

VOLLER EINSATZ FÜR IHRE

GESUNDHEIT

INFORMATION & BERATUNG



Ausgabe Herbst 2013



Liebe Leserinnen und Leser!

„Haben Sie etwas gegen Hämorrhoiden?“ – Diesen Satz hören wir an der Tara immer wieder (was auch nicht weiter verwundert, weil hämorrhoidale Leiden – oft mit Ernährungsfehlern und Bewegungsmangel in Verbindung gebracht - bereits als Volkskrankheit gelten), doch wir haben den Eindruck, dass es ein Satz ist, der unseren Kunden und Kundinnen weniger leicht über die Lippen kommt als die Frage nach Hustensaft & Kopfschmerzmittel. Hämorrhoidale Leiden gehören zur gar nicht so kleinen Gruppe der gesellschaftlich tabuisierten Erkrankungen, die man nicht gerne öffentlich thematisiert und für die man oft erst dann Hilfe in Anspruch nimmt, wenn der Leidensdruck die Scham überwiegt. Auch Haarausfall, Mundgeruch, Blasenchwäche, Scheidenpilz und Erektionsstörungen zählen zu den Tabu-Themen, die lange verschwiegen werden. Vielleicht tut es den Betroffenen gut zu wissen, dass sie mit ihren Beschwerden nicht allein sind. Viele andere Menschen sind in einer ähnlichen Situation, vielen fällt es ebenso schwer, darüber zu reden.

Unser Wunsch ist es, allen Betroffenen bestmöglich zu helfen. Bitte nutzen Sie unser Angebot zu einem Gespräch in einer diskreten Beratungszone. Wir behandeln alle uns anvertrauten Informationen selbstverständlich vertraulich und mit höchster Verschwiegenheit. Viele der weit verbreiteten, aber tabuisierten Erkrankungen lassen sich – und das ist wichtig zu wissen! - gut behandeln, vor allem, wenn man frühzeitig mit einer Therapie beginnt. Wichtig ist es, um Rat zu fragen und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Zögern Sie also nicht und sprechen Sie mit uns!

Herzlichst, *Mag. Maria Rademberger*

Potenzmittel aus der Apotheke – Sicher und jetzt auch preiswert

Das bekannteste und meist gefälschte Mittel zur Behandlung von Erektionsstörungen ist natürlich die „blaue Pille“ namens Viagra®.

Sildenafil, der Wirkstoff von Viagra®, zählt zur Wirkstoffklasse der so genannten PDE-5-Hemmer, deren Wirkung sich nicht nur bei organisch bedingten, sondern auch bei psychisch bedingten Erektionsstörungen sehr gut bewährt hat.

Organisch bedingte Erektionsstörungen sind großteils auf atherosklerotische Gefäßschäden zurückzuführen, weshalb Männer vor einer Erstverordnung von Potenzmitteln auf eventuell vorliegende Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes oder Nikotinabusus aufmerksam gemacht werden sollten. Erektions-



störungen sind somit kein eigenständiges Problem, sondern immer die Folge einer Grunderkrankung, die auch einer Behandlung Bedarf.

Viagra® ist kein Lifestyle-Präparat und somit auch streng rezeptpflichtig. Eine Anwendung ohne internistische und urologische Untersuchung

kann unter Umständen sehr gefährlich sein. Vor allem die Kombination mit Blutdruck senkenden Mitteln aus der Gruppe der organischen Nitrate kann lebensbedrohlich sein. Die Suche nach Potenz steigernden Mitteln ist vermutlich so alt wie die Menschheit selbst. Mit Juli 2013 ist bei Viagra® der Patentschutz ausgelaufen, was so viel bedeutet, dass nun auch Generika-Firmen günstigere Präparate und auch andere Darreichungsformen (z.B. Kautablette) auf den Markt bringen können. Da es das meist gefälschte Arzneimittel am Markt ist, hofft man nun, dass die neue Vielfalt an Generika, die bedeutend günstiger sind, auch die illegalen Importe aus dem Internet eindämmen wird.

Nährstoffdefizite erkennen und behandeln

Was haben Altersdiabetes, Übergewicht, Allergien, Neurodermitis, Depressionen und Hyperaktivität gemeinsam? All diese Erkrankungen sind vor allem in den Industrieländern weit verbreitet und gelten als ernährungsbedingt oder zumindest ernährungsabhängig. Diese Erkenntnis hat eine enorme Bedeutung, denn durch gezielte Nährstoff-Zufuhr können ernährungsbedingte Mangelkrankungen wieder ausgeglichen werden.

