

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 2 | 2012



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

Unser heuriges Sommermotto lautet „**Ihr Sommercode**“. Hinter diesem Sommercode verbergen sich Farbenpracht und Lebensfreude. Die Haupturlaubszeit steht vor der Tür und die meisten von uns freuen sich schon auf den kommenden Traumurlaub. Diese Ausgabe der Willkommen-Zeitung soll Ihnen einen kleinen Leitfaden für die Erfüllung der Urlaubsträume und die Lebensfreude geben, damit Sie voller Elan in den Sommer starten können. Achten Sie auch auf unser „**Sommercode-Gewinnspiel**“ (mehr Infos S.3)

Damit aus dem Traumurlaub kein Horrortrip wird, ist es wichtig, diesen rechtzeitig zu planen. So gehört auch eine **Reiseapotheke** in jedes Gepäck. Lassen Sie sich dazu einen Monat vor der Abreise Ihre **individuelle Reiseapotheke** und Ihren **persönlichen Impfplan** zusammenstellen.

Was hilft bei **Sportverletzungen** und wann wende ich ein kühlendes Gel oder eine wärmende Salbe an? Diese Fragen werden Ihnen in dieser Ausgabe der Willkommen klar beantwortet. Erfahren Sie auch, wie Sie Ihren Körper vor der Sonne schützen können. Denn die **neuesten Sonnenschutzprodukte** von **Ateia**® enthalten außer den Sonnenschutzfaktoren spezielle **DNA-Reparaturenzyme**, die Sonnenschäden gleich reparieren können. Klingt utopisch, ist aber wahr!

Diabetiker aufgepasst! Dass Diabetiker die Mahlzeit genauso wie Nichtdiabetiker genießen können, möchten wir mit unserem **Diabetikermenü** (auch sehr gesund und bekömmlich für Nichtdiabetiker) beweisen. Neben den **Medikamenten**, die der Diabetiker regelmäßig einnehmen bzw. sich verabreichen muss, gibt es bei uns noch eine Menge **Zubehör für den Rundumbedarf**, um das Leben mit Diabetes wesentlich zu erleichtern. Lesen Sie auch, was ein **Diabetiker auf Reisen** mitnehmen sollte.

Alternativmedizinisch haben wir sowohl in **tibetischer Medizin** als auch in der **Homöopathie** unser Wissen und unser Sortiment ausgebaut. Denn Ihr geistiges und körperliches Wohlbefinden liegt uns am Herzen.

Weiters laden wir Sie herzlich zu einer **kostenlosen Venen-** oder **Kosmetikberatung** ein (siehe „WICHTIGE TERMINE“ S. 3). In diesem Sinne wünschen wir - **die Teams der Partnerapotheken St. Martin und Meidling** und Ihr **Apothekerehepaar Dorothea und Christoph Splichal** - Ihnen einen wunderschönen Sommer und viel Vergnügen mit unserer hauseigenen Zeitung **Willkommen**.

Ihr Sommercode

Handgepäck mitnehmen. Achtung: 100 ml Flüssigkeit und mehr sind dabei nicht erlaubt!

■ Für spezielle Medikamente / Erkrankungen (z.B. Diabetes) eine ärztliche Bestätigung in englischer Sprache mitnehmen.

UNSERE SPEZIELLEN TIPPS

- Individuelle Medikamente für chronische Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck)
- Schmerz- und Fiebermittel (z.B. Ibuprofen forte® Ft.)
- Mittel zur Wunddesinfektion (z.B. Octenisept® Lösung)
- Wund- und Heilsalbe (z.B. Bepanthen Salbe®)
- Medikamente gegen Durchfall (z.B. Imodium® akut Schmelztabletten, Normolyt® bzw. Normhydral® lösliches Pulver; vorbeugend: Omni-Biotic® Reise)
- Medikamente gegen Verstopfung (z.B. Dulcolax® Dragees)
- Medikamente gegen Übelkeit / Erbrechen (z.B. Iberogast® Tropfen)
- Präparate bei Reisekrankheit (z.B. Travelgum®, Cocculus D12 Globuli)
- Erkältungsmittel (z.B. Aspirin® C, Nasivin® Sanft Spray, Lemocin® Lutschtabletten)
- Mittel zur Vorbeugung und Behandlung von Insektenstichen (z.B. Mosquito® Spray, Insecticum® Gel)
- Medikamente gegen Prellungen und Zerrungen (z.B. Traumasalbe)
- Sonnenschutzmittel und Après-Cremes, Mittel gegen Sonnenbrand (z.B. Bepanthen® Schaum Spray)
- Augentropfen bei Augenbeschwerden wie z.B. Bindehautentzündung (z.B. Visadron®), trockenes Auge (z.B. Bepanthen® Augentropfen)
- Mittel gegen die Allergie (z.B. Loratadin® RTP Tabletten)
- Pflaster und Verbandsmaterial
- Fieberthermometer
- Injektionsset für entlegene Gegenden mit medizinischer Unterversorgung
- Bei mangelnder Wasserhygiene, wie etwa auf individuellen Dschungeltouren, kann Flusswasser mit Silbernitrat-Tabletten (z.B. Micropur®) entkeimt werden.

