



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:

Hilfe für die Venen **2**

Kosmetik-Neuigkeiten **3**

Achtung Hepatitis **8**

Wenn einer eine Reise tut **11**

gesundbleibn
APOTHEKENINFC

2019
Juli/August

Meine lieben Kunden,

ich hoffe Sie können den Sommer genießen, warm genug ist es auch bei uns. Da brauchen wir gar nicht über die Grenzen hinausfahren, haben wir doch in unserem schönen Land so tolle Möglichkeiten Ausflüge oder gar einen Sommerurlaub zu machen.



Gerade wenn es so heiß ist, ist es wichtig viel zu trinken! Es muss nicht immer Wasser sein. Sie finden tolle Früchte- und Schwarztees in unserem Teehaus, oder auch ganz besondere Kompositionen, die man nach einem anstrengenden Arbeits-

tag oder mit Freunden mit Prosecco mischen kann (*herrlich*).

Sie finden in unserem Sommerheft auch wertvolle Tipps, um Ihre Venen zu stärken und den Kreislauf anzukurbeln.

Ist Ihre Reiseapotheke schon urlaubsfit? Die wichtigsten Must-haves für den Urlaub haben wir für Sie zusammengestellt und sind jederzeit für Sie bereit, um Sie optimal zu diesem Thema zu beraten.

Sie können bei uns auch Gutes für Ihr Wohlbefinden verkosten – schauen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

In diesem Sinne ... DENKE GESUND!

Ihre



Hilfe für die Venen

ENDLICH SOMMER! Wie Sie die heißen Temperaturen ohne schwere Beine und Venenprobleme genießen können, wollen wir Ihnen gerne verraten.

Unser Blut wird in den Venen, entgegen der Schwerkraft, wieder zurück zum Herzen transportiert. Dabei sorgen die Venenklappen, dass ein Rückfluss des Blutes verhindert und es Kammer für Kammer weitergepumpt wird. Sind aber Venenwände ausgedehnt oder verkrümmt, kann die Venenklappe nicht mehr richtig schließen. Die Folge: Ein Teil des Blutes wird nicht Richtung Herz befördert, sondern fließt stattdessen zurück und staut sich in den Venen.

Roskastanie und rotes Weinlaub sind als wirksame Venenmittel bekannt und durch eine Vielzahl an Studien bestätigt. Sie normalisieren krankhaft erhöhte Venendurchlässigkeit indem sie Gefäßwände abdichten. Aber auch der Mäusedorn erhöht die

Spannkraft der Venen und wirkt zusätzlich entzündungshemmend. Durch geschwächte Venen erhöht sich auch die Wassereinlagerung in den Beinen. Bei einer bekannten



Venenerkrankung sollte auf eine salzarme Mischkost Wert gelegt werden. Zusätzlich kann der Schachtelhalm eingesetzt werden. Er wirkt harntreibend und somit entstauend. Auch die in der Zaubernuss (Hamamelis) enthaltenen Gerbstoffe und Flavonoide wirken zusammenziehend auf Venengefäße und haben zusätzlich entzündungshemmende Eigenschaften.

Mag.pharm. Madeleine Kröll

SOMMER SONNE Klorane

Mangobutter Shampoo & Pflege
Nährende, entwirrende Pflege
für strapaziertes und trockenes Haar

Shampoo **200 ml, 8,90 €**
Pflegespülung **200 ml, 11,90 €**

Mango-Öl
Wasserfeste, nährende Pflege mit UV-Schutz
125 ml, 10,40 €

Wüstendattel Shampoo & Pflege
Nährende, aufbauende Pflege
für brüchiges und trockenes Haar

Shampoo **200 ml, 8,90 €**
Pflegespülung **200 ml, 11,90 €**

Haartagescreme mit Wüstendattel
Nährend und aufbauend, speziell für
strapazierte Spitzen

125 ml, 10,40 €



AKTION Widmer

Duschgel bzw. Duschcreme
jetzt als **SONDERGRÖSSE**

Duschgel
250 ml, 11,90 €

Duschcreme
250 ml, 13,50 €



NEU in Ihrer Stadtapotheke

Unseren hauseigenen BIO Lippenbalsam
mit wohltuendem Jojobaöl und Sheabutter
gibt es – passend für den Sommer – mit den Duftnoten
Orange oder Zitronenverbene.

