

Foto: Jenny Sturm / stock.adobe.com



IN DIESER AUSGABE:

Der Keks-weg-Trick 2

Welttag der Kranken 6

Die Mär vom Magenschutz 8

ANULIND-Aktion 12

## Liebe Freunde der Apotheke Traisenpark!

Fakten zum Hanfverkauf: Die Politik hat auf europäischer Ebene klargestellt, dass Cannabinoide als „neuartige“ Lebensmittel einzustufen sind, die nur zugelassen in den Verkehr gebracht werden dürfen. Zurzeit

liegen noch keine derartigen Zulassungen vor. Damit sind sämtliche Hanfprodukte vom Verkauf ausgeschlossen.

Nicht psychotrop wirkende Cannabinoide (CBD) aus Hanf (z.B. Hanföl etc.) haben zahlreiche Wirkungen mit unklarer Effizienz,

deren Zubereitungen als Arzneimittel einzustufen sind. Problematisch sind zwei Faktoren: Arzneimittel weisen strenge Dosisangaben aus, die nach Studien standardisiert vorliegen. Freiverkäufliche Hanfprodukte haben keine geprüften Inhaltsangaben. Bei Analysen von im Internet verkauften 84 CBD-Produkten wurden 22 mit weniger CBD und 36 mit mehr als angegeben gefunden. In 18 Produkten wurde sogar das psychotrope und suchterzeugende THC nachgewiesen.

Fehlende Sicherheit und Standardisierung verbunden mit hohen Kosten und unklarem Nutzen berechtigen die gesetzliche Einschränkung,

Ihr



Mehr dazu: [www.apotheke-traisenpark.at/aktuelle\\_themen/kundenzeitung/jahr\\_2017/maerz/hanf](http://www.apotheke-traisenpark.at/aktuelle_themen/kundenzeitung/jahr_2017/maerz/hanf)

# Der Keks-weg-Trick oder: Abnehmen fast im Schlaf

**AUTOPHAGOZYTOSE** Jetzt liest man es sogar schon in der „Daily-Press“:

Die Krone hat sich des Themas angenommen, wie schon im Vorjahr in unserer gesundbleibn-Kundenzeitung zu lesen war.

Fehlt dem Körper mehr als 17 Stunden jegliche Energiezufuhr, dann „verdaut“ er sich selbst. Eine Art Recyclingverfahren wird dadurch eingeleitet. Der Fachausdruck dafür ist Autophagozytose und Stargynäkologe Dr. Johannes Huber nannte es „Dinnercancelling“ – richtig: es geht ums Fasten! Als ich diesen Artikel schrieb, lagen einige Kekse noch vor mir und rundherum roch es nach Punsch. Es war Advent, denn die Jänner-Ausgabe unserer Kundenzeitung musste vor Weihnachten druckfertig geschrieben werden. Also verschob ich mein schlechtes Gewissen: Ich weiß ja, wie der Keks-weg-Trick funktioniert.

Was hat sich denn bei Keksen und Punsch so angesammelt? Neben ein paar wertvollen Nüssen nur Zucker, Mehl – also Kohlenhydrate – und Alkohol. Und die sind bekanntlich nur manchmal notwendige und im Übermaß unnötige Energiespender, denken Sie nur an den wärmenden Schluck

eines Obstlers. Jede Zelle besitzt mehrere Heizquellen, genannt Mitochondrien, die zuerst Alkohol, dann Glucose aus Kohlenhydrate und zum Schluss Fett verbrennen.

### Das Fett bleibt übrig

Und das ist das Dilemma: Solange Süßes & Co, vielleicht auch noch mit Geistlichem gepaart, vor dem Ofen wartet, steht das Fett in der Warteschlange. Bis es sich dann doch entschließt Sammelstellen aufzusuchen, genannt Fettzellen. Das ist der Hintergrund, warum die Konditorei auch ohne Schlagobers dick macht. Diese Sammelstellen sind nun als „viszerales Fett“ an Bequemlichkeit kaum mehr zu überbieten. In den gepolsterten Zentren fehlt jede Motivation diese freiwillig zu verlassen, egal ob die Optik stimmt oder nicht.

