNTech/Pfizer, Johnson & Johnson, bei denen es sich um Vektor- oder mRNA-Impfstoffe handelt, setzt der Entwickler Valneva auf einen klassischen Totimpfstoff im Kampf gegen Covid-19. Dieses Verfahren ist bekannt durch die klassischen Grippe-Impfstoffe und könnte bei bisher empfänglichen Menschen und zum Auffrischungsschutz zum Einsatz kommen. Die EU-Zulassung ist in Bearbeitung.

Wir werden Sie informieren, sobald es Neues zu diesem Impfstoff gibt. In der Zwischenzeit nehmen wir Ihre mögliche Besorgnis bezüglich der bisher zugelassenen Impfstoffe ernst und stehen Ihnen gerne für Fragen zu Verfügung.

GEMEINSAM SCHAFFEN WIR DAS BESSER!

WIR BERATEN SIE GERNE!



Viren



Mag. pharm.
Vanja Mitrovic

Gürtelrose - schmerzhafter Herpes

Wir leben mit unendlich vielen Viren im Körper - sie kommen und gehen oder bleiben für immer. Dazu gehören die Herpesviren. Es gibt mehr als 100 verschiedene Herpesviren, einige verursachen beim Menschen Erkrankungen, die bekanntesten Herpes simplex Typ 1+2, Herpes zoster, Epstein Barr und das Cytomegalovirus.

EMPFEHLUNG

Die Aminosäure L-Lysin hemmt das Viruswachstum von Herpes simplex

Empfohlen wird eine Lysinreiche Ernährung (in Lachs, Milch, Erbsen, Hafer, Vollkornbrot) und die zusätzliche Einnahme von L-Lysin. Pure Encapsulations®

HERPES SIMPLEX Lippenherpes oder Genitalherpes

Stress, starke Sonnen-Bestrahlung oder Fieber können den Herpes simplex Virus Typ 1 aktivieren was zu Fieberblasen rund um die Lippen führt. Herpes Simlex Virus Typ 2 verursacht Entzündungen im Vaginal- und Penisbereich (besonders in der Pubertät). Das Virus wird hauptsächlich durch Sexualkontakt übertra-

gen und befällt daher vor allem die Schleimhaut der Geschlechtsorgane.

WICHTIG: Antivirale Cremes wirken nur, wenn sie bei den ersten Anzeichen eines Herpes aufgetragen werden. Diese Herpes-Infektionen können mit dem Eiweißbaustein Lysin unterstützend behandelt werden. Daher wird diese Aminosäure insbesondere bei der Therapie von Lippenherpes empfohlen.

HERPES ZOSTER Varizella-Zoster-Viren (VZV)

Über 99% der über 50-Jährigen tragen das Varizella Zoster Virus in sich. Beim ersten Kontakt mit diesem Virus bekommt man nicht gleich Gürtelrose, sondern Windpocken - und diese meist in der Kindheit. Auch Erwachsene können (schwerer als Kinder) an Windpocken erkranken. Man geht davon aus, dass man an Windpocken im Leben nur einmal erkrankt, es kommt jedoch auch eine Wiederholung vor. Nach Abklingen der Windpocken ist das Virus aber nicht verschwunden. Es bleibt lebenslang im Körper. Meist merkt man davon nichts, denn das Immunsystem hält den Erreger in Schach. Ruhig schlummert es in den

Herpes: Das Chamäleon
Es gibt mehr als 100 Herpesviren, die sich alle ein klein wenig voneinander unterscheiden. Neun davon infizieren Menschen, vor allem die folgenden:

 <p>Herpes simplex Typ 1 verursacht die meisten Lippenherpes-Infektionen und kann wie andere Herpesviren in Nervenzellen schlummern.</p>	 <p>Herpes simplex Typ 2 verursacht die meisten Genitalherpes-Infektionen und wird durch Körperkontakt übertragen.</p>	 <p>Varizella-Zoster-Virus verursacht Windpocken und Gürtelrose. Es gibt Impfungen, um beide Krankheiten zu vermeiden.</p>
 <p>Epstein-Barr-Virus kann Pfeiffersches Drüsenfieber verursachen und wird außerdem mit der Lupus-Krankheit und verschiedenen Krebsarten assoziiert.</p>	 <p>Cytomegalievirus hat eines der längsten Genome der menschlichen Viren und ist manchmal verantwortlich für Lungenentzündung.</p>	



KINDERWUNSCH

Die Herpes-Impfung ist besonders bei Kinderwunsch empfohlen, da eine Infektion für das Neugeborene tödlich enden kann.

Nervenknotten des Rückenmarks. Doch wenn die Abwehrkräfte schwächeln, ergreift das Virus seine Chance, wandert an die Hautoberfläche und breitet sich mit schmerzenden Pusteln aus. Vor allem bei älteren Menschen kann die Gürtelrose (Herpes zoster) zu heftigen, monatelang andauernden Nervenschmerzen führen. Weitere mögliche Komplikationen sind bakterielle Superinfektionen sowie eine Beteiligung von Augen oder zentralem Nervensystem. Es gibt Hinweise auf ein erhöhtes Risiko von Herzinfarkten oder Schlaganfällen bei Patienten mit Herpes zoster Infektionen.

TIPP: Zur Behandlung stehen z.B. Aciclovir, Famciclovir, Valaciclovir. Bei Nervenschmerzen bewähren sich gewisse Antidepressiva (z.B. Pregabalin, Amitriptylin). Gegen Herpes zoster wird eine Impfung angeboten. Auch Personen, die bereits eine Zoster-Infektion durchgemacht haben, können geimpft werden. Beraten Sie sich mit Ihrem Hausarzt oder einem Infektiologen.

CYTOMEGALIEVIRUS

Auch das Cytomegalievirus ist in der Bevölkerung weit verbreitet, jedoch nicht so bekannt wie Herpes. Der Erreger breitet sich über Blut und Zellen in verschiedene Organe wie Leber, Nebennieren, Nieren oder Speicheldrüsen aus. Immunsupprimierte Patienten mit einer AIDS-Erkrankung oder nach Transplantation können daher an schweren CMV-Pneumonien erkranken, einer häufig tödlich endenden Form der Lungenentzündung.