5 ml, 5,50 €



Dr. Storz

Aloe Vera Gel
für die ganze Familie
Das Aloe Vera 97,5 % Gel lindert
dank seiner Verdunstungskälte
juckende Gelsenstiche und
Sonnenbrände.

200 g, 15,- €



NEU Unifarco



Erste Hilfe für Ihre Haut nach der
Sonne – After Sun mit Hyaluron
Beruhigt, spendet Feuchtigkeit und
erfrischt die Gesichtshaut nach
dem Sonnenbad. Die frische und
ultraleichte Textur sorgt für seiden-
zarte Haut und zieht schnell ein.

50 ml, 18,80 €

Hyaluron Hand- und Nagelcreme
Die leichte und samtige Textur
dieser Anti-Aging-Pflege macht
die Haut weich, schützt die
Hände und kräftigt die Finger-
nägel.

75 ml, 9,40 €



AKTION Unifarco



bei Kauf eines konzen-
trierten Hyaluron-Gels
erhalten Sie 100 ml
regenerierendes
Geltonikum
GRATIS

MINUS 2,-
beim Kauf von zwei
Unifarco-Produkten





Sommer: Stress im Intimbereich?

EINFACH WEGTRINKEN Es ist immer dasselbe – Stress vor dem Urlaub, das gechlorte Wasser im Freibad – und plötzlich ist das sensible Gleichgewicht der Scheidenflora durcheinandergebracht und es juckt und brennt im Intimbereich.

Das empfindliche Gleichgewicht der Scheidenflora kann vor allem im Sommer schnell ins Wanken geraten. Grund dafür können Stress (z.B. vor dem Urlaub), erhöhte bakterielle Belastung (z.B. im Freibad), ein geschwächtes Immunsystem (z.B. durch Klimaanlage), Medikamente wie Antibiotika oder übertriebene Intim-Hygiene sein. Ist die Vaginalflora aus der Balance geraten, wird der Schutzschild aus nützlichen Laktobazillen reduziert und schädliche Mikroorganismen können sich im Intimbereich breitmachen und für Infektionen sorgen.

Das Resultat: ein unangenehmes Brennen und Jucken, häufig begleitet von übertriebenem Ausfluss.

Bringen Sie Ihre Scheidenflora wieder in Balance – mit **OMNi-BiOTiC® FLORA plus+*!** Die speziell ausgewählten Laktobazillen-Stämme regulieren den Schutzschild der Vaginalflora nachhaltig und stoppen krankmachende Keime. Der Intimbereich wird auf ganz natürliche Weise mit jenen Laktobazillen besiedelt, die Bestandteil einer intakten Vaginalflora sind – so können Sie den Sommer unbeschwert genießen!

ENDLICH ... SCHEIDENFLORA OK!

Häufig kommen zur Behandlung einer gestörten Vaginalflora Antibiotika zum Einsatz, die leider jedoch nicht nur die vorhandenen Krankheitserreger abtöten, sondern auch die wichtigen Milchsäurebildner, die für ein optimales Milieu in der Scheide sorgen. Endlich gibt es nun auch die richtigen Laktobazillen für den vaginalen Bereich – vereint in **OMNi-BiOTiC® FLORA plus+*!**

Der klare Vorteil von **OMNi-BiOTiC® FLORA plus+** liegt in der einfachen Handhabung – einfach trinken! Ganz im Gegensatz zu schmierigen Zäpfchen, wird das zusätzliche Eindringen fremder Keime von Händen und Fremdstoffen (z. B. aus Kapselhüllen) unterbunden und die Unterwäsche bleibt sauber! **OMNi-BiOTiC® FLORA plus+** bringt Ihren Intimbereich auf natürliche Weise wieder in Balance. Erhältlich in jeder Apotheke!



www.omni-biotc.com

* Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät).



Roter Granat – erdet und festigt

ROSTOCK-ESSENZEN Granate zählen zu den wichtigsten Heil- und Schmucksteinen unserer Erde. Sie gehören zur Familie der Silikate, genauer der Inselsilikate.

Farbgebende Substanzen der roten Granate sind Eisen- und mitunter auch Chromanteile. Das Farbspiel der Granate ist beachtlich: es reicht von verschiedensten Rot- über Grün- bis hin zu Schwarztönen. Die Rostock-Essenz „Roter Granat“ besteht aus ausgewählten roten Arten.

