



Frühling 2014



Linden-Apotheke

Hernalser Hauptstraße 155 | 1170 Wien Tel.: 01/486 24 04 | Fax: 01/486 64 44
www.lindenapo.info | kontakt@lindenapo.info | www.apothekenbote.at (Shop)

Jeden Montag bis 19 Uhr GEÖFFNET!

Seite 3

Gratisch Broschüren
Zum Thema Gesundheit

Seite 4

Neue Apotheken-App
Mit vielen Funktionen

Seite 17

Nutricia-Trinknahrung
Hilft bei Ernährungsproblemen



NATÜRLICH GEGEN PROSTATABESCHWERDEN

Prostatabelschwerden sind Realität für einen Großteil der Bevölkerung. Bei jedem zweiten Mann über 50 ist die Prostata gutartig vergrößert. In einem frühen Stadium lassen sich die Beschwerden sehr gut mit pflanzlichen Präparaten behandeln.

Die gutartige Vergrößerung der Prostata – medizinisch benigne Prostatahyperplasie (BPH) genannt – ist bedingt durch die hormonellen Veränderungen des Alterwerdens und eigentlich ungefährlich. Durch die Größenzunahme wird aber sehr oft auch die Harnröhre eingeengt und damit die Blasenentleerung behindert. Mann merkt das dadurch, dass der Harnstrahl auffallend schwächer wird und das Gefühl entsteht, die Blase nicht vollständig entleeren zu können. Neben regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen beim Urologen sind weitere Maßnahmen sinnvoll.

Untersuchungen haben gezeigt, dass sich die mit einer gutartigen Vergrößerung der Prostata einhergehende Beschwerden im frühen und mittleren Stadium sehr gut mit pflanzlichen Präparaten behandeln lassen. Bewährt hat sich vor allem die Sägepalme. Ihre Wirkung beruht auf einer Hemmung von Enzymen, die

für das Wachstum der Prostatazellen verantwortlich sind. Die Alpinamed® Prostata Plus Kapseln enthalten die in Studien belegte Tagesdosis von 320 mg Extrakt aus den Früchten der Sägepalme.

Hinzu kommen wertvolle Nährstoffe aus dem Granatapfel sowie Selen. Der Granatapfel ist besonders reich an Vitaminen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen.



Das lebenswichtige Spurenelement Selen wird über die pflanzliche Nahrung aufgenommen, und hängt vom Selengehalt der Böden ab. Geografisch gesehen liegt Österreich in einer selenarmen Zone.

Weitere Infos erhalten Sie im Internet unter www.alpinamed.at

**Unbeschwertes
Wasserlassen
mit der Urkraft
der Sägepalme**



**„Unbeschwertes Wasserlassen.
Mit der Urkraft der Sägepalme.“**



Der einst kräftige Harnstrahl wird spürbar schwächer, setzt nur verzögert ein und es tröpfelt nach? Das Bedürfnis zu „müssen“ nimmt zu und stört den Alltag und die Nachtruhe?

Alpinamed® Prostata Plus Kapseln enthalten einen Extrakt aus den Früchten der Sägepalme, der nachweislich hilft, diese Beschwerden zu lindern. **Für unbeschwertes Wasserlassen und mehr Wohlbefinden**, schon nach etwa vier bis sechs Wochen Einnahmedauer.

**+ Plus Nährstoffe
aus Granatapfel und Selen**



- ✓ 1x täglich
- ✓ Sehr gute Verträglichkeit

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke.

Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich, www.alpinamed.at



Gratis-Broschüren

zum Thema Gesundheit

Holen Sie sich bei uns
in der Linden-Apotheke
interessante Broschüren
zu wichtigen Themen
rund um Gesundheit:

- Magen und Darm verstehen
- Bewegungsapparat verstehen
- Diabetes verstehen
- Atemwege und Allergien verstehen
- Älterwerden verstehen
- Psyche und Nerven verstehen
- Rheuma verstehen



Und für Kinder gibt es monatlich
spannende Kindermagazine mit Rätseln,
Bastelanleitungen, Comics und Postern!



Die neue Apotheken-App

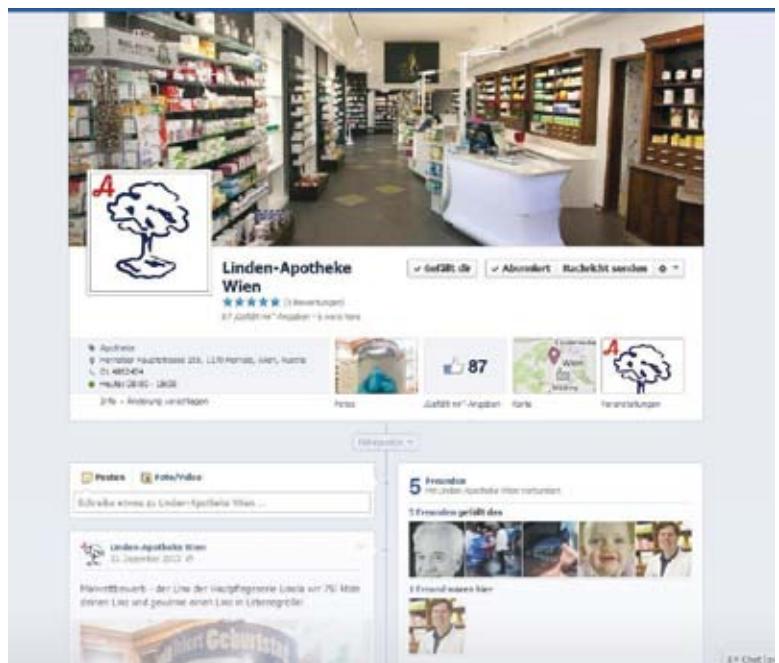
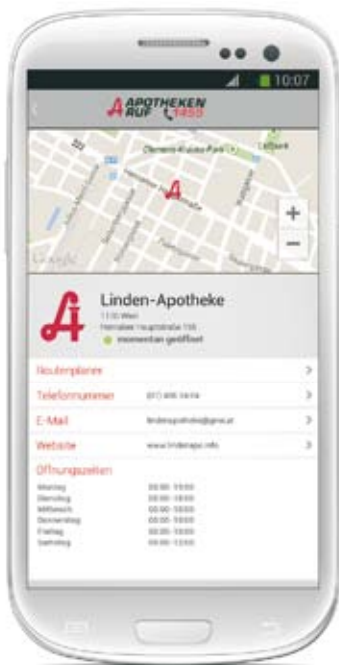
Die neuen Handys und Smartphones sind wirklich schon mobile Alleskönner! Immer dabei und viele neue Funktionen durch die Apps

Ganz neu herausgekommen ist die Apotheken-App: Damit finden Sie ganz einfach immer die nächste dienstbereite Apotheke und laufend neue Informationen rund um das Thema Gesundheit.

