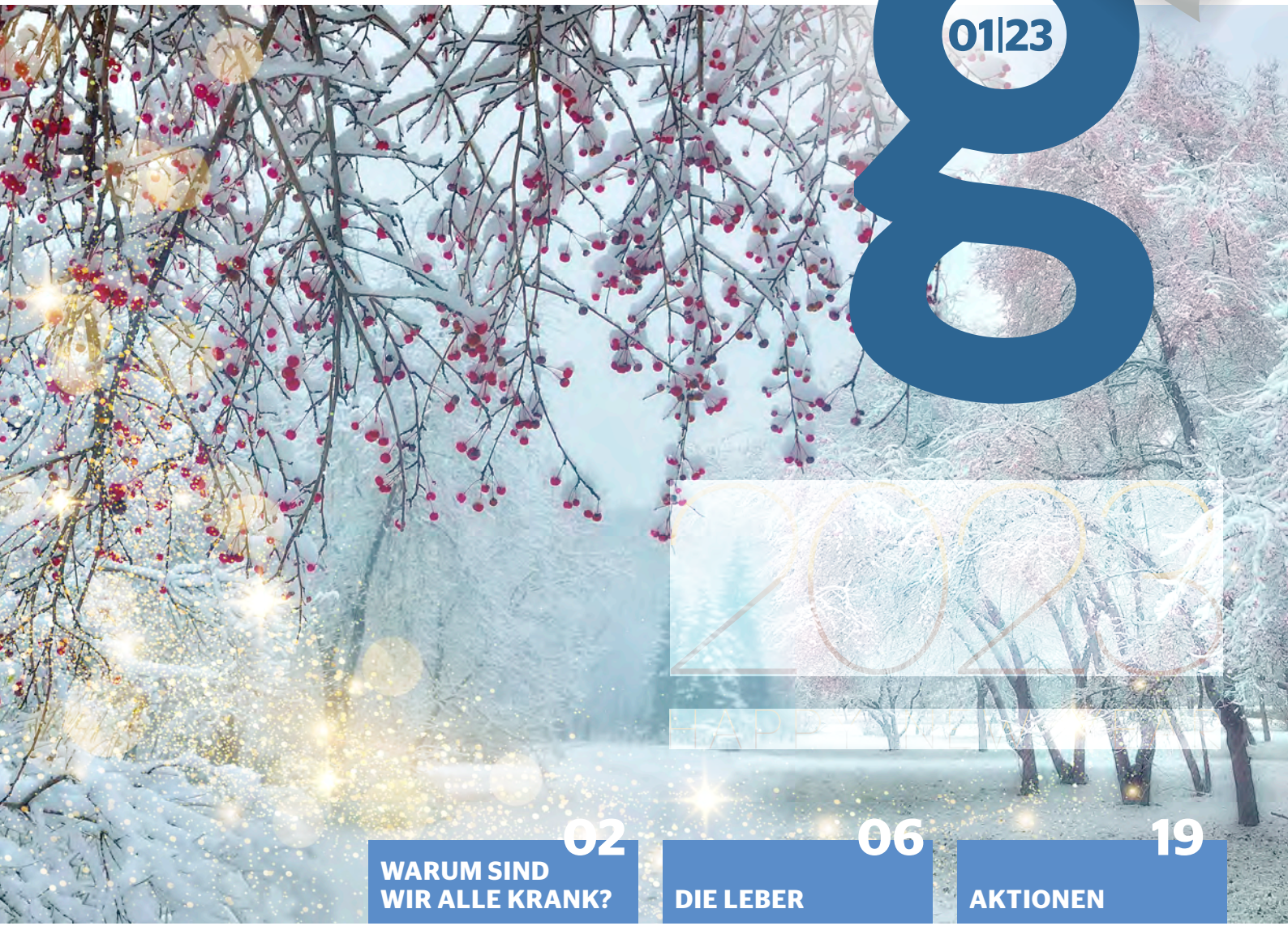
Apotheke Traisenpark
Die Leichtigkeit des Seins

NEU

# gesund2.0

01|23

das Apotheken Magazin





02 WARUM SIND WIR ALLE KRANK?

06 DIE LEBER

19 AKTIONEN


www.apotheke-traisenpark.at

# LIEBE FREUNDE DER APOTHEKE TRAISENPARK!

Ein in vielerlei Hinsicht spannendes und herausforderndes Jahr 2022 liegt hinter uns, ein hoffentlich friedvolles und entschleunigtes 2023 noch vor uns. Der Winter im Jahreskreis gibt uns die Möglichkeit, etwas Inne zu halten, uns aus dem geschäftigen Alltag freizuschaufeln und uns wieder mehr auf uns selbst und unsere Werte zu konzentrieren. Die Achtsamkeit gegenüber uns selbst, gegenüber unseren Mitmenschen und der Natur geht mit der Wertschätzung derselben Hand in Hand. Auch achtsam mit unserem Körper umzugehen, in uns selbst hineinzuhören sowie unsere Gesundheit wertzuschätzen sind gute Vorsätze für das kommende Jahr. Gerade in Zeiten von Arzneimittelengpässen unterstützt Sie das Team der Apotheke Traisenpark über schulmedizinische Bereiche hinaus mit Phytotherapie, Orthomolekularer Medizin, Darmanalyse, Schüßler Salzen, Homöopathie und Bachblüten. Unsere Türen stehen Ihnen jederzeit offen, der persönliche Kontakt zu Ihnen ist uns ein großes Anliegen!