Die heutigen Funde stammen meist aus den Diamantminen in Südafrika. Aber auch Funde (eingebettet in Vulkangestein) in der Tschechei und Russland gelten als äußerst hochwertig. Der Name dieser Funkelsteine stammt vom lateinischen Wort „granatus“ ab, was soviel bedeutet wie Korn, weil sie

eben als Körner gefunden wurden, die auch eine Ähnlichkeit mit den Kernen des Granatapfels aufweisen.

Bekannt sind rote Granate – eingearbeitet in Silberschmuck – als Heilsteine bei der Entstehung des Kropfes (Vergrößerung der Schilddrüse) v.a. bei uns in der Steiermark. Die Schilddrüse sitzt energetisch betrachtet in der Engstelle Hals zwischen Kopf und dem restlichen Körper. So kann ein Energiestau auch körperliche Beschwerden auslösen, wie z.B. Wirbelsäulenprobleme, Erkrankungen der Unterleibsorgane, Menstruationsbeschwerden, aber auch Kno-

ROSTOCK-ESSENZEN

chen- und Gelenkschmerzen.

Rote Granate wirken intensiv durch ihr tiefes Rot auf das 1. Chakra (Wurzelchakra). Dadurch erhält man gefühlsmäßig eine gute Erdung, große Stabilität und Festigkeit im eigenen Körper.

Im emotionalen und geistigen Bereich werden durch diese kraftvolle Eigenschaft depressive Stimmungen aufgelöst und neuer Lebensmut kehrt zurück. Man fühlt sich zutiefst im Inneren verankert und dadurch werden Entscheidungen für den eigenen Lebensweg enorm erleichtert.

Man kann die Energie der roten Granate auch sehr gut als Unterstützung bei Schwindelattacken ausnutzen.



Mag.pharm. Bettina Schramph

VETERINÄRNEWS

Es gibt Neues bei unserer Vetrinärlinie: Bei den ganzen Plagegeistern gegen Ekzeme und Stiche, Schwellungen das **juckreizstillende Öl** und bei oberflächlichen Verletzungen, harzigen Stichen, Mauke etc. die **Zauberpaste** mit wertvoller Heilerede und Rosenwasser.





Stachelige Schönheit und Detox für die Leber

MARIENDISTEL Im Kräuterbuch des Adam Lonitzer (Lonicerus) von 1679 wird sie als Mittel „gut zu der entzündeten Leber“ empfohlen, Verwendung findet sie aber schon seit dem Altertum.

Über Schönheit kann man streiten. In einem Bericht wurde über das hässliche Aussehen und den gekrümmten Wuchs dieser stattlichen Pflanze berichtet. Sehr zu unrecht, denn die weiß-grün marmorierten Blätter und leuchtend violetten Blütenköpfe sind ein herrlicher Blickfang im Garten. Zugegeben: die Dornen an den Blättern und Stacheln an den Hüllkelchen sind beeindruckend.

Die Mariendistel stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, kann aber auch bei uns gut kultiviert werden. So ist das Wald-

viertel heute Zentrum des europäischen Anbaus und der Verarbeitung. Wie keine andere Pflanze hat Mariendistel eine hervorragende leberschützende und regenerierende Wirkung. Auch bei Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl oder Blähungen ist Mariendistel ein gutes Mittel der Wahl. Es fördert die Galleausschüttung und damit die Fettverdauung. Eine besondere Anwendung findet Silibinin, ein Wirkstoff der Mariendistel, im Kampf gegen das tödliche Gift des Knollenblätterpilzes, als einziges lebensrettendes Mittel.

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE NATÜRLICHE ENTGIFTUNG

Dr. Böhm®
Mariendistel
140 mg Kapseln

Verbesserung der Leberfunktion
unterstützt die Normalisierung der Leberwerte

Qualität aus Österreich

Detox für Ihre Leber.

Sie fühlen sich oft müde und abgeschlagen? Dies könnten erste Anzeichen für eine überlastete Leber sein. Die Leber wird oft von vielen Seiten wie z.B. zu viel Fett, Alkohol und Süßigkeiten angegriffen. **Dr. Böhm® Mariendistel schützt und regeneriert die Leber** mit den Heilkräften der Mariendistel.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Arzneimitteltherapie ersetzt nicht die Vermeidung der Leber schädigenden Ursachen (z.B. Alkohol).



