



**STADTAPOTHEKE GLEISDORF**

GESUND • AKTIV • VITAL

8200 Gleisdorf, Florianiplatz 8, 03112 / 2469-0

e-mail: [office@stadtapotheke-gleisdorf.at](mailto:office@stadtapotheke-gleisdorf.at)

[www.stadtapotheke-gleisdorf.at](http://www.stadtapotheke-gleisdorf.at)

**IN DIESER AUSGABE:**

Sonnenschutz-Aktionen 3

Der Frauenmonat Mai 8

Allergie: Das große Niesen 11

Neues im MAYR|S 12

## Meine lieben Kunden,

ist es nicht herrlich – der milde Frühling hat uns schon fest im Griff. Es scheint, die Insektenwelt ist heuer guter Dinge. Ich weiß nicht ob es wirklich so ist oder nur mir so vorkommt, dass heuer ganz viele Schmetterlinge unterwegs sind.



Damit das so bleibt, sollten wir möglichst vielen Wildblumen einen Raum geben. Mich freut es immer, wenn nicht alles so perfekt ist und dort und da ein Blümchen Futterspender für die Insekten ist. Oder man sät gleich eine ganze Schmetterlingswiese an, das geht im Kleinen auch gut am Balkon in einem Topf.

So viel zur guten Laune im Frühling. Mit der warmen Jahreszeit kommen bei vielen von uns aber leider auch die müden und schweren Beine. Wir haben am 14. Mai einen gratis Venencheck bei uns im Haus und immer gute Tipps für Sie parat, was Sie für gesunde Beine tun können. Und Sie können Gutes für Ihr Wohlbefinden verkosten – Infos nebenan.

Schauen Sie regelmäßig bei uns vorbei, damit es gar nicht so weit kommt, dass Sie sich nicht gut fühlen. Wir versorgen Sie gerne mit wertvolle Ratschlägen, um fit und gesund zu bleiben.

*In diesem Sinne ... DENKE GESUND!*

## VERKOSTUNG – Welcher ist der beste Zaubertrank?

**Freitag, 3. und Samstag, 4. Mai sowie  
Freitag, 10. und Samstag, 11. Mai 2019**

Verkostung von **Leaton®**, **Buer®lecithin** und dem **Vital Elixier** der Stadtapotheke Gleisdorf – gleichzeitig gibt's folgende Aktionen:

**Buer®lecithin Aktion** (Gültig bis 31. Mai)

**MINUS 3,- €** auf 1.000 ml

**MINUS 2,- €** auf 500 ml

**MINUS 1,- €** auf 250 ml und

**MINUS 3,- €** auf 60 Stk. Plus Vitamine Kapseln



**Leaton®** beim Kauf von 2 Flaschen sparen Sie bis 13. Mai **3,- €**.

*Lassen Sie sich beraten und verkosten Sie während unserer Öffnungszeiten alle Sorten von Leaton sowie Buerlecithin und unser eigenes Vital Elixier.*

## GRATIS VENENCHECK IN DER STADTAPOTHEKE

**Dienstag, 14. Mai 2019**

**von 9:00 – 15:00 Uhr**

unter der Leitung von  
Dr. Birgit Baumgartner.

Um Anmeldung wird gebeten!

[www.gesunde-venen.at](http://www.gesunde-venen.at)

**GRATIS  
Venencheck**  
in der  
Stadtapotheke  
Gleisdorf!



# Aktionen • Aktionen • Aktionen • Aktionen

## Sonnenschutz-Aktion in Ihrer Stadtapotheke

Beim Kauf von 2 Sonnenschutz- oder After Sun-Produkten bekommen Sie Rabatte!

**LSF 30 3,- € Rabatt,**

**LSF 50 5,- € Rabatt\***

\*ausgenommen Stick & Lippenstift



## Ladival-Aktion im Mai & Juni

Beim Kauf von 2 Sonnenschutz- oder After Sun-Produkten bekommen Sie

**5,- € Sofortrabatt!**



## Hoher Lichtschutz wird belohnt!

**Im Mai & Juni**

Solange der Vorrat reicht.



Gilt für alle Idéal Soleil / Capital Soleil Produkte mit Lichtschutzfaktor 30 / 50, außer für den Idéal Soleil Lippenstick LSF 30.

