



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)

Dem Winter ins Gesicht lachen

Immunsystem

Auf natürliche Weise stärken

Bioforce A. Vogel

Naturheilmittelproduzent – Seite 4

Kundenkarte

Winter-Sommerbonus – Seite 3



www.apothekenbote.at
Unser Online-Shop

NEU in Ihrer Linden-Apotheke: *Kinderwickel für Wickelkinder* – Seite 17



5 Euro Gutschein
auf ein Angoraprodukt
von Seite 17



(pro Einkauf nur 1 Gutschein einlösbar)

Endlich! Wirksame Hilfe bei Gelenksschmerzen

Ein Präparat aus der Hagebutte kann „spürbar“ helfen

Arthrose kann durchaus als „Volkskrankheit“ bezeichnet werden. Rund 600.000 Österreicher leiden unter diesen arthrotisch bedingten Schmerzen in den Gelenken. Und das hat äußerst unangenehme Auswirkungen auf das tägliche Leben der Betroffenen. Schmerzen in den Gelenken, oft massive Bewegungseinschränkungen, Morgensteifigkeit und eine beträchtliche Behinderung bei den einfachsten Tätigkeiten im Alltag.

Arthrose entsteht meist durch den abnüt-

zungsbedingten Abbau der Gelenksknorpel und führt dann dazu, dass die Knochen aneinander reiben. In weiterer Folge entstehen dann so genannte degenerative Gelenksdeformationen und schmerzhaft Entzündungen.

Nun steht in Ihrer Apotheke eine sanfte und vor allem wirksame Hilfe zu Verfügung. Eine aus der Hagebutte gewonnene Substanz hat sich als sehr hilfreich bei Arthroseschmerzen erwiesen.

Litozin aus GOPO Hagebuttenpulver wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd und kann die Beweglichkeit der Gelenke entscheidend verbessern.

Und so wirkt GOPO: Bei Knorpelschäden treten Bestandteile aus dem Knorpel aus, worauf weiße Blutkörperchen in das Gelenk einwandern, um diese „Fremdkörper“ abzubauen. In diesem Prozess

wird auch der gesunde Knorpelteil angegriffen, noch dazu werden schädliche chemische Enzyme und „Freie Radikale“ gebildet. GOPO Hagebuttenpulver hemmt die Einwanderung großer Mengen an weißen Blutkörperchen in das betroffene Gelenk und schützt daher den gesunden Knorpel. Dadurch werden Schmerzen gelindert und die Beweglichkeit verbessert. Die Substanz wird aus den Samen und der Schale der wilden Hagebutte gewonnen. Besonders günstig für die Einnahme ist, dass es sich um einen rein pflanzlichen, natürlichen Wirkstoff aus absolut biologischer Herstellung, völlig frei von Zusatzstoffen oder Konservierungsmitteln handelt. Litozin aus dem GOPO Pulver ist auch für Diabetiker und Allergiker sehr gut geeignet, Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

Für genauere Auskünfte steht Ihnen Ihr Apotheker gerne zur Verfügung.

Apotheken-Gutschein

GUTSCHEIN

6 EUR beim Kauf einer 200g Pulver Packung.
4 EUR beim Kauf einer 200 Kapseln Packung.

- 200 g Pulver
 200 Kapseln

Name _____

PLZ/Ort _____

Datum _____

Apotheken Stempel

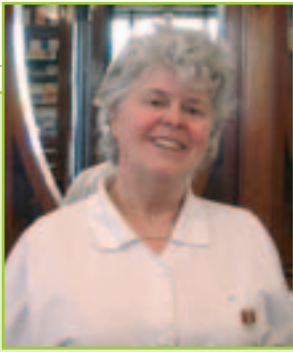
- > Rein pflanzlicher Wirkstoff
- > Ohne bekannte Nebenwirkungen
- > Rein biologische Herstellung
- > Keine allergenen Komponenten
- > Für Diabetiker geeignet
- > Keine Zusatzstoffe oder Konservierungsmittel



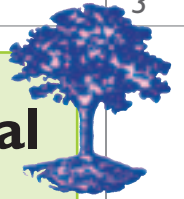
FÜR APOTHEKEN.
Dieser vollständig ausgefüllte Gutschein wird von Nycomed Austria GmbH bei Nachbestellung der abgegebenen Packung zu 100% vergütet. Gültig für Direktbestellungen bis 31. Dezember 2006. Nur 1 Gutschein pro Packung.

Nycomed Austria GmbH
Lemböckgasse 49/1b, A - 1230 Wien





Frau Apotheker Mag. Ulrike H. Hafner



Liebe Kunden der Linden-Apotheke,

und wieder ist ein Jahr vergangen. Ich hoffe, Sie waren zufrieden mit unserem Service und unseren Angeboten. Wir haben versucht, Sie stets aufrichtig und zu Ihrem Wohlgefallen zu behandeln und hoffen, dass es uns gelungen ist. Wir werden auch weiter versuchen, unser Angebot zu erweitern und verbessern.

Als neueste Aktion will ich Ihnen vom **Winterbonus/Sommerbonus-Programm** erzählen, das wir im letzten Sommer gestartet haben.

Zwei Mal im Jahr (nämlich im November/Winter und im Mai/Sommer) erhalten Kundenkartenbesitzer automatisch einen Brief nach Hause mit einer Gutschrift in der Höhe von 3% ihres Einkaufs im vergangenen halben Jahr.

Bedenken Sie daher bei jedem Einkauf, uns Ihren Namen zu nennen oder uns Ihre Karte zu zeigen, damit auch alle Einkäufe bei der Erstellung der Gutschrift mitberechnet werden! Wahrscheinlich haben Sie mit Erscheinen dieser Ausgabe schon eine erste Gutschrift erhalten; vielleicht haben Sie davon noch nichts gewusst, so ist es eine kleine Überraschung. Wenn es diesmal auch noch nicht allzu viel war, ab jetzt buchen wir jeden Einkauf auf Ihre Kundenkarte.

Zusätzlich bleiben natürlich die 5% Abzug bei lagernden Kosmetika und die anderen Serviceleistungen!

Besonders hinweisen will ich in der Winterzeit auf unsere Propolis-Serie names **PROPOFLAVIN**.

Propolis ist ein reines Naturprodukt, das von Honigbienen gesammelt und zum Schutz ihres Bienenstockes verwendet wird. Schon in der Antike wurde Propolis wegen seiner immunstärkenden und antibiotischen Wirkung zur Wundheilung verwendet. Neuere Studien beweisen antimikrobielle und immunsteigernde Effekte.

Propoflavin nützt ein spezielles Verfahren der Gewinnung und Verarbeitung von Propolis, bei dem der Naturstoff besonders schonend extrahiert und durch die so genannte Ter-Clathration® aktiviert wird.

Eine Auswahl: **Lutschpastillen in 6 Geschmacksrichtungen**
Brausetabletten mit Vitamin C
Mund- und Rachenspray
Balsam zur Wundheilung und bei Lippenherpes

Auf Seite 17 finden Sie auch eine ganz besondere Empfehlung von uns:

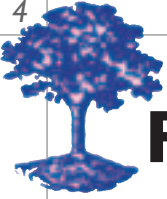
Angora-Wäsche von Medima, die Ihrer Haut eine angenehme, kuschelweiche Wärme spendiert.

Es gibt davon Unterhemdchen, Nierenwärmer, Schulterwärmer, Knie- und Ellbogenwärmer oder einfach nur wärmende Bettsocken. Dazu gibt es auch einen 5-Euro-Gutschein auf ein Angora-Produkt Ihrer Wahl.

