

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 | 2013



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

Unser heuriges Sommermotto lautet „Jedem sein Sommer“. Jeder verbindet andere Gedanken und Hobbys mit der wärmsten Jahreszeit. Sind für den einen Sport und Bewegung wichtig, so stehen für den anderen Sonne und Strand im Vordergrund. Diese Ausgabe der Willkommen-Zeitung soll Ihnen einen kleinen Leitfaden für die Erfüllung der persönlichen Sommerträume geben und natürlich Gesundheit vermitteln, damit Sie voll Energie und Lebensfreude in den Sommer starten können.

Erfahren Sie, wie Sie es anstellen können, damit das Zitat „Sport ist Mord“ nicht zutrifft. Denn **Risiken durch Mikronährstoffmängel**, nicht sportlergerechte Ernährung und ein fehlender oder falscher Trainingsplan können dem Körper mehr schaden als nutzen!

Was hilft pflanzliches bei **Harnwegsinfekten** und was kann ich dagegen tun? Diese Fragen werden Ihnen in dieser Ausgabe der Willkommen-Zeitung beantwortet.

Weiters laden wir Sie herzlich zu Ihrer persönlichen Anlitzanalyse ein. Mit geschultem Blick lassen sich im Gesicht Mineralstoffmängel erkennen. Führt man nun diese Mineralstoffe dem Körper gezielt zu, lassen sich Mängel und die damit verbundenen Beschwerden beheben. **Ihre Mineralstoffberaterinnen Mag. Susanne Strauss, Mag. Judith Unterweger und Mag. Dorothea Splichal freuen sich schon auf Ihr Kommen.**

Um fit in die sonnige Jahreszeit zu starten, haben wir für Sie ein leichtes **Sommermenü für heiße Tage** zusammengestellt. Diese Rezepte sind für unsere Hobby(star)köche wie immer leicht durchzuführen. An heißen Sommertagen ist es auch wichtig, die Haut vor UVA- und UVB-Strahlen zu schützen. Lesen Sie mehr darüber, welche **Sonnenschutzmittel** dafür geeignet sind.

Damit die **Wechseljahre der Frau** nicht unbedingt mit Wechselbeschwerden einhergehen müssen, ist ein Artikel diesem Thema gewidmet. Wir geben Ihnen dazu wertvolle Tipps für die Zeit des seelischen und körperlichen Umbruchs. Auch der Mann ist vor Zeichen des Reiferwerdens nicht immer gefeit. Was für Probleme eine **gutartige Prostatavergrößerung** verursachen kann und welche Therapiemöglichkeiten und Vorbeugemaßnahmen es gibt, erfahren Sie ebenfalls in dieser Sommer-Willkommen-Zeitung!

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**.



WAS KANN ICH TUN, UM MIKRONÄHRSTOFF-DEFIZITE AUSZUGLEICHEN?

Grundvoraussetzung für den Sportler ist eine kalorienangepasste, vollwertige Ernährung, reich an Ballaststoffen, frischem Obst und Gemüse in Kombination mit einem gesunden Lebensstil. Sparen Sie Fett und einfach raffinierte Kohlenhydrate bzw. Zucker und bevorzugen Sie stattdessen pflanzliche Öle mit hohem Anteil an ungesättigten Fetten (z.B. kaltgepresstes Olivenöl, Rapsöl). Kohlenhydrate, wie Vollkornbrot, Vollkornreis oder Vollkornnudeln sind für unseren Körper eine wahre Fundgrube an Mikronährstoffen. Reduzieren Sie den Fleischverzehr insbesondere von rotem Fleisch auf 1-2 x pro Woche bzw. erhöhen Sie den Konsum von Omega-3-Fettsäuren-reichem Fisch. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Trinken Sie mindestens 2 Liter am Tag, z.B. natriumarme, aber calcium- und magnesiumreiche Mineralwässer, grünen Tee. Achtung: Viel Kaffee, schwarzer Tee und Alkohol fördern die Wasserausscheidung und damit den Verlust wasserlöslicher Nährstoffe! Auch Rauchen ist so wie Alkohol ein Mikronährstoffräuber. Vermeiden Sie Übergewicht und reduzieren Sie die Kochsalzzufuhr. Ein weiterer Grundpfeiler für den Sportler sollte neben der fachgerechten Ernährung ein geeigneter Trainingsplan sein. Dieser folgt ganz bestimmten Zyklen, baut sportfreie Tage zur Regeneration ein und ist genau auf den Sportler und die Sportart abgestimmt.