Einzigartig ist dazu noch die Funktion, Medikamente durch ein Foto abzuscanen und deren Gebrauchsinformationen abzurufen. Sie können damit ganz einfach Ihre Medikamente und die Einnahmевorschrift eintragen. Zusätzlich können

Sie sich erinnern lassen, wenn der Packungsinhalt ausgeht. Außerdem können Sie mit der App Ihre Gesundheitswerte eintragen (Blutdruck, Zucker) oder ein Migränetagebuch führen! Wenn Sie Fragen zur App haben, das Team der Linden-Apotheke steht Ihnen gerne zur Verfügung.

Besuchen Sie uns auch auf Facebook und teilen Sie uns mit, wenn Ihnen etwas gut oder weniger gut gefällt!



QR-Codes zum Download der Apotheken-App

Links: für iPhones
Rechts: für Android



QR-Code für unseren Facebook-Auftritt

www.facebook.com/lindenapotheke.wien

LEATON

Energie und Vitalität

Die **KRAFT** des Lebens

Österreichs NUMMER 1* aus Ihrer Apotheke



Sofortige Stärkung
durch **Koffein** und
Vinum Vermuthi

10 lebenswichtige
Vitamine

5 Vitalstoffe wie
Lecithin, Ginkgo
und Ginseng



Frühjahrs- müdigkeit

Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Konzentrationsmangel bereiten im Frühjahr fast jedem Zweiten Beschwerden.

Kaum sind die langen Winter-tage vorbei, werden viele mit einem Phänomen konfrontiert, das es nach Auffassung der Allgemeinheit gar nicht geben dürfte: mit der Frühjahrsmüdigkeit. Normalerweise sollte man ja annehmen, dass wärmere Temperaturen und mehr Sonne den Körper regelrecht vitalisieren. Die Realität sieht aber oft ganz anders aus: Statt frisch und munter zu sein, quält uns das große Gähnen.

„Gähn-Phänomen“

Warum wir an Frühjahrsmüdigkeit leiden, ist wissenschaftlich allerdings ziemlich unklar. Durch das vermehrte Tageslicht wird ja eigentlich mehr von dem Hormon Serotonin gebildet, das dazu da ist, für gute Laune zu sorgen. Wir aber schleppen uns mit dem großen Gähnen zur Arbeit? Schuld daran soll vor allem ein unbemerktes Schlafdefizit sein: Werden die Tage nämlich wieder länger, gehen die meisten Leute unwillkürlich ein bisschen später ins Bett und wachen ein bisschen früher auf. Das kann im Sommer-Winter-Unterschied bis zu einer halben





*Statt frisch und munter
zu sein, quält uns im
Frühling das große Gähnen.*

Schüßler-Salze

Für eine Frühjahrskur eignen sich zum Beispiel die biochemischen Hauptmittel Ferrum phosphoricum D12 (Nr. 3), Kalium sulfuricum D6 (Nr. 6), Natrium phosphoricum D6 (Nr. 9) und Natrium sulfuricum D6 (Nr. 10). Dazu lässt man über einen Zeitraum von vier bis acht Wochen jeden Tag im Wechsel drei bis sechs Tabletten je eines Salzes im Mund zergehen. Die Mineralstoffe verbessern die Sauerstoffversorgung und unterstützen die Entgiftung über die Leber.

Stunde pro Nacht ausmachen – und ist Erholungszeit, die erst einmal fehlt.

Die kürzere Schlafdauer ist dabei allerdings gar nicht wirklich das Problem: Der Schlaf im Winter erstreckt sich jedoch über eine etwas längere Zeitspanne als der „Sommerschlaf“ und ist dadurch etwas weniger tief. Im Frühjahr treffen nun der leichtere Schlaf des Winters und die kürzer werdende Schlafdauer aufeinander. Bis man sich daran gewöhnt hat, können oft ein paar Wochen vergehen. Dazu kommt noch, dass die steigenden Außentemperaturen im Körper ebenfalls plötzliche Veränderungen bewirken. Steigende Temperaturen führen beispielsweise dazu, dass sich die Blutgefäße weiten und der Blutdruck sinkt. Das verursacht nicht nur Müdigkeit, sondern manchmal regelrechte Kreislaufprobleme.

Zu wenig Vitamine?

Auch winterliche Ernährungsünden fordern im Frühjahr ihren Tribut. Steht im Winter zu wenig frisches Obst und Gemü-

se auf dem Speiseplan, fehlt es dem Körper nämlich im Frühling an Vitaminen. Man kann daher der Frühjahrsmüdigkeit zumindest etwas vorbeugen, indem man schon im Winter Vitaminpräparate einnimmt.

Kreislaufprobleme im Frühjahr beheben

Oft gesellen sich zur Müdigkeit auch noch andere typische Kreislaufbeschwerden. Bewegung bringt dann nicht nur mehr Schwung ins Leben, sondern sorgt auch für eine bessere Durchblutung. „Bewegen statt gähnen“ heißt also die Devise. Positiver Nebeneffekt: Durch die körperliche Bewegung wird auch die Haut besser durchblutet und man sieht gleich viel frischer aus. Wem im Frühjahr leicht schwindlig ist oder wer vermehrt unter Kopfschmerzen leidet, sollte aber den Blutdruck kontrollieren. Ihre Apotheke übernimmt diese Aufgabe sehr gerne. Zur Unterstützung eines sehr niedrigen Blutdrucks gibt es pflanzliche Tropfen, Homöopathika oder Tees, die auf natürlichem Weg die Frühjahrsmüdigkeit beseitigen können.