Für Babys und Kleinkinder haben wir auch verschiedene Wickelprodukte, mit denen Sie auf einfachem Weg Bauch-, Ohr- und Brustwickel machen können, um die natürliche Wirkung von ätherischen Ölen und Wärme zur Heilung Ihres Kindes zu nutzen.

Auf diesem Weg wünsche ich Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes, glückliches neues Jahr.





Reisebericht über einen Naturheilmittelproduzenten in der Schweiz

Im schweizerischen Rogwill ist die Firma Bioforce A. Vogel angesiedelt, gegründet 1923 von Alfred Vogel, einem berühmten Naturheilpraktiker.



„Kürzlich hatten meine Kollegin und ich bei einem Ausflug in die Schweiz die Gelegenheit, uns von der hervorragenden Qualität der Produkte aus dem Hause Bioforce zu überzeugen. Begeistert waren wir vor allem vom Anbau und der sorgfältigen Weiterverarbeitung der Heilpflanzen. Alle Pflanzen stammen aus kontrolliert biologischem Eigenanbau; vom Großteil der Heilpflanzen wird eigens Saatgut gewonnen, und sogar der bei der Produktion anfallende Pressrückstand wird

zur Komposterzeugung verwendet. Bis auf ganz wenige Ausnahmen werden alle Pflanzen innerhalb von 24 Stunden weiterverarbeitet, sodass im gewonnenen Frischpflanzenpresssaft das volle Spektrum der Wirkstoffe erhalten bleibt. Auch die vielzähligen Kontrollschritte im Anbau und in der Weiterverarbeitung entsprechen einem sehr hohen Standard. Beeindruckend war auch der wunderschöne Schaugarten in Teufen, wo wir an einer sehr interessanten Führung teilnehmen konnten. Insgesamt war für uns dieser Aufenthalt wie der Einblick in die Philosophie der Firma Bioforce und ihres Gründers Alfred Vogel ein besonders schönes Erlebnis.“

Anfang der 50er Jahre verbrachte Alfred Vogel einige Zeit bei den Sioux-Indianern in Nordamerika und wurde dort in der Heilkunst der Indianer unterrichtet. Sein Lehrer, Sioux-Häuptling Black Elk, schenkte Alfred Vogel eine Handvoll Samen einer Heilpflanze, die die Sioux schon seit Generationen kannten und vielseitig als Heilmittel einsetzten: Roter Sonnenhut (*Echinacea purpurea*).

Alfred Vogel kultivierte diese Pflanze mit großem Erfolg bei sich in der Schweiz und stellte daraus das immunstärkende Mittel Echinaforce her. Noch heute stammen die für dieses Heilmittel verwendeten Pflanzen von den Samen ab, die Alfred Vogel von Black Elk erhalten hatte.

Durch eine Webcam kann man jederzeit einen Blick auf die Anbaufelder und den Naturgarten werfen:

<http://ch.avogel-server.org/de/extras/webcams/avogel-webcams.php>

Das heißt: Sie können jederzeit zusehen, wie die Heilpflanzen wachsen, die Sie dann als Tabletten oder Tropfen einnehmen.



Grippe oder grippaler Infekt?

Gegen Erkältungen können Apotheker oft helfen, bei Grippe ist ein Arztbesuch unumgänglich

Meistens beginnt alles ganz harmlos. Man steht am Morgen auf, macht sich auf den Weg in die Arbeit und alles läuft eigentlich bestens. Doch dann geht's auf einmal sehr schnell: Aus heiterem Himmel weicht das Wohlbefinden hohem Fieber, Gelenk- und Muskelschmerzen sowie unangenehmen Kopfschmerzen. Man zittert plötzlich vor Kälte, obwohl einem gleichzeitig der Schweiß von der Stirn rinnt und man das Gefühl hat, ‚gerädert‘ worden zu sein. Vor allem aber quälende Halsschmerzen sowie ein trockener Husten sollten die Alarmglocken schrillen lassen: Wer sich so fühlt, hat sich höchstwahrscheinlich eine Grippe eingefangen.

Kein Einzelschicksal

In der Grippe-Saison von Dezember bis April ergeht es Tausenden Österreichern so. Grippe – oder auch Influenza genannt – ist eine der häufigsten Atemwegserkrankungen, die prinzipiell jeden treffen kann. Besorgnis erregend ist, dass nach wie vor viele Menschen an den Folgen einer Grippeerkrankung sterben. Die Krankheit wird leider oft als banale Erkältung verharmlost und die Möglichkeiten der Vorsorge werden zu wenig genutzt.

Grippe oder nur grippaler Infekt?

Die echte Grippe ist leicht an der Gewalt der Symptome zu erkennen. Anzeichen sind gleich zu Beginn der Krankheit hohes Fieber, starke Kopfschmerzen, Gliederschmerzen und ein quälender Husten. Der grippale Infekt dagegen „schleicht sich an“, beginnt mit Kratzen im Hals, leichtem Husteln und Unwohlsein.

Grippeimpfung auch gegen Erkältungen?

Für die harmlose Erkältung können rund 200 verschiedene Virusarten verantwortlich sein, daher kann man sich auch kurz hintereinander mehrmals erkälten. Die Erreger sind so vielfältig (Rhino, Adeno- und Coronaviren), dass eine Impfung nicht möglich ist – die Grippeimpfung kann daher nicht gegen banale Erkältungskrankheiten schützen!

Fußbad für bessere Durchblutung

Wärmeansteigende Fußbäder führen zu einer allgemeinen Überwärmung und einer gesteigerten Durchblutung – auch der Schleimhäute im Nasen-Rachen-Bereich. Hierbei badet man die Füße bei ansteigender Wassertemperatur von 35°C bis 40°C.

Immunsystem unterstützen

Einige Pflanzenpräparate helfen, die Leistung des Immunsystems zu steigern. Dazu zählen vor allem Holunder und roter Sonnenhut. Aber auch Zink-Präparate und natürlich Vitamine, besonders Vitamin C, helfen, das Immunsystem zu stärken.

Hausmittel gegen Erkältungen

Großmutter's Tipps gegen Husten und Schnupfen haben noch immer große Berechtigung. Bei sehr trockenem Husten helfen beispielsweise Kochsalz-Inhalationen, besonders am Abend vor dem Schlafengehen. Sie befeuchten die Atemwege und führen zu einer verstärkten Schleimlösung und somit einer schnelleren Entfernung vorhandener Erreger aus Nasen-Rachen-Raum und Bronchien. Für die Nase gibt es Koch- oder Meersalzlösungen in Tropfen oder Sprayform, für Inhalationen mittlerweile moderne Geräte, doch auch Großmutter's Kochtopf erfüllt dabei seinen Zweck. Wäsche, zum Trocknen im Raum aufgehängt, kann auf einfache Weise den Luftbefeuchter ersetzen, Hustentees sorgen dafür, dass man viel trinkt und unterstützen zusätzlich die Schleimlösung.



Millionenleiden Depression

Chemische Ursache für psychisches Leiden

Millionen Menschen leiden daran – häufig, ohne es zu wissen. Dabei ist Depression eine ernst zu nehmende Krankheit, die den Alltag nahezu unerträglich machen, Beziehungen zerstören und in die soziale Isolation treiben kann. Doch so weit muss es nicht kommen, denn Depression ist kein Schicksal, sondern eine Krankheit mit guten Heilungschancen. Die Weltgesundheitsorganisation

(WHO) erwartet, dass Depressionen sich bis zum Jahr 2015 nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen zur zweiten Volkskrankheit entwickeln werden. Statistisch gesehen werden rund 20 bis 25 Prozent aller Frauen und 10 bis 12 Prozent aller Männer irgendwann im Laufe ihres Lebens depressiv, doch die Dunkelziffer ist wesentlich höher.

