

APOTHEECUM

HERBST 2011

purpur apotheke
ihre kraftquelle



DIE PURPUR APOTHEKE

jetzt auch auf Facebook

www.facebook.com/purpurapotheke

Die Kraft der Pflanzen

Mehr auf Seite 8.



SCHULSTRESS hemmt den LERNERFOLG

Mit SuperMind® durchs Schuljahr



*Eine
Empfehlung
von Ihrer
Apotheke!*



Vielen Kindern und Jugendlichen bereitet die Schule auch abseits von Tests und Prüfungen große Probleme. Ständige Nervosität und Angst vor dem Schultag, Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten, wiederkehrende Kopf- oder Bauchschmerzen oder die Unfähigkeit, still zu sitzen, gehören zu den häufigsten Beschwerdebildern junger Menschen.

LERNERFOLG UND ERNÄHRUNG

Neue Untersuchungen zeigen, dass der Ernährungszustand von Kindern und Jugendlichen großen Einfluss hat auf ihre Fähigkeit, konzentriert und aufmerksam bei der Sache zu bleiben. Gerade Kinder und Jugendliche stillen ihren Hunger und Durst meist gerne mit Semmeln, Snacks und Limos - mit Nahrung also, die nur sehr geringe Gehalte an diesen Mikronährstoffen aufweist. Dieses Ernährungs- und Trinkverhalten führt dann relativ rasch in eine Mangelversorgung des wachsenden Organismus. Mit fatalen Folgen für den Stoffwechsel von Gehirn und Nerven: Die Energiebildung des Gehirns wird herabgesetzt, ebenso die Ausbildung sogenannter Neurotransmitter. Neurotransmitter sind Nervenbotenstoffe, die unser Gedächtnis, unsere Aufmerksamkeit und unsere Stimmung maßgeblich steuern und beeinflussen.

Ernährungsmediziner entwickelten einen Nährstoff-Cocktail, um entleerte Mikronährstoff-Speicher von Kindern und Jugendlichen gezielt und effizient wieder aufzufüllen. Österreichs Apotheken empfehlen, diesen Nährstoff-Cocktail (**SuperMind®** als Pulver, Kapseln oder Saft, rezeptfrei) lern- und konzentrationsschwachen sowie hyperaktiven Kindern gezielt zuzuführen, um ihnen den Weg durchs Schuljahr zu erleichtern. ①

DIE TOP 6

für unsere Kinder

Die Altersgruppe der (Klein)-Kinder und deren Infektbehandlung ist heutzutage untrennbar mit dem Stichwort Homöopathie verbunden. Da weiß man die Beratungsqualität der Apotheke wirklich zu schätzen. Bis zu 90 Prozent der Erreger sind Viren. Damit bietet sich eine homöopathische Behandlungsempfehlung geradezu an. Homöopathische Arzneimittel haben ja einen zweifachen Effekt. Sie wirken lokal auf das erkrankte Organ und systemisch haben sie eine immunsystemstärkende Eigenschaft.

ACONITUM

Aconit ist das erste Mittel bei Erkältungen und Grippe für Erwachsene und Kinder. Alle Beschwerden kommen plötzlich, meist abends. Frösteln und folgend heftiges, stürmisches Fieber, Durst, harter Puls, Kopfweg, Halsweh, Bauchweh, Husten, Überempfindlichkeit der Haare bei Berührung.

A Passt meistens nur am Anfang einer Akutkrankheit, sollte aber nicht routinemäßig, sondern nur dann genommen werden, wenn das Gesamtbild passt.

ATROPA BELLADONNA

Belladonna ist ein Klassiker für die Hausapotheke, vor allem auch im Säuglings- und (Klein)-Kindalter. Akutmittel bei Zuständen, in denen mit rasender Schnelligkeit meistens Fieber, Erregbarkeit und Rötung zu beobachten sind. Es vermindert die Entzündungsaktivität. Ähnlich Aconitum, wobei dieses eher zu trockener Hitze passt und Belladonna oft nach schnellem Fieberanstieg eine „dampfende Hitze“ aufweist.

Eine hochakute Entzündungsaktivität wie sie für eine nicht-eitrige Infektion typisch ist, spricht für Belladonna. Speziell bei der nicht-eitrigen Mittelohrentzündung kann Belladonna im Wechsel mit Ferrum phosphoricum gegeben werden.

Typische Symptome sind die Merkmale „rot, heiß, brennend“. Die Haut wie auch die Schleimhäute der betroffenen Organe sind ebenfalls hochrot entzündet (Rachen, Mandeln, Trommelfell). Kinder haben Fieberphantasien, das Gesicht ist hochrot und sie schwitzen. Belladonna ist vor allem auch angezeigt, wenn sich eine Mittelohrentzündung anbahnt. Das Kind weint und fasst sich ans Ohr, weil dieses schmerzt.

A Ohrenscherzen, auch bei Besserung der akuten Schmerzen, immer einer ärztlichen Kontrolle unterziehen!



Unsere Homöopathiespezialisten in der Apotheke beraten Sie gerne zu den geeigneten und wichtigen Mitteln für Ihre Kinder-Hausapotheke!

FERRUM PHOSPHORICUM

Ferrum phosphoricum ist ein in der Homöopathie häufig angewandtes Mittel bei fieberhaften Infekten. Fieber kann sehr rasch ansteigen, anfänglich ohne jegliche Beschwerden. Der Patient fühlt sich nicht krank und hat kein Bedürfnis, im Bett zu bleiben. Das ist ein Leitsymptom von Ferrum phosphoricum, genauso wie der auffallende Wechsel der Gesichtsfarbe von rot nach blass, um dann wieder rot zu glühen. Überdies ist Ferrum phosphoricum ein Mittel für das sogenannte „erste Entzündungsstadium“ speziell der Ohren, weshalb es als angezeigt bei beginnender Mittelohrentzündung gilt. Ferrum phosphoricum gibt es als Tabletten oder als Tropfen.

HEPAR SULFURIS

Hepar sulfuris hilft bei Entzündungen von Haut und Gewebe, wie z.B. bei Lidrandentzündungen, Entzündungen der Nasennebenhöhlen, Abszessen oder Husten mit anhaltender Verschleimung. Hepar sulfuris bewährt sich im Wechsel mit Spongia bei Pseudokrapp-Husten. Hepar sulfuris gibt es als Tabletten oder als Tropfen.

SAMBUCUS NIGRA

Beliebt als Ergänzung zu diversen Produkten bei Schnupfen. Bei Säuglingen und Kleinkindern, die mit jedem Atemzug an den Nasenlöchern ein gelb-weißes Bläschen zeigen, und unterhalb der Nase ist das angetrocknete Sekret sichtbar. Das Leitsymptom für Sambucus.

Ein möglicher Sekretstau kann zu einer Bindehautentzündung oder zu einer Mittelohrentzündung führen. Insofern ist Sambucus ein bewährtes Mittel, um das Sekret zu verflüssigen.

SPONGIA

Spongia ist bewährt bei plötzlich einsetzendem, krampfartigen Husten. Jetzt bei der herbstlichen Witterung treten bei Kindern wieder gehäuft Atemwegserkrankungen auf, der Pseudokrapp-Husten.

Durch einen viralen Infekt kommt es zu einer Entzündung im Kehlkopfbereich mit der Folge einer heiseren bis tonlosen Stimme und dem typischen, wenig produktiven Husten, der meist sehr hell klingt. Das Problem ist der akute Anfall meist in der Nacht, im weiteren Verlauf bleibt häufig dieser typisch bellende Husten noch für längere Zeit.

A Kehlkopfentzündungen können vor allem bei Kleinkindern schnell zu bedrohlicher Atemnot und Erstickung führen, daher unbedingt rechtzeitig Arzt konsultieren!