REISEAPOTHEKE MIT GRATIS REISEBOX

Als Schnäppchen bieten wir Ihnen eine fertig zusammengestellte Reiseapotheke mit gratis Reisebox zum **Vorteilspreis von € 16,50** an.

HOMÖOPATHISCHE REISEAPOTHEKE

von DHU (auch für zu Hause). Für alle, die auf Homöopathie schwören, gibt es bei uns eine homöopathische Reiseapotheke, die auch als Hausapotheke einsetzbar ist. Sie enthält 32 Einzelmittel in Globuliform für die Selbstbehandlung von zahlreichen Beschwerden im Alltag und unterwegs. Eine genaue Gebrauchsanweisung ist dabei.

DHU Taschenapotheke € 69,80

INFORMATION | REISEAPOTHEKE

REISEAPOTHEKENCHECK

... was ich nicht vergessen darf!

Sommer – Sonne – Urlaubszeit! Endlich ist es soweit und Sie haben sich Ihren Urlaub verdient. Damit aus dem Traumurlaub kein Horrortrip wird, ist es wichtig, diesen rechtzeitig zu planen. So gehört auch eine Reiseapotheke in jedes Gepäck. Was darin sein sollte, hängt vom Reiseziel, der Reisedauer und der Reiseart ab.

ALLGEMEINE TIPPS

■ Kümmern Sie sich schon einen Monat vor dem Urlaub um Ihre Reiseapotheke und die Impfungen, die im jeweiligen Land empfohlen werden. Lassen Sie sich dazu Ihren individuellen Impfplan bei uns gratis ausdrucken.



- Wählen Sie Arzneimittel aus, die sich bei Ihnen bewährt haben und die Sie gut vertragen.
- Werfen Sie einen Blick auf das Verfallsdatum des Arzneimittels. Vorsicht: Das Datum gilt bei Flüssigkeiten, Salben und Augenarzneien nur für ungeöffnete Packungen.
 - Bei Reisen in warme Länder beachten Sie die Lagerungshinweise für Medikamente. Ein geschmolzenes Schmerz- oder Fieberzäpfchen nützt im Bedarfsfall niemandem mehr.
 - Erkundigen Sie sich bei Fernreisen, wie groß die Zeitverschiebung ist. Die Wirkung einiger Medikamente wird beeinträchtigt, wenn der Einnahme-Rhythmus nicht eingehalten wird (z.B. Empfängnischutz der Pille).
 - Bei Flugreisen wichtige Medikamente im

GUTSCHEIN



GRATISGUTSCHEIN für eine Tube Apotheker Splichal Feuchtigkeitsschnee.

Die leichte Tagespflege für das Gesicht. Auch unter dem Makeup auftragbar. Ideal für den Sommer!

GUTSCHEIN



GUTSCHEIN für Ateia® Sonnenschutzprodukte plus Repair.

Beim Kauf zweier Sonnenschutzprodukte von Ateia® erhalten Sie eine Packung Biogelat® NaturCarotinkapseln im Wert von € 13,90 gratis dazu.

GUTSCHEIN



GRATISGUTSCHEIN für eine Blutzuckermessung.

Bitte nüchtern sein. Keine Voranmeldung nötig.

Alle Angebote gelten, solange der Vorrat reicht!

WAS HILFT BEI SPORTVERLETZUNGEN

... Hilfe zur raschen Schmerzlinderung.