Vitamine

Als Fitmacher gelten vor allem die Vitamine B, C und E sowie Eisen, Magnesium, Selen, Zink, Calcium und Kalium. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind demzufolge wahre „Zaubermittel“ gegen die Frühjahrsmüdigkeit.

Mit Pflanzenkraft gegen das Tief

Auch verschiedene Tees können helfen, um der Frühjahrsmüdigkeit Herr zu werden. Birkenblätter, Löwenzahnwurzel und Brennnesselkraut sollen die Ausscheidungstätigkeit der Nieren unterstützen und die Verdauung sowie den Leber- und Gallenstoffwechsel anregen.

Russisches Roulette

mit dem Zeckenbiss

Die gute Nachricht: Nicht jeder Zeckenbiss macht krank.

Die Schlechte jedoch: Es gibt immer mehr Zecken, die Krankheitserreger übertragen. Eine Impfung bietet 99%igen Schutz.

Neben den FSME-Viren ist besonders das Bakterium *Borrelia burgdorferii*, mit dem mittlerweile jede dritte Zecke infiziert ist, gefährlich. Aber selbst wenn Zecken Krankheitserreger in sich tragen, gelingt es unserem Immunsystem in 60 bis 70 % der Fälle, die Krankheitserreger schachmatt zu setzen, und die Infektion verläuft unbemerkt. Trotzdem bleibt das Gefühl des russischen Roulettes; immerhin verursacht ein Drittel der Zeckenbisse schwere Krankheiten.

Beißen und Saugen

Zecken reißen mit ihren scherenartigen Mundwerkzeugen die Haut von Mensch und Tier auf und graben ihren Rüssel zum Blutsaugen tief in die Wunde. Damit dieser Vorgang unbemerkt bleibt, geben sie mit dem Speichel ein Lokalanästhetikum ab, das die Blutgerinnungsverzögert und die lokale Abwehr- und normale Wundreaktion des Organismus lahmlegt.

Infektion mit Borrelien

Hat die Zecke bei ihrer Blutmahlzeit Borrelien hinterlassen, wandern die Krankheitserreger ausgehend von der Einstichstelle ringförmig weiter.

Erst nach einigen Tagen bis Wochen reagiert das Immunsystem des Menschen. Bei rund 50 % der Betroffenen kann man dies sogar richtig sehen: Die Haut rötet sich völlig schmerzlos rund um den Stich, manchmal sogar kaum erkennbar. Spätestens, wenn rund um einen Zeckenbiss ein Nesselausschlag entsteht, ist es Zeit, zum Arzt zu gehen. Bluttests weisen die Erreger klar nach – die Infektion wird mit Antibiotika behandelt.

Infektion mit FSME-Viren

Für eine FSME-Infektion gibt es hingegen überhaupt keine sichtbaren Hinweise. Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen sowie manchmal Magen-Darm- und Atemwegsprobleme sind ganz unspezifische Symptome. Wenn man Glück hat, heilt die Erkrankung auch von selbst wieder ab. Sie kann sich aber zu hohem Fieber, Nackensteife und starken Kopfschmerzen bis zu Hirnhaut- und Gehirnentzündungen weiterentwickeln. Befallen die Viren das Rückenmark, können Lähmungen bleiben; befallen sie das Gehirn, endet der Zeckenbiss tödlich.

Impfung bietet Schutz

Wem das Hasardspiel doch zu hoch ist, dem kann leicht mit einer Impfung geholfen werden. Richtigerweise sind es drei Impfungen, die den vollen Schutz vor einer FSME-Infektion bieten.

Alternativen zu dieser Impfung gibt es übrigens keine.

Drei Impfungen für vollen Impfschutz

Nach der ersten Impfung findet die zweite etwa ein bis drei Wochen später statt, die dritte dann neun bis zwölf Monate nach der ersten. Nach fünf Jahren sollte sie wieder aufgefrischt werden. Der Impfschutz beträgt dabei hohe 99 %.



_ INFO _

Zecken richtig entfernen

- Immer mit einer Zeckenzange oder Pinzette
- Die Zecke am Kopf so nah wie möglich an der Haut fassen.
- Gerade nach hinten mit gleichmäßigem Zug herausziehen. Zecken haben kein Gewinde, also gibt es keine bestimmte Drehrichtung.
- Die Zecke nicht mit Öl oder Zahnpasta bedecken, denn dadurch würde sie nur noch mehr infizierten Speichel in die Wunde abgeben.
- Die Wunde danach immer desinfizieren
- Die Einstichstelle ca. vier Wochen genau beobachten. Roten Hautring, Ausschlag oder rote Pusteln unbedingt dem Arzt zeigen.

Zecken-
impfaktion
2014 von
Mai bis Juli

Hühneraugen

Wo der Schuh drückt

Winterstiefel sind meist recht bequem – manchmal wählt man sie sogar eine Nummer größer als zierliche Sommerschuhe. Kaum steigt man dann wieder in leichteres Schuhwerk, machen sich Hühneraugen, Hornhaut und Druckstellen besonders schnell unliebsam bemerkbar. Kein Wunder: Ein Schuh ist wie ein Korsett für den Fuß. Wie schlimm die Auswirkungen dieser Einengung sein können, merkt man, wenn Druckstellen sogar zu Knochendeformationen führen. Bequeme Gesundheitsschuhe bieten Schonung für den Fuß – allerdings nicht für das Auge. Ein wenig Ein-

sicht, dass High Heels nicht immer sein müssen, besonderes Augenmerk auf die Fußpflege und gute Schutzpflaster bieten Druckstellen und Hühneraugen aber Paroli.

Hühneraugen – seit über 2 000 Jahren bekannt

Der Name stammt aus dem volkstümlichen Irrglauben, dass Hühnermist diese Verhornungen und Hornhautwucherungen auslösen. Tatsächlich entsteht ein Hühnerauge durch Reibung und Druck. Die Haut bildet eine stärkere Hornschicht aus, um sich vor Druckstellen, die meist durch zu enges Schuhwerk entstehen, zu schützen. Im Mittelpunkt des Hühnerauges kann man immer einen tief liegenden Hornkern entdecken. Am besten sieht man diesen Kern nach dem Baden, wenn die Hornzellen des Hühnerauges weißlich aufgequollen sind.

