

REGENBOGEN Magazin

Gesundheit

Schönheit

Wir haben es geschafft!

Wir sind nach ISO 9001:2008 zertifiziert

Wohlbehagen

Exklusiv in Ihrer Regenbogen-Apotheke!

BASEN Mischung und Kapseln

DARMAKTIV Kapseln

IMMUN PLUS Kapseln

GUTE NACHT Kapseln



>< Verschleppte Erkältung >< Diabetes Typ 2 >< Weihnachtsgrüße vom Magen >< Wer rastet, der rostet ><



**Schmeckt.
Löst.
Befreit.**

Löst den Schleim, beruhigt den Hustenreiz!

Mucosolvan® Hustensaft wirkt dort, wo der Husten quält: in den Bronchien. Dabei wird der Schleim verflüssigt und der natürliche Abtransport wiederhergestellt. Das Ergebnis: freies Durchatmen ohne Husten! Mucosolvan® Hustensaft - hochdosiert für Erwachsene und mit fruchtigem Geschmack für Kinder.

www.mucosolvan.at

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



MUSO:13.07.2009;Dok.Nr.:38/2009





Foto: Regenbogen Apotheke

Mag. pharm. Ernst-Georg Stampfl
Regenbogen Apotheke

Seit Bestehen der Regenbogen Apotheke haben wir uns bemüht, Ihnen, liebe Kunden, eine freundliche und kompetente Anlaufstelle für all Ihre Fragen rund um Ihre Gesundheit zu sein. Wir haben uns auch bemüht, weit mehr als eine Arzneimittelabgabestelle zu sein, indem wir uns angestrengt haben, unser Angebot so breit wie möglich zu gestalten und kompetente Kooperationspartner zu finden.

Unser Angebot

So ist bis jetzt neben

- der Regenbogen Apotheke mit ihrer überaus breiten Produktpalette
- der Regenbogen Wellness-Treff entstanden, in dem Sie sich verwöhnen lassen können,
- die Regenbogen Gesundheitsberatung, hier stehen Ihnen ausgebildete Fachleute (incl. 3 Ärzte!) für Ihre Fragen zur Verfügung,
- die Regenbogen Akademie mit einem Kursangebot, das sich durchaus sehen lassen kann und zuletzt auch
- der Regenbogen Naturladen mit Bio-Schmankerln und speziellen Nahrungsmitteln für Nahrungsmittel-Intolerante.

Hoher Qualitätsanspruch

Als Apotheke sind wir es gewohnt, uns an alle möglichen Vorschriften halten zu müssen, damit die Qualität unserer Produkte und Leistungen gewährleistet ist. Da gibt es die gesetzlichen Grundlagen, die selbstverständlich einzuhalten

sind, weiters die standesinternen Auflagen und natürlich die regelmäßigen Kontrollen durch österreichische Behörden. Das alles soll sicherstellen, dass Sie, liebe Kunden, sich auf die Qualität der Arzneimittel und sonstigen Produkte, die Sie in einer Apotheke erwerben, verlassen und vertrauen können.

Wir wollen mehr!

Das war uns aber nicht gut genug. Wir haben uns vor rund 2 Jahren freiwillig entschlossen, unsere Arbeit, unsere Produkte und unser Angebot zusätzlich einer internationalen Qualitätskontrolle zu unterwerfen. Nach dem Entschluss folgten viele Monate der harten Arbeit, unsere Arbeitsabläufe und unsere Dokumentationen den internationalen Normen anzupassen und dabei uns selbst immer wieder zu hinterfragen, wie wir Abläufe verbessern können, die Qualität unserer Produkte und unserer Dienstleistungen zu heben und die Dokumentation so zu gestalten, dass zwar alles nachweisbar ist, wir aber nicht in der Bürokratie ersticken. Außerdem musste vor allem eine eigene Fehlerkultur entwickelt werden, in der klar ist, dass Fehler zwar ungewünschte Ereignisse und Zustände sind, aber auch die einzige Chance zur weiteren Verbesserung darstellen und daher nicht vertuscht, sondern offen dargelegt und besprochen werden müssen, um sie in Zukunft zu vermeiden. So wurde in den letzten 18 Monaten unser Qualitätsmanagementsystem von allen Mitarbeitern unter der Anleitung der Qualitätsbeauftragten ent-

wickelt und wurde in einem fast 500 Seiten starken Handbuch festgeschrieben.

Im Oktober war es soweit!

Letztlich war es dann im Oktober 2009 soweit, dass wir vor den wachsamen Augen der externen Fachleute bestanden und die Urkunde als eine der wenigen Apotheken in Österreich, die sich auch schon dieser freiwilligen Prüfung unterzogen haben, erhalten haben.

Was bedeutet das für Sie?

Sie haben nun den großen Vorteil, dass Sie sicher sein können, dass von uns alle nur erdenklichen Anstrengungen angestellt werden, diesen hohen Qualitätsstandard zu halten. Denn neben den oben erwähnten Überprüfungen der österreichischen Behörden haben wir nun die zusätzliche Auflage und Verpflichtung, einmal im Jahr die bereits erwähnten externen Fachleute im Haus zu haben und uns damit freiwillig zusätzlichen Kontrollen zu unterwerfen. Denn dieses Qualitätssiegel muss man sich jährlich immer wieder neu verdienen!

Dass Sie, liebe Kunden, in Zukunft weiterhin – oder nach Möglichkeit noch mehr – mit uns zufrieden sind und unsere Anstrengungen, Sie zufriedenzustellen, honorieren werden, das hofft Ihr

Mag. Ernst-Georg Stampfl

BASEN Mischung und Kapseln

zum Ausgleich des Säure-Basenhaushaltes

Ob unsere Ernährung einen Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt hat, darüber streiten sich die Gelehrten schon seit geraumer Zeit. Tatsache ist, dass jeden Tag viele Substanzen in unseren Körper gelangen, die den pH-Wert des Blutes beeinflussen können. (pH-Wert 1 bis unter 7 = sauer, 7 = neutral, über 7 bis 14 = basisch).

Ein bestimmter pH-Wert im leicht basischen Bereich (zwischen 7,37 und 7,43) ist erforderlich, damit unser Stoffwechsel ungestört funktioniert. Im Normalfall wird das Gleichgewicht durch Puffersysteme im Blut selbst sowie durch die Ausscheidung über die Lunge und über die Nieren geregelt. Ist dieser Vorgang aus irgendeinem Grund geringfügig gestört, kann es laut Alternativmedizin zu Fehlfunktionen kommen.

Die Ursachen für eine Übersäuerung sind vielfältig. Dazu zählen beispielsweise einseitige Ernährung, Alkohol- und Nikotingenuss, unkontrolliertes Heilfasten und Stress.

Symptome, die auf eine Übersäuerung hinweisen können, sind:

- Müdigkeit, Antriebsschwäche, Konzentrationsstörungen
- Nervosität, Reizbarkeit
- Schlafstörungen
- Pilzkrankungen
- rissige Haut, spröde Nägel, Ekzeme
- Muskelkrämpfe
- Infektanfälligkeit
- Sodbrennen
- schlechter Atem, säuerlicher Schweiß
- Kopfschmerzen
und vieles mehr

Was kann man bei Übersäuerung tun? Neben der richtigen Ernährung mit basenbildenden Speisen empfiehlt sich eine Basenpulver-Kur über 1-2 Wochen. Die Kur kann 2-3 Mal pro Jahr durchgeführt werden. Dadurch wird der Säure-Basenhaushalt wieder ausgeglichen und der Körper in seinen Stoffwechselfvorgängen unterstützt.

Das Regenbogen-Basenpulver bietet zusätzlich eine Versorgung mit den wichtigsten Vitaminen und Mineralstoffen, ideal für Frühjahrs- oder Winterkuren, mit angenehmem Vanille/Bananen-Aroma.

Wer es lieber geschmacksneutral bevorzugt, der sollte auf die Regenbogen-Basenpulver-Kapseln zurückgreifen.



DARMAKTIV Kapseln

zur Verbesserung der Verdauung

Hauptursachen für Stuhlträgheit sind ballaststoffarme Ernährung, mangelnde Flüssigkeitszufuhr und Bewegungsmangel. Aber auch verschiedene Grunderkrankungen (z.B. Diabetes mellitus, Schilddrüsenunterfunktion), Darmwandveränderungen, Darmentzündungen, Elektrolytstörungen, Störungen des Nervensystems, die Einnahme bestimmter Medikamente, Abführmittel-Missbrauch und vieles mehr können zu einer verminderten Darmaktivität führen, weshalb länger andauernde Beschwerden unbedingt ärztlich abgeklärt werden sollten.