Erste Anzeichen einer Depression

Es ist die Vielfalt der Symptome, die charakteristisch für eine Depression ist. Erst eine Kombination aus einer Anzahl von ihnen gibt Aufschluss über die Krankheit und es braucht nicht unbedingt ei-

nen äußeren Anlass. Viele Depressionen kommen ohne Auslöser wie ein Gewitter an einem schönen Sommertag. Patienten klagen beispielsweise darüber, dass sie in der Nacht nicht mehr schlafen können. Bei dieser Durchschlafstörung

wacht man um zwei oder drei Uhr morgens auf und kann nicht mehr einschlafen. Gesunden Menschen geht es auch manchmal so, dass sie nachts aufwachen und sich von einer Seite auf die andere wälzen. Aber

bei ihnen passiert es nicht mit großer Regelmäßigkeit. Bei einer Depression jedoch kann sich die Schlafstörung über Wochen oder Monate hinziehen. Und noch ein Unterschied zeigt sich: Nach einer unruhigen Nacht stehen gesunde Menschen normalerweise auf, auch wenn sie etwas gestresst oder müde sind. Depressive Menschen hingegen finden in der Früh einfach nicht den Schwung, das Bett zu verlassen, aber nicht, weil sie zu faul, sondern weil sie tatsächlich zu erschöpft sind.

Magen als Signifikator für Depressionen

Viele Betroffene klagen auch

über Verdauungsstörungen oder gastritische Magenschmerzen. Unter Umständen gehen sie zuerst zum Internisten, weil sie Angst haben, dass die Ursache ein Problem mit dem Magen sein könnte. Typisch sind auch ein Druck auf der Brust und ein Kloß-Gefühl im Hals.

Normale Trauer oder beginnende Depression?

Jeder kann ein Lied davon singen, wie es ist, Liebeskummer zu haben. Dieser Schmerz verschwindet wieder und ist eigentlich banal. Einige Menschen rutschen aber aufgrund so eines Ereignisses in eine Trauersituation hinein, von der sie sich überhaupt nicht mehr erholen. Kummer über den Verlust eines geliebten Menschen oder der Arbeit sollte immer mit Freunden besprochen und verarbeitet werden. In einer Depression jedoch spüren die Betroffenen nichts mehr, ein „Gefühl der Gefühllosigkeit“ macht sich breit und lähmt jede Aktivität.

Chemisches Ungleichgewicht im Gehirn

Eine echte Depression ist keine eingebildete Situation, sondern eine echte Krankheit, die durch einen Mangel an bestimmten Sub-



stanzen im Gehirn ausgelöst wird. Wenn die Chemie im Gehirn nicht mehr stimmt, funktionieren auch die Nerven nicht mehr richtig. Schwere Depressionen lassen sich daher an einem veränderten Gehirnstoffwechsel erkennen. Forschungsergebnisse zeigen deutlich, dass bei Depressionen verschiedene Botenstoffe, vor allem Serotonin und Adrenalin, im Gehirn aus dem Gleichgewicht geraten sind.

Gen spielt entscheidende Rolle bei Depressionen

Ein Forscherteam um Nicholas Barden vom Centre Hospitalier Université Laval (in Quebec, Kanada) hat jetzt außerdem ein Gen identifiziert, das vermutlich eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung von Depressionen spielt. Die Entdeckung dieses Gens, P2RX7 genannt, ist für die Aufklärung der komplexen molekularen Netzwerke, die bei Depressionen eine Rolle spielen, von großer Bedeutung. Darüber hinaus stellt das Gen einen vielversprechenden Ansatzpunkt für eine neue Therapie gegen Depressionen dar.

Antidepressiva – was bewirken sie?

Die gängigsten Antidepressiva sind so genannte Serotonin-Hemmer. Sie verhindern, dass Serotonin im Synapsenspalt, der Andockstelle an den Nerven, gleich wieder aufgenommen wird. Das Serotonin bleibt dadurch länger im Spalt und wirkt deshalb auch intensiver, ein Serotoninmangel kann verhindert werden.

Johanniskraut – pflanzliches Antidepressivum

Bei leichten bis mittelschweren Depressionen hat sich auch eine pflanzliche Therapie mit Johanniskraut-Extrakten bewährt. Das Phy-

topharmakum wird von vielen Patienten bereitwilliger akzeptiert als ein synthetisches Antidepressivum.

Serotonin: Depressive Patienten haben einen um 50% verminderten Serotoningehalt im Blutserum (gemessen im Zustand des für Depressionen typischen morgendlichen Stimmungstiefs). Auch die Ausscheidungsrate im Harn ist entsprechend geringer.

Die Wirkung der Johanniskraut-Präparate soll auf die chemisch definierten Substanzen Hyperforin und Hypericin zurückzuführen sein. Diese bewirken eine zwar geringe, aber nachweisbare Wiederaufnahmehemmung von Serotonin, Noradrenalin und Dopamin. Somit wirkt Johanniskraut in derselben Weise wie chemische Antidepressiva. Wie synthetische Antidepressiva zeigen auch Johanniskraut-Arzneimittel eine gewisse Wirksamkeit, das heißt, man spürt erst nach mehreren Wochen der Einnahme eine Verbesserung der depressiven Symptome. Johanniskraut ist aber nicht ganz unbedenklich. Zum einen verstärkt es die Lichtempfindlichkeit enorm, so dass man besonders leicht Sonnenbrand bekommen kann. Solariumbesuche, die gerne gegen Winterdepression eingeschoben werden, können somit gravierende Folgen haben! Zum anderen kann Johanniskraut Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten eingehen, denn es induziert ein Abbauenzym in der Leber, wodurch manche anderen Medikamente ihre Wirkung verlieren können. Mit Sicherheit besteht diese Wechselwirkung mit bestimmten AIDS-Medikamenten, Antibiotika wie Clarithromycin und mit anderen Antidepressiva. Wechselwirkungen mit der Anti-Baby-Pille wurden zwar ebenfalls vermutet, sind aber nicht eindeutig nachweisbar.

Vitamin B6 – wichtig für hohen Serotoninspiegel

Der Botenstoff Serotonin kann im Körper selbst gebildet werden. Für den Aufbau von Serotonin aus Tryptophan ist vor allem Vitamin B6 als Coenzym von großer Bedeutung. Ein Mangel an Vitamin B6 kann daher zu einem Serotoninmangel führen. Daher ist es auch

schon bei depressiven Verstimmungen besonders wichtig, genügend Vitamin B6 zu sich zu nehmen.

Folsäuremangel an Depressionen beteiligt

Eine engere Beziehung wurde auch zwischen Folsäuremangel und Depressionen aufgezeigt. Depressive Patienten mit Folsäuremangel weisen nämlich höhere Werte in der Hamilton-Depressions-Skala, die Auskunft über den Schweregrad der Depression gibt, auf. Sie leiden auch viel stärker unter den Symptomen der Depression und sprechen schlechter auf antidepressive Therapien an. Folsäuremangel kann eine Folge schlechter Ernährung sein, aber auch durch chronische Erkrankungen, Antiepileptika-Einnahme oder einen erhöhten individuellen Bedarf hervorgerufen sein. Es gibt bislang nur wenige und zudem kleine Studien, in denen Folsäure zusätzlich zu Antidepressiva verabreicht wurde, allesamt jedoch mit einem positiven Ergebnis, bezogen auf den psychischen Zustand und das Wohlbefinden der Patienten. Auch ein besseres Ansprechen auf Fluoxetin, ein sehr häufig verordnetes Antidepressivum, konnte in Studien nachgewiesen werden. Interessanterweise profitierten besonders Frauen von dieser zusätzlichen Folsäuregabe.