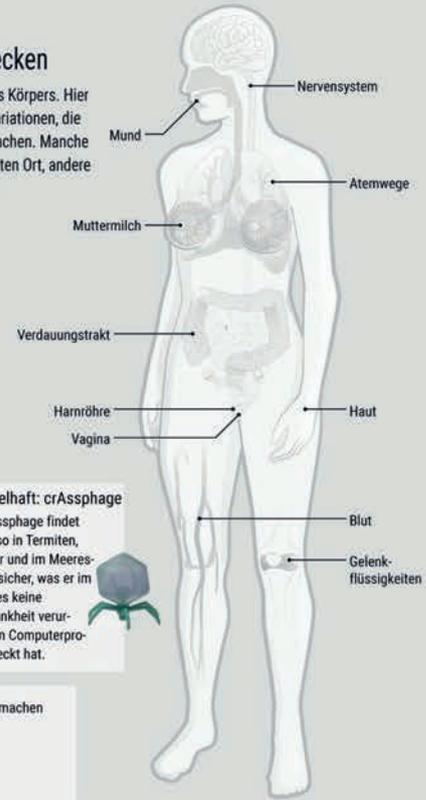
EPPSTEIN-BARR-VIRUS

Pfeiffer'sches Drüsenfieber

Bei einer Ansteckung in der Kindheit verläuft die Infektion häufig harmlos. Die Symptome bei Erwachsenen sind neben Fieber und stark geschwellenen Lymphknoten eine schmerzhaft entzündete Rachen- und Rachenmandeln. Das Virus konnte in Tumoren nachgewiesen werden und gilt daher neben den Hepatitis-B- und C-Viren sowie den humanen Papillomaviren (die am häufigsten sexuell übertragenen Viren der Welt) als krebserzeugendes Virus.

Wo sich Viren verstecken

Viren bewohnen jeden Winkel des Körpers. Hier sind nur einige RNA- und DNA-Variationen, die menschliche Krankheiten verursachen. Manche Viren bevorzugen einen bestimmten Ort, andere bewegen sich durch den Körper.



Verbreitet und trotzdem rätselhaft: crAssphage

Phagen infizieren Bakterien. CrAssphage findet sich in Menschen weltweit, ebenso in Termiten, Pflanzenwurzeln, im Grundwasser und im Meeresboden. Forscher sind noch nicht sicher, was er im Menschen auslöst, bis jetzt gibt es keine Anzeichen dafür, dass er eine Krankheit verursacht. Der Name stammt von dem Computerprogramm, das crAssphage mitentdeckt hat.

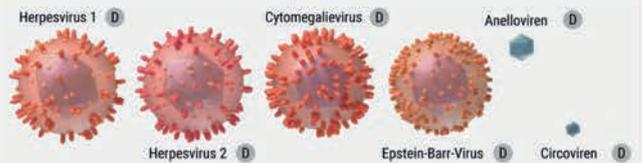
● bekannt dafür, krank zu machen

Nukleinsäure-Typ

● DNA

● RNA

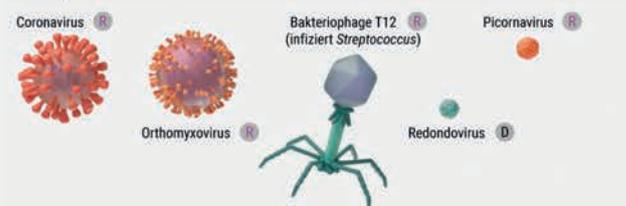
Mund



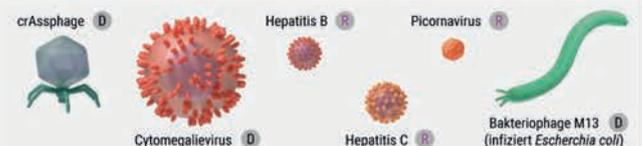
Nervensystem



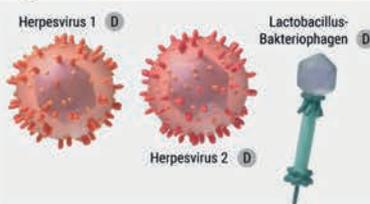
Atemwege



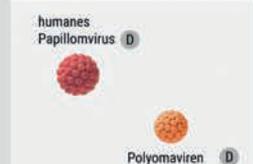
Verdauungstrakt



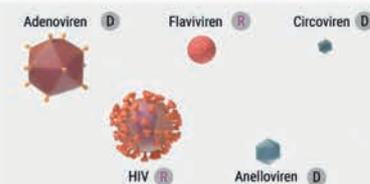
Vagina



Harnröhre



Blut



Muttermilch





Augen

WISSENSWERT

Lutein für die Augen

Lutein gehört zur Gruppe der Pflanzenfarbstoffe, das orangefarbene Xanthophyll ist neben Beta-carotin und Lykopen das häufigste Carotinoid.

Empfehlung:

Rein pflanzliches Lutein bietet natürlichen Schutz gegen freie Radikale, um Schäden auf der Netzhaut frühzeitig zu vermeiden.

Mit LUTAMAX® können auch Personen, die bereits an Makuladegeneration erkrankt sind, ihre Augen auf natürliche Weise schützen. Eine möglichst frühzeitige Einnahme bereits in den ersten Phasen der Erkrankung ist empfehlenswert. Besonders zur Vorbeugung von Augenschäden für Personen ab dem 50. Lebensjahr, für Personen mit heller Iris (blauer, grauer oder grüner Augenfarbe), da mehr Sonnenlicht auf die Netzhaut gelangt, sowie für Frauen und Raucher, da diese ein höheres Risiko für Lichtschäden aufweisen.