UNSERE PERSÖNLICHEN TIPPS

Da ab einem gewissen Sportausmaß selbst sportlergerechte Ernährung und ein geeigneter Trainingsplan nicht ausreichen, den Bedarf an Mikronährstoffen abzudecken, besteht die Möglichkeit diese dem Körper zuzuführen. Um den Elektrolytverlust auszugleichen, empfehlen wir kurz vor, während und nach dem Sport einen Mineral Vitamin Drink zu konsumieren (z.B. Peeroton® Mineral Vitamin Drink). Mit Multimikronährstoffpräparaten (z.B. Sport Pure 365®, Orthomol® Sport) ist es möglich, den Mehrbedarf eines Sportlers an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und anderen im Sport wichtigen Stoffen (z.B. L-Carnitin, Coenzym Q 10) abzudecken. Die Einnahme erfolgt dabei mit einigem Zeitabstand vor oder nach der sportlichen Betätigung. Wer zu Krämpfen neigt, braucht zusätzlich Magnesium (z.B. Dr. Böhm® Magnesium Sport, Magnesium Verla®, Biogelat® Magnesium plus Kalium) am besten mindestens drei Stunden nach dem Sport. Ein weiterer wichtiger Faktor im Sport ist Eiweiß. Der zentrale Stellenwert der Proteine bzw. Aminosäuren beruht auf der Muskelbildung (z.B. für Bodybuilding wichtig) und der muskulären Regeneration nach hohen Belastungen. Wir empfehlen dazu eine Protein-Kohlenhydratkombination (z.B. Peeroton® Gainer, Apo Sport® aktiv Eiweiß). Wichtig für den Sportler sind qualitativ hochwertige Mikronährstoff-Präparate, die sich durch ihre ausgewogene Zusammensetzung auszeichnen und die nicht durch Dopingsubstanzen verunreinigt sind. Da können Sie bei den Apothekenprodukten sicher sein!

INFORMATION | MIKRONÄHRSTOFFE

MIKRONÄHRSTOFFE IM SPORT

... Risiken durch Mikronährstoffdefizite.

Jede intensivere sportliche Aktivität, ob Breiten- oder Leistungssport, führt nicht nur zu einem erhöhten Bedarf an Energie liefernden Makronährstoffen (z.B. Kohlenhydrate), sondern auch an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Diese spielen eine wichtige Rolle bei zahlreichen Stoffwechselprozessen und sind an der Regulierung der Herzmuskel-funktion, der Muskelkontraktion, der Nervenreizleitung, der Koordination und des Säure-Basen-Gleichgewichtes beteiligt.



WIE ERKENNE ICH EINEN MANGEL?

Gerade bei sportlichen Aktivitäten verbraucht der Körper mehr Energie als normal. Körperliche Anstrengungen, Schweißverlust sowie eine erhöhte oxidative Belastung können daher schnell zu einem Mehrbedarf an Mikronährstoffen führen. Neben der Möglichkeit mittels Labortests Mikronährstoffmängel festzustellen, gibt es auch diverse Anzeichen unseres Körpers. Das können z.B. Krämpfe, Müdigkeit, Muskelschwäche, geringe Stressresistenz, schlechte Regeneration, Beeinträchtigung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit, eine erhöhte Infekt- oder Verletzungsanfälligkeit sein.



