Linden-Apotheke

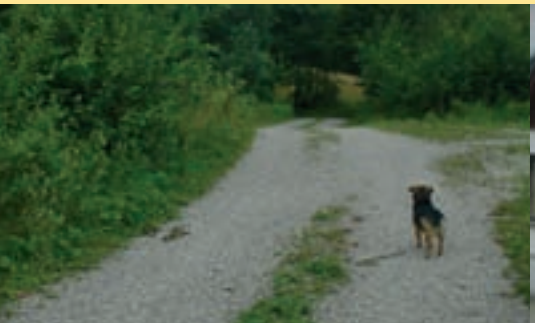
Hernalser Hauptstraße 155 1170 Wien Tel.: 01/486 24 04 Fax: 01/486 64 44
www. lindenapo.info lindenapotheke@gmx.at www.apothekenbote.at (Shop)

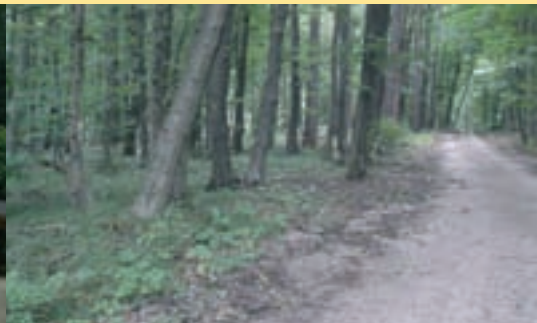
Wellness – was ist …

Ayurveda, Shiatsu, Thalasso, etc.

Unsere Aktionstage im Herbst – Seite 4

Unterwegs mit der Frau Apotheker und ihrem Hund zur Toiflhütte – Seite 17





Für gut funktionierende **Gelenke** brauchen Sie:

Bio-Glukosamin Plus™ - ist eine wissenschaftlich ausgewogene Nahrungsergänzung - ohne Nebenwirkungen - bestehend aus Glukosaminsulfat und Chondroitinsulfat-Extrakt, ein Naturstoff, der den Körper bei der Bildung von gesundem Knorpelgewebe unterstützt und hilft gesundes Knorpelgewebe zu erhalten.

- **Gesundes Knorpelgewebe, das Ihre Knochenenden umgibt und diese dämpft**
- **Gelenksflüssigkeit für geschmeidige Bewegungen**
- **Natürliche Nahrungsergänzung, ohne Nebenwirkungen**

... die mit dem goldenen Mörser

Bio-Glukosamin Plus™
Kurpackung PZN 3022025
Bio-MSM+Glucosamine Crème
PZN-3137366
Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Pharma Nord
Pharma Nord Healthcare GmbH,
Segnerstraße 7, 1100 Wien
Info-Telefon: 01-688 000 4-40

AU_Gluco_Creme_ad_VitalPost_0707.indd

Frau Apotheker Mag. Ulrike H. Hafner

Liebe Kundinnen, liebe Kunden ...

Und schon ist der Sommer wieder vorbei und uns steht ein hoffentlich schöner Herbst bevor.

Von September bis Dezember haben wir wieder einige interessante Veranstaltungen für Sie vorbereitet, zu denen ich Sie herzlich einlade:

- *Mitte September können Sie wieder Ihre Venenfunktion testen lassen.*
- *Mitte Oktober gibt es eine Osteoporose-Aktionswoche: Wir messen die Dichte Ihrer Knochen am Knöchel.*
- *Am 16.11. können Sie mit einem Videomikroskop Ihre Haare genau unter die Lupe nehmen und wir beraten Sie über die richtige Haarpflege.*
- *Und am 23.11. laden wir Sie zu einer Avène-Beratung ein: Mit einem Haut-Messgerät erfahren Sie mehr über den Zustand Ihrer Haut und die richtige Pflege.*

EAU THERMALE Avène

Na, eine ganz schöne Menge? Da haben Sie ja viel vor!
Lesen Sie ausführlicheres über unsere Termine auf Seite 4.

Eine Sache, die mir persönlich noch am Herzen liegt, ist die richtige Zahnpflege:

Die deutsche Firma Miradent bietet nun ein sehr nettes Kennenlern-Set zur Zahnpflege: In einer sehr praktischen Einkaufstasche findet sich ein komplettes Einsteigerset mit Zahnbürste, Zahnpasta, Zungenreiniger, Interdentalbürsten, Zahnpflegekaugummis und Plaquetest und das Ganze um nur Euro 9,95!

miradent
professional prophylaxis

Ein Tabuthema für viele sind Hämorrhoiden:

50% der Bevölkerung leidet an Hämorrhoiden oder Analbeschwerden. Dennoch ist es vielen Menschen unangenehm, mit ihrem Arzt oder Apotheker darüber zu sprechen. Aufgrund der steigenden Zahl älterer Menschen, Diabetiker und fettleibiger Personen nimmt auch die Anzahl der Betroffenen stetig zu.

Dazu gibt es jetzt ein neues Produkt am Markt, das ich Ihnen hier beschreiben will:

HemoClin kühlt angenehm und lindert gezielt jene Beschwerden, die im Zusammenhang mit Fissuren und Hämorrhoiden auftreten und beugt diesen auch vor. Außerdem verbessert HemoClin die Beschaffenheit des Gewebes und unterstützt so den natürlichen Heilungsprozess. Sowohl bei Fissuren als auch im Fall von Hämorrhoiden lindert HemoClin Juckreiz, Schmerz und Empfindlichkeit. Im Gegensatz zu den üblichen Hämorrhoiden-Salben enthält es kein Menthol, das brennen und die Schleimhäute austrocknen würde.
Der praktische Applikator ermöglicht auch eine hygienische Anwendung.

Bei uns brauchen Sie keine Scheu zu haben, wir beraten Sie gerne zu diesem Thema, wir sind ja alle nur Menschen!

So wünsche ich Ihnen nun einen angenehmen und gesunden Herbst,
Ihre Frau Apotheker

Unsere Aktionstage im Herbst – heißer Herbst – volle Action

Venenmesswoche 17. bis 27. September 2007:

Wir überprüfen Ihre Venen: Mit einem einfachen Test am Knöchel wird die Kraft Ihrer Venenklappen gemessen. Mit der sogenannten Venenpumpe (durch Auf- und Abwippen der Fußspitze) wird Blut hinauf Richtung Herz transportiert. In der anschließenden Ruhephase strömt das Blut langsam zurück. Je länger dieser Vorgang dauert, desto kräftiger sind Ihre Venenklappen.

Eine Messung dauert nur wenige Minuten und kostet nur Euro 4,-

Osteoporose-Screening vom 15. bis 19. Oktober 2007:

Die Knochendichtemessung am Knöchel gibt Ihnen eine Abschätzung, wie stabil Ihre Knochen sind.

Auch hier dauert die Messung wenige Minuten und kostet nur Euro 5,-

Am 16. November 2007 geht es um Ihre Haare und Nägel:

Mit einem Videomikroskop können Sie einen genauen Blick auf Ihre Haare werfen! Eine Fachfrau berät Sie über die richtige Pflege und sagt Ihnen, wie Sie Ihre Haarqualität verbessern können.

Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie und das Ganze ist KOSTENLOS.

Vor Weihnachten dann noch ein Highlight:

Am 23. November 2007 haben wir eine Fachfrau der Firma Eau Thermale Avene bei uns! Mit einem Analysegerät wird Dichte und Feuchtigkeit Ihrer Haut gemessen und ein Pflegeprogramm individuell für Sie zusammengestellt. Dazu gibt es viele Proben.

Bitte melden Sie sich dazu an, der Hautberatungstag ist auch KOSTENLOS.

Bitte melden Sie sich zu den Terminen rechtzeitig an, wir können Sie auch 1 Woche vor dem Termin telefonisch oder per E-Mail daran erinnern.

