



Linden-Apotheke



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



Sommer, Sonne, Reisefreuden

Reiseapotheke

Empfehlungen der Linden-Apotheke – Seite 17

Erweiterter Verkaufsraum

Produkte viel übersichtlicher geordnet – Seite 4

Ein Einblick in das Familienalbum der kleinen Florentina:



Das rote Weinlaub

Tradition und Moderne einer Heilpflanze

Eine Pflanze erobert die Welt. In Mesopotamien, dem Zweistromland zwischen Euphrat und Tigris, wurde schon vor 10 000 Jahren Wein angeboten und gehandelt. Dort, wo heute die Krisenregionen Irak und Syrien liegen, herrschte eine blühende Hochkultur. Von hier aus kam der Weinanbau über Ägypten, Griechenland und Spanien bis nach Mitteleuropa. Parallel dazu entwickelte sich die „vitis vinifera“ zu einem wichtigen Bestandteil der Naturheilkunst.

Noch bevor Wissenschaftler und Ärzte wussten, dass Pflanzen bioaktive Schutz- und Heilstoffe produzieren, die sogenannten sekun-

dären Pflanzenstoffe, nutzte die Heilkunde das rote Weinlaub als Arzneimittel. Der Brei aus Weinlaub wurde erfolgreich zur Linderung geschwollener und schmerzender Beine eingesetzt.

Dann wurden auch Wissenschaftler und Pharmakologen neugierig. Wirkt rotes Weinlaub wirklich positiv auf Venenleiden? Und wenn ja, wie?

Man fand schließlich die sogenannten Flavonoide. Diese Stoffe wirken entzündungshemmend und dichten die Blutgefäße ab. Außerdem fördern sie die Durchblutung der Hautoberfläche, verbessern die Mikrozirkulation und haben ödem-

protektive Wirkung, das heißt: Flavonoide können ein vermehrtes Austreten von Flüssigkeit im Gewebe verhindern und beugen somit Schwellungen vor.

Im Gegensatz zur antiken Heilkunde, der auch ein schwankendes Spektrum an Wirksamkeit genügt hat, basiert die moderne Pharmakologie heute auf dem Anspruch, mit einem pflanzlichen Arzneimittel eine konstant gute und effiziente Wirkung zu gewährleisten.

Wenn Sie vielleicht selbst Probleme mit den Venen haben oder noch mehr über das rote Weinlaub wissen wollen, fragen Sie doch ganz einfach Ihren Apotheker.

ANTISTAX® Kapseln

Bei Venenbeschwerden

- Nehmen die Schwellung
- Lindern den Schmerz

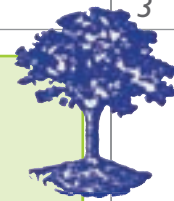
*wirkung durch
studien belegt*

Mit dem Extrakt (AS 195)
aus rotem Weinlaub





Frau Apotheker Mag. Ulrike H. Hafner



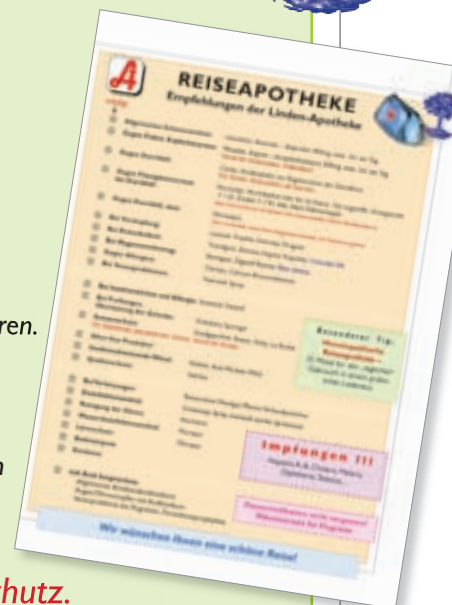
Liebe Kundinnen, liebe Kunden ...

Bald ist es wieder soweit, der Sommer kommt.

Man kann wieder mehr Zeit draußen verbringen, kann etwas unternehmen oder in Urlaub fahren. Unangenehm wird es nur, wenn man dann etwas Wichtiges zu Hause vergessen hat.

Deshalb haben wir für Sie ein typische Reiseapotheke zusammengestellt:

Diese Liste mit wichtigen Medikamenten finden Sie auf Seite 17. Sicher werden Sie ein paar Dinge daraus schon zu Hause haben. Als kleine Hilfe befindet sich neben jeder Empfehlung ein kleines Kästchen. Sie können die Liste durchgehen und abhaken.



Was ich Ihnen auch sehr ans Herz legen möchte, ist der richtige Sonnenschutz.

Guter Sonnenschutz beugt Hautschäden im Alter vor und bewahrt auch vor früher Faltenbildung. Die Haut bleibt schöner, auch im Alter, und wirkt nicht so wettergegerbt.

Für Kinder sollten Sie besonders auf einen guten Sonnenschutz achten, am besten mit physikalischem Filter und guter Wasserfestigkeit (z.B. die Avene-Serie mit den weißen Packungen).

Physikalische Filter sind meist mineralische Pigmente wie Titandioxid, welche sich in Form von Mikropigmenten auf die Haut legen. Dadurch entsteht oft ein weißer Film auf der Haut, der sich beim Einschmieren nur schwer verreiben lässt. Diese Mikropigmente wirken auf der Haut wie kleine Spiegel, die die UV-Strahlen im gesamten Bereich auf der Hautoberfläche reflektieren. Durch ihre deckenden Eigenschaften wirken alle physikalischen Filter sowohl auf UVB- als auch auf UVA-Strahlen!

Viele Menschen leiden auch unter Sonnenallergie: Sie sollten dann auf emulgatorfreie Zubereitungen achten.

Wir führen natürlich auch Sonnenschutzprodukte von anderen Firmen wie Vichy, La Roche, Widmer oder Ladival.



Haben Sie schon eine Kundenkarte bei uns?

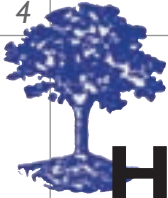
Wenn nicht, dann wird es schon Zeit dafür!
Sie denken sich jetzt: Was bringt es denn für mich?

Na ganz einfach:

- ❑ 2 mal im Jahr eine Gutschrift in der Höhe von 3% Ihrer Privateinkäufe
- ❑ 5% Sofortrabatt auf unsere Kosmetika
- ❑ Sammelrechnung für das Finanzamt und Rezeptgebührenbestätigung
- ❑ 2 mal im Jahr gratis „10 Minuten“-Check
- ❑ Ankündigungen für unsere Veranstaltungen
- ❑ 4 mal im Jahr unsere Kundenzeitung



Schöne Urlaubstage wünscht Ihnen Ihre Mag. Ulrike Hafner
und das Team der Linden-Apotheke



Haben Sie sich schon einmal bei uns umgesehen?

Wir sind die erste Apotheke in Österreich, in der Sie Mineralwasser wie Römerquelle und Evian und auch Vitaminsäfte wie Pago kaufen können - und das noch dazu gekühlt!



Ausreichend Flüssigkeit zuführen – das ist etwas, was wir immer predigen – ist sehr wichtig für den Körper, besonders im Sommer. Dazu eignet sich Mineralwasser am besten, da es dem Körper auch wichtige Mineralstoffe zuführt. Nur keine zuckerhaltigen Getränke wie Eistee! Haben Sie gewusst, dass ein halber Liter Eistee 10 Stück Würfelzucker enthält?



Im erweiterten Verkaufsraum haben wir unsere Produkte nun viel übersichtlicher geordnet:

Babyartikel haben ein eigenes Regal bekommen:

Wir haben spezielle Babytees, Pflegeprodukte von LittlePharm und Avene, Babynahrung und auch die Avent-Serie (Schnuller, Flaschen, Trinkbecher und vieles mehr).

Direkt daneben Thema „Trockene Haut“:

Die Pflege- und Reinigungsserie Menalind mit Nachtkerzenöl und Urea und die Serie VivaSkin.

Blutdruckmessgeräte und Zuckermessgeräte finden sich in einem extra Regal:

Beachten Sie unser sensationelles Angebot des Zuckergerätes Ascensia Brio:

Beim Kauf einer Packung Teststreifen mit 50 Stück um Euro 34,50 erhalten Sie ein komplettes Zuckermessgerät inkl. Stechhilfe und weitere 7 Teststreifen gratis dazu!

