

REGENBOGEN Magazin

Gesundheit

Austrian Kick-off EURO 2008

Koffer schon gepackt?
Medikamente auf Reisen

Biochemie nach Dr. Schüßler
Die Erweiterungsmittel

Schönheit

Wohlbefinden



Heuschnupfen muss nicht sein

Die Pollen fliegen wieder und beeinträchtigen nicht nur die Lebensqualität, sondern gefährden auch die Gesundheit:

Frühlingszeit ist Allergiezeit. Und die diesjährige Pollensaison bringt besonders starke Belastungen. Die Pollen von Hasel und Erle waren heuer bereits 4 Wochen früher unterwegs als normalerweise. Pollen von Haselnuss, Erle, Esche, Birke, Hainbuche, Eiche, Spitzwegerich, verschiedenen Gräsern und Getreide – besonders Roggen – machen Allergikern besonders jetzt im Mai zu schaffen.

Allergien haben in den vergangenen Jahren stark zugenommen.

Hochsaison hat die Pollenallergie im Kinder- und Jugendalter, dann erst wieder ab dem 60. Lebensjahr.

Eine Allergie ist eine Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte und normalerweise als harmlos geltende Substanzen, die Allergene. Diese gelangen auf die Haut, mit der Atemluft auf die Schleimhäute, werden mit der Nahrung oder durch einen Insektenstich aufgenommen. Typische Symptome für eine Pollenaller-

gie, den so genannten Heuschnupfen, sind tränende, juckende Augen, Augenschwellung, Niesreiz, verstopfte Nase, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Abgeschlagenheit, aber auch Fieber.

Eine Pollenallergie sollte behandelt werden, da sich die Allergie sonst mit der Zeit verstärkt und chronisches Asthma die Folge sein kann.

Holen Sie sich in Ihrer Apotheke den Pollenflugkalender!

Niesen, Juckreiz, tränende Augen, Müdigkeit

Allergie

Jede(r) 5. ÖsterreicherIn ist betroffen!



- > BRAUSETABLETTEN
- > TABLETTEN
- > SIRUP
- > BEWIESEN SCHNELLE WIRKUNG¹
- > BEWIESEN STARKE WIRKUNG!
- > BEWIESEN HOHE SICHERHEIT!²

FÜR KINDER AB 12 JAHREN REZEPTFREI

www.clarityn.at

1) Allergologie 21, 533-36 (1998), 2) BMJ Volume 320 1184-87, April 2000

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



Foto: Regenbogen Apotheke

Mag. pharm. Ernst-Georg Stampfl
Regenbogen Apotheke

Mit uhrwerkähnlicher Verlässlichkeit wiederholt sich in regelmäßigen Abständen die Meldung, dass unsere Krankenkassen marod bzw. pleite sind und unser Gesundheitssystem unfinanzierbar wird oder vielmehr schon ist. Leider ändert sich nichts an der Tatsache, auch wenn sich immer wieder Regierungen an einer Reform versuchen.

Woran liegt das nun wirklich:

1. Wir werden alle miteinander immer älter – Gott sei Dank!!!

Sieht man sich einen Vergleich des Anteiles der über 60-Jährigen an der Gesamtbevölkerung in der Welt (Stand 2005) an, wird einem

klar, wie gut das österreichische System ist:

Österreich	22,0 %
Asien	9,2 %
Europa	20,6 %
Afrika	5,2 %
Nordamerika	16,7 %
Weltweit	10,3 %

(Quelle: Statistik Austria)

Wenn es also so vielen Menschen in Österreich möglich ist, ein hohes Alter zu erreichen, dann kann unser Gesundheitssystem nicht schlecht sein und muss zwangsläufig auch entsprechend Geld kosten.

2. Alles wird rasant teurer – wieso glauben wir, dass das bei den Gesundheitskosten anders sein soll?

Sehen wir uns die Gebarungsergebnisse der Krankenkassen im Jahr 2006 mal genauer an:

29 %	Anstaltspflege
6 %	sonstige Ausgaben
25 %	ärztliche Hilfe
4 %	Mutterschaftsleistungen
17 %	Heilmittel
3 %	Krankengeld
7 %	sonstige Versicherungsleistungen
3 %	Rezeptgebühren
6 %	Zahnbehandlung und -ersatz

(Quelle: HV Gebarung)

Was heißt das also? Wir stehen vor der Tatsache, dass immer weniger Erwerbstätige einem immer größer werdenden Anteil Pensio-

nisten gegenüberstehen, d.h. aber auch, dass immer weniger in einen Topf einzahlen, aus dem immer mehr – berechtigterweise – was rausnehmen wollen. Weiters braucht die Versorgung immer mehr Geld, da sowohl die ärztliche Betreuung als auch die medikamentöse Versorgung immer besser und damit auch teurer werden.

Wir werden also um eine durchgreifende und umfassende Reform unseres Gesundheitssystems nicht herumkommen. Alle Versuche, hier und dort Druck zu machen und zu erwarten, dass die Aufrechterhalter des Systems ihre Leistung einfach für weniger Geld erbringen sollen, können und werden nicht von Erfolg gekrönt sein.

Es ist verständlich, dass kein Politiker dieses heiße Eisen gerne anpacken möchte, da es unweigerlich mit unpopulären Maßnahmen verbunden sein muss. Jeder von uns wird mehr Eigenverantwortung und damit auch mehr Selbstbehalt an den Kosten übernehmen müssen. Anders wird es nicht gehen, auch wenn keiner von uns damit eine große Freude hat. Aber das ist eine Botschaft, die kein Politiker gerne verkündet. Also wird weiter gewurschelt, aber wie lange noch, das fragt sich

Ihr

Mag. Stampfl



Foto: Regenbogen Apotheke

Biochemie nach Dr. Schüßler – die Erweiterungsmittel (Teil 2)

Von Mag. Margit Gschiel

Die Mineralstoffe Nr. 13 – Nr. 27 sind Erweiterungsmittel, die Dr. Schüßler aufgrund mangelnder Analysemethoden zur damaligen Zeit noch nicht erfassen konnte. Aus Sicht der heutigen biochemischen Praxis sind dies wichtige Mineralstoffe, die die Wirkung der 12 Hauptmittel nach Dr. Schüßler wesentlich unterstützen.

Die Wirkung und Anwendungsgebiete von Nr. 13 – Nr. 19 habe ich in der letzten Ausgabe des Regenbogen Magazins beschrieben, heute stelle ich Ihnen die verbleibenden 8 Erweiterungsmittel, Nr. 20 – Nr. 27, vor.

Nr. 20 Kalium-Aluminium sulfuricum D12

Dieser Mineralstoff hat eine zellreinigende Wirkung, er fördert die Ausscheidung von Aluminiumbelastungen im Körper.

Aus dem Vergiftungsbild von Aluminium abgeleitet wird die Nr. 20 vorzugsweise bei Verstopfung und Blähkoliken angewendet – es kommt ja bei zu langer Einnahme von Antacida mit Aluminiumanteil zu Verstopfungen und durch mangelhafte Verdauung der Speisen (die Magensäure wurde ja gebunden) zu Blähungen, die manchmal mit kolikartigen Beschwerden einhergehen.

Die Irritationen des Nervensystems sind ein weiteres Anwendungsgebiet der Nr. 20 (neuralgische Schmerzen, Sensibilitätsstörungen), ebenso Vergesslichkeit und Neigung zu Demenz.

Weitere Wirkungsbereiche: Trockenheit der Schleimhäute, trockener Husten, Mund- und Halstrockenheit, Obstipation, trockene spröde Haut.

Bei der Einnahme dieser Mineralstoffverbindung kann ein metallischer Geschmack auftreten.

Nr. 21 Zincum chloratum D12

In der Biochemie nach Dr. Schüßler können Nr. 21 Zincum chloratum und Nr. 19 Cuprum arsenicosum miteinander gemischt in Kombination eingenommen werden.

Anwendungsmöglichkeiten dieses Mineralstoffes: bei Lichtempfindlichkeit und Nachtblindheit, bei brüchigen gerillten Nägeln und/oder weißen Flecken auf den Nägeln, bei Wachstumsstörungen, wenn das Geruchs- und Geschmackempfinden reduziert ist, bei Haarausfall, auch bei vorzeitigem Ergrauen, bei Ekzemen, schlechter Wundheilung, Abszessen, bei Einschlafstörungen, Nervosität und Unruhe. Es sollte in Kombination mit anderen Mineralstoffen eingesetzt werden, auch bei Osteoporose, Knochenstoffwechselerkrankungen, zur Unterstützung der Alkoholentgiftung der Leber, zur Schilddrüsenregulierung, bei Immunschwäche und Stressbelastung.

Zincum chloratum ist ein wichtiges Zusatzmittel bei Diabetes und Allergien.