Harte Droge Nikotin

Raucher werden immer mehr in die Enge getrieben – der Trend zum Nichtrauchen scheint unaufhaltsam. Doch so mancher würde ja gerne, wenn er nur könnte …

Weltweit stirbt alle 15 Sekunden ein Mensch an den Folgen des Rauchens. Das sind im Jahr über vier Millionen Tote allein aufgrund von Zigaretten. Das ungesunde Laster fordert somit mehr Menschenleben als Aids, Alkohol, illegale Drogen, Verkehrsunfälle, Morde und Selbstmorde zusammen. Zwar hat die Zigarettenindustrie die Gefahren lange heruntergespielt, doch heute weiß jeder, dass Zigaretten krank machen. Doch viele Raucher schaffen den rechtzeitigen Absprung vom blauen Qualm nicht aus eigener Motivation. Gesundheitsministerin Andrea Kdolsky setzt daher auf verstärkte Hilfe für Raucher und möchte den Rauchentzug dem Alkoholentzug gleichstellen. Tabakkonsum soll somit nicht länger als „Lifestyle Problem" gesehen, sondern als Sucht behandelbar werden.

Suchtmittel Nikotin

Beim Menschen wirkt ein Zug an der Zigarette zunächst stimulierend. Schon wenige Sekunden nach der Inhalation löst das Nikotin unter anderem die Freisetzung der Botenstoffe Dopamin und Serotonin im Gehirn aus und verursacht daher sofort Glücks- und Belohnungsgefühle. Nach einer Zeit gewöhnt sich das Gehirn an die Droge und verlangt immer öfter nach einer Zigarette, um Wohlgefühl zu finden. Bleibt die Nikotinzufuhr aus, treten Entzugssymptome wie Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und Aggressivität auf.

Männer und Frauen – unterschiedliche Motivation

Männer und Frauen rauchen zwar das gleiche Kraut, aber die Gründe für den Griff zum Glimmstängel sind unterschiedlich. Zwanghaft agieren beide, doch während Männer eher von der Sucht an sich getrieben werden, greifen Frauen besonders bei schlechter Stimmung zur Zigarette. Frauen rauchen somit vor allem aus Frust, Traurigkeit oder Verzweiflung.

Geschlechtsspezifische Raucherentwöhnung

Den verschiedenen Gründen für den Griff zur Zigarette zufolge sollte die Raucherentwöhnung bei Männern und Frauen unterschiedlich betrachtet werden: Bei Frauen sollte man eher darauf achten, dass sie in psychisch schwierigen Zeiten nicht rückfällig werden, bei Männern hingegen stellt eher eine gesellige Runde, vor allem in Verbindung mit Alkohol, ein Problem dar.

Mit Hilfe zum Nichtraucher

Wer von heute auf morgen ohne unterstützende Methoden mit dem Rauchen aufhört, muss große Selbstdisziplin zeigen. Die wenigsten schaffen es, auf diese Weise langfristig der Sucht zu entkommen. Nikotinersatztherapien als Pflaster, Inhalator, Tabletten oder Kaugummi lindern hingegen die Entzugserscheinungen und erleichtern dadurch das stufenweise Reduzieren der Nikotinmenge bis hin zum endgültigen Verzicht.

Nikotinimpfung – seltsame Radikalkur

Schweizer Forscher haben eine Impfung entwickelt, die die Wirkung von Nikotin, wenn es über die Lungen in den Körper gelangt, neutralisiert. Wenn ein Raucher nach der Impfung eine Zigarette raucht, dann bleibt das Nikotin zwar noch in seinem Körper; der Reiz, der die Sucht auslöst, kommt aber nicht im Gehirn an. Dadurch setzen die normalen Entzugserscheinungen ein, die durch weitere Zigaretten auch nicht beseitigt werden können. Für eine geimpfte Person macht das Rauchen daher keinen Sinn mehr. Bisher konnte jedoch noch kein Pharmaunternehmen von dem Nutzen dieser Impfung überzeugt werden. Eingesetzt wird die Impfung daher vorerst bei sehr starken Rauchern, die den Griff zur Zigarette absolut nicht lassen können.

Rauchen erhöht die Konzentrationsfähigkeit?

Das glauben zwar viele, Studien zeigen jedoch etwas ganz anderes. Bei einer Reihe von Konzentrationstesten mit steigendem Schwierigkeitsgrad in den USA schnitten nämlich die Raucher am schlechtesten ab. Nichtraucher hingegen erzielten die besten Ergebnisse und jene, die sich das Rauchen gerade abgewöhnten, lagen im Mittelfeld. Je schwieriger die Tests, desto deutlicher wurden dabei die Unterschiede.

Wellness – was ist eigentlich …

Ayurveda, Shiatsu, Thalasso, Lulur oder Lomi-Lomi: Das Angebot an Entspannungsmethoden ist groß, nicht immer seriös und schwer zu durchschauen.

Der Herbst ist die Zeit, in der man sich selbst besonders verwöhnen sollte. Nach dem schönen Sommer erinnert der Herbst an kürzer werdende Tage, wenig Sonnenlicht, trübe Nebeltage und viel Arbeit. Vorbei sind die Zeiten, in denen man möglichst viel Zeit im Freien verbracht hat – nun ist der Platz hinter dem Schreibtisch und auf der Couch vor dem Fernseher wieder gut besetzt. Wen wundert es daher, wenn die Laune nicht ganz so großartig ist, der Zeiger der Waage wieder nach oben krabbelt und vor allem die Rücken- und Nackenmuskulatur mit Verspannungen reagiert? Eine Massage zur Entspannung kann Wunder bewirken, doch heute gibt es schon zahlreiche Massagen mit gesundheitlichem Aspekt, sodass einem die Wahl schwer gemacht wird.

Ayurveda-Prinzip

Ayurveda ist die älteste überlieferte Heilkunde der Menschheit und wurde in Indien begründet. Nach dieser Auffassung besteht der Mensch aus den fünf Elementen Feuer, Wasser, Erde, Luft und Raum, die wiederum von drei Kräften, den sogenannten „Doshas“, gesteuert werden. Nach Ayurveda-Lehre ist Gesundheit das harmonische Zusammenspiel der Doshas mit dem Bewusstsein. Ayurveda-Kuren haben in erster Linie die Entschlackung des Körpers von Giftstoffen zum Ziel. Mit warmen Ölbädern, Ölgüssen und Ölmassagen wird ein tiefer Entspannungszustand hervorgerufen, warme Kräuterdampfbäder und Inhalationen wirken auf die Atemwege.

Die kalte, raue und windige Jahreszeit wird von Vata dominiert. Gerade in dieser Jahreszeit können daher Massagen besonders zum Wohlbefinden beitragen.

VORTEILE:
Entschlackung, Gewichtsregulierung, Stärkung des Immunsystems, Regeneration, Förderung der Vitalität, Verzögerung des Alterungsprozesses

Shiatsu

Bei dieser Variante der fernöstlichen Medizin wird der natürliche Energiefluss im Körper mit sanftem Fingerdruck von Blockaden befreit. Ziel ist es, die Lebensenergie „Qi“ in ihren Bahnen, den so-genannten Meridianen, ungehindert fließen zu lassen. Shiatsu-Masseure setzen dabei auch ihre Knie und Ellenbogen ein, um die einzelnen Körperpartien abwechselnd zu drücken und zu dehnen. Damit werden Blockaden in den Energiezentren beseitigt und Verspannungen optimal gelockert, denn oft steckt hinter der Muskelverkrampfung ja auch eine seelische Ursache.

VORTEILE:
Entspannung, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Heilung von Verspannungen

Klangschalenmassage

Die vom deutschen Radiästheten Peter Hess in den 1980er Jahren entwickelte Klangmassage mit Klangschale geht ebenfalls auf die Ayurveda-Heilkunst zurück. Auf verschiedene Körperstellen werden unterschiedlich große Metallschalen gelegt und durch Anschlagen oder Reiben zum Klingen gebracht. Die obertonreichen Schwingungen breiten sich bis in die einzelnen Zellen des Körpers aus und sollen dadurch Verspannungen lösen können.