Aber wie? Wie kann man, ohne aufwändige Laboranalysen erkennen, ob es einem Organismus an Zink, Ribo-

flavin, Magnesium oder Pantothen-säure fehlt? Im Prinzip ganz einfach: Indem man sich mit den ernährungsmedizinischen Zusammenhängen dieser Erkrankungen auseinandersetzt und in der Folge diese Erkrankungen als ernährungsabhängig identifiziert.

Nährstoffdefizite zeigen typische Gesichter

Bestimmte äußere Zeichen und Symptome sind spezifischen Nährstoffdefiziten spontan zuzuordnen: Die blasse Haut und die dunklen Ränder unter

den Augen dem Eisenmangel, die erhöhte Krampfneigung und nächtliche Wadenkrämpfe dem Magnesiumdefizit. Nährstoffmangel, Belastungen mit Schwermetallen oder eine Störung des Säure/Basen-Haushaltes zeigen sehr häufig typische Symptome und können damit wichtige Hinweise zur gezielten Therapie mit Nährstoffen geben können. Lassen Sie sich individuell in der Apotheke von ausgebildeten Nährstoffberatern die richtigen Mikronährstoffe empfehlen!

Mag. Silvia Hackenberger-Nährstoffberaterin der Nationalpark-Apotheke Molln

GEWINNER des Gewinnspiels der NATIONALPARK-APOTHEKE:

1. Preis: Der neue Blutdruckmesser BOSO Medicus Exclusive im Wert von EUR 89,90 gewinnt Franz Buchecker, Molln.

2. Preis: Eine Flasche Leaton classic gewinnt Adolf Kaspar, Molln

WIR GRATULIEREN DEN GEWINNERINNEN!

Auch Sie haben die Chance zu gewinnen! Beantworten Sie die Frage auf Seite 10 und geben Sie den Abschnitt bis Ende Oktober in der Nationalpark-Apotheke ab. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Die PROSTATATA

Sie ist ein circa kastaniengroßes Organ und bereitet dem Mann ab der Lebensmitte oftmals Probleme – die Rede ist von der Prostata oder Vorsteherdrüse. Sie gehört zu den männlichen Geschlechtsorganen, denn ihre Hauptfunktion liegt in der Produktion eines Sekrets, welches dem Samen bei der Ejakulation beige-mischt wird. Dieses erhöht die Überlebenschance der Spermien und macht sie beweglicher, was wiederum für eine Befruchtung notwendig ist.

Die Prostata liegt unter der Harnblase und umschließt ringförmig die Harnröhre des Mannes. Hier laufen also Samenleiter und Harnröhre zusammen. Während die Prostata eines jungen, gesunden Mannes etwa 20g wiegt, kann sie im Laufe des Lebens auf über 100g anwachsen. Das Wachstum sowie die Funktion der Prostata werden dabei durch das Hormon Testosteron gesteuert.

Erkrankungen der Prostata treten meist erst im höheren Alter auf. Der bösartige Tumor, das Prostatakarzinom, stellt die häufigste Krebserkrankung der österreichischen Männer dar. Davon abzugrenzen ist eine gutartige Vergrößerung der Prostata, die sogenannte Benigne Prostatahyperplasie (BPH). Die Ursache für ihre Entstehung ist noch nicht restlos geklärt, allerdings spielen genetische und hormonelle Faktoren eine gesicherte Rolle. Durch die schon erwähnte Lage der Prostata um die Harnröhre erklärt es sich leicht, dass bei ihrer Vergrößerung Beschwerden beim Wasserlassen als Symptome auftreten. Unterschieden werden dabei Reizbeschwerden wie häufiger Harndrang, nächtliches Wasserlassen, Schmerzen beim Wasserlassen oder Drang-Inkontinenz von Entleerungsstörungen wie verzögerter Start der Blasenentleerung, Abschwächung des Harnstrahls, Nachträufeln oder Restharn-Bildung. Je nach Schweregrad dieser Sympto-



me teilt man die BPH wiederum in verschiedene Stadien ein.

In der Therapie der BPH nehmen pflanzliche Präparate besonders in den ersten Stadien einen großen Stellenwert ein. Extrakte aus Kürbis, Sägepalme, Brennesselwurzel, afrikanischer Pflaumenbaumrinde, Granatapfel oder Roggenpollen werden hierbei verwendet. Da ihre Verträglichkeit sehr gut ist, können sie über einen längeren Zeitraum ein-

genommen werden. Sollte ihre Wirkung nicht mehr ausreichen, werden vom Arzt chemisch-synthetische Arzneimittel verschrieben. Dabei werden zwei unterschiedliche Substanzklassen verwendet. Häufig verordnet werden Wirkstoffe, welche die Muskeln in Prostata und Harnröhre entspannen und somit eine leichtere Harnentleerung ermöglichen. Sie wirken relativ rasch, führen allerdings nicht zu einer Verkleinerung der Prostata. Häufige Nebenwirkungen sind Schwindel oder Ejakulationsstörungen. Die zweite Gruppe an Wirkstoffen führt durch eine Hemmung der Wirkung des Testosterons auf die Prostata zu einer Verkleinerung des Organs. Hier tritt die Wirkung etwas verzögert ein und Nebenwirkungen wie verminderter sexueller Antrieb, Impotenz oder eine verminderte Samenmenge sind möglich. Bei fortgeschrittenem Krankheitsbild kann auch eine operative Entfernung von Prostatagewebe in Betracht gezogen werden.