Schmerz lass nach!

Wärme und Kälte als Therapiemöglichkeit

Wer aktiv Sport betreibt, kann auch immer wieder leichte Verletzungen am Bewegungsapparat haben. Wärme bzw. Kälte sind eine seit langem bekannte Therapiemöglichkeit.

Die Entscheidung, wann **Wärme** und wann **Kälte** richtig ist, wollen wir Ihnen mit diesem Ratgeber erleichtern. Sollte der gewünschte Effekt nicht eintreten, so fragen Sie Ihren Arzt.



VERLETZUNGSART	SYMPTOME	BEHANDLUNG
Prellung (Kontusion)	Druckschmerz, Bluterguss und Schwellung sind typisch	Ruhigstellung, Lymphdrainagen, Akupunktmassagen, Kälte
Zerrung	Der Muskel reagiert schmerzhaft auf Anspannung, Dehnung und Druck. Je nach Ausmaß sind Blutergüsse und Schwellung möglich.	Schonung, physikalische Therapie, Kälte
Verstauchung (Distorsion)	Schwellung, Bluterguss, Schmerzen bei Bewegung in Verletzungsrichtung, Druckschmerz	Ruhigstellung, Schiene, Bandage, Kälte
Akute rheumatische entzündliche Beschwerden	Druck- und Bewegungsschmerz	Schonung, Kälte , eventuelle Maßnahmen: funktionelles Dehnen, abschwellende Maßnahmen, manuelle Therapie, Elektrotherapie, medikamentöse Unterstützung

VERLETZUNGSART	SYMPTOME	BEHANDLUNG
Hartnäckige und ältere Verletzungsfolgen	Druck- und/oder Bewegungsschmerz über einen längeren Zeitraum	Funktionelles Dehnen, Wärme , eventuelle Maßnahmen: Physiotherapie
Gelenkarthrosen	Bewegungs- bzw. Anlaufschmerz	Funktionelle Bewegungstherapie, Wärme
Epikondylitis (Tennis- bzw. Golferellenbogen)	Typischer Bewegungsschmerz (beim Ballen der Faust) und Druckempfindlichkeit	Funktionelles Dehnen, Physiotherapie, Überprüfung der Sport- oder Arbeitstechnik, Wärme
Rheumatische entzündliche Beschwerden	Druck- und Bewegungsschmerz	Schonung, Wärme , eventuelle Maßnahmen: funktionelles Dehnen, abschwellende Maßnahmen, manuelle Therapie, Elektrotherapie, medikamentöse Unterstützung

Kälte reduziert bei akuten Verletzungen der Muskeln, Gelenke und Sehnen die Schwellung und senkt den erhöhten Gewebedruck.



Trauma-Salbe **kühlend** wird zur Behandlung folgender Verletzungen eingesetzt:

- Akute Verletzungen der Muskeln, Gelenke und Sehnen wie Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen
- Muskelschmerzen durch Überanstrengung, Muskelkater
- Akute rheumatische entzündliche Beschwerden, Ischias
- Schmerzen im Bereich der Gelenke und der Wirbelsäule (LWS, HWS), Bandscheibensynonyme, Hexenschuss (Lumbago)

Wärme wirkt bei älteren oder hartnäckigen Verletzungen der Muskeln, Gelenke und Sehnen entspannend und fördert die Durchblutung.



Trauma-Salbe **wärmend** wird zur Behandlung folgender Verletzungen eingesetzt:

- Hartnäckige und ältere Verletzungsfolgen wie Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Muskelfaserrisse
- Gelenk- und Bandscheibensynonyme, Hexenschuss (Lumbago), Gelenkarthrosen
- Rheumatische Beschwerden, Ischias
- Tennis- bzw. Golferellenbogen

PRODUKTEMPFEHLUNG | ATEIA®

SOMMER, SONNE UND ATEIA®

... gut geschützt vor der Sonne!

