

APOTHECUM

JAHRGANG 31 HERBST 2024

EIN
GESCHENK
MEINER
APOTHEKE!

ARZNEIPFLANZE 2024

Echter Salbei

KRAFT DER HERBSTFRÜCHTE

STUDIENREISE

in die Toskana

ÜBERSÄUERUNG

Was ich mit Hilfe
aus der Apotheke tun kann



BAHNHOF-APOTHEKE
2700 Wiener Neustadt
Zehnergasse 1
T 02622/232 93-0
apo@bahnhof-apotheke.at
www.bahnhof-apotheke.at



Halskratzen?

Hustenreiz?

Stimme weg?



GeloRevoice®

Besser gut bei Stimme.

- Schnell spürbare Hilfe
- Befeuchtender Schutzfilm
- Lang anhaltende Linderung



Medizinprodukt GDB.6EL-REV/240101

Erhältlich in 4 Geschmacksrichtungen

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

 Gebro Pharma



Die TEUFELSKRALLE

Den Schmerz zum Teufel schicken

Einen treffenderen Namen für ein Mittel gegen Gelenkschmerzen kann es kaum geben. Angepriesen wird die Wurzel zur Linderung von Gelenk- und Rückenschmerzen. Tatsächlich haben die meisten Studien deutliche Hinweise auf solche Wirkungen gefunden, sobald die Dosis der Markersubstanz *Harpagosid* einen bestimmten Wert erreichte. Eine Extraktmenge mit mindestens 50 Milligramm Harpagosid pro Tag eignet sich demnach zur Behandlung von Altersrheuma und Rückenschmerzen.

Die Wirkung beruht auf einem antientzündlichen Mechanismus. Harpagosid war in einer Studie ebenso effektiv wie ein häufig eingesetztes, ebenfalls entzündungshemmendes nicht-steroidales Antirheumatikum. Einige Laborstudien weisen darauf hin, dass Harpagosid die Produktion entzündungsfördernder Botenstoffe hemmt. Es sollte also auch bei anderen entzündlichen Erkrankungen wirken. Dazu gibt es allerdings keine verlässlichen Daten. Die Teufelskralle wirkt entzündungshemmend, abschwellend und in geringem Ausmass auch schmerzstillend. Ähnlich wie nicht-steroidale Antirheumatika kann Harpagosid die Magenwand angreifen. Diese Nebenwirkung wird gemildert, wenn man es während einer Mahlzeit einnimmt. Wer Magenprobleme hat, sollte diese überwachen lassen.

» **Teufelskralle** kann Rückenprobleme verbessern!

Der Name Teufelskralle rührt von den langen, krallenbewehrten Samen der im südlichen Afrika heimischen

Pflanze her. Die verhaken sich gut im Fell von Tieren und sichern so die Verbreitung des Gewächses. Die San-Familien in der Kalahari, die von der Wildsammlung leben, gehen meist nachhaltig mit der Ressource um. Die stetig steigende Nachfrage hat aber dazu geführt, dass die Bestände in manchen Gegenden übernutzt werden und deutlich zurückgegangen sind. Wollen wir hoffen, dass die Züchtung auf Farmen bald erfolgreich ist. ☺

ECHTER SALBEI

Salvia officinalis



Unser APOTHECUM-Arzneipflanze-des-Jahres-2024 - Herbst-Rezept

SALTIMBOCCA

Kalbschnitzel mit Rohschinken und aromatischem Salbeiblatt wird zu der beliebten Saltimbocca alla romana.

Salbei ist ein Heil- und Küchenkraut mit dicken und porösen Blättern aus der Familie der Minz- und Thymiangewächse. Sein einzigartiges Aroma passt ideal zu Fleisch- und Fischgerichten.

4 Portionen
4 Kalbschnitzel à 150 g
4 Scheiben Prosciutto Crudo
4 Salbeiblätter
80 g Butter, 100 ml Weisswein, 20 ml Olivenöl, 20 ml Wasser

1. Die Kalbschnitzel auf ein Brett legen, mit Frischhaltefolie abdecken und mit einem Fleischklopfer klopfen, bis sie etwa 5 mm dick sind. Beide Seiten aller Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Auf jedes Kalbfleischstück eine Scheibe Prosciutto und dann ein Salbeiblatt legen. Mit einem Zahnstocher den Salbei und den Prosciutto am Fleisch fixieren.
3. Eine grosse Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, 40 g Butter und etwas Öl hineingeben.
4. Das Fleisch mit der ungarnierten Seite nach unten in die Pfanne legen und garen, bis sie an der Unterseite gebräunt sind. Den Weisswein in die Pfanne geben, ihn verdunsten lassen und dann die Pfanne mit einem Deckel abdecken, damit das Kalbfleisch vollständig garen kann. Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf den Teller geben.
5. Den Rest der Butter zusammen mit dem Wasser in die Pfanne geben und köcheln lassen, bis eine glänzende Sauce entsteht. Dann zum Servieren über das gegarte Kalbfleisch träufeln. ☺

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

DIE KRAFT der Herbstfrüchte...

Apotheker Mag.pharm. GREGOR SCHÖBERL



Der Herbst hält Einzug und mit ihm eine Fülle an nahrhaften Schätzen aus der Natur wie Weintrauben, Kürbisse, Kastanien, Preiselbeeren, Sanddorn, Äpfel, Pilze... die nicht nur kulinarisch, sondern auch gesundheitlich wertvoll sind. Weintrauben beispielsweise sind reich an Antioxidantien und unterstützen unser Immunsystem, während Pilze wichtige Vitamine und Mineralstoffe liefern, die zur Stärkung unserer Abwehrkräfte beitragen.

In unserer Apotheke möchten wir Ihnen die vielfältigen gesundheitlichen Vorteile dieser Herbstfrüchte und ihren pharmazeutischen Nutzen näherbringen.

