

# REGENBOGEN Magazin

DIE ZEITUNG FÜR GESUNDHEIT, MEDIZIN & FORSCHUNG

## Harnwegsinfekte

Bei leichter Blasenentzündung – pflanzliche Heilmittel

Anti-Aging – ein Trend,  
der unter die Haut geht

# Schlankheit aus der Apotheke

Die Apotheke bietet Unterstützung beim Abnehmen

## Kneipp-Zentrum-Graz-Süd

Kneipp – die zeitgemäße Möglichkeit  
zur Gesundheitsvorsorge

**apocard**

Die Kundenkarte der Regenbogen Apotheke



# Verstopfung – Volksleiden Nummer eins

*Schnelle und sichere Unterstützung für den Darm*

Fast jeder leidet irgendwann einmal unter Verdauungsproblemen. Sitzende Tätigkeiten, wenig Bewegung und falsche Essgewohnheiten können rasch zu einer Verstopfung führen. Unangenehm, denn über dieses Thema spricht man natürlich nicht gerne, Sorgen und Gedanken darüber macht man sich jedoch schon.

## *Wie oft ist normal?*

Zur Beruhigung vorweg: Es muss nicht täglich sein. 3-mal täglich bis 3-mal wöchentlich gilt ebenfalls noch als ganz normal. Man sollte also nicht beunruhigt sein, wenn der Stuhlgang für ein paar Tage ausbleibt, dies bedeutet nicht, dass man an einer Verstopfung leidet. Erst wenn der Stuhlgang seltener als 3-mal pro Woche erfolgt und meist aus hartem und trockenem Stuhl besteht,

spricht man tatsächlich von Verstopfung.

## *Dulcolax® – über 50 Jahre erfolgreich*

Abführmittel gibt es schon lange. Die Marke Dulcolax® wurde bereits 1952 eingeführt.

Schon damals hat man versucht, ein möglichst unschädliches, aber sicher wirkendes Laxans zu entwickeln. Mit Dulcolax®, das zwei Inhaltsstoffe, nämlich Bisacodyl und Natriumpicosulfat enthält, ist dieses Ziel absolut gelungen.

## *Die Wirkung*

Im Gegensatz zu vielen anderen Arzneistoffen müssen die Wirkstoffe von Dulcolax® nicht in die Blutbahn aufgenommen werden, sondern entfalten ihre Wirkung direkt im Dickdarm, wo sie

gezielt die Muskeltätigkeit anregen und damit die natürliche Funktion des Darms unterstützen. Bis die Wirkstoffe allerdings in den Darm gelangen, vergehen viele Stunden. Eine orale Einnahme sollte daher immer abends erfolgen, damit die Wirkung am nächsten Tag in der Früh eintreten kann.

## *Schnelle Wirkung durch Dulcolax® Zäpfchen*

Die verschiedenen Darreichungsformen von Dulcolax® zeigen unterschiedliche Vorteile. Zäpfchen wirken wesentlich schneller, weil sie ja den langen Weg durch Magen und Dünndarm nicht antreten müssen. Bereits nach 30–60 Minuten kann man mit der gewünschten Wirkung rechnen. Dragées hingegen sind besonders einfach und angenehm in ihrer Anwendung.

# Dulcolax®

## Abführmittel

### bei Verstopfung befreit sanft und zuverlässig

- Dulcolax® Dragées wirken zuverlässig über Nacht
- Dulcolax® Dragées und Dulcolax® Zäpfchen entfalten ihre sanfte, aber zuverlässige Wirkung erst im Dickdarm
- Dulcolax® unterstützt die natürliche Kraft des Darm
- In Österreich bewährt seit 51 Jahren
- Wirkstoff: Bisacodyl



Fragen zu Dulcolax?  
[www.dulcolax.at](http://www.dulcolax.at)



Mag. pharm. Ernst-Georg Stampfl  
Regenbogen Apotheke

**U**nd schon wird die nächste Runde eingeläutet, denn das neue Jahr beginnt gleich wieder mit den derzeit so beliebten Diskussionen um unser Gesundheitssystem. Seien es die erhöhten Rezeptgebühren, die Honorare der Chefärzte, die dem Rechnungshof nicht gefallen, oder die Kosten für die Notarzteinsätze, die Sorgen bereiten. Egal, wie sinnvoll diese Diskussionen tatsächlich sind, zeigen sie doch eines ganz deutlich: Es ist eine Tatsache, dass unser Gesundheitssystem finanziell aus den Fugen gerät und es ist eine Tatsache, dass niemand ein Rezept dagegen hat.

#### Was sagt uns das also?

So wie unser Gesundheitssystem bislang funktioniert hat, kann es nicht weitergehen – das wäre auch schlichtweg unmöglich. Leider haben immer weniger Men-

schen Arbeit und können daher nicht in den großen Topf einzahlen. Immer mehr Menschen werden – Gott sei Dank – älter und brauchen mehr Geld aus dem Topf. Das kann nicht klappen.

Bis unserer Politik ein Ausweg aus dieser Misere einfällt, kann und wird es dauern – bis dahin müssen wir uns selbst helfen.

Der einzig sinnvolle Weg kann daher nur die Eigenverantwortung jedes Einzelnen von uns sein. Geht man erst zum Arzt, wenn es wehtut, ist es zu spät. Jeder von uns ist aufgerufen, in Vorsorge und in einen vernünftigen Lebensrhythmus zu investieren und damit im ureigensten Sinn dafür zu sorgen, dass das Älterwerden in einem erlebenswerten Zustand erfolgen kann. Solange in Österreich mehr Geld für Zigaretten als für Obst ausgegeben wird, bleibt gerade in Richtung Veränderung des Lebensstils noch einiges zu tun.

## Editorial

*Und wieder ist ein Jahr vergangen und hat jedem von uns seinen Stempel aufgedrückt.  
Ich hoffe, für Sie war es ein gutes Jahr.*

Wir wollen Sie gerne auf diesem Weg begleiten und nicht nur als Apotheke mit Medikamenten, Heilmitteln und sonstigen gesunden Produkten für Sie da sein, sondern bieten Ihnen sowohl im Wellness-Treff als auch im Kneipp-Aktiv-Club eine Vielzahl von Möglichkeiten an, etwas für sich und Ihre Gesundheitsvorsorge zu tun. Nehmen Sie speziell auch das neue Angebot an Gymnastikkursen der verschiedensten Art wahr und tun Sie was für sich. Es geht schließlich um IHRE Gesundheit.



*SIE KÖNNEN DEM LEBEN NICHT MEHR TAGE, ABER DEN TAGEN MEHR LEBEN GEBEN.*

*Ernst-Georg Stampfl*  
Mag. Ernst-Georg Stampfl

## Fit in den Frühling mit Schüßler-Mineralstoffen

Von Mag. Margit Gschiel

Ein spezielles Thema dieser Jahreszeit ist die so genannte Frühjahrsmüdigkeit. Diesem Vorgang sollte unbedingt Beachtung geschenkt werden, dahinter steckt nämlich die Verschlackung. Im Winter sammeln sich im Körper viele Abbauprodukte an, die in Depositionen wie im Gewebe, vor allem aber in den Zellen, abgelagert wer-

den. Die Ausscheidung ist stark vermindert. Wenn im Frühjahr die Lebenskräfte erwachen, werden diese Produkte in den Stoffwechsel eingebracht, der Organismus ist extrem belastet. Deshalb sollten gerade zu dieser Zeit eine Entschlackungskur und eine Großreinigung auf dem Programm stehen.