Schüssler Salze + die richtige Anwendung

NR. 10 NATRIUM SULFURICUM D6 Die Schadstoffe werden im Körper in Lösung gehalten, damit sie ihn nicht belasten. Dieser Mineralstoff ermöglicht dem Körper die Schadstoffe auszuscheiden.



Natrium sulfuricum unterstützt die Leber beim Umbau und bei der Ausscheidung der flüssigkeitsbindenden Schlackenstoffe. Somit ist Natrium sulfuricum als Betriebsstoff für Leber und Galle das Mittel für die Entschlackung des menschlichen Organismus. Natrium sulfuricum greift ebenso regulierend in den Zuckerhaushalt ein und steuert,

neben Kalium chloratum, die Fließfähigkeit des Blutes. Einen Mangel an diesem Mineralsalz im Körper erkennt man durch eine grünlich-gelbe Färbung im Gesicht, vor allem um das Kinn, und eine bläulich-rote Nase (Schnapsnase). Falls man etwas mehr Alkohol konsumiert hat und sich ein Kater einstellt, bringt dieses Mineralsalz Linderung. Weitere Anwendungsgebiete sind Blähungen, Durchfall, beginnende Grippe, geschwollene Augen und Tränensäcke (vor allem in der Früh), geschwollene Beine, Juckreiz, Fieberbläschen und Herpes.

Anwendung

- für die **Entschlackung**: Blähungen, Durchfall; beginnende Grippe; Kater (Vergiftungskopfschmerz), Rheuma und Gicht
- für den **Flüssigkeitshaushalt**: geschwollene Augen und Tränensäcke; geschwollene Beine und Füße, geschwollene Finger
- für die **Haut**: Muttermale, Warzen, Fieberblasen, Herpes; Juckreiz, Sonnenallergie, Ekzeme und Neurodermitis; offene Beine

Äußere Anwendungsmöglichkeiten

- **Lippenbalsam**: bei Neigung und zur Behandlung von Fieberblasen
- **BaseCare®**: basisches Mineralstoffbad
- **Zell Basic®**: Entschlackungspulver
- **Evocell®**: bei Orangenhaut
- **Pre und After Sun®**: kein UV-Schutz
- **Venencremegel (Coubeven®)**: bei geschwollenen Beinen
- **Neurodermitiscremegel (Cremegel E/N®)**: gegen Juckreiz

Mögliche Mischungen

- **Antioxidantienmischung**: je 7 Stück Nr. 3, 6, 19, 21, 26 und 10 bis 20 Stück Nr. 10
- **Blähungen**: mit stinkenden Winden 20 Stück der Nr. 10
- **Fieberblasen**: zusätzlich Lippenbalsam, 7 Stück Nr. 3 und je 10 Stück Nr. 8, 11 sowie 20 Stück der Nr. 10
- **Tränensäcke, geschwollene Beine, Kater**: 10 Stück Nr. 6 und 20 bis 30 Stück Nr. 10
- **Sonnenallergie**: 10 Stück Nr. 6 und 10 bis 20 Stück Nr. 12 sowie 30 Stück Nr. 10
- **Warzen**: zusätzlich Cremegelmischung 10 Stück der Nr. 4 und 20 bis 30 Stück der Nr. 10

BIOGELAT UROAKUT® IM AKUTFALL!

Bei zwei von drei Frauen tritt ein Infekt des unteren Harnweges mindestens einmal im Leben auf, bei fast jeder dritten wiederholen sich diese Infekte.

D-Mannose und Cranberry: Die anti-adhäsive Wirkung bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten verhindert das Anhaften der Bakterien an der Schleimhaut der Harnwege auf unterschiedliche, einander ergänzende Weise.

Vitamin C und D3: Zur Unterstützung des Therapieerfolgs schützt Vitamin C die Körperzellen vor oxidativem Stress und unterstützt das Immunsystem. Vitamin D3 unterstützt ebenfalls das Immunsystem.

Laktosefrei, glutenfrei, hefefrei, ohne Konservierungsstoffe, ohne künstliche Farbstoffe.

