

# WILLKOMMEN



Albrechtsberggasse 13 • 1120 Wien • [www.apomeidling.at](http://www.apomeidling.at)

Jörgerstraße 14-16 • 1180 Wien • [www.gesundheitsapotheke.at](http://www.gesundheitsapotheke.at)

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

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

## Editorial 3 | 2014



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

**Wir befinden uns mitten in der 100-Jahr-Feier der St. Martin Apotheke und die Apotheke Meidling feiert mit 140 Jahren mit! Nach dem Rückblick der Medizin- und Pharmaziegeschichte und unserer nostalgischen Sommerzeitreise ist dieser Herbst dem Motto „100 sportliche Jahre“ gewidmet.**

Neben dem kurzen **geschichtlichen Rückblick** haben wir für Sie auch den **zahlreich besuchten Vortrag „Gelenke und Bewegung“** zusammengefasst. Probieren Sie auch unbedingt unser herrliches **Sportlermenü** aus. Für Hobby(star)köche sollten diese zwei Gänge leicht durchführbar sein. Wie Sie mit den **Mineralstoffen nach Dr. Schüßler** Ihre sportliche Leistung erhöhen und die Regenerationszeit verkürzen können, erfahren Sie ebenfalls in dieser Herbstausgabe.

Wir laden Sie auch herzlich zum **Vortrag „Burnout-Syndrom“**, zu einem **kostenlosen und unverbindlichen Hörtest** und zur **Dermasence Hautpflege- und Hauttypberatung** ein. Weitere Informationen finden Sie unter **„WICHTIGE TERMINE“** auf Seite 3.

Lesen Sie auch mehr zum Thema **Husten** und welche **verschiedenen Ursachen** dieser haben kann. Da mit Herbst auch die Erkältungssaison beginnt, ist ein Artikel dem altbekannten **Vitamin C** gewidmet, allerdings mit unseren ganz persönlichen Tipps und Erfahrungen. Wenn es sich nicht vermeiden lässt, werden bei bestimmten bakteriellen Infektionen Antibiotika verschrieben. Wir informieren Sie über die **wichtigsten Regeln bei der Einnahme von Antibiotika!**

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



die Tendenz zur Professionalisierung im Amateursport, die auch mit der Entwicklung von systematischem Doping einherging. Öffentlich bekannt wurde der Einsatz von Doping insbesondere durch Todesfälle wie den der westdeutschen Leichtathletin Birgit Dressel, durch positive Dopingkontrollen wie im Fall von Ben Johnson sowie durch die Aktenöffnung nach der Wende und friedlichen Revolution in der DDR, bei der ein System von staatlich kontrolliertem Doping sichtbar wurde. Im Laufe der Zeit wurde dann durch den Konsum und den Wertewandel nicht nur das Turnen zu einer Sportart unter vielen, sondern es entstand eine Vielzahl von Sportarten und -formen, so dass heute fast jeder Mensch einen Bezug zum Sport hat. Auch der Anteil der Frauen im Sport ist nach dem 2. Weltkrieg stark angestiegen, was doch mit wenigen Ausnahmen (z.B. Tanz, Ballspiele) der Sport seit den frühen Kulturen aufgrund der engen Beziehung zu Kraft und militärischer Tüchtigkeit eine männliche Domäne war. Mittlerweile beträgt die Relation von Mann zu Frau im Sport schon fast 1:1.

Heute ist sportliche Betätigung neben gesunder Ernährung und positiver Lebenseinstellung bei der Erhaltung und Förderung der Gesundheit nicht mehr wegzudenken und nicht wenige Erkrankungen und Beschwerden ließen sich durch ein gesundes Maß an Sport bzw. Bewegung vermeiden.

Viele liebe Grüße

Ihr Apothekerehepaar Dorothea und Christoph Splichal  
& Team

## INFORMATION | GESCHICHTE

### 100 SPORTLICHE JAHRE

... die Zeitreise geht weiter!