Besuchen Sie uns am *Montag, 23. September 2024 um 18.30 Uhr* zu einem spannenden *Vortrag* zum Thema „Immunsystem stärken“ mit Mag. Veronika Macek-Strokosch (Ernährungsberaterin). Lassen Sie sich dabei wertvolle Tipps geben, wie Sie fit und gesund mit pflanzlichen Molekülkomplexen durch die kalte Jahreszeit kommen.

Auf Seite 8 und 9 berichtet *Apothekerin Mag.pharm. Petra Wagner* von ihrer Studienreise in die Toskana zur Firma *Aboca*; erfahren Sie, wie sehr dort grosser Wert auf biologischen Anbau von Heilpflanzen gelegt wird.

Montag, 7. Oktober 2024 10.00-16.00 Uhr laden wir Sie herzlich zu unserem *Beratungstag mit der Firma Caudalie* ein. Caudalie ist bekannt für seine innovative Nutzung von Weintraubenextrakten in der Hautpflege – lassen Sie sich beraten!

Mittwoch, 23. Oktober 2024 18.30 Uhr widmen wir uns dem Thema „Burnout“ mit einem *Vortrag*, den Lebensberater Erich Reithofer für uns vorbereitet hat – mehr dazu erfahren Sie auf Seite 5.



Mit 1. August 2024 hat *Apothekerin Mag.pharm. Jasmina Stevanovic* nach 29 Jahren in unserem Team ihren wohlverdienten Ruhestand angetreten. Sie war für alle KollegInnen eine Bereicherung und immer sehr bemüht um das Wohl und die Gesundheit aller KundInnen. Wir wünschen Dir, Jasna, für

die Pension alles Gute und weiterhin viel Gesundheit und danken Dir für den unermüdlichen Einsatz in der Bahnhof-Apotheke! ☺



DARMGESUNDHEIT.
Darmfloratest.
Beratung bei Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Allergien.



VITALPILZE.
Ausgewählte Vitalpilze in hoher Qualität sind bei uns erhältlich!



HOMÖOPATHIE.
Handverschüttelte homöopathische Arzneimittel, Monosubstanzen und Komplexmittel.

SCHNELLE BESORGUNG von nicht lagernden Arzneimitteln und anderen Präparaten aus dem EU-Raum. **BESTELLUNG** per Telefon, Fax und E-Mail möglich.



KOSMETIK - HAUTANALYSE.
Produkte von Avène, Caudalie, Dermaviduals, La Roche-Posay, Vichy. La mer. Sonnenschutz.



AROMAÖL-BERATUNG.
Grosses Primavera- + Feeling-Sortiment. Anfertigung individueller Duftmischungen. Dekorative Duftlampen + Steine.



ANTLITZANALYSE.
Mineralstoffmängel werden erkannt und können gezielt durch die Anwendung von Schüssler Salzen behoben werden.

LITERATUR. APOTHECUM, Die Apotheke, Diabetiker Ratgeber, Medizinische Kinzeitung. Wir **ENTSORGEN** Ihre Altmedikamente (in kleinen Mengen).



WECHSEL.
Die Wechseljahre erzeugen keine, kleine oder grössere Beschwerden. Wir beraten Sie gerne!



MESSUNGEN und TESTS.
Blutdruck-, Blutzuckermessung, digitale Fieber- + Ohrenthermometer. Covid-19 Antikörper-Test.



ARZNEIMITTEL-SICHERHEITSGURT.
Arzneimittelinformation und Prüfung von Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Medikamenten.

APOCARD. 3 % Apocard-Treue-Bonus, Aktionsangebote, Sammelaufstellung fürs Finanzamt + viele andere Vorteile.

WWW.BAHNHOF-APOTHEKE.AT

A - 2700 Wiener Neustadt, Zehnergasse 1

T 02622/232 93-0

apo@bahnhof-apotheke.at

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Samstag

jeweils 8³⁰ - 18⁰⁰ Uhr durchgehend

Unsere Bereitschaftsdienste

10., 20., 30. Sept., 10., 20., 30. Okt., 9., 19., 29. Nov. 2024

MIT HERZ UND HIRN

NEU Lebensberatung und Life-Coaching



Der Platz der Gesundheit erhält mit Herrn Ing. Erich Reithofer nun auch ein Angebot im Bereich der 4. Säule der Gesundheitsvorsorge. Ab Oktober 2024 bietet Herr Reithofer Lebensberatung und Life-Coaching nicht nur Online, sondern auch vor Ort in den Räumen von TeamTherapie (Zehnergasse 3) an. Das Angebot umfasst Beratung bei Stressbelastung und Burnout, sowie Life-Coaching bei Beziehungsthemen (Partner, Familie, Arbeit, Verein, etc.), bei Krisen und bei Lebensveränderungen/Neuorientierung.



Manchmal schickt uns das Leben ein Problem oder gar eine Krise und ladet uns ein, aus der Spirale auszustiegen. Wir werden regelrecht gezwungen innezuhalten, unser Leben zu betrachten und zu überlegen was jetzt das Richtige für uns ist. Gerne unterstütze ich Menschen dabei, Herausforderungen und Krisen zu meistern und ihren Weg in ein glücklicheres und zufriedeneres Leben voller Kraft und Freude zu gehen.“

AUSBILDUNG UND ERFAHRUNG

Herr Erich Reithofer war über 30 Jahre als Projektmanager in einem internationalen IT-Unternehmen tätig. Die erfolgreiche Führung von Projektteams erforderte Einfühlungsvermögen und Verständnis für die Bedürfnisse und Probleme seiner Teammitglieder. Die Vermittlung von Zielen und das Fokussieren auf Zielerreichung gehörten ebenso zu seinen Aufgaben wie der Umgang mit Krisen und arbeitsbedingtem Stress bis hin zum Burnout.

