

REGENBOGEN Magazin

DIE ZEITUNG FÜR GESUNDHEIT, MEDIZIN & FORSCHUNG

**Abnehmen
leicht gemacht**
Neueste Trends und Produkte!

Fliegende Pollen
Heuschnupfen – Allergie was ist das?

Gesundheit
Frühjahrs Müdigkeit

Schön

Wohlbefinden
Zeckenimpfung
Risikogebiet,
Impfschema, Trends



Pollenzeit

Mit dem Blühen der Haselsträucher beginnt die Heuschnupfensaison. Diese klassische Allergie wird durch Pollen, welche sich in der Luft befinden und mit den Nasenschleimhäuten in Kontakt kommen, ausgelöst. Trockene Luft und winzige Fremdpartikel können die Nasenschleimhaut austrocknen und reizen.

Das Salz aus dem Toten Meer ist reicher an Mineralstoffen – speziell Magnesium, Kalium und Calcium – als das Salz anderer Meere. Diese sind essentiell für die Nasenschleimhaut. Dadurch wird die Reinigungsleistung der Nase erhöht und die Pollen werden somit besser nach aussen befördert.

Durch die regelmässige Anwendung von nasmer Nasenspray kann man dem Frühling getrost entgegen sehen.

 Bitte Gutschein ausschneiden und einlösen.

nasmer[®]

Nasenspray

**Befeuchtet,
erfrischt und pflegt
Ihre Nase**

Gutschein

für 1 Packung

nasmer
Nasenspray 13 ml

statt
~~Euro 5,95~~

jetzt nur Euro
4,95

im Aktionszeitraum
bis 31. Mai 2005
Einzulösen
in Ihrer Apotheke
Pro Person und Einkauf
kann nur 1 Gutschein
eingelöst werden.

Statt-Preise sind die bisherigen Verkaufspreise.

 Sanova
Gesundheit bewegt



**Mit Meersalz aus dem
Toten Meer und pflegendem
Dexpanthenol**



Mag.pharm. Ernst-Georg Stampfl
Regenbogen Apotheke

Jeder von uns kennt das Gefühl, dass einem alles über den Kopf wächst, man nicht mehr kann und dann auch nicht mehr will. Nicht zu selten ist Resignation die Folge, doch natürlich absolut keine Lösung.

Wie können wir das verhindern oder was können wir dagegen tun?

Zunächst sollten wir uns einmal überlegen, in welche Rollen wir so tagein tagaus hineinschlüpfen: Bei einer Frau mag das so klingen: Geliebte, Mutter, Hausmanagerin, Chauffeuse für die Kinder, Nachhilfelehrerin, Kö-

chin, Putzfrau, Wäscherin, Krankenschwester, Pflegerin, aber auch Unterhalterin, Gesellschafterin, Gastgeberin, Powerfrau im Beruf etc. Bei einem Mann haben die Rollen naturgemäß etwas andere Namen, aber die Vielzahl bleibt auch hier erhalten.

Und wenn wir nun den Alltag geschafft haben, beginnt auch noch der Freizeit-Stress am Wochenende, Verwandtenbesuche, Schifahren, Wandern, hierhin und dorthin, natürlich mit dem entsprechenden obligaten Stau.

Wundert es Sie nun, dass kaum Zeit für Sie selbst bleibt, für Ihre persönlichen Hobbys, für das, was Sie gerne machen würden. Wann haben Sie das letzte Mal in Ruhe ein Buch gelesen, eine Schallplatte oder CD gehört oder einfach nur vor sich hingeträumt?

Die Lösung kann also langfristig nur sein, seine vielen Tätigkeiten und Verpflichtungen zu durchforsten und das eine oder andere „Gschafte“ zu streichen. Wir lassen uns immer mehr hetzen und

Editorial

ENTSCHLEUNIGUNG heißt das Zauberwort

kontrollieren, anstatt selbst die Kontrolle auszuüben.

Ein kluger Mann sagte: Wer es eilig hat, der gehe langsam!

Nur so ist es möglich, wieder den Überblick zu bekommen und den Unterschied zu merken zwischen einerseits viel zu tun zu haben und andererseits Stress zu empfinden. Viel zu tun zu haben, ist ja durchaus in Ordnung, solange man es gerne macht, Stress wird es ja erst, wenn die Angst dazu kommt, selbst auf der Strecke zu bleiben.

Schlafmittel und Nervendruckes können nicht die Lösung bringen, höchstens eine kurzfristige Hilfe darstellen. Umorganisation des eigenen Tagesablaufes bringt hier schon viel mehr, Biofeedback hilft, den eigenen Körper wieder mehr zu spüren.

Lassen Sie weg, was Sie belastet und konzentrieren Sie sich auf das, was Ihnen Spaß macht. Es ist möglich!

Mag.pharm. Ernst-Georg Stampfl



Dr. Andreas Kienzl

Einmal ganz anders verlief ein Abend mit dem Humor-Therapeuten Dr. Andreas Kienzl, bekannt durch seine TV-Auftritte in „Willkommen Österreich“.

Seine lockere, unterhaltsame Art zog die zahlreichen Gäste (rund 130 Personen) in seinen Bann. Ausgelassenes Lachen über

Besser Leben mit Humor

durchaus ernste Situationen war die Folge.

Die wesentliche Botschaft dieses Abends: nehmen Sie das Leben nicht ernster als es unbedingt notwendig ist und führen Sie „lachhafte“ Situationen durchaus auch absichtlich herbei.

Wir neigen dazu, das Übermaß an unerfreulichen Informationen aus den Nachrichten in das große Pauschalresümee zu vereinen, dass alles nur teurer, schlechter, schwieriger, erschütternder, etc. wird und früher alles besser war. Daraus entstehende Trübsal

bis hin zu Depressionen sind die Folge.

Wir vergessen leider sehr schnell dabei, dass es uns vergleichsweise immer noch ausgesprochen gut geht und wir verlernt haben, die positiven Seiten des Lebens zu sehen.



Ein sichtlich gut gelauntes Auditorium

Mineralstoffe nach Dr. Schüßler

Ein Informationsabend mit Thomas Feichtinger

Die Gesundheit der Zelle und damit des Körpers entsteht durch Deckung des Verlustes an Mineralstoffen“ (Dr. Schüßler)

Der 07.10.2004 stand ganz im Zeichen der Krankheitsverhütung und Gesundheitsvorsorge mit Mineralstoffen nach Dr. Schüßler.