**Die St. Martin Apotheke feiert ihr 100-jähriges Bestehen und die Apotheke Meidling feiert mit 140**

**Jahren mit! Nach dem Rückblick der Medizin- und Pharmaziegeschichte und unserer nostalgischen Sommerzeitreise begleiten wir Sie jetzt durch die letzten 100 Jahre Sport.**

Der Begriff Sport kommt ursprünglich aus dem spätlateinischen Wort „disportare“, was so viel heißt, wie sich zerstreuen. Diese Bedeutung hat heute noch Gültigkeit. Mit der Erfindung des Radios und der zunehmenden Kommerzialisierung erfreute sich der Sport in den Medien einer immer größeren Beliebtheit, bis er auch im Schulturnen Einzug hielt. Bereits 1914 entschied der Deutsche Reichstag, dass nicht nur die Durchfüh-

rung der Olympischen Spiele 1916 in Berlin eine zentrale Aufgabe des Reiches sei, sondern auch die Vorbereitung der Spitzensportler, die Besoldung der Nationaltrainer und die Unterstützung der Olympischen Sportverbände. In der Zeit des Nationalsozialismus wurde der Sport für „rassenhygienische“ und staatspolitische Zwecke missbraucht und die Olympischen Spiele von 1936 in Berlin als Machtdemonstration verwendet. Im Hinblick auf die Rolle der Frau waren die Nationalsozialisten in ihrer Sportpolitik nicht einheitlich: Einerseits waren in internationalen Vergleichskämpfen und Olympischen Spielen die Medaillen von Frauen genauso viel wert wie die der Männer, andererseits

übertrug das biologische Denken den Frauen die Rassenpflege und die Reproduktion. Nach dem Zweiten Weltkrieg spielten sich die Auseinandersetzungen des Kalten Krieges (1945–

1989) auch im Rahmen des Sports und der internationalen Sportbeziehungen ab. Im Laufe der Jahre verstärkte sich durch die wachsenden Anforderungen im Leistungssport



GUTSCHEIN



**Gratisgutschein für einen Eucerin® Lip Aktiv Lippenpflegestift.**

Nur für Stammkunden!

GUTSCHEIN



**Ermäßigungs-gutschein für Supradyn®**

**Filmtabletten**  
60 u. 90 Stk.: minus 5 Euro,  
**Film- oder Brausetabletten**  
30 Stk.: minus 3 Euro.  
Gültig vom 1. - 31. Okt. 2014.

GUTSCHEIN



**Gratisgutschein für einen unverbindlichen Hörtest in Ihrer Apotheke.**

Nähere Informationen siehe Seite 2.

Alle Angebote gelten, solange der Vorrat reicht!



HUSTEN KANN VIELE URSACHEN HABEN

... und muss nicht immer erkältungsbedingt sein!

Mit Beginn der kälteren Jahreszeit ist die Anzahl der Erkältungskrankheiten wieder im Steigen und Husten gehört zum typischen Begleiter. Dass dieser aber auch andere Ursachen haben kann, erfahren Sie in folgendem Artikel!

Husten ist ein wesentlicher Schutzmechanismus der Atemwege und somit ein wichtiger Bestandteil des physiologischen Reinigungsprozesses. Wenn Nahrung oder Flüssigkeit versehentlich in der Luftröhre statt in der Speiseröhre landet, kommt es zu einem trockenen Reizhusten, da der Körper versucht, die Fremdkörper wieder nach oben in Richtung Mundhöhle zu befördern. Das Gleiche passiert beim Einatmen oder Verschlucken von Reizgasen, Staub oder anderen Fremdkörpern.

Daneben kann Husten auch Symptom von Erkrankungen sein. Eine der häufigsten Ursachen für Husten ist die Erkältungskrankheit, die meist mit anderen Symptomen wie Hals-schmerzen, Schnupfen, Abgeschlagenheit und eventuell auch

Fieber einhergehen kann. In der ersten Phase ist der Husten meist trocken, hart und schmerzhaft. Hier helfen hustenreizstillende Mittel gegen Hustenanfälle. In der zweiten Phase geht der „unproduktive“ Husten meist in einen „produk-



