Jogllands

Augustinus Apotheke

GESUNDHEITSMAGAZIN

Ausgabe 8, Winter 2019/20

Herpes
Alle Informationen über die Viruserkrankung
Seite 4

Sodbrennen – Reflux:
Das hilft, das schadet Seite 14

Hilfe für die Augen –
wenn Bildschirmarbeit zur Qual wird Seite 16

Interview mit Fr. Dr. Karin Semmler
Leiterin Gesundheitszentrum Jogland Seite 18

Vorsorgeaktion in der Apotheke Seite 23

MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN AUS IHRER AUGUSTINUS APOTHEKE

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

wir stecken mitten in der Winterzeit! Und wir möchten Sie gerne fragen: Wie verbringen Sie die Monate, in denen die Tage kurz und die Abende lang sind? Womit verschönern Sie sich die Zeit, in der die Temperaturen auch mal in den Minusbereich rutschen?

Die kalte Jahreszeit bietet mehr, als Sie auf Anhieb meinen mögen. Sie lädt Sie ein, Ihre Seele baumeln zu lassen, während Sie ausgiebige Spaziergänge über weiß gezuckerte Landschaften machen. Sie fordert Sie auf, dem rhythmischen Klang des zart klirrenden Schnees zu lauschen, während Sie sich mit Nordic Walking oder Joggen sportlich betätigen. Sie ermöglicht Ihnen aber auch klare Gedanken zu fassen, inmitten schneebedeckter Waldgebiete oder hochgewachsener Berge.

Der Winter erlaubt Ihnen, sich die nötige Regenerationszeit für Körper und Geist zu nehmen. Lassen Sie die letzten Monate Revue passieren, um mit voller Kraft und Energie neu zu starten. Nehmen Sie sich Zeit, die Dinge zu tun, die Ihnen am Herzen liegen und die Ihnen Freude bereiten.

Lesen Sie ein Buch, während im Kamin das Brennholz knistert und trinken Sie dabei eine Tasse Tee. Genießen Sie die Augenblicke, in denen Sie mit Ihren Liebsten verweilen dürfen und erschaffen Sie gemeinsam unvergessliche Momente.

Wir freuen uns, wenn Sie in diesem Heft den einen oder anderen Tipp finden, der für die nötige Entspannung sorgt sowie Ihr Wohlbefinden stärkt und wünschen Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Apotheker Mag. Aaron Sallegger

Humor statt Stress

„Lachen Sie mehr!" ist ein oft gehörter Ratschlag, der, wenn man ihn befolgen würde, auch im Berufsalltag seine Wirkung entfalten könnte. Stattdessen bewerten wir oft voreilig kommende Aufgaben und Situationen als überfordernd und nahezu bedrohend. Die eigenen Fähigkeiten für die Bewältigung bestimmter Herausforderungen werden gleich zu Beginn angezweifelt.

Gedanken wie "Das kann ich nicht!" oder "Das schaffe ich nicht!" lösen Stressreaktionen aus. In vielen Fällen ist Stress also durch eine pessimistische Bewertung hausgemacht. Aktuelle Forschungen zu diesem Thema haben ergeben, dass Stress nur zu 10% durch die Situation an sich entsteht und zu 90% durch die Bewertung in unserem Kopf. Um Stressreaktionen bereits im Keim zu ersticken, müssen Situationen also bereits zu Beginn neu bewertet und in einen harmlosen Kontext gebracht werden. Am Besten gelingt das durch humorvolle Vorstellungen. Damit geben wir unserem Gehirn das Signal, dass alles in Ordnung ist und wir der Aufgabe gewachsen sind. Das führt zu einem gelassenen und heiteren Zustand, in dem man dann tatsächlich leistungsfähiger und kreativer wird.

Tipp: Unangenehme Gespräche, schwierige Aufgaben und Situationen mit möglichst belustigenden Vorstellungen verknüpfen, z.B. den fiesen Kollegen mit Micky-Maus-Ohren, das Büro als Campingplatz oder den Besprechungsraum als Kabarettbühne. Es empfiehlt sich aber, diese Vorstellungen für sich zu behalten.

Wolfgang Fasching
www.fasching.co.at

HERPES – ALLE **INFORMATIONEN** ÜBER DIE *VIRUSERKRANKUNG*

von Nährstoffapothekerin
Mag. pharm. Birgit Pfeifer

Hat man schmerzende Bläschen am Übergang zwischen Lippe und Gesichtshaut, so ist von Herpes (herpes simplex) die Rede. Zwar heilen sie nach einiger Zeit wieder ab, doch kehrt die Entzündung immer wieder zurück.

Grund dafür ist eine ehemals hervorgerufene Virusinfektion. Hat man sich einmal infiziert, bleiben die Erreger lebenslang im Körper und können immer wieder Herpesbläschen verursachen. Unterschieden wird zwischen zwei Hauptarten der Herpesentzündung: Herpes-simplex-Virus 1 (HSV-1), auch Lippenherpes (herpes labialis) genannt und Herpes-simplex-Virus 2 (HSV-2), welches als Genitalherpes (herpes genitalis) bekannt ist.

Darüber hinaus gibt es noch weitere, schwerwiegendere HSV-Infektionen wie Herpes-simplex-Enzephalitis, eine aufgrund einer Herpeserkrankung ausgelöste Gehirnentzündung oder das oftmals lebensbedrohliche Neugeborenen-HSV (Herpes neonatorum), bei der die Viren während der Geburt auf das Kind übertragen werden.

Eine seltenere, aber höchst komplizierte Herpesinfektion ist die HSV-Sepsis. Betroffen sind meist Patienten mit einer Immundefizienz. Die körpereigenen Abwehrreaktionen gehen hier gegen den Virus vor und schädigen dabei die eigenen Gewebe und Organe.

Bei der Erstinfektion gelangen die Viren über kleinste (Schleim-)Hautrisse in den Körper und vermehren sich dort an der Hautoberfläche, was zu den typischen Symptomen führt. Einige dieser Erreger wandern entlang von Nervenfasern bis zu den Nervenganglien (Ansammlungen von Nervenzellköpern). Hier verweilt das Virus in einem Ruhezustand (Latenz), bis es erneut ausbricht. Dies ist meist auf ein geschwächtes Immunsystem zurückzuführen, dessen Ursache häufig mit einer Erkältung oder einem grippalen Infekt zusammenhängt. Ferner können auch physischer und psychischer Stress zu einer Herpes-Reaktivierung führen.

Herpes ist leicht übertragbar. Besonders der direkte Kontakt mit den Bläschen oder Geschwüren erhöht das Risiko einer Infektion, beispielsweise beim Küssen oder Geschlechtsverkehr. Des Weiteren kann Herpes durch Husten, Niesen oder das gemeinsame Benutzen von Gläsern und Besteck übertragen werden. Auch kann der Virus von einer Körperregion zur anderen gelangen, zum Beispiel über die Hände.

