

WILLKOMMEN



Albrechtsberggasse 13 • 1120 Wien • www.apomeidling.at

Jögerstraße 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 | 2014



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

Wir befinden uns mitten in der 100-Jahr-Feier der St. Martin Apotheke und die Apotheke Meidling feiert mit 140 Jahren mit! Bei einem Exkurs durch die letzten 100 Jahre stellt man verwundert fest, dass sich auf dem medizinischen und pharmazeutischen Sektor enorm viel getan hat. Das lässt uns nur erahnen, was die nächsten 100 Jahre alles möglich sein wird! Zum Thema Veranstaltungen laden wir Sie herzlich zu den sehr informativen Vorträgen „Gelenke und Bewegung“ und „Burnout-Syndrom“ ein. Weitere Infos finden Sie unter „Interessante Vorträge“. Wir freuen uns schon auf Ihr zahlreiches Kommen!

Unser heuriges Sommermotto lautet „Sommer ZEIT reise“. Wir wollen Sie damit durch die Sommer der Vergangenheit entführen, damit Sie nostalgisch voller Elan durch die heiße Jahreszeit reisen können. Für alle Sommerurlauber stellen wir gerne eine individuelle Reiseapotheke samt gratis Impfplan zusammen.

Fast jeder hat schon die unangenehme Bekanntschaft mit einem **Muskelkrampf** vor allem in der Wade gemacht. Ältere Personen, die meist schon verkürzte Muskeln haben, Frauen und Schwangere aber auch Sportler leiden besonders oft an den schmerzhaften Muskelkontraktionen. Erfahren Sie in dieser Ausgabe der Willkommen-Zeitung mehr über die Auslöser und was Sie dagegen tun können!

Probieren Sie unbedingt unser herrliches mexikanisches **Sommermenü** aus. Für Hobby(star)köche sollten diese zwei Gänge leicht durchführbar sein. Lesen Sie auch über **Melatonin**, ein Hormon, das von der sogenannten Zirbeldrüse im Gehirn produziert und ausgeschüttet wird und für eine verkürzte Einschlafzeit und mehr morgendliche Frische sorgt. Da fünf bis zwölf Prozent der Europäer an **Nagelpilz** leiden, ist ein Artikel diesem Thema gewidmet. Denn die gute Nachricht lautet: Nagelpilz lässt sich behandeln!

Viele Menschen haben eine **empfindliche Haut**. Diese soll nicht mit herkömmlichen Kosmetika gepflegt werden, da diese unter Umständen großen Schaden anrichten. Wir empfehlen die Marke **Eucerin®**, welche über besonders hautverträgliche Produkte sowohl für Kinder, Frauen als auch Männer verfügt. Holen Sie sich zum Testen mit dem Gratisgutschein ein von uns ausgewähltes Produkt ab. Auch wenn Sie keine empfindliche Haut haben!

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.

Sommer ZEIT reise



Bakteriologe Alexander Fleming das Penicillin. Damit schuf er die Voraussetzung für die heutigen Antibiotika. Die erste erfolgreiche Nierentransplantation durch den Arzt Joseph Edward Murray fand 1954 statt. Zur selben Zeit rettete der Nobelpreisträger John Franklin Enders, der auch der „Vater der modernen Impfung“ genannt wurde, nach Schätzungen über 114 Millionen Menschenleben. Die Einführung der Antibabypille im Jahre 1960 brachte eine Revolution des Sexuallebens mit sich. 1967 fand sowohl die erste weltweit erfolgreiche Lebertransplantation durch Dr. Thomas Starzl als auch Herztransplantation durch Dr. Christian Barnard statt. 1971 dauerte das Hochschulstudium zur Ausbildung des Apothekers nur dreieinhalb Jahre, die praktische Ausbildung ein weiteres Jahr. Das erste Präparat zur Behandlung von AIDS gab es im Jahr 1989. 1994 eröffnete das AKH, 1996 wurde das Schaf Dolly als erstes geklontes Säugetier „zur Welt gebracht“ und 1998 erhielt Viagra® seine Zulassung. Bereits im Jahr 2008 waren in Österreich rund 16.000 Arztspezialitäten zugelassen mit überwiegendem Teil an Humanarzneimitteln. Eine durchschnittliche Apotheke hatte ca. 5.500 verschiedene Medikamente und rund 15.800 Arzneimittelpackungen auf Lager. Bis heute haben sich diese Zahlen laufend erhöht und besonders die Generika führen zu einer „Explosion“ an lagernden Arzneimittelpackungen.