Nur kurze Zeit, solange der Vorrat reicht.



Die dunkle Seite der Sonne

Reparaturmechanismen für Zellschäden

Das Erbgut, die DNA, ist ein fadenförmiges Molekül, das nicht besonders stabil ist. Täglich greifen Viren, Chemikalien sowie UV-Licht die DNA an. Die Folgen sind kleinere, manchmal auch größere Schäden im Erbgut, die als Mutationen bezeichnet werden. Häufen sich solche DNA-Schäden an, kann – wie man mittlerweile weiß – sogar Krebs entstehen. Um die genetische Information zu schützen, hat sich im Laufe der Evolution ein effizientes Reparatursystem entwickelt: Fehlerhafte Stellen in der DNA werden vom Körper selbst rasch ausgebessert.

Mondscheinkinder

Menschen mit der seltenen Krankheit Xeroderma pigmentosum erfahren leidvoll, was es heißt, kein vollständiges DNA-Reparatursystem zu haben. Von Geburt an fehlt ihnen ein Protein, das bei Gesunden ständig mit der Korrektur von Schäden durch UV-Licht beschäftigt ist. Schon der kleinste Sonnenstrahl führt bei ihnen zu schweren Verbrennungen der Haut. Die sogenannten Mondscheinkinder leben daher mit einem tausendmal höheren Hautkrebsrisiko als Menschen mit einem gesunden Reparatursystem in der Haut. Bislang gibt es keine Therapie, sondern nur eine notdürftige Verhaltensregel, nämlich jeden Sonnenstrahl zu vermeiden.

DNA-Reparatur – komplexer Mechanismus

Die Reparatur geschädigter DNA ist lebensnotwendig und kommt bei allen Lebewesen vor, vom Bakterium bis zum Menschen. Seit Jahren bemühen sich Wissenschaftler weltweit, den komplexen Mechanismus vollständig zu verstehen. In den letzten Jahren wurden bereits zahlreiche Proteine entdeckt, die eine Rolle beim Repa-

rieren spielen dürften und daher viel Hoffnung wachsen lassen.

Körpereigene Reparatursysteme überfordert

In der Regel ist die DNA-Reparatur sehr effizient. Nach 24 Stunden ist der überwiegende Teil der durch UV-Licht hervorgerufenen Schäden repariert. Allerdings halten wir uns viel zu viel in der Sonne auf. Die Zellschäden, die durch einen 14-tägigen reinen Sonnenurlaub verursacht werden, sind erst nach etwa einem halben Jahr wieder repariert – dazwischen fahren wir aber meist schon wieder auf Urlaub! Kein Wunder daher, wenn die Reparatursysteme überfordert sind. Wird ein Fehler im Erbgut der Zelle aber nicht rechtzeitig ausgebessert, wird er an neue Zellen weitergegeben. Nach und nach können sich auf diese Weise immer mehr Fehler anhäufen, die schließlich zu einer kom-

pletten Zellmutation, einer Vorstufe von Krebs, führen können.

Sonnenschutz mit DNA-Reparatursystem

Konventionelle Sonnenschutzmittel sind zwar ein guter direkter Sonnenschutz, aber ausschließlich prophylaktischer Natur und eigentlich wenig effektiv, wenn DNA-Schäden erst einmal entstanden sind. Der neueste Weg beim Sonnenschutz ist daher, zusätzlich DNA-Reparatur-Enzyme zu verwenden. Beispielsweise werden in Liposome verpackte Reparatur-Enzyme wie die Photolyase eingesetzt, um Zellschäden sofort zu reparieren. Dieser völlig neuartige Weg des Lichtschutzes bietet sich auch sehr gut für After-sun-Produkte an. Durch eine Kombination mit konventionellen Sonnenschutzmitteln sind gleichzeitig Schutz vor direkten Sonnenschäden und Restauration des Erbgutes möglich.

Der richtige Sonnenschutz

Einen optimalen Schutz erreicht man nur, wenn man auch genügend Sonnencreme aufträgt. Laut der Universitäts-hautklinik Graz sind dazu zwei Milligramm Sonnenschutzmittel pro Quadratcentimeter Haut notwendig – eine Menge, die eigentlich nie erreicht wird. Meist wird weniger als die Hälfte aufgetragen. Das bedeutet, dass auch der auf der Packung angegebene Lichtschutzfaktor natürlich nicht erreicht wird. Außerdem wird nicht bedacht, dass das Auftragen des Sonnenschutzmittels regelmäßig erneuert werden muss, weil es durch Bewegung, durch Schwimmen und Abtrocknen zum Abrieb der Produkte kommt. Auch wasserfeste Produkte sind nicht abriebfest!



Reiseübelkeit

Begleiter der Reiselust

Es beginnt meistens harmlos mit ein wenig Müdigkeit, die Luft drückt und die Konzentration lässt nach. Schweißausbrüche, schnellere Atmung und das bekannte „flaue“ Gefühl im Magen verlangen rasches Handeln. Wer nicht im eigenen Auto unterwegs ist und stehen bleiben kann, muss notgedrungen zum Papiersackerl greifen. Kinder jedoch verpassen den richtigen Zeitpunkt oft – und schon ist das Malheur geschehen. Während Säuglinge kaum an Reiseübelkeit leiden, sind Kinder im Schulalter besonders stark betroffen. Aber auch Erwachsene leiden, erst mit zunehmendem Alter wird es besser. Ein schwacher Trost, denn der Grund für die guten Magennerven im höheren Alter ist, dass die Sinnesorgane mit zunehmendem Alter unempfindlicher werden.

Auslöser der Übelkeit

Die Reiseübelkeit ist vor allem die Folge von

widersprüchlichen Sinnesreizen, die das Gehirn verwirren. Das ist der Fall, wenn das Gleichgewichtsorgan im Innenohr einerseits Ruhe meldet und die Augen andererseits Bewegung oder umgekehrt. Negativ wirkt zum anderen auch eine rasche Abfolge bzw. Kombination von einseitigen oder gegenläufigen Bewegungen, die das Gleichgewichtssystem überreizt. Mit solchen gegensätzlichen Meldungen und Reizüberflutungen hat das Gehirn vor allem dann Probleme, wenn sie ungewohnt und nicht vorhersehbar sind.

Im Auto leidet der Beifahrer

So stellt sich der Autofahrer selbst auf die Bewegungen seines Autos und die der Umgebung ein. Er nimmt bewusst die nächste Kurve, bremst, gibt Gas. Er steuert aktiv das Fahrgeschehen. Ihm wird nicht schwindlig. Der Beifahrer, der, womöglich noch auf dem Rücksitz, passiv hin und her gekurvt wird, hat eher Probleme, sich entsprechend anzupassen. Sein Gleichgewichtssinn wird durch die sich ständig ändernden, unvorhergesehenen Bewegungen stark überfordert. Ähnlich ergeht es uns natürlich bei Bus-, Flug- oder Schiffsreisen.

Konzentration gegen Übelkeit

Die Reiseübelkeit kommt vom Gehirn, man kann also mit Hirn auch ge-

gen sie vorgehen. Konzentration ist hier das wichtigste: Auch als Beifahrer sollte man sich daher auf die Fahrtbewegung konzentrieren und diese verfolgen, ein Kaugummi reguliert die Speichelproduktion. Spezielle Reisekaugummis enthalten zusätzlich einen Arzneistoff, der gegen die Übelkeit wirkt.

Medikamente

Gegen die Übelkeit werden gerne Antihistaminika empfohlen, die auf das Brechzentrum im Gehirn wirken. Sie haben aber den Nachteil, der manchmal sogar ein Vorteil sein kann, dass sie müde machen. Für Kinder gibt es diese Medikamente in Zäpfchenform. Für eine optimale Wirkung sollten sie etwa 1 Stunde vor Reiseantritt verabreicht werden. Die Wirkung hält üblicherweise mindestens 4 Stunden an.