## La Roche Posay im Mai & Juni



Sichern Sie sich **8,- € Sofortrabatt**  
beim Kauf von 2 Anthelios-Produkten!\*

\*ausgenommen Stick & Lippenstift

## LACTAMOUSSE® INTIMPFLEGESCHAUM

### Für das Gleichgewicht im Intimbereich

Der Intimbereich der Frau zählt zu den sensibelsten Stellen ihres Körpers. Um die natürliche Scheidenflora zu erhalten, ist für die tägliche Reinigung der äußeren Intimzone unter der Dusche der zarte, pH-angepasste Schaum **Lactamousse®** besonders ratsam.

Die darin enthaltene Milchsäure sorgt für ein saures Milieu und bewahrt das natürliche Gleichgewicht im äußeren Intimbereich. Die pflanzlichen Wirkstoffe Aloe und Hamamelis wirken reizmildernd, antibakteriell und entzündungshemmend.

**Lactamousse®** reinigt, schützt und pflegt ganz ohne Alkalseife, Parfum, Farbstoffe und Treibgase.

**Lactamousse®**  
**Intimpflegeschaum**  
40 ml, **€ 8,80**  
125 ml, **€ 15,70**



Weitere Infos und Intimpflegetipps:  
[www.gesundescheide.at](http://www.gesundescheide.at)



# Energie für Alltagsheldinnen

**POWERFRAUEN** Der Balanceakt zwischen Berufsleben, Familie und Freizeit ist für uns Frauen oft eine Herausforderung. Damit es uns trotz voller To-Do-Listen gut geht, sollten unsere Energiespeicher stets gut gefüllt sein.

Stress bei der Arbeit, Zeit für die Kinder, noch etwas Gesundes kochen und eine kurze Sporteinheit – da geht selbst dem stärksten Akku irgendwann die Energie aus. Wie können wir dem Körper die nötige Unterstützung bieten und dafür sorgen, dass es uns gut geht?

**Warum Eisen besonders Frauensache ist**  
Ein idealer Begleiter für alle Alltagsheldinnen ist etwa das Spurenelement Eisen: Denn es trägt nicht nur zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei, sondern

spielt auch für einen gesunden Energiestoffwechsel sowie die Bildung von roten Blutkörperchen eine Rolle. Es ist besonders wichtig für Frauen im gebärfähigen Alter, die bedingt durch die Periode einen höheren Eisenbedarf haben.

Aber auch in der Schwangerschaft ist eine ausreichende Versorgung mit dem Mikronährstoff von Bedeutung. Da unser Körper das Spurenelement nicht selbst produzieren kann, freut er sich über eine Extraportion Eisen aus rotem Fleisch, Fisch, Spinat oder Vollkornprodukten.

## PRODUKTTIPP: EISEN COMPLEX

Im Rahmen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung unterstützt **Eisen Complex** von Pure Encapsulations® Frauen, die einen erhöhten Eisenbedarf decken wollen. Besonders gut bioverfügbares Eisenglycinat trifft darin auf pflanzliches Phytavail-Eisen. Da das Spurenelement am besten im Team arbeitet, enthält **Eisen Complex** auch Co-Faktoren wie B-Vitamine und Kupfer. Pfefferextrakt unterstützt die Nährstoffaufnahme auf natürliche Art und Vitamin C erhöht zusätzlich die Eisenaufnahme im Organismus. Das Produkt ist vegan und dank der sanften Eisenverbindungen gut verträglich.

Pure Encapsulations® bietet eine Vielzahl an hochwertigen Mikronährstoffprodukten – frei von unnötigen Zusatz- und Konservierungsstoffen – und unterstützt damit einen gesunden Lebensstil.





# Die schönste Freude ist die Vorfreude

**PERFEKTE URLAUBSVORBEREITUNG** Man kann es kaum erwarten, bis der heißersehnte Urlaub endlich vor der Tür steht. Die hektischen und stressigen Monate bzw. Wochen vor dem Urlaub scheinen gar nicht vergehen zu wollen.

Vieles will man vor der verdienten Erholung noch erledigt wissen! Und dann ... der Urlaub beginnt und man bekommt plötzlich eine leichte Erkältung oder Verkühlung. Durch den Stress war man leider für Krankheitskeime anfälliger. Ärger und Zorn sind vorprogrammiert.