>>>>



**D**ie Farbe Grün, das Symbol der Geburt – Neues entsteht, die Natur erwacht. Das ist auch bei den Menschen so. Manches reift im Verborgenen heran, was später im Leben als Handlung sichtbar wird.

## Fit in den Frühling mit Schüßler-Mineralstoffen



Foto: Regenbogen Apotheke

Beachten Sie bitte auch unsere Vorträge und Workshops über Schüßler-Mineralstoffe

Zuvor sollte der Körper aber durch die Einnahme der Mischung *Ferrum phosphoricum* Nr. 3, *Kalium phosphoricum* Nr. 5 und *Natrium chloratum* Nr. 8 (je 20 Stück), über einen längeren Zeitraum, gestärkt werden. Auf diese Weise bekämpft man gleichzeitig die Frühjahrsmüdigkeit und *weckt die Lebensgeister*.

Wer ohne spezielle Kur, nur mit Zuhilfenahme der Mineralstoffe nach Schüßler, seinen *Körper entschlacken* will, sollte folgende Kombination täglich über einige Wochen einnehmen:

<i>Ferrum phosphoricum</i> Nr. 3	7 Stück
<i>Kalium chloratum</i> Nr. 4	10 Stück
<i>Kalium phosphoricum</i> Nr. 5	10 Stück
<i>Kalium sulfuricum</i> Nr. 6	10-20 Stück
<i>Natrium chloratum</i> Nr. 8	10 Stück
<i>Natrium phosphoricum</i> Nr. 9	10 Stück
<i>Natrium sulfuricum</i> Nr. 10	20-30 Stück
<i>Silicea</i> Nr. 11	7 Stück

Anstelle dieser Mischung kann man auch mit ZELLFIT (Mineralstoffpulver) seinen Körper, vor allem das Bindegewebe, *entgiften, entsäuern und entschlacken*. Da die Haut das größte Ausscheidungsorgan ist, sollte auf alle Fälle das basische Mineralstoffbad BASECARE 1- bis 2-mal pro Wo-

che verwendet werden. Um ausreichend Flüssigkeit zuzuführen und den Stoffwechsel anzuregen, empfehle ich zusätzlich den Stoffwechseltee von Adler Pharma.

Die Freude über die wärmeren Temperaturen des Frühjahrs verleiten zu leichter Bekleidung. Durch die Temperaturschwankungen kommt es dann rasch zu *Schnupfen und leichten Verkühlungen*. Schnupfen mit glasklarem Schleim verlangt nach *Natrium chloratum* Nr. 8. Bei den ersten Anzeichen alle 5 Minuten eine Tablette eingenommen, führt sehr rasch zu einer Besserung. Wird der Schnupfen von leicht erhöhter Temperatur und Husten begleitet, ist es notwendig, *zusätzlich Ferrum phosphoricum* Nr. 3 und *Kalium chloratum* Nr. 4 in halbstündlichen Intervallen zu nehmen.

Mit dem Frühjahr beginnt für viele die oft qualvolle *Heuschnupfen- und Allergiezeit*. Rinnende Nase, gerötete juckende Augen, Niesreiz, allergischer Husten und Hautreaktionen sind die lästigen Begleiter. Mit der konsequenten Einnahme einer speziellen Mineralstoffmischung sollte schon früh begonnen werden. Bei starken Allergien ist es ratsam, diese Mischung das ganze Jahr über einzunehmen, um einen entsprechenden Puffer aufzubauen.

<i>Calcium phosphoricum</i> Nr. 2	10 Stück
<i>Ferrum phosphoricum</i> Nr. 3	10 Stück
<i>Kalium chloratum</i> Nr. 4	10 Stück
<i>Kalium sulfuricum</i> Nr. 6	7 Stück
<i>Natrium chloratum</i> Nr. 8	20 Stück
<i>Natrium sulfuricum</i> Nr. 10	7 Stück

*Brüchige Fingernägel und verstärkter Haarausfall* sind weitere Reaktionen unseres Körpers auf den Wechsel der Jahreszeit. Durch den hohen Verschleiß an *Calcium fluoratum* Nr. 1 und *Silicea* Nr. 11 im Winter leiden unter Umständen

die Fingernägel. Nehmen sie jeweils 10 Stück dieser Mineralstoffe über einen langen Zeitraum ein und massieren sie die Nägel mit einer entsprechenden Cremegelmischung. Oft hat sich die zusätzliche Einnahme eines Kieselerdepräparates bewährt.

*Schlacken und belastende Stoffe*, die unser Organismus nicht ausscheiden kann, werden in Depo- nien abgelagert und in Zeiten der Kraft und Stärke, wie es das Frühjahr ist, abgestoßen. Unsere Haare sind eine dieser Depo- nien. Mit folgender Mineralstoff- mischung, über Monate einge- nommen, kann Abhilfe geschaffen werden:

<i>Calcium fluoratum</i> Nr. 1	7 Stück
<i>Kalium phosphoricum</i> Nr. 5	7 Stück
<i>Natrium chloratum</i> Nr. 8	10 Stück
<i>Natrium phosphoricum</i> Nr. 9	10 Stück
<i>Silicea</i> Nr. 11	20 Stück

*Ich wünsche Ihnen einen kraft- und schwungvollen Start ins Frühjahr.*

Für Fragen, Beratungen und Antlitzanalysen stehe ich Ihnen in der Regenbogen Apotheke gerne zur Verfügung.



# Schlankheit aus der Apotheke

*Kurz nach den Weihnachtsfeiertagen ist schon fast jeder Dritte auf Diät. Unterstützung beim Abnehmen bietet die Apotheke.*

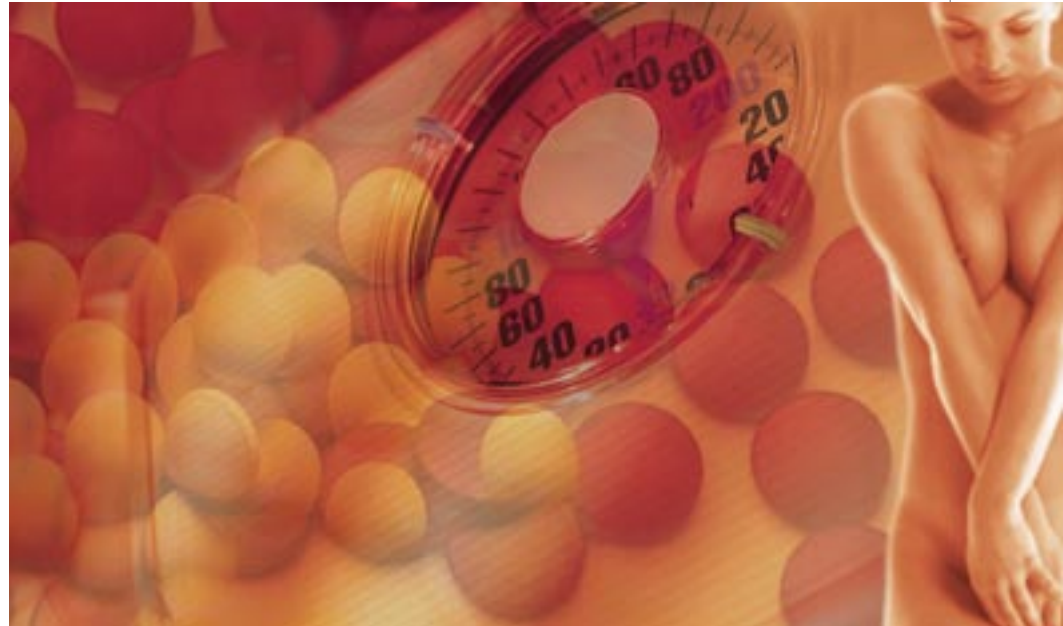
*Schlankheitsmittel werden stark beworben, sind sie doch ein gutes Geschäft. Verschiedene dubiose Mittel werden auch über Versandhandel und Internet angeboten. Die Apotheke distanziert sich davon ganz deutlich: Fachkundige Beratung und gesicherte Qualität der Produkte garantieren nur Apotheken! Wichtigstes Kriterium ist natürlich immer die Nebenwirkungsfreiheit, die eine gefahrlose, langfristige Einnahme der Produkte garantiert und somit auch wirklich zum gewünschten Erfolg führen kann.*

## *Schneller satt durch Tabletten*

Das Wirkprinzip dieser Sättigungskomprimata ist sehr simpel. In Form von Kapseln werden Quellstoffe eingenommen, die im Magen zu schwammartigen Gebilden aufquellen, die mehrere Zentimeter groß sind. Die dadurch erreichte Füllung des Magens soll ähnlich wie bei einem Magenballon eine Sättigung bewirken. Der Grad der Sättigung kann durch die Dosierung reguliert werden.