Exklusiv in Ihrer Apotheke!
www.gesunde-blase.at



Diätetisches Lebensmittel zur Behandlung von akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten.

HEPATITIS

DER HEPATITIS-WELTTAG am 28. Juli soll auf eines der am weitesten verbreiteten Krankheitsbilder aufmerksam machen und noch wichtiger – wie man sich davor schützen kann. Als Hepatitis (von griech. Hepar = Leber) wird eine Entzündung der Leber bezeichnet, für die zahlreiche Ursachen verantwortlich sein können.

Am Beginn einer Hepatitis steht immer die Schädigung und Zerstörung der Leberzellen (Hepatozyten). Die Ursachen sind sehr unterschiedlich. So kann eine rein mechanische oder physikalische Beeinträchtigung vorliegen (Strahlungshepatitis, Prellung, Blutabflussstörung etc.), oder toxische Substanzen (Medikamente, Drogen, Gifte) und Krankheitserreger (Viren, Bakterien, Parasiten) können direkt die Leberzelle zerstören. Die verschiedenen Hepatitisformen unterscheiden sich prinzipiell nur in der Schwere und der Dauer der Erkrankung.

Als bekannteste Formen treten Hepatitis A, B und C weltweit auf

Hepatitis-A-Viren lösen eine Entzündung des Lebergewebes aus und sind in fast allen tropischen und subtropischen Regionen heimisch. Die Übertragung erfolgt bevorzugt durch verunreinigtes Trinkwasser oder Lebensmittel, aber auch durch Sexualkontakte. Mangelhafte hygienische Verhältnisse stellen die Hauptgefahr dar.

Der Großteil der Hepatitis-A-Infektionen in

Österreich wird auf Reisen erworben und eingeschleppt. Dieses „Souvenir“ wird bisweilen auch als Reisehepatitis bezeichnet. Je nach regionalen Hygienestandards und persönlichem Reisestil bewegt sich das Krankheitsrisiko zwischen 1:300 und 1:10.000 pro Monat Aufenthalt.

Typische Beschwerden der Infektion sind Übelkeit, Erbrechen, Fieber und Müdigkeit, später kommt eine Gelbsucht hinzu. Bedrohlich ist die Infektion in erster Linie für Personen mit schweren Begleiterkrankungen oder vorgeschädigter Leber. Ein chronischer Verlauf ist nicht möglich, die Erkrankung heilt meist vollständig aus, Todesfälle sind selten.

Hepatitis B

Wesentlich schwerwiegender ist eine Infektion mit Hepatitis-B-Viren, die einen chronischen Verlauf nehmen und bedrohliche Komplikationen nach sich ziehen kann. Je nach geographischer Verteilung sind verschiedene Typen des Hepatitis-B-Virus bekannt. Die Übertragung erfolgt in erster

Linie durch Sexualekontakte und Blut, aber zum Beispiel auch bei unsachgemäßem Tätowieren und Piercen. Hepatitis B zählt zu den häufigsten viralen Erkrankungen des Menschen. Rund zwei Milliarden Menschen gelten weltweit als infiziert. Etwa 680.000 Personen sterben jährlich an den direkten Folgen der Hepatitis B.

Sowohl gegen Hepatitis A als auch gegen Hepatitis B sind Impfungen mit langanhaltendem Schutz erhältlich, die idealerweise immer gleich gemeinsam geimpft werden.

Hepatitis C

Diese Erkrankung kann sich innerhalb von etwa sechs Monaten nach der Infektion entwickeln. Wenn das Immunsystem der Betroffenen die Viren innerhalb dieser Zeit nicht eliminieren kann, entwickelt sich eine chronische Hepatitis C.

Der häufigste Übertragungsweg in Österreich ist der intravenöse Drogenkonsum, also das Spritzen der Suchtmittel. Spritzen werden dabei häufig von mehreren Personen benutzt („Needle Sharing“) und so werden Hepatitis-C-Viren von einer infizierten Person auf andere übertragen.

