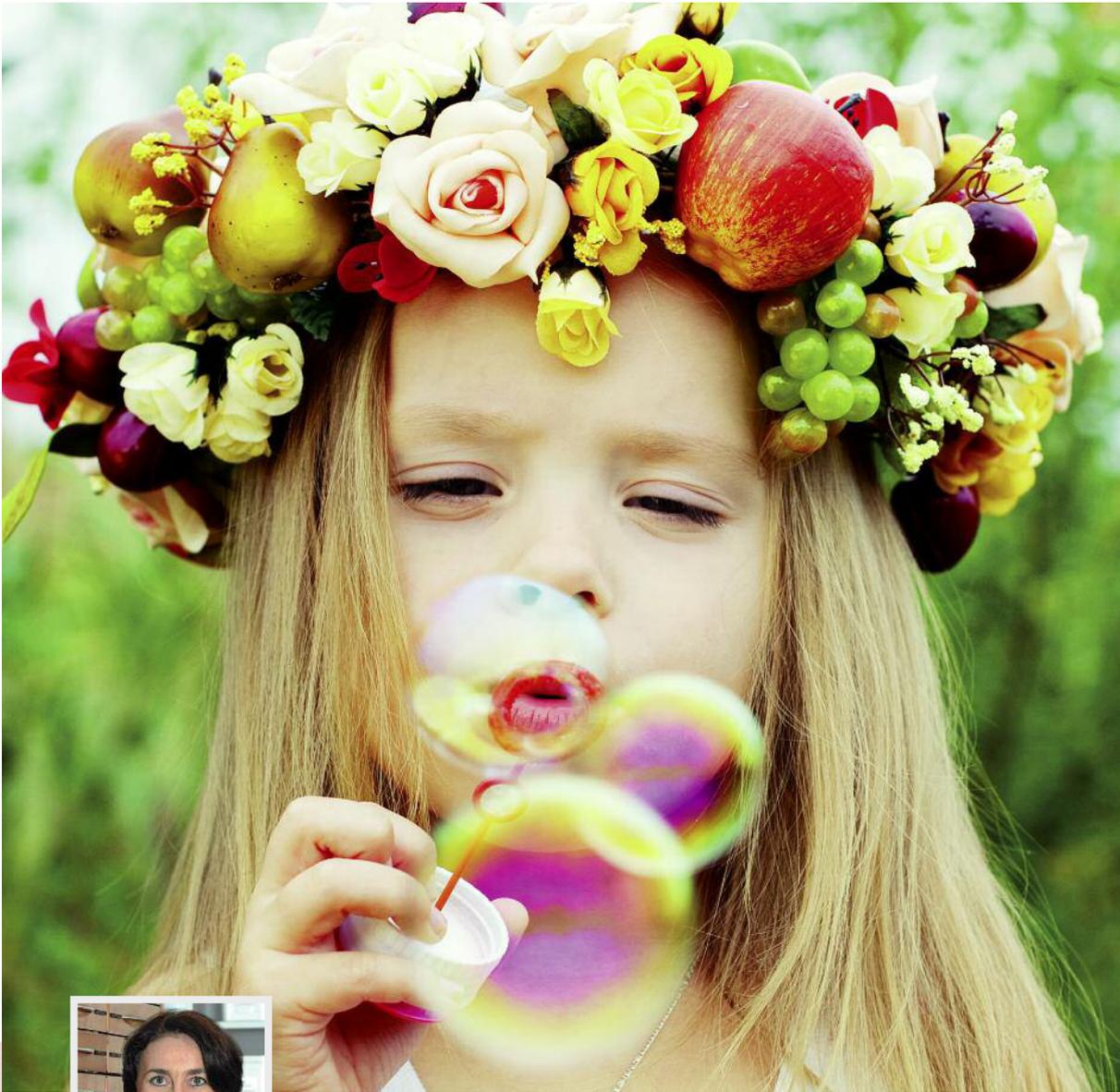


VOLLER EINSATZ FÜR IHRE
GESUNDHEIT
INFORMATION & BERATUNG

Ausgabe 1 | Frühling 2015



Krebsvorsorge



Der richtige Laufschuh



Hexenschuss



Liebe Leserinnen und Leser!

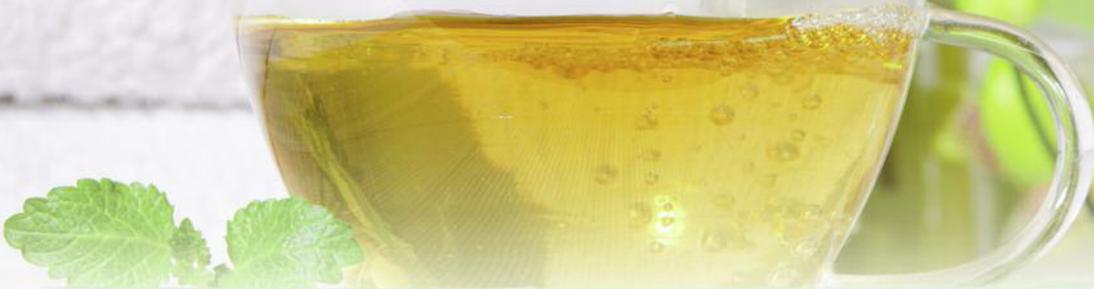
Im Frühling starten wir voller Energie neu durch und bieten Ihnen viel Interessantes.

