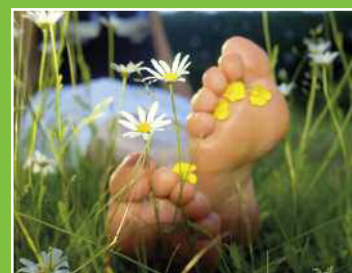




Top-Fitness-Trend



Schutz vor Fußpilz



Anti-Age-Potenzial



Liebe Leserinnen und Leser!

Endlich ist der Sommer da und mit ihm auch die Urlaubszeit. Wohl jeder von uns verbindet damit etwas Wertvolles: Abschalten, Energie tanken, Zeit mit der Familie, Neues entdecken oder einfach nur genießen. Egal, was Sie in diesem Sommer unternehmen wollen – besuchen Sie uns doch vorher in unserer Apotheke. Wir unterstützen Sie beim Aufstocken Ihrer Reiseapotheke, beraten Sie hinsichtlich Impfprophylaxe oder Sonnenschutz und geben Ihnen Tipps, wie Sie mit Ihrer Dauermedikation gut durch den Urlaub kommen.

Mitte August wird auch die Lindenapotheke ihre Koffer packen und in das neue Gebäude gegenüber in die Andreas Thalhammer Straße übersiedeln. Wir freuen uns schon sehr darauf, denn die neue Apotheke ist ganz offen konzipiert: Sie werden zuschauen können, wenn wir Ihre Salbe rühren oder unmittelbar dabei sein, wenn wir einen Tee für Sie mischen.

Ab 16. August haben wir tolle Eröffnungsüberraschungen für Sie vorbereitet!

Bis dahin wünschen wir Ihnen einen traumhaften Sommer und bleiben Sie gesund!

Ihre Apothekerin **Mag. pharm. Irene Apprich** und das Team der Lindenapotheke



So bleiben die Nieren gesund

Täglich passieren 1800 Liter Blut die Nieren im menschlichen Körper. Schädliche Stoffe werden dabei herausgefiltert, der Flüssigkeits- und Salzhaushalt reguliert und wichtige Hormone gebildet.

Die bohnenförmigen Nieren liegen beiderseits der Wirbelsäule unterhalb der Rippenbögen. Geschützt werden die empfindlichen Hochleistungsorgane durch eine Hülle aus Bindegewebe und Fett.

Mittels komplexer Filterprozesse entfernen die Nieren schädliche und giftige Stoffe aus dem Blut, die aus dem Körper entfernt werden müssen, um diesen nicht zu vergiften. Darüber hinaus regulieren die Nieren den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt und steuern das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper.

Können die Nieren ihre wichtigen Funktionen nicht mehr wahrnehmen, so muss sich der Patient regelmäßig einer Dialyse (Blutwäsche) unterziehen. Bei fortgeschrittener Nierenschädigung kann auch eine Nierentransplantation erforderlich sein.

Zu den größten Risiken für die Niere zählen Diabetes und Bluthochdruck. Beide Grunderkrankungen schwächen die in den Nieren befindlichen Blutgefäße. Die Organe werden weniger stark durchblutet, Nierengewebe vernarbt und die Nierenfunktion sinkt.

Da die durch Diabetes und Bluthochdruck verursachten Nierenschäden lange Zeit unbemerkt bleiben können, ist es so wichtig, regelmäßig die Zucker- und Blutdruckwerte kontrollieren zu lassen, um rechtzeitig regulierende Maßnahmen ergreifen zu können.

Diabetes und Bluthochdruck behandeln lassen!

Menschen, die bereits an Diabetes oder Bluthochdruck leiden, können ihre Nieren dadurch am besten schützen, indem sie ihre chronischen Erkrankungen durch bestmögliche Einstellung der Blutzuckerwerte bzw. des Blutdrucks behandeln lassen.

Darüber hinaus unterstützt generell ein gesunder Lebensstil nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern sämtliche Organe und ganz besonders die Nieren. Wer sich gesund ernährt, auf sein Gewicht achtet, sich ausreichend bewegt, nicht raucht und nicht oder in Maßen Alkohol konsumiert, trifft für die Nieren die beste Gesundheitsvorsorge. Die Nieren brauchen viel Flüssigkeit, damit sie richtig arbeiten können. Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit sollte man dem Körper täglich zuführen. An heißen Sommertagen verliert der Körper mit dem Schweiß viel Flüssigkeit, entsprechend mehr sollte getrunken werden. Gleiches gilt für Sportler, die abhängig von der körperlichen Betätigung große Mengen Flüssigkeit in kurzer Zeit verlieren können.

Zum Durchspülen der Nieren eignen sich spezielle Nierentees aus der Apotheke. Bewährt haben sich dabei Mischungen aus Heilkräutern in Arzneibuchqualität wie zum Beispiel Birkenblätter, Brenn-

nesselblätter, Schachtelhalmkraut und Bärentraubenblätter.