Männergesundheit

Erstes Anzeichen – nächtlicher Harndrang

Ein heikles Thema, über das kein Mann gerne spricht, sind Probleme mit der Prostata. Vergrößerungen der Prostata sind weit verbreitet und glücklicherweise sehr oft gutartig, trotzdem müssen sie ernst genommen werden. Erste Anzeichen einer Prostatavergrößerung sind häufiger Harndrang, verzögertes Wasserlassen und ein schwächer werdender Harnstrahl. Lässt man die Prostatavergrößerung unbehandelt, droht ein vollständiges Harnverhalten, das oft mit Schmerzen und Inkontinenz verbunden ist.

Prostata – oft unbekanntes Gebiet

Über Impotenz machen sich fast alle Männer Sorgen, über die Prostata wissen jedoch nur wenige wirklich Bescheid. Die Prostata produziert, ausgelöst durch ein Hormonsignal, den größten Teil der Samenflüssigkeit. Zudem sorgt ein kleiner Schließmuskel dafür, dass sie als „Rückschlagventil“ arbeitet und dafür sorgt, dass keine Samenflüssigkeit in die falsche Richtung fließen kann. Die vollständige Entleerung der Blase wird

immer schwieriger, der Restharn verursacht ständigen Harndrang.

Prostatavergrößerung – wen trifft es?

Eine gutartige Prostatahypertrophie ist nicht nur eine Erkrankung des alten Mannes. Bereits ab dem 40. Lebensjahr sind etwa die Hälfte aller Männer davon betroffen – und obwohl die wenigsten Männer wissen, welche Funktion die Prostata überhaupt hat, machen sie sich Sorgen, denn auch die Potenz kann durch die Vergrößerung der Prostata in Mitleidenschaft gezogen werden!

Pflanzliche Wirkstoffe für die Prostata

Jedermann bekannt sind bereits die positiven Wirkungen des Kürbisses. Die wichtigsten Inhaltsstoffe, die Phytosterole, sind wissenschaftlich bewiesen zur Gesunderhaltung der Prostata bestens geeignet. Auch die Extrakte der Sägepalme haben einen wichtigen Stellenwert bei der Erhaltung der Funktionstüchtigkeit der Prostata. Die Sabal-Früchte fanden schon in

der indianischen Volksmedizin sporadisch Verwendung, ohne dass man ihre Wirkung bei Prostataleiden entdeckt hätte.

Vorsorge ernst nehmen

Gerade um bösartige Prostataerkrankungen auszuschließen, sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sehr wichtig. So wie Frauen ab 40 jährlich zur Mammografie gehen sollten, gilt für Männer die jährliche Prostatauntersuchung.

Pflanzenhormone zur Vorsorge

Soja- und Rotklee-Isoflavone harmonisieren auf natürlichem Weg den Hormonhaushalt und zwar nicht nur bei Frauen – auch die Prostata hat spezielle Rezeptoren, die auf Isoflavone ansprechen. Festgestellt wurde dieser Zusammenhang vor allem dadurch, dass in Japan, wo sehr viele Sojaprodukte gegessen werden, nicht nur die Brust-, sondern auch die Prostatakrebsrate deutlich niedriger liegt. Den Isoflavonen wird daher auch eine vorbeugende Wirkung gegen Prostatakrebs zugesprochen.

Trinovin®

Vermehrter Harndrang?

NOVOGEN

- Die pflanzliche Alternative
- Zur Gesunderhaltung von Blase und Prostata
- Lactose- und gentechnikfrei
- Exklusiv in Ihrer Apotheke



Für weitere Informationen oder Fragen wenden Sie sich bitte an: NOVOGEN | Peztlgasse 9/12 | 1170 Wien
info@novogen.com

Dem Winter ins Gesicht lachen

Immunsystem auf natürliche Weise stärken

Der Winter ist schon alleine wegen der vielen Krankheitskeime, die durch die Atemluft übertragen werden, für das Immunsystem anstrengender als der Sommer. Es ist auch eine Zeit, in der man wegen der vielen Feste und Feiern oft weniger schläft, mehr Alkohol trinkt und natürlich viel weniger Bewegung an der frischen Luft betreibt. Dadurch kann das Immunsystem schnell überfordert werden und nicht mehr alle in der Luft fliegenden Krankheitskeime rechtzeitig abwehren. Die typische Folge sind häufige Erkältungskrankheiten. Das muss aber nicht sein, denn auch das Immunsystem kann man mit einfachen Maßnahmen zielgerecht unterstützen.

Gute Laune stärkt das Immunsystem

Zwischen der seelischen Befindlichkeit und dem Immunsystem besteht offenbar eine direkte Verbindung: Positive Gefühle regen die Produktion von Immunglobulin A (IgA), einem vielseitigen körpereigenen Abwehrstoff, an. Die gleiche Wirkung haben übrigens auch Genusslebnisse wie der Konsum von Schokolade, oder angenehme Düfte und sogar schöne Erinnerungen. Bei einer Untersuchung mit Testpersonen haben positive Gedanken den Immunglobulin A-Anteil im Speichel innerhalb von 20 Minuten verdoppelt. Nach drei Stunden war die Konzentration dieses Stoffes immer noch 60 Prozent höher als vor Beginn des Experiments. Auf negative Gefühle, Gerüche und Gedanken trifft das genaue Gegenteil zu. Sie reduzieren den Immunglobulinspiegel und schwächen so das Immunsystem. Leider reicht es trotzdem nicht, regelmäßig an schöne Dinge zu denken oder ein Stück Schokolade zu essen, um immer gesund zu bleiben.

Möglichkeiten zur Immunstärkung

Eine bewährte Möglichkeit bieten Echinacea-Präparate aus der Apotheke. Extrakte aus dieser Pflanze stärken das Immunsystem

auf natürliche Weise. Schon die Indianer verwendeten Echinacea als Heilpflanze bei fieberhaften Erkrankungen und schlechter Wundheilung. Inzwischen wird Echinacea aber auch in Europa angebaut. Nach heutigen Erkenntnissen sind für die Wirksamkeit verschiedene Inhaltsstoffe aus dem Presssaft, besonders die Zuckerstrukturen, verantwortlich. Studien haben gezeigt, dass die rechtzeitige Einnahme von Echinacea Krankheitssymptome nicht so stark auftreten beziehungsweise die Krankheit viel schwächer verlaufen lässt.

Schwarzer Holunder

Die Inhaltsstoffe des Holunderextraktes haben eine antivirale Wirkung und können daher die Dauer einer Erkältung deutlich verkürzen. Statt üblicherweise 7 Tagen Bettruhe kann man durch schwarzen Holunder schon nach 3-4 Tagen wieder gesunden – haben zumindest verschiedene Studien gezeigt.

>>>

Bakterienpräparate bei chronischer Bronchitis

Wenn man besonders häufig unter Bronchitis leidet, können bestimmte inaktivierte Bakterienpräparate ähnlich einer Impfung wirken. Durch diese Bakterienlysaten aus den häufigsten Erkältungserregern werden unspezifische Abwehrmechanismen im Körper aktiviert und das Immunsystem lernt daher, richtig auf die krankmachenden Keime zu reagieren. Diese Therapie muss allerdings in der Regel vom Arzt verschrieben werden und man sollte sie möglichst vor der typischen Erkältungssaison durchführen.



Dem Winter ins Gesicht lachen Immunsystem auf natürliche Weise stärken

Ginseng

Roter Ginseng hat in der chinesischen Medizin eine lange Tradition. Dort ist die Wurzel schon lange dafür bekannt, die biologischen Prozesse im Körper regulierend auszugleichen und damit die Abwehrkräfte zu stärken.