Von einer Obstipation/Stuhlverstopfung spricht man auch erst dann, wenn eine verzögerte (weniger als dreimal pro Woche) Entleerung von trockenem, hartem Stuhl auftritt. Ein täglicher Stuhlgang ist für eine geregelte Verdauung also nicht unbedingt notwendig, kann aber subjektives Unwohlsein verursachen.

Die erste Maßnahme bei Verstopfung ist eine Umstellung der Lebensgewohnheiten: bewusste Ernährung, 2 Liter Flüssigkeit pro Tag und mehr Bewegung.

Synthetische Abführmittel sollten nur kurzfristig angewendet werden, da sich der Darm daran gewöhnt, nicht selbstständig arbeiten zu müssen, und man relativ rasch eine Abhängigkeit entwickeln kann. Außerdem begünstigen Abführmittel die Ausscheidung lebenswichtiger Elektrolyte, Vitamine und Spurenelemente, wodurch einerseits das Risiko für weitere Gesundheitsschäden steigt und andererseits durch den Elektrolytverlust die Verstopfung verstärkt und der Teufelskreis fortgesetzt wird.

Darmaktiv-Kapseln sind eine natürliche Alternative zu Abführmitteln und entfalten ihre Wirkung gleich auf drei Wegen:

- 1. Flohsamen, Flohsamenschalen und Leinkuchenmehl** fördern als pflanzliche Ballaststoffe die Beweglichkeit der Darmmuskulatur und bewirken damit eine schnellere Darmpassage.
- 2. Laktobakterienstämme** unterstützen den Aufbau und die Regeneration der Darmflora.
- 3. Die pflanzlichen Verdauungsenzyme Papain, Bromelain und Amylasen** erleichtern die Verdauung von Nahrungsbestandteilen und beugen dadurch auch Völlegefühl und Blähungen vor.

Es können bis zu 3 x täglich 1-2 Kapseln eingenommen werden, je nachdem ob die Verdauung unterstützt, nach einer Abführmitteleinnahme reguliert oder der Verstopfung z.B. auch auf Reisen vorgebeugt werden soll.



Verschleppte Erkältung

7-10 Tage sind genug

Mit Beginn des kalten, regnerischen Herbstwetters kann jeder ein Klagelied von Schnupfen und Husten singen. Zwar hält sich der Ausspruch „ein Schnupfen dauert behandelt 1 Woche und ohne Medikamente 7 Tage“ hartnäckig, doch die Realität sieht leider anders aus. Die Zeit, sich eine ganze Woche ins Bett zu legen und auszukurieren, nimmt sich nämlich heute kaum jemand; Medikamente, um möglichst schnell wieder fit zu werden, sind daher sehr gefragt.

Kranksein als Hilferuf des Körpers

Für viele Menschen passt Kranksein nicht in ihren Lebensplan. Ein paar Tage Bettruhe scheint man sich gar nicht leisten zu können. Medikamente helfen gegen nahezu alle Symptome und lassen dem grippalen Infekt scheinbar keine Chance.

Die Dauer einer Erkältung wird damit allerdings nur mäßig verkürzt, weil die vielen möglichen Verursacher einer Erkältung nicht bekämpft werden können. 7 bis 10 Tage dauert es daher fast immer, bis eine Erkältung wieder abklingt. Was meist überbleibt, ist ein geschwächtes Immunsystem, das bei der kleinsten Attacke von Krankheitserregern schon kapituliert. Besonders wichtig ist es daher, nach einer überstandenen Erkältung das eigene Immunsystem zu stärken. Vitaminpräparate, Echinacea und auch andere Pflanzen eignen sich dafür besonders. Anders betrachtet sind Krankheitssymptome des Körpers eben auch Warnsignale, mit denen der Körper Erholung und Ruhe fordert. Ignoriert man diese Signale, riskiert man ein geschwächtes Immunsystem; körperliche Schonung und medikamentöse Behandlung der Krankheitssymptome hingegen ermöglichen dem Körper, wieder neue Kräfte zu sammeln.

Lästige Symptome beseitigen

Erkältungskrankheiten begleiten uns von der Wiege bis zur Bahre. In 95 Prozent der Fälle sind Viren die Ursache. Da die Medizin dagegen nach wie vor kaum etwas ausrichten kann, lassen sich lediglich die Symptome wirksam behandeln. Husten, Schnupfen oder Heiserkeit sollten ganz gezielt therapiert werden. Auch wenn die Erkältung medizinisch nur als harmloser Infekt gilt, darf man sie nicht zu sehr auf die leichte Schulter nehmen. Bedrohliche Komplikationen sind zwar selten, doch ein an sich harmloser Krankheitsverlauf kann sich ohne entsprechende Behandlung rasch auf ein paar Wochen Leiden ausdehnen.

Erkältungsviren – stärker als das Immunsystem

Nach überstandener Erkältung entwickelt sich zwar eine Immunität gegen einzelne Viren, die jedoch nicht vor dem Angriff der restlichen Erkältungsviren schützt. Leider gibt es aber an die 200 verschiedene Erkältungsviren; verständlich wird daher, warum man quasi von einem Schnupfen in den anderen kippt. Zudem lässt diese erworbene schwache Immunität mit der Zeit ohnehin wieder nach; Krankheitserreger bekommen somit immer wieder eine neue Chance.

Komplikationen möglich

Auch wenn eine Erkältung als harmlose Erkrankung gilt, sind typische Folgeerkrankungen möglich. Nebenhöhlenentzündungen und schwere Bronchitis, seltener Lungen- und Rippenfellentzündungen sowie Mittelohrentzündungen können sich durch bakterielle Zusatzinfektionen entwickeln. Rechtzeitige Behandlung und vor allem körperliche Schonung verhindern diese Komplikationen

aber relativ leicht. Wichtig dabei ist es allerdings, einen banalen Infekt von einer echten Influenza zu unterscheiden. Für eine Virusgrippe spricht ein abrupter Krankheitsbeginn mit hohem Fieber und starkem Krankheitsgefühl. Hier helfen keine typischen Erkältungsmedikamente mehr, sondern nur ein vom Arzt verschriebenes Virusstatikum.

Behandlung bei Kindern besonders wichtig

Kinder sind sehr häufig erkältet; Grund für die Dauer-Schnupfennase ist, dass das kindliche Immunsystem einfach noch zu schwach ist, um alle Krankheitserreger rechtzeitig abzuwehren. Verschleppt man aber die an sich harmlose Schnupfennase, können die Erkältungsviren sogar zu Asthma bronchiale führen. Das ständige Husten bei Kindern gehört daher in jedem Fall vom Kinderarzt kontrolliert. Vitaminpräparate in wohlschmeckender Saftform können gerade in der kalten Winterzeit Kindern einen guten Immunschutz bieten.



Wer rastet, der rostet

Gelenkschmerzen rechtzeitig vorbeugen

Studien haben längst belegt, dass fast ein Drittel der über 60-Jährigen morgens mit starken Schmerzen in den Gliedern aufwacht. Besonders in der nassen und kalten Winterzeit schmerzt jede Bewegung. Meist sind diese Gelenksschmerzen Folge des oftmals altersbedingten Knorpelverschleißes als Stoßdämpfer der Gelenke. Zwar gibt es hierfür Medikamente, die Symptome bekämpfen und auch die Entzündung hemmen, dennoch geht die Gelenkszerstörung weiter. Spezielle Nahrungsergänzungen und regelmäßige Bewegung können aber dafür sorgen, dass die Gelenke möglichst lange gesund bleiben.

Knieschmerzen – Leiden Nummer 1

Das Knie ist das größte Gelenk unseres Körpers und wird im täglichen Leben ständig strapaziert. In Extremsituationen kann es kurzzeitig sogar Belastungen bis zu 1,5 Tonnen standhalten – kein Wunder also, wenn es mit der Zeit unter Abnutzungserscheinungen leidet. Knirschende Geräusche hinter der Kniescheibe machen sich oft schon relativ früh bemerkbar, Schmerzen nach längerem Sitzen mit abgewinkelten Beinen und Beschwerden beim Stiegensteigen kommen bald dazu. Das Knie ist eben besonders anfällig für Abnutzungsschäden, denn hinter der Kniescheibe liegt das Gelenk zwar gut geschützt, aber aus Platzmangel nur mit einer dünnen Knorpelschicht überzogen.

