

WILLKOMMEN

apotheker meidling



St. Martin
Ihre GesundheitsApotheke

Albrechtsberggasse 13 • 1120 Wien • www.apomeidling.at

Jörgerstraße 14-16 • 1180 Wien • www.gesundheitsapotheke.at

Tel.: +43 (0)1 / 813 32 42 • service@apomeidling.at

Tel.: +43 (0)1 / 405 23 35 • info@gesundheitsapotheke.at

Editorial | 1 | 2013



Liebe Kundinnen und Kunden der St. Martin Gesundheitsapotheke und der Apotheke Meidling!

Unser heuriges Frühlingsmotto lautet „Fokus Darm – in der Mitte liegt die Kraft“. Weil uns allen oft etwas „auf den Magen schlägt“ und weil ein gesunder Magen-Darm-Trakt besonders wichtig für unser Immunsystem ist, gewinnt dieses Thema nicht nur in der Reisezeit an Bedeutung. Denn wenn die **Verdauung** nicht funktioniert, kann das verschiedene Auswirkungen auf unsere Allgemeingesundheit haben. Daher ist die erste Seite unserer Frühlingsausgabe der Verdauung gewidmet.

Da auch **Allergien** mit einer nicht funktionierenden Darmflora in Zusammenhang gebracht werden, haben wir für Sie zu diesem Thema diesmal die **wichtigsten homöopathischen Mittel** und auch **pflanzliche Alternativen** zusammengestellt. Denn Schnupfen, Augenentzündung oder gar Husten - ausgelöst durch

Pollen - müssen nicht sein! Um fit in den Frühling zu starten, gibt es für Sie ein **Frühlingsmenü zum Ausprobieren**. Für Hobby(star)köche sollten diese zwei Gänge leicht durchführbar sein. Lesen Sie auch unsere speziellen Tipps zum **Abnehmen**. Neben richtiger Ernährung und ausreichender sportlicher Betätigung können pflanzliche Produkte die „Mission Possible“ unterstützen.

Weil **Menstruationsschmerzen** zu den häufigsten gynäkologischen Problemen gehören, an denen vor allem sehr junge oder auch schlanke Mädchen bzw. Frauen vor der ersten Schwangerschaft leiden, ist ein Artikel diesem Thema gewidmet. Erfahren Sie, was Sie gegen die monatlichen Unterleibsbeschwerden tun können, denn die Schmerzen an den ersten Tagen der Monatsblutung sind vermeidbar! Eine Ursache dafür kann auch die **Endometriose** sein. Darunter versteht man eine chronische Erkrankung, bei der die Gebärmutter Schleimhaut auch außerhalb der Gebärmutterhöhle wächst, was zu erheblichen gesundheitlichen Problemen und Schmerzen führen kann.

Ebenfalls schmerzhaft sind **Zahnungsbeschwerden beim Baby**, die sowohl für die Eltern als auch für das Kind eine große Belastung darstellen. Lesen Sie mehr dazu, wie Sie Ihrem Liebling helfen können. Weiters laden wir Sie herzlich zu einer kostenlosen **Rausch Haarberatung** und/oder zur **BIO-H-TIN Haar- und Nagelberatung** ein (siehe „WICHTIGE TERMINE“) und freuen uns schon auf Ihr zahlreiches Kommen!

In diesem Sinne wünschen wir - **die Teams der Partnerapotheken St. Martin und Meidling** und Ihr **Apothekerehepaar Dorothea und Christoph Splichal** - Ihnen einen wunderschönen Frühling und viel Vergnügen mit unserer hauseigenen Zeitung **Willkommen**.

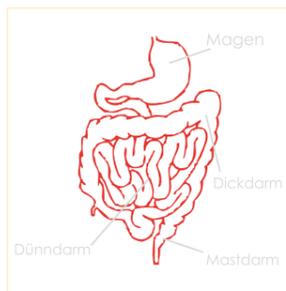
INFORMATION | VERDAUUNG

REIBUNGSLOSE VERDAUUNG

... denn der Magen-Darm-Trakt spielt für unser Wohlbefinden eine wichtige Rolle!

