

# REGENBOGEN Magazin

DIE ZEITUNG FÜR GESUNDHEIT, MEDIZIN & FORSCHUNG

**Sonnenschutz  
für empfindliche Haut**

**„Wenn einer eine Reise tut ...“  
Impfschutz und Reiseapotheke**

**Sommer,**

**Sonne, Reisefieber**

**Schöne Beine  
Krampfadern und Besenreiser**



# WENENWOHL

BEINCREME und SPRAY

MIT ROTEM WEINLAUB-EXTRAKT



Exklusiv in  
Ihrer Apotheke

DIE NEUE INTENSIVPFLEGE  
FÜR GESTRESSTE BEINE

 Sanova  
Gesundheit bewegt  
[www.sanova.at](http://www.sanova.at)



Mag. pharm. Ernst-Georg Stampfl  
Regenbogen Apotheke

**D**as ist seit Beginn unser Motto. Wie richtig und notwendig das ist, zeigen täglich die Wirtschaftsnachrichten.

Gerade für uns als Apotheke ist das doppelt wichtig, denn jetzt geht's auf ins Zeitalter der Gesundheit. Das meint auch Nikolai D. Kondratieff, der die Wirtschaftsschwankungen in Konjunkturzyklen benannt hat (1. Dampfmaschine, 2. Stahl, 3. Wissenschaft, 4. Petrochemie, 5. Informati-

onstechnik und schließlich 6. Gesundheit).

Ist ja auch nicht verwunderlich, schließlich wird die Menschheit immer älter (Gott sei Dank), leider aber falsch ernährt, übergewichtig und träge. Diesen Trends etwas entgegenzusetzen wird unter anderem in Zukunft auch unsere Aufgabe sein. Wir wollen Trends setzen und nicht auf fahrende Züge aufspringen.

Apropos Züge: Da drängt sich noch ein anderes Bild auf. Wir alle sitzen in einem Zug und haben drei Möglichkeiten: Die Bequemen bleiben sitzen und winken noch

## Editorial

„Wer nicht aufstrebt, mit dem geht's bergab!“

mal aus dem Fenster, während ihr Zug wieder zurückfährt.

Die Zögerlichen wollten zwar umsteigen, laufen aber doch eher skeptisch blickend nebenher und schauen dem Zug nach, in dem diejenigen schon sitzen, die ihre Signale auf Grün geschaltet haben und sich von der heranrollenden Welle nach oben bringen lassen wollen. Wirtschaftsforscher und -analytiker können also bestenfalls der Bahnhofsvorstand sein, in welchen Zug wir einsteigen, liegt bei jedem von uns ganz allein. Welche Wahl treffen Sie?

Ihr Mag.pharm. Ernst-Georg Stampfl



## Neues in der REGENBOGEN APOTHEKE:

### Neue Uniformen:



Foto: Regenbogen Apotheke

Seit einiger Zeit hat sich das Erscheinungsbild unseres Teams verändert. Unsere neuen, frischen und bunten Uniformen sollen besser zum Regenbogen passen und hoffentlich für Sie ein erfreulicher Anblick sein.

### Schmink-Workshops:

Ein neues Angebot stellt unser Schmink-Workshop dar. Ab sofort bieten wir einmal im Monat die Möglichkeit, in einem Abend-

Workshop die Tricks der Make-Up-Artisten zu erlernen und sofort selbst an sich auszuprobieren. Dazu wurde auch die angebotene Produkt-Palette deutlich um rund 500 (!) dekorative Kosmetikartikel der Fa. **ARTDECO** erweitert.

Die genauen Termine für diese Abende entnehmen Sie bitte unserem jeweils aktuellen Veranstaltungskalender. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen pro Abend beschränkt. Material und Gerätschaften werden gegen einen Unkostenbeitrag zur Verfügung gestellt.

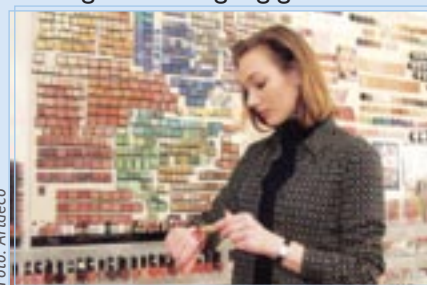


Foto: Artdeco

### Hunde-Tankstelle:



Foto: Regenbogen Apotheke

Für die vierbeinigen Begleiter unserer Kunden haben wir ab sofort vor unserem Lokal eine Hunde-Tankstelle und einen Hunde-Parkplatz mit frischem Wasser und Futter eingerichtet, damit das Warten auf Frauchen oder Herrchen nicht so langweilig ist.

Wir danken der Firma Fressnapf für die Zusammenarbeit und die Bereitstellung der nötigen Utensilien.



„Volles Haus“

Am 09. März 2005 luden wir zu einem Vortrag mit dem Thema „Die Fitness-Lügen“ mit Prof. Hans Holdhaus, dem Direktor des Olympia-Sportzentrums Südstadt,

ein. Wir durften uns über mehr als 140 Besucher freuen, die gespannt den unterhaltsamen Beispielen und Anekdoten über die häufigsten Fehler beim „Training“ lauschten. Es ging darum, mit vielen Fehlinterpretationen und Vorurteilen aufzuräumen, beispielsweise Aussagen wie *„ohne Muskelkater war's kein richtiges Training“* oder *„ich bin schon zu alt für so was“* oder *„das Training hört mit dem Duschen auf“* etc.

Natürlich gab es auch Basisinformationen über das, was beim Training eigentlich wirklich pas-

siert und wie der Körper damit umgehen kann bis hin zu Grundlagen des Energiehaushaltes und des Kalorienverbrauchs.

Das Endergebnis lautete aber wieder einmal: die Wunderpille zum Verschwindenlassen des Bauches gibt es nicht, man muss sich schon selbst aufraffen, etwas für seinen Körper zu tun.

Damit man das aber richtig macht, gibt es professionelle Hilfe auch in der Apotheke, indem die Dienste eines Wellness-Coaches in Anspruch genommen werden können.