Ihre Mag.pharm.
Michaela Millonig-Mehlführer

# WARUM SIND WIR ALLE KRANK?

**Einige Krankheiten sind in der Corona-Pandemie seltener geworden. Doch in jüngster Zeit haben manche Menschen den Eindruck, unüblich häufig zu erkranken. Hat uns die Corona-Pandemie lediglich sensibler gemacht oder ist unser Immunsystem nicht mehr fit genug?**

Nach zwei Jahren mit unzähligen Corona-Maßnahmen, wie Reisebeschränkungen, Home-Office und Maskenpflicht scheinen vor allem viele Kinder diesen Winter permanent krank zu sein - Erkältungen, Magen-Darm und Co. Und auch Erwachsene berichten davon, gerade so ziemlich jeden Schnupfen mitzunehmen.

## WENIGER KRANKHEITEN DURCH CORONA-MASSNAHMEN?

Schon Anfang 2021 hatte eine Analyse des Robert Koch-Instituts zu mehreren meldepflichtigen Krankheiten von Tuberkulose bis hin zu Hepatitis B gezeigt, dass zwischen März und Anfang August 2020 rund ein Drittel weniger Fälle gemeldet wurden als zu erwarten gewesen wäre. Besonders stark rückläufig waren Atemwegserkrankungen, bedingt durch Maske, Abstand und auch den im Frühjahr 2020 ernstgenommenen Lock-Down.

Seit letztem Sommer merkt man aber ungewöhnliche Entwicklungen: Seit Ostern sind Erkältungskrankheiten wieder im Aufwind – zu einer Zeit, in der die Saison normalerweise dem Ende entgegengeht. Der aktuelle Winter hat es in sich: Die Infektionszahlen sind so hoch wie schon lange nicht mehr.

## INFEKTIONSWELLE IM WINTER

Unser Immunsystem ist kein Muskel, der sich abbauen würde, wenn er nicht benutzt wird. Immunologen haben einen anderen Erklärungsansatz: Manche Erkältungskrankheiten sind einfach alle zwei, drei Jahre fällig, wie zum Beispiel saisonale Erkältungsviren. Wer die während der vergangenen zwei Jahre verpasst hat, kann jetzt mehrere Erkältungen nacheinander bekommen. Das ist ein Nachholeffekt.

Fachleute sehen zudem – ebenfalls eine Pandemiefolge – eine gestiegene Aufmerksamkeit für das Thema und womöglich eine dadurch veränderte subjektive Wahrnehmung. Viele von uns haben sich in der Pandemie daran gewöhnt, lange Zeit am Stück keine Erkältungen mehr zu haben. Dabei war es davor schon so, dass man immer wieder einmal betroffen war.

## INFLUENZA IM AUFWIND

Bis Dezember traten nach einem Jahr geringer Fallzahlen wieder wesentlich mehr Influenzafälle auf. Während die Impfbereitschaft für Influenza im Jahr 2020 überdurchschnittlich hoch war, gibt es dieses Jahr wieder eine gewöhnlich hohe Anzahl an Impfwilligen. Um die Anzahl der Arztbesuche für eine Impfung in Grenzen zu halten, wird vielerorts bereits gleichzeitig gegen Grippe und Corona geimpft. Für Kinder bis 15 Jahren wird eine Nasalspray vom Land NÖ im gratis Kinderimpfprogramm angeboten. Besonders Risikogruppen und Personen ab 60 Jahren wird eine Influenzaimpfung empfohlen.

## INFEKTIONSWELLE RS-VIRUS

Das Respiratorische Synzytial-Virus – kurz RSV – tritt in unseren Breitengraden jedes Jahr von November bis März vermehrt auf. Doch heuer ist die Infektionswelle besonders hoch. Beginnend wie ein grippaler Infekt, kann vor allem bei Kindern unter fünf Jahren eine schwere Atemwegserkrankung mit starkem Husten und Atemproblemen entstehen. Infektionen mit dem RS-Virus sind nicht ungewöhnlich, aber ihr Auftreten in diesem Winter ist häufiger und startete früher als in den letzten Jahren.

Seit Mitte November fällt die RS-Welle mit einer starken Grippewelle zusammen. Schon vor Beginn der Coronapandemie beschäftigte sich die Forschung nach der Suche eines Impfstoffes, den es vermutlich in den nächsten Jahren auf dem Markt geben wird.

## PURE ENCAPSULATION

**“All in one”**

Basisversorgung mit zwölf **Vitaminen,** acht **Mineralstoffen** und **Spurenelementen** sowie Coenzym Q10 (CoQ10), **Lutein und Polyphenole aus Traubenkern-Extrakt** in einer Nahrungsergänzung.

