

# WILLKOMMEN



Albrechtsberggasse 13 • 1120 Wien • www.apomeidling.at

Jörgerstraße 14-16 • 1180 Wien • www.gesundheitsapotheke.at

Tel.: +43 (0)1 / 813 32 42 • service@apomeidling.at

Tel.: +43 (0)1 / 405 23 35 • info@gesundheitsapotheke.at

## Editorial 3 | 2012



Liebe Kundinnen und Kunden der **St. Martin Gesundheitsapotheke** und der **Apotheke Meidling**!

**Unser heuriges Herbstmotto lautet „Schutzschirm“. Dieser soll Sie vor allen krankmachenden Faktoren abschirmen und gestärkt durch die kälter werdenden Tage geleiten.**

Damit Sie auch in Ihren vier Wänden gut geschützt sind, ist eine vollständige **Hausapotheke** besonders wichtig. Erfahren Sie dazu, welche Medikamente und Verbandsmaterialien hinein gehören und was Sie sonst noch beachten sollen. Wir checken gerne Ihre Hausapotheke! Für unsere Stammkunden gibt es zu diesem Thema einen speziellen Stammkundenbonus (siehe Gutscheine).

**Herbstzeit ist Impfzeit!** Die Impfung ist eine vorbeugende Maßnahme gegen verschiedene Infektionskrankheiten. Lesen Sie mehr dazu, welche Impfungen

besonders im Herbst wichtig sind und was dabei beachtet werden soll. Erfahren Sie auch Möglichkeiten, wie man die Impfung mittels Homöopathie oder Schüßler Salzen für den Körper besser verträglich macht.

Wie Sie **Erkältungshusten** mit pflanzlichen Mitteln, Schüßler Salzen und speziellen Tipps bekämpfen können, erfahren Sie ebenfalls in dieser Ausgabe der Willkommen-Zeitung. Eine wirksame Möglichkeit, Erkältungskrankheiten vorzubeugen, besteht in der Einnahme von **Vitamin D**. Neueste Studienergebnisse überzeugen von der Heilkraft des Sonnenvitamins.

Wenn die Tage kälter werden, braucht unser Körper zum Ausgleich „guten Brennstoff“, um für den Winter gerüstet zu sein. Besonders, wenn die ersten Erkältungen kommen, spendet eine schmackhafte Hühnersuppe Kraft. Als Hauptgang runden sehr einfach und rasch zu kochende Steinpilzspaghetti das **Herbstmenü** ab. Wir wünschen gutes Gelingen!

Glatte, faltenfreie Haut steht für Schönheit, Jugend und Gesundheit. Es ist der Lauf der Zeit, dass die Haut an Straffheit, Feuchtigkeit und Fett verliert. Lesen Sie mehr dazu, wie Sie diesen Prozess hintanhaltend können!

Zu diesem Thema laden wir Sie herzlich zu einer kostenlosen **Kosmetikberatung** ein (siehe unter „**WICHTIGE TERMINE**“).

In diesem Sinne wünschen wir - **die Teams der Partnerapotheken St. Martin und Meidling** und **Ihr Apothekerehepaar Dorothea und Christoph Splichal** - Ihnen einen wunderschönen Herbst und viel Vergnügen mit unserer hauseigenen Zeitung **Willkommen**.

## INFORMATION | HAUSAPOTHEKE

### HAUSAPOTHEKEN-CHECK

...wann haben Sie zuletzt den Inhalt Ihrer Hausapotheke auf Vollständigkeit und Ablaufdaten kontrolliert?

**H**ausapotheken sollten einmal jährlich überprüft werden. Nach Ablauf des Verfallsdatums kann im günstigsten Fall die Wirkung des Medikaments nicht mehr ausreichend sein, aber auch schädliche Effekte und unerwünschte Nebenwirkungen sind möglich.

#### WICHTIGE PUNKTE ZUM THEMA HAUSAPOTHEKE

■ Es gilt zu beachten, dass das aufgedruckte Verfallsdatum sich nur auf verschlossene Packungen bezieht. Angebrochene Medikamente, ins-

besondere Augentropfen, Säfte und Salben können rasch verderben, da sie bei jedem Öffnen kontaminiert, d.h. mit Keimen verunreinigt werden. Notieren Sie das Anbruchdatum und den Namen des Verwenders auf der Packung. Im Beipackzettel finden Sie häufig eine Angabe zur Ablauffrist, also wie lange Sie das Mittel nach Anbruch benutzen können. Sollten Sie sich im Einzelfall nicht sicher sein, so fragen Sie einfach bei uns in der Apotheke nach.