Allergisch bedingter Husten kann zum Beispiel bei einer Schimmelpilz-, Nahrungsmittel-, Hausstaubmilbenallergie und auch bei Pollenallergie auftreten. Eine weitverbreitete chronische Erkrankung mit Entzündung

und Verengung der Atemwege ist Asthma bronchiale mit vorwiegend trockenem Husten (auch nachts), anfallsweise auftretender Atemnot und den typisch pfeifenden Atemnebengeräuschen. Auch bei COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) sind die Atemwege in der Lunge chronisch entzündet und verengt. Die daraus resultierenden Beschwerden sind in erster Linie chronischer Husten mit Auswurf (produktiver Husten) sowie Atemnot bei Belastung. Die Hauptursache für COPD ist das Rauchen.

Weitere durch Husten gekennzeichnete Erkrankungen sind z.B. Lungenkollaps, Lungenembolie, Lungenkrebs, Lungenkrankheiten mit Schädigung der Lungenbläschen, Keuchhusten, Diphtherie, Tuberkulose, Pseudo-Krupp, Mukoviszidose, Sarkoidose oder eine dauerhafte Erweiterung von Bronchialästen.

Bei einer Herzschwäche kann das Herz den Körper nicht mehr ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgen. Der Husten dabei ist chronisch und trocken und tritt besonders in der Nacht auf.

Fließt Magensäure beziehungsweise saurer Mageninhalt in die Speiseröhre, so spricht man von einer Refluxkrankheit. Die Betroffenen leiden unter chronischem, trockenem Husten (mit und ohne Sodbrennen), der beim Hinlegen oft zunimmt. Wenn der aufsteigende Mageninhalt in die Atemwege

gelangt, reagiert der Körper erst recht mit Husten. Außerdem können sich Entzündungen der Atemwege (etwa Halsentzündung, Nasennebenhöhlenentzündung oder chronische Bronchitis) sowie Asthma entwickeln. Der Speichel im Mund hat oft sauren Charakter.

Zu guter Letzt können leider auch manche Medikamente (z.B. Blutdruck- oder Herz-Kreislauf-Medikamente) als Nebenwirkung einen chronischen, trockenen Husten hervorrufen, der oft in Attacken auftritt.

Wir nehmen hierzu gerne Ihre Medikamente unter die Lupe.

Handelt es sich um einen typischen Erkältungshusten, beraten wir Sie gerne, welche Mittel am besten für Sie geeignet sind und geben Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie den Husten baldigst wieder loswerden können.

Bei nicht erkältungsbedingtem oder länger andauerndem Husten ist es auf jeden Fall ratsam, diesen ärztlich abklären zu lassen. Die Behandlungsstrategien richten sich hier nach der Ursache des Hustens.

HÖR-VORSORGE IN IHRER APOTHEKE

Sie überhören auch das, was Sie hören wollen? Dann machen Sie noch heute einen kostenlosen & unverbindlichen Hörtest.

Wo: St. Martin Apotheke  
Jörgerstraße 14 - 16, 1180 Wien  
Wann: Do, 23. Okt. 2014, 9.00 - 13.00 Uhr

Wo: Apotheke Meidling  
Albrechtsberggasse 13, 1120 Wien  
Wann: Mi, 29. Okt. 2014, 13.30 - 17.30 Uhr

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne unter der Info-Tel. 00800 8001 8001 zur Verfügung.

NEUROTH

Besser hören · Besser leben

www.neuroth.at

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 Gesundheitsapotheke und durch die Apotheke Meidling 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 Gesundheitsapotheke und durch die Apotheke Meidling 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 Gesundheitsapotheke und durch die Apotheke Meidling zum Zweck der Zusendung von Informationen und Werbung auf schriftlichem oder elektronischem Weg einverstanden. Diese Zustimmung kann ich jederzeit widerrufen.



## SPORTLERMENÜ

... fit in den Herbst!