Ganz egal ob Sie Stress im Job haben, keine Zeit, um gesund zu kochen oder einfach der Gesundheit etwas Gutes tun möchten: Mit den **Multivitamin Kapseln** kann man den Lebensstil ganz einfach sowie umfassend unterstützen – und das schon **ab einer Kapsel pro Tag.**

Hochwertige Mineralstoffe und Spurenelemente in einer vegetarischen Kapsel.

## PURE ENCAPSULATION

**“All in one 50+”**

Diese maßgeschneiderte **Mikronährstoffkombination für die tägliche Basisversorgung** mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ab 50, auch schon **für Frauen und Männer ab 40** geeignet!

All-in-one 50+ liefert auch Cholin, das für die Leberfunktion und den Fettstoffwechsel wichtig ist, zudem arbeitet es mit den Vitaminen B6, B12 und Folat am Homocysteinabbau. Für die **Unterstützung der Sehkraft** enthält es Vitamin A und für das **Immunsystem** Zink sowie die Vitamine C und D und Vitamin B12 für die Nerven. Vitamin D sorgt, gemeinsam mit Calcium, auch für starke Knochen. Extra-Wirkstoffe: CoQ10 sowie Lutein und Zeaxanthin.

*Aktion gültig von 01. Jänner bis 28. Februar 2023

# DIE LEBER

**Unser fleißiges Entgiftungsorgan, die Leber, liegt im rechten Oberbauch und wiegt bei einem gesunden Erwachsenen rund 1,5 kg.**

Ihre Aufgabe ist es, fettlösliche Stoffe – die wir aus der Nahrung oder auch in Form von Arzneimitteln zu uns nehmen – zu verarbeiten. Dafür wird eine Vielzahl an speziellen Enzymen benötigt, die je nach Funktion auf unterschiedliche Weise dafür sorgen, diese Stoffe umzuwandeln und so für die Ausscheidung aus dem Körper vorzubereiten.

Der teilweise Abbau durch die Leber muss bei der Gabe von Arzneimitteln besonders beachtet werden und spielt sowohl in der Entwicklung eines Präparates als auch bei der Dosierung eine große Rolle.

Wird ein Arzneistoff durch die Leber auch nur teilweise abgebaut, kommt natürlich umso weniger davon im

Körperkreislauf an und kann so auch weniger Wirkung entfalten. Diese Erstausscheidung - der „first-pass-effect“ der Leber wird im Vorhinein vom Hersteller oder dem Arzt berücksichtigt. Bei fehlerhafter Leberfunktion, durch zum Beispiel eine Erkrankung, kann es zur Über- oder Unterdosierung mancher Stoffe kommen. Daher ist es immer wichtig, dass der behandelnde Arzt über Vorerkrankungen informiert wird. Auch mit dem Alter kann sich dieser Mechanismus ändern.

Die Funktion der Leberenzyme kann durch innere und äußere Faktoren beeinflusst werden. Es liegt in unseren Genen, ob wir „normal“ metabolisieren, oder außergewöhnlich schnelle bzw. langsame Enzymaktivität aufweisen.

Einen vollständigen Aufschluss der gesamten Abbaumechanismen, die von unseren Genen bestimmt werden (100 Variationen auf 30 Genen) gibt die Analyse von stratipharm. Aus diesem Profil kann analysiert werden, welche Wirkstoffe nicht optimal wirken können oder Nebenwirkungen verursachen.
**Wir beraten Sie dazu gerne!**

Als äußere Faktoren gelten die Einnahme von Arzneimitteln, die die Aktivität der Leberenzyme beeinflussen, also bremsen oder vermehren können. Hier ist ganz genau auf solche Wechselwirkungen zu achten. Gerade bei älteren Menschen kommt es vor, dass eine Vielzahl von Medikamenten eingenommen werden, die sich durch Interaktion mit den Leberenzymen gegenseitig beeinflussen können und dadurch die Wirkung nicht oder zu stark einsetzt. Aber auch Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel können auf unsere Leberenzyme Einfluss nehmen und dadurch auch auf die Metabolisierung von Arzneistoffen im Körper.

In der Arzneimittelentwicklung kann dieser Mechanismus in umgekehrter Richtung zunutze gemacht werden – sogenannte Pro-drugs werden als inaktive Vorstufe verabreicht und dann durch die Leber in aktive Metabolite umgewandelt, die so erst ihre gewünschte Wirkung entwickeln können. Die Vorteile dieser Methode könnten sein, dass der aktive Arzneistoff ansonsten im Körper deaktiviert würde, oder in aktiver Form nicht stabil sein und bereits vor der Gabe zerfallen könnte. Möglich wäre auch, dass die Form als Pro-drug einfacher und schneller oder günstiger hergestellt werden kann.