■ Verbandstoffe zur Anwendung auf offenen Wunden sind meist steril, damit keine Infektionsgefahr für die Wunde besteht. Sobald man aber die geöffnete Packung herumliegen lässt bzw. wenn die Verbandstoffe abgelaufen

sind, sind z.B. die Mullkompressen nicht mehr steril und daher besteht die Gefahr einer Infektion bei Anwendung auf offenen Wunden.

- Verwenden Sie Reste von verschreibungspflichtigen Arzneimitteln nicht auf eigene Faust bei der nächsten ähnlichen Erkrankung bei Ihnen selbst oder anderen Personen.
- Bewahren Sie die Artikel der Hausapotheke tunlichst an einem gemeinsamen Ort auf und trennen Sie dabei die Arzneimittel vom Erste-Hilfe-Verbandsmaterial. Der Aufbewahrungsort sollte kindersicher und vor Licht, Hitze und Feuchtigkeit geschützt sein.

#### DER INHALT EINER HAUSAPOTHEKE

Eine Hausapotheke kann niemals einen Arztbesuch ersetzen oder die Fachberatung durch den Apotheker, aber bei Beschwerden wie Hals- oder Kopfschmerzen sollten Sie sich helfen können.

#### Gegen Schmerzen und Erkältungskrankheiten:

- Schmerztabletten für Erwachsene (Vorsicht Schwangere: Fragen Sie Ihren Apotheker um Rat!)
- Schmerz- und Fieberzäpfchen für Kinder
- Gels bei Gelenkschmerzen und Sportverletzungen
- Lutschtabletten und Gurgellösungen bei Halsschmerzen
- Hustensaft
- Nasentropfen
- Erkältungsbalsam

#### Sonnenbrand, Insektenstiche:

- Kühlende Gels

#### Für kleine Verletzungen:

- Wunddesinfektionsmittel
- Wund- und Heilsalbe
- Pflaster in verschiedenen Größen
- Mullbinden
- Sterile Kompressen
- Elastische Binden
- Schere

#### Sonstiges:

- Mittel gegen Durchfall
- Fieberthermometer
- Pinzette bzw. Zeckenpinzette
- Mittel gegen Läuse

Also nehmen Sie sich ein Herz, misten Sie Ihre Hausapotheke aus und bringen Sie Ihre „Schätze“ zu uns in die Apotheke. Wir helfen Ihnen gerne bei der sinnvollen und individuellen Neubestückung.

**Hausapotheken-Check mit großem Bonus! Nur für Stammkunden. Lassen Sie sich überraschen!**

GUTSCHEIN



**GRATISGUTSCHEIN für eine Apotheker Splichal Aloe Vera Aufbaucreme**

Die aufbauende Gesichtspflege für kältere Tage und auch für die Nacht!

GUTSCHEIN

**STAMMKUNDEN-BONUS**

Hausapotheken-Check mit großem Bonus! Nur für Stammkunden. Lassen Sie sich überraschen!

GUTSCHEIN



**GRATISGUTSCHEIN FÜR EIN GESCHENK AM TAG DER APOTHEKE**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch am 26. September 2012!

Alle Angebote gelten, solange der Vorrat reicht!

## ERKÄLTUNGSHUSTEN

... wirksam bekämpfen mit der Kraft der Pflanzen.

Die häufigste Ursache für Husten abgesehen vom Rauchen sind Erkältungskrankheiten, die meist zusammen mit Schnupfen, Halsschmerzen sowie Kopf- und Gliederschmerzen auftreten. Gerade auf dem pflanzlichen Sektor gibt es viele Möglichkeiten, Husten wirksam zu bekämpfen.

### PHYTOTHERAPIE BEI HUSTEN

Die Palette der pflanzlichen Hustenmittel ist groß und reicht von hustenreizlindernden bis zu schleimlösenden Drogen. Diese werden entweder als Monopräparate oder sehr häufig auch als Kombinationspräparate verwendet. Viele Pflanzen verfügen auch über mehrere Wirkungen, wie z.B. **Thymian** (schleimlösend, krampflösend, antibakteriell).