Gelenke wie Stoßdämpfer beim Auto

Die Gelenkknorpel werden vom ersten Tag unseres Lebens an belastet. Sie dienen als Stoßdämpfer und Gleitkissen und sind für die Beweglichkeit der Gelenke verantwortlich. Allerdings werden sie oft erst dann gewartet, wenn Abnutzungserscheinungen spürbar werden. Glücklicherweise sind die

einzelnen Bausteine des Menschen weit länger haltbar als beispielsweise bei einem Auto. Knorpelzellen sorgen sehr lange selbst für ihre Elastizität, indem sie laufend Kollagen-Fasern bilden. Das Einzige, was sie dringend brauchen, ist Wasser, um die elastische Belastbarkeit zu gewährleisten.

Nahrungsergänzungen – Wartung für Gelenke

Chondroitin und Glucosamin sind die sicher wohl bekanntesten Gelenksunterstützungen. Mit zunehmendem Alter verliert der Körper allerdings die Fähigkeit, Chondroitin und Glucosamin aus der Nahrung aufzunehmen. Dazu kommt noch, dass unsere moderne Ernährungsweise meist keine Nahrungsmittel anbietet, die diese Substanzen enthalten, denn Knorpel und Bindegewebe stecken bei den wenigsten Menschen heutzutage auf dem Speiseplan. Nahrungsergänzung mit diesen beiden Substanzen macht daher durchaus Sinn.

Besser beweglich dank Hagebutten-Extrakt

Ganz anders positiv auf die Gelenke wirkt ein Inhaltsstoff, ein sogenanntes Galaktolipid, der Hagebutte. Er wirkt nicht als Gelenkschmiere, sondern führt zu einer Verminderung von Entzündungen in den Gelenken. Klinische Studien haben diese Ergebnisse auch klar bestätigt. Hagebutten-Extrakt hemmt die Einwanderung der weißen Blutkörperchen in das Entzündungsgebiet und begrenzt dadurch das Fortschreiten der Entzündung. Somit verringern sich die Beschwerden und der weitere Abbau des Gelenkknorpels. Zusätzlich soll der Extrakt den zellschädigenden Effekt von Sauerstoffradikalen verringern. Insgesamt wird die Beweglichkeit der Gelenke erhöht und die Schmerzen werden merklich reduziert.

Mobil trotz Schmerzen

Gelenksschmerzen sind aber keine reine Frage des Alters, denn Faktoren wie Übergewicht und Fehlbelastungen sowie Bewegungsmangel können zu den gefürchteten Gelenkentzündungen führen. Gerade wenn aber jeder Schritt oder jeder Handgriff schon schmerzt, fällt die Einsicht schwer, dass eben Bewegung helfen soll, den Schmerz zu beeinflussen und auf Dauer das Fortschreiten der Erkrankung abzu-bremsen. Obwohl Ärzte immer wieder darauf hinweisen, dass Sport eine wesentliche Maßnahme ist, um Arthrose vorzubeugen oder ihren Verlauf abzumildern, glaubt fast niemand daran. Jede Bewegung trägt aber ganz entscheidend dazu bei, dass sich der Knorpel ausreichend mit Nährstoffen aus der Gelenksflüssigkeit versorgen kann. Schonende Sportarten sind daher nicht nur eine gute Prophylaxe, sondern können sogar den Krankheitsfortschritt mindern.



Neu in Ihrer Apotheke!

Der Teeegenuss für Ruhe und Entspannung.

Tee aus Ihrer Apotheke-
Qualität, die überzeugt.
Vielfalt, die begeistert.

Sidroga® Lavendel:

Überbelastung, Hektik, Stress:

Rastlos hetzt man durch den Tag. Erst abends ist Zeit, um endlich abzuschalten. Die wohltuende Kraft der besonderen Pflanze kann man jetzt in einem besonderen Tee aus echten Lavendelblüten genießen. Man kann endlich abschalten. Der Tee schmeckt angenehm und duftet wie ein Sommerabend in der Provence.



Sidroga GmbH,
79704 Bad Säckingen



www.sidroga.at

WEIL ICH DIÄTEN SATT HABE!

Egal worauf ich Lust habe ...
mit liposinol hab' ich meine Figur immer im Griff!



Erhältlich in Ihrer Apotheke!

So schmeckt mir mein Leben! Denn mit liposinol habe ich endlich den richtigen Partner für meine Linie gefunden. Einfach nach jeder Mahlzeit einnehmen – und das Halten meines Idealgewichtes sowie das Abnehmen wird für mich zur leichten Übung. Dabei muss ich auf nichts verzichten. Ich genieße das Vertrauen in meinen persönlichen Gewichtscoach und kann mir dabei jederzeit absolut sicher sein: **Mit liposinol habe ich meine Figur immer im Griff.**

Weitere Informationen finden Sie unter: www.liposinol.at

Über Wirkungen und unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

ERWOPharma
gesunde PARTNERSCHAFT

Weihnachtsgrüße von Magen und Darm

Opulente Feiern rächen sich durch Verdauungsbeschwerden

Wohlstandsleiden Verstopfung

Hartnäckige Verstopfung gehört zu den Gesundheitsproblemen, die viele an und nach den Festtagen quält. Schuld daran ist fast immer ebenfalls das ungewohnt üppige Festtagsessen. Dazu kommt noch, dass man sich meist kaum bewegt, dafür aber auch besonders viele Kekse und andere Süßigkeiten zu sich nimmt. Die Folgen sieht man leider nicht nur am Zeiger der Waage, sondern sie können sich eben auch durch Verstopfung bemerkbar machen. Ein leichtes Abführmittel oder ein Mikroklistier können in diesem Ausnahmezustand schnelle Abhilfe leisten.

Festtags-Migräne

Kopfschmerzen sind zu den Feiertagen leider ebenfalls keine Seltenheit. Einerseits ist bekannt, dass sich gerade dann, wenn besonders schöne Tage erwartet werden, Migräneattacken als Spielverderber einschleichen. Für typische Migränepatienten ist es daher gerade zu den Feiertagen wichtig, ein entsprechendes Migränemedikament vorrätig zu haben. Kopfschmerzen müssen aber nicht unbedingt der Migräne zugeordnet werden. Durch den Stress zu den Feiertagen leiden besonders Frauen oft unter Kopfschmerzen. Akute Schmerzen lassen sich durch die klassischen Arzneistoffe wie Acetylsalicylsäure, Paracetamol oder Ibuprofen gut lindern.

schwerden treten oft bald nach einer allzu üppigen Mahlzeit auf. Stechende, kolikartige Schmerzen im rechten Oberbauch, zum Teil mit Ausstrahlung in den gesamten Bauch, gelegentlich auch in den Rücken, sind gerne kombiniert mit Übelkeit und Brechreiz. Im Ernstfall helfen meist nur rezeptpflichtige schmerz- und spannungslösende Arzneistoffe, vorbeugen kann man aber gut mit pflanzlichen Arzneimitteln wie Artischocke oder Gelbwurz.

Sodbrennen durch überfüllten Magen

Oft ist Sodbrennen die Folge von üppigen Mahlzeiten, reichlich Alkohol oder übermäßigem Nikotingenuss. Ist der Magen überfüllt, kann er sich am schnellsten durch Aufstoßen Platz schaffen; allerdings gelangt so auch der mit Magensäure angereicherte Mageninhalt in die Speiseröhre. Die Folge ist ein brennender Schmerz, der bis hinauf zum Hals ausstrahlen kann. Hilfreich kann, neben der Einnahme von säureneutralisierenden Medikamenten, auch die vorbeugende Einnahme von Arzneimitteln, die einen Schutzfilm über die Magenschleimhaut ziehen, sein. Denselben Effekt hat auch Käsepappeltee, der den Magen ebenfalls gut schützen kann.

Notfallsapotheke für die Feiertage

- Schmerzmittel (fiebersenkend und entzündungshemmend)
- Medikamente gegen Sodbrennen und Blähungen
- Pflanzliche Mittel zur Unterstützung der Galle
- Grippemedikamente und Fieberzäpfchen für Kinder
- Magen-/Darmtee sowie verdauungsfördernde Tropfen
- Pflanzliche Beruhigungsmittel gegen Stressfolgen und Schlaflosigkeit

Statt die Weihnachtsfeiertage in vollen Zügen zu genießen, leiden viele Menschen unter meist harmlosen, aber unangenehmen Gesundheitsproblemen. Alles leider selbst verschuldet, weil man gerade zu den Feiertagen dem Körper einfach zu viel zumutet. Neben Weihnachtsstress kommen opulentes Essen, zu viele Süßigkeiten, erhöhter Alkoholkonsum und wenig Bewegung als Lifestyle-sünden hinzu. Ein Repertoire an Standardmedikamenten gegen diese Festtagssünden sollte daher in keiner Hausapotheke fehlen.

