

REGENBOGEN Magazin

DIE ZEITUNG FÜR GESUNDHEIT, MEDIZIN & FORSCHUNG

Kälteschutz für die Haut

Die Wintermonate verlangen
besondere Hautpflege

Immer wieder Fieberblasen

Über 90% der Bevölkerung
tragen das Herpesvirus in sich

Volksleiden

Diabetes

Gut gerüstet durch den Winter
mit Schüßler Mineralstoffen



Mucoangin[®] Lutschtabletten gegen Halsschmerzen

Halsschmerzen sind meist die ersten Anzeichen einer Erkältung. Sie sind quasi das Warnsignal unseres Körpers, wenn Viren die Schleimhäute von Mund und Rachen infiziert haben. Gegen diesen Virenbefall reagiert der Körper sofort mit Entzündungsreaktionen, bei denen verschiedene Botenstoffe freigesetzt werden, die ihrerseits erst die Schmerzen auslösen. Neben dem typischen Schmerz trocknen vor allem die Schleimhäute aus, wodurch das unangenehme Halskratzen verursacht wird. Kommt es durch die Entzündung auch noch zu einer lokalen Schwellung, lassen die charakteristischen Schluckbeschwerden nicht mehr lange auf sich warten! Zu diesem Zeitpunkt wird einem erst richtig bewusst,

wie oft man am Tag schluckt, denn jedes Schlucken tut weh und der Hals fühlt sich wund an.

Wirkstoff Ambroxol – einzigartig in Halswehtabletten

Die meisten Lutschtabletten gegen Halsschmerzen enthalten einen desinfizierenden Wirkstoff, der Keime unschädlich machen kann. Mucoangin[®] Lutschtabletten enthalten hingegen Ambroxol, einen Wirkstoff, der schon in der Hustentherapie gut bekannt ist. Dort erleichtert Ambroxol das Abhusten und löst zähen Schleim. Direkt an der entzündeten Halsschleimhaut wirkt Ambroxol aber vor allem schmerzbetäubend. Mucoangin[®] ist somit das einzige Rachentherapeutikum mit dem lo-

kalanästhetischen Wirkstoff Ambroxol!

Lange Wirkungsdauer

Schon 30 Minuten nach der Einnahme von Mucoangin[®] konnte in klinischen Studien ein ausgeprägter schmerzstillender Effekt, der mindestens 3 Stunden anhält, nachgewiesen werden. Daraus kann man schon erkennen, dass man maximal 6 Lutschtabletten täglich einnehmen muss, um den lästigen Halsschmerz zu besiegen! Der erfrischende Pfefferminzgeschmack macht noch dazu das Lutschen von Mucoangin[®] ausgesprochen angenehm und lindert zusätzlich das unangenehme Kratzen im Hals!

Mucoangin[®] Lutschtabletten gegen Halsschmerzen



- **wirkt schnell und lange - direkt im entzündeten Hals**
- **schmeckt erfrischend nach Pfefferminze**
- **zuckerfrei**

Wirkung durch Studien belegt



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

NEU!

Stütz- oder Kompressionsstrümpfe?

ANTISTAX[®]

Kompressions Komfortcreme

- erleichtert das An- und Ausziehen der Strümpfe
- schützt die Haut vor dem Austrocknen

Ab sofort in Ihrer Apotheke!

Macht's leichter!

www.antistax.at

Hinweis: Antistax[®] Kompressions-Komfortcreme ist kein Ersatz für Kompressions- oder Stützstrümpfe bzw. Verbände



Mag. pharm. Ernst-Georg Stampfl
Regenbogen Apotheke

Ein neues Lebensgefühl greift um sich: Selfness. Ein offenbar vielfach missverstandenes Lebensgefühl. Das hat nämlich nichts mit Egoismus und schon gar nichts mit Rücksichtslosigkeit zu tun. Es bedeutet, sein Leben und seine Zeit aktiv selbst zu gestalten und vor allem auch Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen. Das ist anstrengend, aber es macht glücklich!

Es heißt also, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen, statt zu warten; selbst zu entscheiden, statt hinterherzulaufen; und es heißt, Fehler einzugestehen, statt sie anderen in die Schuhe zu schieben. Und wer von uns macht keine Fehler? Erfolgreiche zeichnen sich allerdings dadurch aus, dass sie Fehler eingestehen, korrigieren und aus ihnen lernen. Schon Thomas Edison sagte: „Wenn du zuwenig Erfolg hast, erhöhe die Geschwindigkeit, mit der du Fehler machst.“

Selfness bedeutet also, selbst für sein Glück und für seine Zukunft zu sorgen, statt zu jammern – und Chancen zu sehen, statt Probleme.

Ein durchaus zeitgemäßer wie wünschenswerter Trend also, meint Ihr

Ernst-Georg Stampfl
Mag. Ernst-Georg Stampfl

Editorial

Selfness - heißt der neueste Trend

Gut gerüstet und gestärkt durch den Winter mit Schüßler Mineralstoffen

Von Mag. Margit Gschiel

Die kalte Jahreszeit, der Winter, mit der Farbe Weiß und dem Symbol der Ruhe und des Kräftesammelns steht vor der Tür. Die tiefgreifenden Veränderungen der äußeren Umstände stellen an unseren Organismus hohe Anforderungen. Für diese Auseinandersetzung und für einen gesunden Stoffwechsel braucht unser Körper einen ausgeglichenen Mineralstoffhaushalt.

Die Hauptaufgabe des Körpers im Winter besteht in der Erhaltung der Körpertemperatur bei langen

Aufhalten im Freien und im Ausgleich großer Temperaturunterschiede zwischen drinnen und draußen.

Die Elastizität aller Gewebe ist somit besonders beansprucht. Raue, rissige Haut an Händen und Füßen, rissige Lippen und Mund-ecken sind die Folgen dieser Belastung. Der Betriebsstoff für alle Elastizitätsleistungen im Körper ist die Nr. 1 Calcium fluoratum D12. Die Einnahme dieses Mineralstoffes, kombiniert mit der fetten Creme Askinel oder einer Sal-

benmischung aus Nr. 1 und Nr. 11, bzw. die Verwendung des Lippenbalsams schafft schnell eine Linderung.