Obwohl die meisten beim Begriff „HUSTENREIZSTILLER“ hauptsächlich an die typischen synthetischen Hustenblocker (z.B. Wick Hustenreizstiller) denken, gibt es auch pflanzliche Arzneimittel, die den Hustenreiz lindern können. Neben **Sonnentaukraut** werden vor allem **Schleimdrogen** zur Dämpfung des Hustenreizes eingesetzt, wie z.B. **Isländisches Moos, Königskerzenblüten, Lindenblüten, Malvenblätter/-blüten, Eibischwurzel/-blätter** oder **Spitzwegerichblätter/-kraut**. Diese lokal reizlindernden Mittel setzen die Hypersensibilität der Hustenrezeptoren herab und verfügen zum Teil auch über antibakterielle Wirkung. Die indifferenten Pflanzenschleime der schleimhaltigen Arzneimittel überziehen die Schleimhaut mit einer Schutzschicht, wodurch der lokale Reiz gemildert wird und das ohne Nebenwirkungen. Die Anwendung erfolgt z.B. in Form von Lutschpastillen, Hustensäften oder Tees.

„SCHLEIMLÖSER“ fördern den Schleimauswurf durch Stimulation der Sekretion von dünnflüssigem Schleim, Verflüssigung des festen Schleims und/oder Beschleunigung des Abtransports durch das Flimmerepithel. Wer solche „Schleimlöser“ anwendet, sollte besonders viel trinken, um deren Wirksamkeit zu unterstützen. Verwendet werden **ätherische Öle** (z.B. **Thymianöl, Anisöl, Fenchelöl, Eukalyptusöl, Latschenkieferöl, Fichtennadelöl** und **Pfefferminzöl**) bzw. Drogen oder Drogenextrakte mit deren Inhalt. Aufgrund ihrer Fettlöslichkeit werden sie auch leicht und schnell von Haut und Schleimhäuten aufgenommen, weshalb sie auch zur äußerlichen Anwendung als

Salbe, Creme, Badezusatz oder zur Inhalation geeignet sind. Der Einsatz in Form von Bronchialtees ist ebenfalls weit verbreitet. Die Anwendung sollte bevorzugt im späteren Stadium einer Erkältung erfolgen, wenn sich eine durch Sekretstau bedingte Verstopfung bemerkbar macht, sowie bei chronischer Bronchitis. Pflanzen wie **Süßholzwurzel, Primelwurzel, Königskerzenblüten, Seifenkrautwurzel** oder **Efeublätter** enthalten ebenfalls schleimlösende Inhaltsstoffe (Saponine), die auch über eine auswurfördernde und zum Teil krampflösende (z.B. Efeu) Wirkung verfügen. Die Inhaltsstoffe von **Pelargonium** verfügen ebenfalls über eine auswurfördernde Wirkung als Stimulation des Flimmerepithels und über antibakterielle Eigenschaften. Weiters schleimlösend wirkt das Mazerat von **Haselstrauch** oder **Weißbuche** (auch reizstillend).

### UNSERE SPEZIELLEN TIPPS BEI ERKÄLTUNGSHUSTEN

- Trinken Sie mindestens zwei Liter pro Tag, dann wird vor allem bei feststehendem Husten zäher Schleim verflüssigt und das Abhusten erleichtert. Eine hustenlösende bzw. hustenreizstillende Teemischung sollte in Ihrer Hausapotheke nicht fehlen.
- Auf genügend hohe Luftfeuchtigkeit in Wohn- und Schlafräumen sollte geachtet werden. Denn zu trockene Luft reizt ebenfalls die Bronchien.
- Verrauchte Räume sollten gemieden werden und für alle Raucher gilt, das Rauchen einzustellen.
- Das Inhalieren mit Salzen oder ätherischen Ölen zur Befeuchtung der Atemwege wirkt in vielen Fällen wohltuend.
- Ratsam für unterwegs sind hustenlösende und reizmildernde Bonbons.
- Für eine gut funktionierende Immunabwehr ist ausgewogene und gesunde Ernährung Grundvoraussetzung. Dabei sollte viel Obst und Gemüse am Speiseplan stehen.
- Nehmen Sie Ihre Armbanduhr ab, legen Sie sich hin und legen Sie täglich 30-60 Minuten beide Hände locker nebeneinander auf die Brust in Lungenhöhe. Mittels dieser Energie kann die Heilung beschleunigt werden.
- Sorgen Sie auch für ausreichend Schlaf, körperliche und geistige Entspannung und bei Bedarf auch für Bettruhe.

