



Christophorus
A4 APOTHEKE
Schwertberg

Das tut gut

Journal

Christophorus-Apotheke | Mag. pharm. Hoyer KG | Apotheke & Drogerie | 4311 Schwertberg | Marktplatz 3 | Tel.: 07262/61180 | info@apotheke-schwertberg.at | www.apotheke-schwertberg.at



Wir wünschen Ihnen den besten Sommer ever!



Editorial

Liebe Kundinnen, liebe Kunden
der Christophorus Apotheke Schwertberg

Juhu der Sommer ist da und die Sehnsucht nach Sonne, Lebenslust und Meer! Das schöne Wetter lockt uns magisch ins Freie. Das Sonnenlicht wirkt sich positiv auf unsere Stimmung aus, produziert Glückshormone in unserem Körper und bildet nebenbei auch Vitamin D3, das eine positive Wirkung auf unsere Knochen, das Immunsystem und unser Lebensgefühl hat.

Genießen wir die Zeit und sind dankbar, dass wir trotz aller Unruhen und Schwierigkeiten doch noch in einem relativ freien und friedlichen Land leben.

Der Sommer eignet sich auch hervorragend um den Körper auf „Vordermann“ zu bringen. Ein bisschen mehr Bewegung kann wahre Wunder bewirken - probieren Sie es aus! Gönnen Sie sich auch aber ein bisschen Ruhe und „schmökern“ Sie in unserer Zeitung. Informieren Sie sich und nutzen Sie die tollen Angebote und Gutscheine.

Das Team der Christophorus-Apotheke wünscht Ihnen auf jeden Fall den „besten Sommer ever“.

Ihr Mag. Christoph Hoyer

APOTHEKE

Was sind Oligoelemente?	S. 3
Das Tabuthema am hinteren Ende	S. 4
Fenistil Gel - Stopp das Jucken!	S. 5
Ibumentin ein echter Allrounder	S. 6
Das juckt mich nicht mehr!	S. 7
Harnwegsinfekte	S. 8
Was ist Sodbrennen?	S. 9
Chronische Schmerzen am Nerv treffen	S.10-11

KÖRPER, GEIST & SEELE

Durch den Hochsommer mit Schüssler	S. 12
Die 5 Säulen eines gesunden Lebensstils	S. 13

VITALPRODUKTE

Sportlich und Aktiv mit Magnesium Sport	S. 14
Aloe Vera - ein Allrounder für den Alltag	S. 15
ThermaCare - weg mit den Schmerzen	S. 16
Ein Sommer ohne Einschränkungen	S. 17

KOSMETIK

Richtige Pflege für empfindliche Haut	S. 18-19
Hautberuhigung in 30 Sek.	S. 20-21
Cetaphil - Daylong ein starker Partner	S. 22-23

IMPRESSUM JUNI 2022:

Herausgeber: Christophorus Apotheke,
Mag. pharm. Hoyer KG, Marktplatz 3, 4311 Schwertberg,
Redaktion/Für den Inhalt verantwortlich:
Mag. pharm. Christoph Hoyer (Geschäftsführung)
Layout/Druck: SigMA Werbetechnik GmbH, 4470 Enns
Bildernachweis: privat, freepik,

APOTHEKE **Aktiv**



Wir gratulieren unserer Susanne ganz herzlich zu Ihrer Hochzeit. Mögen all ihre Wünsche in Erfüllung gehen und die Liebe nichts an ihrer Kraft verlieren.



Faschingsdienstag 2022

Was sind Oligoelemente?

Oligoelemente sind Spurenelemente, die in pflanzliche Salze eingebracht werden. Sie haben eine hohe Verfügbarkeit und gehen daher schnell in die Blutbahn über. Dort wo die Phytotherapie durch blockierte enzymatische Prozesse (konservierte Nahrungsmittel, Antibiotika etc.) nicht mehr ausreichend wirksam ist, wird das elektrische Händchen des Enzyms, ein Spurenelement, reaktiviert und so die Funktion wieder gestartet.

Oligoelemente sind außerhalb der Mahlzeiten drei Mal täglich zu je 15 Tropfen in etwas Wasser einzunehmen. Die Mischung sollte man schließlich circa zwei Minuten im Mund lassen, damit sie sofort über die Kapillargefäße unter der Zunge aufgenommen werden kann. Man sollte die Mischung am besten nicht mit einem Metall (z.B. Metalllöffel) in Berührung bringen.

Die Firma Phytopharma bietet einige interessante Oligoelemente an, von denen wir im Folgenden ein paar vorstellen werden.

Ionisiertes Chrom in reiner Form in einer flüssigen Lösung.

Chrom nimmt im Laufe des Lebens im Körper ab, weshalb man vermutet, dass die Ausbildung von Altersdiabetes durch Chrommangel begünstigt wird. Chrom spielt bei der Regulierung des Insulinhaushaltes sowie beim Fettwechsel eine wichtige Rolle.

Ionisiertes Jod in reiner Form in einer flüssigen Lösung.

Jod wird zur Bildung von Schilddrüsenhormonen benötigt. Bei Jodmangel kommt es zur Kropfbildung. Während der Pubertät, der Schwangerschaft und der Stillzeit ist der Jodbedarf besonders hoch.

Ionisiertes Lithium in reiner Form in einer flüssigen Lösung.