Der Begriff **Verdauung** bezeichnet die **Zerkleinerung und anschließende Aufspaltung der dem Körper zugeführten Nahrung in ihre Bestandteile. Dieser Vorgang ist erforderlich, damit die Nährstoffe aus dem Darm an das Blut weitergeleitet werden können. Mit dem Blutstrom gelangen die Nährstoffe dann in die einzelnen Körperzellen.**

Die Verdauung beginnt bereits in der **Mundhöhle** durch den Speichel. Von dort gelangen die zerkleinerten Speisereste über die Speiseröhre in den Magen. Der **Magen** besteht aus Muskelgewebe und ist



mit einer Schleimhaut ausgekleidet. Das Fassungsvermögen des menschlichen Magens liegt bei ca. 1,5 Liter. Im Magen wird die aufgenommene Nahrung mit Magensaft, der aus eiweißspaltenden Enzymen und Salzsäure besteht, vermengt und auf gleiche Temperatur gebracht. Während Proteine vorverdaut werden, passieren Fette und Kohlenhydrate den Magen ungehindert. Es werden Bakterien abgetötet, damit der Körper vor Infektionen geschützt wird. Die Magensäure ist ein wichtiger Teil des Immunsystems, nichtsdestotrotz kann sie auch für Erkrankungen des Magens verantwortlich sein. Bei zu viel Magensäure kann es zu Refluxerkrankungen (Sodbrennen), die in weiterer Folge Teile der Speiseröhre verätzen



und zu Entzündungen der Magenschleimhaut (Gastritis), die mit Übelkeit, Erbrechen und Völlegefühl einhergehen, kommen. Anschließend wird der Nahrungsbrei geschichtet und durch Muskelkontraktion in Richtung Magenausgang (Pfortner) und so zum Darm befördert – dem wichtigsten Teil des Verdauungstraktes. Im **Darm** werden alle Nährstoffe, die wir benötigen, herausgefiltert und über die Darmschleimhaut in den Körper transportiert. Des Weiteren befinden sich mehr als 70% der Abwehrzellen des Immunsystems in der Schleimhaut des Dickdarms. Krankheitserreger und Giftstoffe können so unschädlich gemacht werden. Im Allgemeinen ist der Darm 8 Meter lang und hat eine Oberfläche von etwa 400-500 m². Er ist unterteilt in **Dünndarm** und **Dickdarm** und reagiert sehr sensibel auf äußere Einflüsse und Veränderungen. Immer häufiger treten Erkrankungen wie Reizdarm, Blähungen oder Verstopfung, aber auch chronische Entzündungen der Darmschleimhaut oder Lebensmittelintoleranzen auf.

Ab einem Alter von 50 Jahren sollte eine regelmäßige Untersuchung des Darms mittels Darmspiegelung (Koloskopie) oder Stuhlprobe durchgeführt werden. Um Beschwerden vorzubeugen, ist eine gesunde, ballaststoffreiche Ernährung und Lebensweise wichtig. Bei Unwohlsein können Präparate aus der Apotheke Abhilfe schaffen und das Gleichgewicht wieder herstellen. Eine lange Verwendungsgeschichte zur Förderung der Verdauung hat unser traditioneller Schwedenbitter, der aus verschiedensten Kräutern zusammengesetzt ist.



Apotheker Splichal Original Schwedenbitter

250 ml € 9,50
500 ml € 16,40

UNSERE SPEZIELLEN TIPPS FÜR EINE GUTE VERDAUUNG

- Gutes Kauen, regelmäßiges, abwechslungsreiches und vor allem bewusstes Essen sind die Grundvoraussetzungen für eine gesunde Verdauung.
- Frische, naturbelassene und ballaststoffreiche Kost sind ebenso ein Muss wie viel Gemüse und Obst.
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (2 Liter täglich und zwar vor allem Leitungswasser).
- Bewegung bringt Schwung in den Darm!
- Ruhepausen und Entspannung sind eine Wohltat für unseren Magen-Darm-Trakt. Denn zu viel Stress wirkt sich negativ auf unsere Verdauung aus!

GUTSCHEIN



10% Stammkunden-gutschein beim Kauf von Lectranal®.

Die pflanzliche Alternative bei Allergie! Nur für Stammkunden.

GUTSCHEIN



Gratisgutschein für einen Frühstückstee mit Rosenblüten.

