



STADTAPOTHEKE GLEISDORF

GESUND • AKTIV • VITAL

8200 Gleisdorf, Florianiplatz 8, 03112 / 2469-0

e-mail: office@stadtapotheke-gleisdorf.at

www.stadtapotheke-gleisdorf.at

IN DIESER AUSGABE:

NEU: Dr. Hauschka 2

Unsere Aktionen für Sie 3

Die Abwehrkräfte stärken 6

Hautpflege im Winter 11

Meine lieben Kunden,

Weihnachten war wieder einmal schneller da, als manchen von uns lieb war. Ich hoffe Sie konnten es genießen, umgeben von Ihren Liebsten. Bei den einen ist das die Großfamilie, bei anderen der Partner oder das geliebte Haustier – Hund, Katze, Kanarienvogel oder Hase.

Jetzt werden die Nächte wieder kürzer, die Tage länger (endlich!!!): „Zu Stephani a Muckn-

gahn, zu Neujahr a Hahnentritt, zu Heilig Drei König a Hirschensprung und zu Maria Lichtmess a ganze Stund“, wie es so schön heißt ...

Unser Körper kann langsam aber sicher anfangen die Sonnenenergie zu bündeln, um sich auf das Frühjahr vorzubereiten. Dann, meine lieben Kunden, heißt es alten Speck loswerden und ENTGIFTEN!

Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren Jahr 2019! ... geht scho ... gemma ... und gsundbleibn ;-)

Herzlich Ihre



Mag.pharm. Elisabeth Zirm-Maygraber



NEU Dr. Hauschka Naturkosmetik

ANDERS VON ANFANG AN Als Hersteller zertifizierter Bio- bzw. Naturkosmetik hat Dr. Hauschka schon immer ganz eigene Vorstellungen, was die Qualität der eingesetzten Rohstoffe und die besondere Komposition der Präparate betrifft.

Das gesamte Dr. Hauschka-Sortiment ist frei von synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen, Mineralölen, Parabenen, Silikonen und PEGs. Als 100%-ige Naturkosmetik sind alle Produkte nach dem NATRUE-Standard zertifiziert. Durch ein einzigartiges rhythmisches Verfahren werden die Wirkstoffe der Heilpflanze besonders gut für die Haut aufgeschlossen. Bei Rezepturen liegt der Schwerpunkt auf einer ganzheitlichen Sicht, etwa wird die ganze Heilpflanze anstatt isolierter Inhaltsstoffe verwendet.

Die Dr. Hauschka-Kosmetik zeichnet sich durch ein einzigartiges Pflegekonzept aus.

Sie führt der Haut nicht von außen Ersatzstoffe zu, sondern unterstützt sie durch ausgewählte Heilpflanzen und weitere Zutaten aus der Natur, ihre Eigenkräfte zu aktivieren, damit sie sich selbst versorgen und regenerieren kann. Die Rhythmen des menschlichen Körpers werden beachtet und die Produkte sind darauf abgestimmt: tagsüber pflegen und schützen sie, nachts fördern sie, mit dem besonderen Konzept der fettfreien Nachtpflege, die Regeneration der Haut.

Das Gesamtsortiment bietet Basis- und Spezialpflege von Kopf bis Fuß und entspricht dem ganzheitlichen Ansatz der Marke.

NEU Unifarco

Unifarco Osmotische Augenkonturencreme
Anti-Aging-Pflege, reichhaltige Textur.

Wirkt der Erschlaffung der Lider entgegen und bringt den Blick zum Strahlen.
(ohne Parfum)



20 ml, 25,10 €



Unifarco
Duschbademilch

Macht die Haut zart und geschmeidig.

Bewahrt den Hydrolipidfilm der Haut und schenkt ihr ein weiches und samtiges Aussehen.

400 ml, 7,90 €



Gedruckt auf 100 % Altpapier aus österreichischer Produktion, hergestellt ohne Zusatz optischer Aufheller und ohne Chlorbleiche. Inhalt und Preisangaben vorbehaltlich Satz- und Druckfehlern. Zum Teil werden Symbolfotos verwendet.