### APOTHEKER SPLICAL HUSTENSAFT



für Erwachsene 125 ml € 7,55  
250 ml € 13,30

für Kinder 125 ml € 7,55  
250 ml € 13,30

### TIPP | ERKÄLTUNGSHUSTEN

## SCHÜSSLER-TIPP BEI HUSTEN UNTERSCHIEDLICHER ART



Mit Hilfe der Mineralstoffe lässt sich Husten rasch beseitigen bzw. lindern. Ist der Husten verschleimt, so ist **Kalium chloratum** (3 x 5 Stück pro Tag) wichtig. Ebenfalls schleimlösend wirkt **Calcium phosphoricum** (3 x 3 Stk.) besonders bei bellendem Husten. (Passt oft auch für hustende Kinder im Wachstum.)

Bei trockenem Reizhusten empfehlen wir **Natrium chloratum** (3 x 5 Stk.) und bei verkramptem Husten **Magnesium phosphoricum** („heiße 7“).

Handelt es sich um Erkältungshusten, darf nicht auf **Ferrum phosphoricum** (3 x 5 Stk.) vergessen werden. Sinnvoll ist die Kombination mit der äußerlichen **Salbenmischung H**, die auf die Brust aufgetragen wird und die wichtigsten Mineralstoffe gegen Husten beinhaltet.

**Vorteil: Die Schüssler Salze sind ab dem Säuglingsalter und auch für Schwangere empfehlenswert!**

## WICHTIGE TERMINE

... die Sie nicht verpassen sollten.

### EINLADUNG ZUR PERSÖNLICHEN KOSMETIKBERATUNG UND HAUTANALYSE

Nutzen Sie die Gelegenheit und besuchen Sie uns zum „Vichy-Tag“ in der **St. Martin Gesundheitsapotheke** am 24. September und 5. Dezember 2012 jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr (Terminvereinbarung unter Tel.: 01 / 405 23 35 oder info@gesundheitsapotheke.at) oder in der

**Apotheke Meidling** zum „Botarin-Tag“ am Dienstag, den 16. Oktober 2012 (Terminvereinbarung unter Tel.: 01 / 813 32 42 oder service@apomeidling.at.) zur persönlichen Kosmetikberatung und Hautanalyse von 10.00 bis 17.00 Uhr.

### TAG DER APOTHEKE

Besuchen Sie uns am 26. September 2012 und holen Sie sich Ihr Überraschungsgeschenk ab.



Achtung neue Homepages, die auch Smartphone- und Ipad-kompatibel sind!  
[www.splichal.at](http://www.splichal.at)

GUTSCHEIN

Name: \_\_\_\_\_  
Adresse: \_\_\_\_\_  
Tel.Nr.: \_\_\_\_\_  
E-Mail: \_\_\_\_\_

Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Gutschein gültig solange der Vorrat reicht. Kann nicht in bar abgelöst werden. Ich erkläre mich mit der Verarbeitung meiner persönlichen Daten (Name, Adresse, Tel.Nr., E-Mail) durch die St. Martin Gesundheitsapotheke zum Zweck der Zusendung von Informationen und Werbung auf schriftlichem oder elektronischem Weg einverstanden. Diese Zustimmung kann ich jederzeit widerrufen.

GUTSCHEIN

Name: \_\_\_\_\_  
Adresse: \_\_\_\_\_  
Tel.Nr.: \_\_\_\_\_  
E-Mail: \_\_\_\_\_

Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Gutschein gültig solange der Vorrat reicht. Kann nicht in bar abgelöst werden. Ich erkläre mich mit der Verarbeitung meiner persönlichen Daten (Name, Adresse, Tel.Nr., E-Mail) durch die St. Martin Gesundheitsapotheke zum Zweck der Zusendung von Informationen und Werbung auf schriftlichem oder elektronischem Weg einverstanden. Diese Zustimmung kann ich jederzeit widerrufen.

GUTSCHEIN

Name: \_\_\_\_\_  
Adresse: \_\_\_\_\_  
Tel.Nr.: \_\_\_\_\_  
E-Mail: \_\_\_\_\_

Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Gutschein gültig solange der Vorrat reicht. Kann nicht in bar abgelöst werden. Ich erkläre mich mit der Verarbeitung meiner persönlichen Daten (Name, Adresse, Tel.Nr., E-Mail) durch die St. Martin Gesundheitsapotheke zum Zweck der Zusendung von Informationen und Werbung auf schriftlichem oder elektronischem Weg einverstanden. Diese Zustimmung kann ich jederzeit widerrufen.

## Herbstmenü

... gibt Kraft von innen!

Wenn die Tage kälter werden, braucht unser Körper zum Ausgleich „guten Brennstoff“, um für den Winter gerüstet zu sein. Besonders, wenn die ersten Erkältungen kommen, spendet eine schmackhafte Hühnersuppe Kraft. Als Hauptgang runden sehr einfach und rasch zu kochende Steinpilzspaghetti das Herbstmenü ab. Wir wünschen gutes Gelingen!