Folgende Rostock-Mischung kann helfen, die Zeit vor dem Urlaub gesund und stark (körperlich und mental) über die Runden zu bringen und sich richtig, aus reinem Herzen auf die Reise zu freuen. Die „Zutaten“ sind nämlich variabel:

**SOM15 (Sonderessenz Nr. 15)** hilft bei Flugangst und Panikattacken. Man findet wieder seine „verlorene innere Mitte“. Selbstbewusstsein und Mut werden größer.

**M46 (Sonnenessenz Nr. 46)** hilft, die warme Sonnenenergie genießen zu können. Die Wirkung der Sonneneinstrahlung hat sich in den vergangenen 20 Jahren um ein Vielfaches verstärkt. Die Ozonlöcher lassen die radikalen Sonnenstrahlen ungehindert zur Erdoberfläche durchdringen. Durch die Sonnen-Essenz M46 kann sich das Melanin der Haut besser auf die Intensität der UV-

Strahlung einstellen. Es hat sich bewährt, sie sowohl innerlich als Essenz als auch äußerlich – zusätzlich zur Sonnencreme – anzuwenden.

**M14 (Roba-Essenz)** bricht mit alten Gewohnheiten. Man kann sich leichter auf einen anderen Tagesrhythmus einstellen und spontan werden. Die Freude, die man dabei in sich fühlen kann, wird durch die Herzchakra-Essenz C4 verstärkt.

**M38 (Immunsystem)** unterstützt die körpereigenen Abwehrkräfte.

**E2 (Amazonit)** sorgt für körperliche, seelische und geistige Entspannung und tiefen Schlaf. Mit seiner Energie lässt man den Alltag ganz leicht hinter sich und beginnt, das Abenteuer Urlaub zu genießen!

**M4 (Ruhe und Frieden)** hilft sehr gut, wenn man generell Entspannung sucht: Wenn also vor lauter Gedanken der „Kopf explodiert“, lässt sich diese Stress-Situation mit der Essenz M4 „Ruhe und Frieden“ in den Griff bekommen. Sie trägt die Qualität des Wassers in sich und wirkt daher in allen „Feuersituationen“ (Entzündungen, Verspannungen, Sodbrennen, Hautjucken, Verstopfung usw.) harmonisierend. Die Essenz wirkt auch sehr gut bei kleineren Verletzungen wie Bienenstichen.

Mag.pharm. Bettina Schrampf





# Die Blase: ein brennend interessantes Dauerthema

**DIE BLASENTZÜNDUNG** ist ein Thema, das viele Frauen „brennend“ interessiert. Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen sind, neben verstärktem Harndrang und trübem Urin, die häufigsten Symptome einer Harnwegsinfektion.

Ausgelöst wird eine Blasenentzündung oft durch Bakterien, die z.B. vom Darmausgang in die Blase gelangen und dort die Schleimhaut entzünden. Auch ein durch Stress, Schlafmangel oder ungesunde Ernährung geschwächtes Immunsystem sowie bestimmte Verhütungsmittel können das Risiko einer Blasenentzündung erhöhen. Schwangere und Frauen in den Wechseljahren sind ebenfalls besonders gefährdet.

Häufig ist bei einer akuten Entzündung eine Behandlung mit Antibiotika erforderlich. Daneben können aber auch viele Heilpflanzen

die Genesung beschleunigen oder einen erneuten Ausbruch vermeiden. Gegen Blasenentzündungen ist nämlich nicht nur ein Kraut gewachsen, sondern gleich mehrere: Rosmarin (wirkt antiseptisch), Liebstöckel (harntreibend), Tausendguldenkraut (Bitterstoffe), Bärentraubenblätter (Arbutin bekämpft Entzündungserreger), Goldrutenkraut (harntreibend), Birkenblätter (regen Nierentätigkeit an) und die dafür ohnehin bekannten Cranberrys.

Sie erhalten diese Pflanzen bzw. deren Wirkstoffe als Tee, Kapseln, Saft oder Tabletten.

## BLASENTZÜNDUNG CANEPHRON®

Das rein pflanzliche Arzneimittel Canephron® wirkt 3fach im Akutfall, es behandelt die unangenehmen Symptome umfassend und gezielt.

Fast jede 2. Frau ist in ihrem Leben zumindest einmal davon betroffen – der Blasenentzündung. Der Leidensdruck ist enorm, oft führt der Weg spätestens nach einigen Tagen zum Arzt und einer Verschreibung von Antibiotika.