Thomas Feichtinger, Vorsitzender der Gesellschaft für Biochemie nach Dr. Schüßler und Antlitzanalyse, lieferte zu diesem Thema einen interessanten und spannenden Vortrag und zog an die 100 Interessenten in seinen Bann.

Nach 20 Jahren Auseinandersetzung und Erfahrung auf diesem Gebiet brachte er die Bedeutung und Wirkung der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler in einer sehr klaren und verständlichen Weise nahe.

Wie komplex dieses Thema ist, zeigte der 1. Teil seines Vortrages. Hier ging es primär um die 5 Bausteine der Gesundheit, beginnend

mit der Einstellung zum Leben, den energetischen Feldern, der elektromagnetischen Spannung, der Ernährung bis hin zu den Mineralstoffen, jenen Stoffen, die das organische Leben erst ermöglichen. Sehr anschaulich wurde der Unterschied zwischen der Versorgung mit Bausteinen (ausgewogene Ernährung) und Betriebsstoffen (z.B. Schüßler Mineralstoffe) dargestellt.

Weiters wurden die Entstehung von Mängeln (Betriebsstörungen) und deren Auswirkungen, sowie die Gegenüberstellung zu anderen Heilweisen (z.B. Medizin, Homöopathie) gebracht.

Auch die Fragen Einnahme, Dosierung und Reaktionen ließen keine Antworten offen. Sehr ausführlich erläuterte Feichtinger hier die jeweiligen Prozesse eines Heilungsvorganges.

Mit der Möglichkeit der äußerlichen Anwendung von Schüßler Mi-

neralstoffen (Brei, Kompressen, Bäder, Salben, Körperpflege) endete der allgemeine Teil.

Den großen Anklang und das Interesse an diesem Abend zeigte schon die kurze Pause, in der sowohl der Vortragende, als auch die Mitarbeiter der Regenbogen Apotheke förmlich gestürmt wurden.

Im 2. Teil des Vortrages standen die 12 Mineralstoffe nach Dr. Schüßler, deren Wirkungsweise und Einsatzmöglichkeit im Mittelpunkt.

Als ausgebildeter Lebensberater in Existenzanalyse nach V. Frankl war es Feichtinger besonders wichtig, immer wieder auf die charakterliche Entsprechung der einzelnen Mineralstoffe zu verweisen.

Die Erklärung der Antlitzanalyse nach Hickethier-Feichtinger, sowie der Hinweis auf wichtige Erweiterungsmittel beendeten diesen interessanten Abend.



Margit Czesany-Primus

Der Regenbogen Wellness-Treff

Unsere Reiki-Praktikerin

Mein Name ist Margit Czesany-Primus und ich wurde vor 1959 in Klagenfurt geboren. Neben der üblichen Schulkarriere hatte ich viele Hobbys. Ballett, Klavier, Leichtathletik und *kiloweise* lesen gehörten dazu. Nach der Matura übersiedelte ich wegen des Medizinstudiums nach Graz. Leider musste ich es aus privaten Gründen abbrechen. Neben der Büroarbeit im Geschäft meines Mannes blieb die Medizin jedoch einer meiner Hobbys. Medizinische und komplementär-me-

dizinische Literatur umfassen einen großen Teil meiner Bibliothek. 1995 erkrankte ich schwer und kam über ein Jahr nicht so recht auf die Beine. Das war die Zeit, in der ich Reiki entdeckte. Nach einigen Behandlungen beschloss ich, selbst den 1. Reiki-Grad nach Dr. Mikao Usui zu erwerben. Dies war der Beginn meiner nunmehr langjährigen Praxis mit Reiki. Um umfassender behandeln zu können, erwarb ich 1997 den 2. Reiki-Grad.

Was ist Reiki? Reiki kommt aus Japan und bedeutet universelle Lebensenergie. In anderen Kulturen als Chi, Ki, Prana oder Od bekannt. Das Energiepotential kann man durch die Kir-

lian-Fotografie sichtbar machen. Verminderung an Bioenergie bedeutet Anfälligkeit der Gesundheit. Durch die Reiki-Behandlung, die mittels Handauflegen auf bestimmte Körperstellen durchgeführt wird, füllt man das Energiepotential wieder auf. Es arbeiten die physischen und psychischen Schutzmechanismen wieder besser. Reiki bringt den Menschen (auch Tieren und Pflanzen) mit sich selbst in Einklang. Bei Erkrankungen sollen Sie aber auf jeden Fall Ihren Arzt und Apotheker aufsuchen. Einmal im Monat bin ich in der Regenbogen Apotheke und stehe Ihnen zur Verfügung.

Ich freue mich auf Ihr Kommen!

Fliegende Pollen

Heuschnupfen – Allergie was ist das?

Die meisten Menschen freuen sich nach dem Winter wieder auf den Frühling, doch manche sehen ihm jedes Jahr mit gemischten Gefühlen entgegen. Wenn die Blütenpollen fliegen, geht es allorts los mit Niesen, Schniefen und Jucken – Heuschupfen!

So verbreitet das Wort Heuschupfen ist, so ungenau ist es auch. Heuschupfen hat weder zwingend mit Heu noch mit einem normalen Schnupfen etwas zu tun. Mediziner benutzen für die Erkrankung ganz unterschiedliche Worte wie "Pollinose", "saisonale allergische Rhinitis" oder "Pollenrhinopathie".

Abwehrreaktion des Immunsystems

Unser Immunsystem hat die Aufgabe, alle Fremdstoffe, die in den Körper eindringen, abzuwehren und unschädlich zu machen. Dazu ist eine Armada von verschiedenen Immunzellen und Botenstoffen notwendig. Das Immunsystem hat außerdem wie ein Computer die Fähigkeit, einmal Bekanntes zu speichern. Kommt der Körper dann ein zweites Mal mit dem selben Fremdstoff in Berührung, läuft die Abwehrreaktion sofort nach dem bereits gespeicherten Programm ab. Bei einer Allergie richtet sich diese starke Abwehrreaktion auch gegen ganz harmlose Substanzen. Das Immunsystem reagiert übersensibel auf die kleinsten Eindringlinge.

Erste Hilfe zur Symptombekämpfung

Heuschupfen ist schwierig zu behandeln. Meist können nur die Symptome behandelt werden. So genannte Antihistaminika beseitigen die unangenehmen Erscheinungen, die durch die Histaminfreisetzung ausgelöst werden. Jucken, Niesen und Schleimhautanschwellungen können gelindert werden. Brausetabletten wirken dabei besonders schnell. Andere Substanzen wie Mastzellenstabilisatoren, versuchen die unerwünschte Freisetzung von Histamin überhaupt zu verhindern. Dafür müssen sie aber schon während der Heuschupfensaison prophylaktisch eingenommen werden!