# Kneipp

## NEU

Aktiv-Club  
Graz-Süd

Wir haben einen neuen Kneipp-Aktiv-Club ins Leben gerufen, und zwar den Aktiv-Club Graz Süd. Mit Anfang Juni wird unser Programm feststehen und soll Gymnastikkurse, Abnehmen mit Kneipp, Aqua-Gymnastik und noch vieles mehr enthalten. Für alle, die sich betätigen wollen, wird es daher auch im Süden von Graz möglich sein. Die genauen Ortsangaben, wo welcher Kurs angeboten wird, werden aus dem Programm ersichtlich sein. Interessierte melden sich bitte bei uns in der Apotheke unter 0316-292979 oder unter [office@regenbogenapo.at](mailto:office@regenbogenapo.at). Der Jahresbeitrag ist für 2005 auf Euro 14,- gesenkt.

Mitglieder erhalten:

- 10 x jährlich die „Kneippzeitschrift“
- über 25 % Ermäßigung auf alle Gymnastikkurse
- bis zu 20 % Ermäßigung auf alle Seminare
- sämtliche Vorträge des Kneipp Aktiv Clubs Graz Süd kostenlos
- 5 % Ermäßigung auf Bücher des Kneipp-Verlages u. Kneipp-Sportbekleidung
- kostenlos das aktuelle Kursprogramm des Kneipp Aktiv Clubs Süd
- und vieles mehr

v.l.n.r.: Landesrätin Mag. Kristina Edlinger-Ploder,  
Mag. Ernst-G. Stampfl,  
Landesrat Univ.Prof. DR. Gerald Schöpfer

## Taten statt Worte

Das war das Motto des Wettbewerbs um die frauen- und familienfreundlichsten Betriebe in der Steiermark. Die Regenbogen Apotheke zählte zu den Nominierten in der Kategorie der Kleinbetriebe. Für den Sieg hat's dann doch nicht ganz gereicht, aber wir sind motiviert und vielleicht klappt's ja dann!

Frauen- und familienfreundlichste Betriebe der Steiermark



# Gefährliche Blutfette

*Blutfette können viele schwere Folgeerkrankungen auslösen – medikamentöse Behandlung ist daher immer wichtig!*

**C**holesterin ist ein wichtiger Bestandteil unserer Zellen und Grundbaustein lebenswichtiger Hormone. Es spielt außerdem eine entscheidende Rolle im Energiehaushalt. Sobald allerdings durch extrem fetthaltige Nahrung zu viel Cholesterin im Körper vorhanden ist, wird das überschüssige Cholesterin an den Gefäßwänden abgelagert, wo es auf lange Sicht Arteriosklerose verursachen kann.

## Gutes und schlechtes Cholesterin

Damit Cholesterin überhaupt im Blut transportiert werden kann, braucht es eine wasserlösliche Hülle aus Fett und Eiweiß, Lipoprotein genannt. Im Körper gibt es zwei verschiedene Arten von Lipoproteinen, die unterschiedliche Aufgaben erfüllen.

## LDL - schädliches Cholesterin

LDL (Low Density Lipoproteins) transportieren Cholesterin in alle Zellen. Ein Überschuss an Cholesterin kann sich dabei an den Gefäßinnenwänden ablagern und zur gefürchteten Arterienverkalkung führen. Das Risiko

für gefährliche Erkrankungen wie Bluthochdruck, koronare Herzkrankung, Schlaganfall oder Herzinfarkt steigt mit zunehmender Ablagerung von Cholesterin an den Zellwänden ebenfalls an. Schätzungen gehen von einer Erhöhung des Risikos für die koronare Herzkrankheit um ein bis zwei Prozent bei einer Erhöhung des LDL-Cholesterins um nur ein Prozent aus! Ein erhöhter LDL-Spiegel muss daher immer medikamentös behandelt werden.

## HDL - „Das nützliche Cholesterin“

HDL (High Density Lipoproteins) dagegen bringen Cholesterin nur in die Leber, wo es verarbeitet und abgebaut wird. Damit wirkt die HDL-Fraktion einer Arteriosklerose entgegen und wird aus diesem Grund auch das „gute“ Cholesterin genannt. Den HDL-Spiegel kann man selbst recht gut durch körperliche Aktivität und Gewichtsreduktion erhöhen.

## Triglyceride

Triglyceride werden auch als Neutralfette bezeichnet. Die Fettmoleküle, die wir mit der Nahrung

aufnehmen, bestehen chemisch gesehen aus Glycerin und Fettsäuren. Diese Fettsäuren werden in einfach, zweifach und mehrfach ungesättigte sowie gesättigte Fettsäuren unterschieden. Gesättigte Fettsäuren sind hauptsächlich in tierischen Fetten enthalten und für den Körper eher ungünstig. Pflanzliche Fette und Fischöle enthalten dagegen die gesünderen ungesättigten Fettsäuren. Dem Körper dienen Triglyceride als Energiespeicher.



## Ideale Blutfettwerte

|                    |               |
|--------------------|---------------|
| Gesamtcholesterin  | 175–230 mg/dl |
| LDL-Cholesterin    | 115–175 mg/dl |
| HDL-Cholesterin    | > 40 mg/dl    |
| LDL:HDL-Verhältnis | < 3           |
| Triglyceride       | < 150 mg/dl   |

# W.C

## Reisedurchfall

Plötzlicher Durchfall ist ein bekanntes Merkmal von Reisen in südliche Länder.

**T**ypischerweise macht sich Durchfall schon in der ersten Woche nach Ankunft im Urlaubsland unangenehm bemerkbar. Je nach Land ist jeder dritte oder gar jeder zweite Reisende davon betroffen. Besonders häufig tritt diese unangenehme Begleiterscheinung in Ländern Mittel- und Südamerikas, in Afrika und Asien auf. In der warmen Jahreszeit kann man sich diese Erkrankung jedoch auch in südeuropäischen Ländern zuziehen.

### Bakterien als Auslöser

In der überwiegenden Zahl der Fälle sind Bakterien der Grund für die Reise-Diarrhö. Es handelt sich dabei um Keime, die den Darm befallen und Giftstoffe produzieren, die zur entzündlichen Schwellung des Darmes führen. Begünstigt wird die Infektion vor allem durch Unachtsamkeiten beim Essen und Trinken und bei der Körperhygiene.

### Erste Behandlung

Oberste Priorität hat der Ausgleich des Wasser- und Salzverlustes. Zu empfehlen ist neben der Wasserzufuhr die gleichzeitige Aufnahme von Salz und Traubenzucker. Zucker erleichtert den Darmzellen die Aufnahme von verloren gegangenen Mineralstoffen. Eine fertige Elektrolytmischung darf daher besonders bei Fernreisen niemals in der Reiseapotheke fehlen. Für Kinder sollte zusätzlich auch immer ein Karotten-Reisschleimprodukt zur Behandlung des Durchfalls mitgenommen werden.