## *Sättigung und Fettblocker*

Die Faserstoffe Glucosamin und Chitosan spielen bei den Quellstoffen eine Sonderrolle. Beim Aufquellen dieser Substanzen entsteht nicht nur ein rein physikalisches Sättigungsgefühl, sondern es werden gleichzeitig auch Nahrungsfette gebunden. Dadurch entsteht ein unlösbarer Komplex, der so groß ist, dass er vom Körper nicht mehr aufgenommen werden kann, und bis zur Ausscheidung unverändert im Körper bleibt. Der besondere Vorteil dieser Fettblocker ist auch, dass sie Cholesterin



und Blutfette in geringer Menge binden können. Sie haben daher bei längerer Anwendung auch einen positiven Effekt auf die Blutfette. Zusätzlich unterstützen sie die Verdauung, indem sie für eine gesunde Darmflora sorgen.

## *Anregung der körpereigenen Energieverwertung*

Einige Naturstoffe wie Citrus aurantium oder Guarana steigern die eigene Fettverbrennung und den Stoffwechsel. Guarana wirkt dabei stärker stimulierend als Koffein – man sollte diese Kapseln daher nicht abends vor dem Schlafengehen einnehmen!

## *Chrom – Zuckerbremse*

Für Heißhungerattacken, vor allem nach Schokolade, eignet sich Chrom besonders. Es sorgt für eine bessere Zuckerverwertung und kann in Sprayform das Schokoladestückchen gut ersetzen. Auch für beginnende Nichtraucher ist Chrom geeignet: Die Angst vie-

ler Raucher, beim Aufhören stark zuzunehmen, kann mit Chrom deutlich gemindert werden!

## *Homöopathie*

Verwendet werden vorwiegend die Wurzelrinde von Madar, Indianerhanf und Blasentang. Madar stammt von einem baumartigen Strauch (*Calotropis gigantea*), der vor allem in Indien und China verbreitet ist. Der homöopathischen Denkweise entsprechend greift Madar regulierend am Sättigungs- bzw. Hungerzentrum im Zwischenhirn an und reduziert so die Lust am Essen. *Apocynum cannabinum* wird ebenfalls gegen Heißhunger und vermehrten Appetit eingesetzt, während *Fucus vesiculosus* den Stoffwechsel und die Verdauung fördert. Zusätze von *Zincum metallicum*, *Graphites* und *Thuja occidentalis* wirken positiv auf die psychischen Komponenten beim Abnehmen. Zur Wirkungsoptimierung ist die regelmäßige Einnahme etwa 15 Minuten vor den Mahlzeiten wichtig.

# Tabuthema Inkontinenz

*Jede vierte Frau und jeder zehnte Mann leiden an Blasenschwäche*



**A**ufgrund des weiblichen Körperbaus sind Frauen häufiger als Männer von Blasenschwäche betroffen, besonders in der Zeit um und nach der Menopause. Die meisten Frauen fühlen sich durch den ungewollten Harnverlust sehr belastet und versuchen, ihr Problem zu verbergen. Es ist ihnen peinlich, darüber zu reden, und viele nehmen die Belästigung resigniert als unabänderlich hin. Im schlimmsten Fall ziehen sie sich aus Angst, ihre Inkontinenz könnte entdeckt werden, völlig zurück. Das muss nicht sein, denn heute können Medikamente sehr gut helfen. Je früher man mit der Vorsorge beginnt, desto länger bleibt man trocken!

## *Erste Anzeichen*

Die meisten Menschen bagatelisieren die ersten Anzeichen als bloßes „Malheur“. Anfangs verliert man meist nur kleine Mengen Urin, was allerdings als äußerst peinlich empfunden wird. Normalerweise glauben die Betroffenen, es handle sich um einen vorübergehenden Zustand, den man am besten verschweigt. Slipeinlagen und Toilettenpapier sollen die Probleme kaschieren.

## *Ursache des Harnverlustes*

Wenn sich die Blase füllt, vergrößert sie sich, wobei die Muskulatur gedehnt wird. Dieser Dehnungsreiz wird über ein Nervenzentrum im Rückenmark an das Gehirn geleitet und dort als „Harndrang“ bewusst gemacht. Der Impuls zur willentlichen Blasenentleerung geht dann vom Gehirn aus über die gleichen Nervenbahnen zurück in den unteren Harntrakt. Zur Entleerung zieht sich die Blase zusammen, gleichzeitig erschlafft der Verschluss und der Urin kann abfließen.

Es gibt also ganz verschiedene Gründe, die für die Inkontinenz ausschlaggebend sein können.

## *Belastungsinkontinenz*

Jedes Niesen, Husten, Lachen oder Heben einer Last führt zu höherem Druck im Bauchraum und somit zu einer Überbelastung der Beckenbodenmuskulatur und in der Folge zu unfreiwilligem Harnverlust. Bei dieser Form der Inkontinenz kann gerade ein Training der Beckenbodenmuskeln sehr hilfreich sein.

## *Dranginkontinenz*

Normalerweise hat die Blase ein Fassungsvermögen von 300 bis 500 ml. Wird diese Kapazität nicht trainiert, so kann die Blase kleiner werden. Der Harndrang tritt dann immer früher auf oder auch so plötzlich bzw. so stark, dass sich die Blase spontan zusammenzieht und unaufhaltsam Urin entleert. Regelmäßig viel trinken, kann die Blase gut trainieren!

## *Überlaufinkontinenz*

Die Überlaufinkontinenz ist eine Entleerungsstörung, die oft durch eine Einengung oder Verlegung der Harnröhre verursacht wird. Beim Mann geschieht dies, wenn die Harnröhre durch die Prostata verengt ist. Es handelt sich deshalb bei der Überlaufinkontinenz um eine typische Männerkrankheit.

## *Medikamentöse Behandlung*

Medikamente unterdrücken gezielt die Entleerung der Blase. Normalerweise hält die Wirkung dieser Medikamente 6 bis 10 Stunden an. Neue Hoffnung in der

Inkontinenzbehandlung bringt Duloxetin. Duloxetin ist ein balancierter, dualer Wiederaufnahmemehmer der Neurotransmitter Serotonin und Norepinephrin, von denen angenommen wird, dass sie eine Schlüsselrolle beim normalen Verschließen des Urethrasphinkters spielen. Pflanzliche Wirkstoffe wie Kürbiskern- oder Sabal serrulata-Extrakte können eine beginnende Blasenentleerungsstörung lindern.