Niesen, Juckreiz, tränende Augen, Müdigkeit

Allergie

Jede(r) 5. ÖsterreicherIn ist betroffen!

Clarityn
Loratyn
Brausetabletten

- > **BRAUSETABLETTE**
- > **TABLETTE**
- > **SIRUP**

- > **BEWIESEN SCHNELLE WIRKUNG!**
- > **BEWIESEN STARKE WIRKUNG!**
- > **BEWIESEN HOHE SICHERHEIT!**

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

www.clarityn.at

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

Frühjahrsmüdigkeit

Und alle Welt beginnt herzlich zu gähnen ...



Wenn die Sonne am Anfang des Frühjahres wieder öfter zu sehen ist und das Leben sich aus den vier Wänden mehr nach draußen verlagert, dauert es nicht lange und alle Welt beginnt herzlich zu gähnen.

Wetterföhligkeit, Abgeschlagenheit und Unlustgeföhle sind ein häufig anzutreffendes Gesprächsthema und vereinzelt tauchen Klagen über Schwindel, Kreislaufschwäche und Gereiztheit auf. Es gibt Tage im Frühling, da will man die ganze Zeit einfach nicht so recht auf Touren kommen. Schuld an der ständigen Müdigkeit und dem großen Schlafbedürfnis ist der chronische Lichtmangel, der typisch für unsere Wintermonate ist.

Bekommt der Körper nicht genug Sonnenlicht, kann er beispielsweise nicht genug Serotonin bilden. Serotonin ist aber der wichtigste Botenstoff, der maßgeblich für unsere gute Laune zuständig ist. Serotoninmangel führt daher zu depressiven Verstimmungen.

Schlafhormon Melatonin

Ebenfalls entscheidend für die fröhlingshafte Abgeschlagenheit ist das Schlafhormon Melatonin. Dieses Hormon wird nur in der Nacht produziert und sorgt für guten Schlaf. Wenn die Tage aber nach dem Winter länger werden, wird als Konsequenz logischerweise weniger Melatonin produziert, wodurch der Schlaf schlechter und die Müdigkeit häufiger wird. Die Frühjahrs- müdigkeit ist daher ein ganz normaler Prozess und keineswegs eine Krankheit. Im Normalfall verschwindet sie nach wenigen Wochen ganz von selbst wieder.

Vitamine als Muntermacher

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente können wahre Zaubermittel gegen die Frühjahrs- müdigkeit sein, denn meist fehlen dem Körper nach dem Winter Vitamine sowie Eisen, Magnesium, Selen, Zink, Calcium und Kalium.

Johanniskraut

Johanniskrauttee oder -kapseln können ebenfalls recht gut gegen die Frühjahrs- laune wirken. Allerdings sollte man damit schon im tiefsten Winter anfangen, denn bis Johanniskraut seine volle Wirkung entfaltet, dauert es mehrere Wochen bis Monate. Beginnt man erst bei den ersten Zeichen der Frühjahrs- müdigkeit, stellt sich die Wirkung von Johanniskraut auch erst dann ein, wenn man das Schlimmste sowieso schon überwunden hat!

Chronische Müdigkeit

Verschwindet die Frühjahrs- müdigkeit nach einigen Wochen nicht von selbst, muss auch an eine Unterfunktion der Schilddrüse gedacht werden. Diese kann oft mit gerade noch normalen Schilddrüsenwerten einhergehen! Ein Schilddrüsenhormon in niedriger Dosierung kann in diesen Fällen regelrecht Wunder bewirken!

Muntermacher Muntermacher Muntermacher Muntermacher Muntermacher Muntermacher

Süßes: Wenn Sie der Hunger auf Süßes überfällt, geben Sie ihm hin und wieder getrost nach. Denn Zucker erhöht den Serotoninspiegel im Körper und hebt dadurch Ihre Stimmung. Fettarme Naschereien wie Gummibärchen steigern die gute Laune und sind keine allzu großen Kalorienbomben!

Vitamine: Am besten geeignet sind Vitaminpräparate in Brausetablettenform, denn ebenfalls ein wichtiges Kriterium zur Beseitigung der Schlaptheit ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr!

Mediterrane Anti-Aging-Wirkstoffe gegen vorzeitige Alterserscheinungen

Bestimmte südländische Bevölkerungsgruppen weisen aufgrund ihrer täglichen Ernährung eine bessere Gesundheit und höhere Altersstruktur auf.

Die Innovation – Resveratrol:

Diese Substanz ist ein wertvoller Bestandteil der Traubenschalen und speziell des Rotweins, welche im Gegensatz zu Weißwein mit der Schale vergoren wird.

Resveratrol hat in jüngster Zeit großes wissenschaftliches Interesse als **Anti-Aging-Faktor** hervorgerufen. Verschiedene Untersuchungen zeigten, dass es die Lebenserwar-

tung verschiedener Organismen deutlich erhöht, indem es unter anderem den Alterungsprozess in den Zellen verlangsamt. Diese fundamentale Entdeckung hat Resveratrol in den Brennpunkt der Forschung zur Altersprävention gestellt.

Das Geheimnis des Rotweins ist wissenschaftlich wegen seiner vielfältigen gesundheitsfördernden Wirkungen und nicht zuletzt wegen des „**französischen Paradoxons**“ bekannt. Es beschreibt die Tatsache, dass Franzosen trotz üppiger Ernährung und Nikotin eine wesentlich geringere Rate an Herz-Kreislauf-Beschwerden durch den

regelmäßigen Genuss von Rotwein aufweisen. Eine vergleichbare gesundheitsvorbeugende Menge (2-3 Gläser) an hochwertigen Rotweinen enthält 1-2 mg Resveratrol. Allerdings enthalten nur wenige Weinsorten genügend dieses wertvollen Inhaltsstoffes, um noch einen Effekt auf Körper und Gefäße zu erzielen.

Täglich Wein zu trinken, ist somit oft keine Garantie für ein gesundes Leben. Eine Alternative hierzu bieten entsprechende in Apotheken erhältliche Nahrungsergänzungsmittel mit mediterraner Wirkstoffkombination aus Traubenschalen, Oliven und Tomaten.

Anzeige



Der Jungbrunnen für Körper und Gefäße!

Neu: Resveratrol – der wertvolle Wirkstoff aus Traubenschalen!

Nur 1 Dragee täglich genügt



Für ein gesundes, langes Leben

In Ihrer Apotheke

Wenn das Gehirn in die Jahre kommt

Das Gehirn könnte locker an die 130 Jahre Denkaufgaben lösen!