### Tabletten als Diarrhoe-Stopp

Je exotischer das Urlaubsland, desto größer das Risiko für eine Reisediarrhö. Tabletten mit dem Wirkstoff Loperamid wirken wie ein chemisches Stopfmittel und beseitigen den Durchfall sofort. Sie haben allerdings keine heilende

Wirkung – nach dem Urlaub sollte man daher unbedingt zum Arzt gehen, falls sich die Verdauung noch nicht normalisiert hat!

### An alles gedacht

Entscheidend ist die konsequente Einhaltung der Hygieneregeln. Zur Prophylaxe und zur symptomatischen Behandlung geeignet sind vor allem Medikamente, die notwendige Darmbakterien enthalten (z.B. *Antibiophilus®* 50 Kapseln) Diese natürlichen Bakterien produzieren im Darm Milchsäure und vermehren sich rasch. Dadurch werden Krankheitserreger verdrängt und deren Ansiedlung erschwert. Diese Behandlung eignet sich auch schon für Säuglinge und Kleinkinder. Das Gleichgewicht der Darmflora wird ganz natürlich und schonend wieder hergestellt.

## Sonnenallergie – lästige Pusteln

Es juckt und stört die nahtlose Bräune – allergische Reaktion auf Sonnenstrahlen

**D**ie häufigste Sonnenallergie ist die Polymorphe Lichtdermatose (PLD). Oft entsteht die PLD schon innerhalb weniger Stunden nach dem Sonnen. Oberarme, Schultern und Dekolletée sind besonders betroffen. Juckende Rötungen, Quaddeln, Bläschen oder Knötchen, die sich rasch ausbreiten können, sind allseits bekannte Merkmale.

### Calciumgabe

Eine Calciumkur kann einen wirkungsvollen Schutz vor allergischen Reaktionen bieten, da Calcium die Freisetzung von Histamin, dem wichtigsten Zellbotenstoff bei allergischen Reaktionen, vermindert. Am besten wird mit der Ein-

nahme eines entsprechenden Calciumpräparates in Brauseform bereits zwei Wochen vor dem Urlaub begonnen. Die Einnahme sollte am Ferienort fortgesetzt werden. Übliche wirkungsvolle Dosierung sind 1000 mg Calcium täglich.

### Betacarotin zum Vorbräunen

Pflanzen schützen sich vor einem Übermaß an Lichtenergie durch bestimmte Schutzstoffe, die Carotinoide. Die Vermutung, dass Carotinoide auch für den Menschen eine Schutzfunktion ausüben, ist deshalb nahe liegend. Nimmt man etwa vier bis fünf Wochen vor Urlaubsbeginn regelmäßig Betacarotin ein, lässt sich dieser Schutzmechanismus schon vorab auf-

bauen. Der Pflanzenfarbstoff lagert sich in die Haut ein, und Teile der UV-Strahlung werden so bereits in den oberen Hautschichten abgefangen. Ein Zusatzeffekt des Betacarotins ist, dass es freien Radikale in der Haut abfängt, die sich durch UV-Strahlung bilden und die Haut auf lange Sicht erheblich schädigen können.

### Homöopathie

In der homöopathischen Therapie hat sich die Gabe von Apis D4 3 x täglich 1 Tablette und Natrium chloratum D6 2 x 1 Tablette während der Sonnenexposition bewährt. Allergische Hautreaktionen auf das Sonnen lassen sich dadurch gut vermeiden.

# Sommer – Saison der Scheidenpilze

*Im Sommer sind Pilzkrankungen häufiger. Man schwitzt mehr und in dem feuchten und warmen Milieu können sich Pilze schnell verbreiten.*

## Gesunde Scheidenflora – beste Vorbeugung

Normalerweise befindet sich in der Scheide eine weiße, geruchsneutrale Flüssigkeit, die auch Milchsäurebakterien enthält. Diese bauen unter Östrogeneinfluss Zucker, der in der Vaginalschleimhaut gebildet und freigesetzt wird, zu Milchsäure ab. Dadurch entsteht ein leicht saures Milieu mit einem pH-Wert von 3,8 bis 4,5, das notwendig ist um krankheits-erregende Keime abzutöten. Dieses saure Scheidenmilieu kann man sehr gut entweder mit speziellen Bakterienprodukten, die auch natürliche Milchsäurebakterien enthalten (z.B. Gynophilus Scheidenkapseln), unterstützen.

## Infiiziert – was tun?

Die ersten Anzeichen einer vaginalpilzinfektion sind starkes Jucken und weißliche Belege auf den Schamlippen. Ist der Pilz diagnostiziert, gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Infektion zu behandeln. Im Vordergrund steht meist eine lokale Behandlung mittels vaginalcreme, Zäpfchen oder vaginaltabletten. Auch wenn die Anwendung lokaler Therapiemethoden oft als umständlich und unangenehm empfunden wird, darf die Therapie nie zu früh abgebrochen werden. Werden nicht alle Pilze vernichtet, können sich die übrig gebliebenen wieder ungestört vermehren und die Erkrankung beginnt von neuem.

## Notwendiger Arztbesuch?

Ob es sich bei den Beschwerden um eine Infektion mit Pilzen oder Bakterien handelt, sollte in je-

dem Fall von einem Arzt abgeklärt werden. In der Folge ist es wichtig, die gesunde Scheidenflora wieder herzustellen. Diese stellt eine natürliche „Schutzbarriere“ des Körpers gegen eindringende Krankheitserreger dar.

Auch die richtige tägliche Intimpflege leistet einen wichtigen Beitrag zur gesunden Scheidenflora. Auf reizende, seifenhaltige Reinigung ist zugunsten geeigneter, speziell für den Intimbereich abgestimmter Produkte zu verzichten. Ein hervorragendes Produkt ist z.B. der herrlich zarte Schaum von Lactamousse®. Er enthält Milchsäure, die das saure Hautmilieu um den Scheideneingangsbereich erhält. Ohne Seife, Alkohol und Parum gemeinsam mit den beruhigenden heilpflanzen Aloe und Hamamelis eignet sich der Schaum perfekt für die tägliche Intimpflege.

## prophy**lactisch** gynophilus & lactamousse

Für das natürliche Gleichgewicht der Scheidenflora. Zur Prophylaxe von Infektionen und Rezidiven.

Gynophilus Scheidenkapseln sind probiotisch wirksam – und mit dem großen Lactobacillus, dem casei rhamnosus, ausgesprochen effektiv. Und ohne Kühlschrankpflicht.