Anfang März können Sie sich zum Thema Haarpflege beraten lassen. Durch Fasten mit Schüßler Salzen (siehe Seite 2) können Sie Ihren Körper und Geist stärken. Der Gesundheitstag der Marktgemeinde Molln am 21. 03. wird auch diesmal wieder von der Nationalpark-Apotheke mit 3 Vorträgen und kostenlosem Gehörtest unterstützt. Im April informiert Sie Herr Kammerleitner vom Urkornhof in Vorchdorf über Gesundes aus der Region. Zum Muttertag im Mai laden wir sie zu einer kostenlosen Haaranalyse ein.

Viel Spaß beim Lesen!

Herzlichst, *Mag. Silvia Kadunberger*

FASTEN begleiten mit SCHÜSSLER SALZEN



Anfangs sollten Sie den Darm mit Bittersalz reinigen: 1 Esslöffel Bittersalz in 330 ml Wasser auflösen und am besten nüchtern trinken. Auch ein Einlauf zur Darmreinigung ist möglich. Die Entgiftung wird durch Trinken von mindestens 2 Litern Stoffwechsel anregendem Tee pro Tag gefördert, wobei das Wasser idealerweise abgekocht ist, um mehr Stoffe aufnehmen zu können. Ausreichende Bewegung im Wechsel mit Ruhe sind beim Fasten ganz wichtig.

Am Beginn einer Fastenkur kommt es zu starkem Hungergefühl besonders nach Kohlehydrate, da diese zuerst abgebaut werden. Ist diese Hürde genommen, wird auf Verbrennung von Fett umgestellt.

Die Drüsen im Verdauungsbereich werden stark beansprucht, wodurch viel vom Schüssler Salz Kalium chloratum (Nr. 4) verbraucht wird- ein weißer Zungenbelag entsteht. Leichter Schwindel weist auf den hohen Bedarf an Schüssler Salz Nr. 3 (Ferrum phosphoricum) hin. Stellt sich Mundgeruch ein, ist die Einnahme von Kalium phosphoricum Nr. 5 sinnvoll. Ein Mangel an Natrium sulfuricum Nr. 10 zeigt sich durch Blähungen. Schließlich führt ein Verzicht auf Nahrung zu starker unterschwelliger Spannung und es wird viel Magnesium phosphoricum Nr. 7 verbraucht- Schokoladehunger entsteht.



Kopfschmerzen und Juckreiz der Haut können durch vermehrte Stoffwechselabbauprodukte und Schadstoffe entstehen. Nach Ende der Kur werden diese wieder in den Zellen eingebaut und das führt zum Jo-Jo-Effekt: Man nimmt wieder zu. Um Schadstoffe in den Zellen zu vermeiden, ist die Ausleitung mit Schüssler Salz Nr. 6 und Nr. 10 wichtig.

Weitere Informationen zum Thema erfahren Sie beim **Vortrag „Entschlacken mit Schüssler Salzen“ von Mag. Silvia Hackenberger am 05. März 2015** in der Galerie am Färberbach in Steinbach an der Steyr um 19:30 Uhr.

Gewinnerinnen des Gewinnspiels der Nationalpark-Apotheke:

1. Preis: Eine Körperpflege Geschenkpackung – Sensitive Dusche und Bodylotion der Schweizer Naturkosmetikfirma Rausch gewinnt Elke Reithuber, Leonstein.

2. Preis: Eine Flasche Leaton classic gewinnt Gertraud Kerbl aus 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 Jänner in der Nationalpark-Apotheke ab. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Reizdarm! Was hilft?

Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung, Durchfall – wochenlang, monatelang. Das Reizdarmsyndrom bringt viele Menschen zur Verzweiflung. Linderung verschafft eine symptombezogene Behandlung.

Jeder vierte Mitteleuropäer leidet unter dem Reizdarmsyndrom, dessen Ursachen man immer noch nicht genau kennt. Frauen sind doppelt so oft betroffen wie Männer. Die einzige gute Nachricht lautet: Ein Reizdarm stellt keine unmittelbare gesundheitliche Bedrohung dar. Um andere, mitunter bedrohliche Krankheiten ausschließen zu können, ist eine ärztliche Untersuchung erforderlich. Steht die Diagnose Reizdarm fest, gilt es schrittweise herauszufinden, welche Therapien Linderung verschaffen, um die Lebensqualität wieder herzustellen und den psychischen Leidensdruck zu vermindern.

Ernährung

Patienten, die unter dem Reizdarmsyndrom leiden, haben einen sehr empfindlichen Darm. Um diesen zu schonen, empfiehlt es sich, folgende Regeln zu beachten:

- Langsam essen
- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt einnehmen
- Ausreichend trinken

- Verzicht auf fette Speisen, Hülsenfrüchte und starke gewürzte Speisen
- Probeweise auf Kaffee, Alkohol, Milchprodukte verzichten

Behandlung bei Durchfall

Um ein Austrocknen des Körpers zu vermeiden, sollte viel Flüssigkeit zugeführt werden. Elektrolyte aus der Apotheke gleichen den Salzverlust aus. Spezielle Medikamente lindern den Durchfall – fragen Sie in unserer Apotheke nach.

Hilfe bei Verstopfung

Achten Sie auf regelmäßige körperliche Bewegung, um den Darm in Schwung zu bringen. Pflanzenarzneien und homöopathische Mittel können die Verdauung beschleunigen – lassen Sie sich dazu von uns beraten.

Linderung von Krämpfen und Schmerzen

Eine Wärmflasche am Bauch wird oft als wohltuend empfunden. Pflanzliche Mit-

tel wie Pfefferminzöl, Anis, Kümmel und Fenchel beruhigen den Darm. Manchmal sind rezeptpflichtige Medikamente erforderlich, um die verkrampfte Darmmuskulatur zu lockern.