Die Kälte verursacht auch eine hohe Muskelanspannung. Der Körper versucht sich durch einen Muskelpanzer zu schützen und benötigt dafür in der Folge sehr viel von der Nr. 2 Calcium phosphoricum D6, um diese oft schmerzhaften Muskelverspannungen zu lockern.

>>>

Gut gerüstet und gestärkt durch den Winter mit Schüßler Mineralstoffen

Die Hochsaison der Viren und Bakterien hat jetzt begonnen. Grippe, Infekte, Erkältungen, Husten, Schnupfen und Atemwegserkrankungen verlangen unserem Körper sehr viel ab. Um das Immunsystem zu stärken, hat sich die vorbeugende Einnahme von *Ferrum phosphoricum* Nr. 3 während der Herbst- und Winterzeit bewährt.

Zur Stärkung der Abwehrkräfte bereits geschwächter Personen ist folgende tägliche Mischung zu empfehlen.

<i>Ferrum phosphoricum</i> Nr. 3	15 Stück
<i>Kalium phosphoricum</i> Nr. 5	10 Stück
<i>Natrium chloratum</i> Nr. 8	10 Stück
<i>Zincum chloratum</i> Nr. 21	7 Stück.
<i>Selenium</i> Nr. 26	7 Stück

Ein grippaler Infekt beginnt meist mit dem Gefühl von zer Schlagenen Gliedern. Wird in diesem Stadium eine Mischung von *Ferrum phosphoricum* Nr. 3

und *Natrium sulfuricum* Nr. 10

ingenommen, kann ein solcher Infekt meist abgewendet werden. Wenn es zu spät war, empfehle ich die tägliche Einnahme folgender Mischung:

<i>Ferrum phosphoricum</i> Nr. 3	20 Stück
<i>Kalium chloratum</i> Nr. 4	20 Stück
<i>Natrium chloratum</i> Nr. 8	20 Stück

Die echte Grippe ist eine Viruserkrankung und stellt eine sehr ernsthafte Belastung für den ganzen Körper dar. Eine ärztliche Begleitung ist hier selbstverständlich. Natürlich können zusätzlich

Mineralstoffe eingesetzt werden, um den Körper zu stärken und die notwendigen Ausscheidungsvorgänge zu unterstützen.

Reizhusten, Bronchitis, Hals- und Ohrenschmerzen stehen auf der Tagesordnung und sind die lästigen Begleiter dieser Jahreszeit. Mit Beginn der Heizperiode kommt es vermehrt zu trockenem Reizhusten, gereizten Schleimhäuten im Hals-Nasenbereich und Problemen mit den Stimmbändern. Der Mineralstoff Nr. 8 *Natrium chloratum* D6, zuständig für den Flüssigkeitshaushalt und somit für die Durchfeuchtung der genannten Bereiche schafft hier deutlich Linderung. Hierher gehören auch die rinnende Nase, tränende Augen und Nasennebenhöhlenprobleme.

Im Winter arbeiten unsere Drüsen auf Hochtouren. Dies führt zu einem vermehrten Verbrauch an *Kalium chloratum* Nr. 4 in den Bronchien. Die Folgen sind schleimiger Husten und entzündete Bronchien. Die Hustensalbe, *Salbe H*, leistet hier wertvolle Hilfe, kombiniert mit der Einnahme folgender Mischung:

<i>Calcium phosphoricum</i> Nr. 2	10 Stück
<i>Kalium chloratum</i> Nr. 4	20 Stück
<i>Magnesium phosphoricum</i> Nr. 7	7 Stück

Ohren- und Halsschmerzen verlangen wiederum die Nr. 3 *Ferrum phosphoricum*. Zu Beginn viertelstündlich eingenommen, bei Nachlassen der Beschwerden kann die Dosis verringert werden.

Der veränderte Stoffwechsel, der verminderte Säureabbau im Winter und die Gaumenfreuden der Festtage stellen weitere Anforderungen an unseren Organismus

- die Verdauung ist überfordert, der Verbrauch an Betriebsstoffen steigt. Leber- und Gallebeschwerden können durch die Einnahme von *Natrium sulfuricum* Nr. 10, Gastritis durch *Ferrum phosphoricum* Nr. 3 und *Natrium phosphoricum* Nr. 9 erfolgreich beeinflusst werden. Kolikartige Schmerzen im Verdauungsbereich verlangen nach *Magnesium phosphoricum* Nr. 7, am besten als „heiße 7“ halbstündlich verabreicht. Völlegefühl nach dem Essen und Druck im Oberbauch werden durch *Kalium sulfuricum* Nr. 6, dem Betriebsstoff der Bauchspeicheldrüse, gemildert.

Schüßler Salze eignen sich problemlos für den Hausgebrauch. Sie beugen Gesundheitsstörungen vor und unterstützen den Körper in Zeiten erhöhter Anforderungen. Wie alle natürlichen Heilweisen hat auch die Biochemie nach Dr. Schüßler ihre Grenzen. Nie sollte auf eine ärztliche Abklärung verzichtet werden.

Für die kommende Jahreszeit eine gute und erfolgreiche Vorbereitung mit Schüßler Mineralstoffen sowie Zeit und Ruhe zum Kräftesammeln wünschen die Mineralstoffberater der Regenbogen Apotheke, Mag. Margit Gschiel und Nicole Pessnegger.



Kälteschutz für die Haut

Die Wintermonate verlangen besondere Hautpflege

Die Wintertage nutzen viele für ausgiebige Spaziergänge. Was dem Körper gut tut, ist für die Haut aber oft eine Strapaze. Das Wechselbad zwischen überheizten, trockenen Räumen und schneidender Kälte bekommt der Haut nicht immer. Irritationen wie aufgesprungene Lippen, Flecken oder Pusteln im Gesicht zeigen sich bald. Ausschlaggebend sind nicht die Minusgrade, sondern die Trockenheit der Haut. Cremes und Feuchtigkeitsemulsionen sind mehr wasser- als fetthaltig. Der hohe Wasseranteil kann aber bei hohen Minustemperaturen leicht frieren und somit die Haut schädigen. Reine Fettsalben hingegen decken die Haut richtiggehend ab und lassen sie kaum mehr atmen. Kleine Entzündungen, die durch noch mehr Fett erst recht wachsen, können sich dadurch rasch bilden. Besser ist es in jedem Fall, bei Bedarf zu einer etwas fetthaltigeren Creme zu greifen, nicht aber zu einer reinen Fettsalbe.