Fotos auch: doroguzenda, Andrey Cherkasov, Coloures-Pic, Gina Sanders, NinaMalyna – alle stock.adobe.com

NEU Avené®

Avené Cicalfate Lippenbalsam
Pflege für trockene, rissige Lippen und lokale Hautstellen. Regeneriert, nährt und schützt 6 Stunden lang. Sucralfat fördert die Heilung. Zink minimiert die bakterielle Vermehrung. Nährendes Öl, Pflanzenwaxse und Thermalwasser fördern die Heilung



10 ml, 5,90 €

Avené Cicalfate
Akutpflege-Creme
bei Windelrötung, Neurodermitis



40 ml, 10,90 €

Avené Cicalfate Post-Acte
Akutpflege-Emulsion
nach Laserbehandlung
und Peeling



40 ml, 15,90 €

AKTION

Avené Cicalfate
regenerierende Handcreme
bei Berufsdermatosen, Wasch-
ekzemen, sehr rissigen Händen



100 ml, 9,90 €

AKTION

Nicorette®

Raucherberatungswochen
bis 16. Februar 2019



MINUS 3,- €

ab einen Verkaufswert von 25,- €



AKTION

ThermaCare®

Testwochen in Jänner

Die Wärmeumschläge von ThermaCare® erzeugen 8 Stunden lang wohltuende, therapeutische Tiefenwärme und entspannen so die Muskulatur und lindern Schmerzen effektiv.

MINUS 1,- €





Reizhusten richtig behandeln!

SOFORTWIRKUNG Schon die Wikinger wussten, was bei Reizhusten hilft: Die Island-Formel aus Isländisch Moos, Eibisch und Süßholz wirkt sofort reizlindernd.

Seit Jahrhunderten setzen die Isländer bei Reizhusten auf die Heilkraft des Isländisch Moos. In der modernen Phytomedizin wird Isländisch Moos zusammen mit Eibisch- und Süßholzwurzel zur effektiven Behandlung von Reizhusten eingesetzt.

Je nach Hustenart ist eine Behandlung mit einem Hustenlöser oder einem Hustenstiller die richtige Wahl. Grundsätzlich ist der Husten ein wichtiger Schutzreflex des Körpers, der die Atemwege von körpereigenen oder körperfremden Stoffen reinigt. Während beim sogenannten produktiven Husten die Schleimlösung oberste Priorität hat,

geht es beim trockenen Reizhusten vor allem darum, den quälenden Hustenreiz zu stillen und den Rachen schnell zu entspannen.

Der Reizhusten äußert sich häufig als bellender Husten. Die Rachenschleimhaut ist gereizt und bereits der geringste Anlass kann zu einem starken Hustenreiz führen. Die neu entwickelte Island-Formel mit dem 3-fach Komplex wirkt effektiv gegen Reizhusten. Die Pflanzenextrakte Isländisch Moos, Eibischwurzel und Süßholzwurzel erzeugen einen balsamartigen Film der langanhaltend den Hustenreiz lindert.

SOFORT LINDERND BEI REIZHUSTEN

Dieser lästige Husten – es reizt im Rachen. Vor allem abends beim Einschlafen oder in einem Konzert ist Reizhusten besonders lästig. Da hilft nur eines: sofortige Reizlinderung. Dafür sorgt in den **Stilaxx® Hustenstillern** die wirksame Island-Formel mit den natürlichen Pflanzenextrakten von Isländisch Moos, Eibisch- und Süßholzwurzel. Der 3-fach Komplex der Island-Formel lindert schnell und langanhaltend den trockenen Reizhusten.

Stilaxx® Hustenstiller gibt es für Erwachsene und Jugendliche sowie als **Stilaxx® Hustenstiller junior** mit fruchtigem Himbeergeschmack für Kinder und Kleinkinder ab 1 Jahr. Mit den **Stilaxx® Hustenpastillen** ist die reizlindernde Island-Formel auch als Lutschpastille mit Cassis Geschmack erhältlich, praktisch für unterwegs. Jetzt neu gibt es auch den Stilaxx Hustenstiller Tee als reizlindernde Ergänzung. Alle **Stilaxx® Hustenstiller** sind rein pflanzlich, alkohol- und zuckerfrei.



www.stilaxx.at



Regenwaldjaspis – vom Mund zum Magen

ROSTOCK ESSENZEN Dieser Stein unterstützt den gesamten Verdauungsweg im Körper und hilft auf wunderbar harmonisierende Weise bei vielerlei Problemen und Beschwerden.