Achtung: Als Ausscheidungsorgane haben die Nieren auch die Aufgabe, Substanzen aus Medikamenten wieder aus dem Körper zu entfernen. Damit werden sie üblicherweise sehr gut fertig - wenn man sich hinsichtlich der Dosierung und der Häufigkeit der Anwendung an die Empfehlungen in der Arzneimittelinformation hält. Fragen Sie bei Unklarheiten oder Zweifeln immer in unserer Apotheke nach!

INFO-BOX

Was die Nieren leisten

- Sechs Liter Blut befinden sich im menschlichen Blut-Kreislauf-System. Diese Menge wird 300 Mal am Tag durch die Nieren geschleust.
- Aus dem Blut werden in den Nieren 180 Liter sogenannter Primärharn herausgefiltert.
- Dieser Menge werden alle wertvollen Substanzen entnommen - z. B. Wasser, Eiweiß und Zucker.
- Übrig bleiben 1,8 Liter Harn mit den von den Nieren herausgefilterten Schad- und Giftstoffen.
- Der Harn gelangt von den Nieren über die Harnleiter in die Harnblase und wird von dort über die Harnröhre nach außen transportiert und ausgeschieden.

Wie Sie im Urlaub gesund und fit bleiben

Den Urlaub möchte man am liebsten von der ersten bis zur letzten Minute genießen. Krank im Hotelbett zu liegen - das geht gar nicht! Wer einige einfache Regeln einhält und ein bisschen vorsorgt, hat gute Chancen auf einen Top-Urlaub bei bester Gesundheit!

Damit Sie nicht schon am Weg in den Urlaub von der Reisekrankheit eingeholt werden, beachten Sie bitte die folgenden Tipps:

Was tun gegen Reisekrankheit?

- Richten Sie den Blick im Auto nach vorne und lesen Sie nicht.

- Wählen Sie in Auto oder Bus vordere Plätze, Mittelplätze in Flugzeug und Schiff.
- Nehmen Sie immer Getränke mit, um im Fall des Falles den Flüssigkeitsverlust durch Erbrechen ausgleichen zu können.

Ein empfindlicher Magen rebelliert manchmal am Urlaubsort gegen ungewohnte

Speisen und Hygienebedingungen. Hier sind einige Tipps, wie Sie Durchfall, Erbrechen und Übelkeit vorbeugen und Unpässlichkeiten behandeln können:

Was tun bei Magen-Darm-Beschwerden?

- Vorbeugend kann man rezeptfreie Präparate aus der Apotheke einnehmen, die Kulturen aus Milchsäurebakterien enthalten.
- Kündigen sich Magen- und Darmbeschwerden an, so sollte man viel trinken und wenig essen. Lindernd wirkt schwarzer Tee (gerbstoffreich!), den man mit Traubenzucker süßen sollt. Besorgen Sie sich für die Reiseapotheke auch ein salzreiches Traubenzucker-/Elektrolyt-Pulver zum Trinken.
- Essen Sie nicht von kalten Büffets.
- Achten Sie auf „verstecktes“ Leitungswasser: z.B. in Eiswürfeln, im Speiseeis, auf dem gewaschenen Salat oder Kondenswasser aus der kalten Trinkflasche.
- Befolgen Sie die bewährte Regel „Peel it, cook it, grill it or forget it!“ Abwechslung ist wunderschön, aber die Verdauung ist Regelmäßigkeit gewöhnt. Kommt diese aufgrund einer langen Reise oder mangels sanitärer Einrichtungen durcheinander, so reagiert der Körper häufig mit Verstopfung.

Was tun bei Verstopfung?

- Essen Sie mehrmals täglich 2 Esslöffel Leinsamen oder Weizenkleie und trinken Sie viel Flüssigkeit dazu.

Tagsüber stellen Bienen und Wespen eine Bedrohung dar, an lauen Abenden fallen Gelsenschwärme gnadenlos über schutzlose Urlaubsgäste her: Auch zum Schutz vor Insekten heißt es: vorbeugen und die Reiseapotheke füllen.

Nichts als Fernweh haben!

JETZT REISEAPOTHEKE AUFFÜLLEN!



Wearables - der Top-Fitness-Trend 2016

Eine Umfrage des American College of Sports Medicine (ACSM) hat ergeben, dass Wearable Technologies der Fitness Trend Nummer eins dieses Jahres sind.

FITNESS TRENDS 2016

1. Wearable Technologies
2. Body Weight Training
3. High-intensity Interval Training
4. Krafttraining
5. Ausgebildete und zertifizierte Fitness-Profis
6. Personal Training
7. Functional Fitness
8. Fitness Programm für ältere Leute
9. Bewegung und Gewichtsverlust
10. Yoga

Wearables sind sowohl in der Arbeit als auch in der Freizeit anwendbar. Der Name Wearable Technologies steht für alle tragbaren Geräte, die am Körper selbst getragen werden. Z.B.: Fitness Trackers, GPS-Geräte, Pulsmesser, Smartwatches etc.