Aufgrund der leichten Übertragbarkeit, ist ein sicherer Schutz vor Herpes ausgeschlossen. Nichtsdestotrotz kann das Ansteckungsrisiko durch gründliches Händewaschen oder das Benutzen von Kondomen eingedämmt werden.

Rötungen der Haut, Spannungs- oder Taubheitsgefühlen, Juckreiz, Stechen oder Brennen, oftmals kündigt sich Herpes bereits vor dem eigentlichen Ausbruch an und kann somit frühzeitig behandelt werden. Zwar lassen sich die Viren nicht völlig beseitigen, aber Präparate – in Form von Cremes, Tabletten und Injektionen –, können stärkere Ausbrüche der Krankheit verhindern. Unsere ApothekerInnen informieren Sie selbstverständlich gerne ausführlich über die Vorbeuge- und Behandlungsmaßnahmen.

L-LYSIN
KAPSELN

L-Lysin ist eine essenzielle Aminosäure, die unser Körper jeden Tag dafür benötigt, um u. a. die normalen Funktionen des Immunsystems aufrechterhalten zu können. Eine besondere Bedeutung hat L-Lysin bei der schonenden Bekämpfung von Herpes simplex-Infektionen. Dabei hemmt die Verbindung die Aufnahme von L-Arginin, eine für die Virus-Vermehrung wichtige Aminosäure.

60 Stk.

- vegan
- laktosefrei
- fruktosefrei
- glutenfrei

SCHNUPFEN, **HUSTEN,** *HEISERKEIT*

Wenn der Hals kratzt und die Nase läuft, ist eine Erkältung meist nicht mehr weit. Dennoch sind Arzneimittel nicht immer gleich notwendig. Was wirklich das Immunsystem stärkt und welche Haushaltsmittel helfen, schnell wieder auf die Beine zu kommen, lesen Sie hier.

Laut Studien sind Erwachsene zwei- bis viermal pro Jahr erkältet – Kinder sogar noch häufiger. Ein allmähliches Kratzen im Hals, eine verstopfte Nase und leichte Erschöpfungssymptome sind erste Anzeichen einer Erkältung, auch grippaler Infekt genannt.

In solchen Fällen empfiehlt sich, sofort auf Hausmittel wie Hühnersuppe und Salbeitee zurückzugreifen. Nasenspülungen und Gurgeln sind ebenso ratsam wie ausreichend Bettruhe. Verbessert sich der Zustand nach einigen Tagen nicht, besteht oftmals der Verdacht einer Grippe (Influenza). Plötzliches Fieber, Schüttelfrost, heftiger Husten oder Kopf- und Gliederschmerzen sind typische Symptome einer Grippe, die unbedingt von einer Ärztin oder einem Arzt untersucht werden sollten.

Kommt drei Tage, bleibt drei Tage, geht drei Tage – so heißt es im Volksmund. Und tatsächlich beträgt die Inkubationszeit bei einem Infekt häufig ein bis drei Tage, gefolgt von zwei bis drei Tagen stärkeren Leidens und

Entgeltl. Einschaltung

letztlich eine Phase, in der die Symptome langsam abklingen und man anfängt, sich wieder besser zu fühlen.

In dieser Zeit ist reichliches Trinken besonders wichtig. Neben Wasser, gelten vor allem Tees mit Kamillenblüten und Salbeiblättern als heilungsfördernd. Ebenso heißer Zitronen- oder Holundersaft sowie Zwiebelsaft. Zwiebeln schälen und klein hacken, mit Zucker mischen und mehrere Stunden ziehen lassen. Den abgesonderten Zwiebelsaft anschließend löffelweise einnehmen.

Ein weiteres, altbewährtes Hausmittel ist die selbstgemachte Hühnersuppe. Sie enthält den Wirkstoff Cystein, der entzündungshemmend und abschwellend wirkt. Des Weiteren enthält die Suppe viel Zink, das das Immunsystem stärkt. Ebenso Meerrettich. Dieser wirkt zudem – dank der Inhaltsstoffe Sinigrin und Allicin – wie ein natürliches Antibiotikum und lindert Schnupfen, Hustenreiz, Bronchitis, Kopfschmerzen und Fieber.

Bei Halsschmerzen helfen Tabletten, Pastillen o. Ä. Auch Gurgellösungen mit Salbei- und Kamillentees oder Salzwasser wirken schleimlösend und reizstillend.

(Dampf-)Inhalationen und Nasenspülungen sind bei einer verstopften Nase und Schnupfen anzuraten. Ersteres befeuchtet die Schleimhäute und macht die Nase freier. Bei Letzterem eignen sich Spülungen mit Salzwasser. Dabei einfach etwas Kochsalz in lauwarmes Wasser auflösen und damit den Nasenraum gründlich reinigen.

Nichtsdestotrotz sollte eines nicht vergessen werden: die Bettruhe! Damit sich der Körper optimal erholen kann, sollte man zwei bis drei Tage Zeit im Bett verbringen und möglichst viel schlafen.

Gerne geben Ihnen unserere ApothekerInnen einen Überblick über alle Präparate und deren Anwendung, zu diversen Heiltees sowie Tipps zur vollständigen Bestückung Ihrer Hausapotheke.

Hals-schmerzen?

einfach.
logisch.
easyangin®

Nahrungsergänzungsmittel

easyangin mit der logischen Wirkstoffkombination!

WAS SONST?

Nahrungsergänzungsmittel dürfen nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil verwendet werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!

www.easyangin.at

easypharm

Entgeltl. Einschaltung

2-6038 / 30.8.2018

NEUE KRAFT FÜRS IMMUNSYSTEM

Ein gesundes Immunsystem wird problemlos mit krankheitserregenden Bakterien, Viren und Pilzen fertig. Doch auch die gesündeste Abwehr kann zunehmend unterstützt werden, um uns vor Erkältung, Grippe und anderen Infektionskrankheiten zu schützen. Wir haben die besten Tipps für Sie zusammengestellt.

Nicht rauchen. Ausreichend schlafen. Gesund ernähren. Viel bewegen. Diese Weisheiten wurden einst schon jedem geraten. Und doch neigt besonders beim Thema Schlaf jeder Vierte dazu, die körperliche und seelische Ruhezeit zu vernachlässigen. Schlafmangel fördert nicht nur eine immunologische Störung, er erhöht dadurch ebenso das Risiko von Herz-Kreislauf-Störungen, die Bluthochdruck, Schlaganfälle oder Herzinfarkte zur Folge haben können. Laut Schlafexperten ist der Schlafbedarf individuell unterschiedlich, doch sollte jeder Erwachsene täglich zwischen sieben und siebeneinhalb Stunden ruhen.

„Sport ist Mord", heißt es im Volksmund. Doch ist ausreichend körperliche Bewegung essenziell für eine intakte Abwehr. So sollten an mindestens fünf Tagen in der Woche circa 30 Minuten in körperliche Aktivitäten investiert werden. Davon am besten 70 Prozent in Ausdauer- und 20 Prozent in Krafttraining sowie zehn Prozent in Koordinations- und Gleichgewichtsübungen.