Eine aktuelle Studie zeigt, dass mit Canephron Symptome ebenso rasch gelindert werden wie mit einem Antibiotikum.\* Die Inhaltsstoffe Rosmarin, Liebstöckel und Tausendguldenkraut besitzen entzündungshemmende, krampflösende und schmerzstillende Eigenschaften.

Canephron®

- lindert Brennen und Schmerzen
- löst die Krämpfe in der Blase
- fördert die Heilung.

\* Wagenlehner et al. Urol. Int. 2018;101(3):327 – 336.  
Doi: 10.1159/000493368



BNO-AT\_CAN-7\_4/2019

Traditionell pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung in den angegebenen Indikationen. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



# Schüssler Salze + die richtige Anwendung

**NR. 8 NATRIUM CHLORATUM D6** Natrium chloratum bildet und bindet im Körper den Faserstoff, der ein wesentlicher Bestandteil des Bindegewebes ist. Gleichzeitig wirkt sich dieser Mineralstoff positiv auf die Fließfähigkeit des Blutes aus.



Natrium chloratum ist für alle Körperteile zuständig, die nicht durchblutet werden: Sehnen und Bänder, Knorpel, Gelenkschmiere, Bandscheiben, Augen. Sie werden durch die flüssigkeitsanziehende Wirkung dieses Mineralstoffs in den Stoffwechselkreislauf miteingebunden.

Mangelerscheinungen zeigen sich etwa in Nasennebenhöhlenproblemen, Fließ-

schnupfen, Bandscheiben- und Knorpelschäden, trockenen Kopfschuppen, kalten Händen und Füßen, Kälteempfindlichkeit, Knacken in den Gelenken, viel oder wenig Durst/Schweiß, tränenden Augen und Geruchs- und Geschmacksverlust. Bei Bluthochdruck kann die Nr. 8 ausgleichend wirken und eine medikamentöse Therapie unterstützen, keinesfalls darf aber auf ärztliche Begleitung verzichtet werden!

### Anwendung

- **für Knorpel und Gelenke:** zum Aufbau von Knorpelgewebe und Gelenkschmiere

- **für die Haut:** bei feuchtigkeitsarmer Haut, Schuppen; Verbrennungen + Insektenstichen (Nr. 8 kann biologische Gifte binden)
- **für die Schleimhaut:** bei Allergien, tränenden Augen, rinnender Nase; bei Blasen- und Nierenentzündungen
- **für den Wärmehaushalt:** Empfindlichkeit gegen Luftzug, kalte Füße und Hände

### Äußere Anwendungsmöglichkeiten

- **als Brei bei Verbrennungen:** Nr. 3 und 8
- **Gelenkcremegel (Regidol®):** Sehnen, Bänder, Gelenke werden mit Flüssigkeit versorgt
- **Körperpflege:** Askinel®, Körpercreme Regeneration®, Körperlotion Tendiva®: Hautschutz, -pflege, -regeneration
- **Mineralstoff Duschgel Körper und Haare®:** trockene Haut, Kopfschuppen
- **Pre- und Aftersun®:** Temperatenausgleich während des Sonnenbades und Versorgung mit Feuchtigkeit und Pflege nach dem Sonnenbad (kein UV-Schutz)
- **BaseDent® Mineralstoffzahnpaste:** Aufbau und Regeneration der Mundschleimhaut

### Mögliche Mischungen

- **Blasenkatarrh:** 10 Stück der Nr. 9 und je 20 Stück der Nr. 3, 8
- **Darmgrippe:** je 10 Stück der Nr. 4, 6, 10 und je 20 Stück der Nr. 3, 8
- **Gelenkgeräusche:** 10 Stück der Nr. 3 und 20 – 30 Stück der Nr. 8
- **Insektenstiche:** je 10 Stück der Nr. 2, und 20 Stück der Nr. 8 und Cremegelmischung
- **Schlundbrennen:** wenn es „hinaufbrennt“, 10 – 30 Stück der Nr. 8
- **Schnupfen, Neben- und Stirnhöhlenentzündung:** 10 Stück der Nr.3 und 20 – 30 Stück der Nr. 8

Mag.pharm. Claudia Weber



Dr. Böhm®

FÜR  
**AUSDAUER**  
UND  
**LEISTUNG.**

Dr. Böhm®  
BRAUSETABLETTEN  
**MAGNESIUM  
SPORT**

**Magnesium und Kalium**  
für Muskeln und Energiestoffwechsel.

**-20%**  
Rabatt

Rabattgutschein für  
Dr. Böhm® Magnesium Sport® Produkte  
gültig von 01. bis 31.05.2019  
nur in teilnehmenden Apotheken.