Die Sonne hat viele gute Seiten. Sie kann unserer Haut jedoch auch schaden. UV-Strahlen des Sonnenlichts dringen teilweise tief in unsere Haut ein und können die Erbinformation (DNA) im Zellkern von Hautzellen schädigen. Die Haut (des Menschen) verfügt zwar über einen natürlichen Reparaturmechanismus, doch das körpereigene Reparatursystem kann bei starker Sonneneinstrahlung mit steigendem Alter nicht alle UV-Schäden reparieren. Dies kann zu chronischen Lichtschäden auch in tieferen Hautregionen führen oder wird sichtbar in Form von frühzeitiger Hautalterung (Faltenbildung). Ein internationales Hautärzteteam hat im Zuge eines Forschungsprojektes einen ganz besonders innovativen Sonnenschutz namens ATEIA® entwickelt, der die Natur als Vorbild nimmt.

WAS MACHT ATEIA® SO BESONDERS?

Die 2 DNA-Reparaturenzyme **Photosome** und **Ultra-**

some sind DNA-bindende Proteine, die im Zellkern die körpereigene Reparatur der Hautzelle bewirken. Photosome aktivieren den Reparaturmechanismus der Haut bei Tageslicht und Ultrasome bei Nacht und sorgen so für eine 24-h Wirkung. Der pflanzliche Extrakt aus dem mexikanischen Feigenkaktus – auch **Nopal-Kaktus** genannt – enthält wichtige, natürliche Radikalfänger wie Vitamin C, E und Carotinoide, die vor oxidativem Stress schützen.

Darüber hinaus verfügt Ateia® über einen außerordentlich hohen Anteil an Polysacchariden, die der Hautalterung und Faltenbildung entgegenwirken.

ATEIA® SUNPROTECT PLUS REPAIR

- Schützt vor UVA/UVB Strahlung
- DNA-Reparaturenzyme können UV-Licht geschädigte Hautzellen reparieren
- Verstärkt die Pigmentbildung und fördert dadurch die Hautbräunung

- Beugt vorzeitiger Hautalterung und Faltenbildung vor
- Führt der Haut Feuchtigkeit zu
- Ist für sensible Haut besonders empfehlenswert
- Für Kinder ideal geeignet



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 Gesundheits-apotheke 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 Gesundheits-apotheke 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 Gesundheits-apotheke zum Zweck der Zusendung von Informationen und Werbung auf schriftlichem oder elektronischem Weg einverstanden. Diese Zustimmung kann ich jederzeit widerrufen.

TIBETISCHE MEDIZIN IN ÖSTERREICH

... die moderne tibetische Rezeptur der PADMA-Produkte.

In der tibetischen Medizin vertraut man neben gesunder Lebensweise auf die Wirkung von Vielstoffgemischen, die aus Heilpflanzen und mineralischen Zutaten, statt aus chemischen Substanzen bestehen und den Organismus ganzheitlich beeinflussen.

Die traditionelle tibetische Gesundheitslehre ist über 1200 Jahre alt. Darin vereinigen sich das Wissen aus Indien, China, Persien sowie der Himalajaregion. Durch die PADMA AG hielt die Herstellung von tibetischen Arzneimitteln auch bei uns Einzug und ist in Form von vier verschiedenen rezeptfreien Arzneimitteln in Kapselform erhältlich.



PADMA CIRCOSAN® enthält 19 verschiedene getrocknete und gemahlene tibetische Heilkräuter. Diese fördern die Durchblutung und sind dadurch besonders gut bei Beschwerden wie kalten Händen und Füßen mit Kribbeln oder bei Wadenschmerzen beim Gehen hilfreich. Die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung im Organismus wird optimiert, Immunsystem, Abwehrkräfte und Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Es wirkt entzündungshemmend (bei allen Entzündungsprozessen im Körper), reguliert den Blutzucker (auch gegen Durchblutungsstörungen bei Diabe-



tes), unterstützt die Senkung von erhöhtem Blutdruck und Blutfettwerten. Sportler profitieren durch eine verkürzte Regenerationszeit.

60 Kapseln € 22,90

PADMA DIGESTIN® unterstützt die Verdauung bei geschwächter Magen- und Darmfunktion und wird eingesetzt bei Völlegefühl, Blähungen sowie zur längerfristigen Harmonisierung der Darmtätigkeit (Trägheit und Hyperaktivität). Die enthaltenen Kräuter besitzen ätherische Öle und Scharf-Bitterstoffe, die das Verdauungssystem harmonisieren. Denn eine starke Verdauung ist ein wesentlicher Faktor für eine gute Gesundheit und für Wohlbefinden.