Dieser kurze Exkurs durch die medizinische und pharmazeutische Geschichte der letzten 100 Jahre hat uns gezeigt, wie viel sich auf dem gesundheitlichen Sektor getan hat und man kann nur erahnen, was die nächsten 100 Jahre alles möglich sein wird. Das lässt uns hoffen, dass es uns und unseren Lieben noch zugutekommt!

Viele liebe Grüße

Ihr Apothekerehepaar Dorothea und Christoph Splichal & Team

INTERESSANTE VORTRÄGE

...die Sie nicht verpassen sollten!

IN DER ST. MARTIN APOTHEKE

(Terminvereinbarung unter Tel. 01/405 23 35, info@gesundheitsapotheke.at oder direkt in der St. Martin Apotheke, Martinstraße 2, 1180 Wien.)

VORTRAG GELENKE UND BEWEGUNG
am 18. Juni 2014 von 19.00 bis 20.00 Uhr.

VORTRAG BURNOUT-SYNDROM
am 14. Oktober 2014 von 19.00 bis 20.00 Uhr.

Wir freuen uns schon auf Ihr Kommen!

ST. MARTIN APOTHEKE

INFORMATION | GESCHICHTE

100 JAHRE MEDIZIN- UND PHARMAZIEGESCHICHTE

... die wichtigsten Errungenschaften für die Gesundheit.

Die St. Martin Apotheke feiert ihr 100-jähriges Bestehen und die Apotheke Meidling feiert mit 140 Jahren mit! Bei einem Exkurs durch die letzten 100 Jahre stellt man verwundert fest, dass sich auf dem medizinischen und pharmazeutischen Sektor enorm viel getan hat.

Das Jahr der Apothekengründung der St. Martin Apotheke war an sich schon eine sehr ereignisreiche Zeit, da 1914 der Erste Weltkrieg ausbrach. Noch im selben Jahr erhielt der Mediziner und Neuro-



biologe Robert Bárány als erster Österreicher den Nobelpreis für Medizin. 1921 wurde die Reifeprüfung für Apotheker-Anwärter eingeführt. Die Bezeichnung „Lehrling“ wird durch „Praktikant“, „Gehilfe“ durch „Assistent“ nach Ablegung der pharmazeutischen Vorprüfung ersetzt. Vor der Einführung von Insulin in die Therapie des Diabetes im Jänner 1922 waren alle Typ-1-Diabetiker binnen kurzem nach Auftreten der Erkrankung zum Tod verurteilt. Mit der Nutzbarmachung von Insulin tat sich für diese Menschen eine völlig neue Perspektive auf: Überleben! Im Jahr 1928 entdeckte der schottische

GUTSCHEIN

-10% auf das gesamte **COMPEED®** Sortiment
(Blasenpflaster, Hühneraugenpflaster und Herpes Patch)

Solange der Vorrat reicht.

GUTSCHEIN

Eucerin®

Gratisgutschein für Eucerin® pH5 Duschgel 50 ml oder In-der-Dusche Body Lotion 50 ml

Sowohl für normale als auch besonders empfindliche Haut!

GUTSCHEIN

Gutschein für eine Lipidprofilmessung (Cholesterin, Triglyceride, HDL, LDL etc.). Zahlen Sie nur den Teststreifen (Euro 12,50)! (Telefonische) Terminvereinbarung in der Apotheke erbeten!