VORTEILE:
Lösung von Verspannungen und Blockaden in Körper, für Geist und Seele geeignet

Thalasso-Therapie

Der französische Biologe René Quinton fand im 19. Jahrhundert heraus, dass Meerwasser und menschliches Blutplasma einander physiologisch sehr ähnlich sind. Heute werden die verschiedensten Meerwasser-Anwendungen unter dem Begriff Thalasso-Therapie zusammengefasst. Nach dem physikalischen Prinzip der Osmose dringen Mineralien und Spurenelemente des Meerwassers in die Haut ein und fördern die Entgiftung des Organismus. Zur Anwendung kommen vor allem Algen- und Mineralstoffpackungen, in denen die Wirkstoffe des Meeres besonders hoch konzentriert sind. Was fast niemand weiß, ist, dass diese Art der Entspannung sehr gut daheim in der Badewanne machbar ist. Entsprechende Bäder, Peelings und Packungen finden Sie in Ihrer Apotheke.

VORTEILE:
Reinigung und Straffung der Haut, Abbau von Stress

Exotische Entspannungstherapien

Nicht immer ganz seriös sind verschiedene Wellness-Angebote wie die La-Stone-Therapie, Lomi-Lomi oder Lulur-Massagen.

Die La-Stone-Therapie hat ihren Ursprung in alten Heilweisen der nordamerikanischen Ureinwohner.

Auf die Energiepunkte des Körpers werden unterschiedlich große, etwa 60 Grad Celsius warme Lavasteine gelegt und anschließend sanft massierend bewegt. Abwechselnd werden kalte

Marmorsteine aufgelegt, um den Kreislauf gezielt anzukurbeln.

Lomi-Lomi wiederum stammt aus Polynesien und soll das Bindegewebe lockern. Lomi ist dabei der hawaianische Ausdruck für „drücken".

Mit viel Öl und dem Einsatz der Unterarme sorgt der Lomi-Lomi-Masseur für eine tiefenwirksame Entspannung des Körpers. Auch sonst eher vernachlässigte Stellen wie Achselhöhlen und Handgelenke, Kniekehlen und Fußinnenseiten werden geknetet. Zum Ambiente der Massage gehören wohltuende Düfte und eine akustische Untermalung mit Ukulele-Klängen.

Die Lulur-Massage stammt wiederum von der Insel Java und arbeitet mit asiatischen Kräutern, Gewürzen, Blumen und Joghurt.

Zuerst wird der Körper mit aromatischen Ölen massiert, dann folgt ein Ganzkörperpeeling, das die Blutzirkulation anregen und Gelenk- und Muskelschmerzen lindern soll. Die Verwendung von Joghurt soll dabei den Säureschutzmantel der Haut schützen.

In ihren Heimatländern sind die Massagetechniken sicher empfehlenswert, in Europa ist es allerdings schwierig, Scharlatane von Können zu unterscheiden.

Wieder lausige Zeiten für Läuse:

Cool: S.Calon gibt es jetzt mit dem **3 Phasen Läuse-Stopp:**

1. Für die Haare das S.Calon® forte Shampoo

2. Für die komplette Wäsche, Kämme und Bürsten das S.Calon® Läuse Waschmittel

3. Für alle nicht waschbaren Gegenstände den S.Calon® Umgebungs-Spray

In der Apotheke gibt's S.Calon® gegen Läuse: mit Gebrauchsanweisung in vielen Sprachen, genauen Tipps zur Anwendung und natürlich einem Nissenkamm.

APO SORT Auslinner Apotheke

frank GmbH Apothekenservice
www.frank-as.at

Mit dem Schulanfang kommen auch die Läuse wieder!?

Pünktlich wie jedes Jahr im Herbst sind sie auch heuer wieder da: die lästigen Kopfläuse, die Kinder aus den Ferien mit in den Kindergarten und in die Schule bringen.

Kopfläuse sind nicht das Resultat mangelnder Hygiene oder Reinlichkeit, sondern eher ein Problem der wachsenden Mobilität der Menschen. Der Hauptgrund für die Ausbreitung und den Befall mit Kopfläusen liegt in deren leichter Übertragbarkeit.

Trittbrettfahrer Laus

Die Ferien sind zu Ende. Kindergartenkinder und Schulkinder stecken wieder ihre Köpfe zusammen. Es gibt viel zu erzählen. Kurz gesagt: Die Kopfläuse haben wieder Saison. Mit dem Menschen ist auch die Kopflaus mobil geworden. Sehr gerne wird jede „Mitfahrgelegenheit“ dankend angenommen. Reisen ins Ausland, der Weg in die Schule oder öffentliche Verkehrsmittel, immer und überall besteht die Gefahr, von Kopfläusen befallen zu werden.

Gemeinsamkeit ist nicht immer gut

Mensch und Mensch gesellt sich gern, Laus und Laus dann auch: Im direkten Kontakt durch gemeinsames Benutzen von Kämmen, Bürsten, Spielzeug, Handtücher, Bettzeug, aber auch indirekt durch Kleidungsstücke (z.B. in Garderoben) kommt es zum Lausaustausch. Ein unfreiwilliges, unwillkommenes Geschenk überall dort, wo es eng ist. Also in der Schule, im Kindergarten, im Bus oder in der Straßenbahn.

Mach der Laus den Garaus

Läuse sind Weltmeister im Verstecken. Vergessen Sie bitte nicht: Sehr gerne verbergen sich Kopfläuse an Ihren Lieblingsplätzen. Denken Sie bitte auch an den flauschigen Lieblingsteddy Ihrer Kinder, ebenso wie an die bunten Handtücher, an die Haarbürsten, das Winterhauberl oder die Nackenstützen in Ihrem Auto. Deshalb Augen auf und die Wäsche und Kleidung mit mindestens 60 Grad mindestens 20 Minuten waschen.

Auf der Suche nach der Laus

Nur das scharfe Auge sieht Läuschens liebste Plätze: im Kopfhaar und da besonders an den Schläfen, hinter den Ohren und im Nacken. Ein „Platz an der Sonne“ also, aber nur für die Laus. Man muss nicht Sherlock Holmes sein, um Lausbefall zu bemerken. Die Indizien sagen alles: Das Kind kratzt sich. Im glatten Scheitel sieht man sie dann: die Hungrigen grau, die Satten dick und rot. Nissen sind kleiner, grau, weiß oder schwarz.

Die Apotheke ist der natürliche Feind der Laus

Ihr/e ApothekerIn weiß alles über Läuse und hat natürlich auch entsprechende Problemlösungen für Sie bereit. Sehr gut sind Präperate in Form von Haarshampoos mit natürlichen Wirkstoffen. S.CALON forte zum Beispiel ist völlig reizlos, duftet angenehm nach Zitronen und ist biologisch völlig abbaubar. Und die Anwendung ist sehr einfach:

Ins trockene Haar einreiben, ca. 15 Minuten einwirken lassen, dann mit Wasser aufschäumen und ausschwemmen. Anschließend kämmt man die toten Läuse und Nissen mit einem sogenannten „Nissenkamm“ aus. Am besten geschieht das mit Essigwasser, wie im Beipack beschrieben.

Völlig neu und wirksam ist der neue 3 Phasen Läuse-Stopp. Dieser besteht aus dem Shampoo für die Haare, einem Spezialwaschmittelzusatz für die Wäsche und einem Spray für die vielen nicht waschbaren Gegenständen in der „lausigen“ Umgebung.

Auf jeden Fall gilt: Fragen Sie Ihren Apotheker, der ist ja bekanntlich der größte Feind der Laus.