Die biologische Rolle von Lithium ist noch nicht ausreichend erforscht. Es dürfte eine Rolle bei Wachstumsprozessen, der Elektrolytbilanz, der Zellatmung sowie im Glucosehaushalt spielen. Lithium wird seit Jahrzehnten erfolgreich bei der Behandlung

von psychischen Krankheiten eingesetzt (z.B. Depressionen, Ängstlichkeit, ängstliche Schlaflosigkeit, Verhaltensstörungen).

Ionisiertes Magnesium in reiner Form in einer flüssigen Lösung.

Die Aufnahme von Magnesium wird durch fettreiche Nahrung oder durch orale Kontrazeptiva (Anti-Baby-Pille) gestört. Magnesium ist wichtig für das Säure-Basen-Gleichgewicht, für den Zucker- und Kalziumstoffwechsel. Es ist besonders wichtig für den Aufbau von Aminosäuren und die Stabilität der DNS-Helix. Magnesiumum kann Krämpfe entgegenwirken, bremst Nervosität, Tachykardie und Zittern.

Ionisiertes Molybdän in reiner Form in einer flüssigen Lösung.

Molybdän spielt vor allem bei der Produktion der Enzyme eine Rolle, die zur Steuerung der Harnsäurebildung wichtig sind. Ein Mangel führt zur Erhöhung des Harnsäurespiegels und ist daher möglicherweise eine Ursache von Gicht. Molybdän unterstützt außerdem die Leber- und Nierenfunktion.

Ionisiertes Phosphor in reiner Form in einer flüssigen Lösung.

Phosphor ist ein essentielles Element von Knochen und Zähnen. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Säure-Basen-Gleichgewichts, beim Zellwachstum, der Wundheilung, der Herzmuskelkontraktion und der Nierenfunktion. Phosphor löst die Ausschüttung von Interferon (= Proteine, die eine immunstimulierende, vor allem antivirale und antitumorale Wirkung haben)

in der Leber aus.

Ionisiertes Selen in reiner Form in einer flüssigen Lösung.

Selen ist ein essentielles Spurenelement, das im Körper vor allem als Antioxidans dient. Selen schützt die Zellen und verhindert die Zerstörung von Chromosomen. Selen ist bei dem Aufbau der Zellmembrane beteiligt.

Ionisiertes Silizium in reiner Form in einer flüssigen Lösung.

Silizium ist ein wichtiges Element für die Bildung von Knochen, Haare, Nägel und Haut. Es trägt zur Bildung von Kollagen bei, das für die Festigkeit und Elastizität von Gelenkknorpel und Bindegewebe verantwortlich ist. Silizium ist in jeder Zelle enthalten, die Knochen bildet.

Ionisiertes Wismut in reiner Form in einer flüssigen Lösung.

Wismut ist ein Infektionshemmer für den Rachen und der oberen Atemwege. Besonders bei Angina, Mandelentzündungen, Laryngitis, Gastritis und Ösophagitis ist die Einnahme von Wismut zu empfehlen.

Ionisiertes Zink in reiner Form in einer flüssigen Lösung.

Zink ist an mehr als 200 enzymatischen Prozessen im Körper beteiligt, z.B. in der Bauchspeicheldrüse, im Nervensystem, den Fortpflanzungsorganen sowie dem Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel. Zink ist ein wichtiges Spurenelement für die Haut und gilt als Regulator des Hormon- und Nervensystems.

Bei Fragen oder Anregungen können Sie uns gerne kontaktieren!

Das Tabuthema am hinteren Ende der Gürtellinie

Ein Jucken, brennen oder gar Schmerzen im Bereich rund um den After sind nicht gerade Thema Nummer eins, wenn es um ein tolles Gesprächsthema geht. Selbst in der Apotheke wird erst nach einem Blick links und rechts und mit leiser Stimme darüber gesprochen.

Dabei gehören Hämorrhoiden zu den Krankheiten, die viele unter uns betreffen.

Zunächst sollte man wissen, dass es sich wahrscheinlich um ein venöses Leiden handelt. Betroffen sind meist die Venen im unteren Bereich des Mastdarms und des Afters. Die Blutgefäße verdrehen sich und es können sich Klumpen bilden, die Schmerzen oder Blutungen verursachen können. Diese Beschwerden wiederum können phasenweise auftreten und sich in der Intensivität verändern.

Wie können Hämorrhoiden entstehen? Zum einen sind Hämorrhoiden genetisch bedingt und haben nichts mit mangelnder Sauberkeit zu tun, allerdings ist die Hygiene bei bereits bestehenden Problemen das um und auf. Andererseits sind sie ein Endprodukt, das auf Zivilisationskrankheiten wie mangelnde Bewegung, schlechte Ernährung oder Übersäuerung zurückgehen kann.