Ebenso wichtig: Stress umgehen! Zwar trimmt kurzweiliger Stress zu Höchstleistungen, jedoch kann langanhaltender Druck schlimme Folgen haben. Stresstagebücher können dabei helfen, belastende Situationen und verhängnisvolle Verhaltensmuster zu erkennen. Dennoch sollte man bei auftretenden Symptomen wie Erschöpfungserscheinungen oder Ohrenpfeifen eine Ärztin oder einen Arzt konsultieren.

Ferner sollte man kleine und große Entspannungsübungen wie Fäuste ballen und lösen, Atemübungen oder autogenes Training in seinen Alltag einbauen. Meditationen erleben aktuell einen besonders hohen Stellenwert. Zehn Minuten täglich genügen schon, um für Entspannung, innere Ruhe und ein gestärktes Immunsystem zu sorgen.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung steigert die Leistungsfähigkeit und fördert das Wohlbefinden. Von einer guten Nährstoffversorgung profitiert besonders das Immunsystem und hat so die

Möglichkeit, den Körper vor Krankheitserregern zu schützen. Zu einer Stärkung der Abwehr trägt Vitamin C bei, welches vor allem in Zitrusfrüchten, aber auch in Brokkoli, Grün- und Rosenkohl zu finden ist.

Vitamin D, welches als Schlüsselhormon des Immunsystems gilt, ist vor allem in fetthaltigen Seefischen, Kalbfleisch, Eiern sowie in Pilzen und Avocados enthalten.

Um eine gesunde und intakte Abwehrfunktion zu erhalten, ist der Körper vom Spurenelement Zink abhängig. Es steuert eine Vielzahl von Enzymen und ist am Stoffwechsel beteiligt. Darüber hinaus schützt es die Körperzellen vor oxidativem Stress. Als zinkreichste Lebensmittel gelten Austern, aber auch Meeresfrüchte, Seefische, Rindfleisch und Milcherzeugnisse enthalten Zink. Gleichermaßen wichtig wie Zink ist Selen und trägt zum Schutz der Zellbestandteile bei. Zudem sorgt das Spurenelement für eine normale Funktion des Immunsystems. Besonders Fisch und Fleisch, Eier, Linsen und Spargel sind selenreich.

Ebenso wie auf eine vitamin- und mineralstoffhaltige Nahrung, sollte auf ausreichende Flüssigkeit geachtet werden. Durch die warme Heizungsluft in den Herbst- und Wintermonaten neigen die Schleimhäute im Nasen- und Rachenraum dazu, auszutrocknen. Deshalb sollten täglich mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßter Tee getrunken werden.

GUT ZU WISSEN!

Auch weitere Faktoren unterstützen unsere Abwehrkräfte dabei, uns vor Viren und Bakterien zu schützen. Demnach sollten die Hände mehrmals täglich gründlich mit warmen Wasser und Seife gewaschen werden. Besonders an Türgriffen, Einkaufswägen etc. befinden sich krankheitserregende Keime. Gleichermaßen wichtig ist das Lüften. Wenige Minuten genügen, um für einen gesunden Luftaustausch in sauerstoffarmen Räumen zu sorgen.

IMMUN + CISTUS
SAFT

Für ein gutes Allgemeinbefinden und eine ausreichende Leistungsfähigkeit ist ein funktionierendes Immunsystem wichtig. Immer mehr Menschen leiden oft an Erkältungen und Infekten – und das nicht nur während der kalten Jahreszeit und in, Zeiten erhöhter Infektanfälligkeit. Vor allem Kinder und ältere Menschen sind besonders häufig betroffen. Eine ausgewogene Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen trägt maßgeblich zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Zusätzlich unterstützt die Pflanzenkraft der Zistrose (Cistus incanus) die Power des Immunsystems.

300 ml

- laktosefrei
- glutenfrei

SCHLAF –
OHNE STRESS *DURCH DIE* ***NACHT***

von Apotheker
Mag. pharm. Peter Sallegger

Ein erholsamer Schlaf ist nicht nur entspannend und wohltuend, er ist besonders für die Gesundheit entscheidend. Doch leider belegen immer mehr Studien, dass bereits jeder Vierte an Schlafstörungen leidet. Was beim Einschlafen tatsächlich hilft und wie Schlafstörungen behandelt werden können, lesen Sie nachstehend.

Kummer und Sorgen verderben den Morgen! Spätabendliches Grübeln vor dem Einschlafen, nächtliches Aufschrecken oder frühmorgendliches Erwachen, bevor der Wecker eigentlich klingeln sollte. Schlafstörungen können unterschiedlichste Ursachen haben – vom Stress am Arbeitsplatz oder in der Familie über störende Geräusche in der Umgebung bis hin zum generell falschen Umgang mit Schlaf. Was auch immer der Auslöser ist, die Folge liegt auf der Hand: schlechter Schlaf!

Diese sogenannten „Schlecht-Schlaf-Phasen" sind grundsätzlich nach ein paar wenigen Wochen wieder vergangen. Doch verselbstständigt sich die Angelegenheit, führt es dazu, dass man nachts beispielsweise nicht mehr über finanzielle Probleme nachdenkt, sondern vielmehr über das Einschlafen selbst. Man liegt im Bett und versucht verzweifelt einzuschlafen.

Sollte diese Phase länger als vier Wochen anhalten, rät es sich an, einen Termin in der Hausarztpraxis zu vereinbaren. Bei solchen chronischen Schlafstörungen wird bestenfalls eine primäre Insomnie diagnostiziert – ein Befund, der nicht auf psychische, körperliche oder andere Krankheiten zurückzuführen ist. Gemäß diesem Fall, handelt es sich um einen falschen Umgang mit Schlaf, der oftmals auf Stress zurückfällt.

Mehrere Maßnahmen können dabei helfen, den Schlafzyklus wieder einzupendeln. Unter anderem gilt, keinen starken Kaffee, Schwarz- oder Grüntee sowie Cola am späten Nachmittag zu trinken. Das darin

enthaltene Koffein stimuliert den Organismus stundenlang. Auch alkoholische Getränke sollten mehrere Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr konsumiert werden. Zwar beschleunigt Wein und Bier die Ruhe- und Einschlafphase, führt aber in der zweiten Nachthälfte zu Wachzuständen. Stattdessen sollte auf Kräutertee mit Hopfen, Melisse oder Baldrianwurzeln gesetzt werden. Diese fördern einen erholsamen Schlaf. Auch eine Tasse warme Milch mit Honig sorgt für Schläfrigkeit und Entspannung.

Ebenso wichtig wie die Getränke, ist auch die abendliche Ernährung. So sollte idealerweise spätestens drei Stunden vor dem Schlafengehen die letzte Mahlzeit eingenommen werden. Anderenfalls sind Magen und Darm so mit der Verdauung beschäftigt, dass die ruhige Einschlafphase gestört wird. Wiederum sollte man auch nicht mit knurrendem Magen ins Bett gehen. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, kleine Portionen zu essen und schwer verdauliche Lebensmittel wie frisches Obst, Vollkornprodukte oder Salate zu umgehen.