Nr. 22 Calcium carbonicum D12

Da man mit Calcium carbonicum die Konstitution eines Menschen beeinflussen kann, leitet sich eine langsame, aber anhaltende Wirkung ab. Geht ein Mensch lange Zeit mit seinem Willen über seine körperlichen Grenzen hinweg, verbraucht sich dieser Mineralstoff übermäßig.

Anwendung: bei schweren Erschöpfungszuständen, wenn sich jemand aufgrund seiner seelischen „Programmierung“ dauernd selbst überfordert und auspumpt, frühzeitiges Altern durch Ausbeuten körperlicher Grundlagen. Man schaut älter aus, als man ist. Weiters bei Schleimhautkatarrhen der Augen, Ohren und Luftwege. Die Nr. 22 ist ein traditionelles Kindermittel bei schwächlichem Körperbau, schlechter Ernährung und Entwicklungsrückständen.

Fortsetzung auf Seite 17 >>>





Kleine Wunden

Rasches Handeln notwendig

Eine Unachtsamkeit bei der Gartenarbeit oder ein unglücklicher Sturz – kleine Verletzungen sind schnell passiert. Die richtige Erstversorgung ist dabei besonders wichtig für die Heilung. Reinigen und Desinfizieren ist dabei das Um und Auf. Gelangen nämlich Keime in die Wunde, entsteht nicht nur eine Infektion, sondern die Heilung verzögert sich nachhaltig.

Wunddesinfektion – wichtiger Schritt für die Medizin

Vom Auge unsichtbar, blieben die für Menschen gefährlichen Mikroorganismen lange Zeit auch von Ärzten unentdeckt. Erst Ende des 18. Jahrhunderts, inspiriert durch die Arbeiten von Louis Pasteur, kam die spezielle Wunddesinfektion auf. Verwendet wurde dafür ursprünglich Phenol, das allerdings auf der Haut Verätzungen verursacht und als Zellgift wirkt. Trotzdem waren Phenolverbände damals die ersten aseptischen Wundaufgaben. Zur selben Zeit verwendete auch Ignaz Semmelweis Phenol – allerdings zur Sterilisierung seiner chirurgischen Instrumente. Semmelweis begründete damit unter anderem auch die ersten Hygieneregeln für Ärzte.

Anforderungen an ein Antiseptikum

Phenol wurde bald wieder abgesetzt und vorerst durch Alkohol ersetzt. Heute sind die Anforderungen an ein Antiseptikum natürlich wesentlich höher. Grundsätzlich sollen Antiseptika ihre Wirkung nicht nur durch direkten Angriff am Krankheitserreger entfalten, sondern auch die

mikrobielle Besiedelung blockieren und bakterielle Schadstoffe und Gewebe zerstörende Enzyme hemmen. Dabei dürfen sie natürlich nicht negativ in den normalen Wundheilungsprozess eingreifen. Octenidin, Chlorhexidin und PVP-Jod sind heute die gängigsten Wunddesinfektionsmittel.

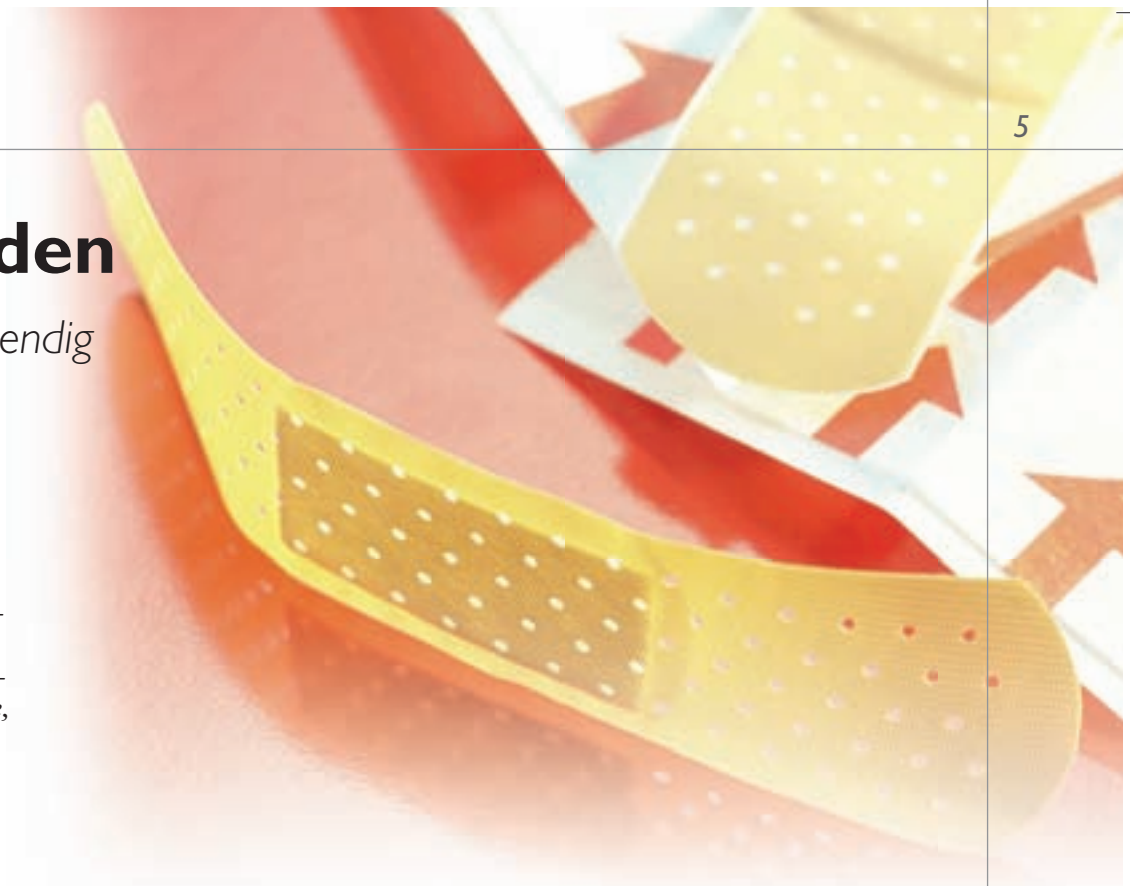
Hohe Infektionsgefahr bei Schürfwunden

Schürfwunden sind Verletzungen der obersten Hautschicht. Diese Wunden bluten selten stark, dafür ist die Gefahr einer Wundinfektion aber sehr hoch. Fließt nämlich Blut, werden damit auch gleichzeitig Fremdkörper und Schadstoffe ausgespült. Jede Blutung hat daher auch eine reinigende Wirkung.

Schürfwunden bluten kaum, daher müssen sie besonders gut desinfiziert werden. Ein steriler Verband ist, weil die Wunde ja nicht tief ist, hingegen nur in den ersten Tagen notwendig. Hat sich einmal Wundschorf gebildet, so ist es am besten, die Wunde unbedeckt abheilen zu lassen.

Welches Pflaster für welche Wunde

Dass es für empfindliche und stark behaarte Hautstellen spezielle Pflaster gibt, die die Haut nicht reizen und sich leicht entfernen lassen, ist mittlerweile jedem bekannt. Nur in der Apotheke gibt es aber auch Pflaster, die bereits Desinfektionsmittel enthalten und daher besonders praktisch für unterwegs sind. Die sehr beliebten Sprühpflaster sind zwar zur Erstversorgung von Bagatellverletzungen gut geeignet, dürfen jedoch keinesfalls auf schmutzige Wunden gesprüht werden, da sonst auch Bakterien optimale Bedingungen vorfinden, um sich zu vermehren und Infektionen zu verursachen. Leider relativ unbekannt sind Klammerpflaster, die bei klaffenden Wunden dafür sorgen, dass die Wundränder zusammengezogen werden. Bei kleinen Wunden kann man sich dadurch unter Umständen sogar das Nähen ersparen. Diese Klammerpflaster sollte man daher am besten immer bei sich tragen, denn klaffenden Wunden müssen sonst innerhalb weniger Stunden genäht werden, damit die Narbe möglichst schön wird.



Koffer schon gepackt?

Medikamente auf Reisen

Lang ersehnt und mit Vorfreude erwartet, steht der verdiente Sommerurlaub bereits vor der Tür. Doch nicht für jeden fängt die Reise erholsam an: Aufgeregtes Kofferpacken, hektische Aufbruchstimmung in der Familie, quengelige Kinder, verspätete Züge, Stress im Stau oder am Flughafen machen den Urlaubsstart oft schwierig. Um daher nicht den Alltagsstress gegen Urlaubsstress einzutauschen, ist die richtige Reisevorbereitung auch der beste Schutz am Urlaubsziel.