## KRÄFTIGENDE HÜHNERSUPPE

## Zutaten für 4 Personen

1 Stück Bio-Freilandhuhn  
1 Bund Suppengrün  
5 Blätter Liebstöckel  
1 Bund Petersilie  
3 Stück Gewürznelken  
1 Stück Lorbeerblatt  
1 TL Salz  
Pfeffer

## Zubereitung:

Für die kräftigende Hühnersuppe das Huhn, Suppengrün und Petersilie waschen. Falls vorhanden, das Fett beim Hinterteil des Huhns



wegschneiden. Huhn mit Gemüse, Gewürznelken, Liebstöckel und Lorbeerblatt in einen Topf legen, 1 TL Salz und etwas Pfeffer dazugeben. Den Topf mit kaltem Wasser auffüllen und das Ganze aufkochen lassen. Sobald die Suppe kocht, 2 Stunden auf kleiner Flamme zugedeckt sanft köcheln lassen (braucht in einem Druckkochtopf nur 1 Stunde). Danach die Suppe durch ein großes Sieb gießen, das aufgefangene Gemüse in Stücke schneiden.

Vom Huhn die Haut abziehen, Huhn ebenfalls in kleine Stücke zerteilen. Das Gemüse und das Fleisch zur Suppe geben, aufkochen und abschmecken. Eventuell mit klein geschnittener Petersilie garnieren. Tipp: Auch während der Stillzeit oder bei Krankheiten wie Grippe ist eine Hühnersuppe ein hervorragender Kraftspender!

## STEINPILZSPAGHETTI MIT RUCOLA-SALAT

## Zutaten

## für 2 Personen:

für die Spaghetti:  
20 g Vollkornspaghetti



1 Becher Schlagobers  
15 g getrocknete Steinpilze  
1 Bund Petersilie  
Salz  
Pfeffer  
für den Rucola-Salat:  
1 Packung Rucola-Salat  
4 EL Balsamessig  
4 EL Olivenöl  
1 KL Honig  
2 EL Pinienkerne  
2 EL gehobelter Parmesan  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

20 g Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest garen. Währenddessen in einer Pfanne einen Becher Schlagobers erhitzen, die getrockneten Steinpilze hinzufügen und leicht köcheln lassen. Nach 5-10 Minuten Salz, Pfeffer und Petersilie hinzufügen und die abgeseihten Spaghetti mit dieser Sauce vermengen. Servieren Sie dazu Rucola-Salat mit Balsamessig (etwas mit Honig gesüßt), kalt gepresstem Olivenöl, grobem Salz und frisch gemahlenem Pfeffer. Tipp: Hobeln Sie über den Rucola-Salat etwas Parmesan und bestreuen Sie diesen schließlich mit angerösteten Pinienkernen (2 EL Pinienkerne in trockener Pfanne bei mittlerer Temperatur anrösten). Tipp: Da die Pinienkerne leicht anbrennen, beim Rösten immer umrühren und dabei bleiben.

GUTEN APPETIT!

## EMPFEHLUNG | IMPFUNG

## HERBSTZEIT IST IMPFZEIT

... geschützt in den Winter.

Die Impfung ist eine vorbeugende Maßnahme gegen verschiedene Infektionskrankheiten. Welche Impfungen besonders im Herbst wichtig sind, erfahren Sie in folgendem Artikel.

## GRIPPEIMPfung

Die Grippe – auch Influenza genannt – ist eine akut auftretende, fieberhafte, durch Grippeviren hervorgerufene schwere Infektionskrankheit, die auch zum Tode führen kann. Die Beschwerden einer echten Grippe sind durch einen plötzlichen, steilen Fieberanstieg (meist höher als 39°C) gekennzeichnet, der oft von Schüttelfrost begleitet wird. Es treten schwere Kopf- und Gliederschmerzen auf und der Betroffene fühlt sich schwer krank. Oft kommt es im Anschluss zu einer bakteriellen Superinfektion, was zu Lungen-, Mittelohrentzündung, Stirn- und Nebenhöhlenentzündung, Gehirnhautentzündung, Rippenfell- oder Nierenentzündung oder Entzündungen des Herzmuskels führen kann. Spätfolgen nach solchen Komplikationen sind nicht selten. Todesfälle bei älteren, schon etwas geschwächten Personen sind immer wieder zu beobachten.