### Lebensnotwendige Energie

Unser Stoffwechsel ist wie ein laufender

# Das Fasten ist der Friede des Körpers

Petrus Chrysologus  
Bischof von Ravenna im 5. Jahrhundert



Motor, braucht ständig Energie, auch im Schlaf. Jede Zelle hat 1.000 bis 2.000 Mitochondrien. Wo mehr Energie benötigt wird sind sie häufiger, wie zum Beispiel in den Muskelzellen, Nervenzellen oder Herzmuskelzellen. Die Leber hat Glucosereserven auf die der Organismus im Bedarfsfall zugreift. Nur im Notfall versorgt er sich aus Fetten der Fettzellen. Solche Notfälle gilt es nun zu schaffen indem über mehrere Stunden keine Kalorienzufuhr stattfindet. Klingt logisch, sollte aber strukturiert durchgeführt werden.

## Autophagozytose

Unser Körper ist in der Lage aus funktionslosem Material wie abgestorbene Zellen oder Zellteilen unvollständig gebildete

Strukturen nicht nur auszuscheiden, sondern aus dem „alten Baumaterial“ neue Elemente zu schaffen. Werden weniger Nährstoffe zugeführt, beginnt der Stoffwechsel in einer Art Recyclingverfahren abgelagertes Baumaterial wiederzuverwenden. Aber auch Bakterien und Viren werden durch die Autophagozytose zerlegt. Ein Hungerzustand fördert diese Autophagozytose und daraus entwickelte sich die Erkenntnis, dass etwa 17 Stunden tägliche Karenz an Nahrungsaufnahme den Körper recyclet, quasi reinigt und die Energie aus den Fettzellen entnimmt.

Sie schaffen das durch Weglassen einer Mahlzeit – entweder Abendessen oder Frühstück – je nachdem, was leichter fällt. Besonders ideal: Fast die Hälfte der Zeit fällt

überhaupt nicht schwer, da wir sie einfach verschlafen. Kriterium ist absolute Nahrungskarenz an Energiezufuhr in dem definierten Zeitraum. Nur ungesüßter Kaffee oder Tee und (Mineral)Wasser sind erlaubt. Eine größere Mahlzeit täglich sollte aber doch dabei sein, um den Grundumsatz hoch zu halten.

## Unterstützung

Was am Beginn schwer fällt, wird mit der Zeit selbstverständlich. Deshalb können zu Beginn Sättigungskapseln oder kalorienlose Ersatznahrungen über die Zeit retten. Ich habe großen Erfolg mit dieser Methode, verlor meinen Schwimmreifen und ich berate Sie gerne zu diesem Thema.

*Mag.pharm. Erich Zöchling*



## IMPFFEN IN ÖSTERREICH

Schutzimpfungen gehören zu den wichtigsten und wirksamsten Errungenschaften der modernen Medizin. Geimpfte sind im Regelfall vor der entsprechenden Krankheit geschützt. Krankheiten, die nur von Mensch zu Mensch übertragen werden, können bei einer anhaltend hohen Durchimpfungsrate nahezu eliminiert werden. Vor Erreichen dieser hohen Durchimpfungsrate werden Infektionen bei nicht Geimpften zwar seltener, aber die Erkrankungen ereignen sich oft erst in höherem Alter und können deshalb schwerer verlaufen.

Laut UN-Konvention (20. November 1989) haben Kinder das Recht auf beste Gesundheitsversorgung und laut Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO sollte jeder Arztkontakt dazu genutzt werden, zu prüfen, ob die empfohlenen Impfungen durchgeführt worden sind.

In Österreich sieht der Impfplan in den ersten beiden Lebensjahren Impfungen gegen den Rotavirus, Diphtherie, Tetanus, Pertussis (Keuchhusten), Poliomyelitis (Kinderlähmung), Haemophilus influenzae B, Hepatitis B, Pneumokokken, Masern, Mumps und Röteln vor. Diese empfohlenen Impfungen sind kostenfrei. Zwischen dem 10. und 13. Lebensjahr kommen noch Impfungen gegen Meningokokken ACWY und Humane Papillomaviren dazu.

# Impfung macht dem Immunsystem Beine

**TRAININGSEFFEKT** Mit dem Immunsystem, also der körpereigenen Abwehr, verfügt unser Körper über einen komplexen Schutzmechanismus gegen Krankheitserreger wie Bakterien und Viren. Eine Impfung bereitet das Immunsystem also auf den Ernstfall vor.