Zur gezielten Anwendung eines homöopathischen Präparates nach dem Ähnlichkeitsprinzip ist die Beobachtung mit genauer Erfassung der Symptome unerlässlich. Unsere Homöopathiespezialisten in der Apotheke beraten Sie gerne zu den geeigneten und wichtigen Mitteln für Ihre Kinder-Hausapotheke! **A**

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

HERBSTZEIT

MAG. PHARM. DINA HOTTER-RAHMAN, MSC (TCM)

Der Herbst ist da, mit all seinen Veränderungen. Die Baustelle vor der Apotheke hat ein Ende gefunden und wir sind froh, dass Sie wieder leichter zu uns finden können!

Zum Thema Herbst haben wir im Sommer ein sehr lustiges und freudiges Fotoshooting mit einigen unserer **PURPUR KINDER** gemacht. Und ich kann Ihnen versichern, ich wäre an diesem Spätnachmittag auch gerne Kind gewesen! Die Rucksäcke und Taschen von *Label Tours*, die Sie auf den Fotos sehen, stammen aus Frankreich und sind exklusiv für Sie bei uns erhältlich!

Im Oktober laden wir Sie herzlichst auf diverse Veranstaltungen ein. So erwarten wir Markus Forster, Herz und Seele der Firma *ambient*, der Kosmetik, die man essen kann. Wir freuen uns aber auch auf die Buchpräsentation von Irmgard Gottschlig, die uns von ihrer wunderbaren Delila-Linie berichten wird. Sylvia Brunner, eine Therapeutin mit Wohnsitz in Teneriffa, wird im Oktober wieder ein paar Tage Ihre Zelte bei uns im Therapieraum aufschlagen. Herr Obermeier, Energetiker, ist jeden dritten Montag im Monat ganztägig für Sie bei uns! Und die TCM-Experten aus der **PURPUR PRAXISGEMEINSCHAFT** verraten Ihnen, wie Sie fit durch die kalte Jahreszeit kommen.

Dina Hotter-Rahman, Mechthild Scheffer, Barbara Kriechbaum



Das **PURPUR TEAM** nutzte im Sommer die ruhigere Zeit, um für Sie Neues zum Thema Gesundheit zu erfahren; so hatten wir Schulungen zu den bei uns in der Apotheke neuen *Herbor-Essenzen*, die eine intensive Heilkraft haben. Frau Mag. pharm. Barbara Kriechbaum und ich besuchten ein Seminar in Rechnitz mit Mechthild Scheffer und anderen spannenden Vortragenden. Neben einer Auffrischung der Bachblüten in der freien Natur, lernten wir viel über das Positive im Leben und wie man dazu beitragen kann, dieses glücklicher zu gestalten.

Und glücklich sein, das fällt manchen von uns gerade in der kommenden kühleren Jahreszeit sehr schwer. Wenn wir Sie unterstützen dürfen, leichter, fröhlicher und vor allem gesund durch die kommenden Monate zu gehen, freuen wir uns sehr auf Ihren Besuch in Ihrer Purpur Apotheke!

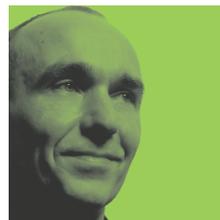
Dina Hotter-Rahman

Herzlichst, Ihre Apothekerin Dina Hotter-Rahman



ELTERN + KINDER.

Arzneimittelberatung im Kindesalter. Natürliche Mammikind-Pflegeprodukte. Babynahrung. Geschenke für Groß und Klein. Kinderspielecke. Babytreff.



HEILKRÄUTER.

Umfangreiches Lager an chinesischen und heimischen Heilkräutern. Anfertigung individueller chinesischer Rezepturen.



REISEMEDIZIN.

Impfberatung. Individuelle Zusammenstellung von Reiseapotheken.

SIE MÖCHTEN EIN PERSÖNLICHES BERATUNGSGESPRÄCH? Vereinbaren Sie einen Termin mit einem PURPUR EXPERTEN. Eine halbe Stunde € 35,- und eine Stunde € 60,- .



PURPUR KARTE.

Jahresabrechnung für Finanzamt und Versicherungen. Geburtstagsüberraschung. Bis zu fünf Prozent Rabatt auf Ihre Einkäufe, ausgenommen Rezeptgebühren.



KOSMETIK.

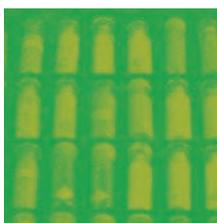
Purpur Kosmetik - Unifarco aus den Dolomiten. Avène. La Roche-Posay. Louis Widmer. Primavera. Dolomia Dekorative. Ambient.



SENIOREN.

Arzneimittel für den Energieausgleich. Zucker- und Blutdruckmessung. Beratung v. pflegenden Angehörigen. Gesundheitserhaltendes Qigong.

LITERATUR: APOTHECUM, BABY-ZEITUNG, MEDI UND ZINI, DIABETIKERZEITUNG.



NATURHEILMITTEL.

Homöopathische u. pflanzliche Arzneimittel. Bachblüten. Schüßler Salze. Teemischungen. Ätherische Öle.



GESCHENKSIDEEN.

Mit Liebe ausgesucht. Besondere Marken wie Sia, Kaloo, Label Tours, Lampe Berger. Exklusiver Schmuck.



SPORTLERBERATUNG.

durch geprüften Wellness-Coach. Individuelle Produktberatung für optimale Trainingsergebnisse.

www.purpurapotheke.at

A - 8045 Graz, Radegunder Straße 47
T 0316/69 37 03, F 0316/69 37 03 30
apotheke@purpurapotheke.at

ÖFFNUNGSZEITEN

MO bis FR 8⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr
durchgehend geöffnet
SA 8⁰⁰ - 12³⁰ Uhr

BEREITSCHAFTSDIENSTE

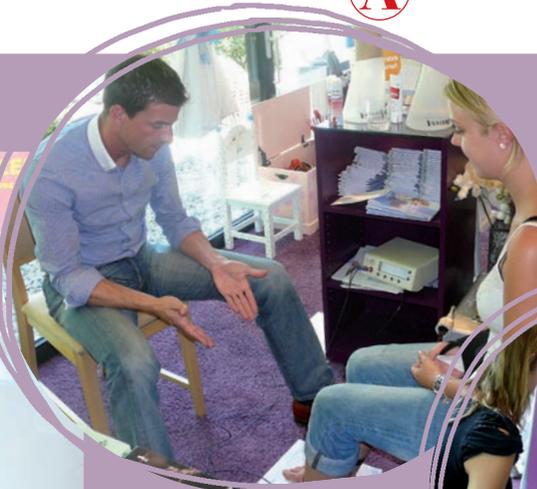
7., 17., 27. September 2011
7., 17., 27. Oktober 2011
6., 16., 26. November 2011

purpur
apotheke
ihre kraftquelle

VENENMESSTAGE



Vortrag mit Dr. Ansgar Kребber



Zahlreiche Besucher nahmen an unserer Venenaktion teil.



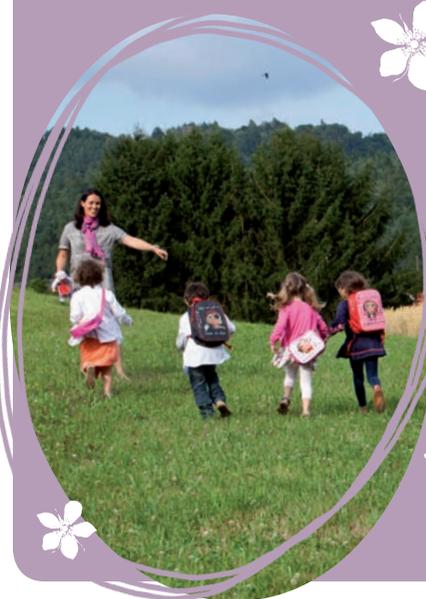
:SQOOM LOUNGE



Informationsaustausch zu einem großartigen Produkt bei Sekt und Brötchen.