Augenfreundliche Nährstoffe

Die Makula ist im Auge für die Sehschärfe zuständig. Statistiken zufolge leidet jeder dritte Mitteleuropäer über 65 an einer Frühform der Makuladegeneration. Typisch dafür ist, dass waagrechte und senkrechte Linien unscharf erscheinen (als ob sie kleine Wellen schlagen würden), helles Licht wie Autoscheinwerfer oder Sonnenstrahlen immer greller wirken und schließlich in der Mitte des Sehfeldes ein Punkt das Sehfeld immer stärker blockiert. Diese altersabhängige Makuladegeneration (abgekürzt AMD) ist in den Industrienationen die häufigste Ursache für Sehminderungen. Was kann man dagegen tun?

Aktuelle Untersuchungen deuten darauf hin, dass eine ausreichende Versorgung mit den Pflanzenfarbstoffen Lutein und Zeaxanthin vor der Entstehung einer Makuladegeneration schützen und den Verlauf bei bestehender Erkrankung beeinflussen könnte. Auch eine Schutzfunktion gegen den Grauen Star oder gegen das sogenannte „Trockene Auge“ werden diskutiert.

Eine Makuladegeneration entsteht durch die lebenslange Belastung der Netzhaut durch Sonnenlicht. Dieses enthält gefährliches blaues Licht, das eine hohe Energie aufweist. Es führt zu Schäden an den Sehzellen und schließlich zu deren Absterben. Die betroffenen Patienten sehen zuerst verschwommen, schließlich in der Mitte des Sehfeldes gar nichts mehr.

Es wird angenommen, dass Lutein und Zeaxanthin im Gelben Fleck der Netzhaut des Auges schützende Funktionen haben. Als Antioxidantien neutralisieren sie freie Radikale, die durch das eintreffende Licht erzeugt

werden und filtern einen großen Anteil des energiereichen und potentiell schädlichen Anteils des sichtbaren Lichts.

Augenfreundliche Nährstoffe

Lutein ist vor allem in grünem Gemüse wie Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Paprika und Erbsen, in Mais, Nektarine, Pfirsich, Marille, Orange und Hühnereidotter enthalten.

Zeaxanthin ist vor allem in roten Paprika, Kürbis, Mais, Eigelb, in dunkelgrünem Blattgemüse wie Spinat, Grünkohl und Wirsing, Salat, Dill und Petersilie enthalten.

Isst man sich quer durch die Gemüsepalette, nimmt man täglich etwa 1 bis 3 mg Lutein auf, von Zeaxanthin ist es noch weniger. Das ist nicht genug, um effektiv vorzubeugen oder gar zu behandeln. Daher macht es Sinn, Lutein und Zeaxanthin als **Nahrungsergänzungsmittel** zu sich zu nehmen – und zwar täglich an die 20 mg. Hat man nämlich genügend Lutein und Zeaxanthin als Pigment in der Makula eingelagert, ist die Chance auf

Stress kann vor allem den Augen schaden. Plötzlich trübt ein dunkler Fleck das Gesichtsfeld, die Umgebung erscheint verzerrt, Farben werden nicht mehr richtig wahrgenommen und das Lesen fällt schwer – dies alles können Anzeichen für stressbedingte Sehstörungen sein. Durch das Stresshormon Cortisol können die Blutgefäße in der Aderhaut brüchig werden und Wasser kann in die Netzhaut gelangen, was Augenbeschwerden auslöst. Meiden Sie lange Bildschirmarbeit und emotionale, nervösmachende Situationen. Eine Verhaltenstherapie kann neue Wege im Umgang mit Belastungen zeigen.

eine Erkrankung bzw. Fortschreiten der Krankheit wesentlich geringer.

Durch eine ausgewogene Ernährung und eine ausreichende Mikronährstoffzufuhr kann die Sehkraft unterstützt werden. **Orthomol Vision** ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit einer ausgewogenen Kombination aus Mikronährstoffen für die Augen. Enthalten sind: die Vitamine A, C, D und E, B-Vitamine, Zink, Selen, Chrom, Omega-3-Fettsäure DHA, Lutein, Lycopin und Zeaxanthin.

WAS DIE AUGENBEWEGUNGEN UNBEWUSST VERRATEN:

- Wenn unsere Pupillen nach rechts oben gerichtet sind, erinnern wir uns an etwas Konkretes, was wir erlebt oder gesehen haben. Sie signalisieren, dass unser visuelles Gedächtnis angesprochen wird.
- Sind die Pupillen nach links oben gerichtet, wird gerade unsere Fantasie unsere Imagination angesprochen. Wir stellen uns Dinge vor, die wir nicht kennen, denken uns Situationen aus, die es so noch nicht gegeben hat. Auch hier wird etwas Visuelles angesprochen, welches aber nur in unserer Vorstellung existiert.
- Sind unsere Pupillen auf die Mitte rechts gerichtet, so denken wir gerade an Töne und Klänge aus unserer Erinnerung. Unser akustisches Gedächtnis wird angesprochen.
- Sind die Pupillen in der Mitte links, denken wir uns Töne, Klänge oder Sätze aus, die wir noch nie gehört haben. Unsere akustische Fantasie wird angesprochen.
- Die Pupillen, die nach rechts unten zeigen, signalisieren eine Art inneren Dialog mit uns selbst. Oder einen inneren Kommentar.
- Die Pupillen, die nach unten links zeigen, signalisieren, dass wir emotional angesprochen sind, uns ein Gefühl vorstellen, ausmalen wie etwas sein könnte.

Trockene Augen?

Sie leiden unter brennenden, geröteten und/oder juckenden Augen? Vielleicht wissen Sie sogar, dass Sie vom so genannten SICCA-Syndrom (trockene Augen) betroffen sind? Die befeuchtenden Augentropfen, -Gele oder Lidsprays, die Sie seit Jahren verwenden, machen es nicht besser?

Die logisch einfache Lösung:

JETZT NEU!

Supaeye® Kapseln – die innovative Form der Augenbefeuchtung zum Einnehmen.

Die Inhaltsstoffe von Supaeye® Kapseln sorgen dafür, dass wieder mehr eigene Tränenflüssigkeit in der für unsere Augen wichtigen natürlichen Zusammensetzung produziert wird. Ihre Augen bekommen daher wieder das, was Sie wirklich benötigen: die eigenen Nähr- und Schmierstoffe.