Starten Sie damit fit in den Tag!

GUTSCHEIN



10% Stammkunden-gutschein beim Kauf von Dr. Schreiber's® Produkten zum Abnehmen.

Unterstützen Sie damit die Gewichtsreduktion! Nur für Stammkunden.

Alle Angebote gelten, solange der Vorrat reicht!

HOMÖOPATHIE BEI HEUSCHNUPFEN

... die sanfte Heilweise.

In der „besten Zeit des Jahres“ werden Pollenallergiker häufig zu Stubenhockern. Zumindest für die Zeit, in der ihr allergischer Schnupfen Hochsaison hat. Schlimmer Juckreiz in der Nase, Niesanfalle, eine verstopfte Nase, eingeschränkter Geruchssinn, gerötete, juckende oder tränende Augen gehören zu den wichtigsten Symptomen und machen dem Allergiker das Leben schwer. Lesen Sie mehr dazu, was Sie von Seiten der Homöopathie gegen diese Beschwerden tun können.

SIMILIA SIMILIBUS CURENTUR

Diese Ähnlichkeitsregel fordert, dass Ähnliches mit Ähnlichem behandelt werden soll. Das heißt, dass die Symptome des Kranken mit den Symptomen der Arzneiwirkung am Gesunden in der Ähnlichkeit verglichen werden und dann das ähnlichste Mittel zur Heilung eingesetzt wird. Was den Heuschnupfen betrifft, so gibt es einige homöopathische Arzneimittel, die hier angewendet werden:

Euphrasia wird hauptsächlich bei Symptomen am Auge eingesetzt. Die Lider sind geschwollen bzw. verklebt. Das



Augensekret ist schleimig und dick, während der Schnupfen eher mild ist. Der Tränenfluss ist reichlich und auch wundmachend und die Augen sind gereizt und brennen. Euphrasia wird meist in Form von Augentropfen verabreicht. Verschlimmerung am Abend.

Allium Cepa passt bei verstopfter Nase, die heftig juckt bzw. wund ist. Das Nasensekret ist scharf und der Tränen-



fluss mild. Es kommt zu wässrigen Absonderungen und anhaltendem, häufigem Niesen. Der Betroffene ist reizbar, ärgerlich, träge oder zerstreut. Die Symptome werden schlimmer bei Wärme und bessern sich bei Kälte. Viele dieser Merkmale kennen wir bereits vom Schneiden einer Zwiebel.

Luffa wird bei trockener, verstopfter Nase angewandt, morgens vor allem Schnupfen mit wässrigem, evtl. weiß-



lichem Sekret. Die Absonderungen sind krustig und es kann ein Stirnkopfschmerz vorhanden sein. Man ist träge, lustlos und müde, je länger der Heuschnupfen anhält. Auch hier verschlimmern sich die Symptome bei Wärme und bessern sich draußen.

Wyethia kann bei ungeheurem Juckreiz in Hals, Nase oder Gaumen helfen. Kehle und Rachen sind sehr trocken, man schluckt ständig und räuspert sich erfolglos. Die Beschwerden verschlimmern sich nach dem Essen und nachmittags.

Arsenicum album passt dann, wenn die Nase juckt und läuft, mit wundmachendem Nasensekret und häufigem Niesen. Die Augen tränen und fühlen sich heiß an, der Patient ist unruhig und fröstelt. Verschlimmerung im Freien, Verbesserung im Haus.

Natrium muriaticum hilft bei wässrigem, brennendem Fließschnupfen mit heftigen Niesattacken und brennenden, tränenden Augen, wobei die Lider anschwellen. Verschlimmerung am Vormittag.

Allgemein empfiehlt sich **Galphimia** (evtl. auch vorbeugend) und/oder **Cardiospermum** als Spezifikum oder alleine einzunehmen.

Unsere Apothekenmitarbeiter beraten Sie sehr gerne, wie Sie leichter durch die Pollenzeit kommen!

TIPP | ZAHNUNGSBESCHWERDEN

ZAHNENDES BABY

...wenn die ersten Zähne kommen!