Sind Hämorrhoiden gleich Hämorrhoiden? Nein nicht ganz! Man unterscheidet Stadien von 1 bis 4. Im ersten Stadium treten Sie noch nicht heraus, da die Gefäße nur minimal erweitert sind. Im Normalfall sollten hier noch keine Schmerzen auftreten, geringe Mengen Blut im Stuhl oder am Toilettenpapier können aber schon erste Warnhinweise sein. Ist die Lage schon etwas fortgeschrittener, treten die Hämorrhoi-

den beim Pressen heraus, ziehen sich aber im Besten Fall nach dem Stuhlgang wieder nach innen zurück. Deswegen ist es auch so wichtig, den Stuhl stets weich zu halten, damit der Verdauungsbrei so sanft es geht bei dem geschädigten Gewebe vorbei geschoben werden kann. In diesem Stadium treten Blutungen häufiger auf, und Symptome wie ein Brennen und Jucken können vorkommen. Da die



Haut und Schleimhäute dadurch irritiert werden, kann es auch zu einem Nässen im Analbereich kommen. Spätestens hier sollte man sein Schamgefühl Beiseite lassen und sich Hilfe in der Apotheke suchen. Ist die Schwellung der Gefäße jedoch soweit fortgeschritten, dass der Gefäßknoten nach außen tritt, befindet man sich im dritten Stadium der Erkrankung. Ein Fremdkörpergefühl sowie unkontrollierter Stuhlabgang sind oft die Folge. Eine Konsultation beim Arzt ist hier unumgänglich! Spätestens wenn

der Schwellkörper nicht mehr reitor geschoben werden kann und dauerhaft außerhalb vom After sich befindet ist man im 4. und letzten Stadium angelangt. Es treten starke Schwierigkeiten beim Toilettengang und der Blutversorgung auf.

Was kann ich als Betroffener machen? Die leichteren Stadien lassen sich gut behandeln. Ein gesunder und ausgewogener Lebensstil in Form von Ernährung und Bewegung fördern eine gute Verdauung und einen möglichst normalen Stuhlgang. Um für ausreichende Hygiene zu sorgen, eignet sich der Anulind Cleanser. Dieser milde Reinigungsschaum reinigt und pflegt, den empfindlichen Bereich und bereiten die Haut optimal für weitere Pflege vor. Für die Reinigung zwischen durch oder für unterwegs empfiehlt es sich auf spezielle Pflügetücher aus besonders reisfestem und anschmiegsamen Vlies zurückzugreifen. Die

Pflege und Reinigungstücher von Anulind enthalten natürliche Inhaltsstoffe die sanft aber gründlich reinigen und pflegen.

Die Basis des Power Trios liegt auf den Pflanzenextrakten der Kamille, Ringelblume und Kornblume. Abgerundet wird diese Pflege durch die Anulind Emulsion, welche einen dünnen Gleitfilm auf die betroffenen Stellen zieht, und somit eine schmerzstillende und beruhigende Wirkung erzielt. So wirkt diese kortisonfreie Schicht auch kühlende und regenerierend.

Fenistil Gel – Stopp das Jucken!

Campen, ein Tag am See, wandern oder am Abend draußen sitzen und den lauen Sommerabend genießen. Dabei sind Gelsen und andere Insekten stets irgendwo um uns.

Man hört die Gelse noch surren, sieht sie auf einem Körperteil sitzen und möchte sie in die ewigen Jagdgründe schicken. Aber es ist schon zu spät - sie hat bereits zugestochen und der lästige Juckreiz lässt meistens nicht lange auf sich warten.



In einer solchen Situation ist es gut, wenn man Fenistil Gel zur Hand hat. Es kühlt angenehm die Haut. Dank des speziellen antiallergischen Wirkstoffs Dimetindemaleat wird der Juckreiz und das Brennen der Haut gelindert. So können Sie den Sommer schnell wieder unbeschwert genießen.

Fenistil Gel kann nicht nur bei Gelsenstichen sondern bei sämtlichen Insektenstichen verwendet werden.

Fenistil Gel zieht schnell in die Haut ein und ist für Kinder und Erwachsene geeignet.

Vergessen Sie nicht, Fenistil Gel einzupacken, wenn Sie Aktivitäten im Freien geplant haben. Wenn Sie etwa von einem Insektenstich oder einem juckenden Hautausschlag geplagt werden, ist es gut, eine Lösung beispielsweise in Form von Fenistil Gel dabei zu haben.

FeniNatural

Natürliche Pflege bei juckender und gereizter Haut wie z.B. bei Sonnenbrand und Insektenstichen. FeniNatural besteht aus einer angenehm leichten Cremetextur, ist dermatologisch getestet, duftet nach frischem Menthol und ist für Kinder ab 2 Jahren geeignet.

- **Natürliche Pflege bei Juckreiz**
- **94% der Inhaltsstoffe sind natürlichen Ursprungs***
- **Dermatologisch getestet**
- **Kühlt angenehm**

Die klare Empfehlung für diesen Sommer: Ideal für alle, die zunehmend auf einen nachhaltigen und umweltbewussten Lebensstil setzen und Juckreiz lieber mit hochwertigen, natürlichen Inhaltsstoffen lindern möchten.



NEU

FeniNatural

Natürliche Pflege bei juckender und gereizter Haut z.B. bei Sonnenbrand und Insektenstichen



*6% weitere Inhaltsstoffe zum Schutz und zur Stabilisierung der Formulierung. Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: 02 2022. GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH, Österreich.

Ibuprofen ein echter Allrounder, der in keiner Hausapotheke fehlen sollte



Eine gut sortierte Hausapotheke enthält neben Verbandsmaterialien und Salben auch etwas gegen Schmerzen und Fieber.