Das Gehirn altert im Vergleich zum Rest des Körpers viel langsamer. Es könnte locker an die 130 Jahre Denkaufgaben lösen. Damit aber die grauen Zellen optimal funktionieren, müssen sie gut versorgt, trainiert und gefordert werden.

Unser Gehirn hält ungeheure Reserven bereit. Normalerweise werden nur 60 % seiner Kapazität genutzt. Die restlichen 40 % ermöglichen geistige Fitheit bis ins hohe Alter. Außerdem arbeitet das Gehirn sehr ökonomisch: Fähigkeiten, die nicht gebraucht werden, werden quasi auf Eis gelegt. Das heißt also, Denksport hält das Gehirn auch in späten Jahren noch fit.

Stoffwechsel des Gehirns

Damit die grauen Zellen optimal arbeiten können, müssen sie gut versorgt sein. Der Stoffwechsel des Gehirns zeichnet sich durch einen ausgesprochen hohen Sauerstoff- und Glucosebedarf aus. Kommt es zu einem kompletten Sauerstoffmangel, stirbt das Gehirn innerhalb von maximal acht Minuten ab. Ist allerdings noch eine Restversorgung mit Sauerstoff vorhanden, kann sich das Hirngewebe und damit die Funktion größtenteils wieder regenerieren.

Durchblutungsstörungen

Zerebrovaskuläre Insuffizienz zählt zu den häufigsten Erkrankungen im höheren Alter. Erste Warnsignale werden oft leichtfertig als harmlose Altersbeschwerden abgetan. Ohrensausen, Kopfschmerz und Nachlassen der intellektuellen Leistungsfähigkeit sind bereits frühe Symptome, die ernst genommen werden sollten.

Medikamentöse Behandlung zur Prävention

Vorbeugung ist das Wichtigste, denn eine Therapie kann abgestorbene Zellen kaum ersetzen. Hauptsächlich werden Substanzen, die die Fließeigenschaften des Blutes verbessern, eingesetzt. Das bekannteste und einfachste Mittel ist Aspirin in schwacher Dosierung. Aber auch Gingkoextrakte können eine Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes und dadurch eine bessere Sauerstoffversorgung

im Gehirn bewirken. Ein zusätzlicher Vorteil der durchblutungsfördernden Medikamente ist, dass sie nicht nur cerebral sondern auch peripher Wirkung zeigen. Mangel durchblutung in den Armen und Beinen kann dadurch ebenfalls gebessert werden.

Doping für die geistige Leistungsfähigkeit

Auch das Co-Enzym NADH soll dazu beitragen, dass dem Körper mehr Energie zur Verfügung steht. In Zeiten sehr großer körperlicher oder psychischer Belastung laufen viele Prozesse gleichzeitig im Körper ab. Es kann kurzfristig zu wenig NADH vorhanden sein. Manche Stoffwechselfvorgänge laufen dann langsamer ab, der Mensch fühlt sich erschöpft, abgeschlagen und ohne Energie. Eine zeitweise Zufuhr von NADH kann daher wie ein Energiekick für Gehirn und Körper wirken.



Zeckenschutzimpfung – jetzt!

Kaum eine Impfung ist so bekannt wie die FSME-Schutzimpfung – trotzdem gibt es viele unbeantwortete Fragen.

Die österreichische Impfkampagne, die gemeinsam von Apotheker- und Ärztekammer, dem Hauptverband der Sozialversicherungsträger, der ARGE Gesundheitsvorsorge und der Herstellerfirma getragen wird, ist ein internationales Vorbild. Trotzdem spuken in unseren Köpfen immer noch Berichte über gravierende Nebenwirkungen und Zwischenfälle vor allem bei Kindern herum. Die Herstellerfirmen haben darauf relativ schnell reagiert und schon im Jahr 2002 erstmals einen Kinderimpfstoff mit nur der halben Dosis auf den Markt gebracht. Schwerwiegende Impfreaktionen bei Kleinkindern wurden dadurch noch seltener. Säuglinge unter einem Jahr sollten dennoch nur bei zwingender Indikation geimpft werden. Als unterste mögliche Altersgrenze gilt derzeit 6 Monate.

Die Verträglichkeit

Für Erwachsene ist die Zeckenimpfung sehr gut verträglich. Impfreaktionen beschränken sich fast ausschließlich auf Lokalreaktionen im Sinne von Spannungsfühl, Schmerz, eventuellen Rötungen und Schwellungen an der Einstichstelle. Bei Kindern ist jedoch besonders bei der Erstimpfung mit kurz andauerndem, mitunter auch hohem Fieber zu rechnen.

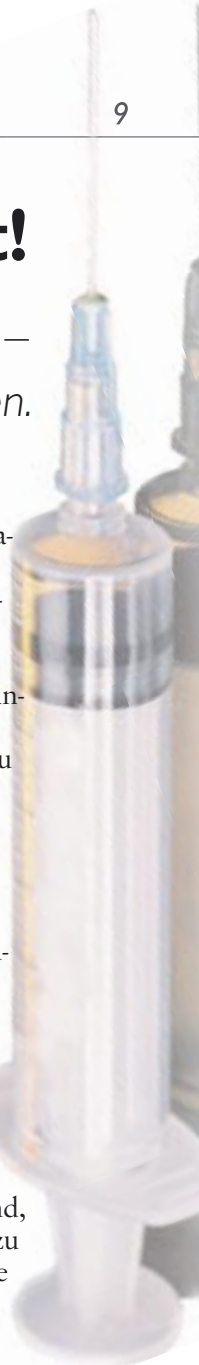
Das Impfschema

Regulär sollten 2 Impfungen im Abstand von 4 Wochen durchgeführt werden. Nach einem Jahr erfolgt eine weitere Auffrischungsimpfung, die sicheren Schutz für mindestens drei Jahre garantiert. Da dieses Impfschema aber sehr oft nicht eingehalten wird, gibt es auch Maximalintervalle, die zwischen den einzelnen Auffrischun-

gen liegen dürfen. Zwischen den ersten beiden Impfungen darf maximal ein Jahr verstreichen, zwischen allen weiteren Auffrischungen hingegen maximal 8 Jahre. Sind diese Zeiten überschritten worden, empfiehlt es sich, eine Antikörperuntersuchung machen zu lassen, bevor das Impfschema neu begonnen wird.