Hepatitis C ist eine meldepflichtige, infektiöse Viruserkrankung der Leber. Anfangs verursacht die chronische Erkrankung oft keine oder nur untypische Beschwerden wie Müdigkeit, Leistungsabfall oder Konzentrationsschwäche. In der Folge können

aber auch Appetitlosigkeit und Übelkeit, rechtsseitige Oberbauchschmerzen, Gelbsucht, Gelenksbeschwerden und Juckreiz auftreten. Mit Fortschreiten der Erkrankung kommt es zu mannigfaltigen Komplikationen, die von verschiedenen Faktoren abhängen. Der Verlauf einer Hepatitis-C-Infektion kann daher sehr unterschiedlich sein. Auf lange Sicht führt diese Viruskrankheit bei vielen PatientInnen zu Leberschädigung bis Zirrhose oder Leberkrebs, manchmal ist sogar eine Lebertransplantation erforderlich.

Das Hepatitis-C-Virus (HCV) wurde erst 1989 entdeckt. Seither konnten große Fortschritte bei Diagnostik, Vorsorge und seit einigen Jahren auch Heilung erreicht werden. Weltweit sind schätzungsweise rund 170 Millionen Menschen betroffen. In Österreich wird eine Virusträgeranzahl von ca. 80.000 Personen angenommen. Die Behandlung ist meist erfolgreich, stellt jedoch auch wegen der großen Zahl der Patienten, bei gleichzeitig enormen Kosten, eine spürbare Belastung des Gesundheitsbudgets dar.

Vorsorge ist die wichtigste Maßnahme!

Gegen Hepatitis A und B gibt es eine wirkungsvolle Impfung, die am besten in Kombination durchgeführt und regelmäßig aufgefrischt werden soll. Leider ist im Mutter-Kind-Pass nur die Hepatitis-B-Impfung vorgesehen.

Besondere Vorsicht ist bei Reisen in Länder mit niedrigeren Hygienestandards geboten. Die Reisegrundregel „cook it, peel it or forget it“ hat nichts an Aktualität verloren! Auch in Luxushotels sollte man sich nicht blenden lassen, das Reinlichkeitsempfinden im Hintergrund bleibt ja meist verborgen! Das gilt auch für das günstige Tattoo am Strand oder die Nassrasur beim Barbier. Problematische sexuelle Kontakte, zumindest ohne entsprechende Verhütung durch Kondome, sollte man sich sehr gut überlegen. Auch Arzt- und Krankenhausbesuche in wenig entwickelten Gegenden sind mit einem gewissen Risiko behaftet.

TIPP ZUM SCHLUSS

Sofort den Impfpass überprüfen, ob Hepatitis oder andere Impfungen aufgefrischt gehören. **Wir in der Apotheke beraten Sie natürlich gerne!** Während man Hepatitis A und B schon lange durch eine Impfung vorbeugen kann, gibt es gegen die gefürchtete Hepatitis C erst seit wenigen Jahren Heilmittel, die allerdings exorbitant teuer sind.



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: jakkapan, NinaMalyna, science photo, snyGGG, jd-photodesign, Michail Petrov, vectorfusionart, ricka_kinamoto – alle stock.adobe.com

Chlorella-Alge

Ein Superfood mit Mehrwert

INNOVATION AUS ÖSTERREICH Sie entgiftet und reinigt den Organismus, stärkt das Immunsystem und wirkt aktivierend – das sind die offiziell bestätigten gesundheitsfördernden Eigenschaften der Chlorella-Alge.

Mit diesem spektakulären Wirkspektrum für Gesundheit und Wohlbefinden hat sich die Süßwasseralge schon vor langer Zeit einen fixen Platz im Herzen vitaler Menschen gesichert. Gleichzeitig ist die Chlorella-Alge vollgepackt mit einem einzigartigen, natürlichen Vitamin-Mix (siehe Kasten rechts). Was bringt das? Eine Megaportion Sauerstoff! Das Chlorophyll ist fast identisch mit unseren roten Blutkörperchen: Die Sperialge erhöht den Sauerstoffanteil im Blut signifikant – das ist gut für das Gehirn und den Körper und wirkt als rasche und effiziente Entgiftung. Sogar Schwermetalle oder andere toxische Verbindungen werden aus dem Körper abtransportiert. Das erfolgt so schonend über den Darm, dass auch während der Schwangerschaft mit Chlorella entgiftet werden kann. Da alle Prozesse im Organismus besser ablaufen können, verschwindet Abgespanntheit, das Immunsystem erhält einen kräftigen Boost und die Lebensenergie kann wieder richtig fließen.