Lactamousse Intimpflegeschaum mit Milchsäure, Aloe und Hamamelis. Reinigt schonend und pflegt schaumhaft sanft, ohne Parfum und Alkohol.

Für eine gesunde Scheidenflora.

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Germania Gynäkologie

www.gesundescheide.at

# Sonnenschutz für empfindliche Haut

Mehr als 30 Prozent der Europäer reagieren bei Sonnenbestrahlung mit unerwünschten Hautreaktionen!

Über ausreichenden Sonnenschutz sollte bereits jedermann bestens informiert sein. Gerade für empfindliche Haut sind besondere Sonnenschutzpräparate notwendig. Chemische Lichtfilter können bei sehr sensibler Haut zu unangenehmen Reaktionen führen. Ein Ausweichen auf physikalische Filtersysteme, beispielsweise Titandioxid, kann hier rasche Abhilfe schaffen.

## Der Lichtschutzfaktor

Die Zahl des Lichtschutzfaktors eines Sonnenschutzmittels gibt an, um wie viel länger man sich mit Sonnenschutz in der Sonne aufhalten kann als mit ungeschützter Haut. Hierbei wird nur der Schutz

gegen UVB-Strahlen gewertet. Ein Mittel mit hohem Lichtschutzfaktor muss also durchaus nicht unbedingt einen Schutz gegen UVA bieten. Interessant für Menschen mit empfindlicher Haut, denn UVB-Strahlen sind zwar für Sonnenbrand verantwortlich, UVA-Strahlen jedoch für die vorzeitige Hautalterung und für allergische Reaktionen. Nur ein Sonnenschutz, bei dem auch ein möglichst hoher UVA-Schutz gewährleistet wird, ist daher ein wirklich gutes Produkt!

## Lichtbedingte Hautausschläge

Verschiedene Hauterkrankungen werden durch UV-Licht aus-

gelöst oder in ihrem Zustand wesentlich verschlechtert. Die größte Gruppe lichtbedingter Hauterkrankungen stellt die so genannte Polymorphe Lichtdermatose (PLD) dar. Darunter werden alle Hautveränderungen zusammengefasst, die vornehmlich von der UVA-Strahlung hervorgerufen werden. Sonnenschutzmittel mit einem sehr hohen UVA- und UVB-Schutz sollten jedoch bereits einen guten Schutz bieten.

## Mallorca-Akne

Durch die Verwendung von Sonnenschutz- und Après-Präparaten, die möglichst wenig Fette und Emulgatoren enthalten, lässt sich

| Hauttyp  | Strahlungsintensität (UV-Index) |                           |                                      |   |   |
|--|---------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|---|---|
|  | Eigenschutz der Haut in Minuten | Gering (3-4) Mitteleuropa | Mittel (5-6) Strände in Mitteleuropa | Hoch (7-8) Mittelmeerküste Tropen Hochgebirge | Sehr hoch (>9) Hochgebirge mit Äquator Australien |
| <i>I. Extrem empfindlich</i><br>Sehr helle Haut, Sommersprossen. Blondes bis rotes Haar. Wird nicht braun, größte Sonnenbrandgefahr.       | 5-10                            | LSF 15                    | LSF 15-20                            | LSF 20-25                                     | LSF 25-30 (Sunblocker)                            |
| <i>II. Sehr empfindlich</i><br>Helle Haut, zu Sommersprossen neigend. Helle Haare. Bräunt wenig, große Sonnenbrandgefahr.                  | 10-20                           | LSF 10-15                 | LSF 15                               | LSF 15-20                                     | LSF 20-25   |
| <i>III. Empfindlich</i><br>Leicht getönte Haut. Blondes bis brünettes Haar. Bräunt gut und anhaltend, mäßige Sonnenbrandgefahr.            | 20-30                           | LSF 10                    | LSF 10-15                            | LSF 15  | LSF 15-20   |
| <i>IV. Weniger empfindlich</i><br>Vorgebräune bis dunkelbraune Haut. Dunkle Haare. Bräunt schnell und intensiv, geringe Sonnenbrandgefahr. | 30-40                           |                           | LSF 10                               | LSF 10-15                                     | LSF 15  |

in ca. 90% der Fälle die Mallorca-Akne vermeiden. Einen zusätzlichen Schutz bieten ausreichend hohe Sonnenschutzfaktoren, vor allem im UVA-Bereich.

**Wichtig:** Auch nach dem Sonnenbaden sollten möglichst emulgatorfreie Körperpflegemittel verwendet werden. Das gilt auch für Duschgele und After-Sun-Produkte.

### Kinder

Kinder sind deutlich gefährdeter als Erwachsene und bedürfen besonderer Aufmerksamkeit, da die Kinderhaut empfindlicher und fettärmer ist als die Haut von Erwachsenen. Zudem verbringen Kinder im Allgemeinen mehr Zeit im Freien und sind dadurch höheren UV-Dosen ausgesetzt. Die Vermeidung von Sonnenbränden im Kindesalter ist jedoch wegen der Gefahr von Spätschäden der Haut, insbesondere maligne Melanome besonders wichtig. Sonnenschutzmittel für Kinder sollten daher eine ausgeprägte Wasserfestigkeit aufweisen und möglichst keine Parfümierung enthalten. Je jünger das Kind, desto eher sollten nur physikalische Filter verwendet

werden, um allergische Reaktionen möglichst von vorn herein auszuschalten.

**Kleinkinder bis zu 1 Jahr sollten generell nicht direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden!** Die Eigenschutzmechanismen der Haut sind noch nicht vollständig entwickelt.

### Selbstbräuner – Sonnenschutz ohne UV-Risiko

Für besonders empfindliche Haut sind sehr hohe Lichtfilter notwendig. Eine Bräunung kann daher kaum zustande kommen. Hier können Selbstbräuner Abhilfe schaffen. Bei der neuen Generation von Selbstbräunern ist ein Unterschied zur echten Sonnenbräune kaum erkennbar, wenn man sie richtig aufträgt. Hauptwirkstoff der meisten Selbstbräuner ist Dihydroxyaceton (DHA). Es verbindet sich mit den Aminosäuren in der obersten Hautschicht und führt somit zu einer Braunfärbung. Mittlerweile gibt es aber bereits auch DHA-freie Selbstbräuner, die mit Hilfe von pflanzlichen Extrakten zu einer leichten Hauttönung führen.