Blähungen – schmerzhaftes Erinnerung an üppiges Essen

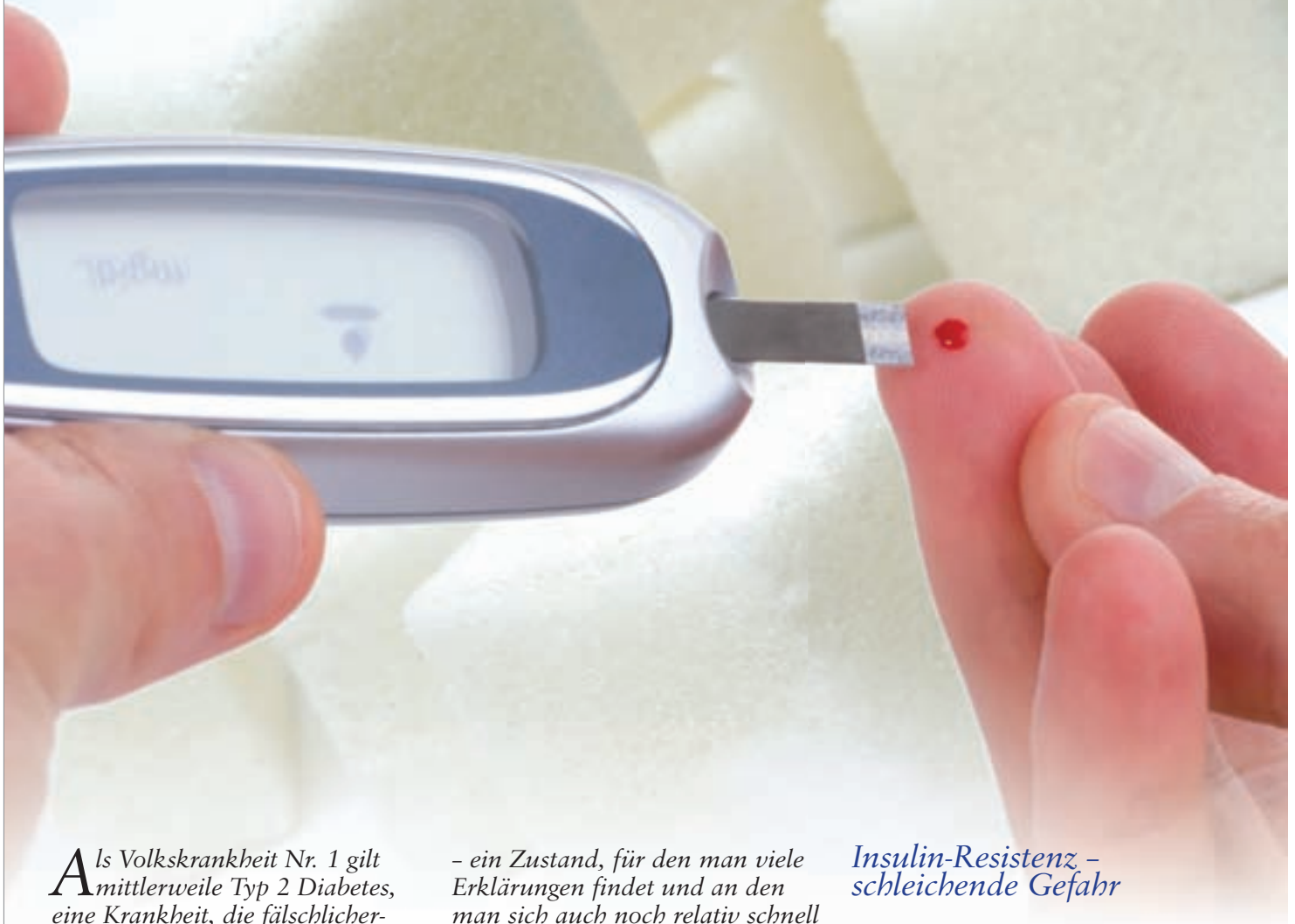
Gerade nach dem opulenten Weihnachtsessen können Blähungen starke Schmerzen bis hin zu Koliken verursachen. Werden nämlich Nahrungsbestandteile nicht optimal zerlegt, gelangen ungespaltene Nahrungsbestandteile in den Dickdarm. Dort werden sie von den Bakterien der Darmflora verwertet, wobei aber unter anderem Gase entstehen, die zwar bis zu einem gewissen Grad normal sind, aber in großer Menge eben auch Beschwerden verursachen können. Rasche Hilfe bieten Arzneimitteln, die Gasblasen im Darm zum Platzen bringen, und auch Enzymtabletten, die die Verdauungsvorgänge unterstützen.

Gequälte Galle

Fette Speisen können auch die Gallenfunktion überfordern. Be-

Diabetes Typ 2

Alterszucker nicht verharmlosen



Als Volkskrankheit Nr. 1 gilt mittlerweile Typ 2 Diabetes, eine Krankheit, die fälschlicherweise immer noch Alterszucker genannt wird. Mehr als 90% aller Fälle von Zuckerkrankheit betreffen diesen Diabetes-Typ, den inzwischen aber auch übergewichtige junge Erwachsene und sogar Kinder haben können.

Weil sich Typ 2 Diabetes nicht durch Schmerzen oder ein starkes Krankheitsgefühl bemerkbar macht, erfolgt die Diagnose häufig sehr spät: Hoher Zuckergehalt im Blut verursacht ja keine Schmerzen, man fühlt sich maximal schlapp, energielos und müde

– ein Zustand, für den man viele Erklärungen findet und an den man sich auch noch relativ schnell gewöhnt. Experten schätzen daher, dass ein Viertel der Betroffenen nicht einmal von ihrer Erkrankung weiß. So erfolgt die Diagnose häufig erst nach dem Auftreten einer diabetischen Folgeerkrankung wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Impotenz, Beeinträchtigung des Sehvermögens, Nierenversagen oder schlecht heilenden Fußgeschwüren.

In Hinsicht auf diese schweren Folgeerkrankungen ist die Verharmlosung des Typ 2 Diabetes als „ein bisschen Alterszucker“ absolut unangebracht.

Insulin-Resistenz – schleichende Gefahr

Während bei Typ 1 Diabetes ein Mangel an körpereigenem Insulin vorliegt, ist bei Typ 2 Diabetes anfänglich sogar zu viel Insulin im Blut vorhanden. Die Körperzellen reagieren aber immer weniger auf das Insulin und werden insulinresistent. Diese mangelnde Insulinempfindlichkeit führt dazu, dass weniger Zucker in die Zellen aufgenommen wird. Der Zucker verbleibt daher im Blut und wird dort nachweisbar. Jede Zelle braucht aber Zucker, um daraus Energie zu gewinnen. Bleibt der Zucker im Blut, fehlt den Zel-



len der Energielieferant und man fühlt sich müde und schlapp.

Der Körper erkennt, dass hier ein Versorgungsproblem vorliegt und lässt die Bauchspeicheldrüse deshalb mehr Insulin ausschütten, um den Transport von Blutzucker in die Zellen zu ermöglichen. Dieser maximalen Leistung ist die Bauchspeicheldrüse aber auf Dauer nicht gewachsen. Die Zellen sterben nach und nach ab und der Typ 2 Diabetes manifestiert sich.

Schließlich muss die Stabilisierung und Anregung der verbleibenden insulinproduzierenden Zellen durch Diabetesmedikamente in Tablettenform erfolgen und spätestens, wenn trotz dieser medikamentösen Behandlung die körpereigene Insulinproduktion immer weiter abnimmt, bleibt auch dem Typ 2 Diabetiker die tägliche Insulininjektion nicht erspart.

Zucker im Blut – gravierende Folgen

Bleibt der Zucker im Blut, dann schadet er auf Dauer den Blutgefäßen, besonders denen der Augen, Nieren, Nerven oder des Herzens. Deshalb ist das Infarkt- und Schlaganfallrisiko bei Menschen mit Diabetes zwei bis vier Mal so hoch wie bei Gesunden. Auch die Wundheilung wird durch den hohen Blutzuckergehalt verschlechtert. Dinge, von denen jeder schon gehört hat, und die immer mit dem Spritzen von Insulin in Verbindung gebracht werden. Dass aber auch der als eher harmlos eingestufte Alterszucker diese gravierenden Auswirkungen haben kann, vernachlässigt man gerne.

Zuckerkrankheit – nicht ausschließlich Vererbung

Ob man Diabetes vom Typ 2 bekommt, bestimmt ein Zusam-

menspiel von Vererbung und Lebensweise. Die Gene alleine besiegeln dieses Schicksal nämlich nicht. Faktoren wie Übergewicht, falsche Essgewohnheiten, hoher Cholesterinspiegel und wenig Bewegung unterstützen die genetische Veranlagung gravierend. Regelmäßige Blutkontrollen ermöglichen andererseits, dem Fortschreiten der Erkrankung rechtzeitig entgegenzutreten.