Die Vorteile dieser Mensch-Maschinen Schnittstelle sind folgende:

Die Sensoren, die in den Armbändern verbaut sind, bieten eine Anzahl an Funktionen wie zum Beispiel: die Messung der über den Tag verteilten Bewegung, den daraus entstehenden Kalo-

rienverbrauch, die Herzschlagrate, die Dauer sowie die Qualität des Schlafes und viele andere Features.

Wie funktioniert das also in der Praxis?

Das Smartphone kommuniziert mit dem Messgerät via Bluetooth, wodurch die

direkt am Körper aufgenommenen Werte an eine mitinstallierte App übertragen werden. Diese App ermöglicht es dem Anwender, sich die Messresultate anzusehen und somit seine Gewohnheiten und erreichten Ziele zu analysieren.

Des Weiteren kann man diese Resultate an Freunde weiterleiten, die Ergebnisse



© alexey boldin, fotolia.com

vergleichen, sportliche Ziele planen und den Facebook-Status des Users aktualisieren. Diese Gruppenmotivation führt zu einer gesünderen Lebensweise, wodurch die Sportlichkeit gesteigert wird und beim Abnehmen hilft.

Motivation bei Bewegungsarmut

Eine Umfrage in Deutschland hat ergeben, dass sich 33 % der Einwohner zu wenig bewegen (weniger als 30 Minuten am Tag). Die Gründe für diese Bewegungsarmut waren unterschiedlich: keine Zeit, keine Motivation, Müdigkeit, Krankenstände usw. Fitness Armbänder können dabei als zusätzliche Motivation für beschäftigte und unmotivierte Personen wirken.

Unterschiedliche Modelle

Fitness Armbänder lassen sich in drei Kategorien einordnen

- Armbänder ohne Display
- Armbänder mit Display
- Armbänder mit GPS

Bei den Geräten ohne Display muss man oft auf die installierte App zurückgreifen um sich den aktuellen Tageszustand ansehen zu können. Armbänder mit einem OLED- oder AMOLED-Display funktionieren unabhängig vom Smartphone. Wenn Sie ein leidenschaftlicher Läufer sind, greifen Sie am besten zum GPS Armband. Da können Sie Ihre Laufstrecken verfolgen und die entsprechenden Daten analysieren.

Die Wearable Technology kann kurz und bündig die Aktivitäten und Bewegungen im Alltag dokumentieren, wodurch das Treppensteigen, kurze Laufwege oder lange Spaziergänge gleich viel motivierender sind. Alle Aktivitäten lassen sich auswerten, was dazu beiträgt, sportliche Leistungen professionell zu analysieren und danach zu verbessern.

Perspektiven für die Zukunft

Ansonsten hat die Wearable Technology das Potenzial, sich auch im Alltag vieler kranker Menschen bewähren. Die Rede ist hier von einer zuverlässigen Sensortechnik mit einer Blutzuckermessfunktion, die das Leben von Diabetikern



erleichtern kann. Anstatt des schmerzhaften Einstichs bei jeder Messung, muss laut Forschern lediglich einmal ein biochemischer Messfühler im Körper implantiert werden, welcher direkt eine permanente Messung des Blutzuckerspiegels sicherstellt. Die Entwicklung von anderen Sensoren, wie Pflaster im Bereich der automatischen Gesundheitsdatenüberwachung, ist noch im Laufen.

Das ist aber noch lange nicht alles und die Technologie lässt sich nicht aufhalten. Der Fokus liegt zum Beispiel auf „Smart Clothing“. Dies sind Kleidungsstücke aus Hightech-Textilien, wie z.B. Skijacken mit eingebauten Navigationsgeräten, Reiterwesten mit Airbags oder

Jogging-Anzüge, die Atmung und Blutdruck überwachen. Auf das alles und vieles mehr können wir uns in der Zukunft freuen.

Zum Abschluss eine Frage zum Nachdenken: Wo gibt es Limits und wird uns diese Technologie aus gesundheitlichen Gründen gewisse Genüsse des Lebens verbieten? Wie Elbert Hubbard einmal gesagt hat: „Eine Maschine kann die Arbeit von fünf gewöhnlichen Menschen leisten, aber sie kann nicht einen einzigen außergewöhnlichen ersetzen.“ Infolgedessen bleiben Sie weiterhin außergewöhnlich und lassen Sie sich individuell zu jedem Gesundheitsthema von unseren außergewöhnlichen Apothekern beraten ☺!



Vitamin K

Vitamin K2 - ein Vitamin mit großem Potenzial

Wer von Vitamin K spricht, meint meist Vitamin K1, einen Stoff, der bei der Blutgerinnung eine wichtige Rolle spielt. Erst vor kurzem befassen sich die Wissenschaftler näher mit dem Vitamin K2, das vielversprechende Anti-Age-Eigenschaften zu besitzen scheint.