EINBLICKE Photoproduktion



LASS KEIN HAAR HERUNTER!

Ursachen und Therapien bei Haarausfall für Frauen und Männer

Es sollte niemand beunruhigt sein, wenn sich einmal ein paar Haare mehr als üblich in der Haarbürste befinden. Erst bei einem Verlust von mehr als 100 Haaren täglich über einen längeren Zeitraum spricht man vom Haarausfall.

Obwohl Haare für den Menschen keine lebenswichtige Funktion mehr besitzen, haben sie für den Einzelnen schon immer eine große psychologische und soziale Rolle gespielt. In der Antike und im Altertum trugen Könige und Priester langes Haar, während Sklaven oder Unfreie ihr Haar kurz geschnitten tragen mussten. Bei Naturvölkern gelten Haare als Träger besonderer Kräfte, sodass der Verlust der Haare einer Minderung oder Zerstörung der menschlichen Lebenskraft gleichkommt. Haare bestimmen maßgeblich unser äußeres Erscheinungsbild und geben Hinweis auf Alter, Geschlecht, Individualität und soziale Gruppe. Vor allen Dingen sind Haare ein Zeichen für Gesundheit und jugendliche Vitalität und damit auch ein Symbol für sexuelle Attraktivität. Es verwundert daher nicht, dass der Verlust der Haarpracht für viele Betroffene mit einem erheblichen Leidensdruck verbunden ist.



EINIGE FORMEN DES HAARAUSFALLS

HORMONELLER oder ERBLICHER HAARAUSFALL (*Alopecia androgenetica*): Das ist die häufigste Form des Haarausfalls. Es sind ungefähr 60 Prozent der Männer und 30 Prozent der Frauen betroffen. Der hormonelle Haarausfall beruht auf einer vererbaren Überempfindlichkeit des Haarschaftes für männliche Geschlechtshormone, die so genannten Androgene. Zur systemischen Behandlung der androgenetischen Alopezie beim Mann wird der Wirkstoff Finasterid eingesetzt.

KRANKHEITEN: zum Beispiel diverse Infektionen, Blutarmut, schlechte Durchblutung der Kopfhaut, zuviel Sonnenlicht, Stress, Umweltgifte und anderes.

HORMONE: erblich bedingte Überempfindlichkeit für Androgene, Schwangerschaft und Stillzeit.

URSACHEN für HAARAUSFALL

ARZNEIMITTEL: Zytostatika, Antiepileptika (Valproinsäure), Lipidsenker, Antikoagulantien, Betablocker, Retinoide und Thyreostatika.

ERNÄHRUNG: Mangel an Vitamin A, den Vitaminen der B-Gruppe, schwefelhaltigen Aminosäuren, essentiellen Fettsäuren und Spurenelementen, wie Zink, Eisen und Kupfer.

Finasterid ist nicht für Frauen anwendbar, da der Wirknachweis bei Frauen nicht möglich war. Für Männer und Frauen als erfolgreich hat sich der Wirkstoff Minoxidil erwiesen. Flüssig mit speziellen Applikatoren aufgebracht hilft er den Haarausfall merklich zu stoppen. Die genaue Wirkungsweise von Minoxidil kann das Haarwachstum stimulieren, indem es die Versorgung der Haarfollikel mit Blut und Nährstoffen verbessert.

KREISRUNDER HAARAUSFALL (*Alopecia areata*) ist die zweithäufigste Form des Haarausfalls. Sie tritt in der Regel plötzlich und unerwartet auf und ist durch einen kreisrunden bis ovalen Ausfall der Kopfhaare gekennzeichnet. Er ist eine Krankheit, die zum vollständigen Verlust des Körperhaares führen kann. Diskutiert werden unter anderem Infektionen und eine Störung des Immunsystems.

DIFFUSER HAARAUSFALL (*Alopecia diffusa*): Hier ist häufig die Nährstoffversorgung der Haarpapille gestört. Heute schon auf Platz vier in der Häufigkeit ist diffuser Haarsausfall aufgrund von Stress.

FESTER HALT FÜRS HAAR

Ernährungsbedingte Mangelzustände, insbesondere zu wenig qualitativ hochwertiges Protein und/oder ein Mangel an essentiellen Mikronährstoffen, sind häufig an der Entwicklung von Haarausfall beteiligt. Haare und Nägel bestehen hauptsächlich aus Keratin, einem schwefelhaltigen Protein. Bei Haarausfall sollte daher auf eine gesunde Ernährungsweise mit ausreichender Aufnahme von qualitativ hochwertigem Eiweiß in Form von Fisch, Milch und Eiern geachtet werden. *Kaltgepresstes Nachtkerzenöl* aus der Apotheke (z.B. täglich ein bis zwei Esslöffel) oder, wer es bequem mag, *Nachtkerzenölkapseln*, empfehlen wir als Ergänzung der täglichen Nahrung. *Nachtkerzenöl* ist reich an essentiellen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Der Haarfollikel reagiert aufgrund seiner hohen Stoffwechselaktivität sehr empfindlich auf eine Verringerung des Angebotes an den für die Keratinsynthese notwendigen Mikronährstoffen, wie *B-Vitamine* (Biotin, B6), *Zink*, schwefelhaltige Aminosäuren (*L-Cystein*, *L-Methionin*) und essentielle Fettsäuren. Für die Funktion der Haarwurzel und das Haarwachstum sind Pflanzenwirkstoffe aus Soja- und Kürbiskernextrakten, *Zink*, *B-Vitamine*, *Biotin* und *Basen* zur Ausleitung stoffwechselbelastender Säuren wesentlich. *Vitamin H* fördert das Haarwachstum und verbessert die Haarqualität und Widerstandsfähigkeit. Unsere Apotheker kennen die Probleme und wissen um die passenden Produkte für Sie! Lassen Sie sich beraten. Besser früher... ☺

BRONCHO[®] STOP



Zaubert den Husten weg!



Hustenlöser +
Hustenstilller
in einem!

rein pflanzlich

ohne Zucker

ohne Alkohol

Exklusiv in Ihrer Apotheke!

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

www.bronchostop.at

Kwizda

Pharma

Die KRAFT der PFLANZEN

Sanfte Therapie aus der Natur

MAG. PHARM. ANDREA SCHÖLLNHAMMER

Die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) beschäftigt sich mit der Heilkraft und Wirkung unserer Pflanzenwelt. Altes Wissen, welches zum Teil verloren gegangen war, wird hier wiederentdeckt und neu aufbereitet. In unserer Apotheke werden Frischpflanzenauszüge verwendet, mit all ihren Wirkstoffen und Informationen, die in jeder Pflanzenzelle vorhanden sind und unseren Körper zur Selbstheilung anregen sollen. Dies bedeutet, dass auch das Wesen und der Geist der Pflanze als Ganzes den Menschen ins Gleichgewicht bringen soll.