Vorsicht vor Harnstoff und Fruchtsäure

Als größter Feuchtigkeitsspender gilt Harnstoff. Das Problem dabei beginnt aber schon in sehr trockenen Räumen: Harnstoff kann Wasser aus der Umgebung

binden und in der Haut speichern. Ist die Luft aber sehr trocken, zieht Harnstoff das Wasser regelrecht aus dem Gewebe heraus. Wer zusätzlich noch zu wenig trinkt, richtet mit Harnstoffcremen mehr Schaden als Nutzen an. Ähnliches gilt auch für kalte Außentemperaturen: wird viel Wasser in den oberen Hautschichten gebunden, kann es leichter frieren. Hautprobleme sind dadurch vorprogrammiert.

Körperlotionen unter Wollstrümpfen

Der Körper ist im Winter warm eingepackt, aber viele Menschen reagieren empfindlich auf Wolle und Wollkleidung, denn die feinen Wollfäden können einen starken Juckreiz erzeugen. Gerade die fett-

arme Haut an den Unterschenkeln braucht im Winter eine regelmäßige Pflege, um nicht schuppig zu werden. Fettreiche Körperlotionen sind für die Beine im Winter eine absolute Wohltat!

Lippen – spezielle Pflege

Wenn die Lippen trocken sind, lecken viele häufig mit der Zunge darüber. Das aufgetragene Wasser verdunstet, die Lippen werden noch rissiger. Einfache Abhilfe schaffen hier Fettpflegestifte oder spezielle Lippencremen, die möglichst wenig Wasser enthalten sollen. Die zarte Lippenhaut braucht gelegt einen undurchdringbaren Fettfilm, Feuchtigkeit bekommt sie sowieso durch den Speichel in ausreichendem Maß.

Tipp: Keine Gele im Winter

Gerade bei Sonnenschutzmittel im Skiurlaub, sollte man auf Gele und fettfreie Lotionen weitestgehend verzichten. Sie sind sehr wasserhaltig und können unter Umständen sogar zu Erfrierungen führen. Sonnencremen sind in jedem Fall besser geeignet!



Immer wieder Fieberblasen

Über 90% der Bevölkerung tragen das Herpesvirus in sich!



Der erste Kontakt mit dem Virus verläuft meist unbemerkt und oft ohne Krankheitszeichen. Die eindringenden Viren lösen sofort die Bildung von Antikörpern aus, die den Großteil der Herpesviren schnell abtöten. Aber leider nicht alle, denn das Virus kann für das Immunsystem unerkennbar und daher unangreifbar in einigen Nervenzellen weiter verbleiben. Diese infizierten Zellen dienen quasi als lebenslanges Erregerreservoir. Sobald das Immunsystem des Infizierten geschwächt ist, kann es daher zu einer erneuten Reinfektion kommen. Als Auslöser für diese erneute Virusvermehrung kommen Hautreizungen, wie Verbrennungen, starke Sonnenbestrahlung, Verletzungen, Nervenreizungen, beispielsweise bei einer zahnärztlichen Behandlung, oder Stress, Menstruation und Fieber in Betracht.

Die Symptome

Die Herpes simplex-Erkrankung beginnt häufig mit Juckreiz und Spannungsgefühl; meistens ganz typisch am Lippenrand. Im Anschluss entstehen an derselben Stelle mehrere gruppiert stehende Bläschen auf geröteter Haut, die zu Krusten eintrocknen und nach etwa einer Woche abheilen. Mitunter können jedoch auch andere Stellen im Gesicht, wie Nase, Kinn oder Wangen betroffen sein.

Hemmung der Virusausbreitung

Bei der medikamentösen Behandlung ist das vorrangige Ziel, die Ausbreitung des Virus zu verhindern. Substanzen wie Aciclovir, Valaciclovir oder Famciclovir verhindern die Vermehrung der viralen Erbinformation. Diese Substanzen müssen im Körper durch ein viruseigenes Enzym aktiviert wer-

den. Der Vorteil dabei ist, dass die antivirale Wirkung dadurch nur in virusinfizierten Zellen selbst stattfindet. Einen ganz anderen Weg zur Hemmung der Virusausbreitung schlägt der pflanzliche Melissenextrakt ein. Hier wird die Ausbreitung der Virusinfektion von Zelle zu Zelle verhindert, indem dafür notwendige Rezeptorstellen an der Zelloberfläche blockiert werden. Auch Melissenextrakt kann somit die Beschwerdezeit verkürzen und die Bläschen verkleinern. Großer Vorteil der Pflanzentherapie ist die bedenkenlose Anwendungsmöglichkeit auch bei Kindern.

Zink – wirksam bei Fieberblasen

Aktuelle Studien haben gezeigt, dass Zinksulfat Herpes simplex-Viren inaktivieren kann. Zink fördert zusätzlich auch die Wundheilung und wirkt adstringierend bei rezidivierenden Herpes-symptomen.

Homöopathie bei häufigen Herpeserkrankungen

Zur Immunstärkung und gegen Virusinfektionen werden in der Homöopathie gerne Euphorbium, Sulfur und Sulfur Vincetoxicum hirundinaria, Schwalbenwurz, eingesetzt. Mittlerweile konnte auch in Laborversuchen nachgewiesen werden, dass diese Homöopathica effektiv gegen das Herpes simplex-Virus wirksam sind. Wer also häufig unter Fieberblasen leidet, sollte eine kurmäßige Behandlung mit diesen homöopathischen Mitteln ausprobieren.