Der Regenwaldjaspis gehört zur Familie der Rhyolithe. Rhyolithe sind Magmaergussgesteine, die sich – verwachsen mit Kieselsäure – unter hohem Druck gebildet haben. Durch das Entweichen vulkanischer Gase in den Gesteinen bildeten sich Hohlräume, in denen Quarze, Achate, Amethyste und andere siliziumhaltige Steine gewachsen sind. Beim Regenwaldjaspis ist das „Muttergestein“ grünlich und die „jungen Anteile“ sind bunte und rundliche Achateinschlüsse. Die schönsten Exemplare kommen aus Queensland in Australien.

Die überlieferten Heilwirkungen dieses Steines stammen aus den letzten Jahrhunderten. Im Altertum und frühen Mittelalter war dieser Stein noch gänzlich unbekannt. Die energetische Botschaft des Regenwaldjaspis ist das hintergründige, emotionale Erkennen, Verstehen und Begreifen von Ereignissen und Zuständen. Die grüne Farbe wirkt auf das Herzchakra.

Harmonisierende Kraft

Man fühlt eine wunderbar harmonisierende Kraft in sich durch z.B. die Einnahme als

Rostock-Essenz. Auch wird der Umgang mit anderen Menschen mit viel mehr Nachsicht und Toleranz.

Diese alles ausgleichende und abrundende Kraft kann – als ein Beispiel der alternativen



Heilmethoden zusätzlich zu einer medizinischen Abklärung – für lästige Beschwerden des Verdauungstraktes verwendet werden: z.B. bei schlechtem Mundgeruch vom Magen aus, Aphten in der Mundhöhle, Reflux, verursacht durch falsche Nahrungsmittel, Stress und Hektik, oder auch bei Gallen- und Leberbeschwerden durch zu fette und zu üppige Mahlzeiten.

Durch die Einnahme der Regenwaldjaspisessenz versteht man selbst die Ursache der Beschwerden viel schneller und kann daraus für sich etwas lernen, wie z.B. gewisse Nahrungsmittel nur noch mit Maß und Ziel zu genießen.

Zusätze wie „Rostock-Notfallsessenz M7“ und „Ruhe und Friedenssessenz M4“ verstärken die Heilwirkung des Regenwaldjaspis optimal!

Mag.pharm. Bettina Schrampf



Superhelden in der Erkältungszeit

VITAMIN C, ZINK, UND PROPOLIS Das Wetter ist kalt und nass, die Schnupfenviren haben Hochsaison und schon fällt das erste „Hatschi“. Dabei ist es ganz einfach unserer Abwehr etwas unter die Arme zu greifen.

VITAMIN C ist wohl der bekannteste Vertreter der sogenannten Antioxidantien. Es fungiert als Schutzschild, ohne den Umwelteinflüsse aller Art unseren Körper erheblich mehr belasten würden. Ein Mangel an Vitamin C führt in weiterer Folge zu Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Muskelschwäche.

Die verschlechterte Energieversorgung macht uns anfällig für Viren und Bakterien, wodurch die Infektgefahr wiederum steigt. Stress, Rauchen und auch verschiedene Medikamente erhöhen massiv den Bedarf an Vitamin C. Seine Wichtigkeit beschränkt sich

jedoch bei weitem nicht nur auf unser Immunsystem. Eine ausreichend gute Versorgung mit Vitamin C spielt zudem eine wichtige Rolle bei der Kontrolle des Histaminspiegels, verleiht unserm Bindegewebe Stabilität sowie ausreichend Festigkeit und begünstigt maßgeblich die Aufnahme von Eisen.