Studien belegen auch, dass 50 Prozent der Menschen mit erhöhtem Risiko für Diabetes nicht zuckerkrank wurden, weil sie sich viel bewegten und auf ihr Gewicht achteten. Besonders gefährdet sind allerdings Frauen, die während ihrer Schwangerschaft einen Diabetes entwickelt oder ein Kind bekommen haben, das mehr als vier Kilo wog. Zwölf Prozent dieser Frauen werden im Verlauf von sechs Jahren nach der Geburt zuckerkrank.

Schokolade und Kekse in Maßen erlaubt

Die Zeiten, in denen Diabetiker auf jegliche Süßigkeit verzichten mussten, sind zwar vorbei, doch gerade beim „Alterszucker“ wird auf der Schokoladenseite oft übertrieben. Während nämlich der insulinabhängige Diabetiker jede Broteinheit zählt und durch Spritzen der entsprechenden Insulinmenge ausgleichen kann, nehmen viele Typ 2 Diabetiker ihre Erkrankung nicht so ernst.

Gerade zu Weihnachten werden Kekse, Kuchen und Schokolade daher trotzdem brav genossen. Dabei gibt es spezielle Diabetikersüße, und Bitterschokolade statt Milchschokolade würde dem Körper in jedem Fall besser tun.

Silvester – Vorsicht für Diabetiker

Klarerweise können Diabetiker genauso feiern wie gesunde Menschen, jedoch müssen sie auf einige Dinge achten. Der obligatorische Schluck Sekt um Mitternacht wäre völlig harmlos, doch wer bleibt schon bei einem einzigen Schluck. Alkohol senkt aber den Blutzucker und hindert die Leber daran, ihre nächtlichen Zuckerreserven freizusetzen. Zusätzlich kann man leicht beschwipst oft die Anzeichen einer Unterzuckerung nicht spüren.

Das mitternächtliche Tänzchen gilt sicher nicht als Sport, wer aber bis zum Morgenrauen auf der Tanzfläche feiert, strengt sich ordentlich an, was wiederum den Blutzucker sinken lässt. Ein Stückchen Traubenzucker sollte daher immer griffbereit sein.



Stuhlträchtigkeit: Raus aus dem Teufelskreis



Viele Menschen, mehr Frauen als Männer, leiden an chronischer Stuhlträchtigkeit. Ballaststoffarme Ernährung, Mangel an Bewegung, zu geringe Flüssigkeitsaufnahme, Stress, eine gestörte Darmflora und ungewohnte Lebensbedingungen (z.B. Urlaub) zählen zu den Hauptursachen. Eine zu lange (mehr als 2 bis 3 Tage anhaltende) Verweildauer ausscheidungspflichtiger Stoffe im Darm jedoch führt zu übermäßiger Bildung von Gärgasen, Fuselölen sowie zu Belastungen der Leber und des Immunsystems. Da ballaststoffarme Ernährung meist hyperkalorisch ist, führt ungesunde Ernährungsweise auf Dauer auch zu Übergewicht, Diabetes mellitus und Gallensteinleiden. Viele Menschen versuchen, ihre Darmträchtigkeit nicht durch Bewegungs- und Ernährungsumstellung in den Griff zu bekommen, sondern suchen kurzfristig mit Abführmitteln Erleichterung. Viele der Abführmittel jedoch provozieren nicht nur eine Entleerung des Darmes,

sondern auch einen Verlust an lebensnotwendigen Elektrolyten, Vitaminen und Spurenelementen. Dabei können die Elektrolyt-Verluste bei Dauergebrauch so stark ansteigen, dass der Darm in seiner Funktionsfähigkeit zusätzlich beeinträchtigt ist und immer träger wird.

Ernährungsmediziner fanden nun einen Weg, diesen Teufelskreis nachhaltig und ohne Folgewirkungen zu durchbrechen. Einen Weg, den Darm mit allen biologischen Werkzeugen zu versorgen, die er benötigt, um kraftvoll gesund zu arbeiten.

Neuer Schwung für den Darm

Mit der neuen Bio-Kraftquelle für den Darm (OviLac®, rezeptfrei in Apotheken) gelang es nun, die Darmentleerung auf biologische Weise anzuregen, dabei aber gleichzeitig die Elektrolyt-Reserven aufzufüllen. Ein regelmäßiger Stuhlgang wird somit auf natürliche und nachhaltige Weise gefördert.

Die OviLac-Formel besteht aus einem biologischen Komplex pflanzlicher Verdauungsenzyme und patentgeschützter, biologisch aktiver Vitamine. Diese Bio-Formel fördert und unterstützt die Aktivität der Verdauungsenzyme. Erfreulich ist auch, dass Lactose-, Fructose- und Histamin-Intoleranzen bei regelmäßiger Einnahme deutlich gemildert werden können.



Anzeige

Depressionen beim starken Geschlecht

Depression sind keine reine Frauenkrankheit



Eine Depression ist im Prinzip nichts anderes als eine Störung des emotionalen Zustandes eines Menschen. Da Emotionalität häufig zu den typischen Charaktereigenschaften von Frauen gezählt wird, ist es kein Wunder, dass diese emotionelle Krankheit quasi als Damenprivileg gilt. Diese Vorstellung hat allerdings weniger mit Realität zu tun als mit unserer Erziehung.

Depressionen – häufiges Leiden unserer Zeit

Fast jeder Vierte leidet bereits unter depressiven Verstimmungen – trotzdem werden sie von den Hausärzten nur selten sofort erkannt und behandelt. Gründe dafür sind einerseits, dass sich Depressionen nicht immer durch klare Symptome äußern, und andererseits natürlich, dass gerade das starke Geschlecht nur selten mit dem Arzt über Probleme spricht. Laut Statistik der Weltgesundheitsbehörde WHO sind Depressionen aber nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen die zweithäufigste Krankheit überhaupt – kein Grund also sich dafür zu schämen.

Depressionen bei Männern zeigen sich anders

Erst in den vergangenen Jahren wurde klar, dass es eine geschlechtsspezifische Ausprägung der klassischen depressiven Symptome gibt: Einerseits äußert sie sich durch einen Totstellreflex und andererseits durch Kampf-

und Fluchtverhalten, wobei letzteres eher bei Männern anzutreffen ist. Das heißt, nicht die depressive Verstimmung steht beim Mann im Vordergrund, sondern Ärger, Feindseligkeit und Aggression zählen zum Spektrum der Erkrankung. Manche verlieren jegliche Lust auf Sex, andere hingegen versuchen sich mit zahllosen Affären vor der Depression zu retten. Aber auch Gewalttätigkeit im Verhalten gegenüber dem Ehepartner, erhöhte Risikobereitschaft, geringere Stresstoleranz und antisoziales Verhalten wie waghalsiges Autofahren können durchaus Anzeichen einer Depression beim Mann sein. Schlafstörungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Magenprobleme gelten weiters als typische Begleiter einer männlichen Depression.

Männliche Ausweglosigkeit

Statt an eine behandelbare Krankheit zu glauben, versuchen Männer jedoch ihre Probleme selbst in den Griff zu bekommen. Als Selbstmedikation wird häufig der Griff zum Alkohol gewählt. Bei den unter 40-Jährigen sind Depressionen sogar die zweithäufigste Todesursache. Die Zahl der Krankenstandstage steigt zudem unproportional an, was wiederum in einem scheinbar hoffnungslosen Teufelskreislauf mit der Angst um den Arbeitsplatz einhergeht. Der Verlust der Rolle als Alleinverdiener, das Gefühl sozialen Status einzubüßen und Isolation stellen nämlich die wichtigsten Risikofaktoren für die männliche Depression dar. Alar-

mierende Fakten, die auch eindeutig auf ein soziales Problem unserer Gesellschaft hinweisen, denn besonders gefährdet sind ja Arbeitslose, Singles und Geschiedene.

Ursachenforschung

Die Biochemie im Kopf ist der zentrale Ansatz in der Forschung. Das Gehirn besteht aus Milliarden Nervenzellen, die alle über Botenstoffe miteinander kommunizieren. Das Augenmerk liegt vor allem auf dem Botenstoff Serotonin. Ist zu wenig von diesem sogenannten Glücksmacher vorhanden, erhöht sich das Risiko für eine Depression.