GUTSCHEIN

Gratisgutschein für ein 6-teiliges Maniküre Set.
... für gepflegte Nägel!

GUTSCHEIN

3 € Ermäßigungsgutschein
auf Vichy Anti-Age Produkte aus den Pflegeserien Idéalia, Liftaktiv und Neovadiol.
Gültig bis 28. 6. 2013, solange der Vorrat reicht!
Verwöhnen Sie Ihre Haut!

GUTSCHEIN

Gratisgutschein für eine Blutzuckermessung.
Bitte nüchtern sein.
Keine Voranmeldung nötig.

Alle Angebote gelten, solange der Vorrat reicht!

Zweifache Naturkraft bei Harnwegsinfektionen

... die rasche Hilfe!

Harnwegsinfekte zählen zu den häufigsten Infektionskrankheiten.

Bei 50-70% der Frauen tritt ein Infekt des unteren Harnwegs mindestens einmal im Leben auf. Als typische Symptome einer Blasenentzündung, medizinisch Harnwegsinfektion genannt, gelten häufiger Harndrang mit stechenden oder brennenden Schmerzen beim Wasserlassen, krampfartige Unterbauschmerzen, Blut im Urin und auch Schmerzen im unteren Rücken.

Frauen sind dabei aufgrund der kürzeren Harnröhre, die ein Aufsteigen der Bakterien in die Blase begünstigt, häufiger betroffen als Männer.

Weitere Risikofaktoren sind ein geschwächtes Immunsystem, vaginale Infektionen, Störungen der Vaginalflora sowie hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren.

Auch häufiger Geschlechtsverkehr kann eine Blasenentzündung begünstigen.

STARKE HILFE BEI HARNWEGSINFEKTIONEN:



Das neue **BIOGELAT® Cranberry UroForte plus Birke Granulat** unterstützt **zweifach die Behandlung von Harnwegsinfektionen** und sorgt für ein gesundes Harnwegssystem.

Die in den **Cranberries** enthaltenen Proanthocyanidine (PAC) **hemmen das Anheften schädlicher Bakterien**. **Birkenblätter** sind für eine **erhöhte Wasserausscheidung** verantwortlich und üben einen positiven Einfluss auf die Behandlung von Harnwegsinfektionen aus. Vitamin C und E unterstützen durch ihre antioxidative Wirkung das Immunsystem.

Nur 1x täglich 1 Sachet in einem großen Glas Wasser auflösen und trinken.



Tipp: **BIOGELAT® Cranberry UroForte plus Birke** kann als Kalt- oder Heißgetränk eingenommen werden.

Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich. Wir freuen uns Sie beraten zu können!



EMPFEHLUNG | ANTLITZANALYSE

MINERALSTOFFMÄNGEL IM GESICHT SEHEN

... mittels Antlitzanalyse.

Mineralstoffmängel lassen sich nicht nur auf labordiagnostischem Weg erkennen, sondern auch mittels Antlitzanalyse. Eine ausgebildete Mineralstoffberaterin sieht mit geschultem durch geschultem Blick, welche Mineralstoffe dem Körper fehlen.

Führt man nun diese Mineralstoffe dem Körper zu, lassen sich Mängel und die damit verbundenen Beschwerden beheben.

WARUM ANTLITZANALYSE UND WAS VERBIRGT SICH DAHINTER?

In der heutigen Zeit sind unsere Ernährung, der Zustand unserer Lebensmittel, sowie die Ergänzung unserer Ernährung mit Vitaminen und Mineralstoffen ständig im Gespräch. Vor allem die Bedeutung von Mineralstoffen für den menschlichen Organismus wird immer mehr erkannt und betont.



Um nun genau zu erkennen, wie es um den Mineralienhaushalt in Ihren Zellen bestellt ist, können wir eine Analyse der korrespondierenden Bereiche im Gesicht durchführen und anhand von Hautbeschaffenheit, Färbungen, Glanz und Faltenbildungen die für Sie passenden Mineralstoffe zusammenstellen.