Als **Zahnen bezeichnet man das Hervorkommen der ersten Zähne eines Babys. In der Regel beginnt es im Alter von ca. 6 Monaten. Es kann auch bereits mit 12 Wochen der erste Zahn durchkommen oder auch erst, wenn das Baby zu laufen beginnt. Zuerst wachsen die unteren und oberen Schneidezähne. Bis zum Alter von ca. 3 Jahren sind schließlich alle Milchzähne durchgebrochen. Hippokrates (etwa 460 - 377 v. Chr.) schreibt bereits über das Zahnen und dessen Begleiterscheinungen wie Krämpfe,**



Husten und Schlafsucht. Von Galen beschreibt zusätzlich Fieber, Durchfall und Widerwillen gegen Nahrung.

WIE ÄUSSERN SICH ZAHNUNGSBESCHWERDEN BEIM KIND

Je nach Schmerzempfindlichkeit des Kindes kann der Zahnungsprozess den Sprössling und auch die Eltern erheblich belasten. Das Baby produziert dann mehr Speichel als gewöhnlich und sabbert. Es versucht seine Finger in den Mund zu stecken und darauf oder auf irgendeinem

anderen Gegenstand herumzukauen. Es kann anhänglich und gereizt sein, Schlafstörungen haben und quengelt oder weint mehr als gewöhnlich. Das Baby braucht in dieser Zeit besonders viel Zuwendung. Dort wo der neue Zahn durchkommt, ist das Zahnfleisch geschwollen und gerötet. Weiters können auch Symptome wie gerötete, heiße Wangen, leichtes Fieber, Appetitlosigkeit oder Durchfall auftreten. Der Stuhl ist zum Teil weich und „aggressiv“, was zu leichten Hautreizungen am Babyopo führen kann. Während des Zahnens sind die Kinder besonders anfällig für gesundheitliche Störungen wie leichtes Fieber, Schnupfen, Husten oder Ohrenschmerzen. Es sollten letztere Beschwerden aber nicht immer auf das Zahnen geschoben werden.

BEHANDLMÖGLICHKEITEN BEI ZAHNUNGS-SCHMERZEN

Zahnen und die damit verbundenen Symptome sind zwar nicht gefährlich, doch können diese sowohl für das Kind als auch für die Eltern sehr unangenehm sein. Bei Zahnungsbeschwerden steht die Lokalbehandlung in Form von **diversen Gelen** (z.B. Dentinox®, Osa®) im Vordergrund. Nicht vergessen sollte man allerdings die **homöopathische Behandlung**. Als Kombinationspräparate stehen z.B. Osanit® Globuli oder auch Viburcol® Zäpfchen zur Verfügung. Als homöopathisches Einzelmittel kommt beim gereizten und schlaflosen Kind mit „durchfälligen Stühlen“ und meist nur einer roten und heißen Gesichtshälfte häufig Chamomilla (D6-D12) zum Einsatz. Hat das unruhige Kind ein rotes bzw. heißes Gesicht, dicke, hochrote, glänzende

Zahnfleischkissen und Fieber, hilft Belladonna (D6-D12). Kommt Durchfall mit blassem oder rotem Gesicht zu den zuletzt genannten Symptomen dazu, ist auch an Ferrum phosphoricum (D12) zu denken. Calcium carbonicum (D6) kann dann angesagt sein (siehe auch Konstitutionstyp), wenn die Zähne nicht durchkommen, das Kind am Hinterkopf schwitzt und Wärme den Zustand bessert. Kommen die Zähne nicht durch, kann auch Calcium phosphoricum (D6) das Mittel der Wahl sein. Nach **Dr. Schüßler** sind bei Zahnungsbeschwerden die Mineralstoffe Calcium fluoratum (3 x 2 Stk. pro Tag), Ferrum phosphoricum (3 x 3 Stk.), Kalium phosphoricum (3 x 2 Stk.) und Kalium chloratum (3 x 2 Stk.) sehr hilfreich. Im Notfall können dem Kind (und auch den Eltern) **Rescue-Tropfen** verabreicht werden. Wenn nichts mehr hilft und das Baby große Schmerzen evtl. gemeinsam mit Fieber hat, sind Zäpfchen mit dem Inhaltsstoff **Paracetamol** wirksam, die aber nicht zur Daueranwendung während des Zahnens geeignet sind.