# Frauen sind eben doch von der Venus ...



**SEIT 1987** findet am 28. Mai der „Internationale Aktionstag für Frauengesundheit“ (International Day of Action for Women's Health) statt. Ins Leben gerufen wurde er im Rahmen der Internationalen Konferenz für Frauenrechte in San José (Costa Rica).

Unter dem Motto „Our health, our rights, our lives“ unterstützen seit der Gründung 1987 weltweit zahlreiche Menschen- und Frauenrechtsorganisationen diesen Aktionstag, um auf die Bedeutung der psychischen und physischen Gesundheit, aber auch auf die

Gewalt an und Unterdrückung von Frauen aufmerksam zu machen.

## Medizin ist nicht geschlechtsneutral

Ob Diagnosen, Verordnungen, Therapien oder Operationen: Das Geschlecht der Er-

## EMPFEHLUNG FÜR SPORTLICHE FRAUEN

### Magnesium kennt keinen Geschlechtsunterschied

Die Laufschuhe werden geschnürt, das Bike darf wieder in die Sonne – mit den steigenden Temperaturen startet die Sportsaison. Damit Ihre persönliche Leistungskurve nach oben zeigt, ist nicht nur optimales Training, sondern auch die perfekte Versorgung mit den richtigen Mineralstoffen ein Muss – auch für sportlich aktive Frauen.

Ob beim Laufen, Radfahren, Wandern oder Schwimmen – durch zu ausgiebiges Training werden die Mineralstoffdepots des Körpers angegriffen, die Muskulatur wird überlastet, Krämpfe treten auf. Durch intensive Anstrengung verlieren Sie nicht

nur bis zu drei Liter Schweiß pro Stunde, sondern auch wichtige Mineralstoffe. Wird dieser Verlust nicht ausgeglichen, macht sich das bald bemerkbar.

### Unser Tipp

Der erhöhte Magnesiumbedarf von SportlernInnen kann nur schwer mit einer ausgewogenen Ernährung gedeckt werden. Eine gezielte Zufuhr von ca. 300 mg Magnesium pro Tag ist in der Sportsaison zu empfehlen, am besten in zwei Dosen zu je 150 mg. Das erhöht die Aufnahme durch den Körper und empfindliche Personen vermeiden Durchfall.

kranken macht immer noch einen Unterschied. Dass etwa Herzinfarkte eher Männern zugeschrieben wurden, führte über Jahrzehnte hinweg dazu, dass bei Frauen der Infarkt oft nicht erkannt wurde. Schon die medizinische Forschung weist eine geschlechtsbezogene Schieflage auf.

Eigentlich sollten Arzneimittelstudien an Testpersonen durchgeführt werden, die die

Zielgruppe des Präparates möglichst genau abbilden. Genau dies geschieht aber häufig nicht, denn Frauen sind in klinischen Anwendungsstudien immer noch stark unterrepräsentiert. Nur rund ein Drittel der auswertbaren Ergebnisse stamme von Frauen, etwa weil Schwangere von vielen Versuchen ausgeschlossen sind. Zur mangelhaften Studienlage kommen Vorur-

teile über vermeintlich typisch „weibliche“ Eigenschaften, die dann oftmals anders betrachtet wurden und werden als typisch „männliche“ Eigenschaften. Die Frage, welche gesundheitlichen Folgeschäden und gesellschaftlichen Kosten sich aus dieser Situation im Detail ergeben, ist leider noch gar nicht zu beantworten. Es wird nämlich kaum darüber geforscht.

# Die Frauenhormone aus den Pflanzen

Phytohormone, also von Pflanzen erzeugte Hormone, werden in Flavonoide, Lignane und Indolcarbinole eingeteilt. Zu den Flavonoiden gehören Flavone, Isoflavone und Coumestane. Hauptlieferanten für Isoflavone sind Soja und andere Hülsenfrüchte sowie Rotklee.