Die gewonnenen Erfahrungen setzte Herr Reithofer seit 2015 als Mentor und Coach für junge Projektmanagerinnen und Projektmanager erfolgreich ein. 2020 folgte Herr Reithofer seinem Ruf und begann eine Ausbildung zum Diplom-Lebensberater. 2021 einen weiteren Lehrgang für Life Trust Coaching® zertifiziert by Veit Lindau, einem der führenden Coaches und Mentoren im deutschsprachigen Raum. 2022 schloss er beide Ausbildungen ab und lebt seitdem seine Berufung als Life-Coach und Lebensberater mit grossem Einfühlungsvermögen, analytischer Klarheit und viel Herz.

STRESST DU NOCH, ODER BIST DU SCHON AUSGEBRANNT?

... so könnte heute eine Frage an viele Menschen lauten. Auch wenn Stress nicht gleich zum Burnout führt, ist es leider sehr häufig so, dass Menschen sich erst zu spät eingestehen, dass es so nicht mehr weitergehen kann und sie bereits ins Burnout gerutscht sind. Soweit muss es aber nicht kommen! Mit der Unterstützung von Herrn Reithofer identifizieren Sie die Ursachen für Ihren Stress, finden neue Perspektiven und erlernen Techniken, um Ihren Stress zu reduzieren und wieder mehr Entspannung, Gelassenheit und Freude in Ihr Leben zu bringen.

Ing. Erich Reithofer: „Multiple Krisen, mediale Empörung, öffentliche Selbstdarstellung, sowie die Jagt nach Aufmerksamkeit und Bestätigung kennt in der heutigen Zeit keine Grenzen. Oft glauben wir dabei sein zu müssen, um nichts zu versäumen. Dabei verpassen wir vor lauter Aufregung, Empörung und Sturheit unser Leben.“

MEIN ANGEBOT

Unter www.reithofer-coaching.at finden Sie das gesamte Beratungsangebot, interessante Beiträge (Blog) sowie die Möglichkeit ein kostenloses Kennenlerngespräch zu buchen. ☎

Im Oktober

VORTRAG STRESS und DROHENDES BURNOUT

ERKENNEN – REDUZIEREN – VERMEIDEN

Mittwoch, 23. Oktober 2024, 18.30 Uhr

Bahnhof-Apotheke, Zehnergasse 1, 2700 Wiener Neustadt
Wir ersuchen um Anmeldung:
T 02622/23293 oder apo@bahnhof-apotheke.at

TIPP

REITHOFER COACHING

Ing. Erich Reithofer
Life-Coach + Diplom-Lebensberater

Praxis

Wr. Neustadt, Zehnergasse 3

Praxis Online

Zoom, Whatsapp

E reithofer-coaching@gmx.at

T +43 681 10 87 02 80

www.reithofer-coaching.at





LAUS-ALARM

Ein Parasit, der Eltern und Kinder die Haare raufen lässt



Zur Läuse-Hochsaison nach den grossen Ferien sind sie wieder aktiv! Eine meldepflichtige Infektionskrankheit, die in den Kindergärten und Schulen immer wieder viele Eltern in Panik geraten lässt.

Gut informiert gegen Kopfläuse vorgehen

Der Beratungsbedarf bei den Betroffenen ist nach wie vor hoch. Schon der blosse Verdacht löst bei den meisten Eltern Unbehagen aus, da einem Läusebefall noch immer etwas Peinliches anhaftet. Meist ist der Mangel an Informationen über Verbreitung, Vermehrung und

Tipps bei Lausalarm

Lange Haare nicht offen tragen, sondern zusammenbinden. Die Mütze / Kappe in der Garderobe in den Jackenärmel stecken und nicht aufhängen.

Bekämpfung der Parasiten Grund dafür. Betroffene setzen sich in der Regel erst mit dem Thema auseinander, wenn in der eigenen Familie Läuse-Alarm herrscht.

Ein Besuch in der Apotheke und Ratsuchenden wird schnell geholfen. Fragen wie „Woran erkenne ich, dass mein Kind Läuse hat?“, „Welche Massnahmen kann ich ergreifen, um Kopfläuse schnell und nachhaltig los zu werden?“, oder „Wie schütze ich mich vor einer Übertragung, wenn im Umfeld Läuse-Alarm herrscht?“, werden von unseren Experten beantwortet.

Die *Kopflaus* (*Pediculus humanis capitis*) ist ein hoch-spezialisierter

und extrem „wirtsspezifischer“ Parasit. Das bedeutet, dass sie ausschliesslich im Kopfhair des Menschen zu finden ist, da dies ihre einzige Überlebensquelle darstellt. Ihr Überleben hängt davon ab, dass sie in fast ununterbrochenem Kontakt mit ihrer Wärme und einzigen Nahrungsquelle – dem menschlichen Blut – bleibt. Im Gegensatz zur Kleiderlaus kann die Kopflaus nicht in der Kleidung des Menschen leben, und man findet sie auch nicht bei Haustieren wie Katzen und Hunden. Die Kopflaus ist ungefähr zwei bis vier Millimeter lang, wobei die männliche Laus etwas kleiner ist. Die Kopflaus lebt ganz nahe an der Kopfhaut, um dort Wärme, Feuchtigkeit und Nahrung zu beziehen und das Weibchen legt dort ihre Eier ab. Die durchschnittliche Lebensdauer



Nach der „Läuse-Behandlung“ sollten die Nissen mit einem sehr feinen Kamm sorgfältig aus dem Haar gekämmt werden. Bei langen Haaren kann diese Prozedur schon dauern. Aber es zahlt sich aus!

der Kopflaus beträgt zirka 30 Tage, doch nur wenige überleben tatsächlich so lange.