Akupressur

Besonders wirksam bei Reiseübelkeit ist ein Punkt in Handgelenksnähe an der Innenseite des Unterarmes, etwa zwei Daumenbreiten über der Handgelenksbeugefalte in einer Vertiefung zwischen den beiden Beugeschienen. Spezielle Akupressurbänder können diesen Punkt optimal stimulieren. Es geht aber auch, indem man mit dem Finger etwa eine Minute kreisförmig gegen den Uhrzeigersinn drückt. Die Behandlung sollte an beiden Armen immer wieder durchgeführt werden.

Homöopathie gegen Reiseübelkeit

Besonders bewährt haben sich folgende Globuli, die man bereits 1/2 Stunde vor der Reise bzw. alle 15 Minuten während der Reise einnehmen sollte:

- *Cocculus D4* – bei schwallartigem Erbrechen, Schwindel, wenn Bewegung und Veränderung der Lage die Symptome verschlimmern, man lieber liegen bleibt und keine frische Luft mag
- *Tabacum D30* – wenn kalter Schweiß ausbricht, frische Luft und Augenschließen eine Verbesserung bewirken
- *Petroleum D6* – bei Schwindel, Übelkeit beim Bücken und Aufwärtssehen
- *Nux vomica D30* – bei starker Blässe, vergeblichem Würgen, wenn ein heißes Getränk bessert



THERAPIE BEGINNT MIT TEE

DIE SIDROGA TEE-THERAPIE

Achten Sie auf diese Packung!



Ihre erste Hilfe für Magen und Darm.

Dieser Arzneithee enthält Heilkräuter mit magenberuhigender Wirkung. Er wirkt ferner entzündungshemmend, krampflösend und appetitanregend. Im Sidroga® Magen-Darmtee steckt unsere ganze jahrzehntelange Erfahrung als Teespezialist.

Umstellung der Sidroga
Therapie- und Heilpflanzen Tees
auf kontrollierten
integrierten Anbau!

EXKLUSIV IN DER APOTHEKE, DENN MEDIZIN BRAUCHT VERTRAUEN.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Sidroga Handels GmbH, 1190 Wien

Hier wirkt Natur
SIDROGA

Feuer in der Speiseröhre

Alarmzeichen Sodbrennen

Ein Viertel der Bevölkerung leidet an Sodbrennen. Viele davon haben die Beschwerden sogar täglich. Sodbrennen ist eine Erkrankung der Speiseröhre, die man nicht auf die leichte Schulter nehmen sollte. Durch die ständige Schädigung der Speiseröhre können sowohl gutartige Geschwüre als auch Krebs entstehen.

Reflux – Magensäure in der Speiseröhre

Der Magen wird normalerweise durch einen Ringmuskel verschlossen, der den Speisebrei nur in eine Richtung passieren lässt. Ist dieser Schließmuskel jedoch zu stark entspannt, kann er nicht mehr dicht abschließen. Nikotin und Alkohol in großen Mengen haben beispielsweise eine entspannende Wirkung auf die Muskeln – starke Raucher und Alkoholiker haben daher sehr oft Sodbrennen. Oft liegt die Ursache aber auch bei einer Infektion mit einem speziellen Keim, *Helicobacter pylori*, die mit einer kombinierten Antibiotikatherapie einfach behandelt werden kann. Aber auch Übergewicht kann am Sodbrennen schuld sein, denn durch das Übergewicht wird der Magen nach oben gedrückt und der Schließmuskel kann dem Druck

nicht standhalten und öffnet sich leichter. Das erklärt, warum auch viele Schwangere an Sodbrennen leiden. Gelangt aber Magensäure in die Speiseröhre, kann sie dort schweren Schaden anrichten, denn diese Säure ist so aggressiv, dass sie selbst eine Rasierklinge innerhalb von nur 20 Minuten zersetzen würde.

Sodbrennen durch Medikamente

Verschiedene Medikamente, darunter Blutdrucksenker und Schmerzmittel, können auch Sodbrennen auslösen. Daher ist es bei jeder Einnahme von Medikamenten wichtig, immer genügend Flüssigkeit dazu zu trinken. Ein halbes Glas Wasser, eine Banane oder ein paar Löffel Joghurt zu der Tablette lassen sie leichter rutschen und schützen dabei auch die Speiseröhre.

Bewusstes Essen

Scharf gewürzte Speisen, Alkohol, Kaffee, saure Obstsorten und Zigaretten sollten ein Tabu sein. Auch kohlenstoffhaltige Getränke fördern das Sodbrennen und sollten daher vermieden werden. Kleine Mahlzeiten, gutes Kauen und das Schlucken von kleinen Bissen können helfen. Wer die Mahlzeiten nicht nur hinunter schlingt, sondern langsam isst, kann nicht nur besser genießen, sondern tut sich auch etwas Gutes.

Ständig Reizhusten – Ursache Magensäure?

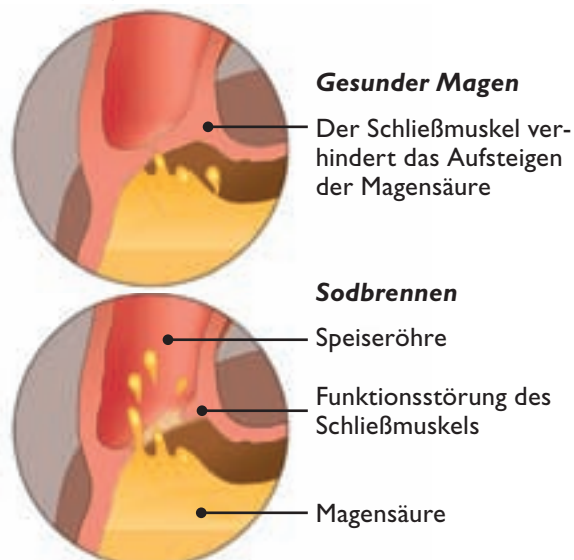
Wer denkt schon, wenn ihn der Husten reizt, an seinen Magen?

Husten kann aber nicht nur durch Infekte der Atemwege ausgelöst werden, sondern auch ein Hinweis auf eine Erkrankung des Magens und der Speiseröhre sein, denn die scharfe Säure kann nicht nur die Speiseröhre verätzen, sondern bis hinauf zum Kehlkopf Reizungen verursachen. Wer also ständig unter Reizhusten leidet und mit den üblichen Hustenmitteln keine Besserung erfährt, sollte an eine Magenuntersuchung denken.

Feuerwehr gegen Sodbrennen

Kommt es nur gelegentlich zu Sodbrennen, reichen Medikamente, die die Magensäure neutralisieren. Vor allem Aluminium- und Magnesiumsalze sowie einfaches Speisesoda oder Basenpulver bewähren sich hier besonders. Wenn zum reinen Sodbrennen auch saures Aufstoßen kommt, werden gerne Medikamente verschrieben, die die Magensäureproduktion blockieren. Man spricht von H₂-Blockern oder Protonenpumpenblockern. Alle Erfahrungen haben nämlich gezeigt, dass eine frühzeitig begonnene wirksame Säurehemmung in den allermeisten Fällen zu einer guten Ausheilung der Refluxbeschwerden führt. Eine geschädigte Speiseröhrenschleimhaut heilt bereits innerhalb weniger Wochen ab, wenn keine weitere Säurebelastung mehr auftritt. Aus diesem Grunde greifen Ärzte meist auch sofort zu den heute wirksamsten Säurehemmern, den „Protonenpumpenblockern“. In den meisten Fällen genügt eine vierwöchige Behandlung. Lassen die Beschwerden dann nach, sollte die Dosis der Medikamente reduziert werden.

Wenn der Schließmuskel den Magen nicht mehr richtig abdichtet, kann saurer Mageninhalt zurück in die Speiseröhre fließen und dort die Schleimhäute reizen.