Nicht allzu oft hat man bereits mehrere verschiedene Packungen im Arzneikasten und hat Mühe den Überblick zu bewahren. Wie gut, dass man mit Ibuprofen einen absoluten Allrounder zu Hause hat und vor allem in keiner Reiseapotheke fehlen sollte

Der Klassiker: Im Urlaub angekommen und schon krank. Damit Sie ihren Urlaub dennoch genießen können, sollte sich in jeder Reiseapotheke ein passendes Schmerzmittel befinden. Ibuprofen® forte ist ihr perfekter Reisebegleiter:

- hilft rasch und zuverlässig gegen eine Vielzahl von akuten Schmerzen, wie Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen oder Regelschmerzen
- wirkt schmerzstillend, entzündungshemmend und fiebersenkend.

Entzündungshemmend und fiebersenkend.

Ibuprofen enthält Ibuprofen, einen Arzneistoff aus der Gruppe der nichtsteroidalen Antirheumatika. Neben leichten bis starken Schmerzen, wie etwa Kopfschmerzen, Zahnschmerzen oder Periodenbeschwerden, lindert es auch zuverlässig Fieber bei Erkältungen oder anderen Krankheiten mit Fieber als Begleiterscheinung. Ebenso sorgt es bei Entzündungen jeglicher Art für Erleichterung.

Jedoch gilt: sollte der Schmerz oder die Beschwerden nicht nach 3-4 Tagen besser werden, sollte ein abklärendes Arztgespräch erfolgen.

Je nach Art der Schmerzen können Erwachsene bis zu 3 Stück Ibu-

metin einnehmen. Zwischen den Einnahmen sollten mindestens 6 Stunden liegen. Für Kinder unter 12 Jahren sollte bezüglich der Dosierung eine Abklärung durch den Arzt erfolgen. Um die Verträglichkeit von Ibuprofen noch zu verbessern, wird es während oder nach einer Mahlzeit eingenommen. Ein großes Glas Wasser lässt die Tablette besser nach unten gleiten.

Werden bereits andere Medikamente eingenommen, empfiehlt es sich vor der Einnahme von Ibuprofen in der Apotheke über Wechselwirkungen aufklären zu lassen.

Erhältlich in Ihrer Christophorus-Apotheke. Rezeptfrei für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene.

Das juckt mich nicht (mehr)!

Juckreiz entsteht durch eine gestörte Hautschutzbarriere

Viele Hautreizungen sind geprägt durch eine gestörte Hautschutzbarriere, die den Körper normalerweise vor dem Austrocknen schützt sowie Schadstoffe und Bakterien abwehrt. Ist sie beschädigt, sind unter anderem zu wenig Hautfette (Lipide) in der Hornschicht, wodurch verstärkt Feuchtigkeit entweichen kann. Die Folge: Die Haut trocknet aus und wird empfindlicher. Bakterien und andere schädliche Substanzen können leichter eindringen, sodass es zu Rötungen, Entzündungen und Juckreiz kommen kann.

Kurzfristig verschafft Kratzen zwar Erleichterung – langfristig verstärkt

es jedoch den Juckreiz, da die Hautschutzbarriere weiter geschädigt wird. Ein Teufelskreis entsteht, der einen hohen Leidensdruck bei den Betroffenen verursacht. Unbehandelter Juckreiz kann zudem chronisch werden.

Kortisonfreie Juckreizlinderung

Bepanthen® Sensiderm Anti-Juckreiz Creme lindert gerötete, juckende Hautstellen durch die Zufuhr von Lipiden in hautähnlicher Struktur.

Dank der speziellen Lipid-Lamellen-Technologie repariert sie die geschädigte Hautschutzbarriere und lindert den Juckreiz innerhalb von 30 Minuten.

Bepanthen® Sensiderm Anti-Juckreiz Creme ist frei von Kortison,

Duft- und Konservierungsstoffen. Sie kann von Erwachsenen, Kindern und Säuglingen sowie während der Schwangerschaft und Stillzeit angewendet werden.

APOTHEKE SCHWERTBERG

MEIN TIPP



Mag. Sabine Roffeis

„Der Juckreiz wird innerhalb von 30 Minuten gelindert - ich kann Bepanthen® Sensiderm sehr empfehlen.“

Entgeltliche Einschaltung

Juckende, gerötete Hautstellen?

EKZEM
NEURODERMITIS



CH-20220607-65

Entgeltliche Einschaltung

FÜR DIE GANZE
FAMILIE

Bepanthen®
Sensiderm
Anti-Juckreiz Creme

- ▶ Repariert die geschädigte Hautschutzbarriere
- ▶ Mit spezieller Lipid-Lamellen-Technologie
- ▶ Ohne Kortison, Duft- und Konservierungsstoffe

Medizinprodukt: Beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau. Ihr Apotheker informiert Sie gerne.



UroAkut®

BIOGELAT

D-Mannose Cranberry

Zum Diätmanagement bei
**akuten und
wiederkehrenden
Harnwegsinfekten**

IM AKUTFALL!



D+PAC
Anti-Adhäsionseffekt
klinisch untersucht

Gut verträglich. Laktosefrei, glutenfrei,
ohne Konservierungsstoffe, ohne künstliche Farbstoffe

Kwizda
Pharma

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

www.gesunde-blase.at

Harnwegsinfekte – nur lästig und unangenehm.