Bewegung ist das A und O! Wer den ganzen Tag vor dem PC saß und kurz vor dem Zubettgehen noch ferngesehen hat, wird auch kaum ein Auge zu tun. Der Körper braucht Bewegung. So helfen abendliche Spaziergänge und regelmäßiger Sport gegen nächtliche Unruhe. Genauso wichtig wie die Bewegung ist auch die Entspannung. Nach einem durchgezechten Tag ins Bett fallen, führt auf Dauer zu Schlafstörungen. Grund dafür ist, dass weder Körper noch Gehirn die Möglichkeit erhielten, runterzufahren. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, aber auch Yoga sind Entspannungstechniken, die sich optimal auf Körper und Geist auswirken und die innere Ruhe steigern. Weitere Tipps zur Ernährung und Entspannung geben Ihnen unsere ApothekerInnen gerne mit auf den Weg.

Der wichtigste Hinweis zum Schluss: Bei gelegentlicher Schlafstörung ist es immer wichtig, ruhig zu bleiben. Sich verrückt machen, weil man nicht einschlafen kann, bringt nichts und stört abermals die Ruhephase. Oftmals fördern Ergänzungsmittel mit Johanniskraut, Baldrian oder Melisse die Entspannung. Fragen Sie einfach nach!

easysleep

Endlich richtig gut schlafen...

3 einzigartige Darreichungsformen mit spezifischen Substanzen in sinnvoller Dosierung

Verkürzt die Einschlafzeit (Melatonin, Baldrian)

Unterstützt einen gesunden und natürlichen Schlaf (Baldrian, Hopfen, Melisse)

Filmtabletten
mit Melatonin, Baldrian und Hopfen

Schlaftee
mit Melatonin, Melisse und Hopfen

Einschlafspray
mit Melatonin

www.easysleep.co.at

Ein Nahrungsergänzungsmittel darf nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil verwendet werden.

easypharm

Entgeltl. Einschaltung

VERDAUUNGSPROBLEME UND PSYCHE

von Darmcoach
PKA Martina Narnhofer

Zwischen Gehirn und Verdauungsorganen besteht eine enge Verbindung. Wenn es einer Partei zunehmend schlecht geht, wird es von der anderen sofort registriert. Wie die beiden Seiten zusammenhängen und warum Entspannung so wichtig ist.

Millionen Nervenzellen sitzen im Magen-Darm-Trakt und steuern ganz die Aufnahme von Nahrung sowie das Absondern von Verdauungssäften. Damit dieser automatische Mechanismus problemlos funktionieren kann, bedarf es einem exakten Zusammenspiel von Muskulatur, Nerven und Organen. Entscheidend ist dabei die einwandfreie Funktion des Enterische Nervensystems (ENS), auch Bauchhirn genannt. Der Begriff lässt darauf zurückschließen, dass sich das im Verdauungsapparat befindliche Nervensystem, auch ohne direkte Befehle des Gehirns seine Aufgaben verrichten kann.

Nichtsdestotrotz ist das Bauchhirn auf die oberste Steuerzentrale angewiesen, um wichtige Informationen auszutauschen und sich jederzeit aufeinander abzustimmen. Dennoch können Störungen genau diese Verständigung beeinträchtigen.

Stress oder seelische Belastungen sorgen für ein Ungleichgewicht im Magen-Darm-Trakt. Auf Nervosität oder Aufregung können auch weitere

Symptome wie Übelkeit, Blähungen und Bauchschmerzen folgen. Weiter kann innere Anspannung unangenehmes Sodbrennen hervorrufen. Wird die Muskelbewegung im Verdauungstrakt beeinträchtigt, können Bauchschmerzen, Krämpfe oder sogar Durchfall die Folge sein. Sofern stressbedingt Magen-Darm-Beschwerden auftreten rät sich, eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen, da die Symptome oftmals klar behandelt werden sollten. In besonderen Fällen sind chronische Erkrankungen möglich.

Es ist aber nicht immer der Verdauungsapparat, der auf das Gehirn reagiert. Ein gestörter Informationsfluss kann auch umgekehrt funktionieren. Bauch- und Magenschmerzen, aber auch Durchfall können Folgen einer längeren Einnahme von Antibiotika sein. Die sich angestauten Darmbakterien siedeln sich an falschen Bereichen an, was wiederum Auswirkungen auf die oberste Steuerzentrale hat. Diese Verdauungsstörungen können zu Stimmungsschwankungen, Angststörungen und sogar zu Depressionen führen. Auch in einem solchen Fall wird empfohlen, sich von einem Fachmediziner untersuchen und beratschlagen zu lassen.

Einfach mal die Seele baumeln lassen! Was so einfach klingt, ist heutzutage schwieriger denn je. Permanente Erledigungen und Herausforderungen spannen täglich ein und zerren regelrecht an den Nerven. Die Möglichkeit des Relaxens scheint schier unmöglich. Und dennoch sollten Änderungen unbedingt in Betracht gezogen werden, um langandauernden Beschwerden bzw. chronischen Krankheiten vorzubeugen.

Besonders Entspannungsübungen entlasten die Seele. Mediationen, Progressive Muskelentspannungstherapien, Tai Chi, Qi Gong und Yoga unterstützen dabei den Körper bewusst wahrzunehmen und seine geistige Balance zu finden.

Ebenso können diverse Präparate akute Beschwerden lindern. Lassen Sie sich hierzu bestenfalls von unseren ApothekerInnen informieren.

SODBRENNEN – ***REFLUX:*** DAS HILFT, DAS SCHADET

Jeder Dritte kennt es: Den unangenehm brennenden Schmerz, der in Richtung Speiseröhre aufsteigt. Knapp 35 Prozent leidet an der Refluxkrankheit Sodbrennen. Worin die Ursache liegt, was hilft und was doch lieber vermieden werden sollte.

Der Begriff Reflux bezeichnet den Rückfluss von säurehaltigem Mageninhalt in die Speiseröhre (lat. Ösophagus). Damit Nahrungsbestandteile verdaut und Krankheitserreger abgetötet werden, produziert der Magen Salzsäure. Verschließt allerdings der Muskel der Speiseröhre nicht vollständig, kann saurer Mageninhalt in die Speiseröhre aufsteigen.

Zudem können chronische Krankheiten wie Rheuma, Diabetes mellitus oder ein Zwerchfellbruch Grund einer Refluxkrankheit sein. Auch Schwangere leiden aufgrund einer Hormonumstellung sowie eines steigenden Drucks im Bauchraum an Sodbrennen. Doch diese Beschwerden sollten nach der Entbindung vollständig verschwunden sein. In anderen Fällen, stehen Ihnen unsere ApothekerInnen unterstützend zu Verfügung.