Alle Angebote gelten, solange der Vorrat reicht!

MUSKELKRÄMPFE

... wenn sich die Muskeln schmerzhaft zusammenziehen.

Fast jeder hat schon die unangenehme Bekanntschaft mit einem Muskelkrampf vor allem in der Wade gemacht. Ältere Personen, die meist schon verkürzte Muskeln haben, Frauen und Schwangere aber auch Sportler leiden besonders oft an den schmerzhaften Muskelkontraktionen. Erfahren Sie in folgendem Artikel mehr über die Auslöser und was Sie dagegen tun können!



WELCHE URSACHEN GIBT ES?

Die Auslöser eines Muskelkrampfes können sehr unterschiedlicher Natur sein. Eine der wichtigsten Ursachen ist vermehrter Flüssigkeits- und Elektrolytverlust durch starkes Schwitzen, was z.B. bei Sportlern häufig der Fall ist. Heftiger Durchfall und Erbrechen können ebenfalls zu einer Entgleisung des Elektrolyt- und Mineralstoffhaushalts führen. Meist handelt es sich dabei um einen verminderten Magnesium- oder Natriumspiegel. Es gibt aber auch eine Reihe von Erkrankungen, die Muskelkrämpfe begünstigen können, wie z.B. Diabetes mellitus, Vergiftungen, Störungen des Nervensystems, der Herzfunktion, der Schilddrüse, des Stoffwechsels oder der Muskeln. Auch Gefäßerkrankungen, sowohl venöse Erkrankungen wie Krampfadern als auch arterielle Verschlusskrankungen, aber auch mechanische Probleme, wie Erkrankungen der Lendenwirbelsäule oder Fußfehlstellungen wie Spreiz- oder Senkfuß sind häufig Auslöser von Krämpfen. Einige Medikamente tragen ebenfalls zur Entstehung von Krämpfen bei. Dazu gehören z.B.

Abführmittel und Cholesterinsenker (z.B. Fibrate, Statine), Präparate gegen Bluthochdruck (z.B. Betablocker, Kalziumkanalblocker, ACE-Hemmer, Entwässerungsmittel), hormonelle Verhütungsmittel oder Hormonpräparate, bestimmte Asthmamittel (z.B. Salbutamol), Insulin oder manche Chemotherapeutika.

WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

- Eine wirksame Gegenmaßnahme bei einem akut auftretenden Wadenkrampf im Schlaf ist festes Auftreten oder mit einer Fußsohle gegen die Wand drücken. Sehr gut hilft auch gezieltes Dehnen, indem man die Zehen umfasst und mit viel Kraft in Richtung Schienbein zieht. Eine Massage der Wade und eine warme Dusche helfen auch den Muskel schneller zu entspannen.
- Bei häufig auftretenden, extrem lang anhaltenden, sehr schmerzhaften Krämpfen oder bei Taubheitsgefühl, Kribbeln oder Lähmungserscheinungen sollte ein Arzt aufgesucht werden.
- Da sich die Therapie in erster Linie nach der Ursache des Krampfes richtet, muss die zugrunde liegende Erkrankung behandelt werden.
- Magnesium zählt neben zahlreichen anderen Stoffen zu den essentiellen Mineralstoffen und koordiniert unter anderem auch das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven. Es ist in der Apotheke innerlich in Form von Brausepulver, Brausetablette, Direktgranulat, Lutschtablette, Tablette aber auch äußerlich angewandt als Lotion erhältlich.
- Bei der Einnahme von bestimmten Medikamenten oder Erkrankungen (siehe unter Ursachen) ist es sinnvoll, Magnesium schon regelmäßig vorbeugend einzunehmen, damit es zu keinen Magnesiummangelerscheinungen (z.B. Krämpfe, häufige Kopfschmerzen, Stresssymptome) kommt.
- Bei Schwangeren entscheidet der Frauenarzt über die Einnahme von höheren Magnesiumdosen.
- Auch Sportler sollten vorbeugen, damit sie keine Krämpfe bekommen. Wir empfehlen täglich 300-400 mg Magnesium für Sportler, welches aber mit mindestens 4-stündigem Abstand zur sportlichen Betätigung einge-



nommen werden soll. Während der Sportausübung ist ein Elektrolytgetränk wichtig, welches neben Kohlenhydraten

und anderen Elektrolyten auch hypotones Natrium (z.B. Peeroton® Mineral Vitamin Drink) enthält, damit es zu keinem Krampf kommt.