Impfempfehlung

Die Impfung kann nur jedem empfohlen werden, denn alles andere wäre ein Hasardspiel. Wer ungeimpft und damit schutzlos von einer Zecke gebissen wird, muss die nächsten 4 Wochen in banger Unsicherheit verbringen. Eine so genannte Nachimpfung, die alles wieder gut macht, gibt es nicht mehr! Vorausblickend, rechtzeitig die Impfung machen zu lassen, ist sicherlich der allerbeste Schutz!

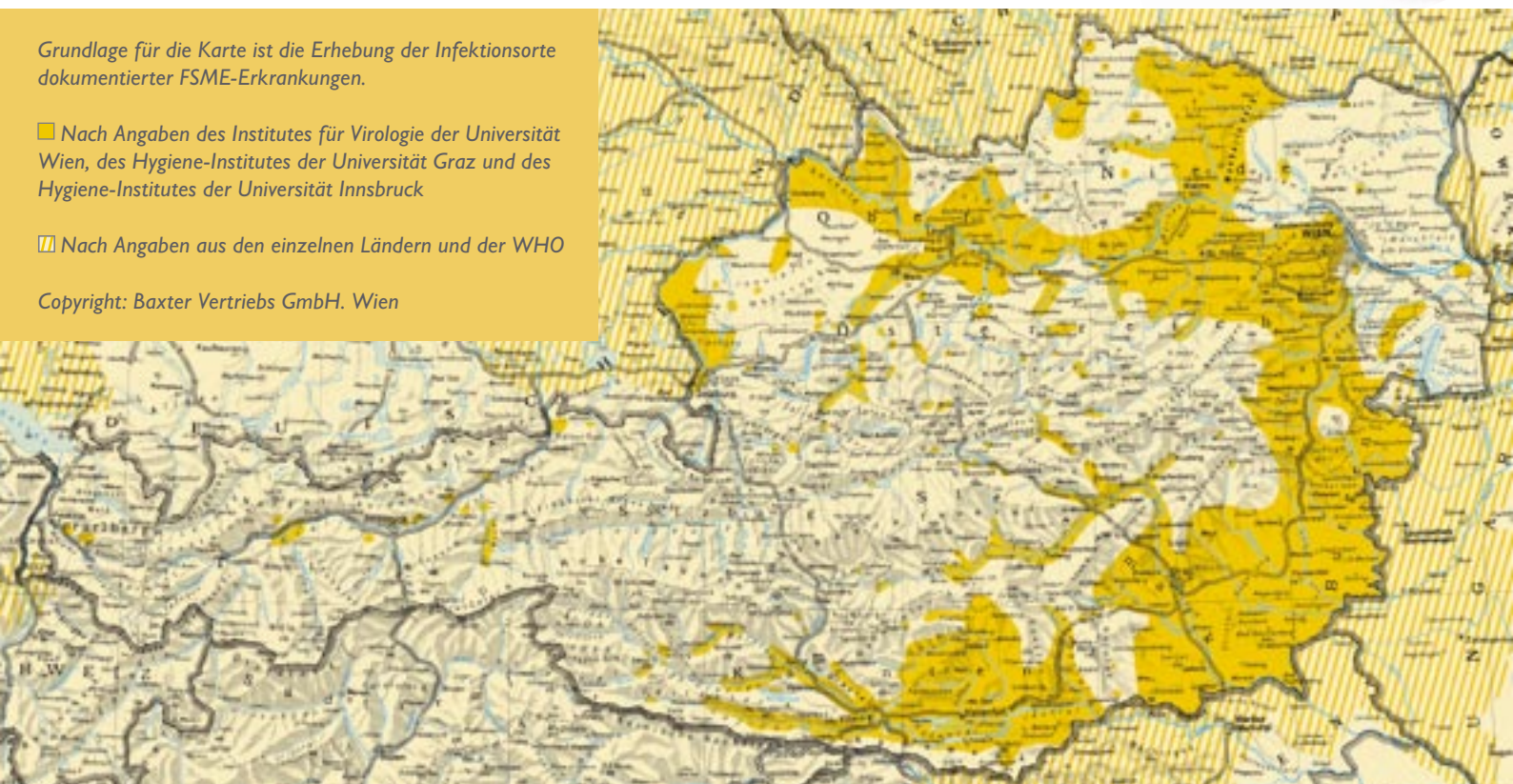


Grundlage für die Karte ist die Erhebung der Infektionsorte dokumentierter FSME-Erkrankungen.

■ Nach Angaben des Institutes für Virologie der Universität Wien, des Hygiene-Institutes der Universität Graz und des Hygiene-Institutes der Universität Innsbruck

▣ Nach Angaben aus den einzelnen Ländern und der WHO

Copyright: Baxter Vertriebs GmbH, Wien



Abnehmen – leicht gemacht!

Produkte aus der Apotheke können dabei helfen, überschüssige Kilos loszuwerden – an erster Stelle steht aber ein eiserner Wille und Disziplin!

Um Gewicht zu reduzieren, muss in erster Linie das Essverhalten verändert werden, daran führt leider kein Weg vorbei. Keine Diät kann sonst einen dauerhaften Erfolg versprechen, denn der Körper hat einen täglichen Grundbedarf an Kalorien. Während einer Diät gewöhnt er sich rasch an eine niedrigere Energiezufuhr und schraubt daher diesen Grundbedarf herunter. Isst man nach der Diät genauso viel wie vorher, verbrennt der Körper weniger Kalorien und der unerwünschte Jojo-Effekt zeigt sich schnell. Produkte zum Abnehmen alleine helfen daher wenig – sie sind aber eine ausgezeichnete Hilfe, wenn auch manchmal nur rein psychologisch, um das Ziel leichter zu erreichen.

Von Blitzdiäten sollte man hingegen die Finger lassen. Wenn versprochen wird, innerhalb eines Monats 5 Kilo abzunehmen, kann etwas nicht stimmen. 1 Kilo Fett hat etwa 7000 kcal – um diese in einer einzigen Woche zu verlieren, müsste man 4 Tage vollkommen fasten, wovon ohne ärztliche Kontrolle absolut abzuraten ist! Das Gewicht, das man bei einer Diät sofort verliert, ist meist nur Wasser, weil man fälschlicherweise auch viel weniger trinkt! Ein sehr kurzfristiger Erfolg, der schon nach wenigen Tagen wieder aufgehoben ist.