Ein Stoßdämpfer, den keine Werkstatt der Welt wechselt

Gelenksabnützungen können durch rechtzeitige Vorsorge zumindest verzögert werden

Rund zwei Millionen Österreicher leiden an Gelenksschmerzen, und davon wiederum ein Viertel an mehr oder minder starken, abnützungsbedingten Gelenkserkrankungen. Meistens schmerzen jene Stellen, die wir täglich am stärksten belasten: das Knie oder die Hüfte. Häufiger noch beginnen allerdings Finger- und Fußgelenke zu verschleißen. Da dieser Abbauprozess jedoch nicht die gleichen Schmerzen verursacht, fällt das den Betroffenen weit seltener auf. Bei Abnützungserscheinungen galt bis vor kurzem im Wesentlichen der Grundsatz: „Was kaputt ist, ist kaputt". Erst in den letzten Jahren hat man erkannt, dass Naturstoffe wie Glucosamin und Chondroitin, die vor allem in Schalen- und Meerestieren vorkommen, nicht nur Gelenke schmieren, sondern auch einen knorpelaufbauenden Effekt zu haben scheinen. Wer somit rechtzeitig mit der Wartung seiner Gelenke beginnt, kann Abnützungsschäden entgegenwirken.

Gon- und Coxarthrose

Arthrosen nennt man die Gelenksabnützungen, die vorrangig an eben jenen Gelenken entstehen, die durch das Körpergewicht besonders belastet werden. Knie (Gonarthrose), Hüfte (Coxarthrose) oder Sprunggelenke zeigen daher die stärksten und schmerzhaftesten Verschleißerscheinungen, die oft auch eine Einschränkung der Beweglichkeit und Belastbarkeit der Gelenke auslösen und sogar Haltung und Gang verändern können. Durch Schonhaltungen wird aber die Wirbelsäule ebenfalls mehr belastet und kann darauf mit weiteren Schmerzen und auch mit Abnützungserscheinungen (Spondylarthrose) reagieren.

Knieschmerzen – Leiden Nummer 1

Das Knie ist das größte Gelenk unseres Körpers und wird im täglichen Leben ständig strapaziert. In Extremsituationen kann es kurzzeitig sogar Belastungen bis zu 1,5 Tonnen standhalten – kein Wunder also, wenn es mit der Zeit unter Abnützungserscheinungen leidet. Knirschende Geräusche hinter der Kniescheibe machen sich oft schon relativ früh bemerkbar, Schmerzen nach längerem Sitzen mit abgewinkelten Beinen und Beschwerden beim Stiegensteigen kommen bald dazu. Das Knie ist besonders anfällig für Abnützungsschäden, denn hinter der Kniescheibe liegt das Gelenk zwar gut geschützt,

aber aus Platzmangel nur mit einer dünnen Knorpelschicht überzogen. Dieses Knorpelmaterial ist daher weniger widerstandsfähig als die Knorpel auf dem Gelenkskopf und der Ge-lenkspfanne und müsste deshalb rechtzeitig besonders gut „gewartet“ werden.

Menschlicher Stoßdämpfer

Die Gelenksknorpel werden vom ersten Tag unseres Lebens an belastet. Sie dienen als Stoßdämpfer und Gleitkissen und sind für die Beweglichkeit der Gelenke verantwortlich. Allerdings werden sie oft erst dann gewartet, wenn Abnützungserscheinungen spürbar werden. Glücklicherweise sind die einzelnen Bausteine des Menschen weit länger haltbar als beispielsweise bei einem Auto. Knorpelzellen sorgen sehr lange selbst für ihre Elastizität, indem sie laufend kollagene Fasern bilden. Knorpelzellen sind auch die einzigen Zellen des Körpers, die ohne Sauerstoff auskommen. Das Einzige, was sie dringend brauchen, ist Wasser, um die elastische Belastbarkeit zu gewährleisten. Der gesunde Knorpel besteht nämlich zu 70 % aus Wasser und kann sich, wenn genügend Flüssigkeit als Gelenksschmiere vorhanden ist, auch größtenteils selbst regenerieren. Vermehren können sich Knorpelzellen allerdings nicht – das bedeutet, dass ein einmal zerstörter Knorpel vom Körper nicht mehr nachgebaut werden kann.

Schmieren für bessere Gleitfähigkeit

Wie bei jedem mechanischen Gelenk entsteht auch im Knorpel durch zu wenig Gelenksschmiere eine erhöhte Reibung, die das Gelenk langsam aber sicher unbeweglich macht. Wenn auch kleine Schäden im Gelenksknorpel wieder ausgeglichen werden können, so reagieren die regenerierenden Zellen mit zunehmenden Alter jedoch immer langsamer wodurch die Knorpelzerstörung unaufhaltbar fortschreitet. Der Knorpel wird immer dünner und das Gelenk in der Folge steifer. Mit so genannten Chondroprotektiva kann man allerdings diesen Abbauprozess recht gut aufhalten.

Chondroprotektiva – Wartung für Gelenke

Bekannteste Stoffe dieser Gruppe sind Chondroitinsulfat und das etwa 250mal kleinere Glucosaminsulfat, das im Verdauungstrakt besser resorbiert werden kann.

Beide Substanzen kommen nicht nur im Knorpel, sondern auch in Sehnen, Bändern, im Bindegewebe, in der Haut und in Gefäßwänden vor. Mit zunehmendem Alter verliert der Organismus allerdings die Fähigkeit, Chondroitin und Glucosamin aus der Nahrung aufzunehmen. Dazu kommt noch, dass unsere moderne Ernährungsweise meist keine Nahrungsmittel anbietet, die Chondroitinsulfat enthalten, denn Knorpel und Bindegewebsteile stehen bei den wenigsten Menschen heutzutage auf dem Speiseplan. Nahrungsergänzung mit diesen beiden Substanzen macht daher durchaus Sinn: Verschiedene Studien in den USA und Europa haben nämlich schon in den Achtzigerjahren gezeigt, dass Glucosaminsulfat nicht nur abschwellende und schmerzlindernde Eigenschaften bei Gelenkproblemen zeigt, sondern auch bereits geschädigte Knorpel- und Sehnengewebe wiederherstellen kann.

Neue Therapieansätze

Eine internationale Studie am Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Wien testet zurzeit die Wirksamkeit von Strontiumranelat, das sich in der Behandlung der Osteoporose bewährt hat, bei Gonarthrose. Strontiumranelat fördert einerseits den Knochenaufbau, andererseits verlangsamt es den Knochenabbau und scheint auch bei Knorpelschwund Wirkung zu zeigen.

Tipps zur Schmerzlinderung

- Schuhwahl: Schuhe mit abfedernden, weichen Sohlen statt harter Ledersohlen tragen.
- Abnehmen: Je weniger man wiegt, desto weniger werden Gelenke belastet. Nur 5kg Körpergewicht weniger führen bei jedem Schritt zu etwa 20 kg weniger Belastung am Kniegelenk.
- Muskelaufbau: Wer seine Muskel kräftigt, kann Stöße besser abfangen und die Gelenksbewegung stabilisieren.
- Stretching: Um Muskelverkürzungen entgegenzuwirken, sind Dehnungsübungen gut geeignet.
- Nicht jeder Sport ist bei Gelenksschäden geeignet. Wassergymnastik und Nordic-Walken sind optimal, Schifahren, Tennisspielen und Laufen sind hingegen weniger geeignet.

Erst mal einen heißen Tee

Arzneitees sind eine ideale erste Hilfe bei vielen Krankheiten

Wirkung und Geschmack der Sidroga-Arzneitees kommen nicht von ungefähr, sondern sind das Ergebnis eines Qualitätsprozesses, der beim Saatgut anfängt und beim Sachet, das den Teebeutel umhüllt, aufhört. Das spezialbeschichtete Sachet umschließt den Teebeutel aromadicht. So bleibt nicht nur der Geschmack erhalten, sondern auch die medizinisch wirksamen Bestandteile der Heilkräuter werden geschützt. Weil die Sidroga-Pflanzen heute vorwiegend aus *kontrolliertem, integriertem Anbau* **(KIA)** kommen, wissen wir genau, woher der Inhalt des Teebeutels stammt, den Sie gerade im Glas haben.

Boden gut, Ernte gut, Tee gut.