Daraus ergibt sich Ihre persönliche Schüßler Salz Mischung, die Ihr Körper am meisten braucht.

Denn Ihr Gesicht zeigt, welche Mineralstoffmängel Ihr Körper hat!

Eine Antlitzanalyse kostet 30,- € (für Stammkunden nur 25,- €) und dauert ca. eine Stunde.

Wenn Sie wissen wollen, welche Mineralstoffmängel Sie haben, besuchen Sie uns in der

St. Martin Gesundheitsapotheke
(Terminvereinbarung unter Tel. 01 / 405 23 35 bzw. info@gesundheitsapotheke.at) oder in der

Apotheke Meidling
(Terminvereinbarung unter Tel. 01 / 813 32 42 bzw. service@apomeidling.at).

Bitte ungeschminkt und ohne Tagescreme/Make-up kommen!

Ihre Mineralstoffberaterinnen (v.l.n.r.)
Mag. Susanne Strauss, Mag. Judith Unterweger und **Mag. Dorothea Splichal** freuen sich schon auf Ihr Kommen!



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.

SOMMERMENÜ

... leichte Rezepte für heiße Tage.

An heißen Tagen sind kühlende und leicht verdauliche Speisen eine Wohltat für unseren Körper. Lassen Sie sich durch dieses Sommermenü inspirieren...

GAZPACHO ANDALUZ

Zutaten für 4 Personen:

- 2 kleine Salatgurken
- 8 große, vollreife Paradeiser
- 6 bunte, gemischte Paprikaschoten
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Scheiben entrindetes und zerpfücktes Toastbrot
- 2 EL Essig (Weinessig)
- 4 EL Olivenöl
- 2 Scheiben getoastetes Weißbrot
- Zucker
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

Salatgurken schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Paradeiser mit kochendem Wasser übergießen, Haut abziehen und dann ebenfalls würfeln. Die Paprikaschoten entkernen, waschen und klein schneiden. Das Gemüse (eine Handvoll davon

beiseitelegen), 3 Scheiben entrindetes und zerpfücktes Toastbrot, Zwiebeln und geschälten Knoblauch zusammen mit einem Esslöffel Olivenöl, einem knappen Teelöffel Salz, einer Messerspitze Pfeffer und einer Prise Zucker im Mixer (notfalls mit dem Pürierstab) pürieren. Ist die Suppe zu dick, kann sie mit etwas Wasser verdünnt werden. Zum Schluss eventuell mit Salz nachwürzen und 1 – 2 Stunden im Kühlschrank rasten lassen. Vor dem Servieren werden die getoasteten Brotscheiben gewürfelt und mit den knackigen Gemüsestückchen (die beiseitegelegt wurden) auf die Suppe gestreut.

GEGRILLTER TINTENFISCH

Zutaten für 4 Personen:

- 12 ganze, kleine Tintenfische
- Für die Marinade:
- 4 EL fein gehackte Petersilie
- 4 EL frisch gepresster Limettensaft
- 4 EL Fischesauce
- 2 EL Zucker
- 1 EL fein gehackter Knoblauch
- ½ TL frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Tintenfische von der inneren Schale, den Innereien und falls vorhanden vom Kopf befreien. Anschließend die Zutaten für die Marinade in einer großen Schüssel vermengen.

Die Tintenfische hinzugeben und gut mit der Marinade vermischen, abdecken und 20 Minuten kaltstellen.

Inzwischen den Grill für direkte starke Hitze vorbereiten.