Harnwegsinfekte zählen zu den häufigsten Infektionskrankheiten. Frauen sind auf Grund der kürzeren Harnröhre viel häufiger davon betroffen als Männer. Bei 50-70% der Frauen tritt ein Infekt des unteren Harnweges mindestens einmal im Leben auf, bei etwa 30% wiederholen sich diese Infekte.

Ein Harnwegsinfekt hat eine starke Tendenz zur Wiederkehr und kann sogar chronisch werden. Folgende Symptome sind häufig bei Harnwegsinfekten:

- Brennen/Schmerzen beim Harnlassen
- Häufiger Harndrang mit kleinen Urinmengen
- Trüber oder verfärbter Harn
- Übelriechender Harn
- Nächtliches Harnlassen
- Rücken- / Unterleibsschmerzen
- Schwierigkeiten den Harn zu halten

Bei Fieber bzw. Blut im Harn konsultieren Sie bitte sofort Ihren Arzt – Gefahr einer Nierenbeckenentzündung!

Damit es erst gar nicht zu einem Harnwegsinfekt kommt, ist Vorbeugung sehr wichtig!

Die Cranberry – nicht zu verwechseln mit den Preiselbeeren aus Europa – ist bekannt dafür, dass sie die Gesunderhaltung des Harnwegsystems unterstützen kann. Wegen ihrer gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe wurde sie bereits von den Indianern geschätzt. Die bis zu 2 cm große Cranberryfrucht ist je nach Sorte leuchtend rot bis dunkelrot gefärbt und in Amerika beheimatet.

Die in den Cranberries vorkommenden besonderen Inhaltsstoffe, dies sind die Proanthocyanidine (PAC), haben die Fähigkeit, das Anhaften

APOTHEKE SCHWERTBERG

MEIN TIPP



PKA Johanna Egger

„Wirkt zuverlässig vor immer wiederkehrenden Blasenentzündungen – natürlich ganz ohne Nebenwirkungen.“

bestimmter Bakterien an der Blasenwand zu verhindern. Dadurch können sich bestimmte Bakterien nicht einnisten, sondern werden mit der Flüssigkeit ausgespült und Infektionen können so vermieden werden. Die positive Wirkung der Cranberry ist inzwischen durch zahlreiche Studien belegt. D-Mannose ist ein natürliches, bioaktives Monosaccharid rein pflanzlicher Herkunft.

Was ist Sodbrennen?

Es gibt Menschen, die noch nie in ihrem Leben Sodbrennen hatten und es gibt solche, für die es schon fast ein alltägliches Phänomen ist. Aber wieso haben bestimmte Menschen Sodbrennen und was können Auslöser dafür sein?

Wenn Magensäure in die Speiseröhre aufsteigt und es dabei zu unangenehm brennenden Schmerzen kommt, spricht man von Sodbrennen. Folgeerscheinungen können außerdem Schluckbeschwerden, Heiserkeit, Halsschmerzen und Reizhusten sein, da die Magensäure die Atemwege reizen kann. Bei vereinzeltm Auftreten wird Sodbrennen zwar als lästig empfunden kann aber ganz einfache Gründe haben. Eine üppige Mahlzeit, zu viel Kaffee oder eine Nahrungsunverträglichkeit – vieles kann hin und wieder zu einem Überfluss an Magensäure führen. Häufiges oder dauerhaftes Sodbrennen kann jedoch den Alltag und die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Außerdem sind dabei auch die gesundheitlichen Folgen nicht außer Acht zu lassen, da die Speiseröhre auf Dauer nicht für die reizende Magensäure ausgelegt ist.

Gründe für häufiges Sodbrennen

Wie bereits erwähnt können viele Dinge, die den Magen und die Verdauung beanspruchen diese

Reizung hervorrufen. In manchen Fällen handelt es sich bei Sodbrennen auch um ein Lifestyle-Problem, welches durch eine ungesunde Lebensweise hervorgerufen wird. Tritt Sodbrennen jedoch trotz eines vermeintlich gesunden Lebensstils besonders häufig auf, können auch gravierendere Gründe dahinterstecken. Einerseits kann eine Fehlfunktion des Schließmuskels, der sich am Übergang von Speiseröhre zum Magen befindet, der Grund für diese Erkrankung sein. Wenn jener nämlich aus irgendeinem Grund nicht ordentlich schließt, kann die Magensäure ungehindert in die Speiseröhre zurückfließen. Andererseits können auch bestimmte Erkrankungen (z.B. Reizmagen, Magenschleimhautentzündung, Refluxkrankheit) die Auslöser sein. Klarheit kann hierbei häufig eine Magenspiegelung (Gastroskopie) schaffen.

Folgen und Gefahren von häufigem Sodbrennen

Auf Dauer kann die reizende Magensäure die Speiseröhre stark strapazieren. In Folge kann es dadurch unter anderem zu einer Speiseröhrenentzündung, Geschwüren, Narben oder Verengungen in der Speiseröhre kommen.

Daher ist es sehr wichtig, in Rücksprache mit einer ärztlichen Fachperson, etwas gegen Sodbrennen zu unternehmen.

Was hilft gegen Sodbrennen?