Hilfreich bei Blähungen

Rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sind neben bewährten pflanzlichen Mitteln sogenannte entsäuemde Medikamente.

Darm und Psyche

Psychische Probleme wirken sich bei vielen Menschen unmittelbar auf den Magen-Darmtrakt aus, Patienten mit Reizdarmsyndrom bekommen diese Wechselwirkung besonders deutlich zu spüren. Sie können versuchen, mehr Ruhe in ihr Leben zu bringen, zu meditieren und den täglichen Stress zu verringern.

Hilfestellung bietet die Reizdarm-Selbsthilfegruppe: www.reizdarm-selbsthilfe.at

Hilft, die Anzahl natürlicher Bakterien in Ihrem Verdauungssystem zu erhöhen

Fragen Sie Ihren Apotheker nach einem Gratismuster !

NEU

ImoFlora[®] Bifido

- ✓ 1 Milliarde aktive, milchsäurebildende BB-12[®] Bifidobakterien pro Kautablette
- ✓ Einfache Einnahme ohne Wasser
- ✓ Angenehmer Fruchtgeschmack

ImoFlora[®] Bifido

Mit natürlichen Bifidobakterien, BB-12[®]

Nahrungsergänzungsmittel

Mit aktiven, milchsäurebildenden Bakterien

20 Kautabletten mit Orangengeschmack



1x1 der Krebsvorsorge

Bis zu zwei Drittel der Krebsfälle wären laut Expertenschätzungen vermeidbar, wenn sich alle Menschen an die einfachen Regeln für einen gesunden Lebensstil halten und Früherkennungsprogramme nutzen würden.

Krebserkrankungen können viele Ursachen haben; manche krebsauslösende Faktoren müssen erst genauer erforscht werden. Wissenschaftlich bewiesen ist jedoch, dass bereits einfache Maßnahmen das Risiko, an Krebs zu erkranken, deutlich reduzieren können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt dem Krebs vorbeugen können.

Besser rauchfrei

Der Verzicht auf Nikotin zählt zu den wichtigsten Maßnahmen der Krebsprävention. Wer Tabak raucht, kaut oder schnupft, ist einem massiv erhöhten Risiko ausgesetzt, an Lungenkrebs, Speiseröhrenkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Magenkrebs oder einem im Mund oder Kehlkopf angesiedelten Karzinom zu erkranken. Auch Menschen, die selbst nicht rauchen, aber passiv den schädlichen, im Tabak enthaltenen Substanzen ausgesetzt sind, leiden unter einem erhöhten Erkrankungsrisiko. Mit dem Rauchen aufzuhören, zahlt sich immer aus: Nach fünf zigarettenfreien Jahren ist das Risiko, an den typischen Raucherkarzinomen zu erkranken, etwa halbiert. Zehn Jahre nach der letzten Zigarette befindet sich das Krebsrisiko auf einem ähnlichen Niveau wie bei Nichtrauchern.

Gesund ernährt

Eine „Krebsdiät“ als Wundermittel gegen Krebserkrankungen gibt es nicht, aber viele gesunde Lebensmittel, die das Erkrankungsrisiko senken. Als Faustregel gilt: Eine abwechslungsreiche, ballaststoffreiche und ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und essenziellen Fettsäuren schützt am besten vor Krankheiten. Gönnen Sie sich zum Wohle Ihrer Gesundheit fünf Portionen unterschiedliches Obst und Gemüse pro Tag und setzen Sie häufig Sojaprodukte und Fisch auf den Speiseplan. Fleisch, vor allem geräuchert, gepökelt oder gegrillt, sollte vermieden werden.

Am besten kein Alkohol

Menschen die viel Alkohol trinken leiden unter einem höheren Risiko an bestimmten Krebsformen, speziell an Speiseröhren-, Rachen-, Mund- und Kehlkopfkrebs, zu erkranken. Bereits geringe Mengen Alkohol können schädlich wirken. Experten raten, wenn überhaupt, dann sehr zurückhaltend Alkohol zu konsumieren – Frauen sollten nicht mehr als 1/8 Liter Wein oder 1/4 Liter Bier pro Tag trinken, Männer dürfen die doppelte Menge zu sich neh-

men. Am gesundesten wäre es, auf Alkohol überhaupt zu verzichten.

Schlank und gesund

Übergewicht erhöht das Risiko, an Krebs zu erkranken. Zugleich beeinträchtigt ein zu hohes Körpergewicht bei Krebspatienten die Therapie und verschlechtert die Prognose. Bei Brustkrebs, Dickdarmkrebs, Nierenkrebs, Speiseröhrenkrebs und Gebärmutter-schleimhautkrebs zählt Übergewicht zu den größten Risikofaktoren. Eine wesentliche Präventionsmaßnahme besteht daher darin, den Body Mass Index (BMI) im Auge zu behalten – günstig ist ein BMI zwischen 18,5 und 24,9. (BMI = (Gewicht in Kilogramm) : (Größe in Meter)²)

Bewegung schützt

Körperliche Aktivitäten sagen nicht nur unerwünschten Fettpölsterchen den Kampf an, sondern senken gleichzeitig das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen. Besonders deutlich ist das beim Brustkrebs der Fall: Wer sich regelmäßig bewegt, reduziert das Brustkrebsrisiko um bis zu 50%. Aber auch das Risiko, an Dickdarmkrebs, Prostatakrebs oder an anderen Krebsarten zu

erkranken, kann durch regelmäßiges Ausdauertraining gesenkt werden. Mindestens zwei- bis dreimal pro Woche sollte man jeweils eine Stunde lang körperlich aktiv sein. Ideale Sportarten zur Krebsvorsorge sind unter anderem Nordic Walking, Laufen, Radfahren und Schwimmen.