### *Kürbiskerne – altbekannter Blasen- und Prostataschutz*

Die medizinische Geschichte der Kürbiskerne reicht mehrere Jahrhunderte in die Volksmedizin von Nord- und Mittelamerika zurück. Kürbiskernextrakte können das Enzym, das für die Umwandlung von Testosteron in das gefährlichere Dihydrotestosteron notwendig ist, blockieren. Dihydrotestosteron gilt als Hauptauslöser für gutartige Prostatavergrößerungen. Kürbiskernextrakte hemmen aber auch noch ein anderes Enzym, nämlich die Aromatase. Dadurch wird ebenfalls der Testosteronspiegel im Blut erhöht und in der Folge bei Frauen die Muskulatur im Beckenboden angeregt. Kürbiskerne sind daher für Männer und Frauen

bei Harnproblemen von sehr großer Bedeutung!

### *Muskeltraining für den Beckenboden*

Einfache Übungen stärken die Muskulatur. Dazu gibt es Hilfsmittel, die das Training unterstützen, aber auch ohne „Trainingsgerät“ kann man rasch gute Erfolge erzielen. Im Prinzip zielen alle Übungen auf zwei Mechanismen ab: den Beckenboden so oft und so fest wie möglich zusammenzuziehen und wieder loszulassen. Diese Übung sollte im Idealfall bis zu 300 Mal hintereinander durchgeführt werden können. Die zweite Übung besteht aus dem langsamen Zusammenziehen der Muskeln und dem Anhalten dieser Spannung bis zu fünf Sekunden. Diese beiden Übungen können aber sehr viel angenehmer in ein normales Gymnastikprogramm eingebaut werden. Gerade die derzeit populäre Yoga-Welle nimmt sich speziell der Beckenbodenmuskulatur an.

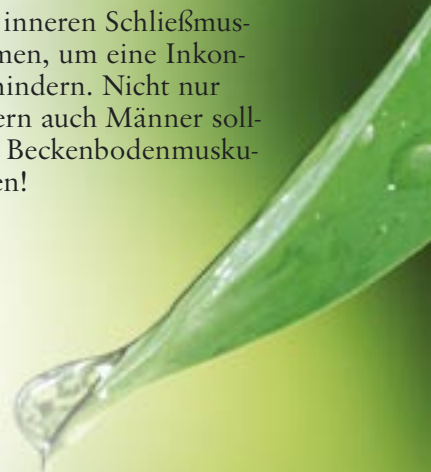
### *Beckenbodentraining – keine reine Frauensache*

Männer leiden häufig auch infolge einer Prostataoperation unter Inkontinenzproblemen, denn

während der Operation wird ein Teil des inneren Blaseschließmuskels durchtrennt. Der äußere Blaseschließmuskel muss daher nach der Operation einen Großteil der Funktion des inneren Schließmuskels übernehmen, um eine Inkontinenz zu verhindern. Nicht nur Frauen, sondern auch Männer sollten daher die Beckenbodenmuskulatur trainieren!

### *Inkontinenz-Einlagen*

Lässt sich weder durch Muskeltraining noch durch Medikamente ein gewünschter Erfolg erzielen, können spezielle Einlagen helfen. In der Entwicklung dieser Produkte sind gerade in jüngerer Zeit große Fortschritte erzielt worden. Einlagen, anatomisch für Mann oder Frau konzipiert, sind oft so klein, dass sie völlig unsichtbar sind.



**MoliMed®** bei Blasenschwäche.  
Die neue WhiteDry Zone für mehr Sicherheit und Diskretion.



- **WhiteDry Zone:** Sie ist diskret weiß und dabei besonders saugstark.
- **Einzelverpackung:** Für die hygienische und diskrete Mitnahme.
- **Contour Lines:** Für besonderen Tragekomfort und noch mehr Sicherheit.

Jetzt den diskreten Schutz für jeden Tag testen!

DIE ZEIT EIN STÜCK  
ZURÜCKDREHEN ...

INVERSION®

JETZT NEU!

femme

INVERSION® femme ist das erste ganzheitliche Nahrungsergänzungsmittel mit dem vierfachen Effekt für die Schönheit der Frau:

- 1. Reduziert die Falten\***  
Verringerung der Falttiefe um 27 %
- 2. Vermindert den Haarausfall\***  
50 %-ige Reduktion von Haarausfall
- 3. Festigt die Nägel\***  
deutliche Verbesserung bei 70 % der Testpersonen
- 4. Formt die Figur\***  
Merkbarer Gewichtsverlust schon ab dem ersten Einnahmemonat

Das erste  
Nahrungsergänzungsmittel  
mit dem vierfachen  
Anti-Aging-Effekt!



EXKLUSIV IN APOTHEKEN ERHÄLTLICH!

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

Gültig bis Ende Mai 2006

„Einzulösen in Ihrer Apotheke“

Mit diesem GUTSCHEIN  
1 Packung INVERSION femme  
um € 2,- billiger

Pro Kauf kann nur ein Gutschein eingelöst werden.



\*INVERSION® femme war bereits Untersuchungsgegenstand zweier französischer Universitätsstudien unter Frauen zwischen 35 und 67 Jahren an der Victor Ségalen Universität in Bordeaux/Frankreich, die den optimalen Anti-Aging-Effekt nach einer 2-Monatskur bestätigten.

Sanova  
Gesundheit bewegt

# Anti-Aging – Trend, der unter die Haut geht

*Dem Älterwerden ins Gesicht lachen*

*Solange wir zurückdenken können, haben sich Menschen mit dem Älterwerden beschäftigt und sich nicht damit abfinden können. Immer wieder suchten sie Wege, Körper und Seele ewig jung zu halten und die Natur, das Schicksal oder die Vorsehung zu überlisten. Viele machten sich zwar auf den Weg zum legendären Jungbrunnen, aber niemand hat ihn bis heute gefunden. Entwicklungen in der modernen Medizin machen es heute jedoch möglich, sich dem Alterungsprozess nicht gerade entgegenzustellen, ihn aber doch zu verzögern.*

## *Unser Gesicht – gezeichnet vom Leben*

„In Deinem Antlitz steht Deine Geschichte“, schrieb Goethe leise warnend. Das Leben mit all seinen Emotionen, mit fröhlichen Stunden, aber auch Zeiten des Kummers, hinterlässt Spuren: Fältchen und Falten zeigen sich mit den Jahren immer prägnanter, das Lebensalter ist dem Gesicht anzusehen.

## *Anti-Aging-Rezeptur aus dem Altertum*

Auf einem gut erhaltenen Papyrus aus dem 16. Jahrhundert v.Chr. kann man eine Rezeptur für eine straffende Gesichtsmaske nachlesen: „Man verrühre ein Straußenei in Milch, füge Tonerde und Öl hinzu und dicke das ganze mit Mehl und Harz an.“