Reiseapotheke erspart Stress

Im Urlaub krank zu sein ist eine Schreckensvision. Wer sich dann ein teures Taxi in die nächste Stadt, das mühsame Suchen einer Apotheke, ein Erklären von Krankheitssymptomen mit Händen und Füßen und das mitunter gefährliche Erraten des fremdsprachigen Beipackzettels ersparen will, sollte immer eine Reiseapotheke mit in den Urlaub nehmen.

Reise buchen – Impfschutz kontrollieren

Viele Impfungen brauchen eine gewisse Zeit, bis sie ihren Schutz vollständig entfalten. Die beste Zeit den Impfschutz zu kontrollieren ist daher gleichzeitig mit der Reisebu-

chung. Jeder Apotheker berät Sie gerne und stellt für das jeweilige Urlaubsland den richtigen Vorsorgeplan individuell für Sie zusammen.

e-card oder Auslandskrankenschein?

Seitdem die e-card im Umlauf ist, gilt die kleine grüne Versicherungskarte auch als Urlaubskrankenschein. Auf ihrer Rückseite befindet sich die ‚Europäische Krankenversicherungskarte‘, kurz EKVK genannt, die in allen EU-Mitgliedsstaaten und EWR-Staaten sowie der Schweiz den ehemaligen Urlaubskrankenschein ersetzt. Für Auslandsreisen außerhalb der EU, beispielsweise in die Türkei oder weiter entfernte Länder, ändert sich durch die Krankenversicherungskarte jedoch nichts.

Vorsicht vor Sonnenstrahlen und Hitze

Hohe Temperaturen sind beispielsweise für Wirkstoffpflaster zur Empfängnisverhütung und zur Schmerzstillung gefährlich, denn die Hitze kann die Wirkstoffverteilung im Pflaster, ebenso den Gehalt der zur gleichmäßigen Freisetzung enthaltenen Hilfsstoffe, verändern. Die Wirksamkeit kann darunter deutlich leiden. Auch Schmerztabletten mit Acetylsalicylsäure sind nicht hitzestabil. Nach längerer Zeit unter höheren Temperaturen und Luftfeuchtigkeit kann der Wirkstoff zu Salicylsäure und Essig zerfallen. Ein stechender Geruch der Schmerztablette zeigt meist sehr klar an, dass die Tablette ein Hitzeopfer wurde.

Gefrierschrank – schlechte Lösung

Viele Arzneistoffe reagieren aber auch auf Gefrierschranktemperaturen sehr sensibel. Insulin beispielsweise ist im Kühlschrank bei etwa 8°C zu lagern, hält aber

ein Monat lang tadellos bei Temperaturen von 30°C, wogegen Minusgrade und Sonnenlicht es binnen kurzer Zeit zerstören. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Insulin im Hotel gelagert wird und man keinen eigenen Kühlschrank am Zimmer hat. Auch in der Kühltasche sollte Insulin nicht direkt auf dem gefrorenen Kühlaggregat gelagert werden.

Reiseapotheke im Handgepäck

Medikamente sollten bei Flugreisen im Handgepäck jederzeit griffbereit aufbewahrt werden. Speziell für heiße und feuchte Gebiete bietet Ihre Apotheke auch entsprechende Thermoaschen an. Die strengen Regeln für Flüssigkeiten im Handgepäck bei Flugreisen gelten übrigens nicht für Arzneimittel.

Grundausrüstung der Reiseapotheke

- Medikamente
 - gegen Übelkeit/Erbrechen
 - gegen Reisekrankheit
 - gegen Durchfall
 - gegen Verstopfung
 - gegen Sonnenbrand
 - gegen Insektenstiche und allergische Reaktionen
 - gegen Sodbrennen
- Fieber- und Schmerztabletten
- Nasentropfen (besonders bei Flugreisen)
- Kreislaufmittel
- Augentropfen
- Desinfektionsmittel bei Verletzungen
- Pflaster und Verbandmaterial

Tipps zur Reisevorbereitung

- Impfschutz kontrollieren und auffrischen
- Private Krankenversicherung checken
- Bei Autoreisen Autoapotheke überprüfen und ergänzen lassen
- Reisen mit Tieren: internationalen Impfpass kontrollieren
- Bei Dauermedikamenten ärztliche Bestätigung für das Mitführen größerer Arzneimittelmengen anfordern

Reisedurchfall und Cholera

Durchfall kann verschiedene Ursachen haben. Meist stecken Krankheitserreger wie Bakterien (*Escherichia coli*, *Salmonellen*, *Campylobacter* etc.), Viren (z.B. Rotaviren, Noroviren) oder bestimmte einzellige Parasiten dahinter.

In den feuchtwarmen südlichen Ländern fühlen sich diese Krankheitserreger besonders wohl. Und wo die sanitären Verhältnisse nicht westlichen Standards entsprechen, können sich Infektionen leicht ausbreiten.

Etwa die Hälfte aller Reisenden in Entwicklungsgebiete Afrikas, Asiens oder Lateinamerikas bekommt unterwegs Reisedurchfall – meist zu Beginn der Reise. Häufig führt der Durchfall dazu, dass Reisepläne geändert oder Geschäftstermine abgesagt werden müssen.

Schwerere Formen bedürfen der Spitalsbehandlung.

In den Risikogebieten für Durchfall kann auch die schwerste Form des Reisedurchfalls, die Cholera, vorkommen. Unbehandelt endet die Erkrankung in über der Hälfte der Fälle mit dem Tod. Die Endemiezonen sind zwar meist keine typischen Reiseziele, aber Individualtouristen oder bestimmte Berufsgruppen kann es dennoch dorthin führen.

Schutz vor Reisedurchfall

Am besten geschützt sind Sie vor den verschiedenen Durchfall-Risiken mit mehreren Maßnahmen:

Vorsicht ist am wichtigsten

Beim Essen dem Leitsatz »Kochen, schälen oder vergessen« unbedingt folgen! Leitungswasser ist in vielen schönen Ländern der Welt nicht 100%ig sauber, nicht einmal im 5-Sterne-Club!

Die richtige Reise-Apotheke

Eine gut ausgerüstete Reise-Apotheke ist empfehlenswert. Ihr Apotheker hilft bei der Zusammenstellung. Zu überlegen sind:

- ein Antibiotikum
- ein Elektrolyt-Präparat
- ein schneller »Durchfall-Stopper«

- ein fiebersenkendes Mittel
- ein Probiotikum zur Regeneration
- (Medikamente, die ständig eingenommen werden müssen, nicht vergessen!)

Es gibt auch nützliche Impfungen

Gegen einige gefährliche Erreger gibt es aber auch schon vorbeugenden Impfschutz:

- Schluckimpfung gegen Reisedurchfall Cholera
- bei Kleinkindern vom 2. – 6. Monat Impfung gegen Rotaviren

Am besten gehen Sie spätestens vier Wochen vor dem Urlaub zum Reise-Mediziner.

Schluckimpfung gegen Reisedurchfall Cholera

Eine Dosis Schluckimpfstoff besteht aus einem Beutel mit Brausegranulat und dem eigentlichen Impfstoff aus der Flasche.

Die Impfung ist ab dem 2. Lebensjahr zugelassen. Kinder von 2 bis 6 Jahren benötigen für die Grundimmunisierung 3 Dosen, Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene 2 Dosen im Abstand von mindestens einer bis maximal 6 Wochen.

Eine Auffrischung ist ab dem 6. Lebensjahr nach 2 Jahren, zwischen dem 2. und 6. Lebensjahr nach 6 Monaten zu empfehlen.

Diese Impfung ist eine Form der Reiseprophylaxe, die Sie am besten mit Ihrem Arzt oder Apotheker besprechen.

Ihr/e ApothekerIn wünscht Ihnen einen schönen Urlaub!

Impf-Telefon 0664/44 999 99
mit freundlicher Unterstützung
von Novartis Pharma GmbH

Bild: Novartis [Duranceau]



Infos zu unserem Teesortiment und Bestellmöglichkeit der SIDROGA-Teebroschüre unter www.sidroga.at



THERAPIE BEGINNT MIT TEE

DIE SIDROGA TEE-THERAPIE

Achten Sie auf diese Packung!



Natürliche Hilfe bei Durchfall.

Im Sidroga® Durchfalltee wirken die Gerbstoffe der Heidelbeere regulierend auf die Darm-Tätigkeit. Durch Bildung einer Schutzschicht auf der Darmschleimhaut wird das Eindringen von Keimen erschwert und der Flüssigkeitsverlust verringert.

Im Sidroga® Durchfalltee steckt unsere ganze jahrzehntelange Erfahrung als Teespezialist.

Umstellung der Sidroga Therapie- und Heilpflanzentees auf kontrollierten integrierten Anbau!

EXKLUSIV IN DER APOTHEKE, DENN MEDIZIN BRAUCHT VERTRAUEN.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Sidroga GmbH, 79704 Bad Säckingen

Hier wirkt Natur
SIDROGA



Sonnengebräunte Haut oder noble Blässe

Sind hohe Sonnenschutzfaktoren wirklich nötig?