Die Vitamine K1 und K2 sind bereits seit den 1930er-Jahren bekannt, das Augenmerk der Wissenschaftler lag aber jahrzehntelang auf dem Vitamin K1. Man weiß, dass ein Vitamin-K-Mangel zu verzögerter Blutgerinnung führt und die Wundheilung beeinträchtigt. Vermehrt richtet sich nun das Augenmerk auch auf das Vitamin K2, wobei interessante Beobachtungen gemacht werden. Die Stärke des Vitamin K2, eines essenziellen Nährstoffes, scheint in der Regulierung des Kalzium-Haushaltes im Körper zu liegen. Der Mineralstoff Kalzium spielt für die Gesundheit eine wichtige Rolle: Er sorgt für starke Knochen, sollte sich aber nicht in den Blutgefäßen ablagern, weil Kalzium dort schädliche Verkalkungen verursachen kann.

Kalzium wird im Körper richtig verteilt

Ein guter Vitamin K2 Status im Körper scheint nun dafür verantwortlich zu sein, dass Kalzium die Knochendichte verbessern und somit zum Schutz vor Osteoporose beitragen kann. Andererseits dürfte K2 verhindern, dass sich Kalzium in den Arterien sowie im Herz- oder Lungengewebe ablagert. Dadurch bleiben die Blutgefäße elastisch, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose sinkt.

Noch sind die Forscher sehr vorsichtig mit ihren Aussagen und die Ergebnisse weiterer Studien müssen abgewartet werden. Aber schon jetzt zeichnet sich ein großes Potenzial des neu entdeckten Vitamins ab.

Während Vitamin K1 mit der Nahrung aufgenommen wird, sind Quellen für natürliches Vitamin K2 rar. Das fernöstliche fermentierte Sojaprodukt Natto ist zwar reich an Vitamin K2, aber für westliche Gaumen gewöhnungsbedürftig.

Von pharmazeutischen Herstellern werden aber bereits Vitamin K2 Präparate zur Nahrungsergänzung produziert. Besonders wirksam scheinen diese Präparate in Verbindung mit Vitamin D zu sein.

Generell vorsichtig müssen bei der Einnahme von Vitamin K Patienten sein, die blutverdünnende Mittel benötigen. Lassen Sie sich zur sicheren Verwendung von Vitamin K in unserer Apotheke beraten.

PRODUKTTIPP

Detox - der neue Begriff für modernes Fasten!

DR. KOTTAS Detox-Tee

Die besonders gut schmeckende Detox-Rezeptur für Ihr Wohlbefinden:

- **Brennesselblätter:** Erhöhen die Harnmenge.
- **Curcumawurzel, Mariendistelfrüchte, Löwenzahnwurzel:** Tragen zu einer normalen Leberfunktion bei.
- **Korianderfrüchte, schwarzer Pfeffer:** Bringen die Verdauung in Schwung.
- **Grüntee:** Coffeinhaltig.
- **Lemongras, Apfelmünze:** Geben den frischen Geschmack.

In Bio- und Apothekenqualität. Exklusiv in Ihrer Apotheke. www.kottas.at



Damit Ihre Haut nicht rot sieht

Sobald uns die ersten Sonnenstrahlen so richtig wärmen, wollen alle Menschen Energie tanken und Farbe auf die blasse Haut bekommen. Obwohl sich die Sonnenstrahlen auf unserer Haut sanft anfühlen, bringt jedoch ihre UV-Strahlung auch verschiedene Gefahren mit sich.

Wenn die Sonne auf unsere Haut scheint, beginnen die Melanozyten, das sind die pigmentbildenden Zellen in der Haut, sofort braunes Melanin zu bilden. Die Zellen schützen unsere Haut so vor dem UV-Licht. Braune Haut ist also eine natürliche Eigenschutzreaktion der Haut gegen intensive Sonnenstrahlung. Der bräunliche Hautfarbstoff Melanin schützt die Zellkerne, und damit unsere Erbinformation vor Schäden durch das UV-Licht. Die in den Zellkernen enthaltene DNA ist die Trägerin unserer Erbinformation. Entstehen Defekte in der DNA, kann das noch nach langer Zeit schwere Folgen haben.

Ein zweiter Eigenschutzmechanismus der Haut ist die selbstständige Verdickung der obersten Hautschicht zur „Lichtschiel“. Sie wird unter mildem Sonneneinfluss nach und nach aufgebaut. Die Lichtschiel wirft einen Teil der Sonneneinstrahlung zurück. Die UV-Strahlen des Sonnenlichtes werden so gehindert, in tiefere Hautschichten einzudringen.

UVA – Strahlung macht braun und fördert die Hautalterung

Der Hauptanteil des UV-Lichtes ist langwellige UVA-Strahlung, die tief in die Haut eindringt und die Melanozyten zur Bildung von Melanin aktiviert. UVA-Strahlen bewirken je nach Hauttyp eine sofortige und intensive Braunfärbung der Haut. Sie sind aber auch Hauptauslöser für verschiedene Formen von Sonnenallergien.

Außerdem beschleunigen die UVA-Strahlen die Bildung von zellschädigenden freien Radikalen und können Kollagen- und Elastinfasern zerstören. Dadurch verliert die Haut an Festigkeit und altert frühzeitig (Photo-Aging). Zu viel UVA-Strahlung kann sogar zu genetischen Veränderungen in den pigmentbildenden Zellen führen. Diese Mutationen der Melanozyten-DNA können sich irgendwann und ohne erkennbaren Auslöser zum Hautkrebs (bösartigen Melanomen) entwickeln.