Richtige Behandlung

Überschüssige Hornhaut muss sanft abgelöst werden. Eingesetzt werden dafür vor allem entzündungshemmende Salizyl-

säurerezepturen und höher konzentrierte Harnstoffsalben. Weil ein Hühnerauge aber oft tief ins Gewebe hineinreicht, muss man viel Geduld in diese Behandlung stecken. Schlimm ist es, wenn ein Hühnerauge bereits bis an die Knochenhaut heranreicht und dort schmerzhafte Entzündungen auslöst. Ein Schritt ohne Schmerzen ist dann kaum noch möglich. Schutzpflaster mit einem Schaumstoffring oder Gelpflaster, die durch ein konstantes Feuchtigkeitsmilieu die Hornhaut auflösen, sind eine gute Akuthilfe für schmerzhafte Druckstellen. Ein drastisches Abraspeln des Hühnerauges mit einem Hornhauthobel kann hingegen sehr leicht zu Verletzungen und Entzündungen führen.

Bevorzugte Zonen

Hauptsächlich findet man Hühneraugen seitlich an den Grundgliedköpfchen der Zehen oder direkt auf den Zehengelenken. Dort, wo die Zehen durch den Schuh am meisten zusammengedrückt werden – an der Außenseite der kleinen Zehe und zwischen den letzten beiden Zehen –, siedeln sich die Druckstellen bevorzugt an. Auch auf der Fußsohle über den Mittelfußköpfchen können sie auftreten und sich dort sogar zu Dornwarzen ausbilden.

Erste Hilfe

- Gelpflaster: liegen wie eine zweite Haut an und lösen die Vorhornung sanft
- Salizylsäure: Salben, Tinkturen oder praktische Stifte tragen die Hornhaut schonend ab.
- Schaumstoff- oder Silikonhüllen für einzelne Zehen: schützen vor weiterem Druck



Jetzt: Hilfe für
häufig trockene Augen im
Mehrdosis-Fläschchen

EINFACHE HANDHABUNG!

Neu!



Bepanthen® **Augentropfen**
Hyaluronsäure + Dexpanthenol

Lindern und befeuchten
Ohne Konservierungsmittel



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

Pickel und Pusteln

auch in den besten Jahren

Nicht selten wundert man sich, wenn im zarten Alter von 40 Jahren plötzlich aufs Neue Pickel sprießen. Leider noch dazu in einer hartnäckigen Form: Nicht kleine, leicht ausdrückbare Mitesser, sondern richtig dicke Pusteln machen sich bemerkbar. Die Ursache dafür findet man selten. Tatsache ist jedoch, dass gerade die Psyche eine wichtige Rolle dabei spielt – gilt doch die Haut als Spiegel unserer Seele.

— INFO —

Wundermittel Fruchtsäure

Fruchtsäuren lösen altes oder totes Zellmaterial, verdünnen die Hornschicht, fördern die Zellteilung und verbessern die Durchfeuchtung der Haut, wodurch das Hautbild generell praller erscheint. Außerdem unterstützen Fruchtsäuren auch die Neubildung von elastischen, kollagenen Fasern, was in der Faltenbehandlung sehr wichtig ist. Unterschieden werden niedrig (5 – 15 %) und hoch konzentrierte (> 50 %) Fruchtsäureprodukte. Niedrig konzentrierte Cremes gibt es in der Apotheke zu kaufen, während die Behandlung mit höher konzentrierten Zubereitungen durch den Arzt erfolgt. Anfangs kann die Behandlung mit jeder Fruchtsäurecreme leicht brennen, deshalb sollte man sie eine Woche lang nur abends verwenden und erst danach zweimal täglich auftragen.

Entstehung von Mitessern und Pusteln

In der Regel ist die Verhornung der Haut im Bereich der Talgdrüsen gestört. Die Keratinozyten vermehren sich übermäßig, während die Abschuppung nicht ausreicht. Hornmaterial häuft sich an und verschließt den Haarfollikel. Zusätzlich produzieren die Talgdrüsen zu viel Talg, der sich ansammelt und das typische Bild des Mitessers ergibt. Besiedeln ihn auch noch Bakterien wie *Propionibacterium acnes*, entzündet sich der Mitesser und entwickelt sich zur eitrigen Pustel.

Oberstes Gebot – Sauberkeit

Akne entsteht zwar nicht durch mangelnde Hygiene, sind aber die Pickel erst einmal da, ist eine gründliche Hygiene unerlässlich. An erster Stelle steht daher die tägliche Reinigung der betroffenen Hautpartien. Mit pH-hautneutralen, schonenden Präparate wie Syndets oder Waschgelen entfernen Sie überschüssigen Talg. Gerade im fortgeschrittenen Alter spannt die Haut nach dem Waschen sehr, weshalb Eincremen nach dem Waschen Pflicht für ein optimales Anti-Aging ist. Peelings verbessern zusätzlich die Abschilferung der obersten Hautschicht, sodass der Talg besser abfließen kann.

Akne und Falten

Ein Wirkstoff ist bei beiden Hautproblemen hilfreich. Fruchtsäu-

ren tragen wie ein sanftes Peeling die obersten Hautschichten ab, wodurch einerseits die Verhornungen gelöst werden und andererseits die Zellteilungsrate der frischen Hautzellen angeregt wird. Aknebehandlung und Faltenbekämpfung mit einem Produkt geht daher wirklich. Optimal sind Pflegecremes mit Fruchtsäureanteil oder Vitamin A, das einen ähnlichen Effekt wie die Fruchtsäure hat.

Man wundert sich, wenn ab 40 plötzlich Pickel sprießen. Die Pubertät hat man längst hinter sich, trotzdem kommen Hautunreinheiten aufs Neue.

Finger weg

Egal, ob bei leichter oder schwerer Akne: Es gilt, die Haut schonend zu reinigen und die Pickel nicht auszudrücken, damit keine Narben entstehen. Vorsicht ist auch bei der Kosmetikerin geboten. Das geschulte Fachpersonal verwendet zwar sterilisierte Geräte zur Ausreinigung, doch das Quetschen reizt die empfindliche Haut zusätzlich. Manchmal entleeren sich die Pusteln dann unter der Haut, was durch Entzündungen sichtbar wird und sehr lang zum Abheilen braucht. Besser ist es, eine antibiotische Salbe lokal anzuwenden.