Bei einer Impfung wird das Immunsystem mit einem vorher unbekanntem Krankheitserreger konfrontiert. Auf diese Weise trainiert, kann es bei einer echten Infektion schnell und erfolgreich eingreifen und eine Erkrankung abwenden.

Forscher der Uniklinik Charité Berlin haben nun entdeckt, dass bestimmte Moleküle, die nur von lebenden Erregern gebildet werden, vom Immunsystem erkannt werden und daraufhin eine schützende Immunantwort auslösen. Anders als bei Totimpfstoffen enthalten Lebendimpfstoffe Mi-

kroben mit aktivem Stoffwechsel, über den diverse Moleküle produziert werden. Eines davon ist die Ribonukleinsäure (RNA), die in der Immunzelle eine molekulare Kettenreaktion auslöst, an deren Ende eine starke Antikörperbildung gegen den Erreger steht. Der Unterschied zwischen den Abwehrreaktionen auf tote oder lebende Impfstoffe besteht darin, dass die RNA lebender Erreger durch das Immunsystem erkannt wird und in der Folge über diese Reaktionen in den einzelnen Immunzellen die schützenden Immunreaktionen auslöst.



## VITAMIN C GEHALT PRO 100 G

Acerolakirsche	1.500 mg
Sanddorn	bis 800 mg
Brennessel	333 mg
Schwarze Johannisbeere	170 mg
Brokkoli	110 mg
Paprika	100 mg
Kiwi	80 mg
Orange/Zitrone	50 mg

# Vitamin C – nicht nur für's Immunsystem

**UND NOCH EINE MÄR** Alle reden nur vom Immunsystem, dabei ist es gar nicht erwiesen, dass Vitamin C das Immunsystem stärkt.

In zahlreichen Studien wird nur beobachtet, dass es einen moderaten positiven Effekt beim Krankheitsverlauf von Erkältungen gibt. Was mit einer Stärkung der Fresszellen zusammenhängen kann. Viel wichtiger ist die Ascorbinsäure – so der chemische Name – aber als Antioxidans und zur Kollagenbildung für Haut und Gefäße. Die wichtigste Eigenschaft von Ascorbinsäure ist die antioxidative Wirkung, also ein Anti-Rost-Mittel. Unser Stoffwechsel arbeitet unter sehr sauerstoffreicher (oxidativer) Atmosphäre und produziert dadurch viele Radikale. Normalerweise neutralisieren wir

bei ausgewogener Ernährung diese Zustände. Vitamin C und E, sowie Selen und zahlreiche pflanzliche Antioxidantien wie zum Beispiel OPC aus Traubenkernen schaffen das.

Vitamin C spielt auch bei der Kollagensynthese eine bedeutende Rolle. Unsere Blutgefäße und die Haut bleiben dabei elastisch, daher zählt die Ascorbinsäure auch zu den bedeutendsten Anti-Aging-Mitteln. Der Botenstoff Noradrenalin und das Glückshormon Serotonin sind von Vitamin C abhängig und die

Umwandlung von Cholesterin zu Gallensäuren braucht ebenso Vitamin C, um auf natürliche Art Cholesterin zu senken. Schließlich steuert die Ascorbinsäure mit Vitamin B3 und B6 die Produktion von L-Carnitin, welches die Fettverbrennung fördert. Linus Pauling begründete 1966 die orthomolekulare Medizin, für die Mineralstoffe, Vitamine und Vitalstoffe als heilsamer angesehen werden als körperfremde Stoffe wie Pflanzen oder Medikamente. Pauling nahm täglich 18 Gramm Vitamin C zu sich. Immerhin wurde er 93 Jahre alt und rühmte sich im hohen Alter, alle seine Kritiker überlebt zu haben.

Für Menschen mit säureempfindlichem Magen gibt es gepuffertes Vitamin C und natürliche Extrakte der Acerolakirsche, einer der an Vitamin C reichsten Früchte.



### UNSER TIPP

**Acerola MeriMed**  
60 Stk., 2 Kapseln täglich,  
reicht für 6 Wochen

**€ 15,90**

## DIE HÄUFIGSTEN KRANKHEITEN

Gute Nachricht für Hypochonder – es gibt angeblich rund 50.000 Krankheiten, an denen ein Mensch erkranken kann. Das reicht locker, um sich ein ganzes Leben lang täglich eine neue auszusuchen. Ein durchschnittlich guter Arzt kennt davon vielleicht 5 bis maximal 10 %.