Minus

- Kaffee
- Alkohol
- Zigaretten
- scharf gewürzte Speisen
- saure Obstsorten
- zu schnelles Essen
- Übergewicht
- Kohlenstoff

Plus

- + kleine Bissen
- + 3 Stunden vor dem Schlafen kein Essen mehr
- + den Kopfteil des Bettes um 15cm anheben
- + Käsepappeltee
- + Speisesoda oder Basenpulver zum Neutralisieren der Magensäure

Hagebuttenpulver als natürliche Alternative bei Arthrosebeschwerden

Dr. Thomas Schwingenschlögl, Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie in Wiener Neudorf

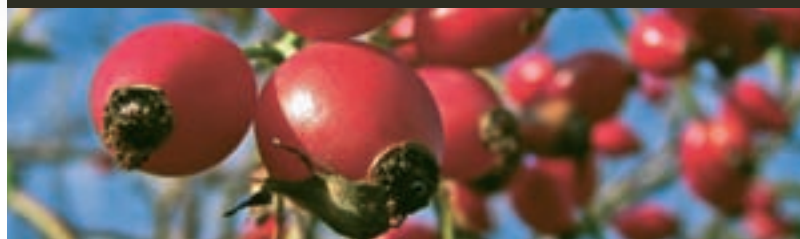
Arthrose ist die mit Abstand häufigste Gelenkerkrankung und der medizinische Fachausdruck für schmerzhaft abnutzungserscheinungen der Gelenke und der Wirbelsäule. Die Patienten werden immer unbeweglicher und spüren häufig einen chronischen Schmerz, auch bei Ruhe und nachts. Alltägliche Arbeiten und auch Hobbies fallen immer schwerer und können nicht mehr schmerzfrei durchgeführt werden. Das vermindert die Lebensqualität und auch Lebensfreude und oft gehen mit der Krankheit auch Steifheit am Morgen sowie Schlafstörungen einher. Je früher dieser Prozess gestoppt bzw. verlangsamt wird, umso größer ist der zu erwartende Therapieerfolg.

Viele glauben sich mit den Folgen von Arthrose – Gelenkschmerzen, Unbeweglichkeit, Schlafstörungen, Steifheit am Morgen und zunehmender Inaktivität – als Alterserscheinung abfinden zu müssen. Doch das muss man heute nicht mehr: Obwohl Arthrose bis heute nicht vollständig geheilt werden kann, gibt es moderne Methoden, die den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und Lebensqualität und Vitalität bis ins hohe Alter erhalten. Die Behandlungspalette reicht von Knorpelschutzpräparaten, Antirheumatika, über physikalische Therapien bis hin zu Massagetechniken, Packungen, Ultraschall, Magnetfeld- und Elektrotherapien. Für viele Menschen zunehmen interessant sind pflanzliche Behandlungsalternativen.

Im Vormarsch sind daher pflanzliche Entzündungshemmer: Neu und in seiner Wirkung auch durch Studien wissenschaftlich belegt ist das GOPO Hagebuttenpulver, das für beweglichere Gelenke sorgt, die Einnahme von Schmerzmitteln deutlich reduzieren kann und keine spezifischen Nebenwirkungen hat. Das Hagebuttenpulver ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen und die Studien bestätigten die Besserung bei schmerzhaften Gelenkarthrosen, für Patienten also durchaus eine pflanzliche Alternative und Ergänzung ihrer Arthrosetherapie. Die Substanz GOPO® hemmt die Einwanderung großer Mengen an Leukozyten in das betroffene Gelenk und schützt daher den gesunden Knorpel. Dadurch werden Schmerzen gelindert und die Beweglichkeit verbessert. Der Gebrauch von klassischen Schmerzmitteln lässt sich damit deutlich senken und die Lebensqualität verbessern. Die Wirkung von natürlichen Mitteln braucht Geduld. Für eine nachhaltige Wirkung ist eine regelmäßige Einnahme von Nöten. Die Wirkung kann bereits nach drei Wochen eintreten, oder bis zu vier Monate dauern.



LITAZIN®



NEU

GOPO®
HAGEBUTTENPULVER:
Die pflanzliche Alternative für beweglichere Gelenke



Beweglichkeit ist Lebensqualität.
LitoZin® hält Sie beweglich und vital!

100% natürliche Wirkung

Jetzt neu in Ihrer Apotheke!

Dicke Kinder – Symbole unserer Wohlstandsgesellschaft?

Die Leiden der Pummelchen



Jedes 7. Schulkind leidet bereits an Übergewicht, ein Problem, das sich langsam und leider relativ unbemerkt entwickelt hat. Die Zahl der übergewichtigen Kinder ist nämlich in den letzten 20 Jahren kontinuierlich und dramatisch angestiegen. Man hätte sich schon viel eher darum kümmern können, zumal das negative Vorbild aus den USA ja jedermann bekannt ist. Doch Sätze wie „Rund ist g’sund“ und die Ansicht, dass dickere Kinder Wohlstand symbolisieren, haben hier viel wertvolle Zeit verstreichen lassen. Jetzt erst beschäftigen wir uns mit dem Phänomen der dicken Kinder und sorgen uns um ihre Gesundheit.

Gestillte Kinder sind schlanker

Erstaunlich ist, dass Stillen sogar noch im Volksschulalter Auswirkungen zeigen kann, denn Flaschenkinder sind mehr als doppelt so häufig übergewichtig. Gründe dafür gibt es mehrere, einer davon ist, dass Stillen körperlichen Einsatz vom Kind verlangt und es da-

her nicht länger trinken wird als nötig. Bei der Muttermilch kommt außerdem, anders als bei künstlicher Babynahrung, zuerst dünnflüssige Milch mit einem hohen Wasseranteil und erst dann die energiereiche „Hintermilch“. Eine Überfütterung ist daher mit Flaschennahrung viel leichter möglich.

Faulheit – oft falsche Verurteilung

Der chronische Bewegungsmangel der Gameboy-Generation, die beim Gabeln oder auf der Fernsehcouch kaum mehr Kalorien verbraucht als beim Schlafen, in Kombination mit übermäßigem Konsum von Hamburgern, Chips und Schokolade, wird gerne als Ursache für das Dicksein angesehen. Natürlich ist es richtig, dass man nur dann zu dick wird, wenn man zu viel isst, aber daran, dass Kin-

der zu viel vor dem Fernseher sitzen und sich generell zu wenig bewegen, sind doch meist die Eltern schuld. Nicht nur das schlechte elterliche Vorbild, sondern leider auch zu wenig Zeit, um sie mit den Kindern zu verbringen, führt dazu, dass sich Kinder langweilen, und dann ist der Griff zur Fernbedienung des Fernsehers oder zum Computerspiel sehr leicht. Das Ab-specken der Pummelchen geht niemals von alleine, denn Kinder brauchen gute Vorbilder und vor allem Hilfe!

Dicke Kinder – dicke Erwachsene

„Mollig liegt bei uns in der Familie“ ist ein Spruch, den man immer wieder hört, wenn es um das

Essen als Gesellschaftserlebnis

Wir gehen mit der Ernährung oft falsch um. Essen ist ja viel mehr als nur das Stillen von Hunger. Genuss, Gesellschaft und Gespräch sollten mit dem Essen verbunden werden. Gemeinsame Familien-Mahlzeiten sind wichtig, um einen gesunden Umgang mit dem Essen zu erlernen.

Thema Figurprobleme geht. Leider tatsächlich keine faule Ausrede, sondern oft haben Kinder übergewichtiger Eltern gar keine Chance zum Schlanksein.

Natürlich liegt dies einerseits am falschen Essverhalten in der Familie, andererseits spielen aber auch die Gene eine Rolle. Sie bestimmen, ob man eher zu einer dünnen oder einer rundlichen Statur neigt. Auch die Verteilung der Fettpolster im Körper ist genetisch bedingt. Daher liegen bei manchen Menschen die Fettpolster eher am Bauch, bei anderen eher an den Oberschenkeln oder am Po.

Fettpolster, die aber in der Kindheit angelegt werden, lassen sich später nur mehr sehr schwer entfernen, selbst hartnäckige Hungerkuren helfen dann nur selten. „Machen Sie eine Diät nur dann“, formuliert der Wiener Arzt und Kabarettist Bernhard Ludwig pointiert, „wenn Sie zunehmen wollen“. Ein Schicksal, das die meisten von uns nur allzu gut kennen.