Untersuchungen zeigen, dass Menschen, bei denen viele Sojaprodukte auf dem Speiseplan stehen (Ostasien), hohe Konzentrationen an östrogenwirksamen Isoflavonen im Blut aufweisen. Deshalb wird immer wieder berichtet, dass es im Japanischen keine Vokabel für Wechseljahrsbeschwerden gibt. Anscheinend gleichen die Soja-Isoflavone das Absinken der körpereigenen Östrogenproduktion aus. Als Quellen für androgen (männlich) wirksame Pflanzenhormone gelten Ginseng und die schottische Pinie.

Im Zuge neuerer Studien über die Risiken einer Hormonersatztherapie in den Wechseljahren werden Phytohormone häufig als Alternative empfohlen. Sie sollen die glei-

chen positiven Wirkungen haben wie künstliche Östrogene – ohne deren Nebenwirkungen. Das liegt offenbar daran, dass pflanzliche Östrogene an den Östrogen-Rezeptoren schwächer wirken als „echte“ Östrogene oder auch ihre künstlichen Varianten. Sie können also durchaus einen Mangel ausgleichen. Dafür ist allerdings Geduld und eine hohe Zufuhr nötig.

Sind zu viel „echte“ Östrogene vorhanden, werden sie in ihrer Wirkung blockiert, da die Rezeptoren bereits von den Phytohormonen besetzt sind. Es wird angenommen, dass ein Zuviel an Östrogenen auch Krebserkrankungen, insbesondere Brustkrebs, fördert. Dementsprechend könnten pflanzliche Östrogene einen Brustkrebs verhindernden Effekt haben.

Als Beleg dafür ergaben Untersuchungen der Fallzahlen, dass das Brustkrebsrisiko in Japan (wo viel mehr Soja verzehrt wird) deutlich niedriger ist als etwa in den USA und auch in Europa..

### Pflanzenhormone nutzen

Pflanzliches Progesteron kommt weniger in den Wechseljahren zum Einsatz, sondern bei einem anderen typischen Frauenleiden: dem Prämenstruellen Syndrom (PMS), denn dieses wird durch einen Progesteronmangel ausgelöst.

Frauen, die unter den typischen Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen und Spannen in der Brust leiden, werden daher Präparate mit Mönchspfeffer oder Yamswurzel empfohlen.

Auch die pflanzlichen Östrogene, vor allem die aus Soja, Rotklee und Traubensilberkerze, sind in der Apotheke erhältlich. Ihre positiven Effekte lassen sich offenbar sowohl bei innerlicher als auch bei äußerlicher Anwendung nutzen.

Vielfach enthalten die Präparate eine Kombination aus mehreren hormonwirksamen Pflanzen oder auch zusätzliche Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Wir beraten Sie gerne zu diesem Thema.

**LEATON®**  
Energie und Vitalität

**Energie  
schenken!**

Österreichs  
Tonikum  
Nr. 1\*

**LEATON®**  
complete

- Vitamine & mehr
- Ginkgo
- Ginseng
- Lecithin
- Lutein
- Lycopin
- glutenfrei

Vitalität und Leistungskraft

**10 lebenswichtige Vitamine & 5 Vitalstoffe**

■ Für Körper und Geist

■ Für das Immunsystem

■ Für sofortige Stärkung



# Mit dem Frühling kommen die Pollen

**DAS GROSSE NIESEN** Die Nase rinnt, die Augen brennen, man hustet, bekommt schwer Luft oder asthmaartige Anfälle – sogar nachts, was zu Schlafstörungen und am nächsten Tag zu Müdigkeit und Konzentrationsschwächen führen kann.

Das sind die typischen Beschwerden, die Allergikern ab Frühlingsbeginn und fallweise auch noch durch die gesamte warme Jahreszeit das Leben schwer machen. Es reichen schon wenige Pollen in der Luft aus, um diese Symptome auszulösen. Unbehandelt kann, was mit Heuschnupfen, Augenbrennen und Husten anfängt, sogar zum chronischen Asthma werden.

## Die Behandlungsmöglichkeiten

Welche Behandlung am besten geeignet ist, hängt vom Ausmaß der Beschwerden



ab. Wer nicht so stark leidet, ist mit der Einnahme von Antihistaminika gut beraten, womit die Entzündungsreaktionen gemildert oder auch verhindert werden. Gegen den Heuschnupfen helfen außerdem das regelmäßige Ausspülen der Nase mit Kochsalzlösungen von zwei bis drei Esslöffeln Salz auf einem Liter Wasser und die Anwendung

von salzhaltigen Nasensprays.