Keine Chance dem Hautkrebs

Schädliche Sonnenstrahlung kann bösartige Hautveränderungen auslösen. So schützen Sie sich und Ihre Lieben vor Hautkrebs:

- Übermäßige Sonnenexposition vermeiden
- Den Körper mit (UV-Schutz-) Kleidung bedecken
- Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen
- Hochwertige Sonnenschutzmittel verwenden
- Während der Mittagsstunden im Schatten bleiben
- Auf die Bräune aus Sonnenstudios verzichten

Da bei Babys und kleinen Kindern die Barrierefunktion der Haut noch nicht voll ausgeprägt ist, bedürfen sie besonders aufmerksamer Schutzmaßnahmen. Sonnenbrände sind wegen ihrer schädigenden Wirkung auf die Hautzellen unbedingt zu vermeiden.

Vorsorgen und früherkennen

Sie rauchen nicht, machen fleißig Sport, ernähren sich gesund und schützen sich vor Sonnenbrand? Bravo! Mit diesen wichtigen Maßnahmen reduzieren Sie aktiv Ihr Krebsrisiko. Ebenso wichtig wie vorbeugende Schritte sind regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen, denn umso früher eine Erkrankung erkannt wird, desto höher sind die Heilungschancen.

Über die wichtigsten ärztlichen Früherkennungsuntersuchungen informiert Sie die Infobox auf dieser Seite.

Bei Frauen startet die Untersuchungsserie bereits im Alter von 20 Jahren: Im Rahmen der jährlichen gynäkologischen Untersuchung wird ein Krebsabstrich, der sogenannte PAP-Test, zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs durchgeführt.

Wer den eigenen Körper gut kennt, wird früher auf möglicherweise ernstzunehmende Veränderungen aufmerksam wer-

den. Vor allem bei der Früherkennung von Brustkrebs, Hodenkrebs und Hautkrebs ist es wichtig, selbst aktiv zu werden.

Für Frauen sollte es daher selbstverständlich sein, einmal im Monat ihre Brüste auf Veränderungen zu untersuchen. Männer sollten ebenso ihre Hoden monatlich abtasten, um mögliche Erkrankungen frühzeitig zu erkennen. Zweimal im Jahr sollte man die Haut einer sorgfältigen Kontrolle unterziehen. Körperstellen, die Sie selbst nicht beobachten können, sollten von Familienmitgliedern untersucht werden. Wenn Sie Hautveränderungen oder Veränderungen von Muttermalen feststellen, suchen Sie so rasch wie möglich einen Hautarzt auf.

Impfung gegen Krebs

Humane Papillomaviren (HPV) sind weit verbreitete, in unterschiedlichen Typen auftretende Viren, von denen einige Typen Krebsvorstufen und in weiterer Folge Gebärmutterhalskrebs, Scheidenkrebs, Penis- und Analkrebs sowie Krebsformen im Bereich des Rachens und des Kehlkopfs auslösen können. Seit einigen Jahren sind zwei Impfstoffe gegen HP-Viren zugelassen. In Österreich wird die HPV-Impfung Mädchen und Buben zwischen neun und 15 Jahren, Frauen bis zu einem Alter von 45 Jahren und

Männern bis zu einem Alter von 26 Jahren empfohlen.

PRODUKTTIPP

Für neuen Schwung!



Arthrobene steigert die eigenen Regenerationskräfte und macht fit mit einem gezielten Bewegungsprogramm, ohne das die Gelenke erst recht Rost ansetzen würden. Da das Produkt einer regelmäßigen Überprüfung hinsichtlich dopingverdächtiger Substanzen unterliegt, ist es in seiner Formulierung auch für Spitzensportler geeignet. Durch den Einsatz des Wildhagebuttenextraktes als Trägerstoff ist es gelungen, das Präparat frei von Zusatzstoffen wie Glucose, Lactose, Stärke, Gluten und Bindungsstoffen (wie in Filmtabletten) zu halten.



FRÜHERKENNUNG HILFT

Folgende ärztliche Untersuchungen dienen der Früherkennung von Krebs:

- Krebsabstrich zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs beim Gynäkologen.
- Tastuntersuchung der weiblichen Brust beim Arzt.
- Mammografie für Frauen ab dem 40. Lebensjahr im Abstand von zwei Jahren.
- Prostatauntersuchung für Männer ab dem 40. Lebensjahr – einmal jährlich.
- Stuhluntersuchung für Männer und Frauen ab dem 40. Lebensjahr, um verborgenes (okkultes) Blut im Stuhl feststellen zu können.
- Koloskopie (Darmspiegelung) ab dem 50. Lebensjahr im Abstand von sieben bis zehn Jahren, um die Darmschleimhaut auf Veränderungen (Polypen) zu untersuchen.
- Hautuntersuchung beim Hautarzt – ab dem 35. Lebensjahr jährlich, bei auffälligen Muttermalen bereits früher.

Wenn Lebensmittel krank machen

Schon ein klassisches Frühstück mit Milchkaffee, Semmeln aus Weizenmehl, Ham and Eggs und frisch gepresstem Orangensaft kann für Menschen, die unter Lebensmittelintoleranzen leiden, zum Problem werden.