**Achtung:** Nicht zu verwechseln ist die Grippe mit einem grippalen Infekt (Erkältungskrankheit), der vor allem mit Schnupfen, Fieber, Hals-, Kopfschmerzen und eventuell mit einem leichten Temperaturanstieg einhergeht. Diese Anzeichen klingen in den meisten Fällen in den nächsten Tagen ohne Komplikationen wieder ab. Eine Grippeimpfung schützt vor der echten Grippe, nicht aber vor grippalen Infekten. Da in jeder Saison ein anderes Grippevirus kursiert, muss die Impfung für dauerhaften Schutz jährlich

wiederholt werden. Übertragen wird die Grippe über eine Tröpfcheninfektion wie z.B. durch Husten oder Niesen oder über die Hände. Neben Kindern, älteren Menschen, chronisch Kranken und Personen mit beruflichem Infektionsrisiko wird die Impfung auch für gesunde bzw. jüngere Personen empfohlen, da diese als Verbreiter des Erregers eine wichtige Rolle spielen.

## PNEUMOKOKKENIMPfung

Pneumokokken sind Bakterien, die ernsthafte und lebensbedrohliche Krankheiten verursachen können. Diese Erreger besiedeln den Nasen-Rachen-Raum von vielen Menschen (je nach Alter bis zu 60%) ohne sie unmittelbar krank zu machen. Von diesen Trägern gelangen die Pneumokokken über eine Tröpfcheninfektion wie z.B. durch Husten oder Niesen oder Händekontakt zu Risikogruppen wie Kleinkindern oder älteren Menschen und verursachen dort Krankheiten. Invasive Pneumokokkenkrankungen verlaufen mitunter schlagartig mit Schüttelfrost, plötzlichem hohem Fieber. Je nach Ort der Infektion können Pneumokokken für eine ganze Reihe von Krankheiten verantwortlich gemacht



werden, wie z.B. Lungenentzündung, Hirnhautentzündung, Mittelohrentzündung oder auch „Blutvergiftung“. Pneumokokken-Infektionen sind zwar mit Antibiotika zu behandeln, bei schweren Infektionen kommt aber die Behandlung nicht selten zu spät. Ein Problem ist auch die zunehmende Unempfindlichkeit (Resistenz) der Pneumokokken gegen die üblichen Antibiotika. Die Impfung erfolgt nach einem speziellen Impfschema (Auskunft bei Arzt oder Apotheker) und ist besonders für Kinder, ältere Menschen, Risikopersonen, chronisch Kranke und Personen mit Lungenentzündung in der Anamnese oder Raucher empfehlenswert.

## WAS SOLLTE BEI DER IMPFUNG BEACHTET WERDEN?

Nicht geimpft werden sollten Personen mit akuten fieberhaften Erkrankungen. Menschen mit bekannter Überempfindlichkeit (Allergie) gegen Hühnereiweiß sollten dies mit ihrem Arzt besprechen. In Österreich sind mehrere Impfstoffe verschiedener Herstellerfirmen zugelassen, die sich in ihrer Produktionsweise etwas unterscheiden und auch für verschiedene Personengruppen empfohlen werden. Sie sind gut verträglich und werden ohne die umstrittene Trägersubstanz Thiomersal hergestellt. Zu den möglichen Nebenwirkungen gehören Hautreaktionen an der Einstichstelle wie Rötung, Schwellung und Schmerzen. Im Fall einer besonders starken Immunreaktion kann es zu Fieber, Muskel- und Kopfschmerzen sowie einem allgemeinen Krankheitsgefühl kommen. Um die Impfung für den Körper besser verträglich zu machen, gibt es homöopathisch die Möglichkeit, kurz vor und kurz nach der Impfung Thuja D30 Globuli jeweils 5 Stück zu lutschen (das Auftreten von leichtem Fieber ist danach in diesem Fall eine durchaus positive Reaktion des Körpers). Tritt nach der Impfung Fieber auf, so sind Belladonna D30 Globuli angesagt. Bei Säuglingen und Kleinkindern helfen sehr gut Viburcol® Zäpfchen (enthalten unter anderem auch Belladonna) gegen Fieber und Unruhezustände nach der Impfung. Eine weitere Möglichkeit, negativen Folgen von Impfungen vorzubeugen und nach der Impfung zu „entgiften“, besteht mit Hilfe der Schüßler Salze: Man lutscht dabei schon einen Tag vor bis eine Woche nach der Impfung folgende Mineralstoffe: Nr. 2 (3 x 5 Stk. pro Tag), Nr. 3 (3 x 5 Stk.), Nr. 4 (3 x 5 Stk.), Nr. 8 (3 x 3 Stk.), Nr. 10 (3 x 5 Stk.) und Nr. 20 (3 x 3 Stk.).