Allgemeine Maßnahmen zur Gesunderhaltung der Prostata sind viel Bewegung, Vermeiden von langem Sitzen, Unterkühlung und Nässe und eine regelmäßige Entleerung von Darm und Blase. Außerdem sollte jeder Mann ab dem 45. Lebensjahr seine Prostata einmal jährlich vom Urologen untersuchen lassen.



Aktionen im Herbst

Impfaktionen: Wir informieren Sie über Einzelheiten im persönlichen Gespräch.

Grippe Impfaktion: voraussichtlich ab Oktober 2013

Pneumokokken Impfaktion: gratis für Risikokinder – Zuschüsse versch. Krankenkassen.

Vorteile für Stammkunden:

- Leaton **Doppelpackung minus 10%**
- Fortimel Trinknahrung: **4 + 1 gratis!**
- Boso **Blutdruckmesser minus 10% Rabatt**
- Wir messen kostenlos Ihren Bodymassindex, Blutdruck und Blutzucker!
- **Geschenke**, die sie bei uns kaufen, werden **kostenlos eingepackt!**



SEPTEMBER:

- **Professionelle Hautanalyse** für die individuell perfekte Gesichtspflege - Montag, am 16. 09. und Dienstag, 17.09. im Beratungsraum der Nationalpark-Apotheke Molln. Anmeldung erbeten: 07584/40034
- Beim Kauf von Paranix-Lausshampoo oder Spray bekommen Sie einen -3 € Rabatt Gutschein, gültig auf einen vorbeugenden Spray oder Nachbehandlungsshampoo.
- Dettol Desinfektionsseife im Hygienespender plus 1 Nachfüllung gratis!

OKTOBER:

- 01.10.2013: **Vortrag: Grippe und Lungenkrankheiten.** Wie kann ich mich schützen? DDr. Martin Haditsch – Facharzt für Hygiene und Tropenmedizin um 19 Uhr in der Nationalpark-Apotheke Molln.
- 06.10.2013 **Sensen-Maultrommel-Erlebnislaf** 16 Km von Molln nach Micheldorf: Start 10 Uhr in Molln. Infos: www.erlebnislaf.com
- 01.10.2013-31.12.2013 Therna Care Wärme-Therapie: 1 € günstiger

NOVEMBER:

- **Schwerpunkt Gehör** am 13. 11. 2013: Kostenloser Hörtest und Service der Fa. Neuroth von 8.30-12.30 Uhr. Anmeldung in der Nationalpark-Apotheke Molln.
- **Vortrag: „Hören Sie mich?“:** 15.00 Uhr am 13.11.2013 im Nationalpark-Zentrum Molln Raum Gaisberg. Bitte um Anmeldung in der Apotheke Molln: 07584-40034

Apotheken-Notdienst: Der Notdienst beginnt und endet jede Woche montags um 8 Uhr morgens.

KW	September	Apotheke im Notdienst	
36	02.09.-09.09.	Salvator-Apotheke	Nationalpark-Apotheke
37	09.09.-16.09.	Apotheke „Z. hl. Georg“	Marktstr.6
38	16.09.-23.09.	Nationalpark-Apotheke	4591 Molln
39	23.09.-30.09	Salvator-Apotheke	Tel.: +43 7584 40034
	Oktober		Salvator-Apotheke
40	30.09.-07.10.	Apotheke „Z. hl. Georg“	Hauptplatz 17
41	07.10.-14.10	Nationalpark-Apotheke	4560 Kirchdorf ad Krems
42	14.10.-28.10.	Salvator-Apotheke	Tel.: +43 7582 609 10
43	28.10.-04.11.	Apotheke „Z. hl. Georg“	Apotheke „Z. hl. Georg“
	November		Hammerweg 18
44	04.11.-11.11.	Nationalpark-Apotheke	4563 Micheldorf in OÖ
45	11.11.-18.11	Salvator-Apotheke	Tel.: +43 7582 612 93
46	18.11.-25.11.	Apotheke „Z. hl. Georg“	Apothekennotruf: 1455
47	25.11-2.12.	Nationalpark-Apotheke	Rotes Kreuz:144, Ärztedienst:141