UVB – Strahlung führt zu Sonnenbrand
Nur ca. 5 % der Sonnenstrahlung ist kurzwellige UVB-Strahlung. Ihre Auswirkungen erkennt man vor allem an den oberen Hautschichten. Sie verursacht Sonnenbrand. Die UVB-Strahlung trocknet die Haut aus und kann außerdem die Erbinformation der Hautzellen verändern und schädigen.

Niemals ohne optimalen Sonnenschutz

Es gilt, dass Sonnenschutzmittel immer auf den Hauttyp abzustimmen sind. Ihr optimaler Lichtschutzfaktor hängt von Ihrem Hauttyp, von der Meereshöhe, dem geographischen Breitengrad und der Nähe zum Wasser ab.

Der Lichtschutzfaktor gibt an, um wie viel länger Sie in der Sonne bleiben dürfen, verglichen mit ungeschützter Haut, ohne einen Sonnenbrand zu erleiden.

Wiederholtes Auftragen des Sonnenschutzes verlängert NIE die empfohlene Aufenthaltsdauer!

- Verwenden Sie zu Beginn einen höheren UV-Schutz.
- Für empfindliche Haut (z.B. Sonnenallergie) sollten Sie Produkte ohne Emulgatoren, Duft- und Konservierungsstoffe verwenden.
- Tragen Sie den Sonnenschutz dick und ca. 30 Minuten vor dem Sonnenbad auf. Achten Sie besonders auf Nase, Lippen, Dekolleté, Ohren und Schultern. Das sind immer die anfälligsten Stellen für einen Sonnenbrand.
- Wasserfesten Sonnenschutz verwenden! Sonnenbaden wird ja meist mit Schwimmen kombiniert und die UV-Strahlen des Sonnenlichtes können auch die Wasseroberfläche durchdringen.
- Da beim Schwimmen, Abtrocknen und Schwitzen die Sonnenschutzmittel teilweise entfernt werden, müssen auch wasserfeste Sonnencremes nach dem Baden neu aufgetragen werden.
- Vermeiden Sie die pralle Sonne, besonders zwischen 11 und 16 Uhr.
- Im Schatten wird man übrigens auch braun! Es dauert zwar ein bisschen länger, dafür hält die Bräune länger.
- Weil die UV-Strahlung auch durch die Wolkendecke dringt, können Sie auch bei bedecktem Himmel einen Sonnenbrand bekommen.

Nächtliche Wadenkrämpfe - schmerzhafte Schlafräuber

Schätzungsweise leiden ca. 40 % der Bevölkerung unter Wadenkrämpfen. Da sie meistens in der Nacht kommen, rauben sie uns den erholsamen Schlaf. Auslöser dafür sind meist Störungen im Magnesiumhaushalt. Dieser Mineralstoffmangel kann viele Ursachen haben.

Die meisten Betroffenen leiden unter den Krämpfen in der Nacht. Ein unerträglicher Schmerz reißt Sie aus dem Schlaf. Die Wade krampft sich schmerzhaft zusammen, oft sogar bis in die Zehen spürbar. Auch beim Sport (z.B. beim Schwimmen) kommt es immer wieder vor, dass der Wadenmuskel sich zusammen zieht, sich aber nicht sofort wieder entspannt.

Wadenkrämpfe treten auch ohne erkennbare Ursache auf

Meistens sind Wadenkrämpfe ein Anzeichen für einen Mangel an Magnesium. Dieses Mineral ist in unserem Körper für viele Aufgaben wichtig. Unter anderem wird es für die Informationsübertragung von den Nerven auf die Muskulatur benötigt. Verspannungen in Nacken und Schulter, nervöses Lidzucken oder immer wieder auftretende Kopfschmerzen können erste, unangenehme Anzeichen eines Magnesiummangels sein.

Auch ein Flüssigkeitsmangel durch Durchfall, Erbrechen oder dauernde Anwendung eines Abführmittels kann Wadenkrämpfe verursachen. Der Körper ver-

liert dabei viele wichtige Mineralstoffe, u. a. das wichtige Magnesium. Bestimmte Medikamente wie etwa blutdrucksenkende oder harntreibende Mittel, können als Nebenwirkung Wadenkrämpfe auslösen.

Eine häufig beobachtete Ursache nächtlicher Wadenkrämpfe ist eine Überbeanspruchung der Wadenmuskulatur. Sie kann durch ungewohnt anstrengende sportliche Betätigung entstehen oder durch eine chronische Fehlbelastung des Fußgewölbes. Relativ häufig kommen nächtliche Wadenkrämpfe bei Wirbelsäulenproblemen vor, wenn die Nerven irritiert werden. Selten, aber doch, deuten Wadenkrämpfe auch auf Gefäßerkrankungen wie Krampfadern oder eine arterielle Verschlusskrankheit (Schaukensterkrankheit) hin.