Das befruchtete Weibchen legt sechs bis acht Eier pro Tag und zwar ausschliesslich an den Haaransatz, wobei pro Haar nur ein Ei gelegt wird. Dabei spritzt das Weibchen eine klebstoffartige Substanz auf den Haaransatz, ähnlich der Zusammensetzung des Haares selbst. Ein Ei misst zwischen 0,3 und 0,8 Millimeter und ist mit freiem Auge leicht sichtbar. Zur Reifung benötigen die Eier (*Nissen*) eine Temperatur von über 22 Grad. Das bedeutet, dass alle Nissen, die mehrere Zentimeter von der Kopfhaut entfernt gefunden werden, entweder leere Hüllen oder tote Embryos sind.

Die *Übertragung* der Kopflaus von Mensch zu Mensch geschieht normalerweise durch direkten Haarkontakt, also zum Beispiel beim Schmusen, Kuschneln und wenn Kinder die Köpfe zusammenstecken. Aufgrund dieses Übertragungsweges kommt es besonders häufig in Gemeinschaftseinrichtungen wie Schulen und Kindergärten zur Verbreitung der Kopfläuse.

Bei *Verdacht auf Kopflausbefall* (Jucken) besorgen Sie sich einen Lauskamm und eine Lupe. Legen Sie ein Blatt Papier auf den Tisch und kämmen Sie das Haar darüber aus. So können Sie am besten den Inhalt des Kammes überprüfen. Bei Auffinden von Läusen besorgen Sie sich am besten ein passendes Shampoo und/oder eine entsprechende Lösung in der Apotheke! ☺

DIE BERATUNG IN DER APOTHEKE

Lassen Sie sich bei der Bestimmung Ihrer persönlichen Bedürfnisse am besten von Experten bei uns in der Apotheke unterstützen. Wir als akademisch Ausgebildete stehen Ihnen mit unserem Wissen rund um unsere hochwertigen Qualitätsprodukte und deren Anwendungsgebiete jederzeit gerne zur Verfügung!

APOTHECUM **plus** Noch mehr Informationen und praktische Werkzeuge für Ihre Gesundheit! www.plus.apothecum.at

#Ich kann viel fuer mich tun!



apothecum



@apothecum



STUDIENREISE

IN DIE TOSKANA

Apothekerin Mag.pharm. PETRA WAGNER



Seit Februar dieses Jahres haben wir eine neue Produktlinie – **ABOCA** – im Programm. Ich hatte die Ehre, mit einer Gruppe österreichischer ApothekerInnen eine wissenschaftliche Schulungsveranstaltung von Aboca – mit Unternehmenssitz in Sansepolcro in der Toskana – zu besuchen. Dadurch erhielt ich die Möglichkeit einen genauen Einblick in viele Details dieses italienischen Unternehmens zu bekommen.

Der Gründer Valentino Mercati hatte schon 1978 Visionen vom biologischen Anbau von Heilpflanzen, zu einer Zeit, als andere nur Chemie als Antwort für viele Erkrankungen kannten. Die Produkte von Aboca verstehen sich nicht als Arzneimittel, sondern als Medizinprodukte. Der Name Aboca leitet sich vom Ort Aboca in der Nähe von Arezzo ab, in dem sich das Landgut und die Produktionsstätten befinden. Aboca betreibt eine biologische Landwirtschaft auf 1700 Hektar. 95 Pflanzenarten werden selbst angebaut, alle anderen, die klimabedingt in der Toskana nicht gedeihen, werden kontrolliert zugekauft, auch von anderen Kontinenten, wobei die Produktion und die Verarbeitung strengstens überprüft werden. Auf alle Phasen der

Bereits im 13. Jahrhundert wurden auf den Landgütern rund um Aboca Heilpflanzen angebaut. Der Ortsname leitet sich von „Abiga“ ab, dem alten italienischen Dialektausdruck für Cünsel, einer Heilpflanze mit reinigender Wirkung.



NEU
Nur bei uns in
der Apotheke



Wertschöpfungskette – vom Samen bis zum fertigen Produkt, das 100% natürlich und biologisch abbaubar ist, wird von Aboca geachtet. Bei einer Besichtigungstour über die Anbaugelände von Aboca konnten wir uns vom biologischen Kräuteranbau überzeugen.

Ausserdem sahen wir die Produktionsstätten und die Labors, in welchen die getrockneten Heilpflanzen auf Schadstoffe geprüft werden. Aus diesen Rohstoffen, die in weiterer Folge extrahiert, fraktioniert,

konzentriert und standardisiert werden, erhält man spezifische Molekülkomplexe. Diese pflanzlichen Molekülkomplexe haben grosse Bedeutung für die Prävention und Therapie von Krankheiten, da sie mit dem menschlichen Körper interagieren und somit ein vorteilhaftes Nutzen-Risiko-Verhältnis aufweisen.

„
Weiterbildung
wird bei uns gross
geschrieben.

Aboca setzt auf Forschung und neueste Technologien. *Ausserdem geht es dem Unternehmen auch um ehrlichen Austausch ethischer und wirtschaftlicher Wertvorstellungen.* Sie wollen den Menschen auf seinem gesundheitlichen Lebensweg begleiten. Das entspricht auch unserem Ideal, da wir als Apotheker den Menschen in den Mittelpunkt stellen wollen.

Aboca hat 72 Produktlinien im Programm, damit werden 52 Gesundheitsbedürfnisse abgedeckt, hauptsächlich in den Bereichen Atemwegsbeschwerden, Magen-Darm-Leiden sowie Stoffwechselstörungen. In Österreich sind davon elf Produkte am Markt.



GRINTUSS: Hustensaft für Kinder und Erwachsene: lindert den Husten ohne ihn zu unterdrücken und bietet eine Schutzfunktion für die oberen Atemwege. Hat eine befeuchtende, antioxidative und „schmierende“ Wirkung. Pflanzliche Bestandteile wie Spitzwegerich, Grindelie und Strohlblume, sowie Honig helfen auch bei Long-Covid Husten, auch für Diabetiker geeignet.