UNTERSCHIEDLICHE THERAPIEFORMEN

In der **PHYTOTHERAPIE** (Pflanzenheilkunde) unterscheiden wir die Muttertinkturen, die mit Hilfe eines Alkohols aus der frischen Pflanze gewonnen werden, sowie die **GEMMOTHERAPIE**, die sich die Heilkraft der Knospen, Triebe und Wurzelspitzen zu Nutze macht. Diese Glycerinauszüge sind auf Grund ihrer guten Verträglichkeit und milden Wirkung auch für Kinder sehr gut geeignet. Weiters gibt es die Therapie mit Spurenelementen, die eingelegt in Pflanzenmaterial von unserem Organismus schnell als körpereigen erkannt und sofort über die Mundschleimhaut aufgenommen wird. Durch diese sogenannte **OLIGOTHERAPIE** können Spurenelemente sehr gezielt und spezifisch

eingesetzt werden und blockierte Lebensprozesse überwunden werden. In der **LITHOTHERAPIE** werden Mineralstoffe in natürlich gebundenem Zustand (aus Steinen gewonnen) angeboten. Die letzten beiden Therapieformen eignen sich besonders bei Stoffwechselblockaden im Körper (durch häufige Cortison- und Antibiotikakuren, einseitige Ernährung, Schwermetallbelastung ...) und führen dazu, dass Stoffwechselprozesse wieder in der richtigen Reihenfolge ablaufen.



ENTGIFTUNG DES KÖRPERS

Gerade im Herbst eignet sich die Phytotherapie wunderbar, um den Körper noch vor der kalten Jahreszeit zu entgiften und zu stärken. Verschiedenste Pflanzenauszüge können hier den gesamten Stoffwechsel (Leber, Niere, Lymphe ...) anregen und unseren Körper fit für den Winter machen. Zur Stärkung der Leber denke man hier an Löwenzahn, Boldo oder Wacholdersprossen. Die Niere bringt man mit Goldrute, Zinnkraut oder Birkenknospen wieder in Schwung. Und zur Anregung der Lymphe eignen sich Braunwurz (senkt auch den Blutzuckerspiegel), Hirschzunge oder Edelkastanie. Auch alle Allergiker sollten schon an den nächsten Frühling denken und ihren Organismus mit Hilfe der Pflanzen reinigen und im speziellen Fall auch kräftigen. Hierzu eignen sich zusätzlich die Weinrebensprossen, die besonders die Milz stärken können, blutbildend sind und eventuelles Frösteln beim Heilfasten beseitigen können. Ein gutes Therapeutikum für die chronische Allergie wäre auch die Weißbuche. Zusätzlich empfiehlt es sich, während der gesamten Entgiftungskur, die mindestens drei Wochen dauern sollte, Heilerde einzunehmen, um Schadstoffe und Stoffwechselschlacken bestmöglich aus dem Körper entfernen zu können und ihn mit Mineralstoffen zu versorgen.

Aber auch gegen Verkühlungen und grippale Infekte ist mehr als ein Kraut gewachsen. Mit Hilfe der Pflanzenheilmittel können Sie Ihrem Körper die nötige Information geben, wie er den bestehenden Infekt bestmöglich überwinden und ausheilen kann. *(siehe Tipps!)* Für eine persönliche Beratung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. ①

TIPPS zum Ausschneiden

VORBEUGUNG: Sonnenhut (*Echinacea*) stärkt und stimuliert das Immunsystem.

BEGINNENDER GRIPPALER INFEKT: Birkenknospen sind ein Akutheilmittel, auch ein Drainagemittel für Schnupfen, und stärken das Immunsystem; Buxbaum wirkt antiviral und sollte zusätzlich Fieber vorhanden sein, kann man es mit Silberweide mildern.

SCHNUPFEN: Weißbuche wirkt lindernd und auch heilungsfördernd auf Nasennebenhöhlenentzündung, Kombination mit Johannisbeere als „pflanzliches Cortison“.

HALSSCHMERZEN: Birkenknospen, Salbei oder Propolistropfen, zusätzlich empfiehlt es sich, mit Heilerde zu gurgeln, wirkt entzündungshemmend und bindet Erreger.

HUSTEN: Bei Reizhusten eignet sich Stiefmütterchen, hustenlösend wirken u.a. Haselstrauch oder Weißbuche, man denke auch an unsere Hustentropfenmischung mit Stiefmütterchen, Haselstrauch und Johannisbeere! ①

DER ÜBERGANG IN DIE KALTE JAHRESZEIT AUS SICHT DER TCM

Wenn der SCHNUPFEN zuschlägt ...

Tipps zur Vorbeugung und Selbsthilfe

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) basiert als ganzheitliche Medizin auf fünf Säulen: der **ERNÄHRUNGSLEHRE**, welche die Lebensmittel medizinisch einsetzt; der **KRÄUTERHEILKUNDE**, hier werden individuelle Kräutermischungen als Abkochung/Dekokt oder als Pulver/Granulat eingenommen, und der **TUINA** – sie ist eine Massagemethode. Bei der **AKUPUNKTUR** werden mittels Nadeln oder Laserstimulation Energie-blockaden gelöst und der Körper unterstützt, ins gesunde Gleichgewicht zu kommen. Die fünfte Säule sind Bewegungsübungen, **QI GONG** genannt, die die Lebenskraft wieder in Fluss bringen.

Alle 5 Säulen verwenden als Basis die Lebensenergie Qi, welche im Körper fließt und diesen auch nährt und versorgt. Ein Teil des Qi, die Abwehrenergie (*Wei Qi*), zirkuliert in der Haut und schützt uns vor äußeren Einflüssen, wie Krankheitserregern, Wind, Hitze, Kälte und Feuchtigkeit.

Ist diese Abwehrenergie zu schwach, können Wind und Kälte leicht in den Körper eindringen. Dadurch kommt es zu fließendem klarem Schnupfen, Kältegefühl und Frösteln (ein Zeichen für den Abwehrkampf). Wird bei den ersten Anzeichen nichts unternommen, kann sich in weiterer Folge ein handfester gripplaler Infekt entwickeln.

ERSTE MASSNAHMEN ZUR VORBEUGUNG

Um es erst gar nicht so weit kommen zu lassen, kann man vorbeugend schon einiges unternehmen:

- ✓ regelmäßige Bewegung in der frischen Luft,
- ✓ rechtzeitig und ausreichend vor Kälte schützen,
- ✓ eine der Saison angepasste Ernährung (die TCM empfiehlt bereits zu dieser Zeit leicht wärmende Lebensmittel zu verwenden – siehe Rezept).

REZEPT FÜR EIN

WARMES FRÜHSTÜCK IM HERBST

Einen Becher Hirse in doppelter Menge Wasser weich kochen und zehn Minuten quellen lassen (auf Vorrat im Kühlschrank aufbewahren). Geschnittene Trockenfrüchte (Rosinen, Zwetschken) in einem neuen Topf in Wasser oder Traubensaft andünsten. Walnüsse und Sonnenblumenkerne beigegeben. Äpfel und Birnen in kleine Stücke schneiden und noch zwei Minuten mitköcheln lassen. Etwas Butter oder Schlagobers unterrühren, danach Zimt, Kakao und Kardamom darüberstreuen. Zum Schluss mit einer Prise Salz und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Getreide“brei“ in eine Schüssel geben und mit dem frisch zubereiteten Obst verrühren. ☺

Mahlzeit!

VORTRAG „Wenn der Schnupfen zuschlägt“

20. Oktober 2011

Beginn 19⁰⁰ Uhrim Vortragsraum der Purpur Apotheke
8045 Graz, Radegunderstraße 47.

Der Eintritt ist frei.

Mit der **PURPUR PRAXISGEMEINSCHAFT**
im ersten Stock der Purpur Apotheke.