Was Sie trinken und was Ihnen Linderung verschafft, wurde lückenlos dokumentiert und nach genau definierten Regeln kontrolliert. Schon die Anbaufelder unserer Vertragsbauern werden nach den Regeln des kontrollierten, integrierten Anbaus geplant. Um den Kriterien zu genügen, müssen die Felder abseits von stark befahrenen Straßen oder Industrieanlagen liegen.
Während des Anbaus werden die Felder von Hand unkrautfrei gehalten, damit die Heilpflanzen sich optimal entwickeln können. Die Ernte erfolgt zum pflanzenphysiologisch optimalen Zeitpunkt.
Wann der gekommen ist, zeigt die Pflanze selbst: bei der Kamille z. B. sollten deren weiße Kamillenblütenblätter nach unten geneigt sein. Nach der schonenden Trocknung in genau temperierten Lagern erhält der Sidroga Tee dann die Form, die Sie kennen: den Teebeutel, ein Garant für Geschmack und Wirkung.

Schluck für Schluck Gesundheit.

Selbst scheinbar kleine Details wie die begonnene Umstellung auf Teebeutel ohne Metallklammer fügen sich ein ins große Ganze, das Ihnen garantiert: Die Sidroga Tees sind Arzneimittel von hoher Wirkung und Qualität. Schließlich ist die Gesundheit das höchste Gut, das der Mensch besitzt. Und Gesundheit gehört in die Hände von kompetenten Fachleuten – darum gibt es die Sidroga-Tees nur in der Apotheke, wo man Sie gerne fundiert berät. So ist die Entscheidung für einen Sidroga-Arzneitee immer eine gute Wahl.

Genuss- und Wellness-Tees bringen Sie auf den Geschmack.

Neben den Arzneitees bietet Sidroga auch Schwarz- und Grüntee sowie Kräuter- und Früchtetees. Nehmen Sie sich zwischendurch mal eine Auszeit und verwöhnen Sie sich mit einer guten Tasse Tee aus unserem Sortiment der Genuss- und Wellness-Tees.
Wohl bekomm's!

Die fünf Qualitätsmerkmale der Sidroga Tee-Therapie im Überblick:

1. Die verwendeten Heilpflanzen stammen vorwiegend aus kontrolliertem, integriertem Anbau (KIA).
2. Die Spezialbeschichtung der Sachets schützt die Wirkstoffe und das Aroma.
3. Die Teebeutel werden zukünftig ohne Metallklammer gefertigt.
4. Die Sidroga Teebeutel gewährleisten eine einfache Anwendung.
5. Das Packungsdesign ist selbsterklärend und unterstützt die Selbstmedikation.

Weitere Informationen unter **www.sidroga.at**

Hustenzeit

Ob schleimiger Auswurf oder kratzender Hustenreiz – Husten sollte immer behandelt werden

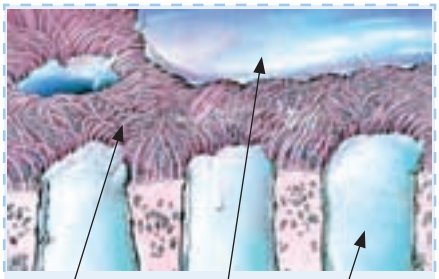
Von November bis März ist Erkältungssaison. Das liegt allerdings nicht nur am nasskalten Wetter, sondern auch daran, dass man sich mehr in geschlossenen Räumen aufhält. In dieser Situation haben Krankheitskeime ein leichtes Spiel – zumal besonders die Heizungsluft die Schleimhäute austrocknet und Viren von Einem zum Anderen leicht weitergegeben werden! 1 Million Krankenstandsfälle auf Grund von Infektionen der oberen Luftwege haben die Krankenkassen im letzten Jahr verzeichnet. Im Schnitt leiden wir 5-6 mal pro Jahr an einer Erkältungskrankheit, gehäuft natürlich im Winter. Erkältungen, vom Arzt als grippaler Infekt bezeichnet, beginnen meist mit Abgeschlagenheit, Schnupfen und Fieber. Wenn man nicht aufpasst, kann sich aus einer banalen Erkältung rasch eine akute Bronchitis entwickeln.

Nasentropfen als Hustenprophylaxe

Ist die Nasenatmung durch Schnupfen behindert, muss man durch den Mund atmen. In der Nacht kommt der Partner durch das Röcheln und Schnaufen nicht zum Schlafen, man selbst wacht in der Früh meist mit Halskratzen und einem morgendlichen Hustenreiz auf. Schuld daran ist die kalte trockene Luft, die direkt in die Bronchien kommt, anstatt durch die Nasenschleimhaut gefiltert zu werden. Viren und andere Eindringlinge, die sonst in der Nase abgefangen werden, gelangen ebenfalls ungehindert in die Bronchien und können dort Entzündungen auslösen.

Schleimlösung – erste Maßnahme

Um die ungeliebten Eindringlinge wieder loszuwerden, produzieren die Bronchien immer mehr Sekret, mit dem Viren und Bakterien wieder aus dem Körper hinaus katapultiert werden. Husten finden viele aber als unangenehm und störend, daher werden oft hustenunterdrückende Arzneimittel gekauft. In Ausnahmesituationen sicher von großem Nutzen, wer allerdings nie abhustet, unterdrückt damit auch die „Selbstreinigung“ des Körpers und verzögert somit den Heilungsprozess.



Schleimhaut der Atemwege: Die Flimmerhärchen befördern durch ihre Bewegungen den Schleim im Luftröhrensystem in Richtung Mund, damit er abgehustet oder geschluckt werden kann.

Schleimlöser aus der Apotheke

Hustentees aus Eibischwurzel, isländischem Moos oder Königskerze wirken reizlindernd – Anis, Spitzwegerich und Thymian wirken zusätzlich noch krampflösend. Schleimlösende Substanzen wie Acetylcystein, eine Vorstufe der im Körper vorkommenden Aminosäure Cystein, machen den Schleim dünnflüssig und somit leichter abhustbar. Wichtig für Raucher: Während der Bronchitis muss absolutes Rauchverbot gelten, denn der Tabakrauch reizt die Bronchialschleimhaut noch zusätzlich. Überhaupt sind Raucher durch die ständige Reizung ihrer Bronchialschleimhäute wesentlich anfälliger für eine Bronchitis als Nichtraucher.

Antibiotikum nur in Ausnahmefällen nötig

Quälender Husten lässt viele in der Apotheke nach einem Antibiotikum fragen, doch ein ganz normaler Husten wird üblicherweise durch Viren ausgelöst – ein Antibiotikum wirkt allerdings nur gegen Bakterien. Zu Beginn des Hustens sind diese Medikamente also sinnlos. Erst wenn der Husten sehr lange andauert und man keine Maßnahme getroffen hat, die Verschleimung mit natürlichen Heilmitteln zu lösen, kann sich eine sogenannte Superinfektion mit Bakterien entwickeln. An der schon durch die Viren vorgeschädigten Bronchialschleimhaut finden Bakterien nämlich einen optimalen Brutplatz. Auf diese zusätzliche Infektion reagiert meist der ganze Körper, Fieber und Abgeschlagenheit sind typische Zeichen, die einen Arztbesuch unumgänglich machen.

Geduld gefragt

Sagt man vom Schnupfen, dass er 7 Tage dauert, so muss man bei einer Bronchitis doch mit 14 Tagen Krankheitsdauer rechnen. Schonung, hohe Luftfeuchtigkeit, regelmäßige Frischluft und vor allem viel trinken helfen dem Körper, wieder auf Touren zu kommen.

Hustenstiller

Nur bei trockenem, schmerzendem Reizhusten in der Anfangsphase sollten reine Hustenstiller eingesetzt werden, denn die Präparate verhindern das Abhusten des Schleims in den Bronchien – genau den Vorgang, der letztlich die Atemwege frei macht. Schleim, der sich festsetzt, ist wiederum ein idealer Nährboden für Bakterien, die dann zu einer Superinfektion führen können und den Heilungsprozess deutlich verzögern.