## *Höhere Lebenserwartung*

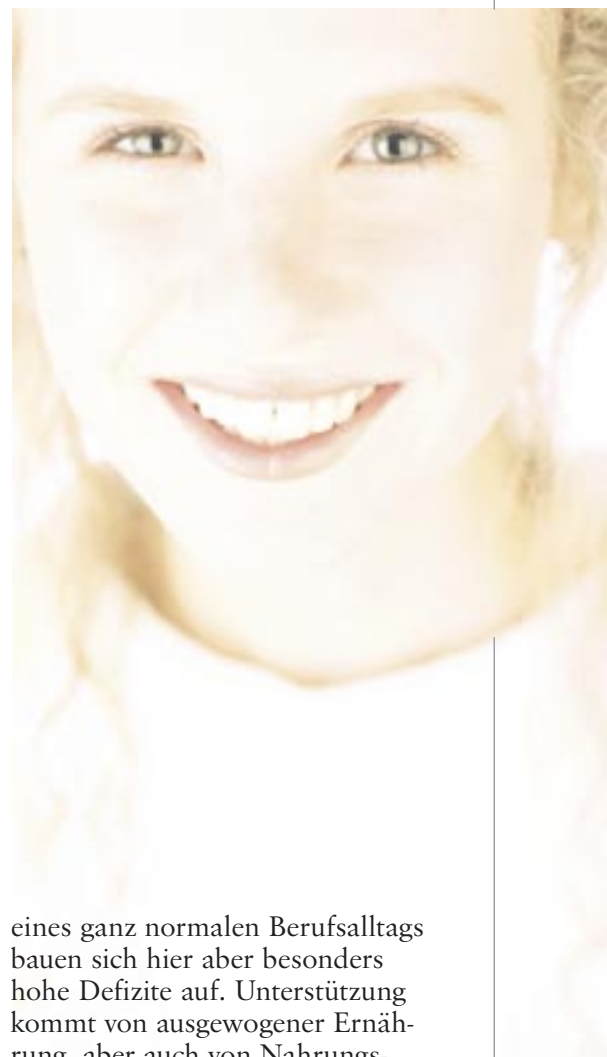
Noch um 1900 herum lag die mittlere Lebenserwartung der Menschen bei etwa 46 Jahren, 80 % der Menschen starben vor allem an Infektionen. Heute liegt die Lebenserwartung bei 75–80 Jahren. Kein Wunder also, dass man sich viel stärker mit dem Aussehen beschäftigt. Das Altsein hat sich weit im Lebensalter nach hinten geschoben, was bedeutet, dass die Jugend sichtbar verlängert werden will!

## *Anti-Aging – Trend unserer Zeit*

Seit den späten 90er-Jahren boomt der Anti-Aging-Kult besonders, mittlerweile hat der natürlich in den USA entstandene Trend internationale Anerkennung erhalten. Hoch entwickelte Wirkstoffkombinationen beeinflussen die Zellrezeptoren und aktivieren den Stoffwechsel in der Haut. Pflanzliche Hormone, Vitamine als Radikalfänger und verschiedene Enzyme sollen den natürlichen Alterungsprozess der Haut zumindest verlangsamen.

## *Anti-Aging – von innen*

Richtige Ernährung ist die Grundlage für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit und natürlich auch für unser Aussehen. In der Hektik



eines ganz normalen Berufsalltags bauen sich hier aber besonders hohe Defizite auf. Unterstützung kommt von ausgewogener Ernährung, aber auch von Nahrungsergänzungsmitteln in Form von Kapseln, Pulver oder einem Tonicum, die je nach individuellem Bedarf spezielle Kombinationen von Mikronährstoffen enthalten. Vitamine, ungesättigte Fettsäuren, Zink, Chrom, Eisen, Pantothen-säure, Kupfer und Selen sind hier die wichtigsten Vertreter.

# Wechsel der Haut

*Feuchtigkeits- und Elastizitätsverlust der Haut im Klimakterium*



**M**it Beginn der Wechseljahre verändert sich die Haut. Sie wird zunehmend trockener und schlaffer. Die Ursache dafür sind vor allem eine verlangsamte Kollagensynthese und ein Feuchtigkeitsverlust. Zahlreiche Anti-Aging-Kosmetika werben damit, gerade diese sichtbaren Zeichen der Hautalterung zu beseitigen. Wirklich wirksam sind jedoch nur wenige Inhaltsstoffe.

## *Phytoöstrogene – pflanzliche Hormone*

Isoflavone, zum Beispiel aus Soja, Rotklee, Silbertaubnessel oder auch Grüntee und Ginseng gewonnen, haben eine dem weiblichen Sexualhormon Östrogen sehr ähnliche chemische Struktur und können daher an denselben Rezeptoren andocken und damit einen Hormonmangel ausgleichen. Phytohormone haben eine etwa 100- bis 1000-fach schwächere Wirkung als Östrogen und sollten daher vor allem in den geringen kosmetisch

verwendeten Konzentrationen keine Nebenwirkungen haben.

## *Vitamine C und E*

Gegen Faltenbildung und vorzeitige Hautalterung sind besondere Radikalfänger groß im Einsatz. Die Vitamine C und E wirken aber nicht nur antioxidativ und schützen somit Zellen vor irreparablen Schädigungen, sondern unterstützen auch die Kollagensynthese der Haut. Bei regelmäßiger Anwendung kann die Haut durch diese beiden Vitamine tatsächlich straffer werden.

## *Fruchtsäure – Faltenkiller*

Um Falten möglichst gut zu glätten, werden verschiedene Arten von Peelings verwendet. Was beim Hautarzt mit aggressiven chemischen Peelings passiert, kann man auch sanfter durch regelmäßige Anwendung erreichen. Fruchtsäuren schälen die obersten Hautschichten ab und regen gleichzeitig

die Zellteilung an. Es wird also rascher neue, straffere Haut gebildet, die zusätzlich auch mehr Feuchtigkeit binden kann. Fruchtsäure war schon in der Antike bekannt – fast jeder hat schon einmal von den Milchbädern der Kleopatra gehört. Die in der Milch enthaltene Säure wirkt als Fruchtsäure und erklärt daher die wunderbare Wirkung der Milchbäder.

## *Peeling und Mikrodermabrasion für daheim*

Für noch stärkere Faltenbehandlungen bietet sich die so genannte Mikrodermabrasion an. Dabei wird mit feinen mineralischen Partikeln die Hautoberfläche regelrecht abgeschliffen. Beim Hautarzt oder in großen Kosmetikstudios geschieht dies mit einer ultrafeinen Schleifscheibe, in der Apotheke wird dafür ein Peeling aus der Tube mit feinen Mineralkristallen angeboten. Gemeinsam mit einer Fruchtsäurelösung wird eine Kombination aus chemischen und mineralischen Peeling geschaffen, die rasch zu einer Hauterneuerung führt. Eine ideale Anti-Aging-Behandlung, die man kurmäßig immer wieder bequem daheim durchführen kann.

## *Hautpflege von innen*

Nicht nur Cremes führen zu einer schöneren, gepflegten Haut – auch Nahrungsergänzungen können das Hautbild verbessern.

Gerade bei trockener Haut gibt es eine Anzahl verschiedener Substanzen, die dafür sorgen, dass die Haut mehr Feuchtigkeit speichern kann. Ungesättigte Fettsäuren und die bereits genannten Vitamine A und C sorgen auch als Kapsel eingenommen für glattere Haut.



Mag. pharm.  
Dr. Albert Kompek

## Dr. Böhm Isoflavon Dragees – die ideale Kombination für die Wechseljahre

Dr. Böhm Isoflavon Dragees sind die Nummer 1 in Österreichs Apotheken und spiegeln so eine sehr große Kundenzufriedenheit wieder. Die gute Wirksamkeit ergibt sich aus verschiedenen Qualitätskriterien wie der Kombination Soja-Rotklee-Nachtkerzenöl, die Drageeform und standardisierten Extrakten bester Qualität mit einem hohen Gehalt an aktiven Isoflavon-Wirkstoffen.

### Kombination Soja-Rotklee-Nachtkerzenöl

Empfehlenswert ist eine Kombination von Rotklee mit Soja, da Rotklee hauptsächlich nur die beiden Isoflavone Biochanin A und Formononetin enthält. Die wichtigen Isoflavone Genistein und Daidzein kommen vor allem in Soja vor.

Darüber hinaus enthält Soja neben den Isoflavonen noch weitere Inhaltsstoffe mit zusätzlicher positiver Wirkung auf die Gefäße und den Fettstoffwechsel. Daher empfiehlt die US-Gesundheitsbehörde FDA Soja für Herz und Kreislauf.