Es gab Zeiten, da galt die vornehme Blässe als erstrebenswert. Braun waren nur die Arbeiter draußen auf dem Feld. Nach dem Prinzip „An der Hand erkenne ich deinen Stand“ hielt sich das Ideal des weißen Frauentyps als Ausdruck gesellschaftlich hoher Stellung bis in die 20er-Jahre hinein. Wer eine weiße Haut hatte, konnte es sich offensichtlich leisten, nicht zu arbeiten. Diese Zeiten waren allerdings vorbei, als Coco Chanel als erste Modedesignerin gebräunte Haut als Trend und neues Schönheitsideal vermittelte. Hinzu kam der Reiseboom seit den 60er-Jahren. Wer es sich leisten konnte, fuhr in den sonnigen Süden, was von den Medien entsprechend unterstützt wurde. Der „Sun Tan“ stand fortan als Indiz für Attraktivität, Erfolg sowie Gesundheit und hat sich bis heute hartnäckig gehalten. Mittlerweile weiß man aber längst, dass das neue Ideal auch seine Schattenseiten hat. Das Auftreten von Hautkrebs hat leider sehr dramatisch gezeigt, dass Bräunung immer ein Zeichen für die Schädigung der Haut ist. Sonnenschutz gewinnt daher zunehmend an Bedeutung.

Gefährliche Sonnenschäden

Bei jedem Sonnenbrand werden die oberflächlichen Hautzellen zerstört, aber auch jene, die nicht absterben, erhalten einen Defekt an ihrem genetischen Material. Dieser Defekt kann durch körpereigene Enzyme bis zu einem gewissen Grad wieder repariert werden. Je schwerer der Schaden, desto mehr Defekte bleiben zurück und können dazu führen, dass Zellen entarten und sich unverhältnismäßig stark vermehren – ein sicheres Indiz für Hautkrebs.

Hautalterung durch Sonne

Nicht immer sind Sonnenstrahlen gleich krebsauslösend, Zellschäden verursachen sie aber

in jedem Fall. Frühzeitige Zerstörung der Bindegewebsfasern und die Bildung von sehr vielen freien Sauerstoffradikalen führen nämlich zu frühzeitiger Hautalterung und Faltenbildung – keine Rede mehr von jugendlicher, gesunder, brauner Haut.

Eigenschutz verlängern

Wer der Sonne nicht ganz ausweichen will, kann mit Sonnenschutzmitteln die Eigenschutzzeit der Haut verlängern. Diese enthalten entweder chemische Filtersubstanzen, die Licht bestimmter Wellenlängen absorbieren, oder Mikropigmente wie Titan- oder Zinkoxid, die die Sonnenstrahlen durch Reflexion und Streuung abhalten. Die Schutzstärke des Sonnenschutzmittels wird als dessen Lichtschutzfaktor (LSF) angegeben und gibt Auskunft darüber, wie viel länger man sich in der Sonne aufhalten kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen, immer verglichen mit der Eigenschutzzeit der Haut ohne Sonnenschutzmittel.

Angegebenen LSF besser halbieren

Bei den angegebenen LSF ist allerdings zu beachten, dass diese sich immer auf die Strahlendosis bis zum Eintreten erster Anzeichen eines Sonnenbrandes beziehen. Allerdings ist schon eine deutlich darunter liegende Strahlendosis für ein erhöhtes Hautkrebsrisikoverantwortlich. Hinzu kommt, dass die Faktoren unter idealisierten experimentellen Bedingungen bestimmt wurden und im Labortest fast immer etwa doppelt so viel Sonnenschutzmittel wie in der Realität verwendet wird. Daher ist es ratsam, den für ein Sonnenschutzmittel angegebenen LSF vorsorglich zu halbieren und immer ausreichend viel Sonnenschutzmittel zu verwenden. Sparen wäre hier ganz eindeutig an der falschen Stelle, nämlich auf Kosten der Gesundheit.

Repair-Enzyme gegen Sonnenschäden

Die meisten Sonnenschutzmittel schützen die Haut nur vor Sonnenschäden, können aber nichts gegen bereits entstandene Zellschäden ausrichten. Untersuchungen mit dem DNS-Reparatur-Enzym Photolyase haben aber gezeigt, dass es auch möglich ist, sonnenverursachte Zellschäden tatsächlich zu reparieren. Repair-Enzyme werden bereits seit einiger Zeit sowohl in Sonnenschutzmitteln als auch in After-Sun-Produkten eingesetzt. Sie können vor allem die durch UVB-Strahlung hervorgerufene vorzeitige und beschleunigte Alterung der Haut verhindern.

Sonne in Maßen

Sonne tut gut - aber nur in Maßen genossen. 15 Minuten pro Tag reichen für die wichtige Vitamin-D3-Synthese in der Haut aus - die immer wieder behauptete Stärkung des Immunsystems durch Sonnenbäder ist hingegen mehr als fraglich.

Austrian Kick-off – Euro 2008



2008 liegt Österreich im Fußballfieber. Schon das Neujahrskonzert zeigte das. Neben dem Pausenfilm von Georg Riha, der den Euro-08-Ball durch Österreich rollen ließ, tanzte das Ballett der Wiener Staatsoper nach der Choreografie von Nicolas Musin zur „Tritsch-Tratsch-Polka“ von Johann Strauß. In bunten Fußball-Trikots. Österreich als Gastgeber zeichnet sich besonders dadurch aus, dass es Fußball mit Kultur verbindet. Kaum ein Großereignis, das dieses Jahr nicht unter dem Zeichen des Fußballs steht. So auch das zweite gesellschaftliche Megaereignis von internationaler Bedeutung – der Opernball. In mit Swarovski-Kristallen verzierten Trikots tanzte hier das Ballett der Wiener Staatsoper eine eigens von Giorgio Madia choreografierte Balletteinlage zur Eröffnung, bei der auch der begeisterte Fußballanhänger José Carreras seit sehr langer Zeit wieder auftrat. Am König Fußball wird man dieses Jahr also sicher nicht vorbeikommen, auch wenn es um den österreichischen Fußball doch eher trüb aussieht.

Botschafter der Leidenschaft oder Attacke der Verzweiflung

Auch wenn wir im getanzten Ballett Tore schießen können, am echten Fußballfeld sieht es etwas trauriger aus. Das österreichische Fußball-Nationalteam hat in der FIFA-Weltrangliste nämlich einen neuen Tiefpunkt erreicht und ist nur noch auf dem 94. Platz zu fin-

den. Hinter uns liegen damit nur noch die karibischen Inseln St. Vincent und die Grenadinen. Hoffen auf ein Wunder ist also erlaubt, denn der Slogan „Dabei sein ist alles“ wird nicht alle Erwartungen erfüllen können.

Mangelnde Kondition

Bei der letzten Feuerprobe vor der EM hat Österreich aber deutlich gezeigt, dass die Fans nicht ganz verzweifeln müssen. 3:0 gegen die Niederlande nach 30 Minuten Spielzeit waren schließlich ein eindeutiges Zeichen, dass der Fußball in Österreich durchaus ernst zu nehmen ist. Durchhaltevermögen und Kondition haben allerdings zu wünschen übrig gelassen – die 3:4 Niederlage war nach dem fulminanten Start umso bitterer. Wie jeder Freizeitsportler weiß, ist eine gute Kondition das halbe Spiel. Können und Leidenschaft waren vorhanden, am Rest ist in den letzten Wochen sicher viel gearbeitet worden – spannend wird es für Österreich damit allemal.

Opfer üblich

Während man früher dem Ball rituell nachjagte und die Verlierer zur Ehre der Götter den Tod fanden, geht es heute nur mehr um Ehre und viel Geld. Opfer werden dennoch auch heute noch gebracht, setzt doch jeder Spieler seine Gesundheit ein. Aufgrund des rasanteren Tempos und der

Intensität der Zweikämpfe erhöhen sich auch körperliche Verschleißerscheinungen. Vor allem Knorpel, Muskel und Bänder werden beim Kicken stark überlastet – kaum ein Spieler, der nicht unter Schmerzen leidet.

Zinedine-Manöver – harte Zeiten für die Spieler

Fußball ist immer ein Sport, bei dem die Emotionen hochgehen. Auch Hobby-Spieler legen gerne übertriebenen Kampfgeist an den Tag. Fair Play ist nicht nur bei Weltmeisterschaften mehr Wunsch als Realität: Unfallschilderungen wie „Gegner hat Ellbogen auf Nase geschlagen“ oder „Plötzliche Schlägerei mit dem Gegner“ haben viel Ähnlichkeit mit der berühmten roten Karte für Zinedine Zidane. Immerhin ist rund ein Viertel aller im Krankenhaus behandelten Verletzungen auf Fremdverschulden zurückzuführen – doch Österreich ist auf medizinischem Sektor gut gerüstet.