Unsere Leber muss also viel können, und das rund um die Uhr. Doch nicht nur Medikamente können ihre Leistung beeinträchtigen, sondern auch Faktoren wie starker Alkoholkonsum oder Infektionen durch das Hepatitis-Virus, die eine Leberentzündung auslösen können. Auch eine ungesunde, vor allem fettreiche, Ernährung kann unserer Leber auf Dauer sehr schaden. Bei rechtzeitigem Einschreiten kann sich die Leber zwar sehr gut regenerieren, sie kann sogar teilweise nachwachsen – trotzdem sollten wir gut auf sie aufpassen. Gesunde Ernährung, wenig Alkohol, Vorsorgeimpfungen und regelmäßige Entschlackungskuren helfen uns, die Leber fit zu halten. Um sie hierbei zu unterstützen, hält die Natur so einiges bereit – für unsere Leber und unser allgemeines Wohlbefinden!

## ZUR REGENERATION UND VERBESSERUNG DER LEBERFUNKTION

Mariendistel: Der nur in dieser Formel mit 500 mg so hoch konzentrierte Mariendistelextrakt verbessert den Schutz der Leberzellen, stärkt ihre Funktion und unterstützt die Entgiftungsfunktionen der Leber. Auch der Gallenfluss wird angeregt. Die Volksmedizin empfiehlt Mariendistel auch bei Gallenbeschwerden, Verdauungsproblemen und Medikamenteneinnahme.

NACHTRUH
FORTE

3 PHASEN GUTER SCHLAF

NEU 60 Stk. Großpackung

Nahrungsergänzungsmittel

DIE 3-PHASEN-INNOVATION

- Zeitverzögerte Freisetzung
- Kein Gewöhnungseffekt

www.nachtruh.at

ruh_C_202301_Inserat_2

# MYTHEN

## 01 ERKÄLTUNGEN KANN MAN AUSSCHWITZEN

**NEIN!** Solange man gesund ist, stärken Saunagänge den Kreislauf und wirken anregend auf das Immunsystem. Ist man hingegen gesundheitlich angeschlagen, bewirken sie das Gegenteil und belasten den Körper zusätzlich.

## 02 NACH 18 UHR ESSEN MACHT DICK

**JEIN!** Es kommt vor allem darauf an, was man zu späterer Stunde isst. Ernährungswissenschaftler empfehlen vor allem, auf Kohlenhydrate zu verzichten, da sie die Insulinausschüttung ankurbeln und so den Fettabbau behindern. Letztendlich zählt jedoch die Kalorienmenge, die man den ganzen Tag über zu sich nimmt – hier gilt die simple Regel: Wer mehr zuführt als er verbraucht, nimmt zu. Zudem werden Nahrungsentzug und Kalorieneinschränkung traditionell als Mittel zur Verlangsamung des Alterns und der Erhöhung der Langlebigkeit angesehen.

## 03 ACHT STUNDEN SCHLAF SIND OPTIMAL

**NEIN!** Der tatsächliche Schlafbedarf eines Menschen ist individuell und hängt von mehreren Faktoren ab. Alter, Gene, Schlafroutine und Gesundheitszustand sowie die berühmte „innere Uhr“ beeinflussen die benötigte Schlafdauer. Außerdem spielen nicht nur die Länge, sondern auch die Qualität und die Effizienz eine große Rolle.

# HUSTEN IST NICHT GLEICH HUSTEN

## PFLANZLICHE SCHLEIMLÖSER – DIE ERSTE WAHL

**Bei verschleimtem Husten hat Husten eine wichtige Funktion: Er muss das Zuviel an unangenehmem Schleim in den Bronchien rasch abtransportieren. Husten sollte dabei nicht unterdrückt werden, pflanzliche Schleimlöser erleichtern das Abhusten.**

Husten ist eigentlich ein ganz natürlicher Reflex des Körpers. Seine Funktion besteht darin, die Atemwege von Substanzen zu befreien und die Lunge zu schützen. So geht es bei Schleimhusten (auch produktiver Husten genannt) vor allem darum, den festsitzenden Schleim zu lösen und den Auswurf zu fördern. Besonders Kindern und älteren Menschen fällt das Abhusten oft schwer.

Schleim in den Bronchien beeinflusst nicht nur die Atmung, sondern ist auch ein potenzieller Nährboden für Bakterien und Viren. Infektionen in den Bronchien und der Lunge können die Folge sein. Eine Anwendung von Hustenstillern ist da kontraproduktiv, da sie das Abhusten unterdrücken und deshalb der Schleim nicht abtransportiert werden kann. Pflanzliches Glycerin und schleimlösende Pflanzenstoffe wie Bitterfenchel oder Königskerze (Mucolaxx® Hustenlöser) unterstützen als natürliche Schleimlöser, das Zuviel an Schleim rasch abzutransportieren. Ausreichend Trinken hilft ebenso – dadurch wird das Schleimsekret verflüssigt.

JETZT **NEU**

### MUCOLAXX® HUSTENLÖSER FÜR KINDER

Die Bronchien von Kleinkindern und Kindern haben einen geringeren Durchmesser als jene von Erwachsenen. Deshalb sind die Atemwege bei erhöhter Schleimproduktion schneller verschlossen. Für eine rasche Genesung ist es daher wichtig, die Schleimhydration zu fördern, um das Abhusten zu erleichtern. Pflanzliche Präparate sind speziell bei Kindern die erste Wahl. Jetzt Neu! Mucolaxx® junior – löst festsitzenden Schleim rasch und erleichtert das Abhusten. Für Kinder ab 1 Jahr mit fruchtigem Himbeergeschmack.