■ Auch Regelkrämpfen und Migräne kann man mit regelmäßiger Magnesiumeinnahme vorbeugen.

■ Alternativmedizinisch helfen diverse Schüßler Salze gegen Krämpfe, wie z.B. Magnesium phosphoricum (heiße 7) bei kolikartigen Krämpfen (z.B. Menstruationskrämpfe) oder Calcium phosphoricum (10-30 Stk. pro Tag)

bei Muskelkrämpfen/Wadenkrämpfen/Nackenverspannungen und ev. Natrium phosphoricum (10 Stk. pro Tag).

■ Werden die Krämpfe von Durchblutungsstörungen ausgelöst, kann Padma Circosan® - ein pflanzliches Produkt aus 19 tibetischen Kräutern – die Durchblutung fördern.

■ Wärmende, durchblutungsfördernde Einreibungen (z.B. Perskindol®) oder Bäder helfen ebenfalls Krämpfen vorzubeugen.

Wir beraten Sie gerne, welches Produkt in welcher Dosierung für Sie am geeignetsten ist!



DAS GEHEIMNIS FÜR MUSKELN UND ENERGIESTOFFWECHSEL WAS MAGNESIUM HAT, HAT BIOGELAT®

BIOGELAT® Magnesium 375 mg
Zur Aufrechterhaltung des Energiestoffwechsels, der Elektrolyt-Balance und der normalen Muskelfunktion.

Viele Lebensmittel enthalten Magnesium. Die körperliche Aufnahmefähigkeit wird aber oft durch die darin enthaltenen Ballaststoffe, Konservierungsstoffe oder andere Mineralien, wie Kalzium oder Eisen beeinträchtigt. Dabei ist gerade Magnesium sehr wichtig für die Muskeln, die Nerven und den Energiestoffwechsel.

BIOGELAT® Magnesium 375 mg sorgt für eine ausreichende Versorgung mit diesem wichtigen Mineralstoff. Magnesium ist ein wichtiger, in der Zelle wirkender Mineralstoff, den der Körper selbst nicht produziert. BIOGELAT® Magnesium 375 mg dient zur täglichen Magnesiumversorgung, kann zu einer normalen Muskelleistung, insbesondere des Herzmuskels, beitragen und hat maßgeblichen Einfluss auf das gesamte Energiestoffwechselgeschehen im Organismus.

Wer von Stress geplagt wird, sollte genug Magnesium aufnehmen, das die Erregbarkeit der Nerven dämpft. Das „Antistress“-Mineral Magnesium beruhigt aber nicht nur die Nerven, sondern unterstützt auch die normale Herzleistung, den Kreislauf und entspannt die Muskulatur.

Nur 1x täglich! Laktosefrei! Exklusiv in Ihrer Apotheke!
www.biogelat.at



bezahlte Anzeige

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 und durch die Apotheke Meidling 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 und durch die Apotheke Meidling 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 und durch die Apotheke Meidling zum Zweck der Zusendung von Informationen und Werbung auf schriftlichem oder elektronischem Weg einverstanden. Diese Zustimmung kann ich jederzeit widerrufen.

SOMMERMENÜ

... leichte Rezepte passend zur Reisezeit.

Servieren Sie diesmal als Vorspeise eine geeiste Gurkenschaumsuppe und lassen Sie sich mit der Hauptspeise nach Mexiko entführen!