40 Kapseln € 15,90

PADMA HEPATEN® enthält wichtige Kräuter zur Entgiftung und kommt beim Ausleiten von Schadstoffen, zur Reinigung des Organismus und zur Regeneration der Leber zum Einsatz. Leberbelastende Faktoren können z.B. Alkohol, Nikotin, Röststoffe aus Kaffee, Schwermetalle (z.B. aus Zahnfüllungen), Medikamente, Allergene (z.B. aus der Nahrung oder der Luft), Raumklima (z.B. Schimmelpilze, Lösungsmittel), oxidativer Stress oder Stoffe aus lokalen Entzündungs- bzw. Bakterienherden (z.B. stille Zahnherde) sein.



Eine Schwäche kann sich in Form von Energiemangel, Müdigkeit (v.a. am Morgen), Verstimmungen, Schlafstörungen, Verspannungen, Infektanfälligkeit, Allergien, Menstruationsbeschwerden

oder trockenen bzw. roten Augen bemerkbar machen.

120 Kapseln € 29,90

PADMA NERVOTONIN® dient zur Förderung der inneren Ruhe. Es steht für starke Nerven, natürliche Gelassenheit und erholsamen Schlaf. Besonders bei Stresssymptomen, innerer Unruhe, Spannungszuständen, Ein- und Durchschlafproblemen, Mutlosigkeit und Überforderung bringt es den Körper wieder ins Gleichgewicht.



40 Kapseln € 15,90

Alle vier PADMA Arzneimittel sind ab sofort bei uns erhältlich und wir freuen uns schon, Sie diesbezüglich beraten zu dürfen. Denn in der tibetischen Gesundheitslehre steht im Zentrum der Mensch mit seinem geistigen und körperlichen Wohlbefinden.



NEWS AUS DER APOTHEKE | HOMÖOPATHIE

WAS SIE SCHON IMMER ÜBER HOMÖOPATHIE WISSEN WOLLTEN

... die sanfte Heilweise.

Um Sie noch besser in homöopathischen Belangen beraten zu können, haben wir wieder „die Schulbank gedrückt“.

Obwohl wir sowohl im Studium als auch während unserer täglichen Arbeitspraxis die Homöopathie ausführlich gelebt haben, wollten wir die unterschiedlichen homöopathischen Arzneien mit ihren Arzneimittelbildern in einem mehrtägigen Seminar noch genauer kennenlernen.

Wir erhoffen uns dadurch, Sie noch besser beraten zu können.

NOCH KURZE FAKTEN ZUR HOMÖOPATHIE

Die klassische Homöopathie ist eine Heilmethode mit Einzelarzneien (in der Apotheke gibt es neben Einzelarzneien auch Kombinationsmittel), welche potenziert sind, nach dem Ähnlichkeitsprinzip eingesetzt werden und deren Arzneiwissen aus Arzneimittelprüfungen stammt. Die Homöopathie ist also eine Regulationstherapie, die Ihnen gezielt bei einer gesundheitlichen Störung oder in einer Krankheit hilft, aus sich heraus gesund zu werden. Das Wort Homöopathie stammt vom Griechischen „homoios“ (ähnlich) und „pathos“ (leiden), was bedeutet, dass Ähnliches durch Ähnliches geheilt werden soll. Das heißt, dass ich dem Körper eine Arznei gebe, die ganz ähnlich seiner Krankheit eine „Kunstkrankheit“ auslöst und der Körper dadurch zur Selbstheilung angeregt wird.

EIN KLEINES BEISPIEL ZUR REISEKRANKHEIT

Das homöopathische Arzneimittel Cocculus löst bei einer Arzneimittelprüfung Drehschwindel mit Übelkeit oder Brechreiz aus, wobei der Drehschwindel im Vordergrund steht. Das sind Symptome, wie sie vor allem bei der Reisekrankheit auftreten. Diese Symptome werden durch Essen schlimmer. Man fühlt sich müde, matt, erschöpft, blass und zittrig.



Leidet man jetzt wirklich an diesen Symptomen z.B. während der Autofahrt oder während einer Schiffsreise und nimmt dann Cocculus in Form von Globuli, Tropfen oder Tabletten ein, so reagiert der Körper auf die dadurch noch „verstärkten“ Symptome, indem er aus sich heraus gesund wird. Die Reisekrankheit verschwindet also.