Prof. Hademar Bankhofer:
**Omega-3-Fettsäuren:
 ein Superschutz für's Herz**

Wer sich mit der Strategie einer gesunden, ausgewogenen Ernährung befasst, ist auf den ersten Blick erstaunt: Dänische Forscher haben nachgewiesen, dass die Eskimos in Grönland zwar wenig frisches Obst und Gemüse, dafür aber reichlich fetten und kalorienreichen Fisch konsumieren. Und dennoch haben sie bei weitem nicht die Probleme mit Herz und Kreislauf oder mit zu hohem Cholesterin wie ein Durchschnitts-Europäer. Wie ist das möglich?

Das Geheimnis liegt beim Fett. Der Mensch braucht für seine Gesundheit - für die Leberzellen, für den Fettstoffwechsel und für den Aufbau des Gehirns - Fett. Aber Fett ist nicht gleich Fett. Der Mensch braucht die gesunden Fette. Und das sind vor allem die pflanzlichen ungesättigten Omega-9-Fettsäuren und die Fette mit den Omega-3-Fettsäuren aus dem Meeresfisch wie auch Leinöl.

Besonders reich an diesen Fettsäuren sind Makrele, Hering, Thunfisch und Lachs.

- o Die Omega-3-Fettsäuren haben einen positiven, schützenden Einfluss auf das Herz-Gefäß-System. Sie stärken das Herz und halten die Gefäße elastisch.
- o Sie senken erhöhte und zu hohe Cholesterinwerte.
- o Sie verbessern die Leistung des Gehirns.
- o Omega-3-Fettsäuren senken erhöhten und zu hohen Blutdruck, weil sie im Fischfett nach der Verdauung durch die Darmwand in die Blutbahn gelangen und hier eine entspannende, weitende Wirkung auf die Wände der Blutgefäße ausüben. Dadurch sinkt der Blutdruck. Zusätzlich werden Omega-3-Fettsäuren vom Stoffwechsel in hochaktive Reglerstoffe umgewandelt. Und auch die wirken sich positiv auf den Blutdruck aus.

- o Die Omega-3-Fettsäuren sorgen aber auch dafür, dass unsere Gelenke jünger und elastischer bleiben.
- o Und sie haben einen günstigen Einfluss auf trockene und schuppige Haut, bringen sehr oft auch Neurodermitis- und Psoriasis-Patienten Erleichterung.

Da in unseren Breiten nicht soviel Fisch verzehrt wird, macht es Sinn, regelmäßig Omega-3-Fettsäuren als Nahrungsergänzung fürs Jung- und Gesundbleiben zuzuführen.

Die Omega-3-Fettsäuren aus Meeresfischen mit der pflanzlichen Omega-3-Substanz - der alpha-Linolensäure - aus Leinöl und den einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus dem Olivenöl. Eine geballte Kraft für den Organismus. Man nimmt täglich 1 bis 2 Kapseln mit Flüssigkeit zu den Mahlzeiten.



Das Geheimnis der Eskimos

Dr. Böhm®

Für Herz, Gefäße
und Cholesterin

NEU!

Aus hochwertigem
Kaltwasserfisch-
und Leinöl



absolut geruchlos -
geschmacksfrei

Das Qualitätsprodukt aus Ihrer Apotheke

Volksleiden Diabetes

Nur eine möglichst frühe Erkennung kann Folgeerkrankungen verhindern

Im Wort Diabetes mellitus (hönigartig) steckt schon ein Hinweis auf den süßen Geschmack des Urins von Zuckerkranken, der erstmalig im 17. Jahrhundert beschrieben wurde. Wenn allerdings bereits der Harn süß ist, ist die Krankheit schon sehr weit fortgeschritten. Heute kann man sehr viel früher die Diagnose erstellen und Therapien einleiten. Trotzdem

ist der Diabetes Typ 2 jene Krankheit mit einer der größten Dunkelziffern. Man schätzt, dass es fast doppelt so viele Betroffene gibt, wie tatsächlich diagnostizierte Kranke! Eine große Gefahr, denn die Zuckerkrankheit kann sehr schwerwiegende Folgeerkrankungen auslösen, wie Erblindung, Nervenschäden, Nierenversagen, Gefäßverschlüsse, die sogar bis zu Amputationen von Zehen oder dem ganzen Fuß führen können.

Rechtzeitige Diagnose durch Vorsorgeuntersuchung

Typ 2-Diabetes ist meist schon lange vorhanden, bevor man ihn überhaupt bemerkt! Typische Anzeichen gibt es kaum. Ein bisschen mehr Durst, nächtliches Wasserlassen, schlechter heilende Wunden oder eine Verschlechterung der Sehfähigkeit können auch ganz normale Alterserscheinungen sein. Typ 2-Diabetes wird daher meist nur ganz zufällig entdeckt und oft eben erst sehr spät. Wer das Angebot der regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen nützt oder das Service der Apotheken, kann hier immer einen Schritt voraus sein.

Keine Frage des Alters

600.000 Österreicher leiden bereits an Diabetes mellitus Typ 2, eine Zahl, die sich in den nächsten 20 Jahren voraussichtlich noch verdoppeln wird. Obwohl immer mehr junge Menschen von der Krankheit betroffen sind, wird Typ 2-Diabetes umgangssprachlich noch als Altersdiabetes bezeichnet. Die Veranlagung für Diabetes Typ 2 ist jedoch schon genetisch vorgebestimmt wenn zusätzlich Übergewicht und mangelnde körperliche Bewegung dazu kommen, kann die Stoffwechselstörung schon sehr früh beginnen.

Langsame Entwicklung

Typ 2-Diabetes ist charakterisiert durch eine fehlerhafte Freisetzung von Insulin durch die Bauchspeicheldrüse und dadurch, dass die körpereigenen Zellen viel weniger empfindlich für Insulin sind. Zucker, der mit der Nahrung aufgenommen wird, dient für die Zellen als Energielieferant.