Hustenlöser

Hustenlöser befreien die Atemwege von zähem Sekret und können dadurch nicht nur das Durchatmen erleichtern, sondern die Heilung beschleunigen. Neben Hustensäften sind hier besonders Hustentees geeignet, die auch für genügend Flüssigkeitszufuhr sorgen.

GOPO Hagebutte verhilft zu beweglicheren Gelenken und damit zu mehr Vitalität

Gelenksbeschwerden, welche auf Grund von Arthrose hervorgerufen werden, sind für viele Menschen zu ihren ständigen Begleitern geworden. Oftmals wird die Lebensqualität der mehr als 600.000 in Österreich lebenden Arthrose-Patienten durch schmerzhafte Entzündung deutlich reduziert.

Dr. Thomas Schwingenschlögl
Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie

Dr. Thomas Schwingenschlögl, Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie in Wiener Neudorf, dazu: „Arthrose ist der medizinische Fachausdruck für schmerzhafte Abnutzungserscheinungen der Gelenke und der Wirbelsäule. Arthrose führt zu einer fortschreitenden Zerstörung des Gelenkknorpels und damit zu dauerhaft negativen Veränderungen an den Knochen. Die Patienten werden immer unbeweglicher und spüren mehr oder weniger einen chronischen Schmerz." Dr. Schwingenschlögl weiter: „Heute gibt es verschiedene einfache Methoden, Gelenksbeschwerden in den Griff zu bekommen. Man kann Betroffenen also nur empfehlen nicht zu resignieren, sich von Fachärzten beraten zu lassen und damit die individuell richtige Methode zu finden."

Pflanzliche Behandlungsalternative

In Skandinavien wurde das GOPO Hagebuttenpulver als pflanzliche Alternative entdeckt. Es sorgt für beweglichere Gelenke, kann die Einnahme von Schmerzmitteln deutlich reduzieren, ist gut verträglich und hat keine unerwünschten Wirkungen. Durch wissenschaftliche Untersuchungen fand man heraus, dass die wilde Hagebutte GOPO enthält, ein Galaktolipid (eine Kohlenhydrat-Lipid-Verbindung), das sehr temperaturempfindlich ist und daher in gängigen Hagebutten-Produkten (Marmelade, Tee) nur in Spuren enthalten ist. Für eine deutliche Wirkung ist jedoch eine hohe Konzentration von GOPO erforderlich, die durch eine spezielle schonende Produktion mit Gefriertrocknung und Temperaturkontrolle erreicht wird.*

* Rein, E.; Kharazmi, A.; Winther, K.: A herbal remedy, Hyben Vital (stand. Powder of a subspecies of Rosa canina fruits), reduces pain and improves general wellbeing in patients with osteoarthritis – a double-blind, placebo-controlled, randomised trial. J Phytomed 04; 11: 383-91.

Anzeige

Im Gespräch Frau Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik (Fachärztin für Allgemeinmedizin, international anerkannte Expertin für Phytotherapie und Forscherin an der Universität Freiburg in Deutschland, dokumentiert seit mehr als einem Jahr die Wirksamkeit des Hagebuttenpulvers):

Fr. Prof. Chrubasik, was können Sie uns zum Hagebuttenpulver berichten?
Hagebutte spendet nicht nur Vitamin C, hilft bei Erkältungen oder stärkt das Immunsystem. Studien weisen darauf hin, dass Hagebutte auch Gelenksschmerzen lindern kann und allgemein entzündungshemmend wirkt.

Welchen Nutzen darf sich der Verwender erwarten?
Ich habe eine Linderung der Gelenksschmerzen bei typischen Alltagshandlungen wie Morgensteifigkeit, Treppensteigen, Gartenarbeit etc. festgestellt. Anwender berichteten über eine erhebliche Verbesserung der Lebensqualität, auch konnte in vielen Fällen die notwendige Menge an chemischen Schmerzmitteln deutlich reduziert werden.

Was ist bei der Einnahme des Hagebuttenpulvers zu beachten?
Der Wirkstoff GOPO darf auf keinen Fall erhitzt werden, da er bei über 40 Grad zerfällt. Daher ist GOPO in Hagebuttentee oder -marmelade nur in geringen Mengen enthalten.
Pflanzliche Entzündungshemmer wirken nur bei regelmäßiger Einnahme über einen längeren Zeitraum. Nach 3 Wochen beginnen sich positive Effekte zu zeigen, die maximale Wirkung zeigt sich meiner Erfahrung nach etwa nach 3 Monaten. Da das Pulver trocken ist, sollte während der Einnahme auf eine gute Flüssigkeitszufuhr geachtet werden, um Reizungen und Verstopfung vorzubeugen.

Immer wieder Fieberblasen

Beinahe jeder kennt sie, jeder Dritte leidet darunter - die schmerzhaften Bläschen an Mund und Nase

Das Heimtückische daran ist, dass fast alle Menschen das Herpes-Simplex-Virus in sich tragen, die erste Infektion bleibt aber oft unbemerkt. Fieberblasen sind typische Symptome einer Zweitinfektion. Die Erstinfektion erfolgt in der Regel schon im Kindesalter. Der kleine Lichtblick: Wer in seiner Kindheit niemals auch nur eine Fieberblase bekommen hat, wird sie vermutlich auch nie bekommen. Allerdings zählen nur knapp 10% der Bevölkerung zu diesen glücklichen Menschen, denn die Durchseuchungsrate mit dem Herpes-Virus ist sehr hoch.

Virus bleibt im Körper

Die erste Infektion mit dem Virus ist sehr harmlos und heilt schon nach wenigen Tagen von selbst ab. Allerdings kann das Virus für das Immunsystem unerkennbar und daher unangreifbar in einigen Nervenzellen weiter überleben. Diese infizierten Zellen dienen quasi als lebenslanges Erregerreservoir. Sobald das Immunsystem des Infizierten geschwächt ist, kann es daher zu einer erneuten Reinfektion kommen.

Bläschen nicht nur an der Lippe

Die Herpes-Simplex-Erkrankung beginnt häufig mit Juckreiz und Spannungsgefühl am Lippenrand. Erst danach entstehen die typischen Bläschen, die zu Krusten eintrocknen und nach etwa einer Woche abheilen. Mitunter können jedoch auch andere Stellen im Gesicht wie Nase, Kinn oder Wangen und sogar Oberschenkel betroffen sein.

Fieberblasencreme hemmt Vermehrung des Virus

Die meisten Fieberblasencremen verhindern die Vermehrung des Virus. Das Besondere daran ist, dass sie nur in den infizierten Zellen wirken, weil der Arzneistoff erst durch ein spezielles Enzym, das dem Herpes-Virus eigen ist, aktiviert werden muss. Unerwünschte Nebenwirkungen sind daher selten. Auf der anderen Seite ist natürlich klar, dass diese Medikamente nur dann optimal wirken können, wenn sich das Virus noch nicht stark vermehrt hat. Sie müssen daher bei den allerersten Anzeichen einer drohenden Fieberblase verwendet werden. Auch der pflanzliche Melissenextrakt verhindert die Ausbreitung der Virusinfektion von Zelle zu Zelle, indem dafür notwendige Rezeptorstellen an der Zelloberfläche blockiert werden. Fieberblasencremen können allerdings immer nur die Beschwerdezeit verkürzen und die Bläschen verkleinern, nicht aber die Fieberblase vollkommen vermeiden.

Stärkung des Immunsystems

Wer immer wieder unter Fieberblasen leidet, sollte seine Abwehrkräfte stärken, denn nur ein schwaches Immunsystem lässt eine Reinfektion mit dem Herpes-Virus zu. Besonders gut geeignet dafür sind pflanzliche Medikamente aus Echinacea, Schwalbenwurz, Schwarzkümmelöl und natürlich alle Vitamin- und Mineralstoffpräparate.