Was hilft bei Wadenkrämpfen?

Gegen nächtliche Wadenkrämpfe hat jeder Betroffene seine Methoden entwickelt, die ihm am besten helfen. So kann es Linderung bringen, sich mit beiden Händen gegen eine Wand abzustützen. Oft hilft es auch, wenn sie das krampfende Bein einen Schritt zurücksetzen



© unpict, fotolia.com

und durchdrücken, bis es sich entspannt. Manche Patienten machen gar eine warme Beindusche, weil sie sie als angenehm entspannend empfinden.

Zur Vorbeugung sollten Sie im Tagesverlauf jedenfalls reichlich Flüssigkeit trinken und für eine ausreichende Mineralstoffzufuhr sorgen. Vorbeugend wirksam ist regelmäßige, aber nicht übertriebene, Bewegung zur Kräftigung der Muskeln. Auch vorbeugende Massagen helfen. Vielen Betroffenen hilft es auch, wenn die Beine während des Schlafs ganz warm zugedeckt sind. Die genaue Ursache häufig auftretender Wadenkrämpfe sollte auf jeden Fall mit einem Arzt abgeklärt werden.

Die Pilzsaison ist da!

Schuppt und juckt Ihre Haut zwischen den Zehen? Ist sie feucht und aufgeweicht? Haben Sie weißliche, schmerzhaft Stellen zwischen den Zehen? Wenn ja, haben Sie höchstwahrscheinlich einen Fußpilz erwischt. Sie sind nicht allein. Nach zuverlässigen Schätzungen leiden ca. 20 % Ihrer Mitmenschen auch an Fußpilz.

Pilzinfektionen gehören zu den häufigsten Haut- und Nagelerkrankungen. Der Fuß- und Nagelpilz wird durch winzig kleine Pilze, sog. Dermatophyten, hervorgerufen. Das ist eine Pilzart, die keratinhaltige Gebilde wie z.B. die Oberhaut oder Nägel befällt.

Die Übertragung geschieht fast nie durch direkten Hautkontakt, sondern vielmehr durch die winzigen Hautschüppchen, die wir durch die ständige Erneuerung der Haut laufend verlieren. Diese Schüppchen mit den anhaftenden Pilzsporen sammeln sich in Böden, Teppichen, Badematten, Handtüchern. Von dort können sie leicht übertragen werden. Von vielen Menschen gemeinsam benutzte Umkleidekabinen oder Duschen sind wahre Tummelplätze für die Erreger. Leider sind die Dermatophyten sehr robust und überleben lange Perioden unter kargsten Bedingungen.

Besonders im Schwimmbad, wo die Füße fast ständig nass sind und die Haut dadurch aufgeweicht ist, haben es Pilzsporen leicht, in die Haut einzudringen. Außerdem bieten Verletzungen oder Schrunden an den Füßen eine Eingangspforte für Dermatophyten. Grundsätzlich können sich Pilze auch auf gesunder Haut ansiedeln. Ist die natür-

liche Hautbarriere, der Säureschutzmantel, intakt und die Abwehrkräfte gut, können sich die Pilze dort aber nicht ausbreiten.

Haben Sie eindeutig einen Fußpilz erwischt, ist es ganz wichtig ihn mit entsprechenden Medikamenten zu behandeln. Lässt man den Fußpilz unbehandelt, kann er sich auf die Zehennägel ausbreiten und auch andere Körperteile befallen. Zu allem Übel könnten andere Krankheitserreger durch die geschädigte Haut eindringen. Pilzkrankungen sind hartnäckig. Die Behandlung muss unbedingt konsequent durchgeführt werden. Die befallenen Stellen sollten so lange behandelt werden, bis sich das geschädigte Gewebe, durch die natürliche Regeneration, vollständig erneuert hat. Wenn man die Behandlung zu

früh beendet, können die Erreger überleben und der Pilz kann sich bei der nächsten Gelegenheit wieder ausbreiten. Die vollständige und einzig sinnvolle Behandlung von Nagelpilz dauert noch länger, weil man den Nagel so lange behandeln soll, bis der ganze Nagel gesund nachgewachsen ist. Das kann bis zu einem Jahr dauern. Immerhin wurde die Behandlung durch neue Arten des Auftragens gerade in der letzten Zeit stark vereinfacht.

Besonders anfällig für Fuß- und Nagelpilz sind ältere Menschen, Raucher, Diabetiker sowie Menschen mit einem geschwächten Immunsystem. Sportler und Menschen, die stark an den Füßen schwitzen oder enge Schuhe aus synthetischen Materialien tragen, schaffen dort ideale Bedingungen für die Verbreitung von Fuß- und Nagelpilz.

Um die Ansteckung in Schwimmbädern zu vermeiden, sollten Sie nie barfuß herumlaufen. Tragen Sie immer Badeschlapfen. Trocknen Sie Ihre Füße gründlich mit einem eigenen Handtuch nach dem Baden ab. Berühren Sie die betroffenen Stellen nicht, um eine Verschleppung der Sporen auf andere Körperregionen zu vermeiden. Es ist ratsam Ihre Socken und Handtücher bei mindestens 60 °C zu waschen.