Supaeye® Kapseln auf einen Blick:

- Nahrungsergänzungsmittel bei Mangel an Tränenflüssigkeit
- Mit studienrelevantem Maquibeerenextrakt Maquibright®, Algenölextrakt und B-Vitaminen
- Ab 16 Jahren
- Auch für Schwangere und Stillende geeignet
- Frei von Gluten und Laktose; vegan
- Eine zielführende 3-Monatskur wird empfohlen
- Bis zum Einsetzen des positiven Effektes ist es ratsam, die bestehende Befeuchtungstherapie nach Bedarf einzusetzen

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise von Bedeutung ist.

WIR BERATEN SIE GERNE!





Vorsorge

Corona-Testverfahren im Überblick

Antigen-Schnelltest:

Funktioniert wie der Name sagt schnell, das Ergebnis wird innerhalb von 15 Min. angezeigt und detektiert Oberflächenproteine des Virus, allerdings erst bei hoher Viruslast. Bei Abstrich durch zertifiziertes Personal (z.B. in der Apotheke) gilt der Test 24 Stunden ab Probennahme.

PCR-Test:

Hier wird die DNA, also das Genmaterial des Coronavirus gemessen. Der Abstrich erfolgt ebenfalls durch zertifiziertes Personal, der Nachweis erfolgt im Labor und das Ergebnis wird binnen 12 Stunden ausgewertet.

Antikörpertest:

Wird mittels Blutprobe durchgeführt und zeigt an, ob Antikörper im Blut vorhanden sind. Antikörper können erst etwa 12 bis 14 Tage nach einer Infektion bzw. 4 Wochen nach einer Impfung nachgewiesen werden. Ergebnis in ca. 15 Minuten.

Antikörper-Messung in der Apotheke

Genesene, aber auch Geimpfte möchten wissen, wie resistent ihr Körper nach durchgemachter COVID-Erkrankung oder verabreichter Impfung ist. Ab jetzt bieten wir in der Bahnhof Apotheke die Möglichkeit an, schnell und unkompliziert die Anzahl der neutralisierenden Antikörper im Blut festzustellen. Binnen 15 Minuten steht das Ergebnis fest. Auch weitere Gesundheitsparameter können mithilfe eines Bluttröpfens bestimmt werden. Wir beraten Sie gerne!

Antikörpertests geben Auskunft darüber, ob im Blut Antikörper gegen SARS-CoV-2 vorhanden sind.

Wichtig zu wissen ist, dass es verschiedene Arten von Antikörper gibt. IgM- und IgA-Antikörper sind so genannte Akutmarker. IgM sind bereits etwa drei bis sieben Tage nach dem Auftreten der ersten Symptome nachweisbar; IgA erscheinen ein paar Tage später und sind vor allem in Schleimhäuten und Sekreten zu finden. In der zweiten und dritten Krankheitswoche sind die Spiegel am höchsten, danach sinken beide rasch wieder ab.

Die Produktion der IgG-Antikörper beginnt etwas später, sie bleiben aber wesentlich länger nachweisbar. Da sie für den Schutz vor einer neuerlichen Infektion verantwortlich sind, bezeichnet man sie auch als Immunitätsmarker. Häufig ist auch von „neutralisierenden Antikörpern“ die Rede. Sie stellen eine kleine Untergruppe der IgG-Antikörper dar, welche in der Lage sind, den SARS-CoV-2-Erreger zu inaktivieren. Drei Wochen nach Symptombeginn sind beim Großteil der

COVID-19-Erkrankten neutralisierende IgG-Antikörper im Blut nachweisbar (= Serokonversion). Bemerkenswert ist, dass sich die Menge der gebildeten Antikörper von Mensch zu Mensch sehr stark unterscheidet, mitunter um mehr als das Tausendfache.

Im Rahmen der 3G-Regel ist ein positiver Nachweis über neutralisierende Antikörper als Zutrittstest geeignet. Die Gültigkeit beschränkt sich derzeit auf drei Monate, danach kann die Testung wiederholt werden. Ein Test sollte frühestens vier Wochen nach der Impfung durchgeführt werden, da es eine gewisse Zeit dauert, bis die Antikörper vom Körper gebildet werden.

Wenn IgG-Antikörper im Blut gefunden werden, kann angenommen werden, dass man entweder eine COVID-19-Infektion durchgemacht oder auf die Impfung angesprochen hat. Je höher der Wert ist, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass auch neutralisierende Antikörper vorhanden sind, die in der Lage sind SARS-CoV-2-Erreger zu inaktivieren.

BLUTANALYSEGERÄT

für SARS-CoV-2 NEUTRALISIERENDE Antikörper

und 50 andere Marker

BAHNHOF
APOTHEKE

Gesund durchs Leben.

Wir testen vorerst 5 Parameter:

- Antikörper
- Vitamin D
- Vitamin B12
- Ferritin
- Langzeitzucker

Messung mittels Blutropfen von der Fingerbeere.

SARS-CoV-2 Antikörperschnelltest
• Dieser Test dient als individueller Nachweis über neutralisierende Antikörper lt. 20/136 der WHO. Das Ergebnis dient nur zur Information und gilt nicht als 3G-Nachweis.

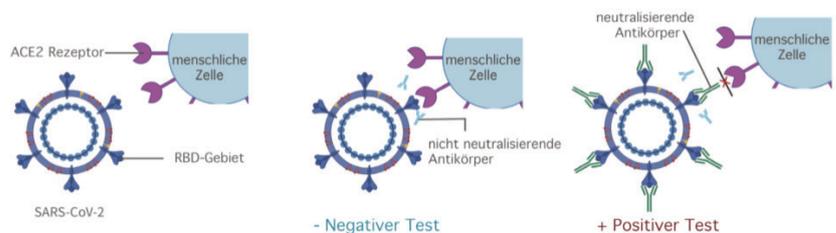
• Ab einem Wert von ≥ 15 BAU/ml (BAU = Binding Antibody Unit) ist anzunehmen, dass eine Immunität besteht.