NEU in der St. Martin Apotheke!
Das komplette AVENT-Sortiment!
Alles rund um's Baby!



NEU in der St. Martin Apotheke!

GUTSCHEIN

Name: _____
 Adresse: _____
 Tel.Nr.: _____
 E-Mail: _____

Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Gutschein gültig solange der Vorrat reicht. Kann nicht in bar abgelöst werden. Ich erkläre mich mit der Verarbeitung meiner persönlichen Daten (Name, Adresse, Tel.Nr., E-Mail) durch die St. Martin Gesundheits-apotheke zum Zweck der Zusendung von Informationen und Werbung auf schriftlichem oder elektronischem Weg einverstanden. Diese Zustimmung kann ich jederzeit widerrufen.

GUTSCHEIN

Name: _____
 Adresse: _____
 Tel.Nr.: _____
 E-Mail: _____

Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Gutschein gültig solange der Vorrat reicht. Kann nicht in bar abgelöst werden. Ich erkläre mich mit der Verarbeitung meiner persönlichen Daten (Name, Adresse, Tel.Nr., E-Mail) durch die St. Martin Gesundheits-apotheke zum Zweck der Zusendung von Informationen und Werbung auf schriftlichem oder elektronischem Weg einverstanden. Diese Zustimmung kann ich jederzeit widerrufen.

GUTSCHEIN

Name: _____
 Adresse: _____
 Tel.Nr.: _____
 E-Mail: _____

Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Gutschein gültig solange der Vorrat reicht. Kann nicht in bar abgelöst werden. Ich erkläre mich mit der Verarbeitung meiner persönlichen Daten (Name, Adresse, Tel.Nr., E-Mail) durch die St. Martin Gesundheits-apotheke zum Zweck der Zusendung von Informationen und Werbung auf schriftlichem oder elektronischem Weg einverstanden. Diese Zustimmung kann ich jederzeit widerrufen.

FRÜHLINGSMENÜ

... fit in den Frühling.

Der Frühling naht und wir machen uns wieder Gedanken, wie wir unseren Winterspeck loswerden können. Dazu ein herrliches, zweigängiges Menü zum Ausprobieren. Wir wünschen guten Appetit!

PETERSILIENWURZELSCHAUMSUPPE

Zutaten für 4 Personen:

280 g Petersilienwurzel
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
60 g Butter
100 ml Weißwein
500 ml Kalbsfond oder Rinderfond (selbst gemacht oder aus dem Glas)
250 ml Schlagobers
1/2 Bund Petersilie
Salz



Zubereitung

Die Petersilienwurzel säubern, schälen und in Scheiben schneiden. Die Schalotten fein würfeln und beides in der Butter leicht anbraten, nicht bräunen. Mit dem Wein und der Brühe ablöschen, den Knoblauch, fein gerieben oder zerdrückt, dazugeben und salzen. Ca. 20 Minuten

zugedeckt köcheln lassen. Dann das Schlagobers hinzufügen. Alles gut schaumig pürieren. Wenn nötig, nochmal nachwürzen. 2/3 der Suppe in die Suppenschalen gießen. In den Rest die klein geschnittene Petersilie geben und nochmal kräftig pürieren. Die leicht grüne Suppe vorsichtig auf die weiße Suppe gießen und servieren.

GEGRILLTER LACHS AUF KOHLRABI-SPARGELGEMÜSE

Zutaten für 4 Personen:

800 g Lachsfilet mit Haut, Saft einer Zitrone, Meersalz
4 kleine Kohlrabi
200 g gekochte Spargelstangen
Olivenöl
200 g Champignons
1 EL Butter
1/8 l Weißwein
Saft einer halben Zitrone
1/8 l Hühnerfond
2 EL Creme fraîche
1 Bund Estragon gehackt
1 Bund Schnittlauch geschnitten
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Lachs portionieren und mit Meersalz und Zitronensaft würzen. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Champignons vierteln oder sechsteln, separat in Olivenöl

scharf anbraten und auf einem Sieb abtropfen lassen. Spargel in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf die Kohlrabistifte in Butter anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit Hühnerfond ergänzen, den Kohlrabi kernig dünsten, Spargel und Champignons zugeben. Zuletzt Creme fraîche, die frischen Kräuter und Zitronensaft beifügen und einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs grillen, auf dem Gemüse anrichten und mit einem Glas Riesling oder Sauvignon Blanc servieren.
(Anmerkung: Das Menü ist mit 0 BE auch hervorragend für Diabetiker geeignet!)