Neben chronischen Krankheiten und Schwangerschaften sorgen insbesondere regelmäßiger Alkoholkonsum sowie fetthaltige, stark gesüßte und saure Speisen und Getränke für eine verstärkte Magensäureproduktion. Besonders ungünstig sind Weißmehlprodukte, wie helle Brötchen und Kuchen, aber auch Fertigprodukte wie Eis und Joghurts beinhalten oftmals übermäßige Zuckermengen. Ebenso sind Rauchen und Übergewicht Faktoren, die eine Refluxkrankheit begünstigen.

Starkes Druckgefühl hinter dem Brustbein ist das häufigste Symptom für die Refluxkrankheit. Auch Brennen und Schmerzen im Rachenraum, Schmerzen im oberen Bauchbereich, Schluckbeschwerden bis hin zum Gefühl der Atemnot können möglicherweise auftreten. In solchen Fällen sollte unbedingt eine Ärztin oder ein Arzt konsultiert werden, da regelmäßige Entzündungsreize auf Dauer zu Einengungen und Vernarbungen der Speiseröhre führen können. Des Weiteren besteht die Gefahr, dass sich die Schleimhaut in der Speiseröhre derartig verändert (Barrett-Ösophagus), dass es in Einzelfällen zu Speiseröhrenkrebs führen kann.

Um Sodbrennen vorzubeugen, hilft oftmals eine Ernährungsumstellung. Grundsätzlich sollten vier bis fünf kleine Mahlzeiten am Tag gegessen werden, statt zwei oder drei große. Des Weiteren sollte man darauf achten, viel mageres Fleisch, Nüsse und Hülsenfrüchte sowie genügend eiweißhaltige Produkte zu sich zu nehmen. Leinsamen unterstützen die Schonung der Speiseröhre sowie der Magenschleimhaut. Zudem ausreichend Wasser trinken (Faustregel: zwei Liter pro Tag) und nach jedem Essen auf den altbewährten Verdauungsspaziergang setzen. Spätestens drei Stunden vor dem Zubettgehen sollte nichts mehr gegessen werden, damit auch der Organismus seine wohlverdiente Ruhezeit bekommt.

In chronischen Fällen kann Sodbrennen auch mit Medikamenten behandelt werden. Diese unterstützen dabei, den Säureanteil im Reflux zu hemmen.

Mein Magen brennt...

deshalb:

Caricol®-Gastro

Bringt Ihren Magen auf natürlichem Weg wieder in Balance!

www.caricol.com • www.allergosan.net

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
Lebensmittel für besondere medinische Zwecke (Bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei der in Folge einer Gastritis schmerzempfindlichen Magenschleimhaut.

Bis 31.03.2020

€ 1,50 GUTSCHEIN

auf Caricol®-Gastro (20 Stück)

Entgeltl. Einschaltung

***Gutschein gültig** für Caricol®-Gastro (20 Stück) bis 31. März 2020. Keine Barablöse möglich. Pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr.: **89648**

von Apotheker
Mag. pharm. Aaron Sallegger

HILFE *FÜR DIE* ***AUGEN*** *– WENN* BILDSCHIRMARBEIT *ZUR* ***QUAL*** *WIRD*

Tägliches Arbeiten und Surfen vor dem Rechner beansprucht unser Sehorgan enorm. Bereits jeder Zweite klagt über Probleme mit den Augen. Warum diese Belastungen sogar zu Erkrankungen führen und was man dagegen tun kann, erfahren Sie nachstehend.

Das Office-Eye-Syndrome (dt. Bildschirm-Syndrom) ist eine der gravierendsten Augenerkrankungen infolge dauerhafter Bildschirmarbeit. Symptome wie trockene, oftmals juckende oder brennende Augen sowie eine erhöhte Lichtempfindlichkeit beeinträchtigen den Alltag. Auch tränende Augen, gefolgt von stechenden Kopfschmerzen können dem Ganzen erschwerend hinzukommen. Ursache dafür ist das oftmals länger andauernde Starren in den Bildschirm, wodurch man deutlich seltener blinzelt. Folglich fehlt der Hornhaut die nötige Feuchtigkeit, um das Auge zu regulieren.

Demzufolge ist eine ergonomische Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes nicht nur gut für die Körperhaltung, sondern ebenso für das Sehorgan. Das bedeutet im ersten Schritt, eine gute Beleuchtung. Eine Kombination aus indirekter Raumbeleuchtung und direktem Licht - bestenfalls Tageslicht von

außen - sind ideal für Arbeiten am Computer. Ein angenehmer Seheindruck entspannt die Augen. Allerdings sollten Blendungen und Reflexionen vermieden werden, weshalb eine rechtwinklige Position des Bildschirms zum Fenster befürwortet wird.

Des Weiteren ist die Entfernung zwischen Auge und Monitor wichtig. Fachleute empfehlen einen Abstand von 50 bis 80 Zentimetern. Optimal wäre ein neigbarer, dreh- und höhenverstellbarer Bildschirm, um eine angenehme Sitzposition einnehmen zu können. Ferner sollte der Kontrast möglichst hoch sein sowie dunkle Schriften auf hellem Untergrund (Positivdarstellung) dargestellt werden. Eine leichte Kopfneigung, um auf den Bildschirm zu blicken sorgt dafür, dass ein großer Teil des Augapfels vom Oberlid bedeckt und dadurch gut befeuchtet bleibt. Außerdem entlastet es die Halswirbelsäule.

Regelmäßiges Blinzeln und Gähnen sind effektive Maßnahmen, um das Sehorgan zu befeuchten. Durch Letzteres entspannt sich die Gesichtsmuskulatur, wodurch Tränenflüssigkeit in die Augen eintritt. Bei der Methode des „Palmierens“ werden die Augen für einige wenige Minuten geschlossen. Parallel werden die Handflächen warmgerieben und anschließend auf die Augenlider gelegt. Die dadurch entstehende Dunkelheit und Wärme erhöhen den Erholungseffekt und lässt den Augen genügend Zeit, sich zu regulieren. Bei längeren Arbeiten am PC rät sich, regelmäßig zu lüften. Trockene, abgestandene Luft erschöpft die Augen zusätzlich. So wichtig es ist, die Augen von außen zu schützen, so wichtig ist auch deren Wohlbefinden von innen.

Trinken Sie Ihre Augen fit! Um das Sehorgan hinreichend zu befeuchten, muss man genügend Flüssigkeit zu sich nehmen. Experten empfehlen, täglich mindestens zwei Liter Wasser zu trinken. Weitere Getränke wie ungesüßter Tee oder schwarzer Kaffee sollten als zusätzliche Versorgung gerechnet werden, die zudem einen weiteren, positiven Effekt bewirken. Das darin enthaltene Thein bzw. Koffein regt das Nervensystem an und erhöht die Adrenalinproduktion. Dadurch werden die Pupillen leicht erweitert und lässt die Augen schärfer sehen.

Similasan
Die natürlichste Sache der Welt.