Umckaloabo

Der Umckaloabo-Extrakt wird aus der Wurzel der südafrikanischen Kapland-Pelargonie, einer Geraniartenart, gewonnen, die das Immunsystem unterstützt, gegen verschiedene Krankheitskeime wirkt und zusätzlich auch stark schleimlösende Eigenschaften hat. Die Bezeichnung Umckaloabo stammt aus der Zulu-Sprache und bedeutet „schwerer Husten“. Prophylaktisch wird der Extrakt für drei bis vier Wochen zur Vorbeugung von Atemwegsinfekten eingesetzt.

Zink

Zink ist nach dem Eisen das zweithäufigste Spurenelement im menschlichen Körper. Der Gesamt-

bestand im Körper beträgt ca. 2 bis 3 Gramm. Zink ist Bestandteil von 80 Metall-Enzymen und Cofaktor von 200 körpereigenen Enzymen und damit für fast alle Vorgänge im Organismus essentiell. Somit ist Zink für die Immunabwehr natürlich besonders wichtig.

Vitamin C

Jedem Laien bekannt ist die positive Wirkung von Vitamin C, doch bei akuten Erkältungskrankheiten ist der Nutzen gar nicht so eindeutig. Ausschlaggebend scheinen auf jeden Fall die Dosis und der Zeitpunkt der Einnahme zu sein. Im Akutzustand wurden die meisten positiven Studien mit einer sehr hohen Dosis von Vitamin C, nämlich 2000 mg täglich, durchgeführt. Diese Menge ließ eine Erkältung tatsächlich schneller abklingen, bei geringeren Dosierungen war ein kurzfristiger Effekt auf das Immunsystem nur schwer nachweisbar. Der Körper braucht allerdings ständig eine Grundmenge an Vitamin C, die er speichert und für sehr viele Stoffwechselfunktionen verwendet. Vitamin C kann da-

her das Auskurieren einer Erkältung auch dann zeitlich verkürzen, wenn es regelmäßig eingenommen wird, weil die körpereigenen Reservoirs dadurch immer rasch aufgefüllt werden.

Multivitaminpräparate

Nicht nur Vitamin C, sondern vor allem auch Vitamin E haben eine positive Wirkung auf die Abwehrkräfte des Körpers. Als Beispiel sei eine Untersuchung der Universität Boston/USA angeführt. Dort erhielten Patienten über einen Zeitraum von acht Monaten entweder ein Vitamin-E-Präparat oder ein Placebo. Anschließend wurde die Fähigkeit des Immunsystems gemessen, eingedrungene Viren und Bakterien zu bekämpfen. Die besten Werte hatten dabei diejenigen Patienten, die 300 I. E. Vitamin E täglich einnahmen. Höhere Dosierungen hingegen zeigten keine wesentlich besseren Erfolge. Multivitaminpräparate, die zudem auch antioxidative Wirkung haben und auch Mineralstoffe enthalten, sind daher in der Schnupfensaison eine wirklich gute Prophylaxe.





**Sambucol®
Saft**
Holunderbeerenextrakt
zur Stärkung
der körpereigenen
Abwehrkräfte

ZUCKERFREI!

Jetzt
1+1
gratis



www.sambucol.at

<< **Diese Fotos**

>> zeigen den natürlichen Feind bei **Erkältung:**

Sambucol®

Einfach beerenstark!

Ab dem 6. Lebensmonat bis ins hohe Alter.
Geschen in Ihrer Apotheke.

Sambucol®

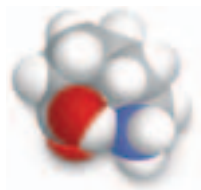
**Holunder-Kraft,
die Abwehr schafft!**



Remederm Crème Fluide

Vitamin-Complex für
trockene Haut.

Louis
Widmer



Mit Biostimulatoren:

- Aufbauende Wirkung im Bindegewebe
- Verbesserung des Wasserbindevermögens
- Spürbar besseres Hautgefühl

GRATIS

Jetzt erhalten Sie gratis
zu jedem Remederm-
Produkt eine Sondergröße
Remederm Shampoo (25 ml)
im Wert von € 1,83

In Ihrer Apotheke -
solange der Vorrat reicht!



www.louis-widmer.at

Winter – harte Zeiten für die Haut

Richtig eincremen schützt

Der Winter stellt die Haut auf eine harte Probe. Die Temperatur sinkt und die Haut reagiert, indem sie ihre Fettproduktion reduziert – ab acht Grad plus sogar ganz einstellt. Dazu kommt noch, dass der Wechsel zwischen warmer, trockener Heizungsluft und eisiger Kälte die Haut noch zusätzlich reizt. Die großen Temperatur- und Feuchtigkeitsschwankungen stellen somit besonders hohe Anforderungen an das Regulationssystem Haut. Normalerweise schützt eine Kombination von Fett und Wasser in Form eines Feuchtigkeitfilms die Haut vor Austrocknung und schädlichen Keimen. Kälte, Wind und trockene Luft greifen jedoch diesen Schutzfilm an und können daher zu vielen Hautproblemen führen.

Gesichtshaut reagiert am empfindlichsten

Das Gesicht ist von der kalten Witterung natürlich am schlimmsten betroffen. Für alle Hauttypen ist deshalb im Winter eine fetthaltigere Pflege notwendig. Wer bei Temperaturen unter null Grad weiter eine leichte Feuchtigkeitsemulsion benutzt, kann im schlimmsten Fall riskieren, dass das Wasser aus der Creme auf der Haut gefriert. Dies kann zum Beispiel beim Wintersport leicht passieren.

Feuchtigkeit und Fett als guter Schutz

Fett alleine ist bei trockener Haut als Pflege jedoch in der Regel zu wenig. Ganz typisch dafür ist, dass auch die fettteste Hautcreme zwar einen glänzenden Film auf der Haut hinterlässt, aber gar nicht richtig einzieht und deshalb ein Spannungsgefühl hinterlässt. Nicht unverständlich, denn die Fettschicht schließt die Poren regelrecht ab und lässt

eine notwendige Feuchtigkeitzufuhr gar nicht zu. Gute Pflegeprodukte enthalten daher immer Fett und Feuchtigkeitsspender wie Harnstoff oder Hyaluronsäure.

Spezielle Salbenstruktur für Problemhaut

Neben den bisher bekannten Öl- und Wasseremulsionen, bei denen jeweils die eine Phase von der anderen rundherum umschlossen wird, wurde auch eine Derma-Membranstruktur entwickelt, bei der Fettstoffe wie in der Haut in lamellenartigen Strukturen eingelagert sind. Der Vorteil dabei ist, dass die natürliche Barriere der Haut nachempfunden wird und dadurch die Fettstoffe besser aufgenommen und weniger leicht wieder herausgewaschen werden können.

Pflanzliche Wirkstoffe

Zusätzliche, natürlich gewonnene rückfettende Substanzen – das Karitefett aus dem afrikanischen Shea-Butter-Strauch, diverse Öle wie Mandel-, Oliven- oder Nachtkerzenöl helfen der Haut, sich bei regelmäßiger Anwendung schnell wieder zu regenerieren.

Tipps für trockene Haut:

- Reinigen Sie die Haut nicht zu oft, einmal täglich duschen kann durchaus ausreichen
- Vermeiden Sie Wassertemperaturen über 35°C
- Spülen Sie die Haut nach der Reinigung gründlich ab
- Vermeiden Sie seifenhaltige Reinigungsmittel
- Überheizen Sie Wohnräume nicht und sorgen Sie für regelmäßiges Lüften
- Tragen Sie nach Möglichkeit Baumwollkleidung

LANGWIRKENDES

Visine®

Frisches Leben für die Augen



**Frische und Komfort
für Müde und Trockene Augen**

Wir beraten Sie gerne!