ZINK ist in unserem Körper an einer Vielzahl



von Stoffwechselprozessen beteiligt. Ohne diesem Multitalent würde vieles nicht so laufen, wie es sollte. Eine ausreichende Versorgung an Zink stellt unter anderem eine normale Funktion unseres Immunsystems sicher. Während der Erkältungszeit kann die zusätzliche Einnahme von Zink die Aktivität von Schnupfenviren hemmen und uns so besser vor Infekten schützen. Auch die Infektdauer kann wesentlich reduziert und Symptome abgeschwächt werden.

Ein Mangel an Zink zeigt sich jedoch nicht nur anhand einer geschwächten Abwehr. Auch Haarausfall und weiße Flecken an Fingernägeln deuten auf eine Unterversorgung dieses Spurenelements hin. Desweiteren belegt eine ganze Reihe von Studien die positive Wirkung von Zink auf die Wundheilung, weshalb man es als Bestandteil zahlreicher Salben findet. Eingenommen beschleunigt es die Neubildung von Haut nach Verbrennungen sowie die Wundheilung nach Operationen.

PROPOLIS ist eine Wunderwaffe aus der Natur, besser gesagt aus dem Bienenstock. Das klebrige Harzgemisch wird im Bienenstock als Kittmasse verwendet. Ritzen und kleine Spalten werden damit abgedichtet und schützen so das Bienenvolk vor Pilzbefall und vor dem Eindringen von Viren und Bakterien. Diese Eigenschaft verleiht ihm zu recht die Bezeichnung „natürliches Antibiotikum“. Man kann es als Schutzwall für unser Immunsystem sehen. Aber auch lokal angewendet erzielt es hervorragende Wirkung. In Salbenform kann Propolis einerseits auf Fieberblasen aufgetragen, andererseits auch bei Fußpilz angewendet werden. Selbst bei einer Blasenentzündung wird Propolis erfolgreich eingesetzt.

Mag.pharm. Madeleine Kröll



Schüssler Salze + die richtige Anwendung

Nr. 5 KALIUM PHOSPHORICUM D6 Kalium phosphoricum kommt vor allem in Gehirn- und Nervenzellen, im Blut und in den Muskeln vor. Dieser Mineralstoff ist in der Lage Lecithin im Körper zu binden.



Kalium phosphoricum ist der wichtigste Energieträger und wird bei allen körperlichen und seelischen Erschöpfungszuständen eingesetzt. Gleichzeitig wirkt Kalium phosphoricum antiseptisch. Der Körper braucht es dringend bei hohem Fieber (ab 38,5°). In der Biochemie nach Dr. Schüssler baut die Nr. 5 gemeinsam mit der Nr. 8 Natrium chloratum neues Gewebe auf und

regt somit die Zellteilung und Gewebsneubildung an. Nach jeder schweren Krankheit sollte man zur Regeneration auf dieses Salz zurückgreifen.

Schwangere Frauen können mit Kalium phosphoricum ihre Muskulatur stärken, ohne dass dabei die Wehentätigkeit ange-regt wird. Dieser Mineralstoff wirkt außerdem belebend! Seine entleerten Speicher sind vor, während oder nach großer Anstrengung oder Erkrankung ausgiebig aufzufüllen. Bei Erschöpfungszuständen und Energielosigkeit wirkt Kalium phosphoricum rasch.

Anwendung

- **für den Energiehaushalt:** Erschöpfungszustände, Stress, psychische Belastungen; Rekonvaleszenz, Operationen, Abwehrsteigerung, Konzentration, Lernschwäche
- **für die Seele:** Mutlosigkeit, Verzagttheit
- **für das Zahnfleisch:** Zahnfleischschwund, Zahnfleischentzündungen, Zahnfleischbluten; Mundgeruch (der durch Zähneputzen nicht weggeht)
- **für die Muskulatur:** Muskelschwund, Stärkung bei Sport; Schwangerschaft (Wehentätigkeit wird nicht beeinflusst)
- **für die Haut:** Haut- und Nagelpilze, schlecht heilende Wunden