Oft kann man durch bestimmte Veränderungen der eigenen Lebensweise (gesunde Ernährung, Gewichtsreduktion, Sport, Verzicht auf Alkohol und Nikotin) schon einen großen Einfluss auf den eigenen Körper nehmen. Auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr in Form von lauwarmem Wasser oder beruhigenden Kräutertees kann das saure Aufstoßen etwas lindern. In der Apotheke gibt es außerdem bestimmte Produkte wie zum Beispiel Gaviscon die akutes Sodbrennen schnell minimieren können. Hierbei ist es aber besonders wichtig, sich beraten zu lassen!

Wir freuen uns, Ihnen dieses innovative Produkt, bei uns in der Christophorus-Apotheke anbieten zu können!



Chronische Schmerzen am Nerv treffen

**RABATT-
GUTSCHEIN**
auf der
Rückseite!



Chronische Schmerzen und Nerven

- Chronische Schmerzen sind andauernde Schmerzen, die länger als 3-6 Monate anhalten. Diese Schmerzart kann selbst nach Heilung oder Verschwinden der tiefer liegenden Ursache andauern. Im Gegensatz zu akutem Schmerz, einem Warnsignal des Körpers, hat diese keine Schutzfunktion für die Betroffenen.
- Einer von fünf Europäern leidet an chronischen Schmerzen - und es kann sich für sie so anfühlen, wie in einem Labyrinth. Durchschnittlich dauert es über 3 Jahre um chronische Schmerzen richtig zu diagnostizieren, da es schwierig ist, die zugrundeliegende Ursache zu identifizieren.

Je nach Ursache gibt es verschiedene Arten von chronischen Schmerzen.

- Neuropathische Schmerzen
Neuropathische Schmerzen werden durch Nervenstörungen und spon-

tane Schmerzsignalübertragungen zum Rückenmark und Gehirn verursacht. Neuropathische Schmerzen werden oft als stechend, bohrend, schneidend, brennend oder elektrisch beschrieben.

• Ischialgie

Ischialgie ist eine übliche Art von neuropathischen Schmerzen, die im unteren Rücken und in den Beinen auftritt.

Verursacht wird sie durch Wirbelsäulenverletzungen wie beispielsweise einem Bandscheibenvorfall, bei der ein Teil des Ischiasnervs, der vom unteren Rücken bis zu den Füßen geht, komprimiert wird. Ischiasschmerzen können selbst Jahre nach der Heilung eines Bandscheibenvorfalles erneut auftreten.

Was ist die Auswirkung chronischer Schmerzen auf die Lebensqualität?

- Chronische Schmerzen halten durchschnittlich mindestens 7 Jahre an. Dies ist ein langer Zeitraum

für Beschwerden, besonders da 78 % der Betroffenen, selbst nach einer Behandlung, keine befriedigende Linderung verspüren.

- Chronische Schmerzen können die allgemeine Lebensqualität der Patienten beeinträchtigen.
- Die Schmerzen schränken sie nicht nur körperlich ein, sondern haben auch psychologische Auswirkungen.
- Die Hälfte der betroffenen Europäer macht sich Sorgen über die Auswirkungen, die die chronischen Schmerzen auf ihre Beziehungen haben könnten, und etwas weniger als ein Drittel hat Angst, ihren Job zu verlieren.

Das Zurechtkommen mit chronischen Schmerzen kann bei jedem anders sein. Auf Rat ihres Arztes nehmen manche Patienten Medikamente oder lassen sich operieren, um die tiefer liegenden Ursachen zu beheben. Bei anderen kann eine Anpassung der Ernährung helfen.“

Neuroinflammation & PEA

Was bedeutet Neuroinflammation und welche Rolle spielt die Neuroinflammation bei chronischen Schmerzen?

Als Neuroinflammation bezeichnet man eine Entzündung der Nerven und des Nervengewebes.

Die Neuroinflammation ist ein normaler Prozess im menschlichen Körper, der ein gesundes Nervensystem unterstützt. (z.B. Nervenregeneration)

Normalerweise wird die Neuroinflammation durch körpereigene entzündungshemmende Prozesse ausgeglichen, wodurch Sie nach Wegfall des schädlichen Reizes

wieder abklingt. In manchen Fällen kann der Körper diese nicht mehr ausreichend kontrollieren und die natürlichen, entzündungshemmenden Prozesse können die Entzündung der Nerven nicht mehr ausreichend regulieren.

Diese unkontrollierten Vorgänge können zu (chronischen) Schmerzen führen wie z.B. bei einer diabetischen Neuropathie.

Was ist PEA?

Glücklicherweise produziert Ihr Körper schon auf Abruf einen entzündungshemmenden Stoff, der die Schmerzen lindert: Palmitoylethanolamid oder kurz PEA.

PEA ist ein Lipid, der für ein Gleichgewicht bei Entzündungen sorgt. Es ist in geringen Mengen in manchen Lebensmitteln wie Eigelb, Erbsen oder Soja enthalten.

Die Rolle, die PEA bei Neuroinflammationen spielt wurde 1996 von der italienischen Nobelpreisträgerin Rita Levi-Montalcini entdeckt.

PEA unterstützt die körpereigene Abwehrkraft bei chronischen Schmerzen und ist in Nervixen enthalten.

Lassen sie sich über dieses neue Produkt bei uns in der Christophorus-Apotheke beraten.



ALLERGIE-SPRAY aus Ihrer Christophorus Apotheke

Kein Spaß mehr, weil ...