GEEISTE GURKENSCHAUMSUPPE

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Salatgurken
1 Knoblauchzehe, gewürfelt
1 rote Zwiebel, gewürfelt
250 g Joghurt (Vollmilch)
½ Liter Buttermilch
125 g Crème fraîche
1 EL Zitronensaft
1 Bund Dille
Salz und Pfeffer



Zubereitung

Die Gurken schälen, entkernen und klein schneiden. Diese dann in einem hohen Gefäß mit Knoblauch, Zwiebel, Joghurt, Buttermilch, Crème fraîche, den Gewürzen und der Hälfte der Dille vermischen und mit dem Pürierstab pürieren. Wer ein Mixergerät hat, kann natürlich alle Zutaten

hineingeben und mixen. Gurkensuppe fein-säuerlich (1 EL Zitronensaft) abschmecken und anschließend kaltstellen. Vor dem Servieren mit dem Rest der geschnittenen Dille garnieren.

GEFÜLLTE TORTILLAS

Zutaten für 4 Personen:

1 Packung Tortillas (Vollweizen)
500 g Faschiertes vom Rind
2 Zwiebeln
Rapsöl oder Sonnenblumenöl
2 reife Avocados
2 EL Sauerrahm
2 Knoblauchzehen
1 EL Zitronensaft
5 größere Paradeiser
2 rote Chilischoten
Rucolasalat
Salz und Pfeffer



Zubereitung

Faschiertes: Eine Zwiebel klein würfeln und mit dem Faschierten in einer Pfanne mit 2 EL erhitztem Rapsöl unter

Umrühren durchgaren.

Guacamole: Die 2 Avocados halbieren, Kern entfernen, vierteln und mit einem Esslöffel von der Schale trennen. In einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken und mit 2 EL Sauerrahm verrühren. Mit Zitronensaft, zerdrücktem Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.

Paradeisersalsa: Die Paradeiser kurz in kochendem Wasser blanchieren, bis sich die Haut ablösen lässt. Eine klein geschnittene Zwiebel, eine zerkleinerte Knoblauchzehe und 2 entkernte, klein geschnittene Chilischoten in 1 EL Rapsöl glasig anbraten, die enthäuteten Paradeiser dazugeben und köcheln lassen, bis eine Salsa (grobe Sauce) entsteht. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucolasalat: Den Rucolasalat waschen.

Das Faschierte, die Guacamole, die Paradeisersalsa und den Rucolasalat getrennt in 4 Schüsseln servieren. Die Tortillas im Backrohr kurz erwärmen, anschließend bei Tisch nach Belieben die Zutaten der 4 Schüsseln auf die Fladen verteilen und zu einem Wrap zusammenrollen.

Guten Appetit!



PRODUKTINFO | NAGELPILZ

NAGELPILZ

... ist behandelbar.

Bei Nagelpilz handelt es sich um eine Pilzinfektion der Zehen- oder Fingernägel durch Spross- oder Fadenpilze. Besonders anfällig sind Menschen mit geschwächtem Immunsystem, ältere Menschen, Diabetiker, Menschen mit Durchblutungsstörungen oder Sportler. Begünstigend ist ferner ein feucht-warmes Milieu. Zehennägel sind daher häufiger als Fingernägel befallen. Fünf bis zwölf Prozent der Europäer sind davon betroffen.

Die gute Nachricht: Nagelpilz lässt sich behandeln! Erfahren Sie mehr dazu in folgendem Artikel:

WIE ERKENNE ICH NAGELPILZ?

Zu den typischen Symptomen von Nagelpilz gehören unter anderem weißliche bis gelbliche aber auch bräunliche Verfärbungen des Nagels, eine Verdickung der Nagelplatte, eine Entzündung des Nagelbettes und eine Brüchigkeit der Nägel bis hin zur Absplittung einzelner Nagelschichten. Die Infektion beginnt meist am vorderen Rand des Nagels und breitet sich von dort über die gesamte Nagelplatte bis auf andere Nägel aus.