**Besonders im Sport ist es wichtig, den Körper mit nährenden Vitalstoffen zu versorgen. Wir empfehlen dazu vier Stunden vor oder nach dem Sport Vollkornspaghetti mit Cherrytomatensugo und als Nachspeise einen Vollwert Kraftriegel. Wichtig! Während des Sports sollten aber nur Sportlergetränke und keine feste Nahrung zu sich genommen werden.**

## VOLLKORNSPAGHETTI MIT CHERRYTOMATENSUGO

## Zutaten für 2 Personen

100 g Vollkornspaghetti (Dinkel)  
1 große Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
80 g Speck, gewürfelt  
200 g Cherrytomaten (Cocktailtomaten), halbiert  
¼ Liter Rinderfond  
1 Schuss Ketchup  
1 Schuss Sojasauce  
1 EL Majoran, getrocknet  
120 g Parmesan, frisch gerieben  
1 EL Rapsöl  
Salz und Pfeffer



## Zubereitung

Wasser für die Spaghetti zustellen und diese al dente

kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und in einer Pfanne in Rapsöl andünsten. Den Speck mitrösten. Anschließend die Cherrytomaten halbieren und in die Pfanne hinzugeben. Einen Schuss Ketchup und Sojasauce hinzufügen und mit Suppenfond aufgießen. Majoran drüberstreuen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Sugo über die abgeseihten Spaghetti geben und mit Parmesan bestreuen. Wir empfehlen als Beilage grünen Salat mit Schnittlauch.

## VOLLWERT KRAFTRIEGEL

## Zutaten für 1 Backblech

500 ml Milch  
200 g Honig  
300 g Haferflocken  
200 g Kokosraspel  
200 g Trockenfrüchte, z. B. Marillen, Äpfel etc., klein geschnitten  
200 g Walnüsse, gehackt  
75 g Mandeln, gerieben  
75 g Haselnüsse, gerieben  
50 g Sonnenblumenkerne  
50 g Rohrzucker  
Eventuell zum Bestreichen: Schokolade, geschmolzen



## Zubereitung

Honig und Vollmilch in einem Topf zusammen lauwarm werden lassen, zu den restlichen Zutaten in einer großen Schüssel gießen und alles gut mischen. 10 Minuten stehen lassen.

Eventuell noch Milch dazugeben. Der Teig soll gut streichbar sein. Die Masse etwa 2 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und dann im vorgeheizten Backofen bei 200°C 25 bis 30 Minuten backen. Lieber kürzer backen als zu lange, weil dadurch die Riegel schön saftig bleiben.



Die Platte in Riegel von ca. 3 x 9 cm schneiden und nach Geschmack mit Schokoguss bestreichen.

**Tipp:** Die Riegel kann man auch zwischen Lagen von Backpapier einfrieren und bei Bedarf einzeln entnehmen.

**Wir wünschen gutes Gelingen!**

## INFORMATION | GELENKE

## GELENKE UND BEWEGUNG

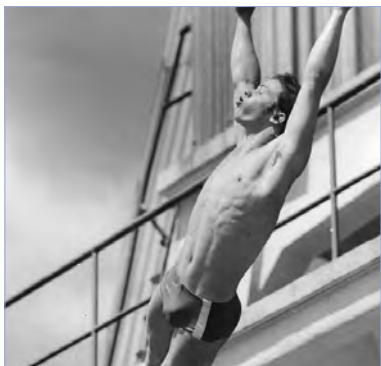
... was kann ich bei Gelenksbeschwerden tun?

**A**m 18.06.2014 hielten Dr. med. univ. Robert Fritz (Sportordination Wien) und Mag. Nicole Herburger (selbstständige Physiotherapeutin) in der St. Martin Apotheke einen Vortrag über „Gelenke und Bewegung“. Die zahlreichen interessierten Besucher konnten sich nach der tollen Darbietung ein gutes Bild zu dieser Thematik machen.

**Lesen Sie dazu eine kurze Zusammenfassung von Tamara Dorfer.**

## AUFBAU DER GELENKE

Gelenke sind bewegliche Verbindungen von zwei oder mehreren Knochen. Zwischen den Knochen befindet sich der Gelenkspalt und die Gelenksflächen sind von einem Gelenkknorpel überzogen. Um das Gelenk befindet sich eine Gelenkapsel. Muskeln und Bänder (z.B. Innenband des Knies) verstärken und stabilisieren das Gelenk. Je stärker die umliegende Muskulatur ist, desto besser ist die Stützwirkung. In der Gelenkapsel befindet sich eine Flüssigkeit, die sogenannte „Gelenkschmiere“.