Wintersport

Verletzungsrisiko minimieren

Die Sonne lacht, der Schnee glitzert – der Berg ruft zum wohl schönsten Wintersport: Ski fahren und snowboarden! Früher stellten sie die Pistenordnung auf den Kopf, heute sind sie auf allen Pisten akzeptiert und nicht mehr wegzudenken, die Snowboarder. Kein Wunder: Elegante Schwünge in staubendem Tiefschnee und akrobatische Leistungen in den Halfpipes lassen schon manches Herz höher schlagen. Und wer trotzdem lieber zwei Bretter unter den Füßen hat, kann mit Fun-Cavern ein ähnliches Gefühl erreichen.

Konditionstraining wichtig

Man kommt leider nicht um das lästige und zeitaufwendige Konditionsprogramm herum, das mindestens 6 Wochen vor dem Schiurlaub begonnen werden sollte. Muskeltraining stellt zwar keinen unmittelbaren Verletzungsschutz dar, aber es vermindert das Sturzrisiko. Es gilt somit der Grundsatz: Wer besser trainiert ist, hat mehr Genuss vom Wintersport und stürzt seltener. Wer seltener stürzt, verletzt sich seltener.

Sportbandagen kein sicherer Schutz

Oft versucht man Knie- und Knöchelgelenke mit Bandagen zu stützen, um einer Verletzung vorzubeugen. Leider können unsere Muskeln, Sehnen und Bänder aber durch nichts ersetzt werden. Es ist daher ein Trugschluss, dass man mit Knie- oder Knöchelstützen eine größere Sicherheit erreichen kann. Im Gegenteil: Diese Stützen verändern den natürlichen Bewegungsablauf und können daher sogar ein Risiko darstellen, warnen Sportmediziner. Wenn allerdings bereits eine leichte Verletzung vorliegt, kann die richtige Bandage natürlich schon eine gute Stütze bieten. Voraussetzung ist dabei allerdings, dass diese wirklich



Wintersport: Reiseapotheke

- Durchblutungsfördernde Salben
- Salben oder Gele gegen Prellungen und Verstauchungen
- Tapeverband – Achtung! Lassen Sie sich bereits beim Kauf in der Apotheke erklären, wie das Band richtig angelegt wird!
- Pflastersortiment, v.a. Klammerpflaster für Schnittwunden auf der Piste
- Hoher Sonnenschutz, auch für die Lippen
- Fieberblasencreme
- Augentropfen gegen Entzündungen durch Wind und starkes Sonnenlicht

bestimmte Bewegungsabläufe unmöglich macht. Einfache elastische Binden sind für eine Ruhigstellung daher ungeeignet!

Pause machen – nicht überfordern

Was aber, wenn wir wider allen besseren Wissens ziemlich unvorbereitet ein Schiwochenende genießen wollen? Erste Regel dabei: nicht überfordern. Ermüdung bringt Unkonzentriertheit und dann macht man auch beim Wintersport Fehler. Also lieber eine Pause mehr als einen Rekord an geleisteten Abfahrten erstellen. Viel trinken – allerdings keinen Alkohol – und leichtes Essen steigern das Wohlfühlgefühl. Ein voller Magen und Alkohol sind auch beim Freizeitsport nicht gut für die Leistung.

Aufwärmen

Vor jeder Abfahrt sollten die Muskeln aufgewärmt werden. Besonders wenn man an eine eisig

kalte Liftfahrt denkt, ist es leicht verständlich, dass die steif gefrorenen Muskeln sanft auf starke Beanspruchung vorbereitet werden müssen. Auch wenn man es oft lächerlich findet, aber ein paar Kniebeugen, Arm- und Schulterbewegungen vor einer Abfahrt können vor bösen Verletzungen schützen!

Apres-Schi-Muskelkater

Spätestens am zweiten Tag des Urlaubes macht er sich bemerkbar – der Muskelkater. Um nicht den Rest der Urlaubswoche beeinträchtigt zu sein, sollte man ihm lieber gleich den Kampf ansagen. Nach dem Schifahren am besten nicht gleich den Einkehrschwung an der nächsten Schneebar machen, sondern 10 Minuten lockere Bewegung, ein paar Dehnübungen und dann ab ins Dampfbad oder ins warme Wasser. Durchblutungsfördernde Salben und Gele können den Muskelkater ebenfalls oft vermeiden, wenn man sie rechtzeitig aufträgt.

Der unangenehme, trockene Reizhusten

Fast so sicher wie der Winter kommt leider auch oft der Husten. Besonders unangenehm wird es, wenn es sich dabei um einen trockenen Reizhusten handelt. Grundsätzlich kommt es dann darauf an, den überflüssigen Hustenreiz zu unterdrücken und den gereizten Bronchien Linderung zu verschaffen. Vermeiden Sie Belastungen wie Rauch, Staub oder Gase (die Luft in geschlossenen Räumen ist oft schlechter als draußen). Schädlich ist auch trockene oder zu kalte Luft. Als Hausmittel haben sich Inhalationen mit Kamille oder Salbei bewährt. Daneben können auch Einreibungen, feuchtwarme Brustwickel oder Fußbäder Linderung verschaffen. Zur Unterdrückung des Hustenreizes benötigen

Sie aber medikamentöse Unterstützung wie z.B. Silomat. Praktisch zum Mitnehmen sind Silomat-Dragees zum Schlucken oder Lutschpastillen, die den Hustenreiz dämpfen.

Wenn sich der Husten löst, ist es sehr wichtig, das so genannte „Abhusten“ zu fördern. In diesem Stadium darf der Hustenreiz jedoch nicht unterdrückt werden, denn jetzt gelangt der Schleim aus den Atemwegen. Dieser Selbstreinigungsmechanismus der Atemwege ist wichtig für die Heilung. Das Abhusten muss gefördert und der Schleim möglichst „flüssig“ gemacht werden, denn festsitzender Schleim kann auch durch den stärksten Husten nicht gelöst werden.

Auch hier gilt: Vermeiden Sie Schadstoffbelastungen in der Atemluft. Unterstützen Sie den Heilungsprozess durch Schonung Ihres Körpers sowie durch vitaminreiche Ernährung. In leichten Fällen können Brust- und Hustentees helfen. Bewährt hat sich auch warme Milch und Honig. Reichliches Trinken und Inhalationen sind ebenso sinnvolle Begleitmaßnahmen wie warme Fußbäder, die durchblutungsfördernd wirken.

Nehmen Sie unterstützende Medikamente wie z.B. Bisolvon ein, die den Selbstreinigungsmechanismus fördern, indem sie den Schleim lösen und entzündungshemmend wirken.

Silomat®

Wirkstoff: Clobutinol

Das sanfte Mittel gegen starken Husten

- rasche Stillung von lästigem Reizhusten
- schnelle und lang anhaltende Wirkung
- das Abhusten von Schleim bleibt möglich



Silomat® Tropfen

Silomat® Hustensaft

- ohne Alkohol
- wohlschmeckend
- für Babies und Kleinkinder besonders geeignet
- zuckerfrei - für Diabetiker geeignet

Silomat® Dragées

- zum Schlucken
- praktisch zum Mitnehmen

Wenn die Nacht zum Schlafen zu lang wird

Schlafmittel sind bei älteren Menschen die meistverkauften Medikamente.

Schlafstörungen – eine Altersfrage?