Dicke zunehmend jünger

Oft ist Übergewicht bereits im Vorschulalter ein Problem. Schon bei Kindern sind immer häufiger Folgeerkrankungen durch Übergewicht zu beobachten, beispielsweise zu hohe Cholesterinwerte oder zu hoher Blutdruck. Auch Gelenks- oder Stoffwechselerkrankungen im Kindesalter sind keine Seltenheit. Nur bei etwa 15 Pro-

Burschen dicker

Der 1. Österreichische Adipositasbericht hat interessanterweise ergeben, dass unter österreichischen Kindern und Jugendlichen mehr Burschen als Mädchen übergewichtig sind. Alarmierend dabei, dass immerhin fast 30% der Jugendlichen an Übergewicht leiden.

zent der übergewichtigen Kinder gelingt eine langfristige Gewichtsabnahme.

Die meisten Dickerln im britischen Königreich

Kein anderes Land in Europa hat so sehr mit Gewichtsproblemen zu kämpfen wie Großbritannien: Die Zahl übergewichtiger und fettleibiger Menschen hat sich innerhalb der vergangenen 25 Jahre verdreifacht. Bis zum Jahr 2010 wird voraussichtlich jeder dritte Erwachsene und jedes fünfte Kind zu viele Pfunde auf die Waage bringen. Schon jetzt ist Fettleibigkeit laut Behörden landesweit ein größeres Gesundheitsproblem als Rauchen, Alkoholismus oder Armut.

Vom Moppelchen zum Monster

Nicht vergessen darf man aber, dass dicke Kinder auch dann leiden, wenn sie noch keine Gesundheitsschäden haben, denn Übergewichtige – ob Kinder oder Erwachsene – werden selten von Hänseleien, Gemeinheiten und Ausgrenzung verschont. Kinder sind besonders grausam und lösen damit oft einen Teufelskreis aus, denn Dicke futtern ihren Kummer erst recht gerne in sich hinein. Wen wundert es daher, dass

die Aggression bei dicken Kindern wesentlich höher liegt als bei schlanken?

Zeitfaktor für Übergewicht

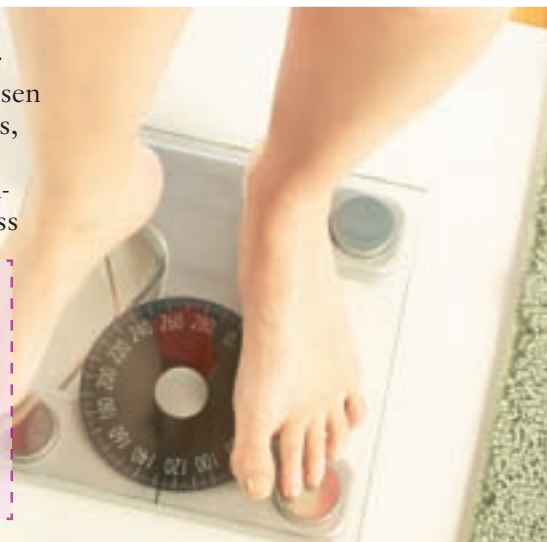
Die Übergewichtskurve beginnt meist just mit dem Zeitpunkt der Einschulung, mit sechs Jahren, zu steigen; vielleicht weil nicht nur das Fernsehen, sondern auch der Unterricht ohne Bewegungsfreiheit organisiert ist und zweimal Schulsport in der Woche alles andere als ausreichend ist. Eine zweite Auffälligkeit findet sich im Alter von zwölf Jahren, besonders bei Mädchen. Das liegt sicher auch daran, dass gerade in der Pubertät Essstörungen bei jungen Frauen ein häufiges Problem sind.

Dicke leben kürzer

Sehr starkes Übergewicht verkürzt die Lebenserwartung, vor allem bei jüngeren Menschen. Ein extrem adipöser junger Mensch (20-30 Jahre, BMI > 45) verliert vermutlich zwischen 8 und 13 Lebensjahre als Folge der Adipositas. Übergewichtige 40-Jährige hingegen verlieren statistisch gesehen nur mehr etwa 3-7 Jahre. Adipositas verkürzt allerdings nicht nur die Lebenserwartung, sondern vor allem die Lebenszeit in Gesundheit.

Gefahren für Neugeborene

Bereits mehr als 30% der Frauen im gebärfähigen Alter sind übergewichtig. In der Geburtshilfe gilt dies als einer der wichtigsten Risikofaktoren, denn übergewichtige Frauen haben häufiger Schwangerschaftskomplikationen und operative Entbindungen als normalgewichtige. Sehr starkes Übergewicht ist außerdem häufig mit Infertilität assoziiert.



Freibad – der Pilz schwimmt mit

Hochsaison für Nagelpilze

Im Sommer lockt das Schwimmbad. Doch leider fühlen sich in öffentlichen Bädern unter den vielen Menschen auch Haut- und Nagelpilze besonders wohl. Schätzungen zufolge ist sogar jeder fünfte Badegast infiziert! Gefährlich, denn wer Fußpilz hat, verliert bei jedem Schritt etwa 50 Hautschuppen, die infektiös sind. Geht man daher barfuß, können sich die Pilzsporen leicht einen neuen Wirt suchen.

Ansteckungsgefahr nicht nur am Beckenrand

Pilzsporen sind sehr geduldig und können monatelang auch auf Badematten, Liegen, Sprungbrettern oder Schwimmbeckenleitern überleben. Sie können sogar einige Zeit auch mitten im Schwimmbecken überleben.

Vorsicht: Desinfektionsfalle

Fußspender mit Desinfektionsmittel sind gegen Pilze meist wirkungslos, im Gegenteil, sie können sogar zu einer Verbreitung der Infektion führen. Denn erstens sind Pilze sehr widerstandsfähig, man müsste seine Füße daher mindestens fünf Minuten unter den Strahl halten, um eine tatsächliche Abtötung der Pilzsporen zu erreichen, und zweitens werden durch den Desinfektionsmittelstrahl unweigerlich auch infizierte Hautschüppchen gewaschen, die sich dann rasch einen neuen Menschen finden, auf dem sie sich gut weiter vermehren können. Desinfektionsmittel zerstören außerdem den Säure- und Fettschutzmantel, der Haut und Nägel vor Krankheitserregern schützt. Pilze haben es da-

her sehr viel leichter, in die Haut unter den Nagel einzudringen.

Sonnenöl als Schutz vor Nagelpilz

Nach dem Schwimmen sollten die Füße gut abgetrocknet werden, denn bei feuchten, aufgeweichten Nägeln haben es Pilze besonders leicht, in die Haut einzudringen. Ein ganz einfacher Tipp, nämlich nach dem Schwimmen Sonnenöl auf die Füße und Nägel aufzutragen, macht es den Pilzen zusätzlich schwer, in Haut oder Nägel einzudringen. Auch spezielle Nagelprotektor-Stifte, die vor allem ätherische Öle enthalten, können eine Pilzinfektion verhindern.

Exotische Pilze durch Urlauber

Durch Urlauber sind in den Sommermonaten mittlerweile aber auch exotische Keime im Kommen. Reisende schleppen diese seltenen Pilze gerne beispielsweise aus Afrika oder Asien ein. Macht sich ein Pilz daher nach einer Fernreise bemerkbar, sollte man

das dem Arzt unbedingt sagen. Die bei uns fremden Pilze können nämlich besonders schwierig zu behandeln sein.

Mit Nagelpilz ins Schwimmbad?

Der Sommer ist heiß, und würden alle Menschen, die unter Nagelpilzen leiden, kein Schwimmbad besuchen, wären die Bäder ziemlich leer. Ein Fair-Play ist aber Voraussetzung, denn wer rücksichtslos alle Mitmenschen mit seinem Fußpilz ansteckt, kann davon ausgehen, dass sich dieser Teufelskreis niemals unterbrechen lässt! In der Badesaison sind daher besonders antimykotische Nagellacke, die den Wirkstoff über längere Zeit an den Nagel abgeben und vor allem wasserresistent sind, geeignet. Mittlerweile gibt es auch Pilzsalben, die wasserfest sind und daher den Pilzen keine Chance lassen. Auch Badeschuhe sollten immer gründlich mit antimykotischen Lösungen desinfiziert werden. Sprays, die sowohl für den Fuß als auch für Schuhe gut geeignet sind, sind hier sicher Mittel der ersten Wahl.