Gefährliche Hepatitis

Mit der lateinischen Bezeichnung „Hepatitis“ beschreiben Mediziner entzündliche Prozesse der Leber.

Im Wesentlichen unterscheidet man bei dieser Erkrankung zwei Verlaufsformen: Die akute Hepatitis dauert weniger als sechs Monate. Von einer chronischen Hepatitis wird gesprochen, wenn das Leiden länger als sechs Monate andauert.

Das Beschwerdebild der akuten Form ist je nach Patient unterschiedlich. In manchen Fällen wird trotz einer Infektion kein Anzeichen einer Krankheit erkannt, andere Patienten leiden mehrere Wochen bis Monate unter Müdigkeit und Erschöpfung.

Aufgrund der häufigen gelben Verfärbung von Augen, Haut und Schleimhäuten wird diese Erkrankung im Volksmund auch als „Gelbsucht“ bezeichnet. Bedauerlicherweise können auch chronische Entzündungsformen oft jahrelang unerkannt bleiben. Beschwerden treten oft erst dann auf, wenn eine chronische Hepatitis bereits zu einer gefährdeten Leberzirrhose geführt hat.

Eine Leberentzündung kann durch verschiedene Ursachen hervorgerufen werden.

Exemplarisch seien Viren, Medikamente oder giftige Substanzen, wie beispielsweise Alkohol, angeführt.

Da Hepatitisviren zu den häufigsten Verursachern zählen, sollte auf einen entsprechenden Impfschutz unbedingt geachtet werden. Heutzutage existieren zumindest gegen zwei Hepatitisviren, A und B, sichere Impfungen. Erkundigen Sie sich in unserer Apotheke nach den nächsten Impf-Aktionen.

PRODUKTTIPP

Natürliches Cholesterin-Management!

Haben Sie Probleme mit erhöhten Cholesterinwerten?
Sie bevorzugen eine natürliche Alternative?

BIOBENE® Cholesterin Complex

(PZN 4325035) mit Monacolin K aus Rotem Reis und hochwertigem, rein natürlichem Coenzym Q-10 mit 120mg bietet Ihnen nun diese Option. So leisten Sie mit nur 1 Kapsel täglich einen wertvollen Beitrag für Ihr Cholesterinmanagement! Auch für Veganer geeignet. 2-Monats-Packung!

www.biobene.at



PRODUKTTIPP

boso medicus system

Das BT-wireless
Blutdruckmessgerät mit App.

Dieses Oberarmgerät macht im Alltag Ihr Smartphone zum Blutdruckcoach: Mit dem Download der App sind Ihre hochpräzisen Messwerte im Handumdrehen direkt auf Ihrem Smartphone gespeichert und werden automatisch für Sie analysiert. So haben Sie immer und überall Ihre Vitalparameter wie Blutdruckwerte, Puls und eventuelle Arrhythmien im Blick.

In Kürze erhältlich. www.boso.de



GEWINNSPIEL

Wie heißt der TOP Fitnesstrend 2016?

- ☐ Autoreifen rollen
- ☐ Wearable Technologies
- ☐ Liegestütz

1. Preis: Körperfettwaage von Boso

2. Preis: Ein Gesundheitsprodukt aus Ihrer Apotheke.



Machen Sie bei unserem Gewinnspiel mit! Sie können in dieser Ausgabe einen von zwei wertvollen Preisen gewinnen!

Name: _____

Telefon: _____

Adresse: _____

Apotheke: _____

E-Mail: _____

Einsendeschluss: Samstag, 30. Juli 2016

Ich bin damit einverstanden, dass mir Informationen aus der Apotheke an meine E-Mail-Adresse zugesandt werden. Wir garantieren, dass eine Weitergabe der Daten an andere Unternehmen oder sonstige Dritte nicht erfolgt.

Neu in der Lindenapotheke

Traditionelle Europäische Medizin aus Österreich – Heilmittel aus Pflanzen:



Die Wurzeln unserer europäischen Heilkunde gehen auf Hippokrates zurück. Im 4. Jahrhundert v.Chr. fasste er das Wissen der antiken europäischen Medizin in Griechenland im Corpus hippocraticum schriftlich zusammen und wird damit zum Begründer der ersten rationalen und lehrbaren Wissenschaft.

Auch berühmte europäische Ärzte und Heiler wie Paracelsus und Hildegard von Bingen bauen auf den Lehren der alten Griechen auf.

„Das Mittel gegen Deine Leiden wächst rund ums Haus“, sagen alle Kundigen.

Die Firma Phytopharma bietet mit großer Achtung vor dem Menschen und der Natur 300 Mittel zur Abdeckung der Bedürfnisse der Traditionellen Europäischen Medizin an. Somit können wir auf unsere eigene, für unsere Bedürfnisse entwickelte Heilkunde zugreifen.