Details siehe

www.purpur-praxisgemeinschaft.at

**Dr. Eva
FOERSTER**

Ärztin für Allgemeinmedizin,
Akupunktur und Traditionelle
Chinesische Medizin (TCM)
M 0676 / 745 30 67
www.tcm-aerztin.com



**Dr. Margit
FRIESENBICHLER**

Ärztin für Allgemeinmedizin,
Akupunktur und Traditionelle
Chinesische Medizin (TCM)
M 0680/118 29 08
www.tcm-friesenbichler.com



**DI Axel
TRATTER**

Ernährungsberater nach
Traditioneller Chinesischer
Medizin (TCM)
M 0680/ 120 11 63
www.tcmernaehrung.com

Auch ganz am Beginn einer Erkältung hat man noch gute Chancen, sie rechtzeitig loszuwerden:

- ✓ mit einem heißen Vollbad,
- ✓ mit Ingwertee: eine Scheibe frischen Ingwer mit kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen (bei ausgeprägtem Kältegefühl und klar rinnender Nase, nicht bei ausgeprägten Halsschmerzen und hohem Fieber).
- ✓ Und ab ins Bett zum Schwitzen.
- ✓ Besonders effizient ist eine Unterstützung durch eine Akupunkturbehandlung oder chinesische Kräutertherapie.

Der üblicherweise empfohlene Vitamincocktail aus Südfrüchten ist in dieser Phase aus Sicht der TCM nicht zu empfehlen, da diese tropischen Früchte kalte Lebensmittel sind und die schon vorhandene krankmachende Kälte noch verstärken.

Besonders Kinder sind in dieser Jahreszeit sehr anfällig für Erkrankungen der Atemwege und profitieren von einer der Jahreszeit angepassten Ernährungsweise. Auch das Wohlbefinden der gesamten Familie lässt sich steigern, indem man diese einfachen Weisheiten der Traditionellen Chinesischen Medizin beachtet. ☺

HARNWEGSINFEKTION

Eine Blasenentzündung kann Männer, Frauen und Kinder betreffen

Häufiges Wasserlassen, Brennen beim Urinieren, Unterbauchschmerzen bis hin zu sichtbarer oder unsichtbarer Blutbeimengung im Urin, vielen Leserinnen und Lesern werden diese Beschwerden bekannt vorkommen. Während bei Männern Harnwegsinfektionen häufiger im fortgeschrittenen Lebensalter und bei beginnender Abflussbehinderung durch eine Vergrößerung der Prostata auftreten, sind Frauen oft schon in jungen Jahren von Entzündungen der Harnblase, manchmal auch der Nieren betroffen.

HÄUFIGE ERKRANKUNG

Infektionen der Harnwege (Harnröhre, Harnblase, Harnleiter und Nieren) gehören zu den häufigsten Infektionen in der ärztlichen Praxis. Schon 7,6 Prozent der Mädchen und immerhin 1,6 Prozent der Jungen erkranken bis zum Schuleintritt einmal an einem symptomatischen Harnwegsinfekt. 50 bis 60 Prozent aller Frauen berichten über mindestens eine Harnwegsinfektion in ihrem Leben, wobei es sich zum überwiegenden Anteil um relativ harmlose Blasenentzündungen handelt.

Die meisten Infektionen werden durch Darmkeime verursacht, die vom After in die Harnwege verschleppt werden, sich dort unter gewissen Bedingungen vermehren können und Beschwerden verursachen. Durch die kürzere Harnröhre und die anatomische Nähe zwischen Harnwegen, Scheide und After sind Frauen deutlich häufiger betroffen als Männer. Zusätzlich begünstigen hormonelle Faktoren in Schwangerschaft und Wechseljahren die Infektbildung.

Auch Menschen mit Zuckerkrankheit oder einer Immunschwäche sowie Dauerkatheträger sind deutlich häufiger betroffen. Krankheiten der Harnwege wie Verengungen der Harnröhre oder Harnleiter, Nieren- oder Blasensteine sowie eine vergrößerte Vorsteherdrüse können Infektionen begünstigen.

WAS MACHT MAN BEI BESCHWERDEN?

Wenn Beschwerden auftreten, haben die Krankheitserreger die Schleimhaut der unteren Harnwege bereits besiedelt und dort Schaden angerichtet. In vielen Fällen sind die Symptome so unangenehm, dass man nicht umhinkommt, einen Arzt aufzusuchen, der in den

meisten Fällen ein Antibiotikum und ein schmerzstillendes und krampflösendes Medikament verordnen wird. Bei Auftreten von Fieber, Flankenschmerzen oder allgemeinem Krankheitsgefühl sollte sofort ein Arzt beziehungsweise eine urologische Fachabteilung aufgesucht werden. Männer mit Zeichen einer Harnwegsinfektion sollten

sich umgehend in urologische Behandlung begeben, das Gleiche gilt bei fieberhaften Infekten im Kindesalter und wenn Sie an immer wiederkehrenden Infektionen leiden. In diesem Fall muss eine genaue urologische Abklärung mit Röntgendarstellung der Harnwege und einer Blasenspiegelung erfolgen, um der Ursache auf den Grund zu gehen und zusätzliche Erkrankungen oder Fehlbildungen der Harnwege auszuschließen.

VORBEUGUNG IST WICHTIG!

Nach einer abgeheilten Infektion ist die Schleimhaut der Harnwege noch über Wochen geschwächt und anfällig für neuerliches Eindringen von Krankheitserregern. Zur Vorbeugung neuerlicher Infektionen und um Ihre Harnwege gesund zu erhalten, sollten Sie reichlich trinken – zirka zwei Liter Flüssigkeit pro Tag – und die Blase regelmäßig entleeren.

In den letzten Jahren konnten zahlreiche Untersuchungen den schützenden Effekt von Cranberryprodukten (großfruchtige Moosbeere, Heidekrautgewächs, Verwandte unserer Wildpreiselbeere) auf die Harnwege belegen. Die Pflanzeninhaltsstoffe können einerseits den Harn ansäuern und ein für Bak-

terien unangenehmes Milieu schaffen, andererseits hindern sie die Bakterien daran, sich an der Schleimhaut der Harnwege festzusetzen, und schützen so die Schleimhaut. Der regelmäßige Verzehr von Cranberryprodukten kann so die Häufigkeit und Dauer von Harnwegsinfektionen verringern, den Heilungsprozess beschleunigen und neuen Infektionen vorbeugen. Auch eine intakte Scheidenflora schützt vor Infekten der Harnwege, deshalb sollte man auf eine übertriebene Intimhygiene mit seifenhaltigen Produkten verzichten und lieber auf geeignete Intimpflegeprodukte zurückgreifen, die das saure Scheidenmilieu nicht stören. Bei Bedarf kann man die körpereigene Immunabwehr auch mit Produkten unterstützen, die bestimmte Stämme von Milchsäurebakterien enthalten. Ihr(e) ApothekerIn berät Sie sicher gerne und hilft Ihnen, das Richtige für Sie auszuwählen! ☺



TIPP: Im August, September und Oktober bekommen Sie zu jedem Cranberry-Produkt ein tolles, kostenloses Rezeptbooklet für das Kochen mit Cranberrys bei uns in der Apotheke! (Solange der Vorrat reicht.)

NEU VON EUCERIN®

DermaPURIFYER - die erste Systempflege, die gegen alle vier Faktoren der unreinen Haut wirkt.

Weltweit leiden bis zu 80 Prozent der Jugendlichen unter unreiner Haut, die je nach Stadium unterschiedlicher Behandlung bedarf - von der systematischen Reinigung und Pflege bis hin zur örtlichen und medikamentösen Therapie. Unreine Haut ist nicht gleich unreine Haut, je nach Ausprägung werden verschiedene Schweregrade unterschieden – von unreiner Haut bis hin zur schweren Verlaufsform einer Akne. Und deshalb gibt es auch nicht EIN Produkt, das das Problem für alle löst.