WIE WIRD NAGELPILZ ÜBERTRAGEN?

Die Übertragung der Nagelpilzerreger erfolgt, wie auch bei den Fußpilzerregern, per Schmier- oder Kontaktinfektion entweder direkt von Mensch zu Mensch oder über gemeinsam benutzte und nicht zwischendurch abgekochte beziehungsweise desinfizierte Gegenstände (Handtücher) oder Kleidungsstücke (Strümpfe, Schuhe). Eine Ansteckung ist besonders überall dort möglich, wo Menschen barfuß gehen (beispielsweise Schwimmbad oder Sauna). Feuchte, warme Umgebung durch Fußschweiß, gegebenenfalls

unzureichende Fußdesinfektion und mangelndes Abtrocknen, zu enges oder altes Schuhwerk fördern die Infektion. Sehr häufig geht einer Nagelpilzinfektion eine Fußpilzkrankung voraus, besonders wenn diese nicht oder nur unzureichend behandelt wurde.

WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

■ Sind einzelne Nägel betroffen, können diese lokal mit Cremes, Sprays, Lösungen, Stifte oder Lacke aus der Apotheke behandelt werden. Hier stehen sowohl Medizinprodukte als auch rezeptfreie Arzneimittel, welche bezüglich Wirkung und Wirksamkeit streng geprüft sind (z.B. Canesten® Nagelset, Batrafen® Nagellack, Loceryl® Nagellack), zur Verfügung.

Sind mehr als drei Nägel betroffen, ist ein Arztbesuch nötig. Denn nur mit ärztlicher Verschreibung ist eine innerliche Behandlung mit „Antipilztabletten“ möglich, die aber auch Nebenwirkungen, wie z.B. Leberschädigung, haben können. Egal, welche Behandlungsform durchgeführt wird, eine Nagelpilztherapie dauert je nach Nagelgröße drei bis sechs Monate, je nach Schwere der Infektion sogar bis zu einem Jahr. Geduld ist also angesagt.

■ Zur Vermeidung einer Nagelpilzinfektion gehören in erster Linie alle Maßnahmen zur Vorbeugung gegen Fußpilz beziehungsweise eine sofortige und konsequente Behandlung von bereits bestehendem Fußpilzbefall. Dabei ist grundsätzlich ein feuchtwarmes Klima im Schuh zu vermeiden. Zum Schutz vor Versprödung müssen Haut und Nägel durch regelmäßiges Auftragen einer geeigneten Creme geschützt werden. Möglichst offene und atmungsaktive Schuhe, die auch die Zehen nicht engen, und Naturfasern für Strümpfe sind erforderlich. Zur Verhinderung einer erneuten Ansteckung (Reinfektion) während und

nach der Nagelpilzbehandlung sind allgemeinhygienische Maßnahmen wie beispielsweise ein Desinfizieren der bislang benutzten Schuhe mit einem speziellen Desinfektionsspray aus der Apotheke (z.B. Pedesin®) und Abtrocknungstücher unbedingt notwendig. Handtücher, Strümpfe und Socken sollen mit 60° Grad, besser 90° Grad gewaschen werden. Ein spezieller Wäschespüler (z.B. Canesten®) sorgt für die Abtötung der Pilze und Sporen.

■ Ernährungsmäßig ist unterstützend bei Pilzbefall langfristig basische Ernährung (viel Gemüse, Obst, Kräutertees, Kräuter, Sojaprodukte etc.) empfohlen, da es den Pilzen vor allem im sauren Milieu (gefördert z.B. durch Fast-Food, Alkohol, Kaffee, Weißmehlprodukte, Naschereien, tierische Lebensmittel) gefällt. Auch basische Mineralstoffe (z.B. Baso Vital®) helfen dem Körper bei der Umstellung.



Sommer ZEIT reise



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

REINIGUNGS- UND PFLEGEPRODUKTE DER SAISON ANPASSEN

... dann kann der Sommer kommen.