Mega-Power aus der Alge

Gesundheitsorientierte Menschen, die in ihrem Leben so richtig aus dem Vollen schöpfen wollen, können sich die Mega-

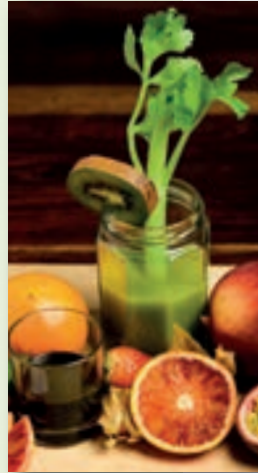
Power der Chlorella-Alge jetzt noch besser nutzbar machen: Das Algentonikum Algevit (vegan, zuckerfrei und allergenfrei) ist nicht nur nach höchsten Qualitätsstandards hergestellt, das Chlorella-Algen-Produkt ist damit auch weltweit erstmals in flüssiger, konzentrierter Form im Handel erhältlich – vor allem in Apotheken. Studien über die besonders herausragende Wirkung sind bei der europäischen Agentur für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hinterlegt.

Gibt dem Körper die ursprüngliche reine Kraft zurück!



IN FLÜSSIGER FORM UND AUS ÖSTERREICH

Bisher konnten die wertvollen Nährstoffe der Chlorella Alge nur in Pulver- oder Tablettenform konsumiert werden. Erst die flüssige Form ermöglicht auch die Zugabe von Vitaminen und Mineralstoffen bei sehr guter Bioverfügbarkeit. Verfeinert sind die grünen Kraftstoffe der Chlorella mit fruchtigem Mango- und Zitronengeschmack. Die Alge kann pur oder mit Wasser verdünnt getrunken bzw. Smoothies beigegeben werden. Die Mikroalgen für **Algevit** werden bei der ecoduna AG in Bruck an der Leitha gezüchtet, dem modernsten Algenproduzenten weltweit.



Vorteile der Chlorella-Alge

- besonders hoher Chlorophyll- und Ballaststoffgehalt
- 60 % aus pflanzliche Proteinen
- enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren
- 18 verschiedene Aminosäuren
- die Spurenelemente Zink, Eisen, Mangan und Magnesium
- den kompletten Vitamin B-Komplex, Vitamin C und Vitamin D2
- die Darm-, Leber-, Nieren- und Gallenfunktion wird angeregt
- freie Radikale werden bekämpft



Wenn einer eine Reise tut

GUT VORBEREITET IN DEN URLAUB Damit es keine unliebsamen Überraschungen gibt, sollten Sie rechtzeitig abklären, welche Gegebenheiten Sie im Urlaubsland vorfinden – vor allem bezüglich Klima, Höhe, aber auch Infektionsrisiko.

Impfungen sind zwar in den seltensten Fällen vorgeschrieben, sinnvoll sind sie aber allemal. Auch gegen Malaria kann man sich schützen, obwohl es gegen diese Tropenkrankheit noch keine Impfung gibt.

Eine Reiseapotheke ist unverzichtbar und darf in keinem Reisegepäck fehlen. Der Inhalt soll je nach Reiseziel, Dauer und Art der Reise angepasst werden. Generell gilt jedoch, dass Sie beim Reisen am besten Medikamente auswählen, die Sie kennen und die sich bewährt haben und von denen Sie sicher sind, dass sie gut vertragen werden.

Werfen Sie ein Auge auf die Lagerungshinweise für Medikamente, wenn Sie in ein warmes Land reisen.

Wenn Medikamente zu einem festen Zeitpunkt eingenommen werden müssen, muss auch die Zeitverschiebung berücksichtigt werden, damit deren Wirkung nicht beeinträchtigt wird.

Was in eine Reiseapotheke gehört

Wichtig sind individuell notwendige Medikamente (Pille, Blutdruck-, Zuckermedikamente etc.), die täglich eingenommen

werden, in ausreichender Menge und bei Flugreisen am besten im Handgepäck: Der Koffer könnte verloren gehen, es kann Verspätungen oder Streiks geben. Wer zu bestimmten Be-



beschwerden neigt (Allergien, Sodbrennen, Fieberblasen ...), kann die Reiseapotheke entsprechend vorbereiten. Verbandmaterial darf auf keinen Fall fehlen, dazu gehören Desinfektionsmittel, Pflaster, sterile Kompressen und Mullbinden, Klebeband, Schere und Splitterpinzette. Auch ein Fieberthermometer kann nützlich sein, aber bitte nicht aus Glas!