Der Schlüssel zum Öffnen der Zellentür für diese Glucose ist Insulin. Funktioniert der Schlüssel nicht genügend, kann zu wenig Glucose in die Zellen hinein und bleibt daher im Blut. Dies führt zu chemischen Veränderungen speziell der Gefäßwände, die daraus resultierenden Gefäßerkrankungen führen zu Minderdurchblutung und rufen besagte gefürchtete Spätfolgen hervor.

Damit nun der Blutzuckerspiegel ausgeglichen werden kann, wird immer mehr Insulin produziert, was auf längere Sicht zu einer Erschöpfung dieser Zellen führt.

Abspecken kann Diabetes verringern

Die Chancen, die Stoffwechselerkrankung allein mit einer Gewichtsreduktion für viele Jahre in den Griff zu bekommen, stehen recht gut. Und damit ist keine radikale Gewichtsreduktion gemeint – ein Abnehmen um etwa 5-7kg hat schon sehr gute Auswirkungen auf den Diabetes.

Ein gutes Bewegungsprogramm hilft immer beim Abnehmen und kann somit auch aktiv gegen die Erkrankung wirken, denn Muskelarbeit steigert nicht nur den Energieverbrauch, sondern verbessert auch die Empfindlichkeit der Zellen für Insulin und führt so zu einer Senkung des Blutzuckers.



Medikamente müssen sein

Diabetes muss fast immer mit Medikamenten behandelt werden. Ziel dabei ist, den Blutzucker in einem möglichst optimalen Bereich zu halten und nicht eine absolut drastische Senkung der Blutzuckerwerte. Je nach Schweregrad des Diabetes gibt es dafür unterschiedliche Arzneimittel. So lange die Bauchspeicheldrüse noch funktioniert, wird man versuchen entweder die Insulinfreisetzung zu steigern, oder die Sensibilität der Zellen für Insulin zu verbessern. Außerdem gibt es Substanzen, so genannte alpha-Glukosidasehemmer wie Acarbose, die schon die Aufnahme der Glukose durch den Darm verringern. Erst wenn die Bauchspeicheldrüse gar kein Insulin mehr produziert, wird die Insulinspritze notwendig.

Neuere Diabetesmedikamente

Glinide sind neuartige Substanzen, die direkt zu einer verstärkten Ausschüttung von Insulin führen. Glinide senken den Zuckerspiegel zwar weniger stark, dafür setzt ihre Wirkung aber sehr schnell ein. Man kann sie daher unmittelbar vor einer Mahlzeit, je nach Größe der Mahlzeit, dosiert einnehmen. Auch die Glitazone stehen erst seit wenigen Jahren für die Diabetes-therapie zur Verfügung. Sie sind so genannte Insulinsensitizer, und erhöhen die Sensibilität der Zellen im Fettgewebe, an der Skelettmuskulatur und in der Leber für Insulin. Weniger Insulin ist notwendig, damit die Zellen Glukose aufnehmen können; der Blutzuckerspiegel sinkt bei weniger körpereigenem Insulinbedarf.

Keine Angst vor der Spritze

Irgendwann kann es auch für den Typ 2-Diabetiker notwendig werden, Insulin zu spritzen. Tabletten alleine reichen nicht mehr aus, wenn die Bauchspeicheldrüse zu wenig Insulin produziert. Viele Menschen haben jedoch große Angst vor der Insulinspritze. Die Befürchtung, mit der Nadel nicht umgehen zu können, und vor allem soziale Katastrophenerwartungen können durch eine gute Einschulung rasch beseitigt werden. Beispielsweise ist es hilfreich, schon frühzeitig zu lernen mit dem Insulin-Pen umzugehen, ohne jedoch Insulin zu spritzen. Man lernt dabei schnell die Angst vor dem Einstich in den eigenen Körper zu überwinden.



Was bringt die Zukunft?

Neue Medikamente geben Anlass zur berechtigten Hoffnung

Trotz der Vielzahl von Medikamenten sind die Behandlungserfolge bei vielen Patienten mit Typ 2-Diabetes nicht immer ausreichend. Mit großer Erwartung wird daher die Erforschung neuer therapeutischer Ansätze betrachtet. Eines Tages werden sie möglicherweise die Therapie des Typ 2-Diabetes verbessern.

Verstärkung der Insulinwirkung

Amerikanische Wissenschaftler haben eine Substanz identifiziert, die die Langerhans Zellen in der Bauchspeicheldrüse möglicherweise für Insulin wieder mehr sensibilisieren kann. Mit Hilfe der Substanz ist ihnen bis jetzt im Tierversuch bereits gelungen, bei Mäusen mit Diabetes die Blutzuckerwerte deutlich zu verbessern. Ob, und wenn ja wann, diese Substanz in Studien mit Patienten überprüft wird, ist jedoch noch nicht abzusehen.

Steigerung der Insulinausschüttung

Glukagon-like peptide-1 (GLP-1) ist ein körpereigenes Hormon, das bei Nahrungsaufnahme im Darm ausgeschüttet wird und die Produktion von Insulin anregt. Dadurch wird der durch die Nahrungsaufnahme steigende Blutzuckerspiegel beim gesunden Menschen wieder gesenkt. Leider ist GLP-1 als Medikament nicht geeignet, weil es eine sehr kurze Halbwertszeit hat (90–120 Sekunden) und seine Wirkung daher sehr schnell verlieren würde. Forscher versuchen daher Substanzen zu finden, die zumindest den raschen Abbau dieses wichtigen Enzyms im Körper hemmen.

Hemmung der Glukagonwirkung

Relativ weit in der Forschung ist man bei der Hemmung des Insulin-Gegenspielers Glukagon. Spezielle Glukagonrezeptoren auf den Zellen werden durch die Substanz Quinoxaline blockiert. Derzeit wird das neue Medikament auf seine Effektivität und Sicherheit in der Diabetes-Therapie überprüft.

Bandscheibenvorfall

Vermeidung durch richtige Körperhaltung und Bewegung



Rücken- und Kreuzschmerzen plagen die Menschen seit Jahrhunderten und sind heute bereits die häufigsten Begründungen für Krankschreibungen. Rund 60 % aller Patienten einer orthopädischen Praxis kommen wegen Wirbelsäulenbeschwerden. Besonders bedenklich ist die Tatsache, dass jeder dritte Patient, der wegen Rückenbeschwerden einen Arzt aufsucht, zwischen 30 und 55 Jahren alt ist!