**Niesen, Juckreiz, tränende Augen, Müdigkeit**

# Allergie

**Jede(r) 5. ÖsterreicherIn ist betroffen!**

# Clarityn®

- > BRAUSETABLETLEN
- > TABLETLEN
- > SIRUP

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



[www.clarityn.at](http://www.clarityn.at)

# „Wenn einer eine Reise tut ...“

*Impfschutz und Reiseapotheke zählen zu den wichtigsten Reisevorbereitungen!*

*Vor jeder Reise in ein subtropisches oder tropisches Land sollte generell der Basis-Impfschutz überprüft werden. Auch wenn Impfungen teuer sind, zahlt sich die Investition in jedem Fall aus. Verglichen mit den anderen Reisekosten ist der Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit ausgesprochen gering! Wichtig ist auch, rechtzeitig für den Impfschutz zu sorgen, denn bis die Impfung wirken kann, können bis zu 3 Wochen vergehen, in denen man noch nicht geschützt ist!*

## *Aktive Impfung*

Zu den verbreitetsten Impfformen zählen die so genannten aktiven Impfungen. Dabei werden Impfstoffe verwendet, die abgeschwächte oder tote Erreger enthalten. Der Vorteil der aktiven Impfungen liegt in der lang anhaltenden Immunisierung, weil der Körper eigene Antikörper und dadurch ein „Abwehrgedächtnis“ aufbaut. Meist sind jedoch Wiederholungsimpfungen, so genannte Boosterungen, nötig, damit der Schutz komplett aufgebaut werden kann.

## *Passive Immunisierung – last minute*

Für Last-Minute-Reisende bietet sich die Möglichkeit der passiven Impfung, die mit so genannten Immunglobulinen durchgeführt wird. Diese bereits entwickelten Antikörper bieten allerdings nur einen kurzfristigen Schutz und sollten nur im Notfall verwendet werden.

## *Reiseapotheke*

Vor allem gegen Verdauungsstörungen sollten die richtigen Medikamente eingepackt werden. Elektrolytgranulate und so genannte „stopfende“ Medikamente helfen rasch bei Durchfall. Schmerzmittel, Augentropfen, Desinfektionsmittel, Kreislauftropfen und Pflaster gehören ebenfalls zur Routineausstattung der Reiseapotheke. Ihre Apotheke stellt Ihnen gerne eine individuelle Reiseapotheke zusammen!

## *Insektenschutz*

Insekten sind nicht nur extrem lästig, sie können auch gefährliche Krankheiten übertragen. Malaria und Dengue Fieber sind die bekanntesten Tropenkrankheiten. Vor jeder Reise muss man sich daher informieren, welche Prophylaxe für die entsprechende Region notwendig ist. Ist die Gefahr von Krankheitsübertragung durch Insekten nicht gegeben, sollte dennoch unbedingt ein Repellent und ein juckreizstillendes Medikament mitgenommen werden.

## *Ohrenfrei beim Fliegen*

Durch den Druckunterschied, vor allem beim Starten und Landen des Flugzeuges, treten häufig Ohrenschmerzen auf. Ein Problem gerade dann, wenn kleine Kinder davon betroffen sind, für die eine lange Flugreise sowieso sehr beschwerlich ist. Nasentropfen - etwa 20 Min. vor dem Starten und Landen, lassen dieses Problem erst gar nicht auftreten.

|   | <i>Zielgebiete</i>                                      | <i>Impfschema</i>   | <i>Impfschutz</i>                              |
|---|---|---|--|
| <i>Hepatitis A</i><br>Havrix®<br>Avaxim®            | Südeuropa, Asien, Afrika,<br>Mittel- und Südamerika     | 2 Impfungen im Abstand<br>von 6-12 Monaten<br>Schutz bereits nach der 1.<br>Impfung vorhanden   | Nach kompletter Impfung<br>mindestens 10 Jahre |
| <i>Hepatitis B</i><br>Engerix®                      | Afrika, Asien, Mittel- und<br>Südamerika                | 2 Impfungen im Abstand<br>von 1 Monat Auffrischung<br>nach 6-12 Monaten   | 5-10 Jahre                                     |
| <i>Hepatitis A+B -<br/>Kombiimpfung</i><br>Twinrix® | Südeuropa, Asien, Afrika,<br>Mittel- und Südamerika     | 3 Impfungen<br>2 Impfungen in einem Ab-<br>stand von mindestens vier<br>Wochen vor der Reise, die<br>dritte Impfung ca. sechs<br>Monate nach der zweiten<br>Impfung | Bis zu 10 Jahren                               |
| <i>Meningokokken</i><br>Mencevax®                   | Afrika, Naher Osten,<br>Saudi-Arabien, Indien,<br>Nepal | 1 Impfung   | Mindestens 5 Jahre                             |
| <i>Typhus</i><br>Vivotif®<br>Typhim®<br>Typherix®   | Afrika, Indien, Nepal,<br>Peru, Indonesien              | 1 Impfung bzw. 3 x<br>Schluckimpfung  | 3 Jahre  |
| <i>Cholera</i><br>Orochol®<br>Dukoral®              | Nur Individualtouristen                                 | Einmalige oder zweima-<br>lige Schluckimpfung (je<br>nach Präparat)<br>Schutz nach etwa 7 Tagen   | 6 Monate - 2 Jahre<br>(je nach Präparat)       |
| <i>Gelbfieber</i><br>Tropeninstitut!                | Schwarzafrika<br>Amazonien                              | 1 Impfung<br>Schutz nach 10 Tagen   | 10 Jahre                                       |

# Schöne Beine

Wer kennt sie nicht, die hässlichen roten und blauen Adern, die Beine verunzieren. Krampfadern und Besenreiser, nicht nur kosmetisches, sondern auch medizinisches Leiden sehr vieler Frauen.

**K**rämpfadern haben mit Krämpfen nichts zu tun, ihre Sprachwurzel haben sie in dem alten Begriff „der krummen Ader“. Wie aber entstehen sie, und was lässt sich dagegen machen, wenn sie schon die Beine verunstalten?

## Aufrechter Gang – Auslöser für Krampfadern

Im Gegensatz zu Besenreisern, von denen niemand weiß, woher sie kommen, ist die Entstehung von Krampfadern genau bekannt. Ursache dafür ist eine Venenschwäche, die leider schon von den Eltern vererbt wird. Schuld an dieser Schwäche ist das, was für die Entwicklung des Menschen so entscheidend war, nämlich der aufrechte Gang. Gegen die Schwerkraft müssen viele Liter Blut in den Venen von den Füßen zum Herzen gepumpt werden. Das ist auch der Grund, warum Krampfadern immer nur an den Beinen und nie an den Armen entstehen.