Schätzungen zufolge müssen bereits 45% der Bevölkerung wegen Intoleranzen ganz genau darauf achten, was sie essen. Einige Lebensmittelgruppen sind für sie gänzlich tabu. Diätfehler werden mit Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall, Kopfschmerzen, Herzrasen oder Hautausschlägen bestraft. Die Dunkelziffer ist hoch, der Leidensweg vieler Betroffener lang; bisweilen wird die Intoleranz als Ursache der Beschwerden gar nicht erkannt.

Laktose-Intoleranz

Relativ häufig – nämlich bei 15 bis 20% der Bevölkerung – tritt eine Laktose-Intoleranz auf. Betroffene können keine Laktose (Milchzucker) verdauen, weil in ihrem Dünndarm entweder zu wenig oder gar keine Laktase produziert wird, ein Enzym, das zur Aufspaltung des Milchzuckers in seine Bestandteile Glukose und Galaktose benötigt wird.

Weil die Laktose nicht aufgespalten werden kann, wandert sie weiter in den Dickdarm, wo sie in Folge bakterieller Zersetzung Abfallprodukte wie Milchsäure, Fettsäuren und diverse Gase hinterlässt. Diese Stoffe verursachen Symptome wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall.

Bei Laktose-Intoleranz müssen Lebensmittel gemieden werden, die vermehrt Milchzucker enthalten. Wer trotzdem Milchprodukte, Milkschokolade oder Eiscreme genießen möchte, kann Laktase-Tabletten einnehmen, die dem Körper jenes Enzym liefern, das er für die Verwertung der Laktose benötigt. Gut

verträglich sind zudem Parmesan und andere lang gereifte Käsesorten, Camembert, Butter, Mozzarella, Feta-Käse und Bitterschokolade.

Zu beachten ist, dass bei einem Verzicht auf Milchprodukte ein Mangel an Kalzium und Vitamin D droht. Dadurch ergibt sich ein erhöhtes Osteoporose-Risiko. Wie diesem durch gezielte Nahrungsergänzung vorgebeugt werden kann, erfahren Sie bei uns in der Apotheke.

Fructose-Intoleranz

Eingeschränkt ist auch der Genuss, wenn eine Fructose-Intoleranz vorliegt. Betroffene vertragen keinen oder nur geringe Mengen Fruchtzucker.

Fructose kommt in Obst und Gemüse, in Säften, Bier, Honig und Süßigkeiten vor. Manche Betroffene dürfen nach einer Phase der vollständigen Fructose-Karenz kleine Menge Fructose zu sich nehmen und bestimmte Obstsorten essen. Ist eine Versorgung mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen nicht gewährleistet, sollte über eine Substitution nachgedacht werden.

Histamin-Intoleranz

Ein bis zwei Prozent der Bevölkerung leiden unter einer Histamin-Intoleranz. Verursacht wird die Unverträglichkeit durch einen Mangel an oder die eingeschränkte Aktivität von jenen Enzymen, die für den Abbau von Histamin zuständig sind. Histamin und seine Vorläuferprodukte sind in vielen Lebensmitteln und einigen Getränken enthalten. Be-

troffene sollten auf Nahrungsmittel mit hoher Histamin-Konzentration verzichten. Dazu zählen gereifte und gegorene Lebensmittel wie alter Käse, Schinken, Salami, Fischkonserven, Sauerkraut oder Germteig-Backwaren. Auch Rotwein sollte gemieden werden.

Haben Sie weitergehende Fragen zu Lebensmittelintoleranzen? In unserer Apotheke beraten wir Sie gerne.

PRODUKTTIPP

FRÜHJAHRSFIT

Viele Menschen nützen das Frühjahr, besonders die Fastenzeit, um abzunehmen und sich gesund zu ernähren.



Dabei hilft **DR. KOTTAS Entschlackungstee** mit Kräutern, wie z.B. Brennessel- und Birkenblätter, Löwenzahn und Stiefmütterchenkraut. Dadurch wird die Funktion von Niere, Leber und Darm angeregt.



Probieren Sie auch **DR. KOTTAS Basentee**, 5 wohlschmeckende Kräuter kombiniert mit einer ausgewogenen, basischen Mineralienmischung für Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht.

Exklusiv in Ihrer Apotheke.
www.kottas.at



Der richtige Laufschuh

Weckt der Frühling auch bei Ihnen die Lust am Laufen? Das wichtigste Utensil, das Sie dazu brauchen, sind – passende Laufschuhe...

Eines vorweg: Den richtigen Laufschuh findet man nicht schnell zwischendurch beim Einkaufen kurz vor Ladenschluss. Nehmen Sie sich für den Schuhkauf Zeit, suchen Sie das Fachgeschäft Ihres Vertrauens auf und lassen Sie sich von einem Laufschuh-Experten beraten. Ein kompetenter Kaufberater wird Ihnen viele Fragen stellen und Sie bei Bedarf aufs Laufband schicken, um eine Laufanalyse durchzuführen. Und er wird fragen, ob Sie sich in den Schuhen, die er Ihnen empfiehlt, wohlfühlen. Die Verletzungsgefahr sinkt nämlich, wenn die Laufschuhe als bequem und gut sitzend empfunden werden.

Laufschuhe sind mit unterschiedlichen Stütz- und Dämpfungselementen ausgestattet. Verschiedene Leistenformen wirken sich auf das Abrollverhalten des Fußes aus. Neutralschuhe mit geringer Dämpfung eignen sich für Läufer ohne Fußfehlstellung.

Viele Menschen neigen beim Laufen zu einer Überpronation – ihr Fuß knickt in der Abrollbewegung zu stark nach innen. Ausgelöst wird die Überpronation durch Senk-, Platt- oder Knickfüße, X-Beinstellung, durch schwache Muskeln und Bänder im Bereich des Fußes sowie durch hohes Körpergewicht.