Moderne Medikamente helfen

Depressionen können bei Mann und Frau mit entsprechenden Medikamenten sehr gut behandelt werden. Wichtig dabei ist jedoch nicht nur die Diagnose, sondern das eigene Eingeständnis zur Krankheit. Erster Schritt dazu kann ein Gespräch mit dem Apotheker sein. Pflanzliche Medikamente können nämlich bei leichten Depressionen oder depressiven Verstimmungen durchaus erfolgreich sein und zudem helfen, sich selbst mit der Krankheit auseinanderzusetzen. Ein bedeutsames Problem der verschreibungspflichtigen Medikamente stellen hingegen leider für viele Betroffene Nebenwirkungen wie erektile Dysfunktionen und Ejakulationsstörungen dar, die den Patienten häufig dazu veranlassen, die Medikamente zu früh wieder abzusetzen. Schade, denn ein aufklärendes Gespräch mit dem Arzt und der Partnerin könnte auch diese unerwünschten Nebenwirkungen aus der Welt schaffen und den Weg aus dem seelischen Dunkel ermöglichen.

Jungbrunnen gesucht

Better-Aging ist weit mehr als nur Kosmetik

Der Wunsch, ewig jung zu bleiben und das Altwerden so lange wie nur möglich hinauszuzögern, begleitet den Menschen, solange es ihn gibt. Dank der medizinischen Fortschritte können die Menschen in der heutigen Zeit mit einer Lebenserwartung rechnen, die im Vergleich zu den vorigen Jahrhunderten geradezu unglaublich ist. Dazu kommt noch, dass das biologische Alter vieler Menschen, d. h. die Fitness von Körper und Geist, immer mehr vom tatsächlichen chronologischen Alter abweicht; d. h. man fühlt sich viel jünger, als man tatsächlich ist. Dennoch hinterlassen leider die Zeichen der Zeit ihre sichtbaren Spuren am Körper: Falten, Altersflecken und schlaffe Haut will man nicht kampflos hinnehmen. Kein Wunder daher, dass sich alle Produkte unter dem Schlagwort Anti-Aging größter Beliebtheit erfreuen. Dabei ist der Begriff Anti-Aging eigentlich falsch, denn das Altern kann nichts und niemand aufhalten. Wesentlich besser sind Begriffe wie Better-Aging oder der leider sehr hölzern wirkende deutsche Name Vorzeitige-Alterungs-Prävention.

Better Aging oder Pro-Youthing

Die Kosmetikindustrie entwickelt jedes Jahr viel Neues bei der Suche nach dem Jungbrunnen. Anti-Aging-Feuchtigkeitspflege soll den Verlust der Festigkeit bekämpfen. Wichtigste Inhaltsstoffe sind Hyaluronsäure und Fruchtsäuren. Als Schutz vor frühzeitiger Faltenbildung werden Antioxidantien wie

Vitamin A und C sowie eine große Zahl an wirksamen Pflanzeninhaltsstoffen eingesetzt. Neuester Trend sind auch bei der Apothekenkosmetik Wirkstoffe, die ähnlich dem bekannten Botox bereits entstandene Falten mildern können. Spezielle Peptide wie Argirelin hemmen bestimmte Botenstoffe, die der Muskelzelle den Befehl zur Kontraktion geben. In der Folge bleiben Muskeln entspannter und Mimikfältchen werden gemindert. Je früher man beginnt, diese Wirkstoffe einzusetzen, desto besser kann man tiefe Falten vermeiden.

Better-Aging als ganzheitliches Konzept

Better-Aging betrifft aber nicht nur die Kosmetikindustrie, die sich mit den sichtbaren Zeichen des Alterns beschäftigt. Schon unsere Großmütter wussten, dass Schönheit von innen kommt. Ein ganzheitliches Better-Aging-Konzept bezeichnet daher eine Lebensführung, die gegen den natürlichen Abbau des Alterungsprozesses vorgeht. Dazu gehört eine ausgewogene Ernährung, Bewegung, Gewichtskontrolle sowie der Verzicht auf Nikotin und extremes Sonnenbaden. Zudem sind Spaß am Leben und positives Denken echte Jugendelixiere für die Psyche. Auch die mentale Aktivität will gefördert werden, denn was nützt ein jugendliches Aussehen, wenn das Gehirn Alterserscheinungen zeigt. Gehirnjogging, gezieltes Gedächtnistraining und aktives Interesse an der Umwelt sind daher genauso wichtige Punkte eines Better-Aging-Konzepts.

Anti-Aging als medizinisches Fachgebiet

Anti-Aging als medizinisches Fachgebiet wurde von amerikanischen Wissenschaftlern ins Leben gerufen. Im Gegensatz zur klassischen Medizin bemüht sich die Anti-Aging-Medizin bereits präventiv gegen die Alterung als Ursache von chronischen Erkrankungen vorzugehen. Durch die Verlängerung der krankheitsfreien Lebensspanne kann eine optimale Lebensqualität auch im Alter sichergestellt werden. Nahrungsergänzungen, die die Gesundheit möglichst lange erhalten, spielen dabei eine immer größere Rolle.

Natürliche Schutzstoffe in Nahrungsergänzungen

Neben Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen scheinen besonders Pflanzenstoffe für ein gesundes Leben wichtig zu sein. Bedeutendste Aufgabe ist, als Antioxidans umweltbedingte Schäden an Zellen zu vermeiden. Die Natur bietet dafür einen großen Topf von effektiven Wirkstoffen. Zahlreiche dieser Stoffe haben sogar eine wesentlich stärkere antioxidative Kraft als die seit langem bekannten antioxidativen Vitamine. Die Wirkungen dieser Pflanzenstoffe zeigen aber noch viel mehr positive Einflüsse; z.B. auf das Entzündungsgeschehen, auf den Blutfettgehalt sowie Blutzuckerspiegel und auf die Durchblutung. Die wichtigste Bedeutung der sekundären Pflanzenstoffe liegt eindeutig in der Gesundheitsvorsorge.



Aufhören Durchatmen



28.12 - 31.01.2010
**RAUCHER
BERATUNGS-
WOCHEN**
In Ihrer Apotheke!

Jetzt
€ 3,-
günstiger!
mit Gutschein

nicorette
statt Zigarette



- ▶ Professionelle & kostenlose Beratung in Ihrer Apotheke
- ▶ 3 Euro Gutschein für nicorette®

Mit Unterstützung von

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



Wintersport

Verletzungsrisiko minimieren

Die Sonne lacht, der Schnee glitzert – der Berg ruft zum wohl schönsten Wintersport: Skifahren und Snowboarden! Früher stellten sie die Pistenordnung auf den Kopf, heute sind sie auf allen Pisten akzeptiert und nicht mehr wegzudenken, die Snowboarder. Kein Wunder: Elegante Schwünge in staubendem Tiefschnee und akrobatische Leistungen in den Halfpipes lassen schon manches Herz höher schlagen. Und wer trotzdem lieber zwei Bretter unter den Füßen hat, kann mit Fun-Cavern ein ähnliches Gefühl erreichen.

Konditionstraining wichtig

Man kommt leider nicht um das lästige und zeitaufwendige Konditionsprogramm herum, das mindestens 6 Wochen vor dem Skiurlaub begonnen werden sollte. Muskeltraining stellt zwar keinen unmittelbaren Verletzungsschutz dar, aber es vermindert das Sturzrisiko. Es gilt somit der Grundsatz: Wer besser trainiert ist, hat mehr Genuss vom Wintersport und stürzt seltener. Wer seltener stürzt, verletzt sich seltener.

Sportbandagen kein sicherer Schutz

Oft versucht man Knie- und Knöchelgelenke mit Bandagen zu stützen, um einer Verletzung vorzubeugen. Leider können unsere Muskeln, Sehnen und Bänder aber durch nichts ersetzt werden. Es ist daher ein Trugschluss, dass man mit Knie- oder Knöchelstützen eine größere Sicherheit erreichen kann. Im Gegenteil: Diese Stützen verändern den natürlichen Bewegungsablauf und können daher sogar ein Risiko darstellen, warnen Sportmediziner. Wenn allerdings bereits eine leichte Verletzung vorliegt, kann die richtige Bandage natürlich schon eine gute Stütze bieten. Voraussetzung ist dabei allerdings, dass diese wirklich



Wintersport: Reiseapotheke

- Durchblutungsfördernde Salben
- Salben oder Gele gegen Prellungen und Verstauchungen
- Tapeverband – Achtung! Lassen Sie sich bereits beim Kauf in der Apotheke erklären, wie das Band richtig angelegt wird!
- Pflastersortiment, v.a. Klammerpflaster für Schnittwunden auf der Piste
- Hoher Sonnenschutz, auch für die Lippen
- Fieberblasencreme
- Augentropfen gegen Entzündungen durch Wind und starkes Sonnenlicht

bestimmte Bewegungsabläufe unmöglich macht. Einfache elastische Binden sind für eine Ruhigstellung daher ungeeignet!