Die Aufnahme der aktiven Isoflavon-Wirkstoffe wird durch den Zusatz von Ölen erhöht. Hier bietet sich vor allem das Nachtkerzenöl an, welches auch positive Wirkungen auf den Feuchtigkeitshaushalt der Haut zeigt.

### Vorteile der Dragee Form gegenüber Kapseln

Die Dragee-Form der Dr. Böhm Isoflavone weist eine langsamere Freisetzung und damit längere Verweildauer der Isoflavone im Darm auf. Dies ist die Voraussetzung einer verstärkten Wirkung.

### Extrakte und Qualitätsstandards

Dr. Böhm Isoflavon Dragees enthalten pharmazeutisch geprüfte und standardisierte Qualitätsextrakte. Durch ein spezielles Herstellungsverfahren werden alle natürlichen Isoflavone sowie weitere wertvolle Inhaltsstoffe erhalten.

Zudem werden „Dr. Böhm Isoflavon Dragees“ ebenbürtig den Qualitätsanforderungen eines Arzneimittels hergestellt und analysiert.

„Dr. Böhm Isoflavon Dragees“ sind frei von Gentechnik, Lactose, Hefe und Gluten und aufgrund der geringen Broteinheiten (0,04 BE) auch für Diabetiker geeignet.

**Mit Dr. Böhm gut durch die Wechseljahre – sanft und pflanzlich in Top-Qualität!**

# Die Wechseljahre positiv erleben!



- Mit Soja, Rotklee plus Nachtkerzenöl
- Sanft und pflanzlich in Top-Qualität

Auch in vorteilhafter Großpackung zu 60 Dragees erhältlich.



Fragen Sie Ihren Apotheker!

**Von führenden Gynäkologen empfohlen!**

**Die Nummer 1 in Österreich**

# Harnwegsinfekte – es muss nicht immer ein Antibiotikum sein

*Antibiotika sind gut und wichtig, doch werden sie zu häufig angewendet. Bei leichter Blasenentzündung bieten sich auch pflanzliche Heilmittel an.*

**H**äufiger Harnrang mit stechenden oder brennenden Schmerzen in der Harnröhre, krampfartigen Unterbauchschmerzen, Blut im Urin, Schmerzen im unteren Rücken – das sind die typischen Symptome eines Harnwegsinfekts. Auslöser sind meistens Darmbakterien, seltener Viren oder Parasiten. Frauen sind in erster Linie aufgrund der kürzeren Harnröhre, die ein Aufsteigen der Bakterien in die Blase begünstigt, viel häufiger betroffen als Männer.

## Harnwegsinfekt – vergleichbar mit Schnupfen

So seltsam es auch klingen mag, aber diese beiden Krankheiten haben eine Gemeinsamkeit – beide bekommt man nur, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Die Geschichten von nassen Badehosen oder Sitzen im feuchten Gras sind also Märchen, die man nicht ernst nehmen sollte! Gefährlicher sind hingegen vaginale Infektionen, Störungen der Vaginalflora beispielsweise durch chemische Verhütungsmittel oder synthetische Hormone sowie hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren.

## Erste Anzeichen – gleich zum Arzt?

Solange nur ein leichtes Brennen beim Harnlassen zu spüren ist, kann man die schädlichen Bakterien durch viel Trinken und pflanzliche Arzneimittel rasch wieder ausspülen und somit unschädlich machen. Gefährlich wird es jedoch, wenn Blut im Harn zu sehen ist. Dann ist der Weg zum Arzt unumgänglich, ein Antibiotikum wird die erste Wahl in der Therapie sein.

## Preiselbeeren – alternative Behandlung?

E. Coli-Bakterien aus dem Darm heften sich mit feinen Härchen, den Fimbrien, an die Harnwegsschleimhäute an, wodurch sie eine Entzündung auslösen können. Die Inhaltsstoffe der Preiselbeeren können nun die Oberflächenstruktur der Bakterien mit den Fimbrien so verändern, dass eine Anhaftung nicht mehr möglich ist. Die Wirkung der Preiselbeeren ist lange bekannt, in Nordamerika wurden bereits seit 1914 Studien mit Preiselbeerextrakten zur The-

rapie und Prävention von Blasenentzündungen durchgeführt. Preiselbeerextrakt enthält zusätzlich viel Vitamin C, das einerseits antioxidativ wirkt, aber vor allem zu einer Ansäuerung des Harns führt, was den pathogenen Bakterien das Leben ebenfalls schwer macht.

## Impfung gegen Harnwegsinfekte?

Seit letztem Jahr steht in Deutschland ein nicht unumstrittener Bakterienextrakt zur Behandlung wiederkehrender Harnwegsinfekte zur Verfügung. Der zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenentzündungen zugelassene Impfstoff besteht aus inaktivierten Enterobakterien, darunter E. coli und Enterococcus faecalis. Einfacher geht es mit einer oralen Immunisierung durch E. Coli-Bakterien, die auch bei uns leicht erhältlich ist. Obwohl viele Ärzte diese Immunisierungen kritisch betrachten, können sie bei sehr häufig wiederkehrenden Harnwegsinfekten einen Versuch wert sein, denn viele Patienten berichten über sehr gute Erfolge.

## Blase in Gefahr?

Hochwertige Preiselbeerprodukte gegen wiederkehrende Harnwegsinfektionen

**Preiselbeersaft Caesaro Med®** 100% Fruchtsaft

Jetzt auch als **Preiselbeer-Konzentrat**

**PreiselSan® + C** Tabletten zum Lutschen und Schlucken

**Preisel-Caps®** mit Cranberry und Acerola



Ausführliche Informationen und Gratis-Kostproben anfordern bei:



CAESARO MED GmbH,  
Paschinger Straße 115, 4060 Leonding  
Info-Telefon: 0732/67 71 64  
Fax 0732/67 7517  
www.caesaro-med.at

# Kneipp – die zeitgemäße Möglichkeit zur Gesundheitsvorsorge

Für alle, denen ihre Gesundheit nicht gleichgültig ist, gibt es nun im Süden von Graz im neu geschaffenen **Kneipp-Zentrum-Graz-Süd, Kärntnerstr. 392, 8054 Graz**, eine neue Möglichkeit, an einer Vielzahl von interessanten Kursen teilzunehmen und aktiv zur Gesundheitsvorsorge beizutragen. Hervorragende Trainer bieten ihre Dienste an. Und das Angebot umfasst wirklich für jeden etwas. Für Liebhaber der fernöstlichen Lebensweise gibt es **Taiji und Qigong**, für die Damen **Face-Forming** (das sind Übungen zur Straffung der Gesichtsmuskulatur), **Fußreflexzonenmassage als Partnerübung**, **E.U.L.E. Training für Senioren**, die gerne fit bleiben wollen, sowohl körperlich als auch geistig. Mentale Fitness darf nicht fehlen, denn Gesundheit beginnt im Kopf, natürlich wird auch das Thema **Abnehmen** abgehandelt. Darüber hinaus werden **Gymnastik für den Rücken und Stretching für den ganzen Körper** sowie **Tanzimprovisation** für bewegungsfreudige Menschen angeboten.

Und das alles in einem geselligen Rahmen in wunderschönen neu gestalteten Räumen und zu smarten Preisen. Das aktuelle Programm erhalten Sie in der Regenbogen Apotheke oder im neuen Kneipp-Zentrum-Graz-Süd oder Sie entnehmen es der Website [www.regenbogenapo.at](http://www.regenbogenapo.at).