Für Gräserpollenallergiker gibt es auch Mittel in Tablettenform (die sogenannte „Gräserpille“) und Nasensprays, die das entzündungshemmende Cortison enthalten (bitte den Arzt fragen).

In vielen Fällen können auch pflanzliche Arzneimittel helfen, z.B. eine Mischung aus Johannisbeere, Hundsrose, Schneeball, Holunder und Schwarzerle, wie sie in unseren „Gleisdorfer Allergietropfen“ enthalten sind. Die schwarze Johannisbeere gilt übrigens als eines der potentesten Heilmittel in der Phytotherapie und wird als natürliches Cortison bezeichnet. Sie wird bei allen Arten der Allergie eingesetzt.

## Impfkur in schweren Fällen

Wenn die Beschwerden unerträglich bleiben, wird die sogenannte Hyposensibilisierung empfohlen. Das ist eine „Impfkur“, wodurch das Immunsystem nach und nach lernt, dem Allergen gegenüber toleranter zu werden. Damit werden ein Großteil der Beschwerden reduziert, ein Teil der Allergiker wird dadurch sogar von der Allergie geheilt.

Mag.pharm. Edith Trinkl



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: Sofia Zhuravetc, sedatseven, Jacob Lund, Björn Wylezich, mkrberlin, Nelos – alle stock.adobe.com



www.lovetea.at



# Alles NEU macht ...

**DER MAI** Nicht alles, aber doch einiges ist NEU im MAYR|S. Wir haben unser Sortiment mit neuen, exquisiten Tee- und Gewürzmischungen von Tafelgut aufgestockt.

Die deutsche Firma **Tafelgut** stellt hohe Ansprüche in Sachen Qualität und Verpackung. So kommen auch immer mehr Gewürze und Tees mit Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau in die wunderschönen, wiederverwendbaren Metall Dosen. Für die leichte, schnelle Küche empfehlen wir unsere verschiedenen Pesto Sorten – allesamt mit Gewürzen aus kontrolliert biologischem Anbau. Sie schmecken auf Spaghetti, Gemüse oder Reismudeln gleichermaßen gut und können auch einfach mit etwas Weißbrot gedippt werden. Für Salate, Aufstriche oder Dips empfehlen wir den Farmhouse Rub Salat&Dip – ebenfalls mit Zutaten aus kontrolliert biologischem

Anbau, die sich perfekt zum Aufpeppen von Gerichten eignet. Auch für Fleischiger und Grillprofis oder solche, die es noch werden möchten, führen wir nun Gewürzmischungen. Verfeinern Sie Ihr Fleisch mit Farmhouse Rub Lamm, Schwein oder Huhn & Pute. Die Rubs eignen sich besonders gut zur Vor- und Nachbereitung von Grillgut auf einem Grill, Barbecue Smoker oder im Backofen. Verwenden Sie die Rubs 2 bis 3 Stunden vorher, um ihr Fleisch einzureiben und geben Sie ihm so die Zeit, um die Aromen des Rubs aufzunehmen. Nicht vorenthalten möchten wir Ihnen an dieser Stelle – rechtzeitig vor dem Mutter-



tag – unsere neuen Tees für Mamas und Kinder: Für Mamas führen wir **Happy Mummy** und **Mama's Take a Break Tee**. Die Namen der Tees sagen es bereits – besonders in der Schwangerschaft und in den ersten Wochen als junge Mutter sollte eines nicht zu kurz kommen: die Entspannung! Gönnen Sie sich oder verschenken Sie zum Muttertag heuer doch einfach etwas Raum und Zeit für eine gute Tasse Tee. Für die Kleinen gibt es Apfel-Minz oder Kamille-Orange Tee. Dass hier alle Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau sind und ausschließlich natürliches Aroma verwendet wird, versteht sich von selbst. Passend zur Jahreszeit neu im Sortiment ist auch Creamy Spring Cake Tee mit wenig Säure. Diese aromatische Früchtemischung mit Himbeer-Pudding-Marzipan-Note lässt einen mit Sicherheit die Zeit vergessen – eine schöne Geschenkidee für die Liebsten oder einfach zum selber genießen!



[www.facebook.com/MaysTee](http://www.facebook.com/MaysTee)