Ganz selbstverständlich wechseln wir in den verschiedenen Jahreszeiten unsere Garderobe. Sommerkleid und Sandalen ersetzen Winterpullis und Stiefel. Die Pflegeprodukte in unserem Badezimmer bleiben aber oftmals dieselben. Dabei hat auch die Haut je nach Saison ganz unterschiedliche Bedürfnisse.

IM SOMMER HAT DIE HAUT MEHR DURST UND MÖCHTE LEICHTERE PRODUKTE

Wenn das Thermometer steigt, wird auch die Haut besonders durstig und sollte gleichzeitig sicher vor UV-Strahlung geschützt werden. Schon beim Duschen am Morgen kann man



den Durst der Haut stillen: Die Eucerin AQUAporin ACTIVE Erfrischende Dusche in Kombination mit der AQUAporin ACTIVE Erfrischenden Lotion sorgt für tiefenwirksame Feuchtigkeit, die den ganzen Tag anhält. AQUAporin ACTIVE Gesichtspflegeprodukte sind jetzt die ideale Tagespflege. Die Empfehlung für all jene, die jetzt viel Zeit im Freien verbringen: Statt der üblichen Gesichtspflegeprodukte auf ein Sonnenschutzprodukt wie Eucerin Sonnenschutz Fluid oder Creme mit LSF 30 oder 50 zurückgreifen. Für die Extraportion Feuchtigkeit empfehlen wir das Hyaluron-Filler Serum-Konzentrat. Morgens nach dem Reinigen auftragen, einziehen lassen und dann den Sonnen-

schutz darüber geben. Der besondere Schönheitstipp für gepflegte Füße: Eucerin 10% Urea Fußcreme: Sie löst Hornschüppchen und hilft der Haut an den Füßen Feuchtigkeit zu speichern.

Bei der Anti-Age Pflege macht es jetzt auch Sinn, einmal die leichteren Formulierungen auszuprobieren. Personen, die im Winter durchaus eine reichhaltigere Pflege benötigen, kommen in den Sommermonaten oftmals viel besser mit den leichteren Produkten zurecht (z.B. Hyaluron-Filler Tagespflege Leicht statt Hyaluron-Filler Tag).



TIPP | REISEAPOTHEKE

REISEAPOTHEKE

... unsere persönlichen Vorschläge!

- Alle Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen.
- Schmerzen, Fieber (z.B. Ibuprofen forte®, Mexavit®)
- Erkältung (z.B. Aspirin® C, Nasivin® Sanft Spray, Lemocin® Lutschtabletten)
- Durchfall (z.B. Imodium® akut Schmelztabletten, Normolyt®, Normhydral®, vorbeugend: Omni-Biotic® Reise)
- Verstopfung (z.B. Dulcolax® Dagees)
- Übelkeit / Erbrechen (z.B. Iberogast® Tropfen)
- Reisekrankheit (z.B. Travelgum®, Cocculus D12 Globuli, Travelex®-Kaugummi)
- Insektenstiche (z.B. Anti Brumm®, Insecticum®)
- Prellungen und Zerrungen (z.B. Dolobene® Gel)
- Sonnenschutzmittel und Après-Cremes
- Sonnenbrand (z.B. Bepanthen® Schaum Spray)



- Augentropfen bei Augenbeschwerden wie z.B. Bindehautentzündung (z.B. Visadron®), trockenes Auge (z.B. Bepanthen® Augentropfen)
- Allergie (z.B. Clarityn®)
- Wunddesinfektion (z.B. Octenisept®)
- Wund- und Heilsalbe (z.B. Bepanthen Salbe®)
- Pflaster und Verbandsmaterial
- Fieberthermometer
- Injektionsset für entlegene Gegenden mit medizinischer Unterversorgung.
- Bei mangelnder Wasserhygiene, wie etwa auf individuellen Dschungeltreckingtouren, kann Flusswasser mit Silbernitrat-Tabletten (z.B. Micropur®) entkeimt werden.