Gefährlicher Frosch im Hals

Vom Kratzen im Hals und Heiserkeit

Ein unangenehmes Druck- und Schluckgefühl, raue Stimme und manchmal Fieber sind typische Symptome von Halsentzündungen. Die Schleimhaut des Rachens gilt als zweite Verteidigungslinie der körpereigenen Abwehr. Eine gute Durchblutung, reichlich Schleim sowie die unspezifische Immunabwehr halten Erreger fern. Wie immer kommt es erst, wenn die körpereigene Abwehr überlastet ist, zu lokalen Entzündungen. Halsschmerzen können aber auch völlig unabhängig von Erkältungskrankheiten auftreten.

Heftige Abwehrreaktion im Hals

Die Gaumen-, Rachen- und Zungenmandeln bilden den Rachenring, die Zentrale für das Frühwarn- und Lernsystem des Körpers gegen eindringende Keime. Beginnt der Körper eine Abwehrreaktion gegen eine Infektion, schwellen die Mandeln und die Lymphknoten an und verursachen die typischen Schluckbeschwerden.

Rachen-, Mandel- und Kehlkopfentzündungen

Während die Rachenentzündung meist nur viral bedingt ist, sind Mandel- und Kehlkopfentzündung oft Folgeerscheinungen der harmlosen Halsschmerzen. Dicke Eiterauflagerungen an den Mandeln werden durch Bakterien verursacht. Vorsicht vor falscher Selbstdiagnose: Eitrige Beläge im Hals sind meist kein Anzeichen für eine Seitenstrangangina – wie oft fälschlich vermutet wird.

Auch an Reflux denken

Ein Fremdkörpergefühl im Hals, belegte Stimme und das Gefühl, gegen einen Widerstand schlucken zu müssen, können aber auch Symptome eines Reflux der Magensäure sein. Vor allem wenn die Beschwerden verstärkt morgens auftreten und man auch noch nach dem Essen unter Sodbrennen oder Schmerzen hinter dem Brustbein leidet.

Das Einnehmen von schmerzstillenden Medikamenten bei chronischen Schmerzen kann ohne entsprechenden Magenschutz nämlich einen oft unbemerkten Reflux und damit eine Rachenentzündung auslösen. Magensäureblockierende Arzneimittel sind dann die erste Wahl.

Magensäureblocker brauchen meist mehrere Tage zur vollen Wirkungsentfaltung, weshalb zusätzlich ein gelartiger Magenschutz als Anfangsbehandlung eingenommen werden sollte.

Nicht immer gurgeln

Den Kehlkopf kann auch das intensivste Spülen gar nicht erreichen. Entzündungshemmende Tabletten oder Lutschtabletten sind besser, genau wie Halssprays, die durch den langen Sprühkopf weit hinten im Rachen wirken. Manchmal sind aber Lokaltherapeutika für den Hals auch komplett die falsche Wahl – z. B., wenn Halsschmerzen durch Magensäure oder Medikamente verursacht werden.

— INFO —

Arzneipflanzen gegen Halsschmerzen

- **Salbei:** Gurgellösung oder Tee; wirkt vor allem desinfizierend
- **Kamille:** Gurgellösung oder Kräutertee; entzündungshemmend
- **Schwarze Johannisbeere:** als Lutschtabletten; wirken antibakteriell, entzündungshemmend, steigern die Speichelsekretion
- **Eibisch:** als Kräutertee oder Lutschtabletten
- **Käsepappel:** als Kräutertee; entzündungshemmend, durch hohen Schleimanteil schützend für Schleimhäute; auch als Magenschutz hilfreich
- **Isländisch Moos:** Kräutertee oder Lutschtabletten; schleimbildende Zuckerstoffe legen sich wie eine Schutzschicht über die Schleimhaut

Nagelpilz – hartnäckig und hässlich

Gelb verfärbte Nägel sind ausgesprochen hässlich. Leider ist der damit verbundene Pilz nur sehr mühsam zu bekämpfen, weil die Pilzsporen überall lauern.

Eine Pilzinfektion breitet sich vom vorderen Nagelrand in das Nagelbett und von dort in den Nagel und die Nagelwurzel aus. Der Nagel wird verdickt, verfärbt sich gelblich und löst sich im schlimmsten Fall, begleitet von einem äußerst unangenehmen Geruch, vom Nagelbett oder muss chirurgisch entfernt werden.

Pilzinfektionen der Nägel entstehen meistens, wenn diese mechanisch verletzt wurden und in die dadurch entstandenen Risse Mikroorganismen in das Nagelbett eindringen. Besonders leicht passiert das in Sportschuhen durch das ständige Anstoßen der Zehen. Begünstigt wird die Pilzkrankung aber auch durch ein geschwächtes Immunsystem, Durchblutungsstörungen, übermäßiges Schwitzen, Rauchen und Bewegungsarmut.

Langwierige Behandlung

Die Nagelplatte ist dick verhornt; damit ein heilender Wirkstoff daher überhaupt zu den Pilzsporen vordringen kann, muss er Höchstleistungen vollbringen – und wir müssen bei der Behandlung ausreichende Geduld zeigen. Damit pilztötende Lösungen und Salben in die Nagelplatte eindringen können, muss der Nagel vorher mit einer Sandpapierfeile angeraut werden. Einfacher ist die Behandlung mit einem speziellen Nagellack, der den Nagel gut abdichtet, sodass der Wirkstoff in hoher Konzentration auf den Pilz treffen kann. Die einfachste Behandlung geschieht mit einem speziellen Nagelpflegestift.

Mit Filzstift gegen den Nagelpilz

Mit dem Stift, der aussieht wie ein Filzschreiber, werden die befallenen Nägel zweimal täglich bestrichen. Dadurch wird der pH-Wert des Nagels gesenkt. In dieser nunmehr sauren Umgebung kann der Pilz seine Nahrung, die Nagelsubstanz, nicht mehr aufschließen und verhungert letztendlich. Voraussetzung ist jedoch, dass man den Stift wirklich regelmäßig verwendet.