Da in den homöopathischen Arzneien keine chemisch wirksamen Substanzen enthalten sind, können diese auch in der Schwangerschaft, Stillzeit und der Kindheit bedenkenlos ab D4 (C4) als Globuli oder ab der D6 (C6) als Tabletten eingenommen werden.

Anmerkung: Die Homöopathie nicht mit der Phytotherapie verwechseln, bei der Heilpflanzen als Arzneimittel verwendet werden.

Mag. Waltraud Pernold, Mag. Helga Grudnik und Mag. Dorothea Splichal freuen sich schon, Sie in homöopathischen Fragen beraten zu dürfen.

Ihr Sommercode Gewinnspiel!

Wieviele Sommercode-Logos verstecken sich in unserer Willkommen-Zeitung! Für jede richtige Antwort gibt es ein Überraschungsgeschenk in unseren Apotheken!

Gültig solange der Vorrat reicht!

WICHTIGE TERMINE

KOSTENLOSE VENENBERATUNG in der Apotheke Meidling:
14. und 15. Juni 2012 von 8-18 Uhr.

An diesen Tagen sind alle Antistax® Venenprodukte um 10 % ermäßigt.

KOSTENLOSE KOSMETIKBERATUNG PLUS SONNE in der St. Martin Gesundheitsapotheke:
20. Juni 2012 von 9-17 Uhr.

Um Voranmeldung wird gebeten: Tel. 01 / 405-23-35 oder info@gesundheitsapotheke.at.



Neue Apotheken-Homepages, auch Smartphone und Tablet-kompatibel.

DIABETIKERMENÜ

... auch sehr gesund und bekömmlich für Nichtdiabetiker!

Dass Diabetiker die Mahlzeit genauso wie Nichtdiabetiker genießen können, möchten wir mit diesem Menü beweisen. Anmerkung: Nichtdiabetiker dürfen statt Süßstoff normalen Zucker verwenden!

ZUCCHINI-SCHAUMSUPPE

Zutaten

für 2 Personen:

300 g Zucchini, gewürfelt
1 gehackte Zwiebel
½ Liter Gemüsebrühe oder Bio-Suppenwürfel
Maggikraut
Pfeffer (Zitronenpfeffer)
Salz
1 TL Rapsöl
1 kleiner Becher Crème fraîche



Zubereitung:

Die gehackte Zwiebel im Rapsöl glasig anschwitzen. Die Zucchini klein würfeln, dazugeben und kurz anrösten. Anschließend mit der Gemüsebrühe aufgießen, Maggikraut

(Liebstöckel) dazugeben und alles ca. 20 Minuten weich kochen. Danach die Mischung mit dem Mixstab pürieren, Crème fraîche einrühren und nochmals pürieren. Salzen und pfeffern nicht vergessen. Als Dekoration können für die Suppe Löwenzahnblüten verwendet werden. (Für die Suppe braucht man keine BE berechnen.)

HÜHNERFLÜGEL MIT ROSMARIN-KARTOFFELN UND GRÜNEM SALAT MIT ARGANÖLDRESSING

Zutaten

für 2 Personen:

6-8 Hühnerflügel
20 g frischer Ingwer
2 Knoblauchzehen
100 ml Rapsöl
(½ Chilischote, nur wer es gerne scharf mag)
6 mittelgroße Bio-Kartoffeln
frische Rosmarinblätter
Salz, Pfeffer
grüner Blattsalat
Schnittlauch
Arganöl, Saft einer Zitrone

Zubereitung:

Marinade für Hühnerflügel: Gepressten Knoblauch und klein gehackten Ingwer, Salz und Pfeffer in das Rapsöl einrühren. Damit die Hühnerflügel marinieren. (Tipp: Wer gerne scharf isst, kann in die Marinade noch 1 entkernte Chilischote reinschneiden oder seine Lieblingsgewürzmischung reinrühren). Die Bio-Kartoffeln waschen (die Schale bleibt drauf), vierteln, salzen und pfeffern, ein bisschen Rapsöl draufträufeln und Rosmarinblätter aufstreuen.