Stadionbad – modernes Lazarett

Extra für die Fußball-Europameisterschaft wird im Wiener Stadionbad ein Notspital eingerichtet. 150 Sanitäter und 20 Ärzte sollen während der Euro 2008 an Spieltagen zusätzlich im Einsatz sein. Ein hoher Einsatz, der aber sicher schon alleine wegen der befürchteten Ausschreitungen von Fans gerechtfertigt ist.

Euro 2008 als Chance für Österreich

Kanzler Gusenbauer äußerte sich zur Euro folgendermaßen: „Eine Europameisterschaft wird von Leidenschaft getragen und gibt uns die Chance, für positive Schlagzeilen zu sorgen. Wir können uns als Land des Charmes, der Party, aber auch der sportlichen Leistungsfähigkeit präsentieren.“ In diesem Sinne sollte man auch als Nicht-Fußballfan die Euro als wirtschaftliche Chance für Österreich sehen – und wer weiß, vielleicht wird so mancher Fußballmuffel ja durch das Riesenspektakel doch noch zum Fan? Für Wiener gibt es schließlich auch besondere Anreize, denn nicht nur das Stadion, sondern auch das Areal davor muss bis zur Euro fertig gestellt sein. Das betrifft auch den U-Bahnbau: die U2-Verlängerung muss also zeitgerecht fertig gestellt werden – und davon profitieren wir letztendlich lange.

Verletzungen im Fußball

Bei der letzten Weltmeisterschaft waren durchschnittlich 2,3 Verletzungen pro Spiel zu beklagen. Dass Fußball ein gefährlicher und riskanter Sport ist, kann daher wohl niemand bestreiten. Überbelastungen von Muskeln sind bei Profi- wie Freizeitspielern an der Tagesordnung. Die Bandbreite der Verletzungen reicht dabei von Zerrungen über Faserrisse bis hin zu kompletten Rissen eines Muskelstrangs. Was fast jeden trifft, aber kaum jemand als Sportverletzung ansehen würde, ist der gewöhnliche Muskelkater, dabei liegen auch diesem sogenannte Mikroläsionen einzelner Muskelfasern zugrunde. Eine Verletzung der Muskulatur wird aber meist erst dann ernst genommen, wenn die Einschränkungen groß genug sind. Vorbeugen kann man dem Muskelkater am besten durch Stretching, regelmäßiges Training, durchblutungsfördernde Salben vor dem Sport, die die Muskulatur lockern sollen, und mit dem Mineralstoff Magnesium, der für jede einzelne Bewegung des Muskels nötig ist.

Blaue Flecken als Zeichen von sportlichem Einsatz

Ein Sturz, ein Zusammenprall, ein Foul – meist Zeichen eines leidenschaftlichen Sportensatzes. Dabei kann es allerdings sehr

leicht zu Verletzungen kommen. Kleine Blutgefäße platzen schnell und leiten dann ein regelrechtes Farbenspiel von Rot über Blau und Grün bis hin zu Gelb ein. Damit sich der Bluterguss möglichst wenig ausdehnen kann, ist es wichtig, sehr schnell Sportsalben mit dem Wirkstoff Heparin aufzutragen.

Meniskusschäden und Bänderrisse

Zu den häufigsten Verletzungen beim Fußball zählen Meniskusschäden, Seiten- und Kreuzbandrisse. Schnelle Drehbewegungen überfordern bei einer weniger gut ausgebildeten Oberschenkelmuskulatur schnell das Kniegelenk. Verletzungen im Bereich des Knies machen sich daher sofort durch eine Instabilität des Kniegelenks bemerkbar. Vom Ausmaß dieser Instabilität ist es auch abhängig, ob operiert werden muss oder nur eine Ruhigstellung durch Fixierung angezeigt ist. In jedem Fall gilt als Akutmaßnahme die sogenannte P.E.C.H. Regel, die für Pausieren (P), Kühlen mit Eis (E), Kompression (C) und Hochlagern (H) der verletzten Extremität steht. Dadurch können nicht nur Schmerzen möglichst gering gehalten werden, sondern auch Entzündungen reduziert werden.

Nach dieser Erstmaßnahme sollten lokale Sportsalben oder -gele verwendet werden.

**Schmerz
lass' nach!**

Trauma-Salbe „Mayrhofer“

wärmend bei chronischen und älteren Verletzungen des Bewegungsapparates

kühlend bei akuten Verletzungen

Kwizda
Pharma
www.aponet.at

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

Rauchen reduzieren – aufhören – gewinnen!

Mythos – Rauchstopp durch eigene Kraft

Wie eine kürzlich durchgeführte OGM-Studie zeigt, glauben 88 Prozent der aufhör- bzw. reduktionswilligen Raucher, es aus eigener Kraft zu schaffen. Tatsächlich sind aber nur 5 Prozent erfolgreich. Durch medikamentöse Unterstützung (z.B. Nikotinersatz) könnten die Erfolgchancen wesentlich erhöht werden!

Weniger rauchen als erster Schritt

Ein neuer Ansatz ist die Reduktionsmethode. Sozialmediziner Prof. Dr. Michael Kunze weiß aus langjähriger Erfahrung, dass, alleine wenn der Raucher sein Rauchverhalten analysiert, der Konsum um ein Drittel gesenkt werden kann. Ist dieser Schritt einmal geschafft, bemerken Raucher erst, wie ihre Lebensquali-

tät steigt. Prof. Kunze: „Das motiviert in weiterer Folge dazu, einen völligen Rauchstopp in Angriff zu nehmen.“

Mit Strategie zum Erfolg

Selten gelingt die Rauchreduktion bzw. der Rauchstopp aus eigener Kraft. Seit vielen Jahren erweist sich der Breitbandnikotinersatz von Nicorette als sehr erfolgreich auf dem Weg zum weniger Rauchen und zum Rauchstopp. Jeder Raucher kann individuell seine passende Nicorette wählen. Das Produktangebot reicht vom Pflaster, der Sublingualtablette über den Kaugummi bis hin zum Inhalator, wobei jede Kombinationsmöglichkeit gewählt werden kann. Um eine erfolgreiche Therapie zu gewährleisten, gilt es darauf zu achten, dass es zu keiner Unterdosierung beim Nikotinersatz kommt. Grundsätzlich wird eine



Minstdauer von 3 Monaten empfohlen. Fragen Sie doch Ihren Arzt oder Apotheker!

Österreich gewinnt

Rauchfrei08 gibt mehr Rauchern den Impuls, ab 1. Mai bis 30. Juni beginnend für mindestens zwei Monate, auf Zigaretten zu verzichten oder den Konsum wenigstens um 50 Prozent zu reduzieren. *Jeder gewinnt: Gesundheit und Schönheit – und zusätzlich wird für jeden Teilnehmer ein Baum im Rauchfreiwald gepflanzt. Darüber hinaus werden zwei verlängerte Wellness-Wochenenden für je zwei Personen verlost. Machen Sie mit!*

Anmeldung unter: www.rauchfrei08.at oder über Anmeldekarten aus Ihrer Apotheke!

Sofort zu stoppen ist nicht immer leicht!

Rauchfrei oder weniger rauchen – Wählen Sie Ihre passende Nicorette



Depotpflaster



Ideal für Raucher, ...

- die in regelmäßigen Intervallen über den Tag hinweg rauchen

Microtab



Ideal für Raucher, ...

- die sehr diskret rauchen möchten
- die sich in Situationen befinden, in denen sie nicht rauchen können oder wollen
- die Zahnersatz tragen

Inhalator



Ideal für Raucher, ...

- die während der Entwöhnung das Hand-zu-Mund-Ritual vermissen
- die in bestimmten Situationen auf das Rauchen verzichten wollen oder müssen

Kaugummi



Ideal für Raucher, ...

- die Kaugummi mögen
- die Kauen als Bewegung empfinden
- die in bestimmten Situationen auf das Rauchen verzichten wollen oder müssen

Der schwierige Patient

Sind Männer Gesundheitsmuffel?

Männliche Patienten neigen gerne zur Verdrängung und Bagatellisierung ihrer Krankheiten. Zum Arzt geht man erst, wenn es wirklich unumgänglich ist, denn Männer haben keine Schwächen. Was wie ein Klischee klingt, entspricht leider vielfach vollkommen der Wahrheit. Studien haben außerdem ergeben, dass die bei weitem kürzesten Gespräche in Arztpraxen die zwischen männlichen Ärzten und männlichen Patienten seien. Männer unter Männern eben. Dabei haben Männer für einige Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Leiden oder Dickdarmkrebs ein höheres Risiko und sterben im Durchschnitt auch sechs Jahre früher als Frauen.