Die am häufigsten diagnostizierten Krankheiten sind übrigens Bluthochdruck, Rückenschmerzen, chronische Herzkrankheit aufgrund mangelhafter Durchblutung, Altersdiabetes und Schilddrüsenvergrößerung. Bei Kindern sind es akute Atemwegsinfektionen, ungeklärte Fieberanfälle, Viruserkrankungen, eitrige Mittelohrentzündung und Tonsillitis (Mandelentzündung).

Die tödlichsten Krankheiten sind laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) Herz-Kreislauf-erkrankungen (ca. 18 Millionen Todesfälle jährlich), gefolgt von Krebs (ca. 9 Millionen), chronischen Atemwegserkrankungen (ca. 4 Millionen) und Diabetes (ca. 1,6 Millionen). Jedes Jahr kommen außerdem rund 1,25 Millionen Menschen bei Verkehrsunfällen ums Leben und etwa 50 Millionen werden dabei verletzt.

Mittlerweile leben 90 % der Weltbevölkerung in Regionen, die die WHO-Richtlinien für Luftqualität nicht mehr erfüllen. Schätzungsweise drei bis fünf Millionen Menschen sterben jährlich durch schlechte Luft.



# Fehlt die Gesundheit, dann ist man krank

**SERIE WELTTAGE** In dieser Artikelreihe betrachten wir heuer die diversen „Gedenktage“ im Gesundheitsbereich. Was liegt bei diesem Thema also näher, als diese Serie mit dem „Welttag der Kranken“ zu beginnen, der am 11. Februar begangen wird.

Dieser Gedenktag geht auf eine Initiative von Papst Johannes Paul II. im Jahr 1993 zurück. Seine Motivation war das Gedenken an alle von Krankheiten heimgesuchten und gezeichneten Menschen. Der Tag wird vom Papst mit einem Gottesdienst im Petersdom begangen und soll auch die Chance bieten, nicht nur die alltäglichen Krankheiten als solche anzuerkennen, sondern

sich auch mit selteneren Krankheiten auseinanderzusetzen und sich generell über Krankheiten zu informieren.

In der Medizin ist man seit Jahrhunderten bestrebt, den allgemeinen Krankheitsbegriff eindeutig zu definieren und abzugrenzen. Die Lehre von den Krankheiten ist die Pathologie und zur Erkennung von Krankheiten bei individuellen Patienten bedarf es



entsprechender Untersuchungen (= Diagnostik). Damit werden Befunde erhoben, die wiederum der Erstellung einer Diagnose dienen.

Die Apotheke ist ein wesentlicher Player im gesellschaftlichen System, das sich die Erhaltung der Gesundheit des Einzelnen und der Allgemeinheit zur Aufgabe gemacht hat.

### Veränderte Blickwinkel

Mit Beginn der Neuzeit wurde Krankheit zunehmend als Störung des Organismus begriffen. Das anerkannte Maß der die „Normalität“ überschreitenden gesundheitlichen Veränderungen eines Menschen hängt aber auch stark von der Kultur und der Epoche ab. So war Fettleibigkeit (Adipositas) in der Renaissance ein Status-Symbol, heute wird sie allgemein als krankhaft

und weltweit als eine der größten Gesundheitsgefährdungen betrachtet.

Krankheit ist allerdings nicht die einzige mögliche Ursache für mangelhafte Gesundheit. Die Übergänge zwischen „Gesundheit“ und „Krankheit“ sind fließend. Vieles ist letztlich eine Frage der Sichtweise, zumal der Ausdruck Krankheit keine biologische Konstante, sondern eben auch ein kulturelles Konstrukt darstellt. So hat sich der Begriff Befindlichkeitsstörung für Einschränkungen des leiblichen oder seelischen Wohlbefindens ohne objektivierbaren medizinischen Krankheitswert eingebürgert.

Wir werden heuer in unserer Serie im Laufe des Jahres einige „Welttage“ mit Gesundheits- oder Krankheitsbezug genauer unter die Lupe nehmen.

### näher betrachtet

#### Was ist Krankheit?

Diese Frage ist gar nicht so einfach zu beantworten und die Definition von Krankheit hängt eng mit ihrem Gegenteil zusammen: der Gesundheit – bzw. dem Fehlen dieser.