SIMILASANFTE AUGENMEDIZIN

- Similasanfte Wirkung bei den häufigsten Augenproblemen: Trockenheit, Allergien, Überanstrengung, Entzündungen
- Geeignet auch für KontaktlinsenträgerInnen*
- Nur natürliche Wirkstoffkombinationen
- Alle Informationen finden Sie auf similasan.at

Natürlich auch in praktischen Monodosen.

* Bei entzündeten Augen sollten keine Kontaktlinsen getragen werden.
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Stand der Information: 11/2019
SIMI_2019_087

Entgeltl. Einschaltung

GESUNDHEITS ZENTRUM JOGLLAND

INTERVIEW MIT DR. KARIN SEMMLER

MEDIZINISCHE LEITERIN DES GZ JOGLLAND IN VORAU

Sehr geehrte Frau Dr. Karin Semmler, das Gesundheitszentrum Jogllland, kurz GZJ, hier in Vorau existiert schon seit mehr als zwei Jahren. Eine Erfolgsgeschichte?

Eine Erfolgsgeschichte aufgrund eines sehr gut eingespielten Teams, das Freude an der Arbeit hat. Eine Erfolgsgeschichte auch deshalb, weil es bei uns keine starren Strukturen gibt, sondern organisatorische Abläufe sich den wechselnden Bedingungen anpassen.

Unser Gesundheitszentrum war eines der ersten in der Steiermark. Was waren anfangs die größten Herausforderungen?

Anderen Stellen im Gesundheitswesen – seien es die Krankenkassen oder der KAGES - zu erklären wer wir sind und was wir machen. Viele zählten uns zu Beginn zum stationären Bereich. Auch war es für unsere Patienten unmöglich als „Hausarzt" GZJ anzugeben. Es musste ein Name genannt werden.

Die alte Versorgungsstruktur hat hier in Vorau aufgehört zu existieren. Die Vorauer Bevölkerung empfand die Situation als bedrohlich. Es musste rasch gehandelt werden. Das MKH, allen voran Frau Direktor Manuela Holowaty, übernahm die Führungsrolle bei der Schaffung dieser völlig neuen Gesundheitseinrichtung. Wie haben Sie das erlebt?

Als ungemein positive Aufbruchsstimmung – aus meinem Blickwinkel hat Direktor Holowaty ohne definitive Absicherung gesagt: Das gehen wir jetzt an. Das kann so nicht bleiben – auch im Sinne von Ordensgründerin Barbara Sicharter. Dazu bedarf es neben Erfahrung auch Mut.

Das GZJ ist nach den neuesten Erkenntnissen organisiert und aufgebaut. Wie sehen diese aus?

Ich war einige Jahre als Qualitätsmanagerin des MKH tätig und konnte somit den organisatorischen Ablauf und die Mitarbeiterorientierung nach den Erfordernissen der Versorgungsqualität und Patientensicherheit strukturieren. Das Gesetz zu den PVE (= Primärversorgungseinheiten) dient dabei als Rahmenbedingung.

Am Anfang gab es naturgemäß auch Bedenken. Z.B.: „Jetzt gibt es keinen Hausarzt mehr für mich", sagten nicht wenige. Stimmt das so oder hat sich auch das weiterentwickelt?

Eines der Patientenrechte in Österreich ist das Recht auf freie Arztwahl. Sowohl Dr. Riedel als auch ich betreuen „eigene" Patienten. Der Vorteil besteht darin, dass bei Abwesenheit IMMER ein Arzt anwesend ist.

Ein ganzes Team arbeitet unter Ihrer Leitung. Welche Berufsgruppen arbeiten im GZJ eng zusammen?

*Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflege*rinnen, Ordinationsassistent*innen, eine Sozialarbeiterin und ein Pool aus Stamm- und Vertretungsärzt*innen.*

Das GZJ bietet natürlich alle Leistungen einer klassischen Hausarztpraxis. Was ist alles neu hinzugekommen und ist vielleicht noch nicht so bekannt?

*Seitens der Gesundheitspolitik wurde in den letzten Jahren sehr in Richtung einer Stärkung der DGKP´s (auch aufgrund der neuen Ausbildung) hingearbeitet. Patient*innen mit chronischen Erkrankungen werden immer mehr von DGKP´s betreut. Im GZJ gibt es auch immer wieder Angebote im Sinne der Gesundheitsförderung, z.B.: Raucherentwöhnung*

Hatten Sie auch schon hochrangige Besucher*innen, Expert*innen, die sich unser GZJ als Vorbild anschauen wollten?

*In den letzten zwei Jahren wurden wir sowohl von Vertreter*innen der Gesundheitspolitik anderer Bundesländer, als auch von Angestellten der Krankenkassen und Kolleg*innen der einzelnen Berufsgruppen besucht.*

Wir in der Apotheke hören tagtäglich über die Vorzüge und Kund*innen sprechen es gerne und offen aus. Die Freundlichkeit, der organisierte Ablauf und die langen Öffnungszeiten zum Beispiel. Damit können Menschen mit weniger persönlichem Druck Arztbesuche wahrnehmen. Welche Vorzüge sollten noch erwähnt werden?

*Durch unser interdisziplinäres Team sind wir in der Lage auf einen großen Schatz an Expertise zurückzugreifen. Wir bemühen uns, unsere Patient*innen nicht nur körperlich zu behandeln, sondern sie auch im seelischen und sozialen Wohlbefinden zu begleiten.*

Das GZJ hat inzwischen einen hervorragenden Ruf, auch weit über die Region hinaus. Vorau mausert sich wirklich zu einer „Gesunden Region". Zahlreiche Gesundheits- und Turngruppen, neuerdings die imposante Urkraftarena mit Sportplätzen, Fitnesscenter, Boulderanlage, Massageinstitut, Motorikpark usw., ein eigener Gesundheitskoordinator, die neue Urkraftpraxis und eine umfassende Menge an hochwertigen Angeboten stehen uns Bewohner*innen zur Verfügung. Wie sehen Sie das alles als Ärztin und Leiterin unseres Gesundheitszentrums?

Wir vom GZJ sehen diese Entwicklung natürlich äußerst positiv. Es macht es uns auch leicht Empfehlungen zur Gesundheitsförderung auszusprechen, wenn die Angebote – im wahrsten Sinn des Wortes – vor der Haustür warten!

Gesundheit und Umweltschutz sind die brennendsten Anliegen aller Menschen. Viele hochwertige Arbeitsplätze werden erhalten und viele neue geschaffen. Wie sehen Sie die Zukunftschancen in unserer Region?

Eine funktionierende Gesundheitsversorgung ist für junge Familien sicher ein wichtiger Punkt bei der Auswahl des künftigen Wohnortes. Generell spürt man in Vorau einen gewissen Zusammenhalt und einen starken Gemeinschaftssinn. Deshalb glaube ich, dass sich mit dem nötigen Engagement eine positive Entwicklung in Vorau abzeichnet.

Abschließend noch etwas Persönliches: die Zusammenarbeit zwischen GZJ und Apotheke erleben unser Team und ich als vorbildlich zum Wohle aller Menschen. Das wird sehr geschätzt. Dafür möchte ich mich auch im Namen meines gesamten Apotheke-Teams herzlich bedanken.