*Die richtige
Behandlung sorgt für
schöne Nägel.*

INFO

Inhaltsstoffe verschiedener Nagelpilzstifte

Rein pflanzliche Wirkstoffe

Spezielle ätherische Öle können innerhalb von nur drei bis acht Tagen den Nagel vollständig durchdringen. Durch das Öl kann der Pilz das Keratin nicht mehr als Nahrung nutzen und verhungert. Die Therapie soll so lang angewendet werden, bis der Nagel endgültig ausgewachsen ist. Dies geschieht abhängig vom Tempo des Nagelwachstums und kann beim Fußnagel ein bis eineinhalb Jahre dauern, bei Fingernägeln etwas kürzer.

Essigsäure und Öle

Damit die saure Wirkung der Essigsäure noch zusätzlich verstärkt wird, sind in den Pilzstiften oft auch Öle enthalten. Diese Öle bilden eine Trennschicht zwischen Nagel und Pilz, wodurch dem Pilz die Nahrung ausgeht und er sich nicht mehr vermehren kann. Laut Hersteller sind bereits nach drei Monaten keine Sporen mehr vorhanden und der Nagel kann gesund nachwachsen.

Harnstoff gegen den Pilz

Harnstoff kann die Hornschichten des Nagels auflösen und hilft daher, das geschädigte Gewebe sanft zu entfernen, wodurch die äußeren Schichten des Nagels geglättet werden. Die befeuchtenden Eigenschaften von Harnstoff erweichen die Nagelplatte, wodurch dem Pilz die Wachstumsvoraussetzungen erschwert werden.

Allerweltsleiden Kopfschmerzen

Häufige Kopfschmerzen dürfen
nicht auf die leichte Schulter
genommen werden

Sehr viele Menschen leiden immer wieder unter mehr oder weniger starken Kopfschmerzen – mehr als die Hälfte davon greift zur Selbstmedikation. Die einzig gute Nachricht dabei ist, dass die Häufigkeit von Kopfschmerzen mit zunehmendem Alter deutlich abnimmt.

Frauen ab dem 44. und Männer bereits ab dem 25. Lebensjahr leiden immer seltener an Kopfschmerzen. Hingegen werden Jugendliche immer öfter von schlimmen Kopfschmerzen gequält. Traurigerweise sind auch immer öfter Kinder betroffen. Experten schätzen, dass schon im Vorschulalter rund 20 % der Kinder immer wieder unter Kopfschmerzen leiden, bis zum Ende der Grundschulzeit sind es sogar mehr als die Hälfte.

Vorsicht!

Auch wenn es paradox klingt: Zu viele Kopfschmerztabletten können ebenfalls Kopfschmerzen verursachen. Bei einem Gebrauch von Kopfschmerzmitteln an 15 oder mehr Tagen im Monat muss die Diagnose eines arzneimittelinduzierten Kopfschmerzes in Betracht gezogen werden. Dies gilt vor allem für verschreibungspflichtige Wirkstoffe wie Metamizol und Mefenaminsäure.

Zwar gibt es streng genommen Kopfschmerzen als eigene Erkrankung kaum; meist sind sie nur ein Symptom und Warnsignal des Körpers, dass irgendetwas nicht stimmt. Deshalb werden auch mehr als 250 Kopfschmerzformen unterschieden, worunter der Spannungskopfschmerz, Migräne, Cluster-Kopfschmerz und Schmerzmittelentzugskopfschmerz die wohl bekanntesten sind.

Vielfältige Ursachen

Kopfschmerzen können vielfältige Ursachen haben: Stress, Überanstrengung, Wetterfühligkeit, Zigaretten- und Alkoholkonsum oder Sauerstoffmangel sind nur einige der typischen auslösenden Faktoren. Dauern die Kopfschmerzen jedoch längere Zeit an, können auch schwerwiegende neurologische Krankheiten, Fehlsichtigkeit, Bluthochdruck, Magen-Darm-Erkrankungen oder Fehlhaltungen der Wirbelsäule dafür verantwortlich sein. Bei Kindern zeichnen oft auch Kieferfehlstellungen für die pochenden Kopfschmerzen verantwortlich.

Komplexe Schmerzentstehung

Die Entstehung von Kopfschmerzen läuft sehr komplex

Männer leiden ab ihrem 25. Lebensjahr seltener an Kopfschmerzen – verschiedene Ursachen können trotzdem zu Schmerzen führen.

ab. Daher erklärt sich auch, warum immer wieder Kombinationstherapeutika, die an unterschiedlichen Punkten der Schmerzentstehung greifen, eingesetzt werden. Entgegen der ursprünglichen Meinung, dass Einzelsubstanzen am besten wirken, sind es beim Kopfschmerz oft gerade die Kombinationen aus ASS, Paracetamol und Coffein, die den Schmerz am raschesten lindern. Vorsicht ist jedoch beim gleichzeitigen Einnehmen von Einzelpräparaten angebracht; beispielsweise blockiert der Wirkstoff Ibuprofen Rezeptoren, an denen auch ASS oder Paracetamol greifen. Ein Mindestzeitraum von etwa vier Stunden zwischen der Einnahme verschiedener

_ INFO _

Hilfreiche Wirkstoffe bei Kopfschmerzen:

- ASS
- Paracetamol
- Ibuprofen
- Naproxen

Einzelpräparate ist daher unbedingt einzuhalten. Falls der Schmerz unerträglich ist, besser nachdosieren, als auf einen anderen Wirkstoff umsteigen.

Spannungskopfschmerz oder Migräne?

Während für Migräne verschreibungspflichtige Arzneistoffe als

Mittel der Wahl gelten, werden Spannungskopfschmerzen meist mit frei erhältlichen Schmerzmitteln bekämpft. Für den Leidenden ist die Unterscheidung zwischen diesen beiden Kopfschmerzformen aber nahezu unmöglich. Einziger zählender Wunsch ist, dass der Schmerz möglichst rasch bekämpft wird.

ENTDECKEN SIE DIE HERZKAPSEL VON BIOGELAT®

Was die Natur hat,
hat BIOGELAT®

Müde?
Abgeschlagen?
Schwindelgefühl?