Pause machen – nicht überfordern

Was aber, wenn wir wider allen besseren Wissens ziemlich unvorbereitet ein Skiwochenende genießen wollen? Erste Regel dabei: nicht überfordern. Ermüdung bringt Unkonzentriertheit und dann macht man auch beim Wintersport Fehler. Also lieber eine Pause mehr als einen Rekord an geleisteten Abfahrten erstellen. Viel trinken – allerdings keinen Alkohol – und leichtes Essen steigern das Wohlfühlgefühl. Ein voller Magen und Alkohol sind auch beim Freizeitsport nicht gut für die Leistung.

Aufwärmen

Vor jeder Abfahrt sollten die Muskeln aufgewärmt werden. Besonders wenn man an eine eisig

kalte Liftfahrt denkt, ist es leicht verständlich, dass die steif gefrorenen Muskeln sanft auf starke Beanspruchung vorbereitet werden müssen. Auch wenn man es oft lächerlich findet, aber ein paar Kniebeugen, Arm- und Schulterbewegungen vor einer Abfahrt können vor bösen Verletzungen schützen!

Après-Ski-Muskelkater

Spätestens am zweiten Tag des Urlaubes macht er sich bemerkbar – der Muskelkater. Um nicht den Rest der Urlaubswoche beeinträchtigt zu sein, sollte man ihm lieber gleich den Kampf ansagen. Nach dem Skifahren am besten nicht gleich den Einkehrschwung an der nächsten Schneebar machen, sondern 10 Minuten lockere Bewegung, ein paar Dehnungsübungen und dann ab ins Dampfbad oder ins warme Wasser. Durchblutungsfördernde Salben und Gele können den Muskelkater ebenfalls oft vermeiden, wenn man sie rechtzeitig aufträgt.

IMMUN PLUS Kapseln

Pflanzenkraft gegen Viren

Die Graubehaarte Zistrose, *Cistus incanus* L., ist ein in Südeuropa beheimateter, bis zu einem Meter hoher Strauch mit behaarten Zweigen und zerknitterten rosaroten Blüten.

Die Anwendung verschiedener Zistrosenarten als pflanzliches Heilmittel lässt sich bis ins 4. Jahrhundert vor Christus zurückverfolgen. Damals wurde aus Blättern und Zweigen ein Harz – Ladanum oder Labdanum – gewonnen, das als Mittel gegen Bakterien- und Pilzbefall geschätzt wurde und als Rohstoff zur Parfum- und Kosmetikherstellung diente.

Erst vor wenigen Jahren wurden Wissenschaftler durch eine vielversprechende Studie auf die Graubehaarte Zistrose aufmerksam. Ein spezieller Extrakt mit dem Namen CYSTUS®052 zeigte eine starke antivirale Wirkung gegen verschiedene menschliche und tierische Influenza-Viren.

Besonders interessant ist der Wirkungsmechanismus von CYSTUS®052. Während alle bisherigen Anti-Grippemittel das Eindringen der Viren in die Zellen nicht verhindern können, sondern nur die Freisetzung neu gebildeter Viren hemmen, greift CYSTUS®052 schon viel früher schützend ein. Die enthaltenen hochmolekularen polymeren Polyphenole verhindern durch physikalische Wechselwirkungen mit der Virusoberfläche die Infektion an sich. Die Viren können nicht in die Zellen eindringen und sich nicht vermehren; der Ausbruch der Krankheit wird verhindert.

Auch eine Bildung von resistenten Virusstämmen, wie sie bei allen anderen bekannten Influenza-Medikamenten auftritt, ist hier nicht zu erwarten. Da es sich um eine unspezifische physikalische Hemmwirkung handelt, hilft eine kleine Veränderung – Mutation – an den Oberflächenproteinen dem Virus hier nicht, sich am Wirkstoff „vorbeizuschummeln“.

Immun plus Kapseln enthalten neben einem Zistrosenextrakt auch Resveratrol, ein pflanzliches Polyphenol, das vor allem in Weintrauben vorkommt. Als natürliches Antioxidans schützt es den Körper vor belastenden Radikalen und stärkt damit zusätzlich das Immunsystem, Herz und Gefäße.

Damit können Immun-plus-Kapseln sowohl vorbeugend gegen lästige Erkältungskrankheiten und Infekte als auch im Krankheitsfall zur Unterstützung der körpereigenen Abwehrkräfte eingesetzt werden. Zur Vorbeugung empfiehlt sich eine kurmäßige Anwendung vor und in der kalten Jahreszeit, bei geschwächten Personen auch unter dem Jahr.



GUTE NACHT Kapseln

bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen

Die Passionsblume, lateinisch *Passiflora incarnata* L., ist eine in Nord-, Mittel- und Südamerika heimische Kletterpflanze, die ihren Namen dem eigenartigen Aussehen ihrer Blüten zu verdanken hat. Spanische Missionare glaubten in ihr Symbole für den Leidensweg (Passion) Christi zu erkennen: die violett-weiße Nebenkronen als Symbol für die Dornenkrone, die 5 Staubblätter für die Wundmale und die 3 Blütennarben für die Nägel am Kreuz. Die medizinische Anwendung der Pflanze bei den Indianern blieb nicht lange unentdeckt, und bis heute wird ihre Wirkung als natürliches Beruhigungsmittel bei Angst, Unruhe, nervösen Störungen und Einschlafschwierigkeiten sehr geschätzt.

Hopfen, lat. *Humulus lupulus* L., aus der Pflanzenfamilie der Hanfgewächse ist schon seit dem Mittelalter vor allem durch seine Verwendung beim Bierbrauen bekannt. Die weiblichen Blütenstände verleihen dem Bier seinen klassischen würzigen Geschmack. Mindestens ebenso lange reicht auch die medizinische Anwendung des Hopfens zurück, seine beruhigende und schlaffördernde Wirkung ist mittlerweile wissenschaftlich belegt.

Die Melisse, lat. *Melissa officinalis* L., auch als Zitronenmelisse bekannt, stammt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeergebiet und wird heute in ganz Mitteleuropa kultiviert. Die Blätter werden dank ihrer beruhigenden und krampflösenden Wirkung traditionell bei nervös bedingten Einschlafstörungen sowie Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt.

Kalifornischer Mohn, lat. *Eschscholzia californica* Cham., auch Goldmohn oder Schlafmützchen genannt, stammt, wie der Name schon sagt, ursprünglich aus Kalifornien und ist auch die Staatsblume dieses nordamerikanischen Bundesstaates. Bereits die Ureinwohner machten sich die beruhigende und leicht krampflösende Wirkung dieser Pflanze zunutze, die noch heute ein beliebter Bestandteil pflanzlicher Schlafmittel ist. Wissenschaftliche Untersuchungen sprechen auch von einer möglichen antidepressiven Wirkung des Pflanzenextrakts.

Gute-Nacht-Kapseln enthalten eine bewährte Kombination dieser vier Arzneipflanzen. Der Vorteil gegenüber chemischen Schlafmitteln ist, dass sie am nächsten Tag keinen „Kater“ verursachen, die motorischen Fähigkeiten kaum beeinflussen und auch keinen Rebound-Effekt (d.h. verstärkte Schlaflosigkeit nach Absetzen des Schlafmittels) zeigen. Sie eignen sich als natürliche Hilfe bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen.



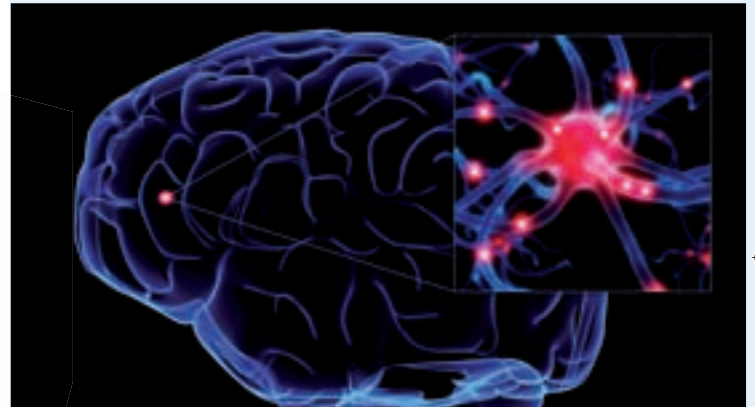
*Information vom Apotheker***Rezeptgebührenbefreiung**

Immer wieder herrscht Unklarheit über die Rezeptgebührenbefreiung. Ganz automatisch gebührenbefreit sind nur Bezieher einer Pension mit Ausgleichszulage und Patienten mit einer anzeigepflichtigen, übertragbaren Krankheit, sofern die verschriebenen Medikamente zur Therapie dieser Krankheit gedacht sind. Es kann daher vorkommen, dass nicht jedes Medikament für den Betroffenen gebührenfrei ist. Alle anderen Patienten müssen bei der Krankenkasse einen Antrag auf Rezeptgebührenbefreiung stellen.