Die Hühnerflügel und Kartoffeln nebeneinander in eine Pfanne legen und bei mind. 200 °C Heißluft im Backrohr unter mehrmaligem Wenden ca. 35 - 45 Minuten grillen, bis die Hühnerflügel bräunlich und leicht knusprig und die Kartoffeln durch sind. Dazu den grünen Blattsalat servieren.

Tipp für das Salatdressing: Arganöl mit einer gepressten Zitrone zu gleichen Teilen vermengen, etwas Süßstoff dazu und mit den gewaschenen, leicht gesalzenen Salatblättern vermengen. Zum Schluss noch Schnittlauch draufstreuen. Genießen Sie dazu ½ Liter Weißwein und kaltes Leitungswasser. (Pro 70 g Grillkartoffeln 1 BE berechnen. Das werden dann pro Portion 2-3 BE pro Person sein.)

GUTES GELINGEN!

INFORMATION | DIABETES

DIABETES MELLITUS

... eine Volkskrankheit.

In Österreich leben derzeit ca. 400 000 Diabetiker, weltweit sind es ca. 150 Millionen, die an der Zuckerkrankheit leiden. Dass das Leben mit Diabetes eines größeren Aufwands bedarf, ist vielen bei der Diagnose schmerzlich bewusst geworden. Trotzdem ermöglichen moderne Medikamente zum Schlucken (Typ-2-Diabetes) und/oder zum Spritzen (Insulin: Typ-1-Diabetes aber auch Typ-2-Diabetes) ein „normales“ Leben zu führen. Es liegt dann ganz besonders in der Betrachtungsweise des Einzelnen, das Glas halb voll und nicht halb leer zu sehen.

EINTEILUNG DES DIABETES MELLITUS IN TYPEN

Beim Diabetes mellitus handelt es sich um eine chronische Stoffwechselkrankheit, die auf einen absoluten oder relativen Insulinmangel zurückzuführen ist und langanhaltend hohe Blutzuckerwerte zur Folge hat. Es gibt verschiedene Formen des Diabetes mellitus, wobei der Typ-1-Diabetes und vor allem der Typ-2-Diabetes am häufigsten vorkommen. Beim **Typ-1-Diabetes** (5% aller Zuckerkranken) handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung. Dabei zerstört das körpereigene Immunsystem im Rahmen einer Entzündungsreaktion die Insulin produzierenden Betazellen der Bauchspeicheldrüse, was letztendlich eine lebenslange Insulingabe nötig macht. Der **Typ-2-Diabetes** (früher auch „Alterszucker“ genannt) kann heute schon als Volkskrankheit bezeichnet werden. Neben einer gewissen familiären Veranlagung führen Faktoren wie Fehlernährung, Übergewicht und Bewegungsarmut zu einem verminderten Ansprechen auf Insulin (Insulinresistenz), später auch zum Nachlassen der Insulinbildung. Das ist der Grund, dass beim Typ-2-Diabetes zuerst noch antidiabetische Arzneimittel zum Schlucken wirken, aber mit der Zeit Insulinspritzen nötig wird. Beim Typ-2-Diabetes besteht eine Heilungschance durch Gewichtsreduktion, gesunde Ernährung und Sport.

BEI WELCHEN SYMPTOMEN BESTEHT VERDACHT AUF EINEN DIABETES MELLITUS

- vermehrte Wasserausscheidung (auch nachts)
- erhöhtes Durstgefühl
- Gewichtsverlust
- Müdigkeit und Infektanfälligkeit

Treten ein oder mehrere dieser Symptome auf, ist eine Blutzuckermessung aufschlussreich. In diesem Zuge bieten

wir (siehe Gutschein 1. Seite) bei uns eine gratis Blutzuckermessung (Voraussetzung: nüchtern) an. Bei erhöhtem Blutzuckerwert ist dann ein Arztbesuch nötig.

DIE 4 HAUPTSÄULEN

Neben einer positiven Lebenseinstellung, ausreichender Bewegung und gesunder, diabetesgerechter Ernährung ist eine optimale Blutzuckereinstellung durch den Arzt Grundvoraussetzung, um Folgeerkrankungen wie z.B. Gefäß- oder Nervenschäden, Nierenschäden, Erblinden, diabetischer Fuß, Herzinfarkt oder Schlaganfall zu vermeiden. Dieser Anteil des „gezuckerten“ roten Blutfarbstoffes gibt Aufschluss über den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der letzten 8 bis 10 Wochen und erlaubt eine Einschätzung, ob man „gut eingestellt“ ist. Auf Wunsch können wir beim Diabetiker gerne auch den HbA1c-Wert messen. Um Voranmeldung mit Mag. Splichal Dorothea wird gebeten. (Nüchtern sein ist bei diesem Wert keine Voraussetzung; Kosten: 12,90 €.)