## GELENKSBSCHWERDEN

Schmerzen in den Gelenken gibt es in vielen Formen. Eine der häufigsten sind Rückenschmerzen, welche nahezu in jedem Alter vorkommen können. Generell können Schmerzen durch Verspannungen, schlechte Haltung, Bandscheibenprobleme, Gelenkverschleiß (Arthrose) oder Gelenkentzündungen (Arthritis) verursacht werden und führen zu einer erheblichen Bewegungseinschränkung. Gelenkverschleiß kann nicht mehr rückgängig gemacht werden und endet im schlimmsten Fall mit einem Gelenkersatz. Der Verschleiß wird oft durch übermäßige und falsche

Belastung, z.B. Sport oder Verletzungen hervorgerufen.

## WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

Jede Form der Bewegung stärkt die stützende Muskulatur und hilft Gelenksbeschwerden vorzubeugen.

Eine beaufsichtigte und begleitende Bewegungstherapie von Ärzten oder Physiotherapeuten kann helfen, bestehende Beschwerden zu lindern und weiteren entgegenzuwirken.

Speziell bei Sportlern und älteren Menschen muss auf einen exakten Bewegungs- und Übungsablauf geachtet werden.

Physiotherapeuten haben ein großes Repertoire an verschiedenen Übungen, die meist auch zuhause durchgeführt und in den Alltag integriert werden können. Je öfter und konsequenter diese ausgeführt werden, desto bessere Ergebnisse können erzielt werden.

In vielen Fällen hilft eine zusätzliche Gewichtsreduktion und vom Arzt überprüfte sportliche Betätigung, um Gelenksprobleme nachhaltig zu

verbessern und das Fortschreiten von Bandscheibenvorfällen und Arthrose zu verlangsamen. Es gilt also für jedes Alter „Bewegung hilft, unsere Gelenke gesund zu erhalten“.

**Bei Fragen zu Therapiemöglichkeiten oder Übungen stehen Ihnen unsere Vortragenden zur Verfügung. Fragen Sie einfach Ihr Apotheken-Team der St. Martin Apotheke oder auch der Apotheke Meidling nach den Kontaktmöglichkeiten.**



## WICHTIGE TERMINE

...die Sie nicht verpassen sollten!

## in der ST. MARTIN APOTHEKE

(Terminvereinbarung unter Tel. 01/405 23 35, info@gesundheitsapotheke.at oder direkt in der St. Martin Apotheke, Jörgerstraße 14-16, 1180 Wien.)

## VORTRAG BURNOUT-SYNDROM

am 14. Oktober 2014 von 19.00 bis 20.00 Uhr.

## HÖRTEST, KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH

am 23. Oktober 2014 von 9.00 bis 13.00 Uhr.

## in der APOTHEKE MEIDLING

(Terminvereinbarung unter Tel. 01/813 32 42, service@apomeidling.at oder direkt in der Apotheke Meidling, Albrechtsbergg. 13, 1120 Wien.)

## DERMASENCE HAUTPFLEGE- UND HAUTTYPBERATUNG

am 13. Oktober 2014 von 09.00 bis 17.00 Uhr.

## HÖRTEST, KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH

am 29. Oktober 2014 von 13.30 bis 17.30 Uhr.

**Wir freuen uns schon auf Ihr Kommen!**

ST. MARTIN APOTHEKE

APOTHEKE MEIDLING



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



ANTIBIOTIKA

... was muss ich bei der Einnahme beachten.

Antibiotika sind im ursprünglichen Sinn natürlich gebildete Stoffwechselprodukte von Pilzen und Bakterien. Heute werden zur Arzneimitteltherapie Substanzen verwendet, die entweder vollsynthetisch, teilsynthetisch oder biotechnologisch gewonnen werden. Um ein Antibiotikum erfolgreich einzusetzen, bedarf es wichtiger Rundummaßnahmen. Lesen Sie mehr dazu in folgendem Artikel.