AUS DER SERIE

GESUND IM BESTEN ALTER

# MIT UND OHNE CHARME: DER DARM

**Noch nie gab es so viele Forschungen rund um das Thema „Darm". Und dabei geht es nicht nur um die Tätigkeit des ca. 7 Meter langen Muskelschlauches, sondern auch um das Herz-Kreislauf-System, um Nervenerkrankungen... und um die Frage, wie weit die Ernährung Einfluss nehmen kann.**

Rein oberflächlich betrachtet, hat jeder Mensch den gleichen Verdauungskanal. Wäre da nicht das sogenannte Darm-Mikrobium – Millionen von Bakterien und bis zu 3.000 verschiedene Arten – in einer ganz persönlichen Zusammensetzung. Man spricht von einer Symbiose: Das Mikrobium braucht uns – wir bieten ihm den Lebensraum und die Nährstoffe – und wir brauchen das Mikrobium – es hilft uns, Nahrungsmittel zu zerlegen. Forscher sind sich darüber einig, dass ein schlecht zusammengesetztes Mikrobiom Ursache für einige Erkrankungen ist, zum Beispiel für Übergewicht, Diabetes, Multiple Sklerose, Parkinson, Depressionen...

Bestimmte Stoffe, die das Gehirn benötigt, werden vom Darm zur Verfügung gestellt. Funktioniert die Bereitstellung nicht, kann das Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben.

## DIE GESUNDE VIELFALT

Das Lebensmittel-Angebot ist groß, dennoch ernähren wir uns meist zu einseitig. Ohne einer gesunden Vielfalt, fehlt auch die Vielfalt an Bakterien. Dazu kommt, dass wir oftmals zu häufig essen, was wiederum die das Wachstum der schnell arbeitenden Bakterien im Darm fördert – zu Lasten der anderen Arten. Längere Essenspausen sind also nicht nur für das Recyceln unserer Zellbestandteile (Autophagie) wichtig, sondern auch für den Darm.

## TIPP AUS DER APOTHEKE

### GUT GEKAUT IST HALB VERDAUT

Verdauung beginnt bereits im Mund – durch die Enzyme im Speichel.

Jeder Bissen sollte daher idealerweise 30-mal gekaut werden.

### DAS MULTITALENT

Unser Darm ist noch viel mehr als unser Verdauungsorgan. Er ist auch ein wichtiger Hormonproduzent. 20 verschiedene Hormontypen entstehen in ihm – auch ein Großteil der Glückshormone wie Serotonin und Dopamin.
Sie werden über die sogenannte Darm-Hirn-Achse an das Gehirn gemeldet, so, wie fast 90 % der Informationen, die vom Darm zum Gehirn fließen, nicht umgekehrt!

# Bewegt Ihren Darm

## mit der Kraft biologischer Papayas

BIS 28.02.2023

**€ 1,50**

Gutschein* für Caricol® (20 Stück)

GUTSCHEIN

Symbolpackung

Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
Lebensmittel für besondere medinische Zwecke (bilanzierte Diät).
Zum Diätmanagement bei Verstopfung oder Blähungen und eingeschränkter Möglichkeit der Nährstoffaufnahme.

www.caricol.com

***1,50,– Gutschein gültig** für Caricol® (20 Stück) bis 28.02.2023. Keine Barablöse möglich. Pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben.
Art.-Nr.: 84975

9 120001 436965

OMNi BiOTiC®

# DAS Probiotikum
## zum Antibiotikum

### 10 hochaktive Bakterienstämme für Ihren Darm

**OMNi-BiOTiC® 10 AAD:**
Zum Diätmanagement bei einer Dysbalance der Darmflora während und nach der Gabe von Antibiotika.

Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

www.omni-biotic.com

**GUTSCHEIN***
**€ 2,–**
Art.-Nr. 84976

9 120001 436972

***Gutschein gültig** für OMNi-BiOTiC® 10 AAD (30 Stk.) bis 28. Februar 2023. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar.
**Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84976

# DAS LILA DES SÜDENS

## ÄTHERISCHE ÖLE

**Lavendel ist nicht nur wunderschön anzusehen und duftet herrlich aromatisch, der Alleskönner lässt sich zudem vielseitig in den Bereichen Gesundheit, Kosmetik oder sogar in der Kulinarik verwenden. Und er ist Namensgeber einer eigenen Farbe – rot-blau mit einer starken Tendenz zu blau – die zu den Violett-Tönen zählt.**

Wen wundert's, dass Lavendel mehrmals zur Arznei- oder auch Duftpflanze des Jahres gekürt wurde. In Sachen „Heilzwecke" ist Lavendelöl die beliebteste Form, um die Kräfte des Lippenblütlers gezielt zu nutzen.

Sein erfolgreicher Einsatz ist mit zahlreichen wissenschaftlichen Studien bestätigt. Die beruhigende und entspannende Wirkung der leuchtenden Blüten hilft vor allem, um Ängste zu lösen, mit Stress besser umzugehen, Schlafstörungen zu mildern oder innere Unruhe auszugleichen.