Interessant dabei ist, dass sich vor allem die Arbeitswelt dafür interessiert, den Krankheitsbegriff in eine Schablone zu pressen – und so kompliziert lesen sich viele Versuche, den Begriff Krankheit eindeutig zu definieren.

Allgemein wird Krankheit als Zustand verminderter Leistungsfähigkeit angesehen, der auf Funktionsstörungen von einem oder mehreren Organen, der Psyche oder des gesamten Organismus zurückzuführen ist.

Demgegenüber beschreibt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Gesundheit als einen Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein dem Fehlen von Krankheit und Gebrechen.

# Die Mär vom Magenschutz

**GASTRITIS & CO** Schäumt der Magen über, dann brennt es in der Speiseröhre. Bei Sodbrennen, ausgelöst durch Stress, Medikamente, Live-Style und Parasiten, hilft dann der „Magenschutz“. Populär, beliebt und bald vertraut wird man die Geister, die man rief, aber nicht mehr los. Und bald geht´s nicht mehr ohne Pantoprazol & Co.

Eines sei klargestellt: Diese sogenannten Säurehemmer (Fachausdruck: Protonen-pumpeninhibitoren = PPI) sind kein „Magenschutz“. Sie hemmen den Einfluss der Säure in den Magen, verringern den Säuregehalt im Verdauungssaft und verhindern somit die ätzende Wirkung der Magensäure (= Salzsäure) auf verletzter Schleimhaut oder ungeschützter Speiseröhre. Nicht selten schwindelt sich die Säure in den Schlund (Ösophagusreflux) und nächstens atmet man sie dann ein, die Bronchien werden gereizt und deshalb verordnet auch der Lungenfacharzt bisweilen die PPI.

## Kein PPI bei Antibiotika

Es gibt einige Ursachen, die den Einsatz von Magensäurehemmern berechtigen, in keinem Fall aber bei der Anwendung von Antibiotika, sie attackieren Bakterien im Darm. Durch den hohen Säuregrad im Magen, ist dieser ohnehin bakterienfrei, im Gegensatz

zum Darm. Und für den Darm benötigen wir keinen Säurehemmer.

## Tabletten müssen schwimmen

Oft verlangt der Patient einen „Magenschutz“, weil er viele Medikamente schlucken muss und der Magen rebelliert. Auch dafür sind die PPI nicht geeignet. Tabletten oder Kapseln benötigen Wasser zum Auflösen. Werden diese mit wenig Wasser durch den Schlund befördert, kleben sie sich an die Schleimhaut, wo sie zur Auflösung Wasser aus der Umgebung holen. Es kommt zu einer lokalen Überkonzentration und somit schädigen sie auf diesem Weg die Schleimhaut. Das ist leicht mit einer ausreichenden Menge an Flüssigkeit zu verhindern.

## Verwöhnt und abhängig

1990 wurden die ersten Säurehemmer am Markt vorgestellt und bald zum Kassenschlager. Anfangs geschätzt, weil gefürchtete Magenoperationen vermieden werden konnten, verwöhnen sie heute live-style geprägte Befindlichkeitsstörungen mit Symptomfreiheit. Verstörende Reaktionen beim

Versuch die PPI zu reduzieren, führen zu beinahe endloser Therapie. Einmal genossen will man auf den „Magenschutz“ nicht mehr verzichten. Aber auch kein Wunder: Beim Absetzen der Tabletten löst ein Rebound-Effekt einen vermehrten Säureeinfluss aus, die Symptome veranlassen spontan zum Stopp vom Stopp. Durch diese Langzeiteinnahmen wurden auch beträchtliche Nebenwirkungen erkennbar. Die scheinbar sicheren PPI kommen immer mehr in Misskredit – und das Angebot an Alternative ist überschaubar.

## Zahlreiche Nebenwirkungen

Lange Zeit galten PPIs als relativ harmlos. Durch die häufige und oft lange Anwendung werden Langzeitnebenwirkungen erkennbar. Knochenbrüche und Darminfektionen häufen sich. Eine Funktion der Magensäure ist es auch, Bakterien abzutöten. Es siedeln sich mehr fremde Keime im Darm an. Zudem verschiebt sich das Darmmilieu, das Mikrobiom ist unzureichend und verliert an Effizienz. Durch den Säuremangel mangelt es auch an ausreichender Eiweißverdauung im Magen, was den Darm und die Leber belastet. Durch eine dauerhafte Senkung des Säurewertes werden Nährstoffe schlechter aufgenommen. Mangels Kalzium steigt die Zahl der Knochenbrüche und auch ein Mangel an Magnesium, sowie Vitaminen C, D und B12 fördert Konzentrationsstörungen, Energiemangel, Muskelkrämpfe und Blutarmut.