GOLAMIR: als Lutschpastille und Spray erhältlich für Entzündungen im Mund- und Rachenraum, sowie gegen Viren, Bakterien und Allergene oder nach dem Kontakt extremer Reizstoffe.

NEOFITOROID: Hämorrhoiden-Salbe mit Teebaumöl hilft bei Schmerzen, Juckreiz und Brennen im Analbereich.

FITONASAL: natürlich abschwellender Nasenspray bei Allergien, Erkältungsschnupfen und chronischen Beschwerden. Führt zu keiner Gewöhnung und kann deshalb auch über einen längeren Zeitraum angewendet werden.

NEOBIANACID: Lutschpastillen bei Sodbrennen, Reflux und Verdauungsproblemen – kann auch prophylaktisch bei allen Schleimhautreizungen des Gastrointestinal-Trakts angewendet werden.

NATURA MIX ADVANCED STÄRKUNG: Granulat entweder direkt oder aufgelöst in einem Glas Wasser zur Stärkung des Immunsystems – Gelee Royal, Acerolaextrakt und eine Mischung roter Früchte – genannt Cyanidin-3 - verringern Müdigkeit und Überanstrengung und sind wichtig für ein funktionierendes Immunsystem.

COLILEN IBS: Behandlung des Reizdarmsyndroms mit Schmerzen, Blähungen, unregelmäßigem Stuhlgang. Der Molekülkomplex ActiMucin schützt die Darmschleimhaut durch den gebildeten Schutzfilm bei Kontakt mit Reizstoffen.

FITOSTILL: Wiederverschliessbare Einzeldosisampullen Augentropfen – wirken schützend, befeuchtend und lindernd bei gereizten, trockenen Augen.

Im September

TIPP

VORTRAG

IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Vortragende Mag. Veronika Macek-Strokosch
Ernährungswissenschaftlerin, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin

Montag, 23. September 2024, 18.30 Uhr

Bahnhof-Apotheke, Zehnergasse 1, 2700 Wiener Neustadt

Wir ersuchen um Anmeldung:

T 02622/23293 oder apo@bahnhof-apotheke.at



Gerne stehe Ihnen meine Kollegen und ich für Fragen zur neuen Produktlinie ABOCA zur Verfügung. Es ist eine grosse Freude für uns über so wunderbare und natürliche Produkte etwas erzählen zu dürfen! ☺

ÜBERSÄUERUNG

Eigenverantwortung mit Hilfe aus der Apotheke



Was hat Ihre Gesundheit mit dem Säure-Basen-Haushalt zu tun? Fast alle biochemischen Abläufe in unserem Körper, zum Beispiel die Verdauung, Nierentätigkeit, Leberfunktion, müssen in einem bestimmten pH-Bereich ablaufen. Zusätzlich fallen im Stoffwechsel ständig *Säuren* an, diese müssen neutralisiert und ausgeschieden werden. Im Normalfall ist der Organismus in der Lage, diese auch als Stoffwechselschlacken bezeichneten Säuren auszuscheiden.

Was bezeichnet man als Übersäuerung?

Im medizinischen Alltag ist die Entgleisung des Blut-pH-Wertes eher selten und immer Anzeichen einer schwerwiegenden Gesundheitsstörung (z.B. Ketoazidose bei entgleistem Diabetes mellitus). Hingegen sind pH-Abweichungen bzw. eine *Übersäuerung im Gewebe*, sogenannte *latente Azidosen* weitaus häufiger. Wir sprechen hier von Erkrankungen, die durch chronische Übersäuerung erklärbar werden, wie chronische Müdigkeit, Immunschwäche, Gelenksbeschwerden, Sodbrennen usw. *Die Auswirkungen der latenten Azidose auf das Wohlbefinden werden in der Regel unterschätzt.* Dies liegt in erster Linie daran, dass der pH-Wert im Blut trotzdem stabil bleibt und die Gewebeübersäuerung selbst schwierig messbar ist.

Wie kommt es zur Übersäuerung?

Eine zu hohe Zufuhr an säurehaltigen Nahrungsmitteln ist oft die Ursache, ebenso kann es aber auch durch einen Mangel an Vitaminen und Spurenelementen zu einer ungenügenden Umwandlung und Neutralisierung der Säuren kommen. Zu wenig Sauerstoffzufuhr oder/und Stress können ebenso eine Übersäuerung des Körpers verursachen. Sollte man viele Medikamente einnehmen müssen (Blutdruck, Herz...), können auch diese ein Zuviel an Säure auslösen.

Wird der Körper mit Säuren überschwemmt und überlastet, entnimmt er dem Gewebe Mineralstoffe, um die Säuren zu neutralisieren. Ein *Mineralstoffverlust* macht sich bemerkbar. Chronische Entzündungen, ein geschwächtes Immunsystem, ein verschlacktes Bindegewebe, Ablagerungen und Verkalkung in den Organen können die Folge sein.

Bei einem *intakten Säurestoffwechsel* wird zum Beispiel die Säure einer Zitrusfrucht aufgespalten und die basischen Mineralstoffe des Nahrungsmittels werden freigesetzt. Menschen mit gestörtem Säure-

stoffwechsel können das leider nicht. Daher ist in diesem Fall unbedingt vom Genuss saurer Nahrungsmittel abzuraten. Saure Nahrungsmittel enthalten zahlreiche Säuren. Die meisten von ihnen sind an ihrem Geschmack zu erkennen. Zitrusfrüchte, Beeren, unreifes Obst, Tomaten, Rhabarber, industriell hergestellte Limonaden und Getränke, Essig.

Was tun gegen die Übersäuerung?