Mittel zum Abnehmen aus der Apotheke

Prinzipiell kann man drei verschiedene Arten von Abnehmhilfen unterscheiden:

- ◆ Quellstoffe, die das Sättigungsgefühl im Magen fördern
- ◆ Fettblocker, die die Aufnahme von Fett verhindern
- ◆ Appetitzügler, die das Gefühl „Hunger“ im Gehirn unterdrücken

Allerdings ist nur die erste Gruppe rezeptfrei und daher besonders beworben. Zahlreiche, meist in die Gruppe der Nahrungsergänzungen fallende Produkte, stehen dem abnehmwilligen Kunden zur Verfügung. Im Gegensatz dazu dürfen die anderen Medikamente nur auf Rezept abgegeben werden. In der Regel werden sie ausschließlich bei medizinisch relevantem Übergewicht und einem entsprechend hohem Body Mass Index (BMI) eingesetzt.

Quellstoffe

Sie füllen den Magen ohne dem Körper dabei Kalorien zuzuführen. Produkte aus Alginaten, Kollagen oder Cellulose sind stark quellfähig und saugen sich im Magen wie ein Schwamm mit Flüssigkeit voll und täuschen daher einen gefüllten, satten Magen vor. Wichtig ist daher natürlich eine ausrei-

chende Flüssigkeitsaufnahme, da sonst ein gefährlicher Darmverschluss möglich wird. Je mehr man trinkt, desto besser, denn die Flüssigkeit füllt den Magen zusätzlich und lässt noch weniger Hungergefühl aufkommen. Die Wirkung der Quellstoffe ist rein physikalisch, d.h. sie werden vom Körper gar nicht aufgenommen, sondern unverändert wieder ausgeschieden. Nebenwirkungen sind daher nicht zu erwarten.

Chitosan

Chitosan ist ein Abbauprodukt von Chitin, dem Panzer von Insekten und Krebstieren. Es zählt zu den Ballaststoffen und quillt ebenfalls mit der Magensäure auf und sorgt daher für ein Sättigungsgefühl. Zusätzlich hat Chitosan aber auch die Fähigkeit mit Nahrungsfetten einen unlösbaren Komplex zu bilden, der so groß ist, dass er vom Körper gar nicht mehr aufgenommen werden kann. Als einleuchtendes Beispiel kann man eine Chitosankapsel öffnen und

in ein Glas mit etwa 10 Tropfen reinen Öls geben. Innerhalb weniger Minuten wird sich ein großer Klumpen bilden, der in dieser Form nun nicht mehr vom Körper verdaut werden kann. Chitosan kann auf diese Weise Fette bis zum 8-fachen Eigengewicht aufnehmen.

Fettblocker

Orlistat hat eine chemisch den Triglyzeriden sehr ähnliche Struktur und kann daher bestimmte Enzyme, die notwendig sind, um diese Triglyzeride so weit aufzuspalten, dass sie durch die Darmwand in den Körper aufgenommen werden können, blockieren. Infolgedessen bleiben etwa 30 % der Triglyzeride aus der Nahrung unverdaut und werden nicht resorbiert, sodass ein zusätzliches Kaloriendefizit zu einer Diät entsteht. Auf dieselbe Wirkungsweise hemmt Orlistat auch die Aufnahme von Cholesterin und kann daher den Cholesterinspiegel senken. Auch der Nüchternblutzucker wird mit



Um Gewicht zu reduzieren, muss in erster Linie das Essverhalten verändert werden.

diesem Medikament gesenkt – eine bessere Einstellung des Diabetikers ist daher möglich.

Appetitzügler

Medikamente dieser Gruppe sind seit einiger Zeit aufgrund der zentralen Nebenwirkungen und des häufigen Missbrauchs aus dem Handel gezogen worden. Einzige Ausnahme bildet der Wirkstoff Silbutramin. Im Gegensatz zu bisherigen Appetitzüglern bewirkt Silbutramin viel weniger Nebenwirkungen wie Schlaflosigkeit, Nervosität und Herzklopfen. Dieses Medikament ist allerdings streng rezeptpflichtig, und muss daher unbedingt vom Arzt verschrieben werden!



1 Kilo Fett hat etwa 7000 kcal – um diese in einer einzigen Woche zu verlieren, müsste man 4 Tage vollkommen fasten, wovon ohne ärztliche Kontrolle absolut abzuraten ist!

Menstruation – der monatliche Krampf

Fast 60 % aller Frauen leiden jedes Monat – vor, während oder auch nach der Periode!

Obwohl so viele Frauen immer wieder unter Menstruationsbeschwerden leiden, wird dieses Übel meist still akzeptiert. Fast glaubt man sich in frühere Zeiten versetzt, in denen schon alleine das Thema Menstruation ein Tabu war. Obwohl heute schon jedem die Abkürzung PMS ein Begriff ist, kommen Frauen höchstens in die Apotheke, um ein Schmerzmittel zu kaufen. Oft wird dabei immer noch die diffuse Umschreibung „Bauchschmerzen“ verwendet.

Hormonelles Ungleichgewicht

Die typischen Beschwerden und Schmerzen, die bereits Tage vorher das Eintreten der Menstruation ankündigen, werden meist durch eine Entgleisung des hormonellen Systems verursacht. Das Zusammenspiel der beiden Sexualhormone Östrogen und Progesteron ist aus dem Gleichgewicht geraten. Harmlosestes Anzeichen dafür ist das typische Unwohlsein, die Lustlosigkeit, man ist viel leichter beleidigt und hat das Gefühl, den Dingen des Alltags nicht so gut gewachsen zu sein. Auch der Gedanke, dass dieser Zustand spätestens nach ein paar Tagen wieder vorbei ist, kann die depressive Laune nicht



Der Kampf mit dem Krampf! Der Kampf mit dem Krampf!

verbessern. Ist der Rückgang der beiden Sexualhormone stark aus dem Gleichgewicht gebracht, kommen wirkliche Schmerzen dazu: Spannungsgefühle in den Brüsten oder im Unterleib, migräneartige Kopfschmerzen, Kreuzschmerzen, Krämpfe und Schweißausbrüche können die Folgen sein.

Akute Hilfe

Gegen die akuten Schmerzen gibt es Medikamente, gegen die hormonellen Launen wird es schon schwieriger. Halten die krampfartigen Schmerzen nur einige Stunden an, können Schmerzmittel relativ unbedenklich auch in etwas höherer Dosis eingenommen werden. Sind die Beschwerden jedoch medikamentös kaum in den Griff zu bekommen, ist der Kundin dringend ein Arztbesuch zu empfehlen. Zysten oder Endometriose können nämlich ebenfalls für diese regelmäßig wiederkehrenden, hormonabhängigen Schmerzen verantwortlich sein.