PRODUKTTIPP | ABNEHMEN

LEICHTER ABNEHMEN

... eine „Mission Possible“.

Dass langfristiges Abnehmen nur durch eine Kombination aus gesunder Ernährung plus Sport funktioniert, ist längst kein Geheimnis mehr. Viel Obst und Gemüse, weniger Fett (z.B. gebackene Sachen, Wurst, fette Käsesorten oder Saucen), weniger Süßigkeiten und mehr Vollkornprodukte sollten auf dem Ernährungsplan stehen.



Achtung: Kaltgepresste (Salat)öle, die reich an essentiellen Fettsäuren sind, sollten sehr wohl am Speiseplan stehen! Bei den Getränken sind Leitungswasser, stilles Mineralwasser oder ungesüßte (Kräuter)tees zu bevorzugen. Ergänzt soll die Ernährungsumstellung durch regelmäßige Sportausübung werden. Bei Übergewicht sind Sportarten wie z.B. Wandern, Walken oder Schwimmen geeignet.

Wichtig: Beim Abnehmen nicht hungern und keine zu hohen Ziele stecken! Einen bis maximal zwei Kilo im Monat abzunehmen, ist ein realistisches Ziel.



Lassen Sie sich von uns bezüglich richtiger Ernährung und Sportausübung beraten und holen Sie sich Ihre Ernährungspyramide ab.

Auf Wunsch wird auch ein sportlicher Trainingsplan erstellt (Ansprechperson: Mag. Splichal Dorothea).

Für all diejenigen, die trotzdem zusätzlich eine kleine Unterstützung wünschen, eignen sich hervorragend die pflanzlichen Dr. Schreibers® Abnehmprodukte:

DR. SCHREIBERS® SÄTTIGUNGSKAPSELN

Hunger erst gar nicht entstehen lassen!

Dr. Schreibers® Sättigungskapseln enthalten einen natürlichen, pflanzlichen Ballaststoffkomplex aus der Konjakwurzel. Dieser führt zu einem angenehmen, lang anhaltenden Sättigungsgefühl, zügelt den Appetit und mindert Heißhungerattacken.



Einnahme: 2 bis 3 Kapseln 30 bis 60 Minuten vor dem Essen mit einem großen Glas Flüssigkeit.

DR. SCHREIBERS® FETTBLOCKER

Bis zu 30% weniger Nahrungsfette aufnehmen!

Dr. Schreibers® Fettblocker enthalten einen rein pflanzlichen, aus dem Feigendistelkaktus biozertifizierten Faserkomplex. Dieser hilft effektiv, die Aufnahme und Verdauung von Nahrungsfetten stark zu vermindern. Dies wurde in mehreren Studien belegt.



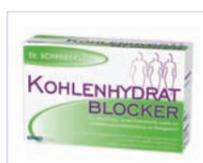
Einnahme: 2 bis 3 Tabletten unmittelbar nach dem Essen mit reichlich Flüssigkeit.

DR. SCHREIBERS® KOHLENHYDRATBLOCKER

Bis zu 66% weniger Nahrungskohlenhydrate aufnehmen!

Dr. Schreibers® Kohlenhydratblocker enthalten einen rein pflanzlichen, aus Bohnen gewonnenen gentechnikfreien Glykoproteinkomplex.

In mehreren Studien wurde belegt, dass dieser die Aufnahme von Nahrungskohlenhydraten bis zu 66% blockiert und damit eine sehr effektive Methode zur Gewichtsabnahme darstellt.



Einnahme: 1 bis 2 Tabletten unmittelbar vor dem Essen mit reichlich Flüssigkeit.

DR. SCHREIBERS® KOMBIPACKUNG

Weniger Fett und weniger Kohlenhydrate aus der Nahrung aufnehmen!

Dr. Schreibers® Kombipackung enthält sowohl den wirksamen Fettblocker als auch den effektiven Kohlenhydratblocker. Damit haben sie bei fett- und bei kohlenhydratreichen Speisen die richtige Unterstützung, um Kalorien einzusparen.