Inhalt und Preisangaben vorbehaltlich Satz- und Druckfehlern.  
Zum Teil werden Symbolfotos verwendet.  
Fotos auch: TanyaJoy, doroguzenda, Gina Sanders, Adiano,  
p-fotography, iammos – alle stock.adobe.com





Diskutiert wird auch – nach Beobachtungen an hochbetagten Menschen – eine Zunahme an Demenz nach Einnahme von PPI.

#### Einen Versuch ist es wert

Es scheint als wäre die Therapie vor der Erfindung der PPI wieder im Rennen, die Histamin-H<sub>2</sub>-Blocker, aber auch Säurebinder wie Rennie® & Co. Gaviscon® schließt den Mageninhalt ab wie ein Deckel und bewährt sich bei nächtlichem Sodbrennen. Ein neuer Ansatz auf natürlicher Basis ist ein Püree aus Papaya, versetzt mit Hafermehl. Die basische Wirkung von Papaya und die antientzündliche, schmerzlindernde Wirkung vom im Hafer enthaltenen Avenanthramid-B könnte die Übergangsphase bei Absetzen von PPI regulieren. Caricol®-Gastro

ist zur dauerhaften Einnahme geeignet, auch während der Schwangerschaft, Stillzeit und für Kinder.

Bewährt hat sich Caricol®-Gastro bei Typ-C-Gastritis, einer durch Schmerzmittel entstehenden Schleimhautentzündung, und Gastritis vom Typ-B, bei Helicobacter pylori-Infektionen.

Die Papaya enthält Pepsin, ein eiweißspaltendes Enzym, und hilft erfolgreich bei Verdauungsbeschwerden. In Caricol® lindert ein „Papaya-Smoothie“ Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen, Magenverstimmungen und Verstopfungen. Zugleich schützt das Enzym innerlich vor Entzündungen.

Weitere Inhaltsstoffe wirken durch einen hohen Anteil an Vitamin A, Vitamin C, Vit-

amin E und Beta-Carotin antioxidativ. Magnesium, B-Vitamine und Folsäure machen die Papaya mit ihren Ballaststoffen zu einer wertvollen Frucht.

**Caricol® als Verdauungshilfe und Caricol® Gastro (mit patentiertem Bio-Hafer) bei gereizter Magenschleimhaut**

## AKTION

zum Kennenlernen  
bis Ende Februar  
20 Stk.  
statt 24,50

**nur  
€ 19,95**

**Sie  
sparen  
4,55 €**





# Rissige Hautstellen durch Kälte

Wangen

Nase

Lippen

Ellbogen

Finger

LAT/MT/12/2018/9/003

Empfehlungen

Heilt und  
schützt

# Bepanthen®

## Wund- und Heilsalbe



Gratis\*  
Mini-Tube  
für unter-  
wegs!



\*Beim Kauf einer 100g Packung.  
Solange der Vorrat reicht.

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



# Reizhusten richtig behandeln!

**SOFORTWIRKUNG** Schon die Wikinger wussten, was bei Reizhusten hilft: Die Island-Formel aus Isländisch Moos, Eibisch und Süßholzwurzel wirkt sofort reizlindernd.

Seit Jahrhunderten setzen die Isländer bei Reizhusten auf die Heilkraft des Isländisch Moos. In der modernen Phytomedizin wird Isländisch Moos zusammen mit Eibisch- und Süßholzwurzel zur effektiven Behandlung von Reizhusten eingesetzt.

Je nach Hustenart ist eine Behandlung mit einem Hustenlöser oder einem Hustenstiller die richtige Wahl. Grundsätzlich ist der Husten ein wichtiger Schutzreflex des Körpers, der die Atemwege von körpereigenen oder körperfremden Stoffen reinigt. Während beim sogenannten produktiven Husten die Schleimlösung oberste Priorität hat,

geht es beim trockenen Reizhusten vor allem darum, den quälenden Hustenreiz zu stillen und den Rachen schnell zu entspannen.