**Lavendelöl wird durch Destillation aus den Rispen der Lavendelblüten gewonnen. Dabei benötigt man circa 120 Kilogramm der lila Blüten, um einen Liter des wertvollen ätherischen Lavendelöls zu produzieren. Jedes Fläschchen, das Sie bei uns kaufen, ist also eine geballte Dosis der im Lavendel vorhandenen Wirkstoffe. Je nach Sorte duftet er – und damit auch das Öl – anders: von lieblich-süß beim echten Lavendel bis hin zu herbfrisch bei den Unterarten.**

**Zu den Bestandteilen des Lavendelöls gehören neben Kampfer auch Linalylazetat, Cineol und Linalool.**

## JEDER TROPFEN EINE KOSTBARKEIT

Ätherisches Lavendelöl hat mehr als 300 verschiedene aktive Moleküle – also eine äußerst kraftvolle Zusammensetzung wertvoller Naturstoffe. Daher auch seine vielen verschiedenen Wirkungen und positiven Eigenschaften – wie zum Beispiel:

**Ausgleichend**
bei allen extremen Gemütszuständen – bessert Schlafstörungen

**Entspannend**
verbessert die Filterfunktion des Nervensystems für äußere Reize

**Aufbauend**
bei Schwermut und Depressionen

**Entzündungshemmend**
bei Halsentzündung und Bronchitis

**Wohltuend**
bei Grippe und Erkältung

**Krampflösend**
bei Kopfschmerzen

**Äußerlich**
bei schlecht heilenden Wunden, Verletzungen und Verbrennungen

# URLAUBS-FEELING INKLUDIERT

Ob im Badewasser, für eine Aromaöl-Massage und als Beigabe in die Duftlampe – Lavendel wirkt nicht nur äußerst wohltuend, er entführt uns mit seinem Duft in südliche Gefilde – in die Toskana oder die französische Provence.

Dazu noch ein Getränk aus Lavendel-Sirup und der Entspannung steht nichts mehr im Wege.

## ZUTATENLISTE

2 Tropfen Bio-Lavendelöl
2 Tropfen Bio-Vanille
1 EL Honig
1 l Kräutertee oder Wasser

**Achtung: die Echtheit macht den Unterschied, daher nur 100 % reines Lavendel-Öl verwenden - auf die Angabe der Stammpflanze „Lavandula angustifolia“ oder „Lavandula officinalis“ achten! Wir beraten Sie gerne.**

## ZUBEREITUNG

1. Den Honig mit den ätherischen Ölen vermengen.
2. Mit fertigem Kräutertee oder Wasser aufgießen.
3. In Ruhe genießen.

## LÖSUNGSWORT

Die Auflösung des Kreutzworträtsels finden Sie in der nächsten Ausgabe.

1 2 3 4 5 6 7 8


Bei Bronchitis & Erkältung
kommt es auf zwei Dinge an:

Symptome lindern

Infekt bekämpfen

Kaloba®
kann beides!

- Bekämpft Viren, Bakterien und Schleim
- Pflanzlich und gut verträglich
- Erhältlich als Tropfen, Tabletten & Sirup
- Für die ganze Familie, Tropfen & Sirup ab 1 Jahr

Tropfen, Sirup und Filmtabletten zum Einnehmen. Pflanzliches Arzneimittel, mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (Pelargonium sidoides) zur symptomatischen Behandlung von akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduktion. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. KAL_2208_L