Der Ansteckung immer einen Zug voraus

- Im Schwimmbad möglichst wenig barfuß laufen
- Füße nach dem Duschen mit einem persönlichen Fußhandtuch gründlich abtrocknen – auch zwischen den Zehen
- Regelmäßige Fußinspektion durchführen und dabei besonders auf schuppende, rissige Hautstellen, Rötungen und Bläschen achten
- Viel Wasserkontakt lässt die Haut austrocknen. Gutes Eincremen schützt die Haut und senkt daher die Anfälligkeit für Fußpilz

Blasenentzündung –

typisch Frauensache

Schuld an der Blasenentzündung sind in den meisten Fällen Bakterien. Mehr als drei Viertel aller Blasenentzündungen werden durch fehlgeleitete Coli-Bakterien aus dem Darm verursacht. Probleme machen diese Keime aber erst, wenn sie in zu großen Mengen in der Blase vorkommen. Im Normalfall ist die Entleerung der Blase bereits ein wichtiger Selbstreinigungsprozess. Wer viel trinkt und den Harndrang nicht unterdrückt, kann die meisten unerwünschten Keime gleich rechtzeitig ausspülen, bevor es noch zu einer Irritation und Schädigung der Schleimhaut in der Blase kommen kann. Wer hingegen zu wenig trinkt und zudem den Harndrang noch unterdrückt, erhöht damit das Risiko für eine starke Bakterienvermehrung und damit für eine Blasenentzündung.

Volksmärchen – nasse Badehose

Im Gegensatz zur allgemeinen Volksmeinung ist das Tragen von nasser Badekleidung, das kalte Duschen und das Tragen von zu leichter Unterwäsche nicht wirklich ein Auslöser für eine Blasenentzündung, jedoch können Kälte und Nässe ganz allgemein das Immunsystem schwächen. Bakterien können dadurch, ohne von der körpereigenen Abwehr zurückgehalten zu werden, durch die Harnleiter in die Blase wandern. Genauso wie man bei einer geschwächten Abwehrkraft auch leichter einen Schnupfen bekommen kann, ist man auch anfälliger für eine Blasenentzündung.

Reine Frauensache?

Blasenentzündungen sind fast ein typisches Frauenleiden. Ungleich seltener sind Männer mit diesem Problem konfrontiert. Grund dafür ist ihr anatomischer Bauplan. Die Harnröhre des Mannes ist mehr als fünfmal so lang

wie die der Frau. Logisch daher, dass Bakterien diese lange Strecke viel seltener überwinden können. Allerdings gibt es auch eine schlechte Nachricht für den Mann: Im Gegensatz zu Frauen sind Harnwegsinfekte beim Mann selten harmlos! Ohne rechtzeitige Behandlung kann die Entzündung leicht chronisch werden. Ständige Probleme beim Wasserlassen oder Entzündungen der Prostata und der Nebenhoden können die Folge sein.

Viel trinken – erster Therapieschritt

In den ersten Stunden des Infekts, wenn sich der brennende Harndrang zu erkennen gibt, hilft besonders bei Frauen eine sogenannte Schwemmkur. Möglichst viel trinken, am besten harntreibende Tees, kann viel dazu beitragen, die Bakterien schnell wieder aus der Blase auszuschwemmen, bevor die Schleimhaut geschädigt wird. Gefährlich wird es jedoch, wenn Spuren von Blut im Harn zu finden sind; ein Arztbesuch ist dann unbedingt notwendig, denn die Entzündung ist dann meist bereits so weit fortgeschritten, dass nur mehr ein Antibiotikum helfen kann.

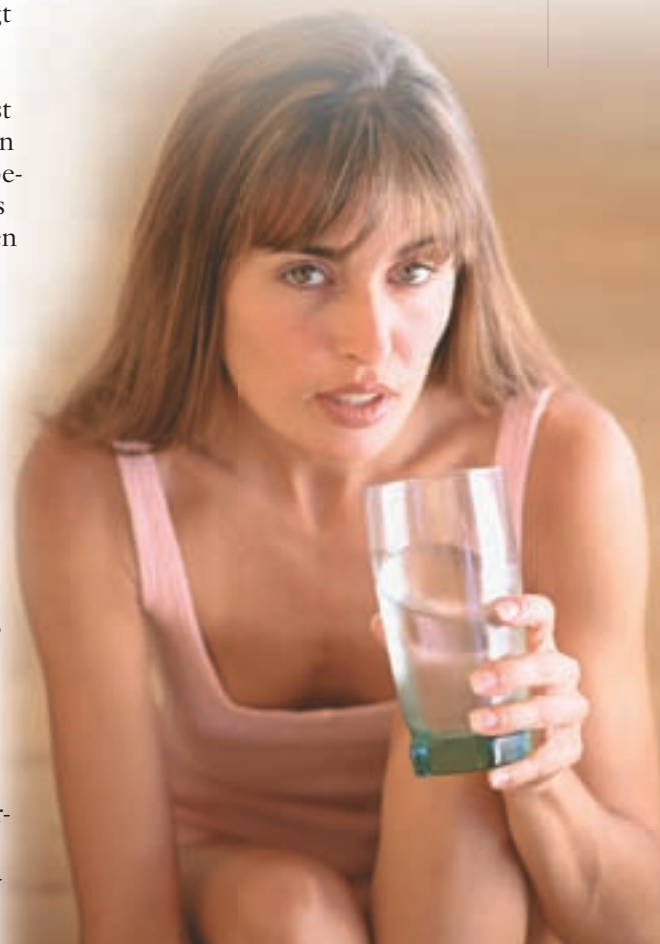
Preiselbeeren – Schutz vor Bakterien

Hildegard von Bingen empfahl bereits im zwölften Jahrhundert Preiselbeeren gegen Erkrankungen von Darm und Blase. Auch die Indianer setzten die amerikanischen Verwandten der Preiselbeere, die Cranberrys, als Heilmittel ein: Sie wuschen Wunden mit Cranberry-Saft, um Gift aus den Pfeilwunden zu ziehen. Heute steht allerdings die gute Wirkung der Preiselbeeren bei Harnwegsinfekten im Vordergrund. Die Hauptinhaltsstoffe, Proanthocyane, verhindern nämlich, dass sich Coli-Bakterien an

die Schleimhaut der Harnwege anheften und mit dem Urin leicht ausgeschwemmt werden können. Preiselbeeren enthalten zudem auch viel Vitamin C und sorgen dadurch für eine Ansäuerung des Harns. In diesem sauren Milieu fühlen sich Bakterien dann nicht mehr wohl und sterben rasch ab.

Blasenentzündung – Symptome auf einen Blick

- Brennen in der Harnröhre, besonders am Ende des Wasserlassens
- Harndrang ohne dass Wasser gelassen werden kann
- Schmerzen im Unterbauch
- Trüber Harn
- Blut im Harn > Arzt!
- Temperaturerhöhung bis Fieber möglich
- Schmerzen im Nierenbereich > Arzt!



WECHSELJAHRE?

SICHER SEIN NACH DEM TEST.



Medizinprodukt



**DIE LÖSUNG.
PROMENSIL TABLETTEN.**

Sommer, Sonne, Augenstress

Das Auge sieht rot

Rote, brennende Augen sind gerade im Hochsommer keine Seltenheit. Zugluft, Klimaanlage, zu starkes Sonnenlicht, chloriertes Schwimmbadwasser, Wind und natürlich verschiedene Allergene oder kleine Fremdkörper können die Bindehaut des Auges leicht gereizt reagieren lassen. Als Reaktion darauf kommt es zu einer stärkeren Durchblutung der Bindehaut – das typisch rote Auge wird sichtbar.

Umwelteinflüsse

Wer hat nicht schon einmal nach einer langen Nacht rote, gereizte Augen gehabt. Übermüdung, Überanstrengung, trockene Luft, Rauch und Alkohol sind hier meist Auslöser für die Augenreizung. Aber auch zu viel Bildschirmarbeit und zu langes Tragen von Kontaktlinsen können das Auge gereizt reagieren lassen. Zudem können manche Umwelteinflüsse wie ein rotes Tuch für die Augen wirken: Staub, Abgase, Wind, Zugluft, Hitze, Kälte und UV-Strahlung sorgen daher oft für rote Augen.