Bandscheiben – Stossdämpfer der Wirbel

Die Bandscheiben sind die zentralen Elemente unserer Wirbelsäule. Sie liegen zwischen je zwei Wirbelkörpern und wirken als Stossdämpfer für Erschütterungen, ähnlich einem Wasserkissen. Ohne Bandscheiben könnten sich die Wirbelkörper nicht gegeneinander bewegen und wir wären völlig steif!

Lendenwirbelsäule – größte Gefahrenzone

Die häufigsten Wirbelsäulenveränderungen betreffen die untere Lendenwirbelsäule, weil dort die höchste Gewichtsbelastung auf die Bandscheibe wirkt. Das er-

klärt auch, warum die Belastung der Bandscheibe im Sitzen ungleich höher als im Stehen ist. Sitzende Tätigkeiten überfordern die meist ohnehin untrainierte Muskulatur. Ein Training und Aufbau der Rückenmuskulatur kann oft einer Wirbelsäulenerkrankung gut vorbeugen.

Bandscheibenvorfall

Die Bandscheibe besteht aus einem bindegewebeartigen Faserring, der eine galertige Flüssigkeit, die eben den notwendigen elastischen Puffer darstellt, enthält. Bereits ab dem 20. Lebensjahr verliert dieser Galertkern Flüssigkeit und damit Elastizität. Auf Röntgenbildern erkennt man das an einer Verminderung der Abstände zwischen den einzelnen Wirbeln. Dies ist ein normaler Alterungsprozess und wird zunächst durch die Muskulatur ausgeglichen. Ist die Muskulatur erschöpft, kommt es zu dumpfen, nicht lokalisierbaren Ermüdungsschmerzen, die gewöhnlich in Ruhe abklingen. Reißt jedoch die Ummantelung des Galertkerns, der Faserring, so verschiebt sich der „Stossdämpfer“, und drückt auf die Nervenfasern im Inneren der Wirbelsäule. Dadurch kommt es neben

unerträglichen örtlichen Schmerzen auch zum Auftreten von ein- oder beidseitigen Beinschmerzen. Im schlimmsten Fall wird die Leitungsfunktion der Nervenwurzeln unterbrochen, vergleichbar einem abgeknickten Wasserschlauch, aus dem kein Wasser mehr fließen kann. Das kann dann sogar zu Blasen- und Darmstörungen führen.

Bewegungstraining besser als Operation

Früher wurden Bandscheibenvorfälle in der Regel chirurgisch beseitigt, heute liegt der Trend eher bei der Vermeidung einer Operation. Durch physikalische Therapie und Krankengymnastik werden die Durchblutung verbessert, Verspannungen beseitigt und v.a. die Muskulatur gekräftigt. Bei starken Schmerzen werden begleitend entzündungshemmende Schmerzmittel entweder oral verabreicht oder in Kombination mit einem Lokalanästhetikum vom Orthopäden direkt an den Ort des Schmerzes gespritzt. Das Wichtigste ist jedoch ein Umdenken zu Gunsten richtiger Bewegungen. Sitzen, Stehen und Bücken muss neu und rückschonend gelernt werden!

Sodbrennen – wenn Magen und Speiseröhre brennen

Alarmzeichen des Magens

Rund 40 % der Erwachsenen leiden unter der Wohlstandskrankheit Sodbrennen, an die 10 % sogar regelmäßig. Ein alltägliches Problem also, das jedoch nur die wenigsten wirklich ernst nehmen. Die Beschwerden, die bevorzugt nach opulentem Essen auftreten sind zwar lästig, aber üblicherweise nicht wirklich der Rede wert. Hinter diesen scheinbar harmlosen Symptomen kann sich jedoch eine durchaus ernstzunehmende Erkrankung verbergen. Durch die ständige Überproduktion der Magensäure kann sowohl die Schleimhaut der Speiseröhre als auch die des Magens angegriffen werden. Chronische Entzündungen und Blutungen können sich bilden, die im schlimmsten Fall zur Bildung eines Karzinoms führen. Doch so weit muss es nicht kommen; eine Reihe von geeigneten Medikamenten kann die überschüssige Säure entweder neutralisieren oder sogar in ihrer Produktion blockieren.

Magensäure

Täglich werden in den Schleimhautzellen des Magens etwa 2 Liter Salzsäure gebildet, die einerseits zum Schutz vor Bakterien und Parasiten dient und andererseits für das geeignete Milieu, in dem die Verdauung beginnen kann, sorgt. Die Magenwände selbst sind durch eine Schleimschicht effektiv gegen diese Säure geschützt, der Speiseröhre jedoch fehlt dieser Schutzmantel. Im Normalfall kommt die Magensäure auch gar nicht in Kontakt mit der Speiseröhre, denn ein Muskelverschluss am Übergang zum Magen sorgt

für ein dichtes Ventil, das den Nahrungsbrei nur in eine Richtung passieren lässt. Erst wenn dieser Muskelring nicht richtig abschließt, kann Sodbrennen entstehen.

Medikamentöse Therapie

Tritt Sodbrennen nur sehr selten, nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel, Alkohol oder Zigaretten auf, gelten Antazida als schnelle Feuerwehr. Carbonate, Aluminium- und Magnesiumsalze neutralisieren die überschüssige Säure sofort. Bedenken muss man dabei jedoch, dass alle Antazida die Aufnahme anderer Medikamente ins Blut behindern. Eine zeitversetzte Einnahme von mindestens zwei Stunden ist daher notwendig! Bei längeren Beschwerden müssen jedoch effektivere Maßnahmen gesetzt werden. Dafür bieten sich zum Beispiel H₂-Blocker an, die die Magensäureproduktion und -freisetzung regulieren.