*Auch ich möchte mich recht herzlich bei all unseren Partnern bedanken. Nur durch diese kollegiale und unkomplizierte Zusammenarbeit konnten wir ein weitreichendes Netzwerk für unsere Patient*innen aufbauen.*

Frau Dr. Karin Semmler, herzlichen Dank für dieses Interview. Wir wünschen Ihnen, Ihrem Team und dem GZJ alles Gute für die Zukunft!

GESUNDHEITSZENTRUM JOGLLAND
RIEGERSBACH 200, 8250 VORAU
TEL: +43 3337 310 230

ORDINATIONSZEITEN
Montag bis Freitag 08:00–17:00 Uhr

VANILLE-MILCHREIS

Zutaten für 4 Portionen:

1	Zitrone (unbehandelt)
1l	Milch
1 Stk.	Sternanis (nach Belieben)
200 g	Rundkornreis (z. B. Avorio)
4 PK	Vanillezucker
4 EL	Zucker (nach Belieben)
150 g	Lebkuchen
	Salz
	Zimt

SERIE „ARZNEIPFLANZEN“

Illicium verum (Schisandraceae)

Sternanis

Sternanis wirkt stimulierend, harntreibend und verdauungsfördernd und wird in der chinesischen Kräutermedizin bei Rheumatismus, Rückenschmerzen und Hernien eingesetzt. Er hilft bei Blähungen und Verdauungsstörungen und gilt als sicheres Mittel für Kinder. Häufig mischt man ihn zur Behandlung von Unterleibshernien mit Fenchel, da beide Pflanzen die Muskeln entspannen und Krämpfe lösen. Auch bei Zahnschmerzen wird Sternanis angewendet.

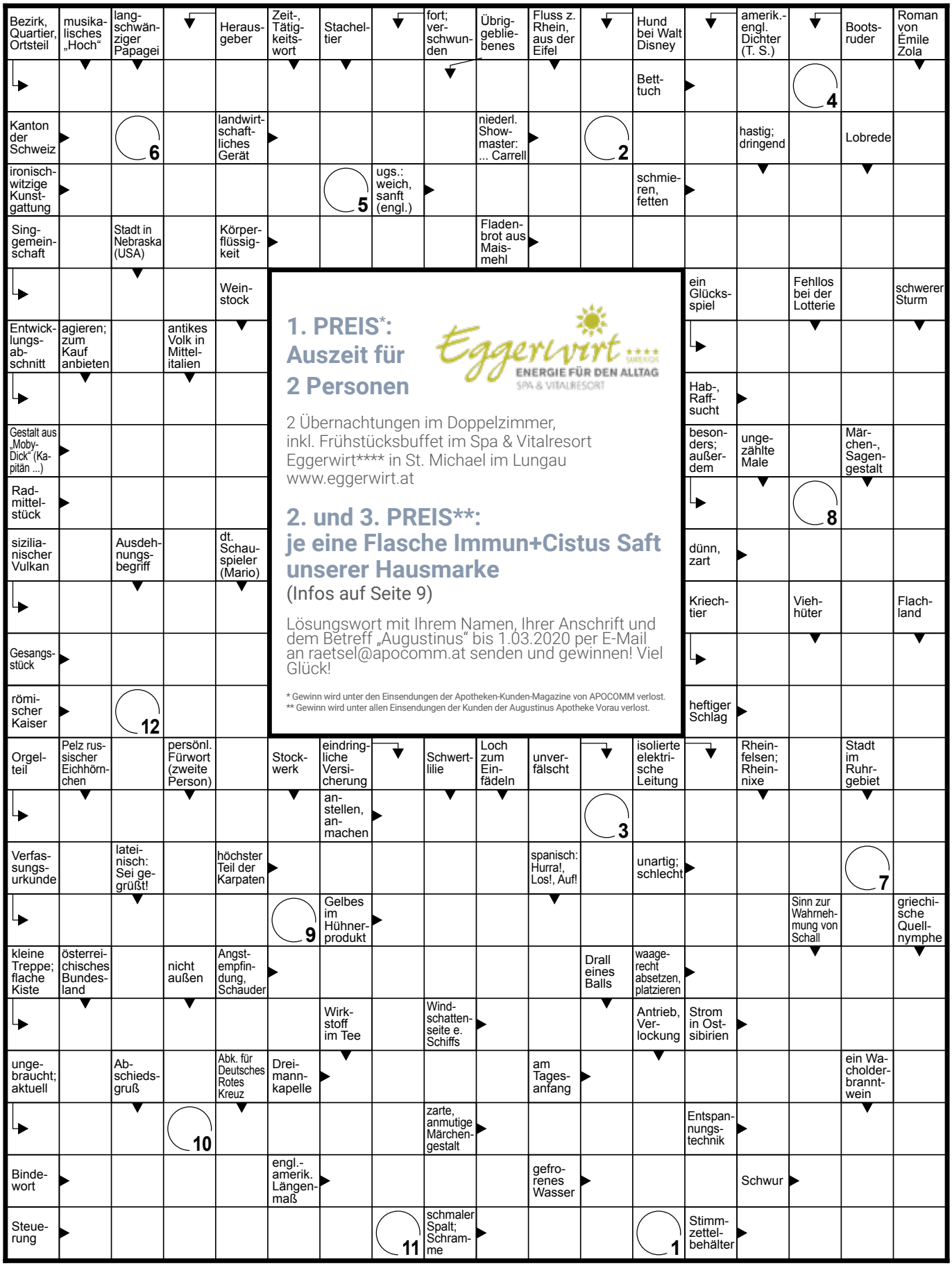
Andrew Chevallier (2017): Das große Lexikon der Heilpflanzen, 3. Auflage, München: Dorling Kindersley Verlag GmbH.

Zubereitung:

Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, ca. 1/2 TL von der Schale abreiben. Mit der Milch, nach Belieben dem Sternanis, 1 Prise Salz und dem Reis in einem hohen Topf aufkochen. Umrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren.

Nach dieser Zeit den Vanillezucker und nach Belieben den Zucker unterrühren. Den Sternanis entfernen. Die Lebkuchen in einem Gefrierbeutel zerbröseln und zum Servieren obenauf geben. Den Milchreis heiß oder kalt, je nach Belieben mit etwas Zimt bestreut, servieren.

Rezept: Alessandra Redies & Adriane Andreas (Hg.)(2013): Vegetarisch! Das goldene von GU, 8. Auflage, München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH.



Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert.
Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.