In jeder Dr. Schreibers® Kombipackung gibt es einen € 3,00 Gutschein für den nächsten Einkauf eines der Dr. Schreibers® Abnehmprodukte. Außerdem erhalten Sie mit unserem Ermäßigungsgutschein jetzt 10% auf alle Dr. Schreibers® Abnehmprodukte.

(Anmerkung: Diese Produkte können eine dauerhafte Ernährungs- und Bewegungsumstellung mit dem Ziel abzunehmen nicht ersetzen.)



MENSTRUATIONSSCHMERZEN / REGELSCHMERZEN

... müssen nicht sein!

Regelschmerzen (Dysmenorrhö) gehören zu den häufigsten gynäkologischen Problemen, an denen vor allem sehr junge oder auch schlanke Mädchen bzw. Frauen vor der ersten Schwangerschaft leiden. Erfahren Sie in folgendem Artikel, was Sie gegen die monatlichen Unterleibsbeschwerden tun können!

WELCHE URSACHEN UND SYMPTOME GIBT ES?

Auslöser sind körpereigene Schmerzbotenstoffe (Prostaglandine), die ein Zusammenziehen der Gebärmuttermuskulatur beim Abstoßen der Gebärmutter-schleimhaut bewirken. Begleiterscheinungen können dabei krampfartige Schmerzen im Unterleib aber auch Kopfschmerzen, Unwohlsein, Durchfall, Übelkeit oder Erbrechen sein. Auch Rückenschmerzen, Spannungsgefühl in der Brust oder Müdigkeit stören das Wohlbefinden erheblich.



Unsere speziellen arzneilichen Tipps:

Apothekerlich betrachtet gibt es eine große Anzahl von schulmedizinischen, pflanzlichen oder alternativmedizinischen Mitteln gegen Regelschmerzen. Wirkstoff der ersten Wahl ist das schmerzstillende und entzündungshemmende **Ibuprofen** (z.B. in Dismenol Neu® oder Ibumetin®). Meist reicht bei den Schmerzen schon eine Tablette. Sind die Schmerzen sehr krampfhaft, kann **Buscopan®** die Krämpfe lösen. Zur Verminderung der Beschwerden



kann auch eine regelmäßige Einnahme (mehrere Monate) von **Mönchspfeffer-Präparaten** (Agnus Castus) empfohlen werden. Tees, wie z.B. **Frauenmantel-, Schafgarben-, Gänsefingerkraut** oder **Kamillentee** wirken sich während der „Tage“ positiv auf die Schmerzen, Krämpfe und Verdauungsstörungen

aus. Nach **Dr. Schübler** lindert das Lutschen von **Magnesium phosphoricum** die Regelbeschwerden. Besonders am Tag des Unwohlseins soll dieser Mineralstoff bei Bedarf mehrmals täglich als „heiße 7“ verabreicht werden. Auch „grobstofflich“ können **Magnesiumpräparate** zur Entspannung der Situation beitragen. Wir empfehlen dabei eine Dreimonatskur. Als **homöopathische Mittel** werden je nach Arzneimittelbild z.B. Lachesis, Cimicifuga, Sepia, Pulsatilla, Colocynthis oder Magnesium phosphoricum verwendet.

Sonstige Tipps:

Einige Maßnahmen haben sich trotz medikamentöser Therapiemöglichkeiten bewährt. Dazu gehören Saunabesuche, eine warme Dusche oder eine Wärmflasche, denn **Wärme** wirkt **krampflösend**.

Menstruationsbeschwerden können Sie auch mit Hilfe der **Handreflexzonenmassage** lindern: Bilden Sie dazu mit der rechten Hand mit dem Daumen und den restlichen Fingern einen Ring, umschließen Sie dann das linke Handgelenk und massieren/kneten Sie dieses dann stark (anschließend mit der linken Hand das rechte Handgelenk gut durchkneten!). Das Ganze mehrmals wiederholen. Bei der **Fußreflexzonenmassage** werden die Regionen rund um die Fußknöchel massiert! Einen Versuch mittels **Reiki** ist auch das Auflegen der Hände am schmerzenden Bauchbereich für mindestens 15 Minuten wert (vorher Armbanduhr entfernen!).