DIABETIKERBEDARF

Neben den Medikamenten, die der Diabetiker regelmäßig einnehmen bzw. sich verabreichen muss, gibt es noch eine Menge Zubehör für den Rundbedarf. Neben dem Blutzuckermessgerät samt Messstreifen, der Stechhilfe bzw. den Lanzetten, Harn-glucose-Ketonkörpermessstreifen (z.B. Keto-Diabus-Test® 5000) braucht vor allem der Typ-1-Diabetiker Mittel zur Desinfektion (z.B. Octenisept® oder Isozid®-H), Pur-Zellin®-Tupfer und natürlich Traubenzucker für einen „Hypo“. Natürliche Süßstoffe wie z.B. Sukrin® oder Stevia „versüßen“ dem Diabetiker das Leben. Um den Folgeerkrankungen vorzubeugen und starken Blutzuckerschwankungen entgegen zu wirken, empfehlen wir neben einer diabetesgerechten Ernährung, ausreichender Bewegung und guter Blutzuckereinstellung Nahrungsergänzungsmittel, wie z.B. Diabion®, Centrum® oder Supradyn®. Beim Typ-2-Diabetes helfen unsere Diaplus® Kapseln mit der Kraft der Momordica Charantia (Bittergurke) und Zimt den Blutzucker zusätzlich zu den Medikamenten zu senken (wenn der Zucker z.B. trotz Einstellung und intensiver ärztlicher Betreuung noch immer zu hoch ist). Steht der (Typ-1-) Diabetiker innerlich unter starkem Stress, können Coenzym Q10 Kapseln (mindestens 30 mg 1 x täglich) und Magnesium (ca. 300 mg täglich) den Stresspegel senken. Dieses und vieles mehr haben wir für den Diabetiker auf Lager

bzw. können es in kürzester Zeit besorgen. Der mehrmals täglich gemessene Blutzucker sollte im Diabetestagebuch eingetragen werden.

Holen Sie sich gratis in unseren Apotheken ein Diabetestagebuch, eine Ernährungsbrochure und/oder eine BE-Tabelle. Hotline zur Bestellung eines Diabetikerausweises: Tel.: 0800/008009. Bei Fragen zum Thema Diabetes hilft Ihnen gerne Mag. Dorothea Splichal weiter.

DIABETIKER AUF REISEN

...den Urlaub ohne Stress genießen.

Damit Sie im Urlaub keine Überraschungen erleben, ist es besser, schon einen Monat vorher mit der Planung zu beginnen. (Impfungen und Medikamente siehe Reiseapotheke mit Rücksprache Arzt oder Apotheker). Was muss ich besonders beachten:

- Insulin immer im Handgepäck mitführen (Bescheinigung vom Arzt auch in englischer Sprache, dass es sich um ein lebensnotwendiges Medikament handelt, nicht vergessen).
- Zum Schutz vor hohen Temperaturen das Insulin in einer kalt ausgespülten Thermoskanne, in Styropor oder in der Kühltasche lagern.
- Zum Schutz vor niedrigen Temperaturen das Insulin am Körper tragen.
- Bei verändertem Aussehen (Verfärbungen, Ausflockungen o.a.) darf das Insulin nicht mehr verwendet werden, ebenso gefrorenes Insulin.
- Ist Insulin bereits angebrochen, so ist es lichtgeschützt bei Raumtemperatur bis zu 4 Wochen haltbar.
- Alle Blutzuckermedikamente samt Zubehör sicherheits halber in doppelter Menge mitnehmen. Bei Flugreisen nur kleine Flüssigkeitsmengen (z.B. Desinfektionsmittel) unter 100 ml im Handgepäck mitnehmen.
- 2 Blutzuckermessgeräte samt Traubenzucker im Handgepäck mitnehmen.
- Diabetikertagebuch und -ausweis nicht vergessen!

... dann kann der Urlaub beginnen!