**Nützen Sie die vergünstigte Impfstoff-Aktion der Grippeimpfung vom 1. Oktober bis 31. Dezember 2012 und der Pneumokokkenimpfung vom 1. September 2012 bis 28. Februar 2013 in unseren Apotheken.**

## VITAMIN D

... die Heilkraft des Sonnenvitamins.

**D**er Sonnengott Helios galt in der griechischen Mythologie als Spender von Licht, Leben und Energie. Nicht nur Pflanzen gewinnen ihre Lebensenergie aus dem Sonnenlicht sondern auch der Mensch. In unseren Breiten können wir Vitamin D (Cholecalciferol) über die Sonnenbestrahlung der Haut in den Sommermonaten Mai bis September selbst bilden. Lesen Sie mehr dazu, warum in Österreich trotzdem ein Vitamin-D-Mangel im epidemieartigen Ausmaß herrscht.

Durch die geographische Lage Österreichs bekommen wir weniger Sonneneinstrahlung mit geringerer Intensität als z.B. unsere südlichen Nachbarländer. Außerdem ist Vitamin D nur begrenzt speicherbar. Zusätzlich wird die Vitamin-D-Bildung über die Haut durch die Anwendung von Sunblockern bzw. Lichtschutzfaktoren behindert. Lichtschutzfaktoren höher als 15 blockieren z.B. die körpereigene Vitamin-D-Synthese um bis zu 99,5 %, was jetzt nicht heißt, dass man auf diverse Sonnenschutzmittel verzichten sollte.



Weiters halten wir uns immer weniger in der frischen Luft auf. Leider gibt es keine Möglichkeit, den Vitamin-D-Bedarf ausreichend über die Nahrung abzudecken. (Vitamin D kommt in Hering, Lachs, Sardinen, Steinpilzen, Champignons, bedingt auch in Milchprodukten, Eier und Butter vor.) Diese Faktoren unterstreichen die Tatsache, dass fast jeder Österreicher an einem Vitamin-D-Mangel leidet, was besonders in den kälteren Jahreszeiten verstärkt auftritt.

### WOZU BRAUCHEN WIR VITAMIN D?

Lange hat man in der Wissenschaft gerätselt, warum Grippe- und Erkältungswellen immer in der sonnenarmen Jahreszeit über unser Land schwappten. Aktuelle Studien liefern nun neue Erklärungsansätze: Immunschwächender Vitamin-D-Mangel! Eine unzureichende Versorgung mit Vitamin D erhöht im Herbst und Winter bei Alt und Jung erheblich die Anfälligkeit für Infektionen der oberen Atemwege. Vitamin D senkt die Infektiosität von Erkältungsviren in dem es die Produktion von körpereigenen Antibiotika steigert. Weiters senkt es die allgemeine und die Herz und Gefäße betreffende Sterblichkeit, senkt den Blutdruck, verbessert die Herzmuskelfunktion und den Fettstoffwechsel.

Das Krebsrisiko (z.B. Brust-, Dickdarmkrebs) und das Risiko für Typ-1-Diabetes wird verringert. Außerdem wird der Stoffwechsel bei Typ-2-Diabetes verbessert. Vitamin D hält Entzündungsherde im Körper in Schach, schützt die Nervenzellen (z.B. Multiple Sklerose, Demenz), kräftigt die Knochen und Muskulatur und senkt so das Risiko für Oberschenkelhalsbrüche. Dadurch wird die Pflegebedürftigkeit im Alter verringert.

### WIE VIEL VITAMIN D BRAUCHEN WIR TÄGLICH?

Zur Erzielung eines guten Vitamin-D-Status ist in unseren Breiten vor allem im Herbst und Winter im Allgemeinen eine tägliche Einnahme von 2.500 bis 4.000 I.E. Vitamin D notwendig. Man kann auch einmal pro Woche 20.000 I.E. (entspricht 2.800 I.E. pro Tag) einnehmen. Wer es genau wissen will, wie viel Vitamin D der Körper braucht, kann auch einen Labortest machen. Ansonsten empfehlen wir für Erwachsene die Einnahme von 1.000 I.E. pro Tag über die sonnenarmen Jahreszeiten.



**D3 SOLARVIT 1000 I.E. 60 Stk. € 16,50**

## TIPP | STRAFFE HAUT

### JUGENDLICHE STRAFFE HAUT

... wie kann ich das erreichen?