Fenivir® Fieberblasencreme

Die Fieberblasencreme mit dem Doppelnutzen:

- Verkürzt den Heilungsprozess
- Wirkt auch, wenn sich bereits Bläschen gebildet haben und nicht nur beim ersten Kribbeln

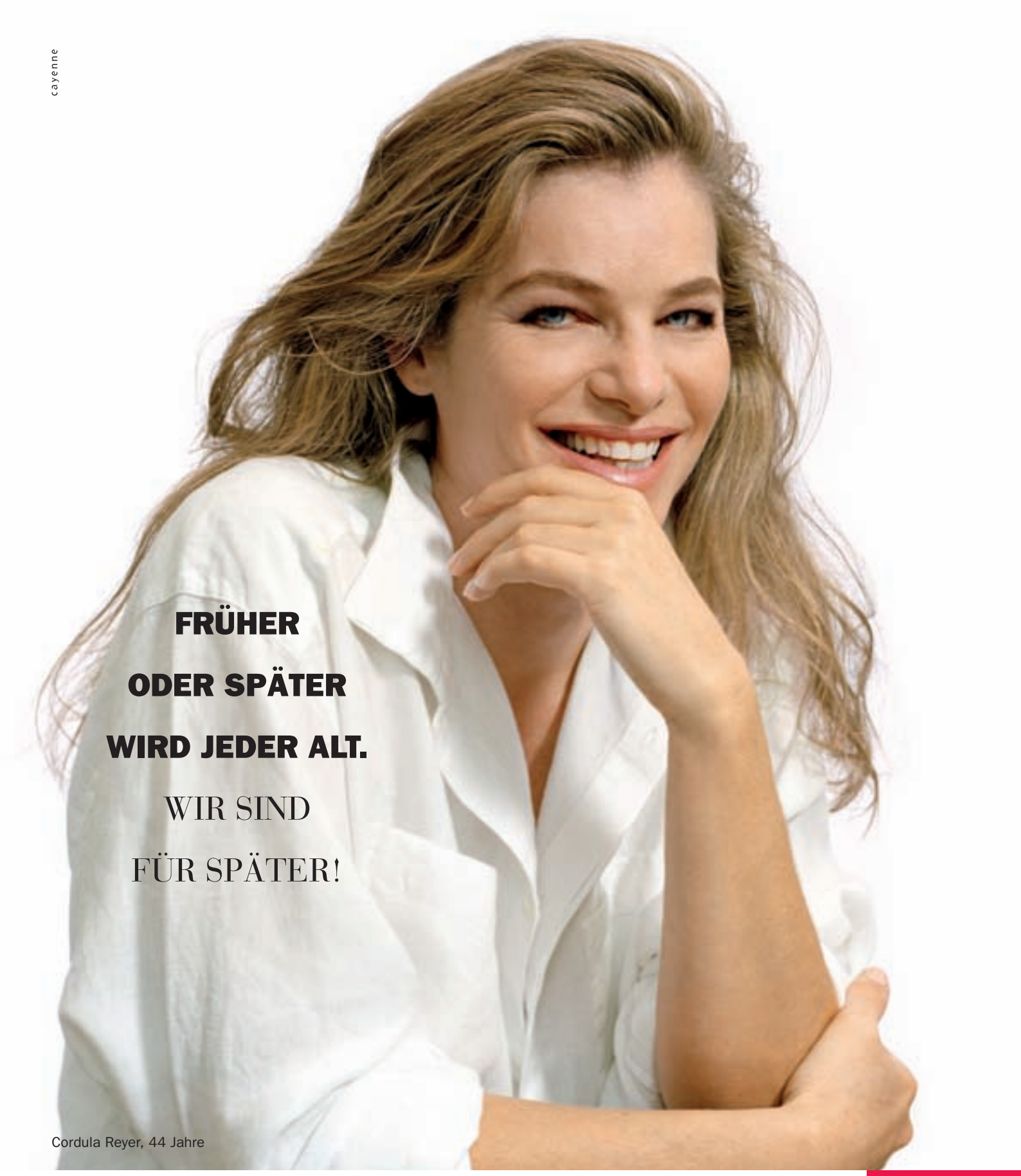
Novartis Consumer Health - Gebro GmbH, 6391 Fieberbrunn

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

NOVARTIS

NCH.FEV 070801

Fenivir® Fieberblasen-creme



Cordula Reyer, 44 Jahre

Die Zeit hinterlässt ihre Spuren. INVERSION® femme gleicht sie schon nach einem Monat von innen aus. Die **einzigartige Formel mit** insgesamt **16 Inhaltsstoffen sorgt für nachhaltige Schönheit**, die viel tiefer geht, und nicht nur das bloße Äußere betrifft. Durch das klinisch getestete Zusammenspiel der verschiedenen Nährstoffe erlangen Sie Wohlbefinden und äußere Strahlkraft, sodass Tag für Tag die vitale Unverbrauchtheit der Jugend in Ihr Spiegelbild zurückkehrt. Denn jeder unserer 16 Inhaltsstoffe wirkt auf mindestens zwei Prozesse des Älterwerdens. So hinterlässt INVERSION® femme **schon nach einem Monat sichtbar positive Spuren bei Haut, Haaren, Nägeln und Figur**. Die logische Konsequenz: 3 Kapseln täglich für ein zufriedenes und selbstbewusstes Auftreten. INVERSION® femme. **Exklusiv in Ihrer Apotheke. www.inversion.at**

VITALE SCHÖNHEIT DIE WIRKT

Unterwegs mit der Frau Apotheker und ihrem Hund

Durch den Wienerwald zur Toiflhütte

Los geht's wieder durch den Wienerwald!
Unser Ausgangspunkt ist diesmal die Autobushaltestelle Hinterweidling-Taverne der Linie 243.

Wir wandern in südwestlicher Richtung durch den Dombachgraben Richtung Toiflhütte. Nach einer Viertelstunde lassen wir aber die Abzweigung zur Toiflhütte rechts liegen und marschieren geradeaus bequem weiter durch unseren schönen Wienerwald. Langsam, aber stetig geht's bergan, oben noch eine letzte Kehre, dann befinden wir uns auf der Straße Richtung Scheiblingstein. Rechts muss man nun leider 300 Meter längs der Straße gehen. Bald aber taucht rechts die Abzweigung zur Toiflhütte auf.

Wir wandern eine ruhige Fortstraße, gesäumt von Obstbäumen, entlang, mit herrlichem Ausblick nach Norden und Westen. Am Ziel angelangt dürfen wir uns stärken.

Abwärts geht's dann weiter durch den Wald zurück zum Ausgangspunkt.

Öffentliche Linie 243
von Karthäuserstraße, 1190 Wien

Abfahrt: 14.10 (Ankunft 14.21)
Rückfahrt: 18.35 (Ankunft 18.45)

Gutschein in der Höhe von Euro 2,– beim Konsum in der Toiflhütte.

Vorsicht: Die Toiflhütte hat 1 Woche Herbsturlaub – bitte vorher anrufen!

Donnerstag, Freitag und Feiertag Ruhetag!

Telefon: 02243/30543 *www.toiflhuette.at*

Der Tipp vom Apotheker

Die letzte Zigarette – Anti-Aging pur!

Menschen, die rauchen, altern schneller – ab dem Zeitpunkt, ab dem sie zu rauchen beginnen, etwa mit der doppelten Geschwindigkeit. Die Haut eines jungen Mädchens, das typischerweise in der Pubertät mit 15 Jahren zu rauchen beginnt, sieht daher mit 20 aus wie die einer 25-Jährigen, mit 25 wie die einer 35-Jährigen und mit 30 wie die einer 45-Jährigen. Der Grund dafür ist, dass die Haut durch die Wirkungen des Nikotins und der im Rauch enthaltenen Schadstoffe schlechter durchblutet wird. Dadurch wird sie grau und fahl, regeneriert sich langsamer und altert schneller.