Ebenso kann **regelmäßiger Sport** helfen, die Schmerzen zu reduzieren. Durch die Bewegung wird das Becken besser durchblutet und Verkrampfungen lösen sich. An einem Tag mit starken Regelbeschwerden ist Sportausübung allerdings nicht empfehlenswert! Eine **ausgewogene Ernährung** ist generell ratsam.

Essen Sie am Tag der Beschwerden nur leicht Verdauliches und wenig. Blähende Nahrung (z.B. Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Kohl, kohlenstoffhaltige Getränke) oder auch Milch kann an diesem Tag Unterleibsschmerzen verstärken. Tun Sie sich etwas Gutes und **verwöhnen** und **entspannen Sie sich!**

TIPP | ENDOMETRIOSE

ENDOMETRIOSE

... Schmerzen im Unterleib!

Die Endometriose ist eine chronische Erkrankung, bei der die Gebärmutter-schleimhaut auch außerhalb der Gebärmutterhöhle wächst. Es wird geschätzt, dass ungefähr 15% aller Frauen im geschlechtsreifen Alter von Endometriose betroffen sind, die somit die zweithäufigste gutartige gynäkologische Erkrankung darstellt. Wenn die Endometrioseherde zu wuchern beginnen,



treten Verwachsungen und Narbengewebe an verschiedenen Stellen des Beckens auf, etwa bei Ei- und Harnleiter, Scheide, Harnblase sowie im Enddarm.

All dies kann mitunter zu starken Schmerzen führen, die viele Frauen als typische Symptome der Regelblutung interpretieren. Endometriose wird deshalb oft erst sehr spät diagnostiziert.

UNSER TIPP BEI ENDOMETRIOSE

Nach Abklärung durch den Frauenarzt besteht schulmedizinisch die Möglichkeit, die Beschwerden mit Hormonen

zu behandeln oder die Endometrioseherde operativ zu entfernen. Alternativmedizinisch sind die **Schübler Salze** Nr. 3, 4, 6, 7, 8, 10, 12, 13 und 25 je 3 x 3 Stk. pro Tag empfehlenswert.



Diese „Endometriosemischung“ soll mit **Padma Digestin®** (1 Tablette morgens zur Stärkung des Verdauungsfeuers) und **Padma Circosan®** (1 Tablette mittags und abends zur Durchblutungsförderung und Entzündungshemmung) kombiniert werden.

Die empfohlene Einnahmedauer beträgt dabei mindestens 3 Monate, bis sich die Beschwerden bessern oder im Idealfall auch verschwinden.



Lectranal®
... Allergie an der Wurzel packen.

Die Allergie entsteht durch ein in Ungleichgewicht gelangtes Immunsystem. Lectranal® - ein rein pflanzlich-mineralischer Komplex aus der Traganthwurzel und aus Kalzium-Aluminium-Silikat – bringt das aus dem Lot gegerene Immunsystem wieder ins Gleichgewicht. Allergische Symptome werden abgeschwächt, das Neuauftreten der Allergie wird von vornherein verhindert. Hilft erfolgreich bei 89% der PatientInnen (leichte, mittlere und starke Symptomverbesserungen) – durch Studie belegt.

Über die genaue Einnahme informiert Sie Ihre Apotheke oder die beiliegende Gebrauchsanweisung.

bezahlte Anzeige

WICHTIGE TERMINE

... die Sie nicht verpassen sollten!

EINLADUNG ZUR KOSTENLOSEN UND PERSÖNLICHEN

RAUSCH HAARBERATUNG
in der **St. Martin Gesundheitsapotheke**
am 11. April 2013 von 09.00 bis 17.00 Uhr
(Terminvereinbarung unter Tel. 01 / 405 23 35 oder info@gesundheitsapotheke.at) und/oder

BIO-H-TIN HAAR- UND NAGELBERATUNG
in der **Apotheke Meidling**
am 8. März 2013 von 09.00 bis 18.00 Uhr.
(Terminvereinbarung unter Tel.: 01 / 813 32 42 oder service@apomeidling.at.)

Wir freuen uns schon auf Ihr Kommen!



Achtung neue Homepages, die auch Smartphone- und Ipad-kompatibel sind!
www.splichal.at