Langfristige Problemlösung

Monat für Monat zur Schmerztablette zu greifen, ist sicher keine gute Dauerlösung. Die Möglichkeit mit Sexualhormonen die Menstruationsbeschwerden zu unterdrücken, wird nicht von jeder Frau gerne angenommen. Phytohormone können hier eine natürliche Alternative bilden. Sie sind chemisch ähnlich aufgebaut wie die körpereigenen Hormone, docken daher an den entsprechenden Rezeptoren im Körper an und täuschen somit vor, genügend eigene Hormone zu haben. Das typische Beschwerdebild des PMS, auch mit der seelischen Problematik, kann daher gebessert werden. Bis eine Linderung der Beschwerden bemerkbar ist, müssen die pflanzlichen Hormone allerdings über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten eingenommen werden. Ganz ohne Schmerztablette wird es daher in den ersten Monaten auch nicht gehen, nach einiger Zeit jedoch meist schon.

Der Kampf mit dem Krampf! Der Kampf mit dem Krampf! Der Kampf mit dem Krampf!

Das Regenbogen Team stellt sich vor



Mag.pharm. Eva Baumann

Mein Name ist Eva Baumann und ich bin mittlerweile erfolgreich 46 Jahre alt geworden. Ich bin durch und durch Grazerin, das heißt, hier geboren, bin ins Grazer Seebacher-Gymnasium gegangen, habe hier an der Uni studiert und lebe hier. Und ich liebe diese kleine Großstadt sehr.

Schon meine Mutter hat in einer Apotheke gearbeitet und so habe ich oft meine Nachmittage zwischen Teedosen und Salbenrührmaschinen verbracht. Als kleines Kind habe ich diesen ganz speziellen Duft nach Kräutern und Tinkturen bereits geliebt und habe an den Kleidern meiner Mutter geschnüffelt, wenn sie vom Dienst nach Hause gekommen ist. Gerne habe ich kleinere „Arbeiten“ in der Apotheke übernommen und Tees abgefüllt oder die „Haussalbe“ gerührt. So war es für mich später ganz klar, dass auch ich diesen Beruf ergreifen wollte. Und ich möchte auch nichts anderes sein als Apothekerin, ausgenommen vielleicht Chefstewardess auf einem großen Kreuzfahrtschiff!

Nach der Geburt meiner 3 Kinder, die mittlerweile schon fast erwachsen sind, habe ich nach einer sanften Medizin gesucht, die

Erkältungen und auftretende Kinderkrankheiten möglichst auf natürliche Weise behandelt und bin durch einen sehr guten Arzt zur Homöopathie gekommen. Diese und andere Heilmethoden als Ergänzung zur „Chemie“, nicht als Alternative, beschäftigen mich auch heute noch und sind in der Apotheke immer mehr mein Schwerpunkt geworden.

Was beschäftigt eine Mutter noch, die wieder mehr Zeit für sich hat?

Natürlich das gesamte Körperbewusstsein und so habe ich vor 2 Jahren mit der Ausbildung zum WELLNESS-Apotheker begonnen. Das heißt, ich habe neben Kinder und Homöopathie auch den Bereich Sport in der Apotheke übernommen.

Mag.pharm. Eva Baumann

Die Quintessenz für mich ist der Kontakt mit den Kunden. Wer mich kennt, weiß, dass ich vor einem eventuellen Verkauf eines Medikamentes sehr gerne ein Beratungsgespräch suche, denn die individuelle Betreuung der Kunden liegt mir sehr am Herzen.

Außerhalb der Regenbogen Apotheke bin ich seit 1996 für meine steirischen KollegInnen in der steirischen Apothekerkammer tätig und organisiere als Vizepräsidentin u.a. die Fortbildungsveranstaltungen. In regelmäßigen Abständen schreibe ich auch in einer steirischen Tageszeitung zu Gesundheitsthemen, betreue das Apothekerhaus im SOS-Kinderdorf in Stübing und engagiere mich für die steirische Krebshilfe. Alles in allem bin ich also doch – auf meine Art – eine Chefstewardess geworden.

Oliver ist da!!!

Das erste „Regenbogen-Baby“ wurde ein Christkind!!



Oliver Haberhofer



Die glückliche Mama
Elfi Haberhofer

Hallo, hier bin ich, Oliver Haberhofer!

Eigentlich sollte ich ja erst am 5. 1. 2005 meine alte Bleibe bei Mama verlassen, doch die war schon soooooooo klein und finster und Weihnachten wollte ich auch nicht verpassen.

Somit beschloss ich am 24. 12. 2004: „Ich will jetzt raus!“

Um 14:02 war es dann soweit und ich machte meinen ersten Schrei.

Mit einer stolzen Größe von 51 cm und 3230 g Gewicht wurde ich von meinen Eltern das erste Mal in den Arm genommen.

Meine Eltern sind sehr stolz und glücklich, mich in Ihrer Mitte zu haben.

Der Tipp vom Apotheker

Preiselbeeren bei Blasenbeschwerden

Reizblase oder Blasenentzündungen sind nahezu allen Frauen in fast jeder Altersgruppe ein unangenehmer Begriff. Die Preiselbeere ist ein uraltes Hausmittel, das schon zu Beginn unseres Jahrhunderts als Mittel zur Behandlung und Vorbeugung von Harnwegsinfekten verwendet wurde. Die Inhaltsstoffe von Preiselbeeren, Proanthocyane, wirken nicht nur entzündungshemmend, sondern behindern auch die Anlagerung von Bakterien an den Zellwänden der Harnwege. Dadurch können Bakterien sehr leicht wieder mit dem Urin ausgeschwemmt werden und steigen nicht in die Blase oder Niere auf. Bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung können daher hoch dosierte Preiselbeerprodukte gemeinsam mit einer großen Flüssigkeitsmenge einen schweren Harnwegsinfekt vermindern.



Neues aus der Wissenschaft

Impfung gegen Herzinfarkt in Sicht

Alljährlich sterben weltweit mehr als 7 Millionen Menschen an den Folgen eines Herzinfarkts. Ursache dafür sind meist Cholesterinplaques, die sich an den Innenwänden der Arterien ablagern und diese schließlich komplett verschließen. Mit der neuen Impfung soll das Immunsystem darauf trainiert werden, die Cholesterinablagerungen als gefährliche Eindringlinge zu erkennen und unschädlich zu machen. Eine Spritze im Kindesalter könnte so ein Leben lang vor gefährlicher Arterienverkalkung schützen, hoffen die Wissenschaftler. Aber auch für Patienten, die bereits an Arteriosklerose leiden, soll es Hilfe geben. Ihnen könnten bereits fertige Antikörper gespritzt werden, die sofort gegen die Plaques vorgehen. Momentan funktioniert diese Methode allerdings erst bei Labormäusen, doch die Forscher sind zuversichtlich, schon in den nächsten Jahren die Tests am Menschen abgeschlossen zu haben.