Medikamente gegen Fieber und Schmerzen, Nasenspray und Hustentropfen, auch Mittel gegen Reiseübelkeit sind sinnvoll. Durchfall ist in vielen Ländern ein großes Thema. Flüssigkeitsverlust ist dabei die größte Gefahr. Dagegen helfen Elektrolytlösungen, die den Verlust von Wasser und Salz ausgleichen und Krämpfen vorbeugen.

Insektenstiche sind nicht nur lästig, sondern bergen auch oft ein hohes Infektionsrisiko, darum an einen geeigneten Schutz denken. Unbedingt ausreichend Sonnenschutz einpacken. Die Sonnencreme sollte sich nach dem Hauttyp richten. Da viele Menschen ohnehin zu wenig Creme verwenden, sollte man besser zu höheren Lichtschutzfaktoren greifen.

Wir helfen Ihnen gerne bei der Zusammenstellung Ihrer Reiseapotheke.

Schönen Urlaub und kommen Sie wieder gesund zurück!

Mag.pharm. Edith Trinkl



www.lovetea.at



www.facebook.com/MayrsTee

Sommer, Sonne, Eis-TEEzeit

SO SCHMECKT DER SOMMER Da ist er wieder, der Sommer! Und er scheint HEISS zu werden – also gerade recht für einen guten Tee.

Gerade im Sommer ist es besonders wichtig ausreichend zu trinken, da ein ausgewogener Flüssigkeitshaushalt von zentraler Bedeutung ist, um die volle körperliche und geistige Kraft zu gewährleisten.

Da wir beim Schwitzen nicht nur Wasser, sondern auch wichtige Mineralstoffe und Elektrolyte wie Natrium, Chlorid, Kalium, Kalzium und Magnesium verlieren, empfehlen wir gerade im Sommer auf selbstgebrühte Tees zurückzugreifen.

Rooibos ist besonders reichhaltig an Elektrolyten und eignet sich sehr gut zum Auffüllen der durchs Schwitzen ausgezeherten Mineralstoffdepots. Er wächst ausschließlich im südafrikanischen Hochland und ist als Nationalgetränk allgegenwärtig. Die mineralischen Inhaltsstoffe sind fast deckungsgleich mit den Stoffen, die beim Schwitzen verloren gehen. Zudem besitzt er einen hohen Vitamin C-Gehalt und ist sehr bekömmlich, da er koffeinfrei ist und nur wenige Gerbstoffe enthält. Das macht die Teesorte zum idealen Getränk – auch bzw. gerade für Sportler.

Ein weiterer Pluspunkt: Im Gegensatz zu vielen anderen Getränken schmeckt Rooibos bei allen Temperaturen. Ob frisch aufgebrüht, als Eistee oder lauwarm aus der Flasche – der Tee ist immer schmackhaft und erfrischt den ausgepowerten Körper.

Lauwarm ist besser als kalt

Generell empfiehlt es sich Getränke im Sommer nicht eiskalt, sondern lauwarm zu genießen. Denn gerade bei extremen Temperaturen reagiert der Körper auf kalte Getränke mit zusätzlichen Hitzeschüben. Lauwarm genossen senkt die zugeführte Wärme die Körpertemperatur und sorgt so für eine kreislaufschonende Abkühlung.

Sie können unsere Tees jedoch auch zum Kochen verwenden und so den einen oder anderen „neuen“ Geschmack zaubern. Oolong eignet sich sehr gut, um Ihren Gerichten eine herrliche asiatische Note zu geben. Füllen Sie einfach einige Teeblätter und weißen Pfeffer in



Ihre Pfeffermühle und würzen Sie damit Steaks und Koteletts.

Huhn und Marianden mit Earl Grey oder Rotbuschtee zaubern ebenso einen völlig neuen Geschmack wie die sogenannten Rauchtees aus China, Lapsang Souchong bei Marinaden für Schweine- oder Rindfleisch, aber auch Tofu!

Und für alle, die nicht gerne Experimentieren, haben wir Gewürzmischungen von **Tafelgut** und **Sonnentor**, die ebenso frischen Wind in die Küche bringen.