... ständiges Niesen, laufende Nase, juckende Augen und ein juckender Gaumen vielen den Aufenthalt im Freien vermiesen. Allergien treten sehr oft erstmals im frühen Kindesalter auf, sind aber keinesfalls harmlos! Aus einem nicht behandelten Heuschnupfen kann Asthma bronchiale werden, das wiederum - in den schlimmsten Fällen - zu schweren Schäden an Herz und Lunge führen kann. Sinnvolle vorbeugende Maßnahmen bei Heuschnupfen können zu einer verbesserten Lebens-

qualität beitragen. Meiden Sie die Allergene – auf Pollenflug achten, bei Schönwetter früh morgens nicht lüften (stärkster Pollenflug), Pollenschutzgitter am Fenster montieren, Wäsche nicht im Freien trocknen, beim Rasenmähen Schutzmaske tragen, danach sofort duschen und Haare waschen, mit Kochsalzspray die Nase spülen. Mit unserem „Allergiespray“ bieten wir allen Allergikern eine pflanzliche Hilfe an, die Beschwerden, vor allem der Nase und der oberen Atemwege, lindert.



Durch den Hochsommer mit Schüssler Salzen

Wenn die Sonne nicht vertragen wird!

Manche vertragen es nicht, sich in der Sonne aufzuhalten. Nicht, weil sie eine Sonnenallergie haben, sondern weil sie die Hitze nicht aushalten. Der Stoffwechsel ist überfordert, man bekommt einen hochroten Kopf und flüchtet in den Schatten oder in klimatisierte Räume. In diesem Fall hilft die regelmäßige Einnahme von Nr. 3 Ferrum phosphoricum in einer mittleren Dosis. Dieser Mineralstoff hilft auch, einem Muskelkater vorzubeugen, wenn man ungewohnte und anstrengende Wanderungen machen möchte.

Wenn es heiß ist, bin ich fertig!

Hitze, Sonne, Bewegung, das alles beansprucht den Energiehaushalt erheblich! Am Abend ist man so richtig schlapp und müde und dabei locken doch die schönen Sommernächte! Ganze einfach unterstützt Zell Vita den Energiehaushalt und ist ein guter Begleiter für alle, die Probleme in Sonne, Hitze oder Sport im Sommer haben.

Schwitzen ist gesund!

Schweiß wird von den Schweißdrüsen der Haut abgesondert, um in heißen Zeiten die Temperaturrege-

lung zu ermöglichen. Schweiß ist ein klares, geruchloses Sekret, das mehr als 99 Prozent Wasser, Natrium-, Chlorid-, Kalium-Ionen, Lactat und Aminosäuren sowie Harnstoff enthält. Die Bakterienbesiedelung der Haut, auch als Hautflora bezeichnet, ist dafür verantwortlich, dass die Fettbestandteile der Haut enzymatisch in kurzkettige Fettsäuren wie z. B. Buttersäure zerlegt werden, wodurch es zum bekannten unangenehmen Schweißgeruch kommt. Schwitzen ist eine physiologische Funktion des Körpers. Schweiß sollte nicht unterbunden, sondern die Schweißbildung reguliert werden, das schreibt schon Dr. Schüssler in seinen Schriften. Bestimmte Schüssler Salze haben bei der Schweißregulierung wichtige Funktionen: Vor allem Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum und Nr. 11 Silicea. Mit Schüssler Salzen kann die Schweißbildung reguliert werden. Lassen Sie sich dazu beraten!

Deomin Mineralstoff Deocreme, ohne Aluminium

Gesunde und moderne Deos werden niemals das Schwitzen unterbinden, sondern die Esterase-



Sommerzeit ist Sonnenzeit:

Die Haut wird während des Sonnenbades oder der Bewegung im Freien vermehrt mit freien Radikalen geschädigt. Deshalb sollte auch die Haut auf die Sonne vorbereitet werden. Schon einige Wochen im Voraus sollte das Pre und After Sun Gel 1-2x täglich angewandt werden. Die Haut wird beruhigt und regeneriert.

Das Gel ist auch für sonnenempfindliche Kinder und Personen mit Sonnenallergie geeignet. Es enthält OM24 - einen natürlichen 24 Stunden Zellschutz und Aloe Vera.

Aktivität in den Bakterien hemmen, um die Bildung von unangenehmen Gerüchen zu hemmen. Wesentlich dabei ist, dass die Hautflora nicht angegriffen und die natürliche Schweißbildung nicht unterbunden wird. Deomin erfüllt die Voraussetzungen einer modernen Deocreme, sie enthält kein Aluminium und ist vegan. Deomin enthält hoch verdünnte Mineralstoffe, die eine gesunde Schweißbildung regulieren und hat einen milden, natürlichen Duft.



„Wir beraten Sie gerne
und ausführlich!“

Ihr Team von der Christophorus-Apotheke

Die 5 Säulen eines gesunden Lebensstils

Gerade in den letzten Jahren hat uns das Leben gezeigt, wie schnell es gehen kann und unser gewohnter Tagesablauf wird über den Haufen geworfen. Gewohnte Strukturen werden gebrochen und das Chaos übernimmt das Ruder. Bis alles wieder in Ordnung ist braucht es Kraft und Ausdauer. Viele Menschen die geglaubt haben vermeidlich gesund zu sein, wurden eines Besseren belehrt. Schwere Verläufe, psychische Erkrankungen und Long Covid waren die Folge. Mit nur ein paar Minuten pro Tag kann man viel für sich tun.