Äußere Anwendungsmöglichkeiten

- **BaseDent® Mineralstoffzahnpaste:** Zahnfleischbluten, Zahnfleischschwund
- **Gesichtscreme® und Askinel®:** als Hautschutz und Hautpflege
- **Pilzinfektionen:** Cremegel- oder Salbenmischung der Nr.3, 5, 8, 9
- **Regidol®:** Pflege zur Vorbereitung auf den Sport und zur Regeneration

Mögliche Mischungen

- **Abwehrkräfte:** Stärkung über längere Zeit je 10 Stück der Nr. 3, 5, 6, 8, 9
- **Gedächtnisschwäche:** je 7 Stück der Nr. 6, 10 und 20 Stück der Nr. 5
- **Nagelpilz:** 7 Stück der Nr. 10 und je 10 Stück der Nr. 3, 8 sowie 20 Stück der Nr. 5
- **Schüttelfrost:** je 10 Stück der Nr. 2, 5, 10 und 20 Stück der Nr. 3
- **Stress:** je 7 Stück der Nr. 15, 22 und je 10 Stück der Nr. 3, 11 sowie 20 Stück der Nr. 5
- **Zahnfleischbluten:** 10 Stück der Nr. 3 und 20 Stück der Nr. 5. Mag.pharm. Claudia Weber

DIE HÄUFIGSTEN KRANKHEITEN

Gute Nachricht für Hypochonder – es gibt angeblich rund 50.000 Krankheiten, an denen ein Mensch erkranken kann. Das reicht locker, um sich ein ganzes Leben lang täglich eine neue auszusuchen. Ein durchschnittlich guter Arzt kennt davon vielleicht 5 bis maximal 10 %.

Die am häufigsten diagnostizierten Krankheiten sind übrigens Bluthochdruck, Rückenschmerzen, chronische Herzkrankheit aufgrund mangelhafter Durchblutung, Altersdiabetes und Schilddrüsenvergrößerung. Bei Kindern sind es akute Atemwegsinfektionen, ungeklärte Fieberanfälle, Viruserkrankungen, eitrige Mittelohrentzündung und Tonsillitis (Mandelentzündung).

Die tödlichsten Krankheiten sind laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) Herz-Kreislauf-erkrankungen (ca. 18 Millionen Todesfälle jährlich), gefolgt von Krebs (ca. 9 Millionen), chronischen Atemwegserkrankungen (ca. 4 Millionen) und Diabetes (ca. 1,6 Millionen). Jedes Jahr kommen außerdem rund 1,25 Millionen Menschen bei Verkehrsunfällen ums Leben und etwa 50 Millionen werden dabei verletzt.

Mittlerweile leben 90 % der Weltbevölkerung in Regionen, die die WHO-Richtlinien für Luftqualität nicht mehr erfüllen. Schätzungsweise drei bis fünf Millionen Menschen sterben jährlich durch schlechte Luft.



Fehlt die Gesundheit, dann ist man krank

SERIE WELTTAGE In dieser Artikelreihe betrachten wir heuer die diversen „Gedenktage“ im Gesundheitsbereich. Was liegt bei diesem Thema also näher, als diese Serie mit dem „Welttag der Kranken“ zu beginnen, der am 11. Februar begangen wird.

Dieser Gedenktag geht auf eine Initiative von Papst Johannes Paul II. im Jahr 1993 zurück. Seine Motivation war das Gedenken an alle von Krankheiten heimgesuchten und gezeichneten Menschen. Der Tag wird vom Papst mit einem Gottesdienst im Petersdom begangen und soll auch die Chance bieten, nicht nur die alltäglichen Krankheiten als solche anzuerkennen, sondern

sich auch mit selteneren Krankheiten auseinanderzusetzen und sich generell über Krankheiten zu informieren.

In der Medizin ist man seit Jahrhunderten bestrebt, den allgemeinen Krankheitsbegriff eindeutig zu definieren und abzugrenzen. Die Lehre von den Krankheiten ist die Pathologie und zur Erkennung von Krankheiten bei individuellen Patienten bedarf es



näher betrachtet

Was ist Krankheit?

Diese Frage ist gar nicht so einfach zu beantworten und die Definition von Krankheit hängt eng mit ihrem Gegenteil zusammen: der Gesundheit – bzw. dem Fehlen dieser.