Heldenhaftes Leiden

Männer, denen beim Stuhlgang Blutbeimengungen auffallen, brauchen im Durchschnitt zehn Tage, bis sie sich deswegen an einen Arzt wenden. Bei Frauen dauert das maximal drei bis fünf Tage. Für den Arzt in der Praxis heißt das: Wer sich damit zufrieden gibt, wenn ein Mann seine medizinischen Probleme bagatellisiert, übersieht leicht wichtige Hinweise, etwa erste Zeichen ernster Erkrankungen. Nicht umsonst werden Vorsorgeuntersuchungen immer mehr beworben.

Androcheck – rechtzeitiges Umdenken

Eine Änderung des Gesundheitsbewusstseins des Mannes muss bereits in jungen Jahren erfolgen. Einem Mann mit 50 zu sagen, dass er jetzt plötzlich jährlich zur Vorsorgeuntersuchung gehen soll, ist sicherlich nicht sehr attraktiv und wird leicht damit verwechselt, nun zum alten Eisen zu gehören. Regelmäßige ärztliche Kontrollen sollten daher schon viel früher beginnen. Ein jährlicher Check beim „Männerarzt“ wäre das ideale Pen-

dant zur allgemein akzeptierten frauenärztlichen Routineuntersuchung. Prostataleiden könnten auf diese Weise schon im Entstehen erkannt werden. Auch rechtzeitig angewendete pflanzliche Nahrungsergänzungen können die gesunde Funktion der Prostata bis ins hohe Alter erhalten. Vorsorge ist also kein profanes Schlagwort, sondern die Fahrkarte für ein langes, gesundes Leben.

Krebsvorsorge – ernst nehmen

Die wichtigsten Problemzonen des Mannes sind die Prostata und der Darm. Darmkrebs ist die achthäufigste Todesursache bei Männern in hoch zivilisierten Ländern. Leider wird die Erkrankung oft viel zu spät entdeckt, denn sie macht sich anfangs kaum bemerkbar. Dabei sind die Heilungschancen in der Frühphase enorm hoch. Darum ist es besonders wichtig, Vorsorgeuntersuchungen ernst zu nehmen. Regelmäßige Stuhluntersuchungen alle 2 Jahre beziehungsweise Darmspiegelungen in größeren Zeitabständen sollten daher ebenfalls zur Routine werden.

Vorbeugen mit gesunder Ernährung

So wie Männer Autos den Warterräumen beim Arzt vorziehen, mögen sie auch lieber Fleisch und scharf Angebratenes als Obst und Gemüse. Diese Vorliebe ist genetisch bedingt, denn da Männer mehr Muskeln haben, brauchen sie auch mehr Protein. Doch im Ge-

gensatz zum steinzeitlichen Jäger bewegt sich der Mann von heute viel weniger. Als Folge sind Übergewicht und Zivilisationskrankheiten keine Seltenheit. Überzeugt von gesunder Küche, Vollkorn, Gemüse und dem neuen Wellnesstrend sind üblicherweise auch eher Frauen. Nicht umsonst sind das Themen von Frauenzeitschriften, nicht aber von typischen Männerzeitungen.

Angstmanagement

„Ich will's gar nicht wissen“ ist ein häufiger Satz zum Thema Gesundheitsuntersuchung. Verständlich, doch vergleicht man den Gesundheitscheck mit dem TÜV beim Auto, bemerkt man sehr große Ähnlichkeiten. Ist man sich nämlich nicht sicher, dass das Auto vollkommen funktionstüchtig ist, fährt immer die Angst mit. Eine neue TÜV-Plakette hingegen gibt die Sicherheit, dass alles in Ordnung ist, und das ist doch ein schönes Gefühl!

- Herz-Kreislaufuntersuchungen – 1x pro Jahr
- Blutdruckkontrolle – 1x pro Jahr
- Blutzuckerkontrolle – 1x pro Jahr
- Augenärztliche Untersuchung – 1x pro Jahr
- Lungenfunktionstest – 1x pro Jahr
- Prostatauntersuchung ab dem 45. Lebensjahr – 1x pro Jahr
- Dickdarmuntersuchung ab dem 50. Lebensjahr – Test auf okkultes Blut im Stuhl
 - Ab dem 55. Lebensjahr – Darmspiegelung – alle 10 Jahre

NEU

Weil ich Diäten satt habe!

Mit **liposinol**TM zur Wunschfigur



einzigartige
3-fach-Wirkung
klinisch geprüft!

100% pflanzlicher Wirkstoff:

- ⋮ Reduziert aufgenommene Kalorien aus Nahrungsfetten
- ⋮ Führt zu einem angenehmen Sättigungsgefühl
- ⋮ Hilft Heißhungerattacken zu mindern



www.liposinol.at

Ein zertifiziertes Medizinprodukt im Vertrieb von:

ERWOPharma
gesunde PARTNERSCHAFT

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

Abnehmen – damit es diesmal wirklich gelingt

Schlank werden will jeder, doch am eisernen Willen scheitern viele

Kaum naht die Bikinisaison, schon hat fast jeder den Willen zum Abnehmen. Mühsam versucht man sich an strenge Diätpläne zu halten, damit die Kilos möglichst schnell purzeln. Doch auch wenn der Wille noch so eisern ist und man tapfer an einer Karotte knabbert, überfällt einen trotzdem immer wieder der Heißhunger und man steht plötzlich vor dem offenen Kühlschranks und schaufelt Süßigkeiten in sich hinein: Heißhungerattacken bringen selbst Willensstarke ins Wanken. Der Körper lechzt nach Nahrung, leider besonders nach Kalorienbomben. In diesen Momenten zweifelt man gerne am Erfolg des Abnehmens; leichter kann man es sich mit speziellen Nahrungsergänzungen aus der Apotheke machen.

Übergewicht als Gesundheitsrisiko

Übergewicht ist ein weit verbreitetes Phänomen. Etwa jeder dritte Europäer und sogar jeder zweite über 50 ist zu dick. Leider stellen die überflüssigen Kilos aber nicht nur ein Schönheitsproblem dar, sondern sind ein echtes Gesundheitsrisiko. Je mehr Übergewicht man nämlich hat, desto größer ist auch das Risiko für sogenannte Lifestyl-Erkrankungen wie zu hohen Cholesterinspiegel, Bluthochdruck oder Diabetes. Was dieses krankhafte Übergewicht – sogenannte Adipositas – anbelangt, liegt Österreich laut Statistik mit elf Prozent der Bevölkerung im Mittelfeld des internationalen Rankings.

Motivation zum Abnehmen

Die meisten noch so gut gemeinten Diäten scheitern also an mangelnder Motivation. Beruflicher oder familiärer Stress sowie fehlende Entschlossenheit, die Ernährung wirklich umzustellen, sind fast immer die Gründe für das Versagen einer Diät. Es reicht nämlich leider nicht, aus einem spontanen Entschluss heraus eine Diät durchzuführen, ohne sich ernsthaft mit den Essgewohnheiten auseinanderzusetzen. Auch wenn man glaubt, man könnte ohne irgendwelche Eigeninitiative auf Dauer überschüssige Pfunde verlieren, ist das Abnehmen zum Scheitern verurteilt. Damit Kilos dauerhaft purzeln, muss man einfach weniger essen und sich mehr bewegen.

Essgewohnheiten als Dickmacher

In den letzten 100 Jahren haben sich die Ernährungsgewohnheiten vor allem in den entwickelten Industrieländern grundlegend verändert. Diese Veränderungen stehen in einem direkten Zusammenhang mit der Zunahme der Übergewichtsproblematik. Heute wird vor allem viel mehr Fett verzehrt. 40-45 % der gesamten Nahrungsenergie stammen überwiegend aus Fett tierischer Herkunft. Fett, das nicht nur ungesund ist, sondern sich an Taille und Hüfte rasch unangenehm bemerkbar macht. Aber nicht nur, was wir essen, sondern vor allem aus welchen Gründen wir essen, ist ganz entscheidend

für das Körpergewicht. Im Beratungsgespräch mit dem Apotheker kann man leicht herausfinden, welcher Esstyp man eigentlich ist. Man unterscheidet dabei Stress-Esser, Gewohnheits-Esser und Belohnungs-Esser. Jeder Esstyp ist auch ein anderer Diättyp, allgemeine Aussagen helfen also meist nicht viel.

Faserstoff als Fettbinder

Polyglucosamin ist ein unverdaulicher Faserstoff mit natürlichem Ursprung, kann Fett aus den Nahrungsfetten binden und ohne dass der Körper es verwertet, wieder ausscheiden. Durch diesen kleinen Trick verzeiht der Körper so manche Schlemmersünde und erleichtert es vielen Übergewichtigen, eine Ernährungsumstellung durchzuhalten. Ganz nebenbei werden dadurch auch die Heißhungerattacken vermieden.