## Angeborene Venenschwäche

Sind die Gefäße geschwächt, können sie diesem enormen Druck natürlich nicht mehr standhalten und der Bluttransport funktioniert nicht mehr optimal. Langes Sitzen oder Stehen hätte eigentlich keine wesentliche Auswirkung auf die Entstehung von Krampfadern, denn eine gesunde, starke Vene kann dem Druck locker standhalten. Kommt allerdings von Haus aus schon eine Venenschwäche dazu, können sich Krampfadern schnell bilden. Immerhin leiden fast 50 Prozent der Frauen und auch etwa 30 Prozent der Männer an dieser Krankheit. Schwere Beine mit Spannungsgefühl am Abend und Schwellungen vor allem beim Knöchel an der Achillessehne sind erste Anzeichen, noch bevor sich die krummen Adern über die Unterschenkel ziehen.

## Stützstrümpfe

Stützstrümpfe sind die beste Hilfe bei Venenbeschwerden, doch leider sind sie nicht sehr beliebt. Ganz zu unrecht allerdings, denn mittlerweile gibt es schon sehr ästhetische, dünne Strümpfe sogar mit Spitzeneinsatz. Die Zeiten der unschönen weißen Baumwollstrümpfe sind schon lange vorbei!

## Naturstoffe

Besonders Rosskastanienextrakt sowie Auszüge aus dem roten Weinlaub sind sehr erfolgreich in der Behandlung leichter Venenleiden. Sie wirken den typischen Beinschwellungen entgegen und stabilisieren die kleinen Blutgefäße. Zusätzlich werden Mikrozirkulation sowie Sauerstoffversorgung im Gewebe verbessert. Dadurch verhindern sie vor allem das Fortschreiten der Venenbeschwerden!

## Venensalben

Auch wenn sich die Ärzte darüber streiten, ob Salben bei Venenbeschwerden überhaupt eine Wirkung zeigen, empfinden sie viele Patienten als Wohltat, denn durch die Kälte ziehen sich die Gefäße kurzzeitig zusammen, wodurch Druck und Schmerz in den Beinen nachlassen.

## Tabletten und Kapseln

Die Wirkung oraler Venenmittel ist natürlich wesentlich stärker als die von einfachen Salben und Gelen. Eine unterstützende Therapie muss allerdings immer über einen langen Zeitraum durchgeführt werden und ist nur bei leichten Venenleiden erfolgreich. Dafür sind Tabletten aber auch eine gute Prophylaxe für Risikopatienten.

## Wirkung bewiesen

Mit speziell entwickelten Lasergeräten konnte die Wirkung der pflanzlichen Venenmitteln bereits nachgewiesen werden. Erst letztes Jahr wurden auf einem Schweizer Kongress die positiven Daten für den Extrakt aus rotem Weinlaub vorgestellt. Wer rechtzeitig ein pflanzliches Venenmittel einnimmt, kann daher ein Fortschreiten des Venenleidens vermeiden.



## Das Regenbogen Team stellt sich vor: PKA Doris Feiertag



PKA Doris Feiertag

**G**eboren in Voitsberg absolvierte ich meine Schulzeit mit dem Besuch der Volks- und Hauptschule ebenfalls in Voitsberg, dann folgte der Besuch der land- und forstwirtschaftlichen Fachschule in Maria-Lankowitz. Anschließend begann ich eine Lehre als Drogistin bei der Fa. DM. Nach erfolgreicher Absolvierung der Lehrabschlussprüfung arbeitete ich als angestellte Drogis-

tin bei DM. Die Geburt meiner Tochter Laura machte eine Unterbrechung meiner beruflichen Karriere notwendig und ich entschloss mich, im Anschluss an die Karenz die Lehrabschlussprüfung als Pharmazeutisch kaufmännische Assistentin (PKA) abzulegen. Seither bin ich in der Regenbogen Apotheke tätig und mache eine Ausbildung in TCM (Traditionell Chinesische Medizin).

## Der Regenbogen Wellness-Treff



Unsere Shiatsu-Praktikerin:  
Margaritha Wonisch

**D**er Ursprung von Shiatsu liegt in der fernöstlichen Medizin, deren Wurzeln mehr als 5000 Jahre zurückreichen. Aufbauend auf dieser Tradition hat sich Shiatsu ständig weiter entwickelt und sich als eigene Therapieform etabliert.

Heute werden auch andere Formen von manueller und energetischer Therapie mit Shiatsu kombiniert. Ich selbst verbinde meine Behandlungen mit Cranio Sacraler Therapie, Shin Tai, Denkansätze von Feldenkrais und Meditation.

Shiatsu ist ein zusammengesetzter Begriff. „Shi“ steht für Finger und „Atsu“ bedeutet Druck. Druck wird jedoch auch mit Handballen, Füßen, Ellbogen und Knien auf bestimmte Körperstellen ausgeübt.

Durch einfache Anwendung von Dehnungen, Rotationen und eben jenem Druck ist der Shiatsu Praktiker in der Lage, „Ki“ oder „Chi“ (Lebensenergie) in Bewegung zu bringen und dadurch die Selbstheilungskräfte des Empfängers zu mobilisieren. Ausgangspunkt ist immer, Bewusstsein

und Einheit für Körper, Geist und Seele zu erhalten. Dies erreicht man durch das Nähren und Stärken von energetisch unterversorgten Bereichen einerseits und durch das Aufspüren und Lösen von energetischen Blockaden andererseits. Durch den gleichmäßigen Fluss von Ki werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, das Immunsystem gestärkt und das körperliche Wohlbefinden insgesamt verbessert.

Shiatsu wirkt auch im Bereich der Prophylaxe, da Disharmonien früh erkannt und behandelt werden können. In Phasen von Veränderungen im Leben kann Shiatsu innere Wachstums- und Reifungsprozesse unterstützen und fördern. Ergänzend zur Behandlung können energetische Körperübungen (Do In, Qi Gong) vermittelt, individuelle Ernährungskonzepte erstellt und grundlegende Tipps zur Lebensführung gegeben werden.