Die von einem Erwachsenen im Verlaufe eines Tag-Nacht-Zyklus schlafend verbrachte Zeit beträgt etwa 6 bis 7 Stunden. Dass man im Alter weniger Schlaf braucht, ist nichts anderes als eine Geschichte! Allerdings zeigt die Verteilung dieser Schlafmenge über den ganzen Tag altersabhängige Veränderungen dahingehend, dass der Nachtschlaf häufiger durch Wachperioden unterbrochen wird und dafür kurze Schlafphasen während des Tages auftreten. Einfach wäre es daher ein Tagebuch zu führen, in das alle Ruhepausen eingetragen werden. Wer dann das Nickerchen zu Mittag und den verschlafenen Fernsehfilm zusammenzählt, merkt bald, dass er nicht auch noch acht Stunden Nachtschlaf braucht.

Schlaf als Flucht vor Einsamkeit

Wer tagsüber nicht mehr viel zu tun hat, leidet rasch unter Langeweile. Fernsehen stellt keine Alternative zu netter Gesellschaft dar. Oftmals sind Filme langweilig und wunderbare Schlafmittel. Aber die Nacht ist ebenfalls lange, und wer unter Einsamkeit leidet, würde liebend gerne einen großen Teil des Tages einfach verschlafen. Schlafmittel lösen zwar dieses Problem leicht, doch sollten wir dabei auch den sozialen Faktor unserer Gesellschaft bedenken.

Schlafmittel

Welches Medikament sich individuell am besten eignet, hängt von der Art der Schlafstörung und

von der Wirkzeit des Präparats ab. Gegen reine Einschlafstörungen werden beispielsweise Schlafmittel mit kurzer Halbwertszeit bevorzugt. Durchschlafstörungen benötigen hingegen natürlich länger wirksame Schlafmittel. Gerne werden auch Antidepressiva und Neuroleptika gegen Schlafstörungen eingesetzt. Der Vorteil dieser Medikamente ist, dass sie einen möglichst natürlichen und besser erholenden Schlaf zulassen und gleichzeitig die Tagesmüdigkeit beseitigen können.

Baldrian

Die beruhigende Wirkung dieses Naturheilmittels ist schon seit dem Mittelalter bekannt, doch erst seit Anfang des 19. Jahrhunderts wird Valeriana officinalis verbreitet als Beruhigungsmittel verschrieben. Bis vor kurzem war weder bekannt, welche Inhaltsstoffe im Baldrianextrakt für den beruhigenden Effekt verantwortlich sind, noch über welchen Weg sie wirken. Mittlerweile nimmt man an, dass die Wirkstoffe direkt im Gehirn in die Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus eingreifen können.

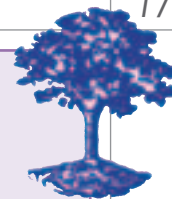
Antihistaminika als Schlafmittel

Für kurze Zeit können auch Antihistaminika, die ursprünglich gegen Allergien eingesetzt wurden, hilfreich sein. Hier wird der als Nebenwirkung entdeckte schlaffördernde Effekt dieser Substanzgruppe ausgenutzt. Etwas stärker wirksam als Pflanzenprodukte wirken sie nicht entspannend, sondern machen tatsächlich müde.

Es ist zum Verrücktwerden. Man wälzt sich von einer Seite auf die andere, zählt Schäfchen, versucht sich zu entspannen, doch das hilft alles nichts: Man findet keinen Schlaf. Wer kennt das nicht? Durchwachte Nächte, nach denen man sich am Morgen völlig gerädert fühlt. Periodisch auftretende Schlafstörungen sind normal und gehören zum Leben dazu. Kritisch wird es jedoch, wenn man mehr als drei Monate ständig schlecht schläft.

Gehirn im Schlaf aktiv

Der Schlaf wurde früher nicht so wichtig genommen. Man dachte, dass der Körper im Schlaf völlig inaktiv ist. Erst durch die Erfassung und Aufzeichnung der Gehirnströme mittels EEG (Elektroencephalogramm) in den 30er Jahren wurde festgestellt, dass das Gehirn im Schlaf sehr aktiv ist, und damit wurde die Bedeutung des Schlafes erkannt.



Aus unserem Angebot:

auch im Online-Shop www.apothekenbote.at bestellbar

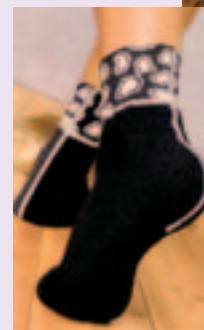


Schulterwärmer
Euro 48,00



Hemd mit verschiedenem Angoral
Seidengehalt ab Euro 39,50

Überdinger
Euro 18,50



Bettlinger Euro 31,00

Mit Gutschein auf dem Titelblatt 5 Euro günstiger!

Rund-Herum – Kinderwickel für Wickelkinder

Wickel sind alte, traditionelle Hausmittel ...

... und dienen als begleitende Maßnahme bei Fieber, Schmerz und Unwohlsein. Sie unterstützen den Heilungsprozess sanft und werden als sehr angenehm empfunden. Kinder mögen in Zeiten der Krankheit Wärmendes und Einhüllendes sehr gerne, besonders wenn Mutter und Vater sich ans Bett setzen und zur Wickelanwendung auch noch eine schöne Geschichte erzählen. Dies ist oft der erste Schritt auf dem Weg der Besserung.

Unsere LittlePharm Rund-Herum-Kinderwickel sind einfach in der Handhabung und leicht zu reinigen. Sie werden mit viel Liebe und Sorgfalt von einem oberösterreichischen Betrieb gefertigt und sind sehr gut hautverträglich.

Ohrenwickel als Erste-Hilfe-Mittel bei Ohrenschmerzen, wirkt beruhigend und schmerzlindernd Euro 13,90

Bauchwickel und Brustwickel Euro 23,20

Anwendung als Bauchwickel: lindert Blähungen, ist hilfreich bei Einschlafproblemen, entspannend bei Magen-Darmproblemen

Anwendung als Brustwickel: wohltuend bei Husten, angenehm bei Erkältung

Halswickel als begleitendes Hausmittel bei Halsentzündungen, wirkt abschwellend und entzündungshemmend

Euro 13,90



Zu jedem Wickelprodukt gibt es eine genaue Anleitung und Tipps!

Vitamin C ohne Langzeitwirkung.



Vitamin C mit Langzeitwirkung.



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

Cetebe®

Der Tipp vom Apotheker

Rezeptgebühren als Steuerabsetzbetrag

Zu Jahresende bieten wir Ihnen die Möglichkeit, eine Sammelaufstellung über Ihre im vergangenen Jahr bezahlten Rezeptgebühren auszudrucken. Im Rahmen der Arbeitnehmerveranlagung können Sie diese Summe als außergewöhnliche Belastung steuerlich geltend machen. Dafür gibt es aber bestimmte Regeln. Grundsätzlich fallen unter Krankheitskosten Arzt- und Krankenhaus honorare, Kosten für Medikamente (auch homöopathische Präparate), Rezeptgebühren, Behandlungsbeiträge (einschließlich Akupunktur und Psychotherapie), sowie Aufwendungen für Heilbehelfe (Gehbehelfe, Hörgeräte, Brillen) und Kosten für Zahnersatz. Allerdings wird dabei immer ein Selbstbehalt, der sich nach dem jährlichen Einkommen und dem Familienstand richtet, abgezogen.

Der Selbstbehalt beträgt im Jahr 2006 bei einem jährlichen Einkommen von

höchstens	7.300 Euro	6%
mehr als	7.300 Euro	8%
mehr als	14.600 Euro	10%
mehr als	36.400 Euro	12%

Dieser Richtwert vermindert sich um je 1%, wenn der Alleinverdiener- oder Alleinerzieherabsetzbetrag zusteht, sowie für jedes Kind. Nur bei Vorliegen einer von Amt aus bestätigten Behinderung von mindestens 25% kommt der Selbstbehalt nicht zum Tragen.