• Schnelles Ergebnis innerhalb 15 Minuten per E-Mail

• CE-zertifiziert und in Europa zugelassen

Preise/Messung:

- Antikörperbestimmung € 30,00
 - alle anderen Marker € 32,00
- Bitte mit Voranmeldung auf unserer Homepage:
www.bahnhofapo.at



Um eine menschliche Zelle zu infizieren, nutzt SARS-CoV-2 das S-Protein auf seiner Hülle, um sich an den ACE2-Rezeptoren auf der Oberfläche menschlicher Zellen zu binden. Nach dem Eindringen in die Zelle vermehrt sich das Virus und veranlasst das Immunsystem zur Produktion verschiedener Arten von Antikörpern zu reagieren. Dazu gehören **virusneutralisierende Antikörper (NAb)**, die entscheidend sind, um den menschlichen Körper vor zukünftigen Infektionen zu schützen.



Auswertung der Impfung

Ein Hilfsmittel zur Beurteilung der individuellen Immunantwort nach einer Impfung



Beurteilung der Rekonvaleszenz Plasma-Therapie

Bestimmen Sie, wer als Blutspender für die rekonvaleszente Plasmatherapie bei schweren COVID-19-Patienten in Frage kommt.



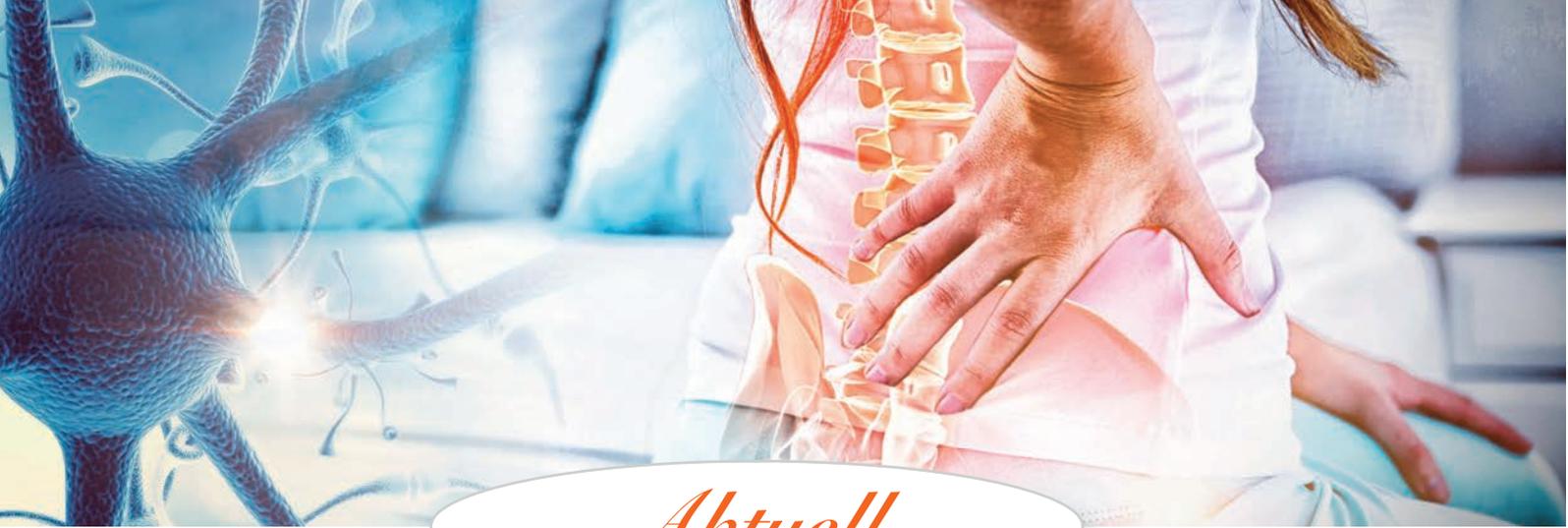
Diagnose einer Infektion

Ein Hilfsmittel für die Diagnose von Personen mit Verdacht auf eine SARS-CoV-2-Infektion in Verbindung mit anderen Tests und klinischen Informationen.



Epidemiologische Forschung

Immunüberwachung von großen Populationen oder Regionen.



Aktuell

WISSENSWERT

Schmerzlinderung

- Da Schmerzimpulse im präfrontalen Cortex (PFC) des jeweiligen Gehirns bewertet und verarbeitet werden, ist die subjektive Schmerzempfindung mitunter von Mensch zu Mensch eine vollkommen andere.

- In diesem Sinn verwundert es nicht, dass auch unsere persönliche Verfassung, unsere Gedanken und Gefühle unsere Schmerzempfindung sowohl positiv als auch negativ beeinflussen können.

- Wer in der Lage ist, seinem Schmerz eine positive Bedeutung zukommen zu lassen, leidet weniger.

- Hier setzen auch psychotherapeutische Methoden zur Schmerzbekämpfung an, die mitunter sehr erfolgreich sein können.

Schmerz ist ein ungeliebter Begleiter unseres Lebens, der uns in aller Regel jedoch dabei hilft, unsere Unversehrtheit im Alltag zu bewahren. Mitunter stellt Schmerz aber auch eine der größten Herausforderungen und Belastungen in unserem Leben dar, insbesondere dann, wenn es zu einer Chronifizierung von Schmerzen kommt.

Ein Leben ohne Schmerz wäre für uns desaströs. Beispiele dafür, wie unser Leben ohne Schmerzempfinden aussehen würde, gibt es etliche. Vielen fällt hier die blutig gebissene Lippe nach dem Zahnarztbesuch ein, weil man mit dem Essen einfach nicht bis zum Nachlassen der Betäubung warten konnte. Anderen mag dabei die blutende Wunde am Fuß des diabetischen Vaters in den Sinn kommen, der die Verletzung aufgrund der krankheitsbedingten Nervenschädigung nicht gespürt hat. - Schmerz macht demnach Sinn, doch was ist Schmerz überhaupt und wie entsteht er?