Außerdem bringt es auch noch weitere Vorteile, Mitglied des Kneipp-Aktiv-Clubs-Graz-Süd zu werden: 10-mal im Jahr erhalten Sie die Kneipp-Zeitschrift kostenlos, auf alle Kurse und Seminare bekommen Sie Ermäßigung, ebenso beim Kauf von Büchern aus dem Kneipp-Verlag, in Kneipp-Kuranstalten und bei Partner-Firmen, usw.

*Neugierig geworden? Wir freuen uns auf Ihre Anfragen!*

*Kneipp-Zentrum-Graz-Süd: Außenansichten, Gruppenraum, Gymnastiksaal (Fotos von oben nach unten)*



## Die apocard

Die apocard ist die Kundenkarte der Regenbogen Apotheke. Und sie ist deutlich mehr, als man von einer normalen Kundenkarte erwarten würde. Die vielen Vorteile, die Sie mit der apocard erzielen können, werden in zwei Kategorien unterteilt:

- Erstens** in jene, die Sie **direkt bei uns in der Apotheke** erzielen: Dazu gehört:
- › die Möglichkeit einer **Jahresrechnung**,
  - › der Bezug unseres **monatlichen Newsletters**, der Sie über Neuerungen bei uns und am Markt informiert,
  - › diverse **kostenlose Dienstleistungen**, wie einmal pro Quartal die Bestimmung Ihrer Körperwerte und die Gratis-Sammelmappe für unsere Infos, News und Tipps

- rund um Ihre Gesundheit sowie
- › die Möglichkeit, sich in unserem **Wellness-Treff** – wir stellen bereits einige unserer Kooperationspartner vor – zu sensationellen Preisen verwöhnen zu lassen. Genießen Sie Massagen, Ayurveda, Kosmetikbehandlungen, Shiatsu, Reiki, Schminkworkshops, Maniküre, Fußpflege, Beratung durch eine Diätassistentin und vieles mehr.
  - › Weiters bekommen Sie die **Regenbogen-Produkte** deutlich vergünstigt und
  - › einen **Treuebonus** auf Ihren Jahresreinkauf.

**Zweitens** können Sie aber mit der apocard auch noch bei einer **Reihe von Partnerfirmen**, vom Weltmeister-Friseur über Ther-



men und Hotels bis zu Angeboten rund um die Gesundheit und Ästhetik, Vorteile lukrieren.

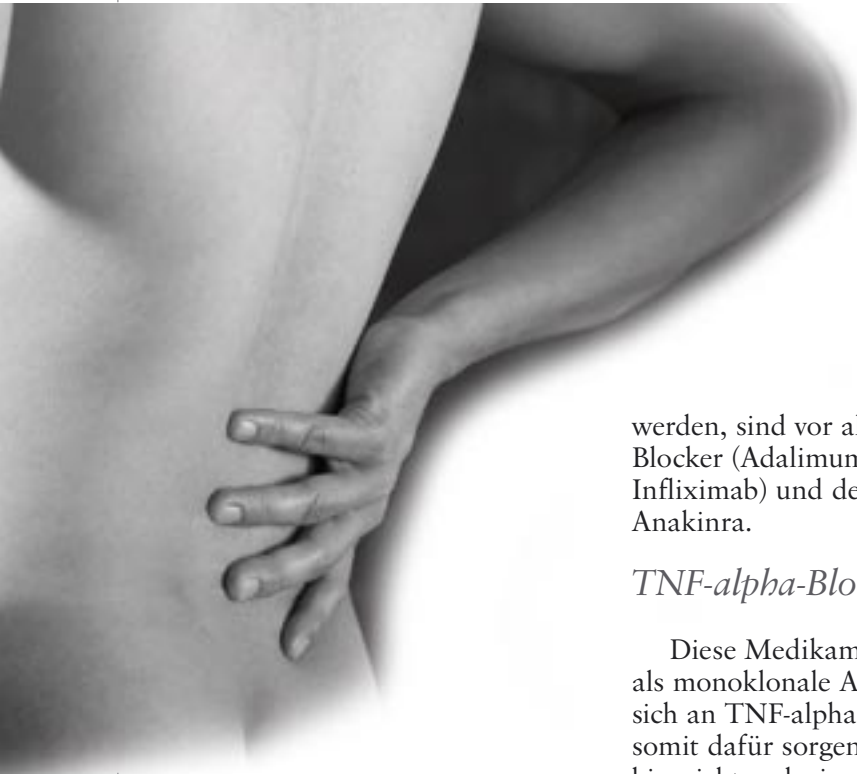
Die aktuellen Angebote entnehmen Sie bitte dem eigenen **apocard-Prospekt** und unserer Homepage [www.regenbogenapo.at](http://www.regenbogenapo.at).

Und das beste zum Schluss: **Die apocard gibt es kostenlos bei uns.**

Sie sehen also: Viele gute Gründe, eine apocard zu lösen!

# Rheuma – biologische Waffen

*Neue Dimensionen in der Behandlung*



**D**ie biologische Therapie wurde erst in den letzten Jahren durch die rasanten Fortschritte in der Molekularbiologie und die neuen Herstellungsverfahren in der Medikamentenproduktion möglich. Die Bezeichnung biologische Therapien kommt daher, dass diese Medikamente gezielt in körpereigene Vorgänge eingreifen und biologische Mechanismen der Krankheitsentstehung und der Krankheitsausbreitung spezifisch beeinflussen. Große Bedeutung haben dabei Zytokine, eine Art Botenstoffe, die beim Informationsaustausch von Zellen des Immunsystems eine besondere Rolle spielen.

## *Biologische Rheumamedikamente*

Biologische Medikamente, die in der Rheumatologie eingesetzt

werden, sind vor allem TNF-alpha-Blocker (Adalimumab, Etanercept, Infliximab) und der IL-1-Blocker Anakinra.

### *TNF-alpha-Blocker*

Diese Medikamente fungieren als monoklonale Antikörper, die sich an TNF-alpha anheften, und somit dafür sorgen, dass das Zytokin nicht mehr in den TNF-alpha-Rezeptor passt, wodurch es seine entzündungsauslösende Wirkung nicht mehr ausüben kann.

### *IL-1-Blocker*

Anakinra ist der erste und bislang einzige Vertreter aus der Gruppe der biologischen Medikamente, der das Zytokin Interleukin-1 (IL-1) blockiert. IL-1 ist eine körpereigene Substanz und spielt eine wichtige Rolle bei der Entstehung von rheumatischen Entzündungen und bei der rheumatischen Gelenkschädigung. Bei Patienten mit rheumatoider Arthritis wird IL-1 in erhöhtem Maße vom Körper produziert und findet sich vor allem in den entzündeten Gelenken. Normalerweise wird vom Körper selber ein Hemmstoff produziert, der die Wirkung von IL-1 abbremst. Dieser Mechanismus geschieht mit Hilfe eines so genannten IL-1-Rezeptorantagonisten.

Anakinra ist weltweit der erste selektive Interleukin-1-Rezeptorantagonist. Dieser Hemmstoff wird gentechnologisch dem natürlichen IL-1-Blocker nachgebaut.

### *Nur als Spritze möglich*

Da es sich bei Zytokinen und Rezeptorantagonisten um Eiweißstoffe handelt, können sie leider nicht als Tabletten gegeben werden, da die Wirksubstanz von der Magensäure zerstört würde, sondern müssen unter die Haut gespritzt werden. TNF-Blocker wirken dabei bereits innerhalb von Stunden oder weniger Tage, der IL-1-Blocker hingegen benötigt bis zum vollständigen Wirkungseintritt mehrere Wochen.