WANN WERDEN ANTIBIOTIKA VERSCHRIEBEN

Antibiotika werden zur Bekämpfung von Infektionen eingesetzt, die durch Bakterien verursacht werden. Da Erkältungskrankheiten wie auch die Grippe Virusinfektionen sind, helfen in diesem Fall die Antibiotika nicht. Kommt es im Laufe einer Erkältungskrankheit oder einer Grippe zu einer zusätzlichen bakteriellen Infektion (Superinfektion), ist in bestimmten Fällen die Verschreibung eines Antibiotikums nötig. Typische Beispiele dafür sind der eitrige Schnupfen, die eitrige Nasennebenhöhlenentzündung nach einem Schnupfen, eitrige Angina,



Mittelohrentzündung oder Lungenentzündung.

WICHTIGE REGELN BEI DER EINNAHME VON ANTIBIOTIKA

- Ein Antibiotikum sollte immer so lange und in der Dosierung eingenommen werden, wie es der Arzt verschrieben hat. Bei einem vorzeitigen Abbruch werden nicht alle Bakterien abgetötet, die noch vorhandenen können Resistenzen bilden.
- Die vorgeschriebenen Abstände zwischen den Einnahmen sollten eingehalten werden, um einen gleichmäßigen Wirkstoffpegel zu gewährleisten. „Dreimal täglich“ bedeutet also: alle acht Stunden eine Dosis.
- Informieren Sie auch den Arzt über eine Antibiotikaallergie, ob Sie schwanger sind oder stillen und welche Medikamente Sie sonst noch einnehmen.
- Trinken Sie keinen Alkohol, solange Sie Antibiotika einnehmen.
- Beachten Sie auch, dass manche Antibiotika nicht gleichzeitig mit Milch oder Milchprodukten oder bestimmten Mikronährstoffpräparaten eingenommen werden dürfen.

fen. Dazwischen sollten mindestens zwei Stunden Abstand liegen.

- Es kann sein, dass die Antibabypille kurzfristig durch die Antibiotikatherapie ihre Wirksamkeit verliert. Deshalb ist zusätzliche Verhütung mit z.B. einem Präservativ nötig.
- Einige Antibiotika müssen nüchtern eingenommen werden, andere zum Essen. Wann genau das individuelle Medikament eingenommen werden soll, darüber klären wir Sie gerne auf.

Weil Antibiotika nicht zwischen „guten“ und „schlechten“ Bakterien unterscheiden können, töten sie leider auch die nützlichen ab. Das kann zum Beispiel die Darm- und auch die Scheidenflora aus dem Gleichgewicht bringen. Deshalb ist es wichtig, schon während der Antibiotikaeinnahme (mit mindestens drei Stunden Abstand zum Antibiotikum) und auch darüber hinaus sowohl die Darmflora (z.B. Onmi Biotic 10 AAD) und als Frau auch die Scheidenflora (z.B. Gynophilus® Kapseln) aufzubauen. Denn nicht selten folgt der Antibiotikaeinnahme eine Pilzinfektion. Da nach einer Antibiotikakur und nach dem Infekt auch das Immunsystem in Mitleidenschaft gezogen ist, sind Immunabwehr steigernde Mittel (z.B. Esberitox® Tabl., Immun 44® Saft oder Kps., Schüßler Erkältungs- und Kraftmischung) sinnvoll.

Wir beraten Sie gerne!

INFORMATION I VITAMIN C

VITAMIN C

... trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Das berühmteste Vitamin dürfte wohl das Vitamin C sein. Während es früher das Anti-Skorbut-Vitamin schlechthin war, kommt es heute anderwärtig zum Einsatz. In der Health-Claims-Verordnung positiv bei Erkältungs- und Infektionskrankheiten angeführt, ist es für unser Immunsystem nicht mehr wegzudenken. Erfahren Sie mehr dazu in folgendem Artikel.

Vitamin C kommt in vielen Gemüsen (z.B. Paprika, Petersilie, Erdäpfel, Paradeiser) und Früchten (z.B. Zitrusfrüchte, Hagebutten, Sanddorn, Erdbeeren), aber auch in der Leber vor.