Sonne im Auge

Scheint die Sonne direkt in das ungeschützte Auge, wird es regelrecht geblendet und kann nur wenig oder gar nichts erkennen. Da die Pupille den Lichteinfall nur begrenzt reduzieren kann, beginnen wir die Lider zusammenzukneifen, damit das Sonnenlicht nicht mehr so intensiv ist. Trotzdem ist bei starker Sonne das Sehen anstrengend und lässt das Auge rasch gereizt reagieren. Sonnenschutz für das Auge ist keine Erfindung unserer Zeit, denn die ersten farbigen getönten Brillengläser gab es bereits im 15. Jahrhundert.

Allergisch gereiztes Auge

Von Januar bis Ende September sorgt Blütenstaub von Bäumen, Sträuchern, Gräsern und Kräutern bei Allergikern für große gesundheitliche Probleme. In der sommerlichen Hochzeit des Pollenfluges enthält ein Kubikmeter Luft bis zu 500 Gräser- und Kräuterpollen – Hochsaison für Allergiker! Dennoch ist der Heuschnupfen nur eine mögliche Ursache von roten Augen. Auch andere Allergene wie Hausstaubmilben, Nahrungsmittel, Kontaktlinsen-Pflegemittel, Konservierungsmittel oder Tierhaare können für eine lästige Entzündung der Bindehaut sorgen.

Chemische Stoffe – direkte Reizung

Oft wirken chemische Stoffe nicht als Allergen, sondern schädigen das Auge direkt. Vor allem Kosmetika und hier natürlich besonders Wimperntusche, Seife, gechlortes Wasser und Kontaktlinsen-Reinigungsmittel können schnell zu einer Augenreizung führen. Antiallergische Augentropfen führen hier nicht zu einer Linderung der Beschwerden. Besser sind benetzende Augentropfen, die die Reizstoffe rasch ausspülen können.

Schädliche Weißmacher?

Rote Augen sind natürlich nicht schön, daher greifen viele gerne zu sogenannten Weißmachern. Diese Augentropfen wirken gefäßverengend und bekämpfen die Reizung und Rötung für einige Stunden. Die Ursache der Erkrankung wird aber nicht behoben, daher kehrt die Rötung der Augen meist schnell zurück. Patienten, die dann erneut zum Weißmacher greifen, können daher in einen Teufels-

kreis geraten. Diese Augentropfen sind deshalb nur kurzfristig bei gelegentlichen Augenreizungen, deren Ursache bekannt ist, empfehlenswert. Zu starke Lichtreizung oder eine falsche Wimperntusche sind solche Beispiele. Gegen leichte, länger anhaltende Augenreizungen haben sich neben homöopathischen Augentropfen vor allem Präparate mit Hyaluronsäure gut bewährt, die neben einer guten Augenbenetzung auch sanfte anti-entzündliche Wirkung haben.

Augenschutz

- Sonnenbrille mit hohem UV-Schutz
- Schwimmbrille
- Schutzbrille auch bei Fahrtwind
- Weichen Sie beim Grillen der Rauchwolke aus
- Milde Augentropfen beruhigen
- Augentropfen mit künstlicher Tränenflüssigkeit eignen sich auch zum Ausspülen von Fremdkörpern
- Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin A und Lycopin schützen das Auge zusätzlich vor Sonneneinstrahlung





FÜHLEN SIE SICH SCHÖN? SIE KÖNNTEN ES ...

... denn vitale Schönheit kommt von innen.
Und ist jetzt in Ihrer Apotheke erhältlich.

Das 44-jährige österreichische Topmodel Cordula Reyer verkörpert schon seit langem Vitalität und Strahlkraft. Dass Schönheit keine Frage des Alters, sondern eine des Wohlbefindens ist, weiß sie und immer mehr Frauen können das bestätigen.

Eine unter vielen, Katrin B., erzählt:

„Mit 35 die ersten Alterserscheinungen zu haben, war schon sehr frustrierend“, meint Katrin B. selbständig und Mutter von 2 Kindern. „Da steht man mitten im Leben und muss feststellen, dass die besten Jahre optisch eigentlich schon wieder vorbei sind. Jeden Tag neue Falten zu entdecken und zuzusehen, wie alles immer schlaffer wird, das drückt schon aufs Selbstbewusstsein.“

Ihr Spiegelbild wird's Ihnen danken.

Wie bei vielen anderen Frauen lassen auch bei Katrin B. die ersten Zeichen des Alterwerdens Selbstzweifel über die eigene Attraktivität aufkommen.

Das muss nicht so sein. Forscher haben jetzt eine Formel entwickelt, mit der Ihre vitale Strahlkraft wieder belebt werden kann. Denn Schönheit ist keine Frage des Alters, sondern des Wohlbefindens.

„Die Spuren der Zeit von außen zu bekämpfen, war bloße Beschäftigungstherapie, kam mir vor“, so die 35-jährige Mutter, „denn wahre Schönheit kommt bekanntlich von innen. Und solange ich mich nicht wohl fühle in meiner Haut, wird auch mein Spiegelbild nicht besser aussehen.“

So hat Katrin B. INVERSION® femme entdeckt, ein Anti-Aging-Produkt, das die Prozesse des Alterwerdens auf ganzheitliche Weise von innen bekämpft.

„Sie können sich nicht vorstellen, wie schön man sich fühlen kann! Und das Beste ist: Alle anderen scheinen das auch zu sehen, denn so viele Komplimente, wie in den letzten Monaten, habe ich das letzte Mal von meinem Mann kurz vor der Hochzeit bekommen.“

16 Inhaltsstoffe – ein Ziel: Vitale Schönheit.

Die innere Strahlkraft, die INVERSION® femme bei Katrin B. hervorgebracht hat, verdankt sie der einzigartigen Kombination aus 16 Nährstoffen, die genau auf ihren Biorhythmus abgestimmt ist.

Mit 2 Kapseln nach der ersten Mahlzeit und einer Abendkapsel bekommt sie die richtigen Inhaltsstoffe zur richtigen Zeit. Das Wohlbefinden wird vor allem durch die Beigabe von Vitamin B, Weintrauben-Extrakt, Zink, Borretsch-Öl, Fischöl und Selen gesteigert.

Klinische Tests belegen, dass INVERSION® femme auch äußere Symptome des Alters ausgleicht: Es enthält die richtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente für Haut, Haare, Nägel und Figur und verleiht so dem Körper insgesamt mehr Vitalität und Strahlkraft. Für jeden Nährstoff gibt es zumindest zwei Gründe, warum er in unserem Anti-Aging-Produkt vorhanden ist: Biotin und Vitamin C etwa sind wichtig für Haare und Nägel. Grüntee-Extrakt und Weintrauben-Extrakt wirken antioxidativ und schützen so die Zellen. Die Haut wird durch die Zugabe von Fischknorpel besser mit Feuchtigkeit versorgt und zahlreiche Inhaltsstoffe von INVERSION® femme wie etwa Grüntee-Extrakt, Zink und Selen wirken sich positiv auf die Straffheit der Figur aus. Vitamin B2, B5, B6, Borretschöl (Omega 6 Fettsäuren) und Fischöl (Omega 3 Fettsäuren) unterstützen zusätzlich Ihr Wohlbefinden.

Die einzigartigen Effekte dieser Nährstoffkombination sind jetzt auch durch klinische Tests belegt: Die Faltentiefe wurde um bis zu 27 % reduziert und der Haarausfall um bis zu 50 %. Eine signifikante Verbesserung der Festigkeit der Nägel war ebenso feststellbar wie eine erhöhte Spannkraft der Figur.

Jeder der 16 Nährstoffe bekämpft zumindest zwei Symptome des Alterwerdens. Dank dieser Mehrfachwirkung zeigen sich bereits nach kurzer Zeit die ersten Erfolge. Zur Geltung gebracht wird die äußere Schönheit durch die Zufriedenheit und innere Sicherheit, die unsere Kundinnen wiedergewinnen. Mit INVERSION® femme wird Ihre vitale Schönheit nicht nur sichtbar, sondern auch spürbar.

INVERSION® femme.