Komfort und Stütze

Läufer mit Überpronation brauchen Laufschuhe, die den Fuß stützen und dem

Einknicken entgegenwirken. Schwere Läufer profitieren zudem von einer Aufpralldämpfung, die dazu beiträgt, die bei jeder Landung entstehenden Stoßkräfte im Ausmaß des 3,5-fachen des Körpergewichtes abzufedern. Sogenannte Stabilitätsschuhe bieten für diese Läufergruppe ausreichend Dämpfung, Stütze und Komfort.

Wer viel im Gelände läuft, wählt am besten Trailsschuhe mit stark profilierter Sohle und einem festen, robusten, wasser- und schmutzabweisenden Obermaterial. Trailsschuhe sind mit einer verstärkten Zehenpartie ausgestattet, da beim Laufen über Stock und Stein diese Fußregion stark beansprucht wird.

Natürlich laufen

Minimal-, Lightweight- oder Barfußschuhe verfügen über keine oder minimale Dämpfung und keine Stützelemente. Mit ihrem geringen Gewicht und der flachen, ebenen Sohlenkonstruktion vermitteln sie ein natürliches Laufgefühl und verhelfen zu einem gesunden, aufrechten Laufstil mit minimaler Belastung für die Wirbelsäule.

Leidenschaftliche Läufer haben immer mehrere Paar Laufschuhe für unterschiedliche Anforderungen in Verwendung. Nach rund 1000 Kilometern haben meistens auch die besten Schuhe ausgedient!

PRODUKTTIPP

Die Weihnachtszeit ist vorbei, doch die lästigen Pfunde halten sich hartnäckig. Und die „Morgen-Diät“ kennt doch wirklich jeder von uns!



Mit der **Diät-Aktivkost von Peeroton** mit Vanille-Geschmack starten Sie schon heute mit Ihrem Vorhaben.

- B-Vitamine aktivieren den Stoffwechsel
- Kein Hungergefühl
- Vollwertiger Mahlzeitenersatz
- Wertvolle Vitamine und Mineralstoffe
- Keine Zugabe von Öl erforderlich

Die Bikini-Saison 2015 kann kommen!



Auweh! Ein Hexenschuss!

Eine falsche ruckartige Bewegung und schon ist es passiert: Vom Rücken strahlt ein heftiger Schmerz in den ganzen Körper aus, kaum schafft man es, sich aufzurichten.

Landläufig ist das plötzlich auftretende, schmerzhafte Leiden im Bereich der Lendenwirbelsäule als „Hexenschuss“ bekannt, der Arzt nennt es „Lumbago“, „lokales Lumbalsyndrom“ oder „Ischiasyndrom“. Die gute Nachricht: Ein Hexenschuss ist nicht gefährlich. Die Schmerzen, die bis ins Gesäß und die Oberschenkel ausstrahlen können, sind zwar sehr quälend, sie sollten aber nach kurzer Zeit nachlassen. Zur Behandlung bieten sich einfache Hausmittel und schmerzlindernde Wirkstoffe aus der Apotheke an.

Verschiedene Komplikationen im Bereich der Wirbelsäule können den stechenden Schmerz auslösen. Altersbedingte Verschleißerscheinungen, Fehlhaltungen, Überlastungen und eine unterentwickelte Rückenmuskulatur begünstigen das Krankheitsbild. Mal drückt eine Bandscheibe auf das Rückenmark oder austretende Nerven, mal verhaken sich die kleinen Wirbelgelenke und irritieren die Nervenwurzel. Auch massiv verspannte Rückenmuskeln können einen Hexenschuss auslösen.

Erste Hilfe bei Hexenschuss

Zur Linderung des akuten Schmerzes können zwei Maßnahmen hilfreich sein:

■ **Stufenlagerung:** Der Patient legt sich auf den Rücken, die Beine werden rechtwinkelig gebeugt und auf einem Sessel oder Hocker abgelegt. Oder: Seitenlage mit angezogenen Beinen einnehmen.

■ **Wärme:** Mit einer Wärmflasche, einem Heizkissen oder einem Wärmepflaster aus der Apotheke werden die verkrampften Muskeln in der schmerzenden Region entspannt und gelockert. Sobald die Beweglichkeit wieder halbwegs hergestellt ist, tut ein heißes Bad oder eine Dusche gut.

Schmerzmittel aus der Apotheke lindern die Beschwerden. Hilfreich sind auch lokal wirksame Schmerzsalben. Legen Sie sich, wenn Sie häufig unter Rückenschmerzen leiden, einen Vorrat an geeigneten Mitteln an – in unserer Apotheke beraten wir Sie dazu gerne.

PRODUKTTIPP

boso medicus vital

Blutdruck messen - Häufigkeit von Herzrhythmusstörungen erkennen.



Das Oberarmblutdruckmessgerät für alle, die eine sehr einfache Handhabung und zugleich mehr Informationen zu ihrem Blutdruckstatus wünschen, ist dieses Modell die erste Wahl. Hierzu stehen optische Anzeigen über auftretende Herzrhythmusstörungen inkl. deren Häufigkeit, weiteres zu Bewegungsstörungen, zur Verfügung.



Kleben statt leiden!

Kickerstars und Olympioniken entblößten ihre muskelbepackten Bodys und zeigten – bunte Klebestreifen in Pink, Türkis und Schwarz! Was können die trendigen Tapes und wie legt man sie richtig an?