INDIVIDUELLE REISEAPOTHEKE

Wir stellen Ihnen sehr gerne Ihre individuelle Reiseapotheke zusammen und drucken Ihnen gratis den Impfplan des jeweiligen Reiselandes aus.

HOMÖOPATHISCHE REISEAPOTHEKE

... auch für zu Hause!

Für all diejenigen, die auf Homöopathie oder Alternativmedizin schwören, gibt es auch eine homöopathische

Reiseapotheke, die genauso auch als Hausapotheke einsetzbar ist. So enthält die Reiseapotheke der Firma DHU 32 Einzelmittel in Globuliform für die Selbstbehandlung von zahlreichen Beschwerden im Alltag und unterwegs. Es ist natürlich eine genaue Gebrauchsanweisung dabei, bei welchen Beschwerden



welches Mittel das richtige ist.

DHU Reiseapotheke € 69,80



INFORMATION | MELATONIN

MELATONIN

... verkürzte Einschlafzeit, mehr morgendliche Frische.

Melatonin ist ein Hormon, das von der sogenannten Zirbeldrüse im Gehirn produziert und ausgeschüttet wird. Es ist wichtig für die Aufrechterhaltung des zirkadianen Rhythmus - also der tagesrhythmischen Veränderungen biologischer Funktionen (z.B. Schlaf, Nierenfunktion) und ihrer Parameter (z.B. Blutdruck, Kortisolausschüttung). Erfahren Sie mehr dazu in folgendem Artikel:

WELCHE MENSCHEN PROFITIEREN VON DER EINNAHME VON MELATONIN?

Die Bildung und Ausschüttung von Melatonin wird durch den Hell-Dunkel-Zyklus reguliert: Fällt Licht auf die Netzhaut des Auges, hemmt dies die Melatoninproduktion. In der Dunkelheit dagegen wird sie angeregt. Daher steigt der Melatoninspiegel im Blut in der Nacht an und fällt am frühen Morgen wieder ab. Zu Verschiebungen im Melatoninhaushalt kann es durch Zeitverschiebungen bei Fernreisen (Jetlag) und durch Schichtarbeit kommen.

Auch bei Blinden ist dieses System der Melatoninausschüttung gestört. Vom Hell-Dunkel-Zyklus abgesehen ist der Melatoninspiegel auch altersabhängig.

Mit **zunehmendem Alter** produziert der Körper immer weniger von diesem Hormon. Ein Zusammenhang mit den im Alter häufig auftretenden Schlafstörungen wird vermutet. Melatonin kann daher bei **Menschen ab 55 Jahren** zur kurzzeitigen Behandlung der primären, durch schlechte Schlafqualität gekennzeichneten Schlaflosigkeit eingesetzt werden. Manche Menschen schildern bereits ab dem ersten Einnahmetag einen verbesserten Schlaf, bei anderen wiederum tritt die schlafverbessernde Wirkung nach 2 bis 4 Wochen ein. Einige Untersuchungen deuten darauf hin, dass von außen zugeführtes Melatonin Schlafstörungen, die durch **fortgeschrittenes Alter, Jetlag** oder **Schichtarbeit** verursacht werden, lindern kann.

Auch **blinde Menschen** profitieren unter Umständen von Melatoninpräparaten.

MELATONINPRÄPARATE ALS MEDIKAMENT ODER NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

In Österreich ist Melatonin sowohl als rezeptpflichtiges Medikament als auch als rezeptfreies Nahrungsergänzungsmittel (z.B. NICApur® Schlafkapseln) in der Apotheke erhältlich. Von Melatoninpräparaten aus dem Internet ist abzuraten, da auch eine Menge Fälschungen und nicht geprüfte Präparate im Umlauf sind. Wir beraten Sie gerne zum Thema Schlafstörungen, denn neben Melatonin gibt es noch viele andere, rezeptfreie Schlafmittel.