BIOGELAT®

Kwizda

Knoblauch-Mistel-Weißdorn Kapseln

Bei leichten Herz- und Kreislaufbeschwerden wie z.B. Schwindel, Abgeschlagenheit und Müdigkeit bei Belastung.
Wirkstoffe: Extrakte aus Knoblauch, Mistelkraut und Weißdornblättern mit Blüten.

30 KAPSELN



1x
täglich
1 Kapsel

3-fach pflanzliche Wirkstoffkombination in Arzneimittelqualität!

Bei leichten Herz- und Kreislaufbeschwerden*

- Stärkt und kräftigt Herz, Gefäße und Kreislauf
- Reguliert den Blutdruck
- Unterstützend zur Senkung der Blutfettwerte

Exklusiv in Ihrer Apotheke!

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei leichten Herz- und Kreislaufbeschwerden ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht.

Kwizda
Pharma

Was Sie über das Thema „Haarausfall“ wissen sollten



Produkte gegen Haarausfall kommen und gehen wie das Wetter. Kein Wunder, denn eins wurde bis heute noch nicht gefunden: DER Wirkstoff, der Wunder wirkt und die Haare wieder sprießen lässt. Erkenntnisse der Ernährungsmedizin lassen aufhorchen und zeigen, dass wir selbst mehr zu gesundem Haarwachstum beitragen können, als man bisher dachte.

Drei Faktoren zählen dabei zu den größten „Hebeln“, die wir selber betätigen können, damit unser Körper wieder gesundes, kräftiges Haar produziert:

Faktor Hormone

Dass bestimmte Hormone das Haarwachstum drosseln und Glatzenbildung begünstigen können, wurde von Experten immer schon vermutet. Durch analytische Messmethoden fand man einen neuen hormonellen Übeltäter: „DHT“. Hinter dieser Kurzbezeichnung verbirgt sich ein testosteronähnlicher Stoff, der bei Frauen ebenso gebildet wird wie bei Männern. DHT blockiert die Wachstumsphase der Haare direkt an den Haarwurzeln und führt auf

Dauer zu dünnem, kraftlosem Haar. Nun die gute Nachricht: Forscher fanden pflanzliche Wirkstoffe, die DHT daran hindern, die Haarwurzeln zu blockieren.

Faktor Stress

Stress geht auf körperlicher Ebene immer einher mit einem Zuviel an Säurebildung. Die Folge: Der Nährstofftransport in die Zelle ist behindert, den Haarwurzeln fehlen elementare Vitalstoffe, um gesunde Haare auszubilden. Auch hier weiß die Ernährungsmedizin Rat: haarschädigende Säuren durch basische Nährstoffe neutralisieren, Stoffwechselmüll entsorgen und so den Weg für Vitalstoffe in die Haarwurzeln freimachen.

Faktor Vitalstoffmangel

Wissenschaftler fanden heraus, dass keimende Getreidesamen im Zuge ihres Wachstumsprozesses einen Cocktail natürlicher, aktivierender Vitamine ausbilden. Diese biologisch aktiven Vitamine aus Getreidekeimlingen unterstützen auch die Stoffwechselaktivität unserer Haarwurzeln.

Der Expertentipp gegen Haarausfall

Einem internationalen Team von Forschern gelang es nun, diese drei Hauptrisikofaktoren in einer speziellen, weltweit patentierten Bioformel auszuschalten. Die Formel mit dem Dreifach-Effekt gegen Haarausfall (HairCaps, Kapseln) ist in Apotheken erhältlich.



Nutricia-Trinknahrung bei Ernährungsproblemen

Die Nutricia-Fortimel-Produkte enthalten ausgewogene Nährstoffe als Zusatz oder Ersatz zur normalen Nahrung bei speziellen Bedürfnissen.

- Fehlt Ihnen zunehmend Kraft für alltägliche Tätigkeiten?
➔ **Fortifit Eiweißpulver**
- Geschwächt aufgrund von Krankheit oder Appetitlosigkeit?
➔ **Fortimel Compact als Trinklösung**
- Betreuen Sie jemanden mit Alzheimer im Frühstadium?
➔ **Souvenaid**
- Fühlen Sie sich angeschlagen, wenig Appetit?
➔ **Fortimel Pulver**
- Erholen Sie sich von einer schweren Erkrankung und haben erhöhten Energiebedarf?
➔ **Calogen Extra**
- Braucht Ihr Kind manchmal mehr, als sein Essen liefert?
➔ **NutriniDrink**



Informieren Sie sich bei uns über
die verschiedenen Anwendungsgebiete und Produkte!

Produktbroschüren, kostenlose Proben oder Einzeldrinks
schon ab € 3,80!

Neues aus der Wissenschaft

SCHMERZLINDERNDER WIRKSTOFF IN AFRIKANI- SCHER PFLANZE ENTDECKT

Ein afrikanischer Strauch dürfte ein sehr wirksames Schmerzmittel in seiner Wurzel enthalten.

Am Institut für Neurowissenschaften in Grenoble hat man festgestellt, dass ein schmerzstillender Pflanzeninhaltsstoff ident mit dem bei uns gut bekannten Schmerzmittel Tramadol ist. Der bei uns vollsynthetisch hergestellte Wirkstoff gilt als sehr starkes Schmerzmittel und wurde bereits in den 70er-Jahren entwickelt, indem er von Morphin abgeleitet wurde. Tramadol zeigt ähnliche Wirkungen wie das Opiat, hat aber deutlich weniger Nebenwirkungen. Zum ersten Mal dürfte somit ein synthetisches Medikament aus der Pharmaindustrie in hoher Konzentration in einer natürlichen Quelle gefunden worden sein. *Nauclea latifolia* heißt der Strauch, der ganz natürliches Tramadol enthält. Die Konzentration von Tramadol liegt dabei bei 4 %, was einer sehr hohen Wirkstoffmenge entspricht. Für die lokale Bevölkerung eröffnet sich damit ein neuer Zugang zu einer preiswerten Behandlungsmöglichkeit. Aber auch die traditionelle Medizin verschiedener afrikanischer Stämme hat damit eine große Bestätigung erfahren.

HPV-IMPFSTOFF DER ZWEI- TEN GENERATION IN SICHT

Parallel zur Diskussion um eine generelle Impfung gegen Humane Papillomaviren im Schulalter gibt es bereits erste Studien mit einem neuen HPV-Impfstoff.