Protonenpumpenblocker

Diese Medikamente hemmen die Protonenpumpen in den Belegzellen des Magens. Da dies der letzte und geschwindigkeitsbestimmende Schritt bei der Magensäureproduktion ist, handelt es sich um die effektivste Methode zur Säurereverminderung. Nachteil der Protonenpumpeninhibitoren ist jedoch, dass sie erst vom Darm aufgenommen werden und über die Blutbahn die Belegzellen erreichen müssen. Bis der Patient eine Linderung seiner Beschwerden merkt, vergehen daher bis zu 48 Stunden.

Bei den PPI wird meist eine Step-Down-Therapie verfolgt. Zunächst nimmt der Patient eine hohe Dosis, die erst nach Abklingen der Beschwerden reduziert wird.





Männer müssen lernen, ein besseres Bewusstsein für ihren Körper und ihre Gesundheit zu entwickeln. Interessant ist, dass zwar 80 % der Männer vorhaben, ihre Gesundheit zu verbessern, aber scheinbar klafft gerade bei Männern eine besonders große Lücke zwischen Absichtserklärung und Durchführung. Auffallend ist ebenfalls, dass die frühe Sterblichkeit offenbar tatsächlich geschlechtsspezifisch ist, und nicht nur durch schlechte Lebensgewohnheiten bewirkt wird. Arme Jungs, denn auch bei fast allen Krankheiten, ausgenommen Alzheimer, übernehmen Männern die Führung. Wichtigstes Ziel der Gesundheitspolitik sollte daher eine bessere Aufklärung und größere

Gebt Männern eine Chance!

Die Lebenserwartung der Männer liegt rund 6 Jahre unter der von Frauen.

Akzeptanz von Vorsorgeuntersuchungen sein! Jährliche Prostauntersuchungen ab dem 45. Lebensjahr und Darmspiegelungen im Abstand von etwa 5-7 Jahren ab dem 50. Lebensjahr können die Zahl der Todesfälle an Krebserkrankungen drastisch senken. Früherkennung kann Leben retten, ein Slogan, der ernst genommen werden sollte!

Mendoc – reden wir doch darüber

Potenzprobleme belasten den Mann durchschnittlich 4-5 Jahre, bis er sich überhaupt an den Arzt wendet. Scheinbar ist das Gespräch über Probleme unter der Gürtellinie trotz der mittlerweile gut bekannten Medikamente immer noch ein Tabu. Neben der erektilen Dysfunktion sind es besonders Prostatabeschwerden, die Männer belasten, jedoch medikamentös leicht behebbar sind.

Osteoporose – auch ein Männerproblem

Lange Zeit hat man geglaubt, dass Männer Osteoporose-resistent sind. Doch dies trifft keineswegs zu! Bei den über 60-jährigen Männern liegt beispielsweise das Risiko für eine Oberschenkelhalsfraktur bereits bei 25 Prozent. Noch dazu sind die Konsequenzen solcher Brüche für Männer noch schwerwiegender als für Frauen. Die Streberate von Männern im Monat nach der Hüftfraktur liegt Schätzungen zufolge sogar bei 10 bis 14 Prozent. Aber auch die enormen Spitalkosten, die durch Osteoporose verursacht werden, sollten berücksichtigt werden. Kosten, die wesentlich besser in der Vorsorge untergebracht wären!

Kalzium- und Vitamin D-Präparate sollten daher auch für Männer ab dem 50. Lebensjahr zur üblichen Prophylaxe zählen.

Schmerz wie weggeblasen

Ibumetin[®] forte
 40 Stück
 Anwendungsgebiete:
 - Gelenksentzündungen
 - Muskelschmerzen
 - Zahnschmerzen
 - Menstruationsschmerzen
 - Kopfschmerzen
 - Fieber
 - Schmerzen bei Zahngoldarbeiten und plastischen Operationen

Wirkt schnell, sicher und schonend.

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

NYCOMED



Das Regenbogen Team stellt sich vor:

PKA Susanne Pirker

PKA Susanne Pirker

Ich wurde 1982 in Wolfsberg/ Kärnten geboren und ging in Reichenfels, meinem Wohnort, zur Volksschule, Hauptschule in Bad St. Leonhart und Berufsschule in Wolfsberg und Klagenfurt.

Schon bald stand für mich fest, dass ich in einer Apotheke arbeiten möchte und so absolvierte ich

in der Apotheke in St. Gertraud meine Lehrzeit als PKA. Nach erfolgreichem Abschluss der Lehre 2001 wechselte ich ein knappes Jahr darauf in das Regenbogen Team, wobei mich die Herausforderung reizte, beim Aufbau einer neuen Apotheke mithelfen zu können.

Bei meiner Arbeit entdeckte ich aber auch neue Möglichkeiten für

mich und so begann ich vor mehr als einem Jahr die Ausbildung zur Shiatsu-Praktikerin. Es ist sicherlich noch ein weiter Weg, aber die Arbeit direkt an und mit den Menschen macht mir großen Spaß. Es würde mich freuen, Sie nicht nur bei uns in der Apotheke begrüßen zu dürfen, sondern vielleicht nach Beendigung meiner Ausbildung auch zu einer wohltuenden Behandlung.



Der Regenbogen Wellness-Treff

Unsere Heilmasseurin

Mein Name ist Astrid Klein. Um meine Vorstellungen von der Ausübung meines Berufes umsetzen zu können, durchlief ich eine umfangreiche Ausbildung. 2 Jahre Schule der Bewegung, Heilmasserausbildung, einige Jahre Erfahrung in physikalischen Instituten, Ausbildung zum Lymphdrainagetherapeuten, 2003 dann die Befähigungsprüfung zur selbst-

ständigen Masseurin und 2004 schließlich absolvierte ich die Aufschulung zur freiberuflichen Heilmasseurin, die meinen Kunden die teilweise Rückverrechnung mit Kassen ermöglicht.

Der Kontakt mit vielen verschiedenen Menschen, aber auch die Möglichkeit sich ständig weiterzubilden, Neues zu erlernen und zu

erfahren, machen diesen Beruf für mich so interessant und spannend.

„Tue Deinem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust bekommt, darin zu wohnen“. (Theresa von Avila)

In diesem Sinne freue ich mich auf eine Begegnung mit Ihnen in der Regenbogen Apotheke.