(Quelle: Steuerbuch 2006)

Neues aus der Wissenschaft

Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs

Die amerikanische Arzneimittelbehörde FDA hat heuer erstmals einen Impfstoff gegen humane Papillomaviren (HPV) zugelassen, welche die Hauptursache von Gebärmutterhalskrebs und Genitalwarzen sind. Die Impfung hat Studien zufolge eine sehr hohe Schutzwirkung, allerdings nur dann, wenn noch keinerlei Infektion vorliegt. Daher müsste sie bereits im Teenageralter vor dem ersten Geschlechtsverkehr verabreicht werden. Die hohen Kosten sowie mancherorts auch die religiösen Wertvorstellungen dürften jedoch einer allgemeinen Impfpflicht entgegenstehen.

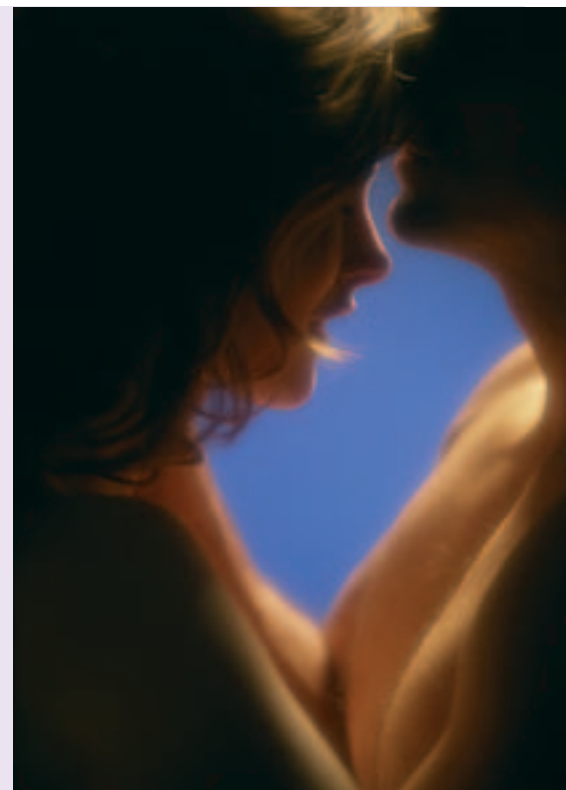


I. Dezember Weltaidstag – Tag der Toleranz

HIV bzw. Aids wird in der Öffentlichkeit kaum mehr als gesellschaftliches Problem wahrgenommen. Die Erfolge der Aufklärungskampagnen der letzten Jahre und die Medikamentenentwicklung hat Aids bisher zu einem relativ stabilen Problem gemacht.

HIV hat damit an Aufmerksamkeit verloren. Die drohende Gefahr ist nicht mehr so nahe und deshalb wird auch die Vorsorge vernachlässigt. Daher steigt weltweit bereits wieder die Zahl der positiven Testresultate leicht an, dazu kommen Probleme und Resistenzen in der Behandlung. Der 1. Dezember ist daher auch ein Tag, der nachdrücklich daran erinnern soll, dass Aids nach wie vor eine drohende Gefahr darstellt und uns alle angeht.

Das Motto dieses Jahres: *gemeinsam gegen Aids. Wir übernehmen Verantwortung – für uns selbst und andere.*



SUDOKU

1			4	3	5	
				5		2
	6					7
		3	9	6	2	
4	5					1
		2		8	1	4
6						8
9			3	5	8	
	8	1		9		
						4

Füllen Sie das Gitter so aus, dass jede Zeile, jede Spalte und jeder 3x3-Kasten die Ziffern von 1 bis 9 enthält.

DENKSPORT

Visitenkarten

*Ada S. Fresch,
Schwarz*

Welche Filme mit Heinz Rühmann als Pater Brown haben die beiden Damen gesehen?

*Ann Kristansens,
Lech*

Lösungen aus dem Herbstheft

■	N	A	H	C	■		
V	E	R	F	A	U	L	T
D	U	N	A	N	O	E	■
■	L	D	A	T	U	M	■
M	I	S	E	R	E	P	■
A	N	P	E	R	L	E	■
■	G	E	F	A	S	E	L
■	■	S	I	L	B	E	■
I	S	E	L	E	R	L	■
P	A	N	Z	E	R	■	I
■	M	E	I	G	E	N	■
T	E	I	N	T	■	M	I
■	■	S	A	L	T	■	■
O	D	E	R	■	A	R	M
■	R	■	B	E	I	S	L
■	C	O	M	E	R	S	E
■	B	E	R	A	T	E	R

Versteckrätsel „Bäume“

■	P	L	A	T	A	N	E	M	L	■
■	A	A	R	V	E	R	T	E	A	■
■	P	A	L	F	O	E	H	R	E	■
■	P	A	N	M	P	F	E	C	L	■
■	E	H	C	S	E	E	I	E	C	■
■	L	O	E	G	D	I	F	I	H	■
■	O	R	B	I	R	K	E	C	E	■
■	B	N	E	A	B	U	C	H	E	■
■	U	W	A	K	A	Z	I	E	M	■

- AHORN – AKAZIE –
- ARVE – BIRKE –
- BUCHÉ – EICHE –
- ERLE – ESCHÉ –
- ESPE – FICHTE –
- FOEHRE – KIEFER –
- LAERCHE –
- PALME – PAPPEL –
- PLATANE – WEIDE –
- MANGOBAUM

Trielen-Einsetzrätsel

- Asbest – Inserat – Meinung – Reklame –
- Untugend – Tarantel – Galsworthy – Entladung –
- Hengst – Blamage – Falsett – Minerva –
- Dumping – Nemesis – Rechnung – Stellage
- Besser eine kluge Antwort langsam als eine dumme schnell.

Die Auflösungen der abgebildeten Rätsel finden Sie in der nächsten Ausgabe.



Zierpflanze, Nieswurz	▽	Kfz-Z. Villach-Stadt/KT	▽	▽	Kw.: Gesellschaftsform	▽	engl.: Spinnennetz
Gang nach Hause	▷	hart	▽		Verdickung	▽	Jagd-leopard
lateinische Vorsilbe: drei							
▷			Spielkarte	▷			
			Wirtschaft: Verrechnungsform	▽			
Kurort im Salzkammergut (Bad ...)	▷					elektron. schnelle Tanzmusik	
▷					Abk.: Santa unnachgiebig	▽	
Nebenfluss der Drau							
Kelterrückstand	▷					Zeichen f. Cadmium Teil der Karpaten	
▷							
Amtstracht		Buch der Bibel	▷				Pflanzen-spross
Anwärter, Bewerber		Geldwert einer Ware	▽				▽
▷							
▷					Einfahrt	▷	
					erschöpft	▽	
nicht nahe	Stadt in Tschechien	▷					dalma-tinische Insel
männl. Kurzname	Unterrichtslehre	▽					▽
▷					Segelstange	▷	
					Abk.: ansteckend	▽	
▷							
						Kfz-Z. Vöcklabruck ehem. dt. Fußballspieler	
Pelzart		Raumfahrt-behörde (Kw.)	▷				
Vorräte anhäufen		Werk v. Grillparzer	▽				Kloster-frau
▷							▽
Hals-schmuck	▷						Kurzwort: ein Leicht-metall
Abk.: limited							▽
▷					Schwung	▷	
					Abk.: Rhode Island	▽	
▷							
in 4 Teile zerlegen						franz.: Straße	▷
gemauertes Ufer	▷						

Schmerz wie weggeblasen

Löst den Schmerz

schnell: wirkt in Minuten

sicher: stillt lang anhaltend

schonend: gut verträglich (Monopräparat)



Wirkt schnell, sicher und schonend.

NYCOMED

Über Wirkung oder unerwünschte Wirkungen lesen Sie bitte die Gebrauchsinformation oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.