### *Hoffnung nicht für jeden*

In den vorliegenden Studien sprachen jedoch auch viele Patienten auf die Behandlung mit den neuen biologischen Medikamenten nicht an. Nach Absetzen der Substanzen kam es in den klinischen Studien erneut zum Auftreten von Symptomen der rheumatoiden Arthritis. Allerdings liegen noch keine Ergebnisse über größere Therapiezeiträume vor.

### *Sehr hohe Kosten*

Biologische Medikamente sind mit sehr hohen Kosten verbunden. Eine solche Therapie kommt deshalb in erster Linie für Patienten mit sehr schwerem Krankheitsverlauf in Frage und sollte nur von Rheumaspezialisten mit entsprechender Erfahrung eingeleitet und überwacht werden.

## Der Tipp vom Apotheker

### Grapefruits und Medikamente – schlechte Kombination

Grapefruits beeinflussen die Wirkungsweise zahlreicher Medikamente wie Antidepressiva, Herzmittel, Immunsuppressiva, Blutdrucksenker, Antibiotika und Anti-Baby-Pille. Auch mit Cholesterinspiegelsenkern und Anti-allergika können unerwünschte Reaktionen auftreten. Der Grund dafür ist, dass Grapefruits in Dünndarm und Leber von dem gleichen Enzym verstoffwechselt werden, das beim Abbau von mehr als der Hälfte aller Medikamente eine Rolle spielt. Diese Cytochrom-P450-Enzyme werden nämlich durch die Inhaltsstoffe der Grapefruits blockiert. In der Folge werden die Medikamente viel langsamer abgebaut und reichern sich im Blut mitunter in bedrohlichen Konzentrationen an.

### Kein Grapefruitsaft zum Frühstück

Viele Medikamente werden in der Früh eingenommen – Grapefruitsaft sollte daher erst mittags getrunken werden. Wer allerdings Retard-Medikamente einnehmen muss, sollte überhaupt auf den Konsum von Grapefruits verzichten.

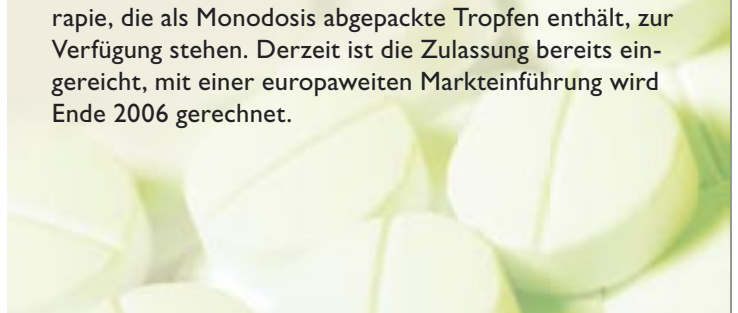


## Neues aus der Wissenschaft

### Grastablette – Hoffnung für Pollenallergiker

Eine neue Tablette lässt Allergiker aufatmen. Die neue Tabletten-Immuntherapie ist eine Basistherapie, die eine Toleranzentwicklung des Immunsystems gegenüber Gräserallergenen bewirken soll. Die allergische Reaktion auf Gräserpollen wird vermindert und in einigen Fällen sogar völlig gestoppt. Patienten profitieren bereits in der ersten Gräserpollensaison, denn allergische Symptome und der Bedarf an herkömmlichen symptomlindernden Medikamenten werden signifikant reduziert.

Die schnelllösliche Tablette wird einmal täglich unter die Zunge gelegt und schmilzt dort innerhalb weniger Sekunden. Die Behandlung sollte mindestens acht Wochen vor der Pollensaison beginnen und über einen Zeitraum von drei Jahren fortgeführt werden, um die für eine spezifische Immuntherapie typische lang anhaltende Wirkung auch nach Beendigung der Therapie zu erzielen. Damit wird eine weitere Alternative zur SLIT One-Therapie, die als Monodosis abgepackte Tropfen enthält, zur Verfügung stehen. Derzeit ist die Zulassung bereits eingereicht, mit einer europaweiten Markteinführung wird Ende 2006 gerechnet.



# 22. März – Weltwassertag Trinken wir doch ein Glas Wasser!

Trinkwasser ist unser wichtigstes Lebensmittel, ohne das wir nicht leben könnten. Wir leben in Österreich in einem wahren Wasserpardies. Quellwasser aus der Wasserleitung ist ein besonderes Gut, das wir schätzen sollten.

Um auf die Bedeutung von Wasser hinzuweisen, hat die UN Generalversammlung den 22. März jeden Jahres zum Internationalen Tag des Wassers (Weltwassertag) erklärt. Heuer steht dieser Tag unter dem Thema Wasser und Kultur (Water and Culture), wird unter der Schirmherrschaft der UNESCO ausgetragen und soll auf die Probleme in der Wasserver- und -entsorgung aufmerksam machen.



## DENKSPORT NR. 1

### Verschieberätsel

BENACHBART  
EDELGARD  
ESPERANTO  
ILMENAU  
WANNENBAD  
SEEROSE  
SKIHOTEL  
LEHNSESSEL  
VORSPEISE

Nebenstehende Wörter sind untereinander seitlich so zu verschieben, dass drei senkrechte Reihen je eine Alpenpflanze nennen.

## DENKSPORT NR. 2

### Magische Hundert

Die Zahl 100 soll derart in fünf Summanden zerlegt werden, dass jeder folgende um sechs größer ist als der vorhergehende.



Wie heißen die Zahlen?

## Lösungen aus dem Winterheft

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

### Balkenrätsel

3	5	7	1	9	6	2	8	4
L	E	I	S	E	R	I	S	E
E	L	E	S	T	A	R	S	E
N	D	G	T	D	E	R	S	E

Leise rieselt der Schnee,  
still und starr liegt der See.

### Buchstaben-Einsetzrätsel

Meister – Antwort – Kreide – Schnee –  
Pracht – Achtung – Schein – Ballon – Stunde –  
Landkarte – Anlage – Dorsch – Bohrer –  
Koffer – Auftrag – Gemahl – Vorname –  
Laufрад – Schweiz – Einfall – Unruhe –  
Rechen – Obstbaum – Spargel –  
Neujahr – Schrank

Schlusslösung: Ist Weihnacht hell und klar,  
so hofft man auf ein fruchtbar Jahr.

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



Österreichs  
größte  
Rätselzeitung  
nur € 1,45

**RÄTSEL  
KRONE**

Geschichtlichkeit im Umgang	Abk.: Blatt Stadt in NO		Fußglied Getreidebündel	bestimmt Artikel Pädagoge
unge-setzlich				
Kv. e. österr. Presseagentur		Niederwild Verlangen, Wunsch		
Waren-depot			Berg in Südtirol	
	engl.: oder		chem. Element Ort i. Tirol	
Kfz-Z. Dobnina/VB franz. Dichter † 1673				
			Kfz-Z. Türkei emsiges Streben	
weshalb	südl. Nutztier			Teil einer Kette
Zutritts-öffnung	Gartenblume			
			Kurzform: Fräulein In hohem Grade	
Teil des Gartens	besondere Ernte			artig
Kurzl.: Freikörperkultur	Pflanzenfett		Nachlass Stück vom Ganzen	
				Abk.: rund ugs. für Nelke
Sängerin d. W. Staatsoper † männl. Kosename	weibl. Vorname Reingewicht			Wertpapier
			i. dt. Dichterin (f. Meik) Westeuropäer	
wunschlos glücklich				Gewässer
Bedrängnis			Überbleibsel Kfz-Z. Zwettl/NO	
Aufrühr, Häresie			Wind-schatten-seite	
Senkblei				