Einführung in die TCM – Traditionelle Chinesische Medizin

Vor äußerst interessiertem Publikum hielt am 06. 10. 2005 Frau Dr. Andrea Pribyl einen Einführungsvortrag in die TCM. Frau Dr. Pribyl ist praktizierende Ärztin in Graz, Lehrende und immer wieder selbst in China. So kehrte sie erst wenige Tage vor ihrem Vortrag von einer solchen Reise wieder heim und brachte frische Eindrücke mit in diesen informativen Abend.

Da TCM ein unerschöpfliches Themengebiet umfasst, konnte dieser Abend nur einen kurzen Einblick in die Möglichkeiten der TCM geben. Sehr lebendig schilderte Frau Dr. Pribyl sowohl die theoretischen Grundlagen, immer wieder untermalt mit eigenen Erlebnissen und Erfahrungen. So führte sie uns durch die Merkmale des Yin und

Yang, durch das System der fünf Wandlungsphasen bis hin zu ihren eigenen Beobachtungen bei ihren Besuchen in China. So war es sehr überraschend, dass die westliche Medizin in China im Augenblick das höhere Image genießt, weil sie auch die teurere Variante ist.

Ein kurzer Exkurs in das chinesische Gesundheitswesen (die Versorgung durch den Staat ist nämlich kaum vorhanden), ließ die Zufriedenheit mit unserem (immer wieder kritisierten) System doch wieder um einiges wachsen.

Markant auch die Aussage, dass Schulmedizin und TCM nicht als Alternative, sondern als sinnvolle Ergänzung zu sehen sind.

Die vielen Fragen im Anschluss an das Referat unterstrichen das Interesse der Hörerschaft.

Bemerkenswert auch das Medieninteresse – wir durften einen Vertreter der Antenne Steiermark begrüßen.



Der Tipp vom Apotheker

Johanniskraut – nicht nur wirksam gegen Depressionen

Gedrückte Stimmung, morgendliche Niedergeschlagenheit und nächtliches Grübeln sind typische Symptome einer ernst zunehmenden Depression. Das Risiko, im Laufe des Lebens an diesem Leiden zu erkranken, nimmt offenbar zu und liegt zur Zeit für Männer zwischen 8 und 12 Prozent, bei Frauen sogar bei 20 bis 25 Prozent. Soweit die schlechte Nachricht. Die gute lautet: In der Behandlung von Depressionen hat sich ein erstaunlicher Wandel vollzogen. Heute setzen immer mehr Ärzte ein Präparat aus Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) ein.

Breites Spektrum für die Psyche

Wissenschaftliche Untersuchungen haben überdies ergeben, dass die Inhaltsstoffe dieser Heilpflanze auch bei Angststörungen, chronischem Müdigkeitssyndrom, PMS und menopausalen Beschwerden Hilfe versprechen.

Antivirale Wirkung?

Kürzlich wurde zudem an HIV- und Hepatitis-C Patienten eine antivirale Aktivität von Johanniskraut diskutiert, denn durch die Therapie konnte ein Anstieg der CD4-Helferzellen, die für die Immunantwort unumgänglich sind, gemessen werden.



Neues aus der Wissenschaft

Botulinus-Toxin gegen Spannungskopfschmerz

Mit einer neuen Methode wollen Mediziner nun gegen chronischen Kopfschmerzen, die mit starken Verspannungen und spürbaren Druckpunkten in der Nackenmuskulatur einhergehen, kämpfen: Die Injektion einer winzigen Dosis des Nervengiftes Botulinus-Toxin in die schmerzhaften Druckpunkte soll Erleichterung für Patienten bringen, bei denen Schmerzmittel keinerlei Wirkung zeigen. Bekannt ist Botulinus-Toxin vor allem aus der Schönheitschirurgie zur Glättung von Gesichtsfalten.

Wie in der Faltenbehandlung sorgt die Substanz auch im Nackenbereich für eine Entspannung der Muskulatur und damit für ein Nachlassen beziehungsweise ein Ende der Kopfschmerzen. Sollten sich die Erwartungen bestätigen, so könnte eine einmalige Injektion von Botulinus-Toxin die Betroffenen für drei Monate von ihren Schmerzen erlösen.



Pulverinhalatoren – richtig verwenden

Pulverinhalatoren werden in der Asthmatherapie häufig eingesetzt. Viele Menschen haben jedoch Schwierigkeiten mit ihrer korrekten Anwendung. Bei Pulverinhalatoren wird die Wirksubstanz ohne zusätzliche Treibmittel als Pulver bereitgestellt, das Pulver wird alleine durch Einatmen aus dem Inhalator freigesetzt. Der Vorteil ist, dass die bei Dosieraerosolen notwendige Koordination von Auslösen und Einatmen entfällt. Verwirrend ist jedoch oft, dass das Pulver kaum sichtbar ist und auch nicht geschmeckt werden kann. Viele Patienten haben dadurch das Gefühl, nicht richtig inhaliert zu haben.

Tipps zur Anwendung

- Inhalatoren senkrecht halten, sonst sind Fehldosierungen möglich, dann den Dosierring drehen. Das Klicken zeigt die korrekte Befüllung an.
- Mundstück mit den Lippen fest umschließen, kräftig und möglichst tief einatmen.
- Atem für etwa 5 bis 10 Sekunden anhalten.
- Nicht in den Pulverinhalator ausatmen, denn die Feuchtigkeit kann den Wirkstoff verklumpen. Aus demselben Grund sollte der Inhalator nicht im Bad aufbewahrt werden!



Bild freundlicherweise zur Verfügung gestellt von AstraZeneca

PROSPAN® Hustenmedizin

Der natürliche Feind des Hustens



- löst den Husten
- löst den Schleim
- lindert den Hustenreiz
- alkoholfrei
- zuckerfrei
- auch als Heißgetränk
- einfach zu dosieren
- fruchtiger Geschmack

**akut
Brausetablette**



**PROSPAN® auch als Hustensaft
und Hustentropfen erhältlich!**

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