SCHWABE

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Wurfscheibe | | Kreuzung aus Esel und Pferd | Standesvertretung | | Reizleiter im Körper | Turnerabteilung | | Schmuckstück | Sehnsucht nach zu Hause | | Witterungsverhältnisse | Geschubse | hochbetagt | Sohn des letzten österr. Kaisers | | Bescheinigung | | leichter Wind, Brise | | rückbez. Fürwort (1. Pers. Plural) |
| Bienenzüchter | | | | | | leer, unausgefüllt | | | | | kräftig schütteln | | | | | | | | | ein Europäer |
| Urzeitreptil | | | | | | | | Gipfel der Berner Alpen | | | | | | Händeauflegen als Heilkunst | | Disney-Figur (... und Strolch) | | | | |
| Wegbiegung | | | | 3 | | Gleichklang im Vers | | | | | Tick, wunderliche Eigenart | | | | | | | 7 | weibliches Märchenwesen | |
| | | | | Brauch, Sitte (lateinisch) | | Norm, Richtschnur | | Figur bei Agatha Christie (Miss ...) | | | | | | | unbestimmter Artikel | menschenähnliches Säugetier | | | | |
| Schreibstift (Kzw.) | | | | | | | | nagender Kummer | | ital. Polarflieger (Umberto) | Hofsitte, Hofzeremoniell | | | | | | | | | Schwanz des Hundes |
| ein Fahrzeug lenken | Tier zum Tragen von Lasten (ugs.) | | Befürworter der Monarchie | | die Ackerkrume lockern | | | | | | Fluss zur Donau | | Astrologe Wallensteins | | glätten, planieren | | chem. Element, Seltenerdmetall | | | |
| Staat in Südamerika | | | | | die Sonne betreffend | | früherer Name von Simbabwe | | | | | 4 | | | | | tiefes Bedauern | | nur geistig vorhanden | |
| | | | | | | | englisch: ja | | französischer Weichkäse | | | | | fertig, gerüstet | | | | | | |
| Prunkwagen | | rhythmischer Sprechgesang | | altgriech. Heiligtum | | | | | | | | amerik. Autor (Edgar Allan) | | Pampasstrauß | | Schluss | | | | |
| Stil beim Schwimmen | | | 2 | | | Kehrgerät | | großer Greifvogel | Futter- und Zierpflanze | | | | | | | Baustoff; Verbandmaterial | | windig | | nach Abzug der Kosten |
| | | | | Weigerung; Verzicht | | | | | | | Vorraum, Flur | | prahlen, protzen | | | | | | | |
| wirklich | | | | | | | Giftpflanze | | an eine Verpflichtung erinnern | amerik. Filmlegende (James) | | | | | Schwertwal | | spanisch: Hurra!, Los!, Auf! | | 8 | |
| Rundholz, Segelstange | | langschwänziger Papagei | | verschönerndes Beiwerk | Dauerwurst | | | 1 | | | | Futterpflanze | zweifach | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Abschweifung (lat.) | | | | | | | Freiheitsentzug, Haft | | lautmalend für den Eselsruf | |
| aufstellen, postieren | öst.-amerik. Psychoanalytiker (Wilhelm) | | britischer Popmusiker (Ringo) | | üblich, gewöhnlich | | | | | | | großes Gästehaus | | unförmig; taktlos | | Aufgeld | | | | |
| | | | | | | Baldriangewächs | | Schlüssel einer Geheimschrift | | miteinander Vermählte | | | | | | | | Laubbaum, Rüster | | Platzmangel, Raumnot |
| weiden (Vieh) | | Gerede, Klatsch | | | | | | | | böse, schlimm | flüssiges Fett | | | | selten, knapp | Stille | | | | |
| | | | | | | musikalischer Begriff | | | 5 | | | | einer der Erzengel | | | | | | Abkürzung für Obergeschoss | |
| seltsam geformt; wunderlich | | schweres Baufahrzeug | | | 6 | | | | | | Titelheldin bei Jane Austen | | | | | Dunst über Großstädten | | | | |
| Viehhüter | | | | | | ungezogener Junge | | | | | | | Schützling, Günstling | | | | | | | |

# AKTIONEN

## AVÈNE COLD CREAM
**... eine Creme mit Eau Thermale**

Avène Cold Cream nährt die trockene oder sehr trockene Haut der ganzen Familie, spendet Feuchtigkeit, beruhigt und schützt vor äußeren Aggressoren. Die nährende Cold Cream wurde unter extremen Kältebedingungen getestet. Dank ihrer umhüllenden Textur und dem leichten Duft hinterlässt sie ein weiches, nicht fettendes und nicht klebendes Finish auf der Haut. Die Cold Cream enthält eine traditionelle Mischung von Inhaltsstoffen aus der französischen Pharmakopöe durch die Ihre Haut auch bei Kälte genährt, geschützt und beruhigt wird.

## FEMANOSE®N – ANTIBIOTIKAFREIE THERAPIE VON BLASENENTZÜNDUNGEN

... und zur Vorbeugung von wiederkehrenden Harnwegsinfekten. Der natürliche Inhaltsstoff D-Mannose verhindert, dass sich E. coli Bakterien an den Schleimhäuten festsetzen. Die Keime werden beim nächsten Wasserlassen hinausgespült.

## FEMANNOSE®P PRODUO – OPTIMALE BEGLEITUNG ZUM ANTIBIOTIKUM

Die 2 in 1 Innovation: D-Mannose + Probiotikum. Einnahme zeitgleich zur Antibiotika-Therapie möglich, da der speziell ausgewählte probiotische Hefepilz S. boulardii von Antibiotika nicht beeinflusst wird. Ergänzt wird diese einzigartige Kombination mit proanthocyanidinreichem Preiselbeer-Extrakt.

35 g
**-€ 1,00***
70 g
**-€ 2,00***

## MEDITONSIN®

Meditonsin® ist ein natürliches Arzneimittel bei Erkältungskrankheiten. Es kommt bei akuten Entzündungen des Hals-, Nasen- und Rachenraumes zum Einsatz und hat sich seit über 60 Jahren millionenfach als Mittel bei Erkältung bewährt. Meditonsin® enthält den einzigartigen Tri-Komplex® aus drei natürlichen, sich ergänzenden Wirkstoffen, die die körpereigenen Abwehr- und Selbstheilungskräfte aktivieren.