Bei einer latenten Azidose sollte in erster Linie die Ernährung umgestellt werden. Basische oder basenbildende Nahrungsmittel sollten einen grossen Anteil an unserer Ernährung haben. Bevorzugen Sie Gemüse, Obst und Kartoffeln und konsumieren Sie nur wenig Eiweiss, Fett, Getreide, Kaffee, Alkohol und Zucker. Die Mandel ist die einzige Nuss, die deutlich basisch ist. Dörrfrüchte und Bananen gehören ebenso zu dieser Nahrungsmittelgruppe.

Eine erhöhte Sauerstoffzufuhr hilft die Säuren im Körper leichter abzubauen. Körperliche Betätigung mit angeregter Atmung erhöht das Sauerstoffangebot und sollte daher unbedingt in unseren Tagesablauf eingebaut werden! Gehen Sie zumindest einmal täglich spazieren. Am besten nach dem Essen.

Empfehlungen aus der Apotheke

BASISCHE MINERALSALZE: Sie sind neben der Ernährung ein weiteres Hilfsmittel im Kampf gegen die Übersäuerung. Da der Körper diese Mineralstoffe (*Kalzium, Magnesium, Kalium, Zink, Mangan*) auch zum Abpuffern der Säuren braucht, ist eine Ergänzung der basischen Kost durch entsprechende *Mischungen* sinnvoll. Zu beachten ist aber der Zeitpunkt der Einnahme. Am besten mindestens eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit.

PH-STREIFEN: Die häufig durchgeführte Messung des Urin-pH mit Lackmuspapier oder Universal-Indikatorpapier erfasst nur die freien Säuren – diese machen etwa 1% der gesamt ausgeschiedenen Säuren aus.

Die übrigen 99% der Säuren werden zwar auch über die Nieren ausgeschieden, liegen aber in gebundener Form vor und bleiben bei dieser Prüfmethode unberücksichtigt. Eine einmalige Bestimmung des Urin-pH mit pH-Streifen ist wenig aussagekräftig. Mehrere über den Tag verteilte Messungen mit pH-Papier können orientierenden Charakter haben.

VERSCHIEDENE KRÄUTERTEES: Löwenzahn, Birkenblätter, Brennnessel bewirken eine Säureausscheidung über die Nieren. Reichliches Trinken von Wasser – am besten abgekocht und lauwarm – fördert die Ausscheidung ebenfalls und ist wichtig für den Säuretransport. Um sicher zu sein, dass die Flüssigkeit für eine optimale Ausscheidung ausreicht, wird nach jedem Harnlassen getrunken. Dabei sollte die Trinkmenge die ausgeschiedenen Urinmenge mindestens ersetzen oder sogar übersteigen. So werden die Nieren zu vermehrter Tätigkeit angeregt.

SÄUREAUSSCHIEDUNG über die HAUT: Sie wird durch wertvolle Basenbäder, Saunabesuch oder Infrarotkabinen angeregt. ④



Wir wissen was wirkt.®

EINFACH KAUFEN GUT VERDAUFEN

FÜR EIN BESSERES BAUCH-
 GEFÜHL NACH DER MAHLZEIT!^{1,2,3}



Ca



¹ Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei. ² Fenchel unterstützt bei der normalen Verdauung und bei Blähungen. ³ Ingwer trägt zu Magen-Darm Wohlbefinden bei und kann Übelkeit vermeiden.



SPORT AM MORGEN oder SPORT AM ABEND?

Ich kann viel für mich tun!®



Es ist nicht immer einfach, die richtige Tageszeit für Sport zu finden. Morgens kann es schwierig sein, früher aufzustehen, bevor man zur Arbeit geht, während es abends nach einem langen Tag im Büro möglicherweise an Motivation mangelt. Beide Tageszeiten haben ihre Vorteile.

1. Argumente für Sport am Morgen

Die Sonne geht auf, die Vögel singen und die Strassen sind leer. Jeden Morgen scheint alles wieder zum Leben zu erwachen. Inspiriert Sie diese idyllische Vision nicht dazu, das Beste daraus zu machen, indem Sie frühmorgens Sport treiben?

Nein. Gehen Sie nicht wieder ins Bett! Glauben Sie uns. Das ist es wert! Sport am Morgen gibt Ihnen nicht nur das Gefühl, das Beste aus Ihrem Tag gemacht zu haben, sondern bietet auch eine Reihe von Vorteilen:

1. Sie kommen ruhig und entspannt zur Arbeit.
2. Wenn Sie frühmorgens Sport treiben, produzieren Sie den ganzen Tag über ausreichend Endorphine. Das sind die Hormone, die Stress bekämpfen und für gute Laune sorgen. Mit einem Wort, Sie werden Glück versprühen!

3. Sie werden Gewicht verlieren. Es gibt nichts Besseres als einen Lauf am frühen Morgen vor dem Frühstück, um überflüssiges Fett zu verbrennen. Bereits zu Beginn eines 45-minütigen Laufs verbrauchen Sie Ihre Fettreserven. Ein Glas Wasser oder Tee und los geht's!
4. Sie werden nachts besser schlafen. Das ist richtig! Generell ist davon abzuraten, nach 19 Uhr Sport zu treiben, da sich der Körper auf natürliche Weise abkühlt, wenn die Schlafenszeit näher rückt. Sport hat offensichtlich den gegenteiligen Effekt, weshalb Sie Ihren Lieblingssport lieber morgens ausüben sollten.