Schmerz wird als unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis definiert, welches mit einer angehenden oder bereits erfolgten Gewebeschädigung in Zusammenhang steht. Schmerz ist somit ein Warn- und Schutzmechanismus für den Körper, der aus zwei Komponenten besteht. Da ist erstens die Sinneswahrnehmung, welche uns die Möglichkeit gibt, Auskunft über die Art des Schmerzes zu geben: pochend, stechend, bohrend, ziehend, brennend, reißend etc., zweitens aber die Gefühlswahrnehmung, die uns den Schmerz subjektiv individuell erleben lässt: quälend, kraftraubend, erdrückend, vernichtend etc.

Schmerzentstehung und -verarbeitung basiert zuallererst auf der Reizung freier Nervenfasern, sogenannter Schmerzrezeptoren (Nozizeptoren), die durch Temperatur, Dehnung, Druck sowie freiwerdende Botenstoffe aus entzündetem oder geschädigtem Gewebe aktiviert

werden. Über Ein- und Ausstrom von Ionen (Ca, Na, K) wird der Schmerzimpuls innerhalb der Nervenzelle aus dem betroffenen Gewebe an das Rückenmark weitergegeben, wo noch während der Weiterleitung des Schmerzes an das Gehirn reflektorische Schutzhandlungen (Reflexe), wie das bekannte Wegziehen der Hand von der Herdplatte, gesetzt werden, noch bevor der Schmerz im Gehirn registriert und als unangenehm wahrgenommen wird. Körper eigene Opiode und schmerzhemmende Nervenfasern sorgen als Gegenspieler für eine Reduktion des Schmerzes und runden das System ab. Je nach Dauer unterscheidet man zwischen akutem und chronischem Schmerz.

Akuter Schmerz tritt plötzlich auf und soll uns als Warnung vor anstehenden Gewebeschäden (Muskelverspannung, Angina pectoris) dienen bzw. Information darüber geben, wo bereits Gewebeschäden wie Reizungen (Sonnenbrand), Entzündungen (Zahnschmerz), Wunden oder Brüche aufgetreten sind. Wird die Ursache beseitigt, verschwindet auch der akute Schmerz im Allgemeinen von selbst.

Chronischer Schmerz kommt zustande, wenn starker oder andauernder Schmerz unbehandelt bleibt und durch die ständige Stimulation einströmende Calciumionen bis in den Zellkern der Nervenzellen vordringen. Dies führt zu epigenetischen Veränderungen und damit dazu, dass gewisse Gene in anderem Ausmaß zum Tragen kommen als bisher. Der Schmerz wird sozusagen

durch Training angelernt. Er hat seine Funktion als Warnsignal verloren und sich durch fehlende oder unzureichende Schmerzbehandlung zu einem eigenen Krankheitsbild weiterentwickelt.

Migräne und Kopfschmerzen unterscheiden sich nicht nur in Ihrer Intensität, sondern auch anhand Lokalisation und Begleitscheinungen. Unter Migräne wird ein stark einschränkender, pulsierender Kopfschmerz verstanden, der zumeist einseitig auftritt und mitunter von einer Aura (Sehstörungen, Veränderung von Geruchs- und Geschmackssinn, Verschlechterung bei Bewegung, Übelkeit und Erbrechen, Sprachprobleme) begleitet wird. Die Hintergründe für Migräne sind bislang nicht ausreichend geklärt, ein Zusammenhang mit Gefäßerweiterungen und damit Veränderungen der Durchblutung erscheint aber als Möglichkeit. Neben Migräne unterscheidet man ca. 220 verschiedene Arten von Kopfschmerz. 90% der Menschen leiden unter Spannungskopfschmerz, der beidseitig, aber oftmals nur im Stirn-, Schläfen- oder Scheitelbereich als dumpfer, drückender Schmerz auftritt. Auslöser für Kopfschmerzen können Stress, Flüssigkeitsmangel, Bildschirmarbeit (Verspannungen), Rauchen oder Schlafmangel sein. Liegt dem Kopfschmerz eine Erkrankung zugrunde, spricht man vom sekundären Kopfschmerz als Symptom. Solche Erkrankungen können sein: Kopfverletzungen, Bluthochdruck, Virusinfekte, Nasennebenhöhlenentzündungen, Schlaganfall, Medikamenten-unverträglichkeiten und Drogenzugssyndrom. Für plötzlich auftretende, starke Kopfschmerzen gilt: Sofort ab zum Arzt!

Zahnschmerzen liegen zumeist Karies, frei liegende Zahnhäule, Entzündungen von Zahnwurzel oder Zahnfleisch zugrunde. Halb-jährliche zahnärztliche Kontrollen beugen vor.

Rücken- und Muskelschmerzen beruhen zumeist auf Verspannungen, Hexenschuss oder einem Bandscheibenvorfall im Lendenwirbelbereich. Hier gilt, durch Aufrechterhalten der Bewegung die Muskulatur zu entspannen und die Durchblutung zu fördern. Gezielte Rückengymnastik kann vorbeugen.

Menstruationsbeschwerden kommen zustande, wenn am Ende des Zyklus vermehrt Stoffe zur Ausbildung kommen, welche die Gefäße verengen, die Uterusmuskulatur zu schmerzhaften Kontraktionen bewegen und die Abstoßung der Uterusschleimhaut einleiten. Über die Blutbahn verbreitet, werden sie für Begleitsymptome wie Schwäche, Schwindel, Übelkeit mit Erbrechen und Kopfschmerz verantwortlich gemacht. 70-

80% junger Mädchen und Frauen leiden unter diesen Unterbauchschmerzen, welche bis in den Rücken ausstrahlen können. Ca. 10% davon sind so stark betroffen, dass es zu Aktivitätseinschränkungen und Schulausfällen kommt.