Entdeckt wurde die faszinierende Wirkung der Tapes vom Japaner Kenzo Kase. In den 1970er-Jahren suchte der Chiropraktiker nach einer Methode, Schmerzen ohne die Einnahme von Medikamenten zu lindern. Er experimentierte mit Streifen aus fein gewebter Baumwolle, die mit Hilfe einer dünnen Schicht Acrylkleber wie eine zweite Haut auf verletzte Körperregionen geklebt werden.

Die elastischen Bänder beginnen bei körperlicher Bewegung die Haut behutsam zu dehnen. Die oberste Hautschicht wird sanft angehoben, die Durchblutung und der Lymphfluss werden angeregt. Dadurch können Nährstoffe rascher ins verletzte Gewebe gebracht und Entzündungsstoffe abtransportiert werden.

Tapes exakt anlegen

Gleichzeitig entlasten die Tapes Muskeln, Sehnen und Gelenke - allerdings nur, wenn sie exakt angewendet werden. Die Behandlungsmethode des kinesio-logischen Tapings (der griechische Begriff „kinesis“ bedeutet „Bewegung“, „tape“ ist das englische Wort für Klebeband) wird von entsprechend geschul-ten Masseuren, Physiotherapeuten und Ärzten angeboten. Laien sollten sich bei Kursen instruieren lassen oder sich das

nötige Know-how mit Hilfe von Fachlektüre aneignen.

Der Erfinder der Methode, Kenzo Kase, orientierte sich beim Anordnen der Streifen an anatomischen Voraussetzungen, wie dem Verlauf von Muskeln und Nerven. Er zeigte vor, wie das Tape mit unterschiedlicher Spannung auf vorgedehnte oder entspannte Muskelpartien appliziert wird.

Einmal sorgfältig verklebt, bleiben die bunten Streifen bis zu zehn Tage lang auf der Haut haften. Die Bänder sind atmungsaktiv und überstehen schweiß-treibende Trainings ebenso unbeschadet wie die Dusche danach.

Auch bei Migräne

Die Anwendungsbereiche des kinesio-logischen Tapings sind vielfältig. Es soll bei Muskelverletzungen, Muskelverspannungen, verschiedensten Sportverletzungen, Prellungen, bei Rückenschmerzen und Arthrose helfen. Aber auch zur Linderung von Kopfschmerzen, Migräne und Menstruationsbeschwerden werden die trendigen Klebebänder eingesetzt.

Sportler profitieren von der wohltuenden Wirkung bei typischen Läuferbeschwerden, wie z.B. Knie- und Rückenschmerzen. Die Tapes können auch prophylaktisch angebracht werden, um bekannte Schwachstellen zu entlasten.

BUCHTIPP:

Daniel Weiss
TAPING

Selbsthilfe bei Muskelschmerzen und anderen Beschwerden

Reihe: GU Ratgeber Gesundheit

128 Seiten, mit ca. 160 Farbfotos u. -Illustrationen

Format: 16,5 x 20 cm

Preis: EUR 13,40

ISBN: 978-3-8338-3599-5



Nach einer ausführlichen Erläuterung der Therapiemethode des Tapings beschreibt der Autor, wie man selbst Tapes richtig anlegt, um den Heilungsprozess optimal zu unterstützen.



Entspannung aus eigener Kraft

Einfache, formelhafte Sätze begleiten den Üben beim autogenen Training in einen Zustand tiefer Entspannung. In diesem erholsamen Befinden tanken Körper und Seele neue Kraft.

Viele Menschen klagen über Stress am Arbeitsplatz, in der Schule oder bei der Ausbildung, über Schlafmangel, Stimmungsschwankungen und ständige Überlastung. Es fällt ihnen schwer, zur Ruhe zu kommen, „abzuschalten“, neue Kraft zu schöpfen.

Eine seit fast 90 Jahren praktizierte und nachweislich wirksame Methode, um zur ersehnten inneren Ruhe zu finden, ist das autogene Training. 1926 hat der Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz diese auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik erstmals öffentlich vorgestellt; 1932 beschrieb er sie in seinem Buch „Das autogene Training“. Heute wird das autogene Training weltweit angewendet und ist in

Österreich eine anerkannte Psychotherapiemethode.

Der Begriff „autogen“ setzt sich aus griechisch „auto“ – „ursprünglich“, „selbsttätig“ – und lateinisch „genero“ – „erzeugen“, „hervorbringen“ – zusammen. Ziel des autogenen Trainings ist es, eine Entspannung von innen heraus herbeizuführen. Technische Hilfsmittel sind nicht erforderlich. Nach Verinnerlichung der Übungen können die Entspannungsschritte praktisch überall und völlig autonom durchgeführt werden.

Autogenes Training wirkt auf verschiedene Körperfunktionen, z.B. auf die Verdauung, die Herz-Kreislauf-Tätigkeit und die Atmung. Richtig angewendet, kann das autogene Training verkrampf-

te Muskeln entspannen, Schmerzen lindern, Angstzustände auflösen und sogar die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit steigern.

Entspannung in drei Stufen

Die Entspannungstechnik kann in drei unterschiedlich anspruchsvollen Stufen erlernt werden:

- In der Grundstufe werden Techniken erlernt, die direkt das vegetative Nervensystem beeinflussen.
- Mit Methoden der Mittelstufe kann das Verhalten gesteuert werden.
- In der Oberstufe werden unbewussteste Bereiche des Übenden erschlossen.