2. Das Argument für Sport am Abend

Warum bei Tagesanbruch aufstehen, wenn es im Bett so gemütlich ist? Schliesslich haben Sie abends nach der Arbeit alle Zeit der Welt für Sport. Hier sind drei Gründe, die Ihre Wahl stützen:

1. Höhere Leistung. Was kann man von einem Körper erwarten, der gerade nach einer langen Nacht erwacht ist? Wenn Sie abends Sport treiben, können Sie alle Ihre körperlichen Fähigkeiten nutzen, da Ihr Körper die richtige Temperatur hat. Tatsächlich erreicht Ihre Leistung gegen 16 Uhr ihren Höhepunkt. Machen Sie also das Beste daraus!
2. Sie/man können/ kann Dinge abarbeiten. War der Chef den ganzen Tag auf Ihrer Seite? Linda von der Buchhaltung gibt ihr Bestes, um Sie zu stören? Vergessen Sie sie alle. Durch Sport nach der Arbeit können Sie den Stress abbauen, der sich im Laufe des Tages angesammelt hat. Schlagen Sie mit dem Punchingball und denken Sie an wen auch immer Sie wollen!
3. Der ideale Moment zum Teilen. Ganz ehrlich, wer wird mit Ihnen um 6 Uhr morgens laufen gehen? Der Sport am Ende des Tages ist auch eine Gelegenheit, schöne Stunden mit den Freunden oder anderen Vereinsmitgliedern zu verbringen. Selten habe ich Mannschaftstrainings um 7 Uhr morgens gesehen, bevor alle zur Arbeit gegangen sind.

Conclusio

Wie Sie sehen, gibt es keine eindeutige Antwort auf die Frage in der Headline. Jeder Mensch wählt nach seinem eigenen Rhythmus eine bestimmte Tageszeit. Bei 70 Prozent von uns ist das zirkadiane System so eingestellt, dass sie zwischen sechs und acht Uhr morgens aufwachen und zwischen 22 und 24 Uhr müde werden. Zehn Prozent sind „Lerchen“, die vor sechs Uhr wach werden, 20 Prozent nachtaktive „Eulen“. Die innere Uhr, die mit etwa 25 Jahren voll funktionsfähig ist, lässt sich nur in Massen beeinflussen. Aus diesem Grund sollte sich jeder individuell nach seiner eigenen inneren Uhr richten. Alles andere ist nicht gesundheitsschädlich, aber viel anstrengender. Worauf jeder achten sollte ist spätabends kein Hochleistungstraining mehr zu machen. Denn der Körper brauche eine gewisse Zeit, um zum Einschlafen zur Ruhe zu kommen. 20 Minuten leichtes Joggen am Abend oder ein paar Gymnastikübungen vor dem Schlafengehen sind aber völlig unproblematisch. ④

UNSERE EMPFEHLUNG AUS DER APOTHECUMcollection

VAMPIR-STOP

Insektenschutz für die ganze Familie aus ätherischen Ölen

100 ml in der Sprühflasche € 14,25

Neu im Team: PKA VIVIEN HAHNEKAMP



Nach meiner Babypause, sowie dem Umzug nach Wiener Neustadt, freue ich mich für Sie in der Bahnhof-Apotheke da sein zu dürfen. Der intensive Kontakt zu Kunden, aber auch eine kompetente Kunden-Beratung bereiten mir sehr grosse Freude. Während meiner Karenz absolvierte ich die Ausbildung zur Kosmetikerin, da ich meine Leidenschaft für Hautpflege perfektionieren wollte. Nun bringe ich auch reichlich Expertise in der Kosmetik-Beratung mit. Meine Freizeit verbringe ich gerne mit meiner Familie. Die fältigen Aktivitäten bereiten mir grosse Freude und sorgen für viel Abwechslung. Ich freue mich Sie demnächst in der Bahnhof-Apotheke begrüßen zu dürfen. ☺

100% GESUND
APOTHECUM
VIEL VERGNÜGEN



AKTIONEN

in der Bahnhof-Apotheke

Hals, Stimme

GELO REVOICE®
20 Stück
4 Geschmacks-
richtungen
statt € 10,50 **nur € 9,50**



Verdauung

AQUILEA®
Verdauung
statt € 9,90 **nur € 8,90**



VORTRAGS- und BERATUNGSTERMINE

Mo, 23. Sept. 2024	18 ³⁰ Uhr	Vortrag Immunsystem stärken
Mo, 7. Okt. 2024	10 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ Uhr	Caudalie Beratungstag
Mi, 23. Okt. 2024	18 ³⁰ Uhr	Vortrag Stress + Burnout mit Erich Reithofer

Wir ersuchen um Anmeldung direkt in der Bahnhof-Apotheke, telefonisch T 02622/23293 oder per Mail apo@bahnhof-apotheke.at

								
Apotheker Mag.pharm. MICHAEL HERGET Fitness-Coach	Apotheker Mag.pharm. GREGOR SCHÖBERL Darmgesundheit, Homöopathie, Diabetescoach	Apotheker Mag.pharm.Dr. BERNHARD ERTL	Apothekerin Mag.pharm. STEFANIE GUSTENAU	Apothekerin Mag.pharm. KATHRIN LACZKOVITS	Apothekerin Mag.pharm. MARGIT SVARDAL Bachblüten	Apothekerin Mag.pharm. EMILIA TOT-WALLNER MSc	Apothekerin Mag.pharm. PETRA WAGNER Aromatherapie Diabetescoach	
								
PK-Assistentin VIVIEN HAHNEKAMP	PK-Assistentin SONJA KRUMPÖCK BA	PK-Assistentin PETRA OSLANSKY Aromaöle	PK-Assistentin CHRISTINE PAWLICA Kosmetik und Einkauf	PK-Assistentin ZILAN POLAT-TURAN Social Media	PK-Assistentin ELISABETH STEHLIK	PK-Assistentin MELANIE WALDA derzeit in Karenz	PK-Assistentin SABRINA WENINGER	PKA-Lehrling MAVIE CAMUS
						 <h2 style="font-size: 1.5em; margin: 0;">www.BAHNHOF- APOTHEKE.AT</h2>		
PKA-Lehrling ALINA SUIINGIU	Frau CHRISTINA KARNER Backoffice	Frau BEATRIX NOVAKOVICS Backoffice	Frau MARIJA ANDRIC Hygiene	Frau LISA GEYER Pharmazie-Studentin	Frau CELINA LANGER Pharmazie-Studentin			

Anti-Ageing Intensivpflege

- **Night Cream**

Für normale Haut und Mischhaut.
Mit leichterer Textur.