Der Tipp aus der Praxis

Die richtige Einnahme von Medikamenten

Laut Statistik nimmt jeder fünfte Patient seine Arzneimittel nicht so ein, wie es der Arzt verordnet hat oder der Beipackzettel empfiehlt. So kann es passieren, dass das richtige Medikament gar nicht ausreichend wirken kann.

Mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen

Tabletten, Kapseln oder Dragees wirken am besten, wenn sie mit ausreichend Wasser eingenommen werden. Ausreichend bedeutet aber mindestens ein Glas Wasser. Ein Schluck alleine ist zu wenig! Tabletten kann man übrigens am leichtesten schlucken, wenn man den Kopf nach hinten, Kapseln hingegen, wenn man den Kopf nach vorne beugt!

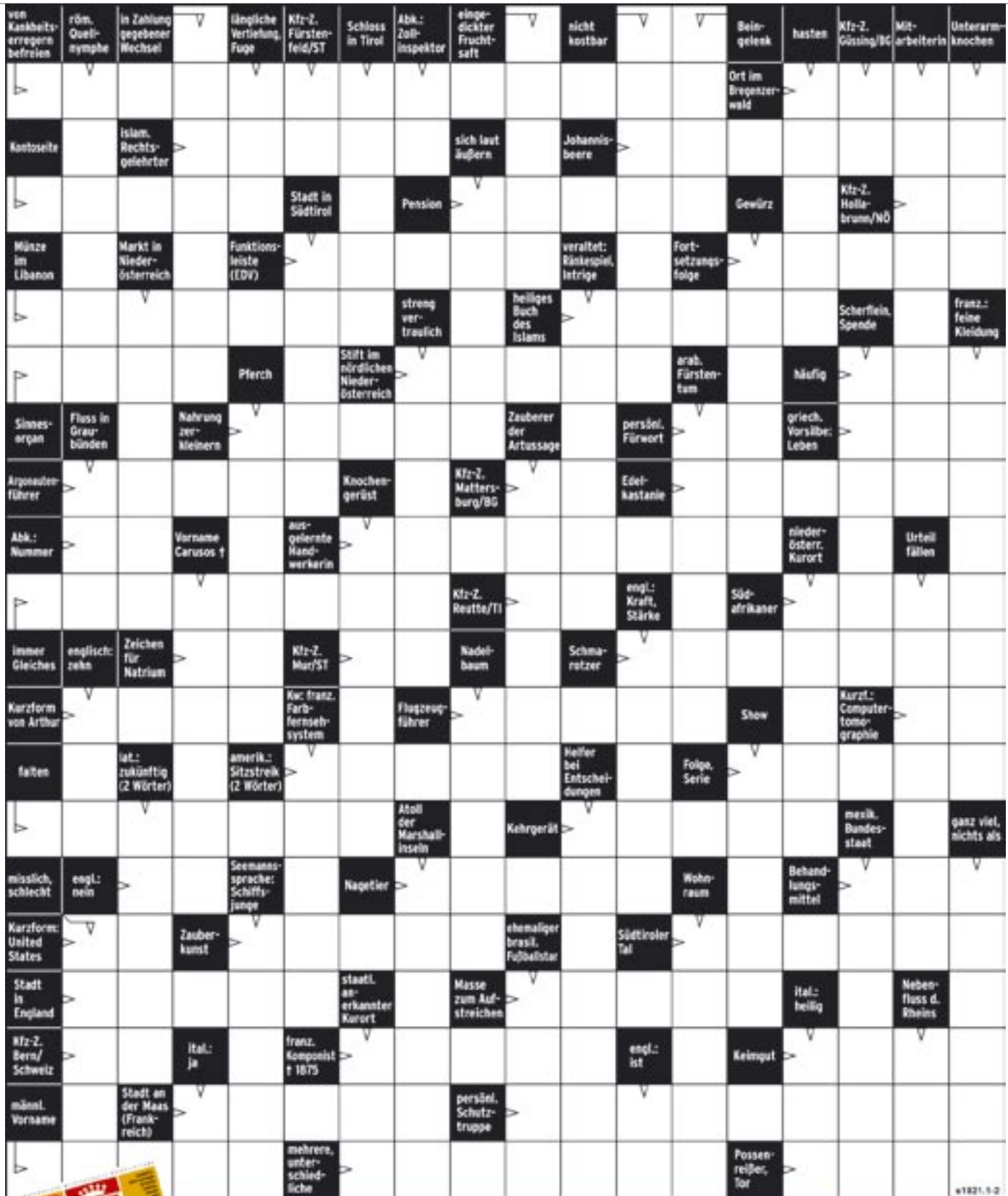
Tabletten mit Wasser einnehmen

Wenn man Tabletten mit Wasser einnimmt, kann man nichts falsch machen. Anders sieht es bei Milch, Kaffee, Tee oder Fruchtsäften aus. Sie können die Wirkung eines Arzneimittels unter Umständen verstärken oder abschwächen.

Vor oder nach dem Essen?

Es kann entscheidend sein, ein Medikament vor, nach oder zu den Mahlzeiten einzunehmen. Arzt, Apotheker oder der Beipacktext informieren darüber. "Vor dem Essen" bedeutet dabei etwa eine Stunde vor, "nach dem Essen" zirka zwei Stunden nach einer Mahlzeit. Ausnahmen bilden hier nur sehr stark magenreizende Wirkstoffe, die zur Schonung des Magens am besten gemeinsam mit der Mahlzeit eingenommen werden sollten.





©1821, 1-2

Lust auf mehr Rätselvergnügen?

Österreichs beliebteste Rätselzeitung:

farbig, unterhaltsam und innovativ.

Ob für Tüftler, Denksportler oder junge Rätselfreunde,
die Rätsel-Krone macht einfach mehr Spaß! Und das
um nur € 1,45 in Ihrer Trafik und im Zeitschriftenhandel.


**RÄTSEL
KRONE**

Schmerz wie weggeblasen

Löst den Schmerz

schnell: wirkt in Minuten

sicher: stillt lang anhaltend

schonend: gut verträglich (Monopräparat)



Wirkt schnell, sicher und schonend.

NYCOMED

Über Wirkung oder unerwünschte Wirkungen lesen Sie bitte die Gebrauchsinformation oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.