Die sechs Übungen der Grundstufe führen über eine Beruhigung des Körperzustandes die erwünschte psychische Gelassenheit herbei. In kurzen, einfachen Sätzen steuert der Übende folgende körperliche Wahrnehmungen:

- Erleben der Schwere
- Erleben der Wärme
- Herzregulierung
- Regulierung des Atems
- Bauchwärme
- Stirnkühlung

Die für das autogene Training typischen Formeln („Mein rechter Arm ist schwer“, „Mein rechter Arm ist warm“...) und Konzentrationsübungen erlernt man am besten unter der professionellen Anleitung eines Therapeuten. Beherrscht man die Technik erst einmal, so steht einer tiefen Entspannung innerhalb kürzester Zeit nichts mehr im Wege.

GEWINNSPIEL

Welchen Bestandteil der Milch vertragen Menschen nicht, die unter Laktose-Intoleranz leiden?

- Milchzucker
- Kalzium
- Fett

1. Preis: Florasole Flieder- und Schülermischung

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, 14. März 2015

NEU!

wortie®

Entfernt gewöhnliche Warzen & Dornwarzen



- **WIRKSAM**
Optimale Vereisungsleistung
- **SICHER**
Keine Verletzung der umliegenden Haut
- **SCHNELL**
Besonders einfache Handhabung

Ein geschwächtes
Immunsystem
begünstigt die
Entstehung von
Warzen!

Holen Sie sich
daher **JETZT** zu jeder
Wortie-Packung ein
GRATIS Muster
Zink Verla 5 mg
Lutschtabletten!



Geeignet
für Kinder ab
4 Jahren

WORTIE® – SICHER. SCHNELL. WIRKSAM.

www.wortie.at

AKTIONEN im FRÜHLING 2015

- **Holen Sie sich gratis Ihren Apothekenkatalog und sparen Sie bis zu € 5 pro Produkt!**
- **4+1 gratis:** Fortimel® Trinknahrung
- **Aktion: Kytta Beinwellsalbe** für schmerzende Gelenke **€ 2 Rabatt** beim Kauf einer 100 g Tube von 01.03. bis 30.04.2015

MÄRZ

- **02.03. bis 03.03.2015: Mikroskopische Haaranalyse und Pflegeberatung** und kostenlose Proben von passenden Rausch Haarpflegeprodukten. Anmeldung erbeten: 07584/40034 oder bestellung@nationalparkapo.at. **10% Rabatt auf Rausch Produkte von 02.-09.03.2015!**
- **Entschlacken mit Schüßler Salzen: Vortrag** von **Mag. pharm. Silvia Hackenberger** am **Donnerstag, 05.03.2015** um **19:30 Uhr** in der **Galerie am Färberbach in Steinbach** für die **Gesunde Gemeinde Steinbach**. Eintritt frei!
- **21.03.2015: GESUNDHEITSTAG MOLLN** - von der Nationalpark-Apotheke Molln organisierte Beiträge:
 - 1) **Mikronährstoffmangel in westlicher Nahrung: Vortrag** von **Mag. Silvia Hackenberger**
 - 2) **Vortrag: Gesunder Darm-gesunder Mensch** und
 - 3) **Vortrag: Hören Sie mich?** von **Edith Barow**
 - 4) **Kostenloser Hörtest und Service** von **Fa. Neuroth** - Details siehe Programm des Gesundheitstags.

APRIL

- **Freitag, 03.04.2015: Magnesium Verla Aktion: Kosten und 10% beim Kauf sparen!**
- **Mittwoch, 15.04.2015: „Natürlich, g´rund und g´schmackig“**- Infoabend von Herrn Kammerleitner - Urkornhof in Vorchdorf - über gesunde Nahrungsmittel um 19.00 Uhr im Gasthaus Stefanibrücke in Molln. Sie können die gesunden Lebensmittel auch gleich mitnehmen!

MAI

- **Montag, 04.05.2015: LEATON-Verkostung** – testen Sie den Geschmack, lassen Sie sich beraten und sparen Sie Geld. An diesem Tag ist jede Flasche **Leaton um € 3 günstiger!**
- **Freitag, 08.05.2015: Kostenlose Haarberatung:** Bitte um Terminvereinbarung unter 07584/40034 oder bestellung@nationalparkapo.at. Beim Kauf von Bio-H-Tin Produkten über € 30 erhalten Sie eine Nagelpolierfeile gratis!

Apotheken-Notdienst: Montag 08:00 Uhr bis Montag 08:00 Uhr

	März		Nationalpark-Apotheke
10	02.03.-09.03.	Salvator-Apotheke	Marktstr.6
11	09.03.-16.03.	Apotheke „Z. hl. Georg“	4591 Molln
12	16.03.-23.03.	Nationalpark-Apotheke	Tel.: +43 7584 40034
13	23.03.-30.03.	Salvator-Apotheke	
	April		Salvator-Apotheke
14	30.03.-07.04	Apotheke „Z. hl. Georg“	Hauptplatz 17
15	07.04.-13.04.	Nationalpark-Apotheke	4560 Kirchdorf ad Krems
16	13.04.-20.04.	Salvator-Apotheke	Tel.: +43 7582 609 10
17	20.04.-27.04.	Apotheke „Z. hl. Georg“	
18	27.04.-05.05.	Nationalpark-Apotheke	Apotheke „Z. hl. Georg“
	Mai		Hammerweg 18
19	05.05.-11.05.	Salvator-Apotheke	4563 Micheldorf in OÖ
20	11.05.-18.05.	Apotheke „Z. hl. Georg“	Tel.: +43 7582 612 93
21	18.05.-26.05.	Nationalpark-Apotheke	Rotes Kreuz:144
22	26.05.-01.06.	Salvator-Apotheke	Apothekennotruf:1455 Ärztenotruf:141