- **Gel für die Augenpartie**

Reduziert dunkle Augenringe
und Schwellungen.
Mit Kühlapplikator für
einen Soforteffekt.



Zwei Produkte erweitern die hochverträgliche und hochwirksame Intensiv Anti-Ageing-Pflegelinie. Die Night Cream nährt und regeneriert die Haut während der Nacht mit leichter Textur, damit sie am Morgen wieder frisch und strahlend aussieht. Eye'Fective™ in Kombination mit dem Biotostimulatore-Komplex im Gel für die Augenpartie wirkt gegen den müden Blick und sorgt für ein strahlendes Aussehen. Augenringe und Schwellungen werden reduziert. Eine perfekte Kombination, um in den neuen Tag zu starten.

Mehr Details



DIE HORMON-PHASE

Teil 3 unserer Serie zur Pflege in den verschiedenen Lebensabschnitten

Das Problem in dieser Phase des Lebens ist die Wirkung des sinkenden Hormonspiegels auf die Haut. Die Altersgruppe der 36- bis 55-Jährigen hat mit dem Kollagenverlust, der geringeren Hautspannung und zunehmenden Hautfältchen zu tun. Feststeht, dass egal in welchem Alter und unabhängig ob Mann oder Frau, gepflegte Haut immer ansprechender und schöner wirkt, als Haut, für die es keinen Einsatz von Seiten der Besitzer gibt.

Zum Beispiel Sportler, die sich Sommer und Winter Wind und Wetter aussetzen, dabei nicht auf den Sonnenschutz und auf Feuchtigkeit-zufuhr achten, haben mit zunehmendem Alter ledrige, faltige Haut. Deshalb achtet Sie auf Ihre Pflege! Tägliche Reinigung, Zufuhr von Wirkstoffen dem Alter und dem Hauttyp entsprechend – Gesichtsreinigung, Seren und Cremes, Augenpflege und Sonnenschutz –, sollten zum täglichen Morgen- und Abendritual gehören.

Während der Jahre trocknet die Haut häufig aus, da der Hormonspiegel, insbesondere der Östrogenspiegel, sinkt. Östrogen regt die Produktion von Kollagen und natürlichen Ölen an, die dazu beitragen, dass die Haut auf natürliche Weise mit Feuchtigkeit versorgt wird. Um die

Haut weiterhin ausreichend hydriert zu halten, ist es wichtig, trockene Hautbereiche regelmässig mit feuchtigkeitsspendenden Seren zu pflegen. Pigmentflecken treten oft im Gesicht, aber auch an anderen Körperstellen auf. Sie sind eine ganz normale Begleiterscheinung der Wechseljahre und werden durch hormonelle

”

Wäre schade, wenn unnötige Zeichen des Alterns die Stimmung trüben.

Schwankungen, insbesondere durch eine erhöhte Melaninproduktion, verursacht. Selbstverständlich sind aber auch „Jugendsünden“ sichtbar, die durch fehlenden Sonnenschutz entstanden sind.

Egal, ob es Hitzewallungen oder Nachtschweiss betrifft – sie sind ganz normal, wenn man sich dem 50er nähert oder schon darüber hinaus ist. Der sich verändernde Hormonspiegel beeinflusst auch die körpereigene Temperaturregelung.

Weil starker Schweiß die Haut zusätzlich reizen kann, sollten Sie ein wirksames und pflegendes Antitranspirant verwenden. Auch grossporige Haut, fettige Haut und Hautunreinheiten werden häufig durch zu starkes Schwitzen verursacht.

- ① Gesichtsreinigung: *Avène Mizellengel und -schaum*
 - ② Gesichtsmaske: *Avène Beruhigende Feuchtigkeitsmaske*
- Tipp: *Louis Widmer Creme für die Augenpartie.*



- ③ Serum: *Louis Widmer Extrait Liposomal, Avène Hydrance Boost, Avène Hyaluron Activ B3*
- ④ Feuchtigkeit *siehe Serum*
- ⑤ Augenpflege: *Louis Widmer Augencreme – Creme für die Augenpartie (auch zur Narbenpflege!), Avène Thermalwasserspray*
- ⑥ Sonnenschutz: *Louis Widmer Sun Protection Face 50+, Avène Ultrafluid 50+.*
- ⑦ Körperpflege: *CeraVe Urea Glättende Feuchtigkeitscreme, Körperbürste.*
- ⑧ Zahnpflege: *Panaceo Zeolith Zahncreme.*
- ⑨ Deodorant: *Louis Widmer DeoCreme und Roller.*
- ⑩ Nicht-invasive Behandlungen: zum Beispiel Hyaluronfiller bei kleinen Fältchen, Laserbehandlung bei Pigmentflecken und erweiterten Äderchen.

Für alle Anwendungsgebiete und Produkte gilt immer: Lassen Sie sich bei der Bestimmung Ihrer persönlichen Bedürfnisse am besten von Experten bei uns in der Apotheke unterstützen. Wir als akademisch Ausgebildete stehen Ihnen mit unserem Wissen rund um unsere hochwertigen Qualitätsprodukte und deren Anwendungsgebiete jederzeit gerne zur Verfügung! Die persönlichen Anwendungstipps und weitere unterstützende Produktempfehlungen können Ihren Erfolg noch mehr erhöhen! ☺

UroAkut[®]



Blasenentzündung?

Nein danke!

D-Mannose + Cranberry
Die ideale pflanzliche Kombination!



D+PAC

klinisch untersucht

Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten.

Kwizda

Pharma

URO-0282_2403