EUCERIN® ist die erste Systempflege, die gegen alle vier Faktoren der unreinen Haut wirkt. Sie vereint medizinisches Fachwissen mit kosmetischer Hautpflegekompetenz und bietet exzellente Texturen, die angenehm auf der Haut sind und sie sofort entlasten und entspannen. Das Sortiment aus acht Produkten enthält dafür einen einzigartigen Wirkstoffkomplex:

- **Milchsäure:** Öffnet die Poren und löst Mitesser auf, so dass das Talgsekret besser abfließt. Die Aufnahme der anderen Wirkstoffe in die Haut wird gefördert.
- **L-Carnitin:** Reduziert die auf der Haut vorhandene Talgsekret-Menge.
- **Decandiol:** Reduziert Aknebakterien durch exzellente antimikrobielle Eigenschaften.
- **Licochalcone A:** Wirkt entzündungshemmend und hautberuhigend.

Bei unreiner Haut ist die Reinigung betroffener Hautpartien unerlässlich. Das *Eucerin® DermaPURIFYER Reinigungsgel* entfernt überschüssigen Talg. Das *Eucerin® DermaPURIFYER Gesichts-Tonic* entfettet. Ergänzend sind Pflegeprodukte zu empfehlen, um dem Austrocknen der Haut vorzubeugen z. B. durch die mattierende Feuchtigkeitspflege oder das *DermaPURIFYER Aktiv-Konzentrat*. Diese Kombination aus aufeinander abgestimmten Reinigungs- und Pflegeprodukten bietet *Eucerin® DermaPURIFYER*.

Das Sortiment umfasst folgende Produkte:

- ✗ *DermaPURIFYER Reinigungsgel*
- ✗ *DermaPURIFYER Waschpeeling*
- ✗ *DermaPURIFYER Therapiebegleitende Feuchtigkeitspflege*
- ✗ *DermaPURIFYER Feuchtigkeitspflege*
- ✗ *DermaPURIFYER Aktiv-Nachtpflege*
- ✗ *DermaPURIFYER Aktiv-Konzentrat*
- ✗ *DermaPURIFYER Abdeckstift*

Fragen und Tipps zu unreiner Haut

REINIGUNG UND PFLEGE: Reinigen Sie Ihr Gesicht morgens und abends, maximal zweimal täglich. Benutzen Sie ein separates Handtuch für das Gesicht und wechseln Sie dieses täglich. Verwenden Sie zusätzlich eine auf die Reinigung abgestimmte Feuchtigkeitspflege, z. B. *DermaPURIFYER Feuchtigkeitspflege*, um dem Austrocknen der Haut vorzubeugen.



Eucerin® DermaPurifyer gibt's auch auf facebook!



SCHNELLE HILFE: Das

DermaPURIFYER Aktiv-Konzentrat setzt den Wirkstoff Milchsäure, der verstopfte Poren befreit, besonders schnell frei. Das Konzentrat kann alleine oder in Kombination mit der Feuchtigkeitspflege oder einer anderen Gesichtspflege verwendet werden. Tragen Sie zunächst das Konzentrat auf, lassen Sie es kurz einwirken und danach tragen Sie das Pflegeprodukt auf.

ABDECKSTIFT statt MAKE-UP: Benutzen Sie statt Make-Up einen speziellen Abdeckstift zum Kaschieren Ihrer Pickel. Der *Eucerin® DermaPURIFYER Abdeckstift* reduziert Pickel nachweislich und wirkt beruhigend auf Hautunreinheiten.

PFLEGE IN DER NACHT: Verwenden Sie abends *Eucerin® DermaPURIFYER Aktiv-Nachtpflege*. Diese öffnet und klärt verstopfte Poren, reduziert Hautunreinheiten und beugt der Entstehung neuer vor. Zusätzlich wird die Regenerationsfähigkeit über Nacht unterstützt.

PROFESSIONELLE HILFE: Unreine Haut ist das häufigste dermatologische Problem. Wenn Sie trotz spezieller Reinigung und Pflege keine Besserung feststellen können, fragen Sie Ihren Hautarzt. ①

Die Wirksamkeit und Verträglichkeit aller Produkte wurde in umfangreichen klinischen Studien an betroffenen Patienten wissenschaftlich bestätigt.

PURPUR NEUES IM HERBST



Willkommen
in unserer neuen
epilounge®

in der Sie E-One – das
dauerhafte Epilationssystem
für zuhause – selber testen
und kennenlernen
können.

**JEDEN
DONNERSTAG**
mit Terminvereinbarung
bei uns in der
PURPUR APOTHEKE.

EXKLUSIV!



EPILOUNGE

**22. September 2011,
10⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr**

Terminvereinbarung erwünscht.

Lernen Sie das einzigartige schmerzfreie
Epilationssystem für zuhause bei uns kennen!



DER WEG VON DER ANGST ZUR LIEBE

18. Oktober 2011, 18³⁰ Uhr
bei uns in der Purpur Apotheke

Buchpräsentation mit
Irmgard Gottschling



ENERGETISCHE BERATUNG

jeden dritten Montag im Monat
nach Terminvereinbarung in der Purpur Apotheke

Johann Obermeier
Energetiker



WENN DER SCHNUPFEN ZUSCHLÄGT

20. Oktober 2011, 19⁰⁰ Uhr
Vortrag

mit **Dr. Eva Foerster, Dr. Margit Friesenbichler
und Dipl.Ing. Axel Tratter**



DELILA-BERATUNGSTAGE

**18. und 19. Oktober 2011,
ganztägig**
nach Terminvereinbarung in der Purpur Apotheke

Sandra Jaritz
Delila-Beraterin



DER MIT DEN PFLANZEN SPRICHT

24. Oktober 2011, 19³⁰ Uhr

Vortrag mit
Markus Forster, Begründer von ambient –
der einzigartigen Naturkosmetik

MAG.PHARM.

BARBARA KRIECHBAUM

Seit nun eineinhalb Jahren genieße ich alle Vorzüge eines warmen Frühstückes in der **PURPUR APOTHEKE**, das von unserer Chefin gesponsert und unserer Hermi liebevoll zubereitet wird. So hat ein freier Tag oder Vormittag mittlerweile nicht nur Vorteile für mich, sondern den Nachteil, auf diesen leckeren Start in den Tag verzichten oder eben selbst zum Kochtopf greifen zu müssen!

Darum lohnt es sich, wenn Hermi oder eben ich auf Urlaub sind, ein gutes Rezept bei der Hand zu haben, um selbst für die Kraft und Energie und für kulinarisches Wohlbefinden sorgen zu können! ☺

MAG.PHARM.

DINA HOTTER-RAHMAN

Nach den vielen köstlichen Rezepten meiner Mitarbeiter, und glauben Sie mir, die waren wirklich alle sehr, sehr, lecker, bin nun ich an der Reihe, um Ihnen ein weiteres Purpurkochrezept zu liefern!