Dafür dürfen die monatlichen Nettoeinkünfte den Ausgleichszulagen-Richtwert (knapp Euro 800 für Alleinstehende) nicht überschreiten. Für chronische Krankheiten, die überdurchschnittliche Ausgaben erfordern, gelten hierbei erhöhte Werte. Seit dem Jahr 2008 gilt auch die Rezeptgebührendeckelung; d.h. dass jeder in Österreich Versicherte nur so lange Rezeptgebühren zahlen muss, bis im laufenden Kalenderjahr ein Betrag von 2% des Jahresnettoeinkommens erreicht wird. Überschreitet der Aufwand an Rezeptgebühren diesen Betrag, wird man automatisch über die e-card gebührenbefreit gemeldet. Mit dem Beginn des neuen Jahres erlischt diese Gebührenbefreiung allerdings wieder.

*Neues aus der Wissenschaft***Alzheimer Forschung**

Die Alzheimertherapie könnte sich in den kommenden Jahren grundlegend ändern, denn zahlreiche neue Substanzen sind bereits in der Testphase. Derzeit gibt es nur wenige wirksame Medikamente für bereits 26 Millionen Alzheimerpatienten weltweit. Bis zum Jahr 2050 könnte die Zahl der Erkrankten aber sogar um das Drei- bis Vierfache ansteigen. Dynamik in der Alzheimerforschung ist daher absolut angesagt. Solanezumab ist ein monoklonaler Antikörper, der im zentralnervösen System Amyloide abfangen soll, bevor sie sich als Plaques im Gehirn ablagern, und stellt damit einen der großen Hoffnungsträger in der Alzheimertherapie dar. Angedacht wird eine passive therapeutische Impfung mit dem Ziel, das Krankheitsgeschehen möglichst früh zu stoppen. Bis die Impfung aber auf den Markt kommt, wird es wohl noch dauern.

**In sechs Minuten vom Glas ins Gehirn**

Schon ein Gläschen Alkohol kann rasch zu Kopf steigen. Diese Alltagsweisheit haben Heidelberger Wissenschaftler nun mit Hilfe der Magnetresonanztomographie bestätigt: Bereits sechs Minuten nach dem Konsum einer Alkoholmenge, die ungefähr drei Gläsern Bier oder zwei Gläsern Wein und damit einem Blutalkoholgehalt von 0,5 bis 0,6 Promille entspricht, zeigten sich erste Veränderungen in den Gehirnzellen. Das Gehirn verwendet nämlich dann statt Glukose ein Abbauprodukt des Alkohols zur Energiegewinnung.

Die schädliche Wirkung des Alkohols ist auch schon nach wenigen Minuten nachweisbar: Die Konzentration von Stoffen, denen zellschützende Effekte zugeschrieben werden, nimmt nämlich mit zunehmender Alkoholkonzentration immer weiter ab. Glücklicherweise sind diese Veränderungen im Hirnstoffwechsel nach moderatem Alkoholkonsum vollständig reversibel. Schon am nächsten Tag läuft alles wieder ganz normal. Forscher vermuten jedoch, dass die Fähigkeit des Gehirns, sich von den Alkoholwirkungen zu erholen, mit zunehmendem Alkoholgenuss abnimmt bzw. sogar erlischt. Möglicherweise sind die akuten Effekte, wie sie in unserer Studie nachgewiesen wurden, die Grundlage für die dauerhaften Schäden am Gehirn, wie sie bekanntermaßen bei alkoholabhängigen Menschen auftreten. In weiteren Studien untersuchen die Wissenschaftler nun auch, was sich beim sogenannten „Kater“ im Gehirn abspielt – mit Hilfe der Magnetresonanztomographie lässt sich möglicherweise sogar herausfinden, welche Inhaltsstoffe in alkoholischen Getränken den berühmten „hangover“ auslösen.



SUDOKU

Füllen Sie das Gitter so aus, dass jede Zeile, jede Spalte und jeder 3x3-Kasten die Ziffern von 1 bis 9 enthält.

7	6	2	1		5	9		
		8	2			7		1
			8				4	
8				3		7		
	1		5		4			
7		9						5
3				8				
4	9			7	8			
	6	5		4	2	3	7	

DENKSPORT

Rätselgleichung

$$\frac{a}{2} + [b - (c - d)] + (e - f) + (g - h) + [i - (j - k)] = x$$

- a = Pferderasse, b = weibliche Figur aus Goethes „Faust“, c = ehemalige österreichische Münze, d = zwölf Dutzend, e = Getriebe im Kraftfahrzeug, f = Halstuch, g = Schiffsleinwand, h = Saugwurm, i = Wochentag, j = weiblicher Vorname, k = Ort auf der Insel Ameland

Lösungen aus dem Herbstheft

■	M	N	■	■	M	■	W
■	A	U	S	S	A	G	E
■	Z	I	E	R	E	R	E
■	K	S	■	R	A	S	T
■	O	T	T	I	L	I	E
■	L	E	E	R	E	■	■
■	I	N	R	I	■	P	H
■	I	■	E	L	I	T	E
■	E	G	E	R	I	A	■
■	■	■	S	E	E	N	O
■	A	G	S	■	S	O	R
■	O	I	S	E	■	G	R
■	A	L	G	A	R	V	E
■	D	B	A	■	A	L	B
■	M	A	R	O	N	■	E
■	B	A	U	H	I	E	R
■	A	R	M	S	E	L	I
■	I	■	M	I	L	B	E
■	E	I	S	M	E	E	R

Sudoku

7	2	3	4	8	1	5	6	9
9	1	8	5	6	3	7	2	4
4	5	6	2	9	7	8	3	1
5	9	4	3	1	6	2	7	8
1	6	7	9	2	8	3	4	5
3	8	2	7	4	5	1	9	6
6	3	1	8	7	4	9	5	2
8	7	9	6	5	2	4	1	3
2	4	5	1	3	9	6	8	7

Sprichwort gesucht

Man soll den Tag nicht vor dem Abend loben.

Die Lösungen der abgebildeten Rätsel finden Sie in der nächsten Ausgabe.

Bezirksteil von Wien	Umwelt sich grob gebender Mensch	Umsinn	Bühnenauftritt	Stadt und Fluss in Österreich	Handbewegung
Lilien-gewächs, Heil-pflanze				chem. Zeichen für Neon	Wasservogel
engl. Schauspieler † 2000 (Alec Kehrgerät)					Musik-übungsstück
				Aufgussgetränk lat.: ebenso	
Bußbereit-schaft Gefängnis	Verbindungsbolzen nicht so				Verwandter der 3. Generation
				Klitz. Urfahr/ Umgebung Puebloindianer in Arizona	
Zeitgeschmack b. Schwimmbekleidung	franz.: ohne Bezahlung		poetisch: vorzeitig sinnliche Liebe		
				engl.: Schreibfeder geistig	
östr. Erfinder † 1929					schlechte Laune verursachen
Kurzweil f. Prominente				Umlaut franz.: Abendessen	
Teil des Klaviers Zugmaschine	Land im Wasser europ. Vulkan				
					schmäler Durchlass
europ. Hochgebirgs-teil	römischer Sonnengott		Punkt auf dem Würfel Baumteil		
				physikal. Energieeinheit	
engl.: Sohn (Mz.) Straßenlampe					



Hilfe bei Harnwegsinfektionen



Alpinamed® Preiselbeer-Produkte

- Zur diätetischen Behandlung von Harnwegsinfektionen
- Hochdosierter Extrakt aus frischen Preiselbeeren in drei anwenderfreundlichen Darreichungsformen:
 - Preiselbeer-Granulat zum Auflösen in Wasser in praktischen Portionensachets
 - Preiselbeer-Filmtabletten ideal für unterwegs
 - Preiselbeer-Extrakt-Konzentrat zum kalt oder warm Trinken in Wasser und ideal mischbar mit Brei, Müsli und Joghurt
- Ohne Zuckerzusatz
- Exklusiv in Ihrer Apotheke



GCB.ALP091016



Gebro Pharma GmbH, Fieberbrunn, Österreich
Telefon: 05354/5300-0 · info@alpinamed.at · www.alpinamed.at



ALPINAMED[®]
NATÜRLICH GESUND