Nach neuesten Forschungen könnte aber außerdem ein Enzym im Zigarettenrauch für die vorzeitige Faltenbildung verantwortlich sein. Die sogenannte Matrix-Metalloproteinase hemmt scheinbar die Bildung von Elastinfasern. Je weniger diese Elastinfasern im Bindegewebe der Haut vorhanden sind, desto schlaffer und faltiger wird das Hautbild. Mit der letzten Zigarette kann die Elastinbildung wieder ansteigen – Anti-Aging pur!

Neues aus der Wissenschaft

Ozeane & Packeis: Arzneien aus dem Meer

Forscher schätzen, dass in den Ozeanen ungefähr 500 Millionen chemische Verbindungen existieren, von denen weniger als 100 000 bekannt sind. Die Suche in den Weltmeeren ist nicht neu, gibt es doch schon einen großen Erfolg zu vermelden. Bereits 1946 hatte der Biochemiker Giuseppe Brotzu in einer Abwasserleitung an der sardinischen Küste den Pilz „Cephalosporium acremonium“ entdeckt. Innerhalb von 20 Jahren entwickelten Pharmakologen daraus die Antibiotika aus der Gruppe der Cephalosporine, die heute kaum mehr wegzudenken sind. Insgesamt hinkt die Forschung nach den marinen Arzneimittel allerdings noch etwas nach, denn weltweit sind heute nur etwa 40 Präparate in der klinischen Prüfung. Hauptziel der Forschung sind marine Pilze und Blaualgen (Cyanobakterien), an denen besonders interessant ist, dass sie sich perfekt an ihre Umwelt anpassen können. Sie müssen beispielsweise hohen Druck in großer Tiefe aushalten, mit unterschiedlichen Lichtverhältnissen fertig werden und sich gegen konkurrierende Mikroorganismen behaupten. Um sich gegen Fraßfeinde zu wehren, schützen sie sich mit bestimmten Stoffwechselprodukten. Die Wirkstoffe, die man daraus gewinnen kann, können möglicherweise die Antibiotika der Zukunft sein.

21.Oktober – Weltosteoporosetag

Osteoporose ist definiert durch eine niedrige Knochenmasse und eine Verschlechterung der Mikroarchitektur des Knochens mit der Folge einer vermehrten Brüchigkeit. Nach neuesten Erhebungen sind über 25 % aller über 50-Jährigen betroffen. Tragisch dabei ist, dass nicht einmal ein Viertel aller Betroffenen von seiner Erkrankung weiß, geschweige denn wirksam behandelt wird. Es drohen folgenschwere Knochenbrüche, chronische Schmerzen, Einschränkung der Lebensqualität, Behinderung, Pflegebedürftigkeit und hohe Kosten für Einzelne und die Gesellschaft. Ziel des Weltgesundheitstages ist es, auf die Gefahr der Krankheit und auf die Untersuchungsmöglichkeiten hinzuweisen. Das Motto des heurigen Gedenktages ist „Beat the Break“ (den Knochenbruch besiegen) und hat das Ziel, über Risikofaktoren und Vorbeugung durch Bewegung und Ernährung zu informieren.

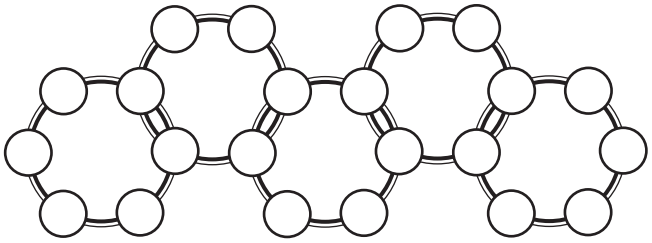
SUDOKU

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

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

DENKSPORT

Kreisrätsel



D EEEEE E G II L MM N P RR S T U V Z

Obige Buchstaben sind derart in die Kreisfelder der Figur einzusetzen, dass – jeweils links oben beginnend und im Uhrzeigersinn gelesen – Wörter folgender Bedeutungen entstehen: **1.** Koch-, Backanweisung, **2.** Trennlinie, **3.** Ballettschülerin, **4.** Gebäck, **5.** Mittelsperson bei Seancen

Lösungen aus dem Sommerheft

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

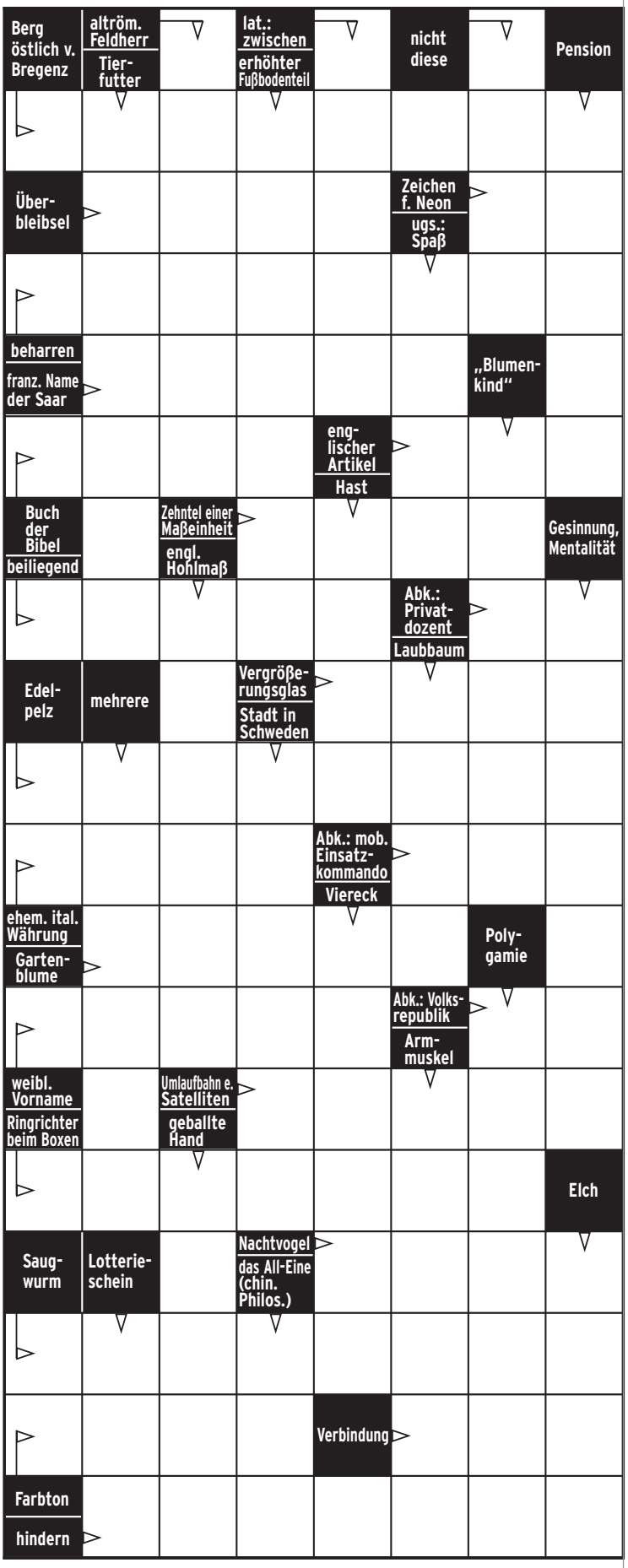
Sudoku

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

Rechenaufgabe

718 – 329 = 389
– – –
436 – 176 = 260
= = =
282 – 153 = 129

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



Impressum: *Medieninhaber und Herausgeber:* Pharmicus Service und Handels GmbH, Mariahilfer Straße 123/3, 1060 Wien
Verantwortlich für den Inhalt: Pharmicus Service und Handels GmbH. Für den Inhalt namentlich gezeichneter Artikel ist der Verfasser verantwortlich. *Chefredaktion:* Mag. pharm. Dr. Isabella Gazar *Druck:* HP Druck *Erscheinungsweise:* vierteljährlich

Stressfrei – rauchfrei

JETZT NEU!

Nicorette® Freshfruit

Erfrischend fruchtig – teuflisch 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.