Wer mich kennt, weiß, dass ich erst durch meinen Sohn richtig mit dem Kochen angefangen habe, und ich liebe die schnelle und einfache, herzhaft schmeckende Küche. Meine Spezialität jedoch ist schon seit Jugend an der Marmorkuchen nach Omas Rezept, und – meine Oma war eine hervorragende Köchin! ☺

HÜHNERKRAFTBRÜHE

300 – 500 g Hühnerfleisch knapp mit Wasser bedecken, einen Spritzer Zitronensaft und ein wenig Curcuma zufügen, aufkochen lassen und einige Minuten kochen lassen; Fleisch herausnehmen, Wasser wegschütten, Topf säubern und erneut aufsetzen. 2 l Wasser in einem großen Topf erhitzen, ½ Esslöffel Thymian, 2 – 3 Karotten (in große Stücke geschnitten), ein Stück Sellerieknolle, eine Petersilienwurzel, wenn vorhanden eine Liebstöckelwurzel (klein geschnitten), ein Stück Lauch oder 1 – 2 Frühlingzwiebeln oder eine Zwiebel, ein Stück frischer Ingwer (ungefähr die Größe einer großen Knoblauchzehe), ein Teelöffel Salz, das vorbereitete Fleisch, Selleriegrün und Petersilienstängel und 1 Teelöffel Curcuma zugeben, umrühren. Alles 1 bis 3 Stunden köcheln, danach durch ein Sieb abschütten; Gemüse, Kräuter und Fleisch werden entfernt. Die Brühe kann im Kühlschrank mehrere Tage aufbewahrt werden, die Fettschicht konserviert, wird aber vor dem Verzehr entfernt. Portionsweise kann die Brühe aufgewärmt werden. Diese Suppe wird in China mit allerlei Zutaten (Reis, Glasnudeln, Karotten, Sprossen, Pilzen ...) schon morgens gegessen und sorgt für den Aufbau des Blutes, gibt Kraft und Lebensenergie. In der kühleren Jahreszeit stärkt es optimal das Immunsystem, nur sollte man auf diese Suppe bei ersten Anzeichen eines grippalen Infektes verzichten, da sie eben auch das Virus stärkt! ☺

MARMORKUCHEN (nach Omas Rezept)

Man nehme 15 dag Butter
25 dag Zucker
25 dag Mehl
3 Eier
¾ Backpulver
1/8 l Milch
und nach Belieben Schokolade!

Die Butter schön schaumig rühren, Zucker dazu und dann die Eidotter! Wichtig ist mit viel Liebe und Herz den Mixer durch die Zutaten zu führen! Man mischt das Backpulver unter das Mehl und gibt abwechselnd Milch und Mehl zu der Masse. Nun erweicht man die Kochschokolade am Wasserbad, schlägt währenddessen Eiweiß zu Schnee und hebt diesen vorsichtig unter den Teig. Jetzt kommt der spielerische Teil. Man nehme die gut ausgefettete Guglhupfform und füllt die Hälfte des Teiges in diese. In die andere Hälfte gibt man die geschmolzene Schokolade, mischt gut durch und vereinigt die Massen. Nun kommt der angenehme Teil: Geben Sie diesen Kuchen bei 180 Grad zirka eine Stunde, mittlere Schiene, ins Rohr, setzen Sie sich aufs Sofa und freuen Sie sich auf Omas unvergleichlichen Guglhupf! Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen! ☺



Apothekerin
Mag.pharm.
DINA HOTTER-RAHMAN
Inhaberin,
Master-Diplom in
Traditioneller Chinesischer
Medizin, Pflanzenheilkunde,
Homöopathie,
Nährstoffmedizin,
Fitness-Coach, Kosmetik

Apothekerin
Mag.pharm.
BARBARA KRIECHBAUM
Pflanzenheilkunde,
Schüßler Salze,
Bachblüten,
Nährstoffapothekerin,
Fitness-Coach,
Visual Marketing

Apothekerin
Mag.pharm.
CHRISTINA THEILER
Pflanzenheilkunde,
Schüßler Salze
Kosmetik

Apothekerin
Mag.pharm.
ANDREA SCHÖLLHAMMER
Homöopathie,
Schüßler Salze,
Nährstoffmedizin,
Bachblüten
Pflanzenheilkunde

Aspirantin
Mag.pharm.
TAMARA RAGGAM
Apothekerin in Ausbildung



PK-Assistentin
SANDRA JARITZ
Kenntnisse in TCM,
Labor,
Lehrlingsausbilderin
Delila-Beraterin

PK-Assistentin
KARIN PIGNITTER
Pflanzenheilkunde,
Schüßler Salze,
Bachblüten, Aromatherapie,
Rezeptverrechnung

PK-Assistentin
BIRGIT HABERL
Drogistin, Labor,
Kenntnisse in TCM,
Rezeptverrechnung

PKA-Lehrling
SUSANNE MÜLLER
Auszubildende im zweiten
Lehrjahr

Frau
NINA KULMER
Lehrling
im ersten Lehrjahr

Frau
HERMINE KOLEZNIK
Raumpflegerin

Frau
EVA EIGNER
Pharmaziestudentin


purpur
apotheke
ihre kraftquelle

Natürliche Heilkraft bei entzündlichen Hauterkrankungen.

JUCKREIZ, RÖTUNG, TROCKENE, SCHUPPIGE HAUT? DAS MUSS NICHT SEIN.



Die Produkte von AquaMedica basieren auf der heilenden Wirkung des Wassers aus der Aquamedica Heilquelle in der Region Öblarn (Stmk.), die laut Bescheid des Landes Steiermark offiziell als Heilquelle anerkannt ist.

AquaMedica erweitert das Sortiment: Neben dem reinen Heilwasser aus der Aquamedica Heilquelle in der Region Öblarn (Stmk.) wurden 4 ergänzende Pflegeprodukte entwickelt, die therapiebegleitend bei Neurodermitis, Psoriasis und Ekzemen eingesetzt werden können.



1. WIRKUNG/STUDIENERGEBNISSE

Die große Heilwasseranalyse 2006



Institut für Chemie an der Karl-Franzens-Universität in Graz

Die Große Heilwasseranalyse 2006 ergibt, dass sich das Wasservorkommen des Thaddäusstollens aufgrund der hohen Mineralisierung von über 4000 mg/kg sowie des hohen Anteiles an zweiwertigem Eisen im Rahmen der gesetzlichen Erfordernisse für Heilwasser bewegt.

Der niedrige pH-Wert erlaubt allerdings keine Verwendung als Trinkwasser.



2. WIRKUNG/STUDIENERGEBNISSE

Studienbericht „Atopische Dermatitis“

Medizinische Universität Graz / Universitätsklinik für Dermatologie und Venerologie

Aus den vorliegenden Studienergebnissen lässt sich eine langfristig positive Wirkung der Therapie mit Thaddäusquelle bei atopischer Dermatitis postulieren. Dies ist insbesondere dadurch belegt, dass es im zeitlichen Verlauf der Studie nach Abschluss der Therapie bei den Patienten zu einer statistisch signifikanten Verbesserung der Hautveränderungen und zu einer Zunahme des Feuchtigkeitsgehaltes der Haut kam.



3. WIRKUNG/STUDIENERGEBNISSE

Anwendungsbeobachtung Dr. Klaus Toblier

Die Produkte Heilwasser / SOS Creme wurden im Beobachtungszeitraum von 3-4 Wochen bei 19 PatientInnen im Alter von 6 Monaten und 47 Jahren angewendet.

Beurteilung

1. Verbesserung Juckreiz und Brennen / **Note 2,3**
2. Verbesserung von Hauttrockenheit und Spannungsgefühl / **Note 2,1**
3. Abheilung bestehender Hautveränderungen / **Note 2,3**
4. Verbesserung des Hautbildes / Hautgefühls / **Note 2,4**

Besserung

- | | |
|--------------|--------|
| 80 bis 100 % | Note 1 |
| 60 bis 80 % | Note 2 |
| 50 bis 60 % | Note 3 |

Insgesamt ist es bei allen Patienten zu einer durchschnittlichen Verbesserung von etwa 74 % gekommen. Die Kombination von AquaMedica Heilwasser in Kombination mit der Aquamedica SOS Creme führt zu einer Verlängerung des schubfreien Intervalles sowie einer Verbesserung von Juckreiz, Brennen, Trockenheit, Spannungsgefühl bei guter Verträglichkeit.

Jetzt in Ihrer Apotheke!