Interessant dabei ist, dass sich vor allem die Arbeitswelt dafür interessiert, den Krankheitsbegriff in eine Schablone zu pressen – und so kompliziert lesen sich viele Versuche, den Begriff Krankheit eindeutig zu definieren.

Allgemein wird Krankheit als Zustand verminderter Leistungsfähigkeit angesehen, der auf Funktionsstörungen von einem oder mehreren Organen, der Psyche oder des gesamten Organismus zurückzuführen ist.

Demgegenüber beschreibt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Gesundheit als einen Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein dem Fehlen von Krankheit und Gebrechen.

entsprechender Untersuchungen (= Diagnostik). Damit werden Befunde erhoben, die wiederum der Erstellung einer Diagnose dienen.

Die Apotheke ist ein wesentlicher Player im gesellschaftlichen System, das sich die Erhaltung der Gesundheit des Einzelnen und der Allgemeinheit zur Aufgabe gemacht hat.

Veränderte Blickwinkel

Mit Beginn der Neuzeit wurde Krankheit zunehmend als Störung des Organismus begriffen. Das anerkannte Maß der die „Normalität“ überschreitenden gesundheitlichen Veränderungen eines Menschen hängt aber auch stark von der Kultur und der Epoche ab. So war Fettleibigkeit (Adipositas) in der Renaissance ein Status-Symbol, heute wird sie allgemein als krankhaft

und weltweit als eine der größten Gesundheitsgefährdungen betrachtet.

Krankheit ist allerdings nicht die einzige mögliche Ursache für mangelhafte Gesundheit. Die Übergänge zwischen „Gesundheit“ und „Krankheit“ sind fließend. Vieles ist letztlich eine Frage der Sichtweise, zumal der Ausdruck Krankheit keine biologische Konstante, sondern eben auch ein kulturelles Konstrukt darstellt. So hat sich der Begriff Befindlichkeitsstörung für Einschränkungen des leiblichen oder seelischen Wohlbefindens ohne objektivierbaren medizinischen Krankheitswert eingebürgert.

Wir werden heuer in unserer Serie im Laufe des Jahres einige „Welttage“ mit Gesundheits- oder Krankheitsbezug genauer unter die Lupe nehmen.



Rissige Hautstellen durch Kälte

Wangen

Nase

Ellbogen

Finger

Gratis*
Mini-Tube
für unter-
wegs!

Heilt und
schützt

Bepanthen®

Wund- und Heilsalbe



*Beim Kauf einer 100g Packung.
Solange der Vorrat reicht.



Der Winter macht unserer Haut zu schaffen

GUT GESCHÜTZT In der kalten Jahreszeit benötigt unsere Haut besondere Pflege. Kribbeln, Jucken und Spannen ... sobald der Winter beginnt, haben viele das Gefühl aus der Haut fahren zu müssen.

Schuld an den winterlichen Problemen mit der Haut sind die kalten Temperaturen und die viel zu trockene Heizungsluft. Sie entzieht der Haut die ganze Feuchtigkeit. Der ständige Wechsel zwischen warm und kalt, zu wenig Luftfeuchtigkeit und die reduzierte Produktion von Talg bei niedrigen Temperaturen strapazieren unsere Haut. Davon betroffen sind meistens Schienbeine, Ellbogen, Gesicht und Hände.

Trockene und spröde Lippen

Wenn die tiefen Temperaturen oder die trockene Luft die Lippen in Mitleidenschaft

ziehen, dann benutzt man automatisch die Zunge, um sie anzufeuchten. Leider hilft das nicht wirklich, denn die Lippen trocknen dadurch nur noch mehr aus. Da hilft dann nur ein fetthaltiger Pflegestift –

oder man behandelt die Lippen mit Lanolin oder Honig. Auch Gesicht und Hände brauchen in der kalten Luft einen guten Schutz, daher



immer gut eincremen, am besten mit Produkten für die sensible Haut, die frei von Konservierungs-, Duft- und Farbstoffen sind.