**G**latte, faltenfreie Haut steht für Schönheit, Jugend und Gesundheit. Es ist der Lauf der Zeit, dass die Haut an Straffheit, Feuchtigkeit und Fett verliert. Wie Sie diesen Prozess hintanhaltend können, erfahren Sie in folgendem Artikel!

#### WIE ENTSTEHEN FALTEN?

Die Haut ist verschiedenen Einflüssen wie Witterung, Umweltverschmutzung, Sonneneinstrahlung und Hormonschwankungen ausgesetzt. Mit zunehmendem Alter wird die Funktion der Fibroblasten (erzeugen Kollagen und Elastan) eingestellt, wodurch die Haut an Elastizität verliert. Feuchtigkeitsbindende Substanzen (Hyaluronsäure) werden weniger produziert und die reduzierte Östrogenproduktion führt zu erheblichem Feuchtigkeitsverlust der Haut. Auch die Fettproduktion verringert sich, wodurch die Haut dünner und empfindlicher wird. Weiters nimmt die Frequenz der Zellerneuerung deutlich ab. Das Ergebnis ist Faltenbildung und eine schlaffe, fahle Gesichtshaut. Weitere Faktoren, die für die Hautalterung verantwortlich sind, können ein unzureichendes oder falsches Pflegeverhalten, übermäßige Sonnenbestrahlung oder Solariumbesuche, zu wenig Schlaf oder auch zu wenig Flüssigkeitszufuhr sein. Falsche Ernährung, Alkohol und Nikotin, Stress und Umwelttoxine tragen ebenfalls dazu bei.



- Ein gesunder und ruhiger Schlaf ist essenziell für glatte Haut.
- Meiden Sie übermäßigen Alkoholkonsum und Nikotin. Denn beide lassen die Haut alt aussehen!
- Schützen Sie sich gegen übermäßige Sonnenbestrahlung und meiden Sie Solariumbesuche.
- Wenden Sie einmal in der Woche ein Peeling an. Durch Peeling werden alte Hautschuppen entfernt. Es wird Platz gemacht für neue und frische Haut. Danach kann eine Maske den Effekt verstärken.
- Fruchtsäurepräparate können die Haut wieder glatt und

ebenmäßig machen. Das hilft nicht nur bei Falten, sondern z.B. auch bei Aknenarben.

- Nach der Hautreinigung und dem Tonic ist es wichtig, die richtige Anti-Aging-Creme aufzutragen. Vergessen Sie dabei nicht auf den Hals (Stichwort: Straffes Gesicht und Schildkrötenhals)! Unsere Kosmetikexpertinnen helfen Ihnen jederzeit gerne bei der Wahl der richtigen Produkte.

#### Einladung zur persönlichen Kosmetikberatung und Hautanalyse

Nutzen Sie die Gelegenheit und besuchen Sie uns zum „Vichy-Tag“ in der **St. Martin Gesundheitsapotheke** am 24. September und am 5. Dezember 2012 jeweils von 9.00 - 17.00 Uhr (Terminvereinbarung unter Tel.: 01 / 405 23 35 oder info@gesundheitsapotheke.at) oder zum „Botarin-Tag“ in der **Apotheke Meidling**

am Dienstag, den 16. Oktober 2012 (Terminvereinbarung unter Tel.: 01 / 813 32 42 oder service@apomeidling.at.) zur persönlichen Kosmetikberatung und Hautanalyse von 10.00 bis 17.00 Uhr.

**Unsere Kosmetikexpertinnen freuen sich schon auf Ihr Kommen!**

## TIPP | ANTI-AGING

### SCHÜSSLER-TIPP GEGEN FALTEN



Für alle, die zusätzlich zur äußerlichen Behandlung von innen etwas gegen die Falten tun wollen, bieten die Schüssler Salze eine hervorragende Möglichkeit. So hilft eine Mischung aus **Calcium fluoratum** (3 x 2 Stk. pro Tag), **Natrium chloratum** (3 x 3 Stk.), **Natrium phosphoricum** (3 x 3 Stk.), **Silicea** (3 x 2 Stk.) und **Calcium sulfuricum** (3 x 2 Stk.) gegen verschiedenste Arten von Falten und gegen Trockenheit.

Diese Mischung empfehlen wir nicht nur innerlich sondern auch äußerlich in Form der **Schüssler Gesichtsschnee** für anspruchsvolle Haut aufzutragen.

**Unser Tipp:** Eine tägliche vorherige Behandlung mit der **Maske BaseCare** macht die Haut vor dem Auftragen der Gesichtsschnee besonders glatt.