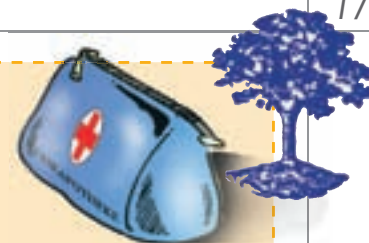
Exklusiv in Ihrer Apotheke.
www.inversion.at





REISEAPOTHEKE

Empfehlungen der Linden-Apotheke



erledigt

- Allgemeines Schmerzmittel:** ratiolor, Ibumetin – Ibuprofen 400mg, max. 3x1 am Tag
 - Gegen Fieber, Kopfschmerzen:** Mexalen, Aspirin – Acetylsalicylsäure 500mg, max. 3x1 am Tag
Nicht für Asthmatiker, Diabetiker!
 - Gegen Durchfall:** Carbo, Antibiohilus zur Regeneration der Darmflora
Für Kinder: Reisschleim mit Karotte
 - Gegen Flüssigkeitsverlust bei Durchfall:** Normolyt, Normhydral oder für zu Hause: Tee ungesüßt, Orangensaft + 1 EL Zucker + 1 KL Salz, klare Hühnersuppe
Kein Coca-Cola (zu viel Zucker! Eine Dose enthält 6 Stück Würfelzucker!!)
 - Gegen Durchfall, akut:** Normakut
(Nur im Notfall, wenn keine Möglichkeit besteht, auf Toilette zu gehen)
 - Bei Verstopfung:** Laxasan Tropfen, Dulcolax Dragees
 - Bei Reiseübelkeit:** Travelgum, Zintona (Ingwer-Kapseln), **Cocculus D6**
 - Bei Magenverstimmung:** Iberogast, Digestif Rennie, **Nux vomica**
 - Gegen Allergien:** Clarityn, Calcium-Brausetabletten
 - Bei Venenproblemen:** Viatromb Spray
-
- Bei Insektenstichen und Allergie:** Soventol, Fenistil
 - Bei Prellungen, Überlastung der Gelenke:** Dolobene Sportgel
 - Sonnenschutz:** Emulgatorfrei: Avene, Vichy, La Roche
Für Kleinkinder physikalischer Schutz: Avene für Kinder
 - After-Sun Produkte!**
 - Insektenabweisende Mittel:** Nobite, Anti-Mücken-Milch
 - Quallenschutz:** SafeSea
-
- Bei Verletzungen:** Betaisodona Wundgel, Pflaster, Verbandpäckchen
 - Desinfektionsmittel:** Octenisept Spray, eventuell steriles Spritzenset
 - Reinigung der Ohren:** Normison
 - Wasserdesinfektionsmittel:** Micropur
 - Lärmschutz:** Ohropax
 - Badetampons**
 - Kondome**
-
- mit Arzt besprechen:**
Allgemeines Breitbandantibiotikum
Augen/Ohrentropfen mit Antibiotikum
Venenprobleme bei Flugreisen, Thromboseprophylaxe

Besonderer Tip:

Homöopathische Reiseapotheke – 25 Mittel für den „täglichen“ Gebrauch in einem praktischen Lederetui

Impfungen !!!

Hepatitis A, B, Cholera, Malaria, Diphtherie, Tetanus,...

**Dauermedikation nicht vergessen!
Nikotinersatz für Flugreise**

Wir wünschen Ihnen eine schöne Reise!

Der Tipp vom Apotheker

Sonnencreme vom letzten Jahr?

Sonnencremereste vom letzten Sommer hat fast jeder zu Hause. Ob man sie jedoch noch weiter verwenden soll, ist eine heikle Frage.

Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte das Produkt aus der vergangenen Saison nicht wieder verwenden. Zwar wird die Creme nicht so schnell ranzig, aber die Verteilung der UV-Filterpartikel kann sich verändern. Was dann passiert, hat sicher jeder schon einmal erlebt. Man cremt sich gut ein und bekommt trotzdem an manchen Stellen rote Flecken – ein typisches Zeichen dafür, dass der UV-Schutz nicht mehr gleichmäßig im Sonnenprodukt verteilt ist. Schuld daran ist vor allem die große Wärme, der die Sonnenschutzmittel üblicherweise aus-



gesetzt sind. Mittlerweile gibt es daher für Kosmetikprodukte eine europaweite Kennzeichnungspflicht, die die Haltbarkeit nach Öffnung angibt. Danach muss auf allen Kosmetikprodukten, die länger als 30 Monate haltbar sind, eine Frist angegeben werden, wie lange diese nach dem Öffnen bei sachgemäßem Gebrauch haltbar sind.

Dargestellt wird das Symbol eines geöffneten Cremetiegels und die Zeitangabe in Monaten, wie „6 M“ für sechs Monate.

Neues aus der Wissenschaft

Neues Medikament gegen Diabetes

Nach der Aufnahme von Kohlenhydraten wird im Dünndarm das Hormon GLP-I produziert und in den Blutkreislauf abgegeben. GLP-I führt zur Steigerung der Insulinausschüttung, zur Hemmung der Glukagonfreisetzung, zur Verzögerung der Magenentleerung sowie zur Appetithemmung im Zentralnervensystem. Allerdings hat körpereigenes GLP-I nur eine sehr kurze Halbwertszeit.

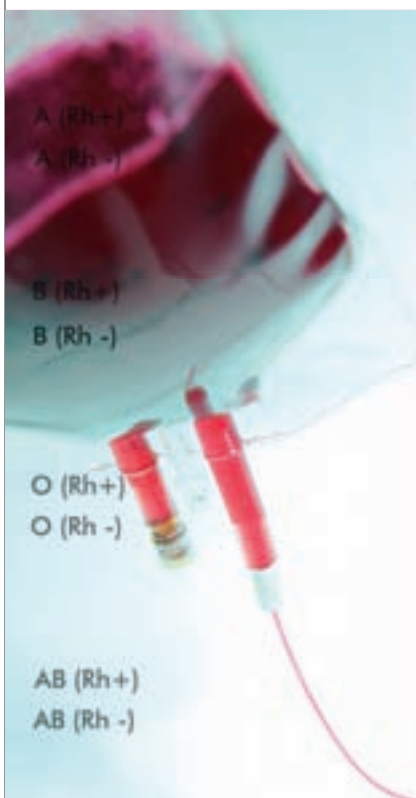
Mittlerweile kann GLP-I allerdings gentechnisch hergestellt werden und sollte ein- oder zweimal täglich zusätzlich zur oralen Therapie subkutan injiziert werden. Großer Vorteil dieses neuen Medikaments ist, dass es kaum Hypoglykämien verursacht. Studien belegen außerdem, dass GLP-I-Analoga auch zu einer Gewichtsabnahme führen können. In den USA ist dieses Medikament unter dem Namen Byetta® bereits auf dem Markt, in Europa wurde um Zulassung bereits eingereicht.



Blutspenden kann Leben retten

Am 14. Juni wird auch heuer wieder der Welt-Blutspendetag zelebriert. Die Weltgesundheitsorganisation WHO will durch diesen Aktionstag wieder bewusst machen, wie einfach es sein kann, anderen zu helfen. Tausende Leben werden täglich durch Blutspenden gerettet. Doch zwei Drittel aller Blutspenden gehen an nur 18 Prozent der Weltbevölkerung. Somit haben über 80 Prozent der Bevölkerung immer noch keinen Zugang zu sicheren Blutspenden. Für uns kaum vorstellbar, aber nur 40 Länder weltweit haben ein freiwilliges Blutspendensystem. Ohne Blut kann aber kein Leben fließen und wir wissen leider nur zu gut, wie gefährlich verseuchte Blutkonserven sein können. Viele Entwicklungsländer prüfen Blutspenden immer noch nicht auf Krankheiten wie HIV oder Hepatitis B und C. Österreich hat hier hingegen Vorbildcharakter. Während viele Länder ihren Bedarf an Blutkonserven nur durch Zukauf aus den USA absichern können, hat Österreich nach Angaben des Roten Kreuzes einen Eigenversorgungsgrad von 85 bis 90 Prozent.

Helfen Sie mit, dass das so bleibt!



Stressfrei – rauchfrei

**JETZT
NEU!**



Nicorette® Freshfruit

Erfrischend
fruchtig –
teuflich gut.

nicorette®
Kaugummi 2 mg
freshfruit

Mehr Infos auf: www.nicorette.at
oder www.rauchstopphilfe.at

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