Shiatsu kann zur wirksamen Hilfe bei psychosomatischen und funktionalen Befindlichkeitsstörungen wie z.B. Verspannungen, Stress, Nervosität, Schlafstörungen, Müdigkeit, Verdauungsproblemen, Störungen des vegetativen Nervensystems, Menstruationsbeschwerden, Kopfschmerzen, Kreislaufbeschwerden, bei akuten und chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates, u.v.m. werden sowie als Unterstützung von konventionellen Therapien wie Psychotherapie, schulmedizinischen Behandlungen, etc. fungieren. Shiatsu versteht sich als eine alternative Behandlungsform, keinesfalls aber

als Ersatz für den Arztbesuch oder eine anstehende medizinische oder psychiatrische Behandlung.

*Und jetzt zu mir:*

Ich bin Margaritha Wonisch und lebe mit meinem Partner und meiner Tochter in St. Radegund bei Graz. Auf meiner Reise zu mir selbst verbrachte ich viele Jahre im Ausland, übte die verschiedensten Berufe aus und lebte auch einige Zeit in einem Kloster in Thailand. Dort erlernte ich Meditation und Massage. Zu Hause arbeitete ich eine Zeit lang als Masseurin, bis ich 1990 mit der Shiatsu-Ausbildung begann. Seitdem beschäftige ich mich mit Shiatsu und anderen Formen der Körperarbeit (Qi Gong, Meditation, Feldenkrais etc.).

Es war schon immer mein Wunsch, mit Menschen zu arbeiten. Berührung ist wohl die tiefste Form, mit Menschen zu kommunizieren. Hände sind ja Werkzeuge des Herzens - und was gibt es Schöneres, als sein Herz zu öffnen.

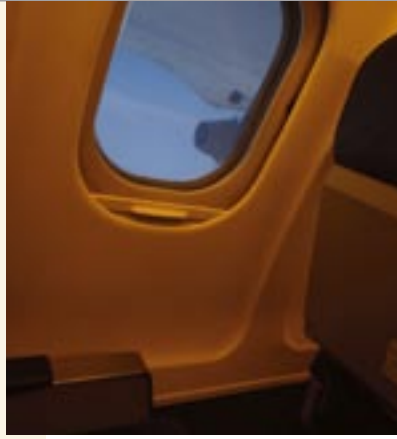
Die Arbeit mit Shiatsu fördert mein eigenes Bewusstsein und Wachstum, ich kann Shiatsu gut in meine eigenen Lebensziele und Wünsche integrieren.

Ich übe meine Tätigkeit in Graz in meiner eigenen Praxis, Morellenfeldgasse 13, sowie in St. Radegund, Lindenweg 28H, aus und auch in der Regenbogen Apotheke. Am besten lernt man Shiatsu kennen, wenn man es selbst erlebt. Sind Sie neugierig geworden, dann gönnen Sie sich eine Schnupperbehandlung.

## Der Tipp vom Apotheker

### Reisethrombose – sicherer Schutz

Langes Sitzen und wenig Beinfreiheit verursachen bei fast allen Reisenden Venenprobleme. Im harmlosesten Fall äußern sie sich durch geschwollene Beine. Bei Risikopatienten jedoch kann eine gefährliche Thrombose entstehen. Möglichst viel Beinbewegung, viel Trinken und das Tragen von Kompressionsstrümpfen sind zwar gute Vorbeugemaßnahmen aber leider nicht immer ausreichend. Sicherer Schutz bietet die subkutane Injektion von niedermolekularem Heparin, denn dieses besitzt eine ausgezeichnete Bioverfügbarkeit, so dass es nur einmal täglich appliziert werden muss. Die erste Injektion sollte ein paar Stunden vor Beginn der Reise erfolgen, eine zweite Injektion 24 Stunden später. Bei sehr langen, über 24 Stunden anhaltenden Flugreisen empfiehlt sich eine dritte Injektion nach 72 Stunden.



## Neues aus der Wissenschaft

*Hautwarzen sind harmlos, aber unschön und manchmal auch sehr hartnäckig. Eine neue Methode mit Licht verspricht jetzt eine effektivere Behandlung.*

Warzen sind meist sehr hartnäckig und nur schwer zu entfernen. Normalerweise sind sie zwar harmlos, aber unschön und auch oft ansteckend. Klassische Strategien, um sie loszuwerden, sind hautaufweichende Lösungen, Vereisen, elektrisches Einschmelzen oder Ausschneiden mit dem chirurgischen Messer oder einem Laserstrahl. Wissenschaftler der Universität Jena haben jetzt eine neue Methode untersucht, bei der Warzen mit wassergefiltertem Infrarot A (wIRA) erfolgreich therapiert werden können. Drei Therapiezyklen im Abstand von je drei Wochen sollen Warzen nahezu schmerzfrei entfernen. Bis allerdings diese Methode bei jedem Hautarzt praktiziert wird, wird noch einige Zeit vergehen.

## Hilfe aus der Apotheke

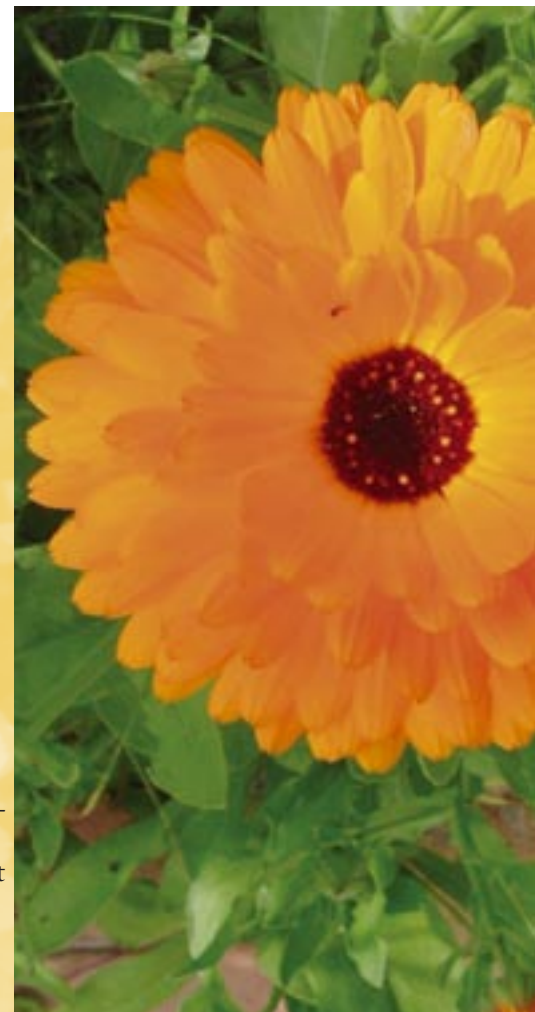
### Ringelblumensalbe gegen unschöne Narben