Stress-Esser greifen in Belastungssituationen zu Schokolade oder zur Chipstüte. Sport hilft Stresshormone abzubauen, auch Muskelentspannung oder Yoga können den Stress mildern. Griffbereites Obst erübrigt den Griff in die Keksdose.

Gewohnheits-Esser essen immer zur gleichen Zeit, egal ob sie Hunger haben oder nicht. Variationen helfen beim Abnehmen. Wer abends zum opulenten Essen eingeladen war, sollte am nächsten Tag nur ein kleines Frühstück zu sich nehmen.

Belohnungs-Esser nehmen Nahrung auf, um sich für fleißige Arbeit oder die Erledigung von Unangenehmem etwas Gutes zu tun. Eine Spardose in dicker Schweinchenform ist ein guter Motivator, um, statt Süßigkeiten zu kaufen, auf andere Belohnungen zu sparen.

Schwachstelle Knie

Schmerzen und Verschleiß

Unser Knie tragen uns durchs Leben, beugen und strecken sich millionenfach. Das Kniegelenk kann kurzfristig bis zu ein-einhalb Tonnen Gewicht tragen. Doch das Knie ist auch anfälliger als andere Gelenke: Meniskus-schaden, Bänderriss, Patella-spitzensyndrom, Knorpelschaden, Läuferknie und Arthrose sind die bedrohlichen Schlagworte dazu.

Das Kniegelenk

Das Kniegelenk ist relativ kompliziert aufgebaut, denn es ist kein reines Scharniergelenk, sondern lässt auch Drehbewegungen zu. Deshalb muss es auch durch ver-

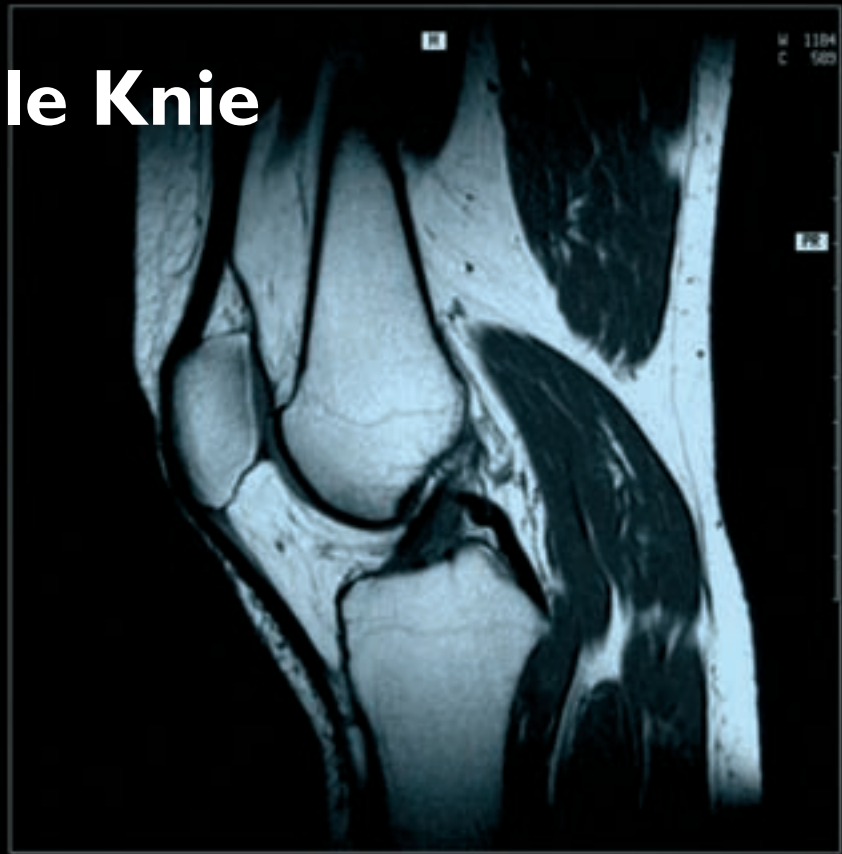
schiedene Bänder und Menisken stabilisiert werden. Erst das Zusammenspiel dieser Faktoren erlaubt es uns zu gehen, zu laufen, aber auch in die Hocke zu gehen und sich leicht im Knie zu drehen.

Überbelastung fürs Knie?

Die Belastung, die ein normaler, durchschnittlicher Mensch täglich hat, wirkt sich überhaupt nicht negativ auf das Kniegelenk aus. Der Mensch ist zur Bewegung geboren, Gehen und Laufen sind daher ganz natürlich. Probleme treten immer erst dann auf, wenn etwas Neues dazu kommt: Sportunfälle, Fehlstellungen, Übergewicht sind Faktoren, die das natürliche Gleichgewicht stören.

Knieschmerzen – akut oder chronisch?

Bei Knieschmerzen kann man grob zwischen plötzlich aufgetretenen (z.B. bei sportlicher Betätigung oder nach einer „falschen Bewegung“) und langsam zunehmenden Beschwerden unterscheiden, die vor allem im höheren Lebensalter auftreten. Starke Schmerzen und Schwellungen deu-



ten meist auf eine Verletzung der Bänder hin. Bewegungseinschränkungen, z.B. nach längerem Sitzen, und hörbare Geräusche bei der Bewegung hingegen lassen eher den Verdacht auf Abnützungsercheinungen zu.

Gelenksverschleiß

Fehlhaltungen der Beine, aber auch Übergewicht können zu Gelenksverschleiß führen. Weitere Faktoren sind gravierende Sportunfälle wie Meniskus- oder Kreuzbandverletzungen. Oft läuft das Kniegelenk dann nämlich nicht mehr rund, sondern wird asymmetrisch belastet.

Knorpel- und Gelenksschutz

Nicht nur Leistungssportler, sondern fast jeder Freizeitsportler klagt mit der Zeit über Gelenksschmerzen und Abnützungsercheinungen. Chondroitin und Glucosamin sind wesentliche Bausteine der Proteoglycane, die Wasser im Knorpelgewebe binden und damit die Bildung der Gelenkschmiere unterstützen. Normalerweise stellt der Körper genügend

dieser Chondroprotektiva selbst her, um alltägliche Gelenks- und Knorpelreparaturen vorzunehmen. Wenn jedoch eine Verletzung vorhanden ist, kombiniert mit einem degenerativen Prozess wie falsche Belastung oder häufiges Umknicken beim Laufen, genügt die normale Produktion der Chondroprotektiva nicht mehr, um den nötigen Ausgleich herbeizuführen. Zusätzlich nimmt die Produktion dieser wichtigen Schutzsubstanzen mit zunehmendem Alter auch noch ab. Eine rechtzeitige Substitution von Chondroitin und Glucosamin kann daher die Beweglichkeit der Gelenke bis ins hohe Alter erhalten und die Regeneration nach leichten Verletzungen unterstützen.

Antioxidantien – Gelenksschutz

Antioxidantien sind natürliche Radikalfänger, die freie Radikale, die bei der Alterung von Knorpeln und Knochen entstehen und zur Schädigung von Gelenken beitragen, abfangen können. Antioxidantien können daher ebenfalls die Erhaltung der gesunden Knorpel und Gelenke unterstützen.

Biochemie nach Dr. Schüßler – Die Erweiterungsmittel (Teil 2)

>>> Fortsetzung von Seite 4

Weitere Anwendungsgebiete: Heuschnupfen, allergisches Asthma, Schweratmigkeit, verminderte Lungenfunktion.

Nr. 25 *Aurum chloratum natronatum D12*

Dieser Mineralstoff bewirkt über seinen Einfluss auf die Zirbeldrüse die ausreichende Ausschüttung von Melatonin, dem Rhythmushormon.

Es ergeben sich folgende Anwendungsmöglichkeiten: Einfluss auf Schlaf-Wachrhythmen, Jet-Lag, Schlafstörungen. Die Nr. 25 ist „das Frauenmittel“, wirkt sich auf den gesamten Hormonhaushalt aus, wird als Zusatzmittel angewendet bei Menstruationsbeschwerden, Entzündungen und Verhärtungen der weiblichen Geschlechtsorgane, Endometriose, Myomen, Zysten, Polypen, PMS-Syndrom, bei Hormonschwankungen und depressiver Verstimmung.

Nr. 26 *Selenium D12*

Selenium reguliert das Zusammenspiel der Zellen unseres Immunsystems. Es fördert die Produktion der Abwehrzellen, hemmt die Virusvermehrung und wirkt entzündungshemmend.