SUPERFOOD AUS ÖSTERREICH

SANDICCA®

Das steirische Unternehmen SANDICCA® wurde 2017 von Ing. Tanja Kroisleitner gegründet, Partner ist Ehemann Mag. (FH) Gabriel Kroisleitner. Auf rund 2,7 Hektar Anbaufläche gedeihen in den steirischen SANDICCA® Sanddorngärten mittlerweile rd. 6.000 Sanddornsträucher in Bio-Qualität. Ursprünglich aus Nepal kommend, zählt der Sanddorn heute zum innovativen Superfood made in Austria. Gemäß dem SANDICCA®-Prinzip, Wissen um die Wirkung von Sanddorn zu recherchieren und bündeln, findet sich im Blog Gesundheit-Körper-Seele weiterführendes Wissen zum Nachlesen: https://gesundheit-koerper-seele.com/sanddorn-wirkungsweise-gesundheit-fruchtfleisch. Aktuell verarbeitet das Unternehmen SANDICCA® den regional gewonnenen Sanddorn zu einer 7-teiligen Detox-Teeserie, Sanddornfruchtfleischöl, Naturseifen sowie dem SANDICCA Bio Sanddorn Frischeelixier +C, Österreichs 1. Frischenahrungsergänzung.

Allem gewachsen – mit SANDICCA®.

MIT FRISCHEM SANDDORN ZU MEHR WOHLBEFINDEN

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise ist die Grundlage für persönliches Wohlbefinden, ist die Gründerin von SANDICCA®, Tanja Kroisleitner überzeugt. Dazu gehört neben der täglichen Zufuhr von frischem Obst und Gemüse auch viel Bewegung. Jedoch bleiben für diesen ganzheitlichen Zugang täglich oft zu wenig zeitliche Ressourcen, weiß auch die Gründerin, selbst Mutter zweier Kinder. Ob im Job, Familie oder in der Freizeit – Tag für Tag sind wir gefordert, Höchstleistungen zu erbringen. Das natürliche SANDICCA® Bio-Sanddorn Frische-Elixier +C greift genau diesen ganzheitlichen Zugang zu mehr Wohlbefinden auf. Es enthält die wertvollen bioaktiven Pflanzenstoffe der Sanddornbeere und unterstützt dabei allen Lebensphasen gewachsen zu sein. Das darin enthaltene Vitamin C ist in erster Linie durch seine Wirkung auf das Immunsystem bekannt. Doch Vitamin C kann mehr als das und ist in vielen weiteren Prozessen im Organismus involviert. So unterstützt das wasserlösliche Vitamin durch seine Rolle in der Kollagenbildung die normale Funktion von Blutgefäßen. Darüber hinaus ist es auch wichtig für unser antioxidatives Schutzsystem: Es trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen und verbrauchtes Vitamin E zu recyceln.

KONTAKT SANDICCA® e.U. Ing. Tanja Kroisleitner
Tel. 0660-5270488
e-mail: tanja.kroisleitner@sandicca.com

Gutschein

2 € sparen

beim Kauf des SANDICCA® Bio-Sanddorn Frische Elixier

Gutschein gültig bis Ende Februar 2020, keine Barablöse möglich. Einlösbar ausschließlich in der Augustinus Apotheke Vorau.

VORSORGEAKTION

Zahlreiche Studien belegen, dass Aufklärung und das frühzeitige Erkennen von Gesundheitsrisiken noch vor Ausbruch einer möglichen Erkrankung verbessert und gefördert werden müssen.

Das österreichische Gesundheitswesen stellt zwar der Bevölkerung eine Vorsorgeuntersuchung zur Verfügung – dieses Service wurde aber im Jahr 2014 nur von 11,1% der Bevölkerung genutzt (Quelle: Statistik Austria).

Ein mögliches Gesundheitsrisiko spüren die betroffenen Personen nicht. Folgekrankheiten wie Herz-Kreislauferkrankungen oder Atherosklerose können somit unentdeckt entstehen.

VORSORGE IN DER APOTHEKE

Im stressigen Berufsalltag ist oft Zeitmangel der Grund, weshalb nur etwa ein Zehntel der ÖsterreicherInnen regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung gehen. Die YES we care Vorsorgetests in unserer Apotheke haben Sie einen einfachen und schnellen Zugang zu einem hochwertigen Vorsorgetest in der Apotheke.

Gemessene Werte welche die Norm übersteigen, können auf ein mögliches Risiko deuten. Die Kunden haben dann die Möglichkeit diese Werte mit Ihrem Vertrauensarzt zu besprechen und noch vor einem möglichen Ausbruch einer Folgeerkrankung reagieren.

VITAMIN D TEST

Das Vitamin D ist kein Vitamin im herkömmlichen Sinn sondern ein Hormon, da es nicht nur über Nahrung aufgenommen werden kann sondern auch über UVB Strahlen der Sonne. Jedoch enthalten nur wenige Lebensmittel eine bedeutende Menge an Vitamin D um den notwendigen Haushalt zu decken bzw. zu erreichen.

Vitamin D fördert nicht nur das Wohlbefinden, stärkt das Immunsystem, steigert die Leistungsfähigkeit und Stresstoleranz, ein drastischer Mangel kann sogar chronische Krankheiten wie Diabetes, Herz – Kreislauf Krankheiten oder Krebserkrankungen zu Folge haben!

DIABETESVORSORGE – LANGZEITBLUTZUCKERTEST

Der Langzeitblutzucker (HbA1c) dient sowohl als diagnostischer als auch therapiebegleitender Gesundheitsparameter, der den Durchschnittsblutzucker der letzten drei Monate widerspiegelt.

Diabetes tut nicht weh – viele Diabetiker sind sich ihres Zustandes nicht bewusst. Ein schneller und zuverlässiger Test in unserer Apotheke gibt Ihnen Aufschluss.

BLUTFETTE

Laut österreichischem Ernährungsbericht 2017 ist fast jeder zweite Österreicher übergewichtig bzw. adipös und hat erhöhte Cholesterinwerte. Erhöhte Cholesterinspiegel können zu massiven Ablagerungen und Schäden an den Wänden der Blutgefäße führen.

Die Messung umfasst neben dem Gesamtcholesterin auch Ihre HDL Cholesterin Werte (das Gute), LDL – Cholesterin (das Schlechte) und die Triglyceride Werte. In nur zwei Minuten erhalten Sie Ihre Werte in unserer Apotheke.

Aktionen Quartal 1/2020:

Jänner

Bronchostop® Hustensaft

200 ml

-2 €

+ 1 Pkg. Bronchostop Hustenbonbons gratis

Februar

Easysleep Tabletten

30 Stk.

-2 €

Jänner

Bronchostop® Duo Pastillen

40 Stk.

-2 €

+ 1 Pkg. Bronchostop Hustenbonbons gratis

März

Bepanthen® Augentropfen

10 ml bzw.
20 x 0,5 ml

-2 €

A-8250 Vorau 425 - Tel.: +43 3337 4150 - Fax.: +43 3337/4150/4
E-Mail: info@augustinus-apotheke.at - www.augustinus-apotheke.at

Augustinus Apotheke

Impressum:
Apocomm - Individuelles Apothekenmarketing | Kirchengasse 10/4 | 5580 Tamsweg, Österreich
T.: +43 6474 20432 | M.: office@apocomm.at | W.: apocomm.at | Fotocredit: adobestock