10 Stück
**-€ 1,00***

## MEDISTUS® PASTILLEN

Medistus® Antivirus Lutschpastillen bilden einen Schutzfilm über Mund- und Rachenschleimhäute. Diese Schutzbarriere führt zu einer physikalischen (mechanischen) Abwehr der Viren (Erkältungsviren) sowie Bakterien und hilft somit, ihr Eindringen in Körperzellen und ihre Vermehrung zu verhindern. Ohne Konservierungsmittel und Farbstoffe sowie zucker-, gluten- und laktosefrei.

je
**-€ 1,00***

## TUSSAFORTE PASTILLEN

Pflanzliche Hustenpastillen für unterwegs
Die natürliche Kombination aus Eibisch und Honig legt sich wie ein Schutzfilm auf die gereizten Stellen im Rachen und beruhigt so rasch den lästigen Hustenreiz. Die TUSSAFORTE Quick Relief DAY Hustenpastillen sind ideal für unterwegs. Sie beruhigen den Hustenreiz der oberen Atemwege sowohl bei trockenem als auch bei produktivem Husten.

*Aktion gültig von 01. Jänner bis 28. Februar 2023

# LIEFERENGPÄSSE

**Wenn Medikamente knapp werden.**
Lieferengpässe sind ein globales Problem und nicht nur in Österreich ein Dauerbrenner. Aktuell sind aber sehr gängige und akut gebrauchte Arzneimittel, wie Antibiotika, Schmerzmittel und Mittel gegen Bluthochdruck nicht erhältlich.

In Österreich waren im Jahr 2019 etwa 300 Arzneimittel von Lieferschwierigkeiten betroffen, 2020 waren es sogar mehr als 1000. Der letzte Stand im Dezember war mit etwa 500 wieder hervorstechend.

## URSACHEN FÜR DIE LIEFERENGPÄSSE

Neben Rohstoffmangel und Arbeitsunterbrechungen bei den Herstellern sind eine erhöhte Nachfrage nach bestimmten Arzneimitteln und auch Verteilungsprobleme (siehe Parallelimport) entscheidende Faktoren. Die grundlegenden Ursachen dahinter sind aber auf folgende Faktoren zurückzuführen:

- **Ausgelagerte Produktion**
  Die Arzneimittelwirkstoffe werden aus Kostengründen zunehmend in Billiglohnländern wie China und Indien hergestellt. Dort hat man teils mit Qualitätsmängeln zu kämpfen. Schon beim geringsten Verdacht muss die Produktion gestoppt werden. Hinzu kommt: Auf dem langen Transportweg von Asien nach Europa ist das Risiko von Lieferkomplikationen größer. Beides führt zu vermehrten Ausfällen auch verstärkt aufgrund der Corona Pandemie.
- **Zusammenschluss von Pharmaunternehmen**
  Dadurch werden gewisse Wirkstoffe zunehmend nur mehr von einem Unternehmen hergestellt und das oft auch nur mehr an einem einzigen Ort. Fällt dort die Produktion aus, fehlt das entsprechende Arzneimittel auf dem gesamten Weltmarkt.
- **Parallelimport**
  Produkte aus Ländern mit niedrigen Arzneimittelpreisen werden in Länder mit höheren Preisen exportiert, um so Gewinn zu machen. So kann es zu Lieferengpässen in Märkten mit niedrigeren Preisen kommen.

Täglich kämpfen wir in der Apotheke mit der Nicht-Verfügbarkeit vieler Medikamente und bemühen uns, einen adäquaten Ersatz zu finden. 95 % der Fälle können von uns sofort gelöst werden, dafür investieren die Apotheker und Apothekerinnen pro Woche etwa 10 Stunden ihrer Arbeitszeit. Sobald bei einem Präparat Lieferengpässe angezeigt werden, halten wir vermehrt wirkstoffgleiche Produkte auf Lager, arbeiten mit anderen Apotheken zusammen oder suchen notfalls mit dem Arzt ein therapeutisch gleichwertiges Ersatzpräparat.

## MASSNAHMEN GEGEN LIEFERENGPÄSSE

Es wurde ein öffentliches Register des BASG (Bundesministerium für Sicherheit im Gesundheitswesen) eingeführt und soll über Vertriebseinschränkungen bereits frühzeitig informieren, damit eine Planung für die Verfügbarkeit erleichtert wird. Bereits seit 2020 gibt es Bemühungen auf EU-Ebene, die Produktion von Arzneimitteln wieder verstärkt nach Europa zu holen, sowie Strategien für Notfalllager für wichtige Medikamente. Zudem wird der Ruf nach mehr Transparenz bei der Lieferkette von Wirkstoffen lauter, um nachzuvollziehen welches Endprodukt von welchem Wirkstoffhersteller kommt, damit dem Endkunden einfacher Alternativen angeboten werden können.

Apotheke Traisenpark
Die Leichtigkeit des Seins

**Durchgehend für Sie da!**
Montag – Freitag: 8:00 – 18:00 Uhr
Samstag: 8:00 – 12:00 Uhr

Impressum gesund 2.0 01|23
**MEDIENINHABER:** Apotheke-Traisenpark KG, Dr. Adolf Schärf-Straße 5, 3107 St. Pölten, +43 2742-348300
**TEXT / ARTWORK:** Renate Ortner, Florian Knogler grafik&design, **DRUCK:** druck.at
**BILDMATERIAL:** iStock LP