Es wird häufig in Kombination mit der Nr. 10 Natrium sulfuricum gegeben, um die Leber in ihrer Entgiftungstätigkeit zu unterstützen. Eingesetzt wird es weiters bei Arteriosklerose, Thrombosenneigung, bei Herpesanfälligkeit, Augenerkrankungen und Sehstörungen, bei Schwermetallvergiftungen, leichter Erschöpfbarkeit, Nachlassen der körperlichen und

geistigen Leistungsfähigkeit, bei Alkoholentzug und Raucherentwöhnung. Die Nr. 26 ist ein Spezialist für Schwermetallausscheidung.

Nr. 27 *Kalium bichromicum D12*

Anwendung findet dieser Mineralstoff als Zusatzmittel bei Diabetes, besonders Diabetes Typ II, bei Erkrankungen der Nebennieren, ferner zur Behandlung der Basedow-Erkrankung. Die Nr. 27 ist an der Regulierung des Cholesterins beteiligt und damit einsetzbar zur Arteriosklerosevorbeugung. Es ist ein Mittel bei allen Schleimhautkatarrhen, besonders bei sehr zähsträhnigen Schleimabsonderungen (in Kombination mit Nr. 4 Kalium chloratum).

Kalium bichromicum beeinflusst den Hunger-Sättigungs-Mechanismus und fördert so die Gewichtsabnahme (Essbremse).

Ich bin somit am Ende einer langen Schüßler-Serie im Regenbogen-Magazin angelangt. Eine Zusammenfassung aller Beiträge und weitere Infos rund um Schüßler finden Sie in der Regenbogen-Schriftenreihe, welche in der Apotheke aufliegt.

Ich wünsche Ihnen ein spannendes, intensives Arbeiten mit den Mineralstoffen und vor allem Erfolg beim Anwenden.

Für Fragen, Beratungen und Anlitzenanalysen bin ich in der Regenbogen Apotheke für Sie da und ich freue mich auf ein gemeinsames Miteinander!

*Ihre Mineralstoffberaterin
der Regenbogen Apotheke*

Nr. 23 *Natrium bicarbonicum D12*

Dieser Mineralstoff wird bei starker Übersäuerung, saurem Aufstoßen und Sodbrennen gegeben. Er kurbelt einen trägen Stoffwechsel an und fördert somit die Schlackenausscheidung. Es besteht auch ein direkter Bezug zur Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse. Natrium bicarbonicum unterstützt die Ausscheidung aller harnpflichtigen Substanzen, die über den Harn ausgeschieden werden müssen.

Nr. 24 *Arsenum jodatum D12*

Die Nr. 24 ist ein wichtiges Hautmittel, vor allem bei nässenden Ekzemen, chronisch jugendlichen Hautausschlägen und jugendlicher Akne.

Intelligente Sonnenbrille

Brille mit Chamäleon-Effekt schützt vor UV-Strahlen

Was anmutet wie die technische Spielerei eines James-Bond-Films, ist bereits Wirklichkeit: Forscher der Universität Washington (Seattle) haben eine neue Sonnenbrille entwickelt, bei der per Knopfdruck die Tönung der Sonnengläser sekundenschnell den sich ändernden Lichtverhältnissen angepasst werden kann. Das Besondere an der Brille ist ihr Kunststoffmaterial, das verschiedene Farbsättigungen annehmen kann, wenn eine elektrische Spannung angelegt wird. Dieses besteht aus zwei Schichten, zwischen die ein elektrisch leitendes Gel eingelagert ist. Per Knopfdruck wird aus einer Minibatterie am Brillengestell Strom durch das Gel geleitet, wodurch das Material seine Eigenschaften verändert. Ziel der Forscher ist es, die Brille so weiterzuentwickeln, dass nicht nur die Tönung, sondern auch die Farbe je nach Wunsch verändert werden kann. In etwa zwei Jahren soll die intelligente Sonnenbrille auch marktreif sein.



Neues aus der Wissenschaft

Vierversprechende Diättable

Ein neuer Appetitzügler könnte künftig beim Abnehmen helfen. Der Wirkstoff Taranabant blockiert im Gehirn sogenannte Cannabinoid-Rezeptoren und wirkt damit genau entgegengesetzt wie das auch als zur Anregung des Appetits eingesetzte Rauschmittel und hat daher Appetitlosigkeit zur Folge. In klinischen Studien haben Patienten, die den Appetitzügler eingenommen haben, mehr Energie verbraucht, ohne sich zu bewegen, mehr Fett verbrannt und daher schneller abgenommen. Ganz so neuartig ist diese Diättable allerdings nicht. Rimonabant war der erste dieser Wirkstoffe, der bereits seit Ende 2006 auf dem Markt ist. Für Taranabant müssen nun Nebenwirkungen und die Langzeiteffekte untersucht werden. Wann der Wirkstoff als Medikament auf den Markt kommen wird, ist daher noch nicht klar.



31. Mai – Weltnichtrauchertag

Die Diskussion, ob in Österreichs Lokalen geraucht werden darf oder nicht, beschäftigt die Politik bereits seit mehr als einem Jahr. Das Für und Wider ist ein starkes Politikum – in einigen unserer Nachbarländer ist man bereits wesentlich strenger als bei uns. Das absolute No für die Zigarette wird dort schon praktiziert. Der Weltnichtrauchertag ruft daher erneut zum Umdenken auf. Über 2,3 Millionen Österreicher greifen immer noch täglich zum Gift – obwohl sie sich der Risiken und Gefahren für sich und ihre Umgebung bewusst sind. Umgerechnet auf die ganze Welt erschreckenden Zahlen, die besagen, dass alle 40 Minuten ein Mensch an den Folgen des Rauchens stirbt. Stimmen die Prophezeiungen der Weltgesundheitsorganisation, könnten 2020 fast zehn Millionen Menschen am Tabakgenuss versterben. Zeit, dass man sich nicht nur über neue Gesetze zum Thema Nichtrauchen den Kopf zerbricht, sondern dass jeder einzelne Raucher beginnt, das gesundheitsschädigende Laster abzulegen. Ihre Apotheke berät Sie gerne und steht Ihnen auf diesem schwierigen Weg zur Seite.



SUDOKU

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

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

DENKSPORT

Auszählrätsel

D H V E I E E R E N R A B
I Z C E S E H S T I E T

Mit einem der ersten drei Buchstaben beginnend, ist, unter Auslassung einer stets gleichen Anzahl von Buchstaben, auch vom Ende zum Anfang, Zeichen an Zeichen zu reihen, bis sämtliche Buchstaben aufgebraucht sind. Geschieht dies richtig, so ergibt sich ein Sprichwort.

Lösungen aus dem Frühlingsheft

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

Sudoku

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

Silben-Versteckrätsel

BÖSE BEISPIELE VERDERBEN
GUTE SITTEN.

Lösungen der abgebildeten Rätsel finden Sie in der nächsten Ausgabe.

ugs.: Veilchen			Vorwort mit Artikel		Kf.: Ober- inspektor		betrieb- sam
ehem. franz. Münzen			franz. Schau- spieler † 1982		österr. Staats- mann † 1859		Gedichtform
▷			▷		▷		▷
▷				lat.: ich	▷		
				trainieren			
serb. Name d. Theiß	ein Horn blasen	▷					
geographi- scher Raum	Wr. Klein- gasthaus	▷					
▷						österr. Dichter † 1906	
▷			Abk.: bestätigt	▷			
			Dschungel- held				
Insel- europäer							
Schrift- steller							
Blutgefäß	Innzufuss in Tirol	▷					starke Zuneigung
	Röstvor- richtung	▷					
▷				Kfz.-Z. Irland	▷		
				Nutzland			
▷						Republik in Nordost- afrika	
franz. Autor † 1850		Mittel- linie	▷				
männl. Vorname		Senner	▷				
▷					Kurzform: Unterbau	▷	
					Abfluss des Eriesees		
▷			Schluss	▷			
			Bußübung				
Heizstoff	Mutter Jesu	▷					mittel- europ. Strom
Gletscher	ehem. US- Goldmünze	▷					
▷				Abk.: Anrainer	▷		
				lat.: ebenso			
▷						Erbgut- träger i. d. Chromo- somen	
kraftvoll, stark		Stockwerk	▷				
		Ausruf	▷				
▷							
Hand- werks- betrieb							
Gatte							

Hilfe bei rheumatischen Gelenksbeschwerden

CCB-ALP080415



ALPINAMED[®] Mobilitätskapseln + Omega 3 erhalten Ihre Beweglichkeit

- ▲ Grünlippmuschel-Lipidextrakt in Kombination mit wertvollen Fischölen
- ▲ zur diätetischen Behandlung von entzündlich-rheumatischen Gelenksbeschwerden
- ▲ exklusiv in Ihrer Apotheke



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

ALPINAMED[®]
NATÜRLICH GESUND

NEU

Testen Sie jetzt
mit **Geld-zurück-Garantie!**

Aktion gültig vom 1. April bis zum 30. Juni 2008. Infos unter www.alpinamed.at oder Tel. 05354 5300-0