Der neue Impfstoff soll künftig nicht nur vor der Mehrzahl der genitalen Warzenviren schützen, sondern auch vor jenen Viren, die für die Bildung von simplen Hautwarzen verantwortlich sind. Durchgeführt wurde die Studie



an der Abteilung für Immunodermatologie der MedUni Wien unter Mitwirkung der Johns-Hopkins-Universität (Baltimore, USA). Da der neue Impfstoff also auch gegen die Papillomaviren wirkt, die v. a. bei Kindern typische Hand- und Fußwarzen verursachen, wird eine Impfung bereits im Kindesalter angedacht. Zurzeit wird der Impfstoff allerdings erst in klinischen Studien evaluiert. Da man sich durch den neuen Impfansatz aber eine Kostenersparnis erwartet, wird die Entwicklung des HPV-Impfstoffs der zweiten Generation wohl rasch vorangetrieben.

IMPFEN ÜBER 50

Impfen wird häufig als Kinderthema abgetan, doch entstehen bei der Generation 50plus über die Jahre hinweg zunehmend Impfücken.

Schutzimpfungen gehören aber zu den wichtigsten und wirksamsten präventiven Maßnahmen, die in der Medizin zur Verfügung stehen und sollten daher nicht ungenutzt bleiben. Gerade mit zunehmendem Alter verändert sich ja das Immunsystem und ab dem 50. Lebensjahr steigt die Infektanfälligkeit deutlich an.

Das kann nicht nur zu vermehrten Infekten führen, sondern auch zu zum Teil schweren und sogar lebensbedrohlichen

Verlaufsformen. Dazu kommt, dass auch der Impfschutz von früheren Impfungen ohne Auffrischung meist nicht mehr ausreichend vorhanden ist. Der Österreichische Impfplan empfiehlt deshalb für die Generation 50plus folgende Impfungen:

- Tetanus
- Diphtherie
- Polio
- Pertussis
- FSME
- Herpes Zoster
- Influenza
- Pneumokokken

Das FrühlingsRätsel

SUDOKU

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

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

DENKSPORT

Streichrätsel

WARE – JAHR – HEIDE – ARTIST – EIBE –
KUNST – STAR – KERZE – TRAB – ANKER –
WELT – RING – SOHN – KOBRA – LAUT –
ACHAT – INSEL – TENOR – LEDA – BANK

Von jedem der oben stehenden Wörter sind entweder die ersten oder die letzten zwei Buchstaben derart zu streichen, dass die restlichen Buchstaben – fortlaufend gelesen – ein Sprichwort ergeben.

Lösungen

WAHRHEIT IST EIN STÄRKER TRANK.
WER IHN BRAUT,
HAT SELTEN DANK.

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

knops

■	B	A	■	H	■	L	■
■	E	R	D	B	E	N	■
■	J	U	R	A	B	E	N
■	N	■	L	E	G	A	L
■	W	E	Z	U	G	■	K
■	C	M	■	■	T	P	E
■	K	U	F	E	A	■	■
■	E	I	R	E	N	E	■
■	Z	I	N	N	A	S	■
■	H	A	M	S	■	■	■
■	A	D	A	M	S	■	■
■	K	E	R	Z	E	■	L
■	U	N	O	■	■	■	■
■	A	D	E	L	■	M	■
■	K	I	R	■	N	A	■
■	J	■	M	■	E	L	■
■	C	O	R	■	N	O	■
■	N	■	■	■	E	N	■
■	E	L	■	■	■	■	■



Stadt i. Puster- tal (Südtirol)			Abk.: Adresse		engl.: er		sib. Strom
best. Natur- katastrophe			Paarungs- zeit der Vögel		engl.: kleiner Kinderwagen		Garten- blume
					unbest. frz. Artikel		
					tierische Milchdrüse		
geolog. Erdzeitalter		gesetzlich					
Orts- wechsel		Stadt und Bezirk in NO					
						ital.: Brot	
			Druck- buchstabe				
			Geld- wesen				
eh. Kf.: Kubik- zentimeter					engl.: Osten		franz.: Geist, Witz
Teil des Schlittens							
be- stimmtes Metall		griech. Göttin					
		wie ein Esel schreien					
					röm. Kupfergeld		
					Küsten- vogel		
amerikan. Fotograf † 1984 (Ansel)						sonst, auch genannt	
Wachs- licht		staatlich ver- eidigter Jurist					
		engl. männl. Vorname					
					Kfz.-Z. Liezen		
					Schiffs- tagesstrecke		
			entfernt				
			Heim- schüler				
ital.: eins	Stadt in Italien						Richtungs- anzeiger
Aristo- kratie	Stadt in Burgund						
					Kf.: Messer- spitze		
					ein Edelgas		
						ital.: zwei	
Stadt in Nord- schweden		Gänsefuß- gewächs					
					Ausruf des Er- staunens		
Musik: Horn		Nach- komme					



gestresst?

erschöpft?

ausgebrannt?

überfordert?

- + **Energie**
- + **Gelassenheit**
- = **Vitango®**



Traditionell pflanzliches Arzneimittel mit dem Wurzelextrakt der Rhodiola rosea (Rosenwurz). Rezeptfrei erhältlich in Ihrer Apotheke.

VITANGO® – DIE 2-FACH-WIRKUNG GEGEN STRESS

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Vitango® 200mg-Filmtabletten: Traditionell pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei körperlichen und geistigen Symptomen von Stress. Die Anwendung beruht ausschließlich auf langjähriger Tradition.

Gutscheinaktion Vitango® 200mg-Filmtabletten, 60 Stück Packung

Von 20. Februar bis 21. Mai 2014 einlösbar in der Linden-Apotheke (1170 Wien).

Gutschein gültig nur bei Kauf des angeführten Produkts innerhalb des angegebenen Zeitraums. Gültig solange der Vorrat reicht.



**60 Stück Packung
um 3,60 Euro billiger**

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Vitango® 200mg-Filmtabletten: Traditionell pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei körperlichen und geistigen Symptomen von Stress. Die Anwendung beruht ausschließlich auf langjähriger Tradition.