Grippe und Erkältungssymptome umfassen Husten, Schnupfen, Fieber, Schüttelfrost, Müdigkeit und Gliederschmerzen. Zeichen dafür, dass das Immunsystem hart an der Bekämpfung der Viren arbeitet. Während sich grippale Infekte langsam mit Halsschmerzen, Schnupfen und Husten einschleichen und nach fünf Tagen wieder Geschichte sind, ist eine echte Virusgrippe (Influenza) geprägt von blitzartig einsetzenden Gliederschmerzen und Fieber. Die Grippeimpfung schützt bis zu 95% vor einer echten Influenza. Grippalen Infekten dagegen ist man schutzlos ausgeliefert.

Richtige Medikation kann zumindest die Symptome lindern.

easydolor DUO kombiniert als erstes rezeptfreies Produkt am österreichischen Markt die zentral schmerzreduzierende, fiebersenkende Wirkung von Paracetamol mit der peripheren Schmerzlinderung und Entzündungshemmung von Ibuprofen. Damit ist es für Schmerzen unterschiedlichster Genese einsetzbar und lindert diese rasch, stark und lang anhaltend.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. EA190duo/1021 Entgeltliche Schaltung

Neu!

easydolor DUO

Bewährte Wirkstoffe **IBUPROFEN UND PARACETAMOL**
erstmals in Österreich als rezeptfreie Fixkombination

Schnelle, starke und lange Schmerzlinderung

Bei Schmerzen wie

- Migräne und Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Menstruationsschmerzen
- Zahnschmerzen
- Erkältungs- und Grippesymptomen

easypharm
a NEURAPPHARM company

EA189duo/1021

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



Immunsystem



Mag. pharm.
Claudia Wohlmuth

WISSENSWERT

Infektionen vorbeugen mit Hygiene

Wir können unser Immunsystem entlasten, indem wir mit angemessener Hygiene Infektionsgefahren reduzieren. Wichtig ist dabei ein gesundes Augenmaß - sowohl zu wenig als auch übertriebene Hygiene ist nicht gut für die Abwehrkräfte. Ein Klassiker der alkoholischen Händedesinfektion ist z.B. Sterillium®.

- Hände sollten immer vor Kontakt mit Lebensmitteln, Medikamenten, Kosmetika, Kontaktlinsen oder Zahnprothesen und nachdem man Türklinken, Geld oder auch Tiere angefasst hat gewaschen werden.
- Fassen Sie sich möglichst nicht mit ungewaschenen Händen ins Gesicht.

Innere Reinigung und Stärkung

Ein vitales Immunsystem ist ohne Hilfe von außen in der Lage, seine Aufgaben zu erfüllen – den Körper vor Krankheitserregern, Schadstoffen und krankhaften Zellveränderungen zu schützen. Sie können aber auf verschiedene Weise Ihren Beitrag dazu leisten, dass Ihr Abwehrsystem gestärkt wird und intakt bleibt. Besonders nach Impfungen, bei Erkrankungen oder Stress sollte der Körper zusätzlich gestärkt und entlastet werden.

Zucker, zuviel tierische Eiweiße, Fertiggerichte, genetisch veränderte Lebensmittel, Gluten, ungesunde Fette z.B. Frittieröl, erhitztes Rapsöl - die Liste ist lang an Nahrungsmittel, die die Gesundheit auf Dauer stören.

Besonders schadhafte Substanzen wie Nikotin und Alkohol sind Gift für jede Körperzelle und haben negativen Einfluss auf die Immunabwehr. Sie fördern Krebserkrankungen und beeinträchtigen die Körperfunktionen.

Geschädigte Zellen sollen sich möglichst schnell aus dem Körper verabschieden. Diese zelluläre „Müllverwertung“ können wir unterstützen, beispielsweise mit Intervall-Fasten. Eine Nahrungsabstinenz ab 14 Stunden startet den Vorgang für Autophagie und damit das gesundheitsfördernde Recycling. In dieser Zeit trinkt man lediglich Wasser, ungesüßte Tees oder etwas schwarzen Kaffee. Dieses intermittierende Fasten wirkt auch Entzündungen und Autoimmunreaktionen entgegen.

Wichtig: Nur bei ausreichender Erfahrung und einer guten psychischen und körperlichen Konstitution, kann ein längeres Fasten als 14 Tage empfohlen werden.

Täglich Antioxidantien

Vitamin C sorgt für eine starke Unterstützung des Immunsystems und hilft geschädigte Zellen zu reparieren, am effektivsten, wenn es hochdosiert zugeführt wird.

Magnesium ist an ca. 80% aller Stoffwechselfunktionen, an unserer Energieproduktion und an der Produktion von Eiweißen und unserer Erbsubstanz beteiligt und auch für die wichtige Glutathionbildung unverzichtbar. Vitamin C und Magnesium verstärken sich gegenseitig in ihrer Wirkung, wenn es darum geht, oxidativen Stress abzubauen.

Vitamin D hilft die allermeisten Infekte zu verhindern. Eine tägliche Einnahme der Tropfen hat gerade in Zeiten von Corona an Popularität und Bedeutung gewonnen. Eine Einnahme von Vitamin D sollte idealerweise zusammen mit Vitamin K erfolgen.

Zink ist neben anderen wichtigen Funktionen in der Lage, die Virusvermehrung in der Zelle zu hemmen, was auch für geimpfte Menschen wichtig ist. Die Kombination von Zink mit Quercetin (Pflanzenwirkstoff) wird empfohlen.

SAUNASCHWEISS UND RELAXEN

Super Booster für
die Immunabwehr.



L-Glutathion ist ein effektives körpereigenes Antioxidans, das beinahe in jeder menschlichen Zelle gefunden wird. Es schützt unsere DNA und die Zellen vor freien Radikalen und oxidativem Stress. Als „Meister der Entgiftung“ hilft es u.a. bei der Virenbekämpfung und bei der Entgiftung.

Nattokinase entsteht bei der Fermentierung von Sojabohnen, es wird extrahiert und in Kapselform angeboten. Dieses Enzym gilt als natürlicher Blutverdünner und ist in der Lage, Blutgerinnsel aufzulösen und Arterienwände von arteriosklerotischen Plaques zu befreien. Studien zeigen, dass es den Blutfluss im Körper steigern kann.