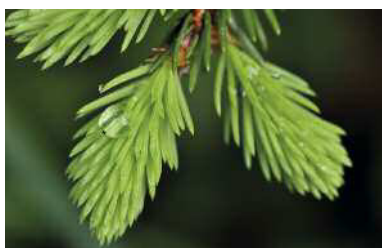
Das Sortiment umfasst folgende flüssige Zubereitungsarten:



MUTTERTINKTUR *Der Geist aus der Flasche*

Als Urtinktur bezeichnet man den alkoholischen Auszug

der frischen Pflanze. Die Urtinkturen sind die Basis der homöopathischen Zubereitungen und stehen in großer Auswahl zur Verfügung. Denn gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen.



GEMMOTHERAPIE *Embryonale Zellgewebstherapie*

Die Gemmotherapie verwendet Heilmittel, die den embryonalen und daher besonders

teilungsaktiven Pflanzenteilen entnommen werden. Knospen, Triebe und Wurzelspitzen werden in pflanzlichem Glycerin zubereitet, um den Reichtum an Hormonen, Enzymen und pflanzlichen Eiweißen bestmöglich zu erhalten.



AROMATHERAPIE *Die Seele der Pflanze*

Um höchste Anforderungen in Bezug auf Reinheit und Qualität zu ermöglichen, verwendet Phytopharma ausschließlich ätherische Öle in Lebensmittelqualität, die rein und vollständig sind.



LITHOTHERAPIE *Stein der Weisen*

Die Lithotherapie (wörtlich „Stein-Heilkunde“) bietet Mineralstoffe in natürlich gebundenem Zustand an.

Beispielsweise wird nicht die chemische Reinsubstanz Lithium verwendet, sondern Lepidolit, das natürliche lithiumhaltige Gestein in alkoholischer Lösung.



OLIGOTHERAPIE *Anstoß zur Aktivität*

Spurenelemente (Oligoelemente) sind zusammen mit den Vitaminen Katalysatoren der biologischen

Funktionen (Lebensfunktionen) aller Organismen.



SOMMERZEIT-REISEZEIT



Jede Reiseapotheke sollte individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden. Die 6 wichtigen „W“ können eine wertvolle Hilfestellung sein.



- 1. Wohin?** Wo geht die Reise hin? Österreich, Mittelmeer oder eine Reise in den fernen Osten?
- 2. Wann?** Die Jahreszeit und Dauer spielt ebenfalls eine wichtige Rolle, damit Ihre Reiseapotheke auf Temperaturen vor Ort etc. abgestimmt werden kann.
- 3. Wer?** Reisen Sie mit Kindern oder älteren Personen? Benötigen Sie bestimmte rezeptpflichtige oder Dauermedikamente, da Sie beispielsweise Diabetiker sind?
- 4. Wie?** Geht es in Richtung Sonne per Auto, Bahn, Bus, Fahrrad oder Flugzeug?
- 5. Was?** Welche Form von Urlaub haben Sie geplant? Strand, Sightseeing, Sport,...
- 6. Welche?** Welche Besonderheiten hat Ihr Körper? Reagiert er sehr empfindlich auf Sonneneinstrahlung, Kostumstellungen, Insektenstiche etc.?

Unsere Empfehlung für einen perfekt gepackten Apotheken-Reisekoffer:

Kopf: Schmerzmittel

Ohr: Reinigende Ohrentropfen nach dem Schwimmen, Schmerztabletten, Ohrenstöpsel gegen Lärm.

Augen: Entzündungshemmende Augentropfen.

Nase: Abschwellende Nasentropfen gegen Schnupfen auch für den Druckausgleich im Flugzeug und bei Bergfahrten.

Zahn: Schmerzmittel, Zahnseide, Zahncreme, Mundwasser.

Hals: Lutschtabletten

Bronchien, Lunge: Hustensaft

Magen: Mittel gegen Reiseübelkeit, Völlegefühl, Sodbrennen und Blähungen.

Darm: Mittel gegen Durchfall und Verstopfung.

Beine: Venenmittel

Füße: Blasenpflaster

Kreislauf: Kreislauftropfen

Fieber: Thermometer, fiebersenkende Mittel.

Prellungen: schmerzstillende Salben, Verbände.

Wunden: Desinfektionsmittel, Verbandmaterial, Heilsalbe, Schere, Pinzette.

Insekten: Insektenschutz für die Kleidung, Insektenschutz für die Haut, Cremes vor oder nach einem Stich.

Sonne: Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor, Sonnenallergie-Präparate, After Sun Lotion.

Unser Caudalie Angebot in der neuen Lindenapotheke:

IHR GESCHENK

Ein Geschenk zur Auswahl



Ab einem Einkauf von 39 €
aus der Caudalie Linie*.

CAUDALIE
PARIS

* Nach Wahl beliebiger folgender Produkte: Veraudon-Goudronessence 75 ml, Douceur du des Vignes 200 ml, Kängasbaum Fleur de Vigne 150 ml, Eau de Parfum 100 ml, Eau de Toilette 100 ml.