*Manche Narben verheilen sehr unschön. Schuld daran ist meist eine schlechte Wundheilung und überschüssiges Narbengewebe. Damit sich die frische Narbe nicht verhärtet, sollte sie unbedingt regelmäßig vorsichtig massiert werden. Eine fettende Salbe ist dafür sicher besser geeignet als fettfreie Narbengele. Ringelblumensalbe eignet sich schon aufgrund ihrer Konsistenz für die Massage der Narbe sehr gut. Zahlreiche positive Wirkungsweisen der Ringelblume unterstützen zusätzlich die gute Verheilung.*

### Ringelblume - Geheimtipp aus der Natur

Schon Hildegard von Bingen rühmte die vielfältigen heil-

kräftigen Eigenschaften der Ringelblume und auch für Pfarrer Kneipp war sie die Heilpflanze schlechthin. Angewendet wird die Ringelblume hauptsächlich äußerlich, denn ihre entzündungshemmenden und die Blutgerinnung fördernden Eigenschaften helfen beim Abheilen von Verletzungen, verhindern Entzündungen und Eiterungen und verschließen Wunden schneller. Außerdem verbessern die Inhaltsstoffe die Hautdurchblutung und machen Narben elastischer. Am besten eignet sich vom Apotheker selbst hergestellte Ringelblumensalbe, denn sie ist meist viel fetter als ein Fertigpräparat und kann daher besser einmassiert werden. Der Massageeffekt ist gerade bei der Narbenbehandlung besonders ausschlaggebend!



|  |                                     |                             |                        |                     |
|--|-------------------------------------|-----------------------------|------------------------|---------------------|
| einen Baum absägen                           | Meeresuntiefe                       | Feuerländer                 | Kfz-Z. Vöcklabruck     | Beingelenk          |
|  |                                     | Zahlwort                    | Ort an e. Kärntner See | Ind. Unionsstaat    |
|  |                                     |                             |                        |                     |
|  |                                     |                             | norweg. Politiker †    |                     |
|  |                                     |                             | Vereinigung            |                     |
| britischer Sagenkönig                        | Milchorgan bei Tieren               |                             |                        |                     |
| Weißling                                     | Gewässer in S-Sibirien              |                             |                        |                     |
|  |                                     |                             | Zahlwort               |                     |
|  |                                     |                             |                        |                     |
|  |                                     | Nebenfluss der Drau         |                        |                     |
|  |                                     | Jagdhochsitz                |                        |                     |
| Insel im griech. Mythos größte Stadt Zyperns |                                     |                             |                        |                     |
| österr. Barockmaler † 1757                   | Kaninchenpelzwerk unverantw. Fahrer |                             |                        | Tunke               |
|  |                                     | ugs.: Abszess               |                        |                     |
|  |                                     | Gewebeart                   |                        |                     |
|  |                                     |                             | fürsorgliche Aufsicht  |                     |
| franz. Erzähler † 1850                       | Gesinnung                           |                             |                        |                     |
| redlich                                      | Gipfel in der Schweiz               |                             |                        |                     |
|  |                                     |                             | Kfz-Z. Bahamas         |                     |
|  |                                     |                             | Musical-Film           |                     |
|  |                                     | Gebirgsbach                 |                        |                     |
|  |                                     | Wildesel                    |                        |                     |
| Kanton d. Schweiz                            | Ort in Oberösterreich               |                             |                        | Kehrgerät           |
| nerd. Götter                                 | indische Anrede                     |                             |                        |                     |
|  |                                     | Abk.: Branchen- telefonbuch |                        |                     |
|  |                                     | Tiberzufluss                |                        |                     |
|  |                                     |                             |                        | schweiz. Flächenmaß |
|  |                                     |                             |                        |                     |
| Strom in Südamerika                          | Stift i. nördl. NO                  |                             |                        |                     |
|  | Kfz-Z. Steyr-Land                   |                             |                        |                     |
|  |                                     |                             |                        |                     |
| lat.: erbarme dich                           |                                     |                             |                        |                     |
| anleiten                                     |                                     |                             |                        |                     |

## DENKSPORT NR. 1

### Rösselsprung

|       |         |      |       |       |        |
|-------|---------|------|-------|-------|--------|
| Her-  | neh-    | te   | der   | schä- | nau    |
| sich, | Mensch, | zens | zu    | müss- | spürt, |
| men.  | nes     | Er   | Im    | ge-   | men,   |
| men,  | ge-     | Ein  | Zieht | wenn  | men,   |
| sei-  | vor,    | ge-  | ver-  | Grun- | nicht  |
| nau   | schwom- | de   | es    | nom-  | auch   |

Im farbig markierten Feld beginnend, ergibt sich – bei richtiger Anordnung der einzelnen Kästchen – ein heiterer Vers von Eugen Roth.

## DENKSPORT NR. 2

### Tauschrätsel

**UNFALL – ROBERT – RUMMEL – FURCHE – DEFECT – FACKEL – ELSTER – INNUNG – RENNEN – KASTEN – BASSIN – TENDER – KESSEL – MEDIEN – KACHEL – SOCKEL – BETRAG – JAMMER**

In jedem der vorstehenden Wörter ist das Anfangsbuchstabenpaar durch eines der nachstehenden Buchstabenpaare zu ersetzen, wodurch neue sinnvolle Wörter entstehen. Bei richtiger Lösung ergeben die Anfangsbuchstaben der neuen Wörter ein Sprichwort.

**AH – AL – CA – DE – EF – EI – ER – FI – HA – HU – IN – LE – MI – NI – NU – RA – TE – ZU**

## DENKSPORT NR. 3

### Rechenspaß

Peter und Otto vergleichen ihre Barschaft, wobei Peter meint: „Gib mir 10 Euro, dann hat jeder von uns gleich viel.“ „Machen wir es lieber umgekehrt“, erwidert darauf Otto, „gib du mir 10 Euro, dann habe ich nämlich doppelt so viel wie du.“ Wieviel hat jeder?

Drei Brüder sind heute 18, 9 und 6 Jahre alt. Nach welcher Zeit werden die beiden jüngeren zusammen so alt sein wie der älteste Bruder?



## 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.

Die Auflösung des oben abgebildeten Rätsels finden Sie im Anzeigenteil der „Kronen Zeitung“.



# Das Multitalent zur Pflege und Regeneration von Haut & Haar



**Kwizda**

Pharma

Nur in Ihrer Apotheke.