Der Reizhusten äußert sich häufig als bellender Husten. Die Rachenschleimhaut ist gereizt und bereits der geringste Anlass kann zu einem starken Hustenreiz führen. Die neu entwickelte Island-Formel mit dem 3-fach Komplex wirkt effektiv gegen Reizhusten. Die Pflanzenextrakte Isländisch Moos, Eibischwurzel und Süßholzwurzel erzeugen einen balsamartigen Film der langanhaltend den Hustenreiz lindert.

## SOFORT LINDERND BEI REIZHUSTEN

Reizhusten gehört zu den lästigsten Symptomen von Erkältungen. Der Husten ist nicht produktiv und raubt uns Kraft, Nerven und Schlaf. Da hilft nur eines: sofortige Reizlinderung. Dafür sorgt in den **Stilaxx® Hustenstillern** die wirksame Island-Formel mit den natürlichen Pflanzenextrakten aus Isländisch Moos, Eibisch- und Süßholzwurzel. Der 3-fach Komplex der Island-Formel lindert schnell und langanhaltend den trockenen Reizhusten.

**Stilaxx® Hustenstiller** gibt es für Erwachsene und Jugendliche sowie als **Stilaxx® Hustenstiller junior** mit fruchtigem Himbeergeschmack für Kinder und Kleinkinder ab 1 Jahr. Mit den **Stilaxx® Hustenpastillen** ist die reizlindernde Island-Formel auch als Lutschpastille mit Cassis Geschmack erhältlich, praktisch für unterwegs. Jetzt neu auch **Stilaxx® Reizstiller Tee**. Alle **Stilaxx® Hustenstiller** sind rein pflanzlich, alkohol- und zuckerfrei.



[www.stilaxx.at](http://www.stilaxx.at)



# Hämorrhoiden – das unangenehme Leiden

**VOLKSLEIDEN** Jede zweite Person ab dem Alter von 40 Jahren hat laut dem Magazin „Der Chirurg“ zumindest einmal in seinem Leben mit einer hämorrhoidalen Erkrankung zu tun.

Ab einem Alter von 60 Jahren steigt die Zahl der Betroffenen sogar auf 60 %. Frauen trifft es – bedingt durch Schwangerschaft, Entbindung und Sitzarbeit – etwas häufiger als Männer.

Während der Schwangerschaft ist der Körper einer Frau großen Belastungen ausgesetzt. Hormonell bedingte Veränderungen des Bindegewebes und der venösen Gefäße begünstigen das Entstehen eines hämorrhoidalen Leidens. Zunehmender Bewegungsmangel und Darmträgheit führen in der Schwangerschaft häufig zu Obstipati-

onsbeschwerden, die durch die oft notwendige Eisengaben noch verstärkt werden.

**ANULIND® bringt Linderung**  
ANULIND ist ein 3 Phasen-Pflegesystem zur Behandlung von Hämorrhoiden und Analbeschwerden, das die Kraft der Natur nutzt. Die Pflegeserie basiert auf wertvollen natürlichen Pflanzenextrakten und Ölen.

Die Wirkstoffe von Kamillenblüten, Ringelblume, Kornblume, Rosskastanien-

samen, Wassernabelkraut und Süßmandelöl wirken antibakteriell, gefäßabdichtend, entzündungshemmend, reinigend, regenerierend und abschwellend.

Die **ANULIND Creme** erzeugt einen schützenden Gleitfilm, der Schmerzen, Juckreiz und Brennen lindert. Ein Medizinprodukt als Emulsion mit Applikator.

Der **ANULIND Cleanser** reinigt, beruhigt und erfrischt den empfindlichen äußeren Analbereich unter der Dusche mit zart-cremigem Schaum. Ein dermatologisch getestetes Kosmetikum.

Die **ANULIND Reinigungs- & Pflegetücher** sind ideal für die sanfte Reinigung zwischendurch und unterwegs. Ein dermatologisch getestetes Kosmetikum.

## AKTION

**ANULIND® Starter-Set**

**ANULIND® Crème:** zur Linderung von Schmerzen, Juckreiz und Brennen

**ANULIND® Cleanser:** für die sanfte Reinigung zuhause

**ANULIND® Reinigungs- & Pflegetücher** für unterwegs

Statt 20,40 €

**nur  
16,40 €**

**Sie sparen  
4,- €**