SCHÖN GEPFLEGT

Die 10 Gebote für gesunde Haut von Kopf bis Fuß

Falsche Pflege, Stress, Schlafmangel, aber auch seelische Belastungen zählen zu den Sünden, die unliebsame Spuren hinterlassen. Die Haut ist unser größtes Organ und bedarf daher besonderer Aufmerksamkeit. Je älter man wird, desto weniger verzeiht sie auch Sünden, die mir ihr getrieben wurden und werden. Sonnenflecken, Pigmentstörungen, Venenprobleme, Schilddrüsenentgleisungen, lange Nächte und wenig Schlaf hinterlassen unweigerlich sichtbare Spuren. Versuchen Sie zumindest ein paar der folgenden Ratschläge zu befolgen und Sie werden rasch ein positives Ergebnis im Spiegel erkennen!

1. SONNE und SOLARIUM MASSVOLL. Sonne macht gute Laune und kurbelt die Vitamin D-Produktion an und wirkt dadurch positiv auf das Immunsystem. Doch Vorsicht: Sonnenlicht – vor allem die UVA-Strahlung – trägt einen wesentlichen Teil zur Hautalterung bei. Dasselbe Prinzip gilt natürlich auch für die Strahlung im Solarium.

2. NICHT RAUCHEN. Um zu sehen, welchen Schaden Rauchen unserem Organismus zufügt, braucht man nicht in den Körper hineinzuschauen – es reicht meist ein Blick ins Gesicht. Denn der Griff zum Glimmstängel ist für die Haut mindestens genauso giftig wie für die Organe. Besonders um die Mundpartie zeichnen sich so bei Rauchern früher und schneller Falten ab als bei Nichtraucher. Die Gesichtskonturen erschlaffen, die Haut wirkt grau.

3. STRESS ABBAUEN. Zuviel Stress schlägt sich nicht nur aufs Gemüt, sondern schadet auch dem Teint. Es kommt zur Ausschüttung von Substanzen, die direkten Einfluss auf die Haut haben. Deshalb verschlechtern sich Hautkrankheiten, die mit einer Störung des haut-eigenen Immunsystems vergesellschaftet sind (z.B. Neurodermitis, Psoriasis) bei Stress.

4. VIEL FRISCHLUFT TANKEN. Zu jeder Jahreszeit ist frische Luft eine besondere Wohltat für die Haut. Und der Effekt lässt sich sehen. Die Sauerstoffzirkulation im Blut wird verbessert und davon profitieren auch die Hautzellen. Sauerstoffzufuhr regt den Zellstoffwechsel an und so kann in weiterer Folge mehr Kollagen produziert werden.

5. RICHTIG ESSEN. Die Haut will nicht nur von außen, sondern auch von innen umhegt und gepflegt werden. Und das erreicht man am besten mit einer ausgewogenen und hautfreundlichen Ernährung, die die Haut mit den richtigen Nährstoffen zum Strahlen bringen kann. Hirse, Obst, Gemüse bringen unsere Hautzellen so richtig ins Schwärmen. Fisch oder mageres Fleisch sind auch wichtig für das Aussehen. Ohne ungesättigte Fettsäuren können sich keine neuen Zellen bilden.

6. GENÜGEND TRINKEN. Ausreichend Wasser ist nicht nur ein Lebenselixier, sondern auch ein Jungbrunnen für die Haut. Ausreichend bedeutet mindestens einen bis eineinhalb Liter Wasser pro Tag. Ist der Körper mit genügend Feuchtigkeit versorgt, dankt er es mit einem rosigen Aussehen und einem strahlenden Teint.



7. AUSREICHEND SCHLAFEN. Um die Haut jung und munter zu erhalten, ist es wichtig, ihr auch einmal eine Pause zu gönnen. Die Nachtruhe wird nämlich nicht umsonst gerne als „Schönheitsschlaf“ bezeichnet. Wichtig sind vor allem die Tiefschlafphasen, die sich während des Schlafes alle 90 Minuten mit den Traumphasen abwechseln. Hier werden Hormone ausgeschüttet, die für die Regeneration und Zellerneuerung der Haut verantwortlich sind. In die erste Tiefschlafphase fällt man 60 Minuten nach dem Schlafengehen, und zwar egal, wann man zu Bett geht.

8. KEINE ÜBERTRIEBENE REINIGUNG. Was zu viel ist, ist zu viel. Auch wenn man es gut meint – übertriebene Reinigung schadet der Haut. Viele Reinigungssubstanzen greifen den Säureschutzmantel der Haut an und zerstören dadurch ihre Barrierefunktion. Mit seifenfreien Waschstücken und hautfreundlichen, parfümfreien, ph-neutralen Waschesenzen aus der Apotheke sind Sie gut beraten.

9. SEELISCHE BELASTUNGEN BEWÄLTIGEN. Die Haut wird immer wieder als „Spiegel der Seele“ bezeichnet. Probleme lösen und weg damit. Überhaupt ist Lachen die beste Medizin, um gut auszusehen. Beim Lachen kommt es zur Ausschüttung von Endorphinen, Hormonen, die das Immunsystem stimulieren. Gleichzeitig mit der gesteigerten Produktion dieser Glückshormone wird die Ausschüttung von Stresshormonen automatisch gedrosselt. Gute Laune fördert darüber hinaus auch die Ausschüttung von immunstärkenden Substanzen – was wiederum der Haut zugutekommt.

10. PFLEGE MIT KÖPFCHEN. Bei der riesigen Auswahl an Hautpflegeprodukten ist es nicht immer leicht, das Richtige zu finden. Am besten ist es, nicht zu viel zu experimentieren, sondern sich vom Spezialisten beraten zu lassen. Hautpflege sollte nämlich immer individuell auf den eigenen Hauttyp abgestimmt sein und den individuellen Bedürfnissen entsprechen. Lassen Sie sich von uns bezüglich des Hauttyps beraten und stimmen Sie mit uns Ihre Pflege darauf ab.

RICHTIGE PFLEGE VON KOPF BIS FUSS

GESICHT. *Normale Haut:* Tagescreme mit Lichtschutz, vitaminhaltige Cremes (C, E), Cremes mit Hyaluronsäure. *Trockene Haut:* Rückfettende, die Hautbarriere unterstützende Cremes. *Ältere Haut:* Zellrestrukturierende Cremes vor allem nachts, pflegende Masken regelmäßig anwenden.

Bei allen Hauttypen gilt: Nicht auf Sonnenschutz vergessen, dabei immer darauf achten, dass neben dem UVB- auch ein UVA-Schutz gegeben ist. Make-up und Schminke vor dem Schlafengehen immer entfernen.

HALS und DEKOLLETÉ. Die Haut an Hals und Dekolleté sollte man mit der gleichen Sorgfalt und mit den gleichen Produkten pflegen wie das Gesicht. Da die Haut meist dünner als im Gesicht ist, sollte man mit fruchtsäure- oder salicylsäurehaltigen Cremes vorsichtig sein. Besonders auch hier auf Sonnenschutz achten.

HÄNDE. Während der Hausarbeit Handschuhe tragen. Pflegecremes zur Stärkung der Hautbarriere verwenden. Bei oftmaligem Wasserkontakt empfehlen sich Cremes, die Silikon enthalten, da sie einen Schutz vor Austrocknung bilden. Im Sommer Handcreme mit Sonnenschutz verwenden.

FÜSSE. Besonders im Herbst und Winter die trockene, rissige Haut an den Fersen abtragen. Ölhaltige Fußbäder. Fetthaltige Salben. Hochprozentige Urea-Salben.

Nase voll von Schnupfen und Fieber?



**Befreit die Nase –
senkt das Fieber!**

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