Die Kalmare aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen (die Marinade weggießen) und bei geöffnetem Deckel 2-3 Minuten grillen, bis sie gerade nicht mehr glasig und nass erscheinen. Dabei einmal wenden und warm servieren. Tipp: Die Petersilie von der Marinade kann auch durch Koriandergrün ersetzt werden, was dem Gericht einen asiatischen Touch verleiht! Servieren Sie die Tintenfische mit Grill- oder Bratkartoffeln und Rucolasalat. Genießen Sie dazu 1/8 Liter trockenen Weißwein.

Wir wünschen guten Appetit!



Nicht jede Haut reagiert gleich auf die Sonne!

... die richtige Sonnenpflege für Ihren Hauttyp.

Sonne ist wichtig für den menschlichen Organismus. Wichtig ist aber auch, die Sonne richtig zu genießen: mit Maß und dem geeigneten Sonnenschutz. Denn übermäßige Sonnenbestrahlung kann zu Hautschäden führen, wie z.B. Sonnenbrand, vorzeitige Hautalterung oder sogar Hautkrebs. Vor allem Kinder, die oft den ganzen Tag an der Sonne sind, müssen genügend geschützt werden. Spätschäden sind sonst unvermeidbar. Louis Widmer bietet ein komplettes Sonnenschutzprogramm für jeden Hauttyp.

Nicht jede Haut reagiert gleich empfindlich auf die Sonne. Deshalb soll das Sonnenschutzprodukt auf den Hauttyp sowie die Dauer und Intensität der Sonnenbestrahlung abgestimmt sein. Der Schutzfaktor 15 z. B. bedeutet, dass die Haut nach dem Auftragen des Produktes fünfzehnmal länger der Sonne ausgesetzt werden kann als ungeschützte Haut.

Tipps im Umgang mit der Sonne:

Tragen Sie das Sonnenschutzprodukt reichlich etwa 30 Minuten vor dem Sonnenbad auf. Nach längerem Aufenthalt im Wasser oder im Sand empfehlen wir eine Wiederholung, um den Lichtschutz aufrecht zu erhalten. Die maximale Aufenthaltsdauer in der Sonne, die vom Hauttyp abhängt, kann jedoch durch das wiederholte Auftragen des Sonnenschutzproduktes nicht verlängert werden.

Louis Widmer
SWISS+DERMATOLOGICA




Louis Widmer
SWISS+DERMATOLOGICA

DERMATOLOGISCHER SONNENSCHUTZ
LEICHT PARFÜMIERT ODER OHNE PARFUM

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

GRATIS STRANDTASCHE
BEIM KAUF VON ZWEI
SONNENSCHUTZ-PRODUKTEN



www.louis-widmer.at

WECHSELJAHRE

... Zeit des seelischen und körperlichen Umbruchs.

Unter den Wechseljahren versteht man die gesamte Übergangsphase von der noch vollen Geschlechtsreife bis zum Senium der Frau, d.h. ca. die Zeit zwischen dem 45. und 60. Lebensjahr. In diesem Abschnitt kommt es zu hormonellen Veränderungen im Körper. Er produziert immer weniger die Sexualhormone Östrogen und Progesteron, welche den monatlichen Zyklus steuern. Die Folge: Die Monatsblutung stellt sich mit der Zeit unregelmäßiger ein und bleibt schließlich ganz aus. Während dieser Umstellungsphase treten bei rund 80 Prozent der Frauen Beschwerden auf. Lesen Sie mehr dazu, was Sie dagegen tun können!

MÖGLICHE WECHSELBESCHWERDEN

Zu den körperlichen Beschwerden sind Schwindel, Hitzewallungen und Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Kribbeln, taubes, brennendes oder schmerzhaftes Gefühl, Herzjagen, Haarausfall oder ev. eine Zunahme der männlichen Behaarung zu zählen. Auch psychische Beschwerden, wie geringeres sexuelles Verlangen, steigende Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit und Aggressionen, labile Stimmungslage, Mutlosigkeit, nervöse Erschöpfung oder Depressionen können auftreten. Folgende Erkrankungen sind während und nach den Wechseljahren häufig: Bluthochdruck, Knochenschwund (Osteoporose),



Übergewicht, Diabetes, Austrocknen der Schleimhäute (z. B. Scheide, Harnröhre, Blase, Auge) mit Beschwerden beim Geschlechtsverkehr, beim Wasserlassen, Infektionen der Blase, der Scheide etc., weiters Gicht, Schilddrüsenüberfunktion, Herzinfarkt, koronare Herzerkrankung oder körperlich bedingte Depressionen. Auch sind Zyklusveränderungen (während der Wechseljahre) möglich.

WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

- Wenn Sie den Verdacht haben, in die Wechseljahre gekommen zu sein, suchen Sie bitte Ihren Frauenarzt auf, um sicher gehen zu können.
- Achten Sie auf eine vollwertige, ausgewogene und kalorienarme Ernährung mit viel Gemüse und Obst. Auch Fitness für Leib und Seele ist Voraussetzung für ein ausgefülltes Leben!
- Östrogenmangel lässt die Haut schneller altern. Deshalb benötigt diese jetzt eine Portion Extrapflege. Produkte für reife Haut enthalten deshalb mehr pflegendes Fett als Feuchtigkeit. Wir beraten Sie gerne über die richtige Pflege für Haut und Schleimhaut!
- Da die Hormonersatztherapie in den letzten Jahren aufgrund erhöhter Brustkrebsfälle ins Kreuzfeuer der Kritik gekommen ist, bieten sich diverse Phytotherapeutika und andere Alternativen aus Ihrer Apotheke an, um die Wechselbeschwerden zu lindern.

So stehen z.B. Tabletten mit dem Extrakt der Traubensil-

berkerze, Präparate mit Isoflavonen aus Rotklee und/oder Soja, Homöopathika, Salbeikapseln gegen übermäßiges Schwitzen, Johanniskraut zum Stimmungsaufhellen oder pflanzliche Beruhigungs- oder Schlafmittel (Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Passionsblumenkraut, Haferstroh, Melissenblatt, Lavendelblüten, Orangenblüten) zur Verfügung. Nach Dr. Schüßler helfen die Mineralstoffe Calcium phosphoricum (3 x 3 Tabletten pro Tag), Ferrum phosphoricum (3 x 3 Stk.), Magnesium phosphoricum (3 x 5 Stk.), Silicea (3 x 2 Stk.), Kalium arsenicosum (3 x 3 Stk.) und Aurum chloratum natronatum (3 x 3 Stk.). Auch eine orthomolekularmedizinische Unterstützung mit Mikronährstoffen ist sinnvoll. Wir informieren Sie gerne, welche Produkte für Sie am besten passen!

Für alle Teefreunde eignet sich hervorragend folgende Teemischung, wobei sich die Inhaltsstoffe abhängig von den individuellen Wechselbeschwerden auch austauschen lassen.

TEE BEI WECHSELBESCHWERDEN

Frauenmantelkraut	30 g
Melissenblätter	30 g
Johanniskraut	30 g
Lavendelblüten	10 g

1 TL pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Zwei- bis dreimal täglich eine Tasse trinken. Bei Einschlafproblemen können Baldrianwurzel und bei Hitzewallungen Salbeiblätter in die Teemischung hinzugefügt werden.

GUTARTIGE PROSTATAVERGRÖßERUNG

... keinesfalls eine „Altmänner-Krankheit“!

Die Prostata (Vorsteherdrüse) liegt beim Mann am „Schnittpunkt“ zwischen Harn- und Geschlechtstrakt. In ihr treffen Harnröhre und Samenleiter aufeinander.

Die Hauptfunktion der Prostata besteht darin, ein milchiges, alkalisches Sekret abzugeben, das einen Teil der Samenflüssigkeit bildet.

Zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr beginnt sich diese langsam zu vergrößern und jenseits des 90. Lebensjahres gibt es praktisch keinen Mann mehr, dessen Prostata nicht vergrößert ist. Was das für Probleme verursachen kann und welche Therapiemöglichkeiten und Vorbeugemaßnahmen es gibt, erfahren Sie in folgendem Artikel!

WIE ÄUSSERT SICH EINE GUTARTIGE PROSTATAVERGRÖßERUNG?

Da sich eine Prostatavergrößerung sehr langsam entwickelt, treten die dadurch hervorgerufenen Blasenentleerungsstörungen oft erst nach Jahren auf. Typisch dafür sind eine Abschwächung des Harnstrahls, ein verzögerter Beginn der Blasenentleerung besonders nachts und morgens, nächtliches Wasserlassen und häufiger Harndrang. Kann während des Wasserlassens der Druck, der in der Blase aufgebaut wurde, nicht aufrechterhalten werden, so kommt es zum Harträufeln,



das besonders gegen Ende der Harnentleerung auftritt. Mitunter sind auch ein schmerzhaftes Gefühl und Brennen beim Wasserlassen möglich.

Im nächsten Stadium, wenn die Blase die Abflussbehinderung nicht mehr kompensieren kann und eine Restharnmenge in der Blase zurückbleibt, kann es zusätzlich zu häufigen Harnwegsinfekten, Blasensteinbildung und Dranginkontinenz kommen. Letztendlich sind auch Folgen der Harnstauung, wie z.B. eine Überlaufblase, Harnstauungsniere, Nierenversagen bis hin zur Harnvergiftung möglich.

THERAPIEMÖGLICHKEITEN



Um es nicht erst zu größeren Beschwerden kommen zu lassen, sollte Mann ab dem 40. Lebensjahr einmal jährlich zur ärztlichen Kontrolle gehen (Gesundheitsuntersuchung, Urologe). Nach einer ausführlichen Erhebung der Krankengeschichte

macht sich der Arzt mittels einer körperlichen Untersuchung (Füllungsgrad der Blase, Tastbefund der Prostata), Blut- und Urinwerte, Ultraschall- oder Röntgenbefunde oder einer Untersuchung mit Hilfe von Instrumenten ein Bild von der Prostata. Bei Bedarf verordnet der Arzt ein Medikament gegen die Beschwerden, welches dann langfristig eingenommen wird.

In schwerwiegenderen Fällen kann auch eine operative oder invasive Behandlung durchgeführt werden.

Als mögliche Alternative bieten sich auch

Phytotherapeutika an, wie z.B. Extrakte aus Früchten der Sägepalme oder Brennnesselwurzeln, Kürbissamen bzw. deren Extrakte, Extrakte des afrikanischen Pflaumenbaumes (Pygeum africanum), ein Phytosterol-Gemisch aus der afrikanischen Hypoxis-rooperi-Wurzel oder Extrakte aus Gräserpollen. Die Vorteile der pflanzlichen Prostatamittel liegen gerade darin, dass sie gut verträglich sind, aufgrund ihrer komplexen Zusammensetzung multifaktoriell angreifen und sich auch in ihrer Kombination ergänzen. Kürbiskernextrakte können auch schon vorbeugend eingenommen werden.

Weiters kommen besonders auch in den Kombinationspräparaten pflanzliche Wirkstoffe wie z.B. Lycopin aus der Paradeiser, Phytosterolextrakte aus Soja, Extrakte aus dem roten Sonnenhut oder der Goldrute und viele andere zum Einsatz. Zur Unterstützung bei Prostatabeschwerden eignet sich auch sehr gut folgende Teemischung:

PROSTATATEE

Kleinblütiges Weidenröschenkraut	30 g
Brennnesselwurzel	30 g
Goldrutenkraut	20 g
Pfefferminzblätter	10 g
Birkenblätter	10 g

2 TL pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Morgens und abends je 1 Tasse trinken.



Achtung neue Homepages, die auch Smartphone- und Ipad-kompatibel sind!
www.splichal.at