Mangel kann durch einseitige Ernährung aber auch durch



erhöhten Bedarf (z.B. Schwangerschaft, Stillzeit, Sport, Alkohol, Nikotin, ältere Menschen, Einnahme diverser Medikamente, chronische Krankheiten) entstehen. Auch Hitze zerstört Vitamin C.

Frühe Symptome eines Mangels sind Müdigkeit, Schwäche, Zahnfleischbluten, Infektanfälligkeit, verstärkte Histaminintoleranz, später unter anderem der berüchtigte, heute praktisch nicht mehr vorkommende Skorbut.



Ascorbinsäure als Pulver oder in Extraktform (z.B. Acerola, Amla usw.) erhältlich.

In der Apotheke ist Vitamin C in Form von gepuffertem Vitamin C, Ester C (ausgezeichnete Verträglichkeit und bessere Resorption durch Bioflavonoide),

Die vorbeugende Dosierung beträgt 250-400 mg/Tag und die therapeutische Dosierung 1-3 g/Tag.

UNSERE PERSÖNLICHEN TIPPS BEI ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN

Ist eine Erkältung im Anmarsch oder schon voll ausgebrochen, ist die Einnahme von 1 g Vitamin C pro Tag für die Dauer des grippalen Infekts, aufgeteilt auf mehrere Einzeldosen, hilfreich, da Vitamin C auf diese Art besser vom Körper aufgenommen wird. So können das Ausmaß und die Dauer eines Infekts (auch bei Grippe) gesenkt werden. Ein Abfangen der Erkältung im Anfangsstadium ist gut möglich. Wichtig dabei ist (besonders bei längerer Einnahme), das Vitamin C mit anderen Antioxidantien (z.B. Bioflavonoide, Vitamin E, Selen, Zink etc.) zu kombinieren, weil sich diese in ihrer „Arbeit“ ergänzen. Sonst kann es passieren, dass der Infekt nach kurzer Zeit umso heftiger wieder aufflammt.



TIPP I SCHÜSSLER-SALZE

SCHÜSSLER-SALZ-TIPP FÜR SPORTLER

... Mineralstoffe zur Behebung von Mängel.

Bei sportlicher Betätigung kommt es zum vermehrten Verbrauch von Mineralstoffen. Umso wichtiger ist es, diese zum Ausgleich übermäßiger Belastung wieder zuzuführen. Als Powermischung vor, während und nach dem Sport haben sich die Mineralstoffe Ferrum phosphoricum (10 Stk./Tag), Kalium phosphoricum (10 Stk./Tag), Magnesium phosphoricum (20 Stk./Tag) und Natrium chloratum (20 Stk./Tag) bewährt. Manche Sportler lösen sich die Mineralstoffe auch in einer Sportflasche auf



und trinken diese schluckweise während des Sports. Zusätzlich zu dieser Kraftmischung können gegen die Übersäuerung Natrium phosphoricum (20 Stk./Tag) und Kalium bichromicum (10 Stk./Tag) genommen werden. Weitere Mineralstoffe, die als Sportler substituiert werden sollten, sind Kalium sulfuricum in Kombination mit Natrium sulfuricum (je 10 Stk./Tag), Manganum sulfuricum, Cuprum arsenicosum, Zincum chloratum und Selenium (je 10 Stk./Tag). Um Muskelkater vorzubeugen, braucht man Ferrum phosphoricum (10-20

Stk./Tag). Eine Schüßler Einreibung mit Produkten der Regi-dol Sport Serie ist für die Muskeln vor und nach dem Sport eine wahre Wohltat. Ist der Muskelkater bereits da, müssen die Mineralstoffe Kalium sulfuricum (30 Stk./Tag), Natrium phosphoricum, Natrium sulfuricum und Calcium sulfuricum (je 20 Stk./Tag) eingenommen werden. Nach Dr. Schüßler ist als Erste-Hilfe-Maßnahme bei Verletzungen Ferrum phosphoricum (20-30 Stk./Tag) das Mittel der Wahl!

Lassen Sie sich von unseren Schüßler-Salz-Expertinnen zu diesem Thema beraten.