Auf die Hände nicht vergessen

Unsere Hände sind besonders empfindlich, da sie wenig Fettgewebe und Talgdrüsen haben, dazu kommt noch häufiges Händewaschen und die eine oder andere Arbeit mit Wasser und Putzmittel. Ph-neutrale Seifen und Lotionen greifen die zarte Haut nicht so stark an und Handschuhe schützen nicht nur vor der Kälte. Wund- und Heilsalben mit Zink reparieren über Nacht bereits angegriffene Stellen.

Feuchtigkeit ist der wichtigste Punkt bei der Hautpflege. Zimmerpflanzen, Stoßlüften und Luftbefeuchter helfen bei trockener Heizungsluft.

Beim Duschen aber gilt: weniger ist mehr. Nicht zu lange oder zu heiß duschen und baden. Eincremen ist nach dem Duschen und Händewaschen Pflicht für eine glatte Haut. Wer trotzdem unter Spannungsgefühlen leidet, sollte reichhaltige Pflegeprodukte für den Körper verwenden.

Ich hoffe, diese kleinen Tipps helfen Ihnen und Ihrer Haut gut durch einen kalten Winter.

Mag.pharm. Edith Trinkl



IMPFFEN IN ÖSTERREICH

Schutzimpfungen gehören zu den wichtigsten und wirksamsten Errungenschaften der modernen Medizin. Geimpfte sind im Regelfall vor der entsprechenden Krankheit geschützt. Krankheiten, die nur von Mensch zu Mensch übertragen werden, können bei einer anhaltend hohen Durchimpfungsrate nahezu eliminiert werden. Vor Erreichen dieser hohen Durchimpfungsrate werden Infektionen bei nicht Geimpften zwar seltener, aber die Erkrankungen ereignen sich oft erst in höherem Alter und können deshalb schwerer verlaufen.

Laut UN-Konvention (20. November 1989) haben Kinder das Recht auf beste Gesundheitsversorgung und laut Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO sollte jeder Arztkontakt dazu genutzt werden, zu prüfen, ob die empfohlenen Impfungen durchgeführt worden sind.

In Österreich sieht der Impfplan in den ersten beiden Lebensjahren Impfungen gegen den Rotavirus, Diphtherie, Tetanus, Pertussis (Keuchhusten), Poliomyelitis (Kinderlähmung), Haemophilus influenzae B, Hepatitis B, Pneumokokken, Masern, Mumps und Röteln vor. Diese empfohlenen Impfungen sind kostenfrei. Zwischen dem 10. und 13. Lebensjahr kommen noch Impfungen gegen Meningokokken ACWY und Humane Papillomaviren dazu.

Impfung macht dem Immunsystem Beine

TRAININGSEFFEKT Mit dem Immunsystem, also der körpereigenen Abwehr, verfügt unser Körper über einen komplexen Schutzmechanismus gegen Krankheitserreger wie Bakterien und Viren. Eine Impfung bereitet das Immunsystem also auf den Ernstfall vor.

Bei einer Impfung wird das Immunsystem mit einem vorher unbekanntem Krankheitserreger konfrontiert. Auf diese Weise trainiert, kann es bei einer echten Infektion schnell und erfolgreich eingreifen und eine Erkrankung abwenden.

Forscher der Uniklinik Charité Berlin haben nun entdeckt, dass bestimmte Moleküle, die nur von lebenden Erregern gebildet werden, vom Immunsystem erkannt werden und daraufhin eine schützende Immunantwort auslösen. Anders als bei Totimpfstoffen enthalten Lebendimpfstoffe Mi-

kroben mit aktivem Stoffwechsel, über den diverse Moleküle produziert werden. Eines davon ist die Ribonukleinsäure (RNA), die in der Immunzelle eine molekulare Kettenreaktion auslöst, an deren Ende eine starke Antikörperbildung gegen den Erreger steht. Der Unterschied zwischen den Abwehrreaktionen auf tote oder lebende Impfstoffe besteht darin, dass die RNA lebender Erreger durch das Immunsystem erkannt wird und in der Folge über diese Reaktionen in den einzelnen Immunzellen die schützenden Immunreaktionen auslöst.