Omega-3 Fettsäuren zeigen Wirkung auf die Herz- und Gefäßgesundheit. Sie senken den Blutdruck, fördern die Durchblutung und wirken sich positiv auf die Fließfähigkeiten des Blutes aus. Achten Sie wegen der entzündungshemmenden Eigenschaften auf eine gute Omega-3-Versorgung. Verfeinern Sie Rohkost mit Leinöl und nehmen Sie die Fettsäuren EPA & DHA z.B. in Form von Algenöl ein.

Darum ist jede Auszeit wichtig

Negativer Stress schwächt die Immunabwehr. Ihr Körper schüttet dann im Übermaß das Stresshormon Kortisol aus oder es zirkulieren große Mengen von bestimmten Immunbotenstoffen im Blut. Dies fördert unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen und erhöht die Infektanfälligkeit. Das gilt für körperlichen Stress ebenso wie für psychischen. TIPP: Nehmen Sie eine Auszeit, um Ihre Abwehrkräfte zu stärken. Gehen Sie achtsam mit sich um und arbeiten Sie aktiv an Ihrer Entspannung. Dafür eignen sich nachweislich Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atemtechniken oder Yoga. So hat sich gezeigt, dass langfristig durchgeführtes Yoga, Tai Chi, Qigong und Meditation einen positiven Effekt auf das Immunsystem & Wohlbefinden hat.

Empfehlung

Immun gesund beginnt im Mund

Wussten Sie, dass der Mundraum gemeinsam mit Nasen- und Rachenraum eine besondere Schlüsselfunktion in der Immunabwehr inne hat? Eine zentrale Funktion haben dabei die dort beheimateten nützlichen Bakterien, die unser „orales Mikrobiom“ bilden.

Ein gesundes orales Mikrobiom besteht aus etwa 800 bis 1.000 verschiedenen Bakterienarten. Besonders unsere Lebensweise hat Einfluss auf das orale Mikrobiom: Ungesunde Ernährung, Medikamente oder starke Schwankungen des pH-Werts innerhalb der Mundhöhle, etwa durch zuckerreiche Nahrung, können das Mundmikrobiom beeinflussen und sowohl die Vielfalt als auch die Anzahl an nützlichen Bakterien reduzieren. In Folge entsteht ein Ungleichgewicht, die dazu führt, dass unser orales Mikrobiom seine Aufgaben nicht mehr vollständig erfüllen kann.

OMNi-BiOTiC® IMMUND enthält den in vielen Studien überprüften, natürlich im Mundraum vorkommenden Bakterienstamm *Streptococcus salivarius* K12. Ergänzt mit Vitamin D leistet OMNi-BiOTiC® IMMUND einen wertvollen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems bei Kindern und Erwachsenen.

ANWENDUNG: Kinder ab 3 Jahren 1 x täglich 1 Lutschtablette, Erwachsene 2 x täglich 1 Lutschtablette langsam im Mund zergehen lassen. Empfehlenswert ist die Anwendung vor dem Schlafengehen. Die Lutschtablette kann direkt nach dem Zähneputzen angewendet werden.

WIR BERATEN SIE GERNE!



RÄTSELGEWINNSPIEL

BAHNHOF
APOTHEKE

Gesund durchs Leben.

Hengst des Gottes Odin			Baumfrucht (Mz.)	Männernamen	Lebenslauf		franz. Schriftsteller, † 1980		kleine Brücke		Getreidesorte	Priesterin im antiken Rom
Sprachforscher							5		unbestimmter Artikel			
offene Wasserleitung			passiv									Getreiderntegerät
					schlecht				untere Zone der Erdkruste		Initialen der Temple	
ehem. britische Münzeinheit						Stromsicherung		Kopffüßler		3		
			Schuhmacherpfriem		Vermächtnisempfängerin						erprobt, bewährt	11
englischer Gasthof		Blütenstand					9	Schreibmaterial für Tafeln			griechischer Buchstabe	
Schilf			12		feine, kurze Fäden			einfaches Gefährt				6
frei	Teile des Fingers	spanische Weinstube		nicht gegen					Erdachsenpunkt			durchgekocht
							2			alter Tontträger (Abk.)		Abk.: Metall
ein-tönige Landschaft				dt. Antiterror-einheit (... 9)				Hunnenkönig (5. Jh.)	höckerloses Kamel		8	
					Vorname d. Schauspielerin Sommer			Steckeranpassungs-utensil				
Kugelspiel, Bowling			Einbringen der Feldfrüchte									
								Salz der Gerbsäure			Flüssigkeitsmaß (Abk.)	
												7
nach Art von (franz.)	See in Schottland (Loch ...)	Werkstoff			Hauptstadt in Osteuropa			Männernamen				
orientalische Rohrflöte					Feuerlandindianer					4	Kfz-Z. Lk. Dahme-Spree-wald	
					englisch: oder	Fidschi-Insel			engl. Abk.: Limited Edition			
Jugendlicher (Kw.)		wenn, dann										10
griech. Philosoph der Antike												

Abgabeschluss ist der
24.12.2021
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 TESTUNG IM WERT VON JE € 30,00

Testen Sie Ihren
SARS-CoV-2 Antikörperstatus
BREGENZ – Bahnhof Apotheke



SARS-CoV-2 Antikörper - Schnelltest

- Dieser Test dient als individueller Nachweis über neutralisierende Antikörper lt. 20/136 der WHO.
- Ab einem Wert von >15 BAU/ml (BAU = Binding Antibody Unit) ist anzunehmen, dass eine Immunität besteht.
- Schnelles Ergebnis innerhalb 15 Minuten per E-Mail
- CE-zertifiziert und in Europa zugelassen

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

UNSERE GEWINNERINNEN DER SOMMERAUSGABE:

Roswitha Daum, Bregenz
Susanne Präg, Bregenz
Nelly Steffenhagen, Lauterach

Name: _____

Adresse: _____

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

Wir gratulieren herzlich!