- 1. Ernährung:** Allgemein ist bekannt wie gesundes Essen auszusehen hat. Die Ernährungspyramide ist bereits im Volksschulalter ein Begriff. Leider sieht unser Alltag oft anders aus. Oft muss es einfach schnell gehen bzw. schlägt der Guster zu und es wird mehr gegessen als nötig ist. Schon seit Pfarrer Kneipp ist bekannt, dass ausgeglichene und basenüberschüssige Ernährung hier das Mittel der Wahl ist. (Regional, saisonal und am besten Bio) Auch auf die Menge sollte gut geachtet werden, weniger ist hier sehr viel mehr. Grundsätzlich gilt man sollte grundsätzlich bereits aufhören zu essen, bevor man satt ist.
- 2. Wasser:** unser Körper besteht zu einem großen Teil aus Wasser. Unser ganzes ökologisches System ist auf das Wasser aufgebaut. Darum sollten wir genug davon trinken. Je nach Alter und Körpergröße und Gewicht ist diese Menge unterschiedlich. Ist unser Leitungswasser von guter Qualität, spricht nichts dagegen dieses auch zu trinken. Natürlich gibt es auch verschiedene Quell und Mineralwässer, hier sollte man auf gute Qualität achten und auf Plastikflaschen verzichten.
- 3. Bewegung:** tägliche Bewegung an der frischen Luft ist das optimale für einen gesunden und agilen Körper. Natürlich ist das auf Grund unsers Alltag nicht immer möglich, deshalb sollte man wenigstens 3 mal pro Woche Ausdauersport in Kombination mit Kraft betreiben. Am besten ist es mehrere verschiedene Sportarten auszuüben, je mehr Muskelgruppen trainiert werden desto besser ist es für unseren Bewegungsapparat. Mittlerweile gibt es neben der Ernährungspyramide auch eine Bewegungspyramide welche auflistet welche Sportarten wie dosiert ausgeübt werden sollte.
- 4. Heilpflanzen:** „gegen jedes Weh ist ein Kraut gewachsen“ diesen Spruch kennen wir schon lange, und dennoch verliert er nicht an Gültigkeit. Je besser ich auf mich Acht gebe, desto schneller kann ich spüren ob etwas mit meinem Körper nicht in Ordnung ist. Um so schneller ich also auf eine Krankheit reagiere, desto besser ist die Kraft der Natur noch ausreichend und ich muss nicht immer auf chemische Keulen zurückgreifen.
- 5. Lebensordnung:** Ein bisschen Chaos darf sein? Bis zu einem gewissen Punkt mag das stimmen, aber sobald das Chaos und der Stress überhand nehmen, beginnen wir rastlos und unruhig zu werden. Nur wer gezielte Tagesstrukturen und Lebensziele besitzt, kann auf längere Sicht nach vorne sehen. Auch spezielle Entspannungsübungen sollten in die tägliche Routine eingebaut werden. Nur wer einen gesunden Ausgleich von Anspannung und Entspannung findet eine zukunftsorientierte Lebensordnung.

NATURPRODUKTE aus Ihrer Christophorus Apotheke

Schwertberger Muskelöl

Dieses Produkt unserer Aromapflege-Linie wurde nicht nur für Sportler entwickelt, sondern eignet sich für alle, die nach körperlicher Überanstrengung oder schwerer Arbeit unter Muskelschmerzen leiden.

Die darin enthaltenen ätherischen Öle fördern die Durchblutung der Haut und der darunter liegenden Muskeln. Durch seine entzündungshemmenden Eigenschaften mindert es Schmerzen, verhindert Muskelkater, wirkt kühlend und

abschwellend. Durch seine anregende, belebende Wirkung kann es auch vor dem Sport, oder für eine Massage danach verwendet werden. Bei akuten Muskelschmerzen empfehlen wir die Einreibung 4 bis 5 mal täglich zu wiederholen.



Sportlich und aktiv: Besser geht's beim Sport mit Magnesium

Fast jeder Zweite in Österreich geht in seiner Freizeit einer Sportart nach. Laufen, Rad fahren, Wandern, Work-out im Fitnesscenter oder Golf, Tennis und Skifahren sind für viele Menschen zu einem wesentlichen Bestandteil ihres täglichen Lebens geworden.

Alle Formen körperlicher Ertüchtigung haben eines gemeinsam, nämlich Bewegung – also Muskel-tätigkeit. Magnesium und Kalium sind dabei ein echtes Power-Duo. Als „Energiemineralstoffe“ unterstützen sie die Funktion der Muskulatur. Sie haben speziell dann ihren großen Auftritt, wenn Muskel- und Nervenzellen viel Energie umsetzen müssen.

Mineralstoffverlust durch vermehrtes Schwitzen beim Sport

Die Konzentration an wasserlöslichen Vitaminen und Mineralstoffen im Schweiß nimmt mit zunehmender Belastungsdauer ab. Nach 30 Minuten stellt sich ein konstanter Verlust ein, da sich der Körper an die Belastung angepasst hat.

Magnesium – der Energiemineralstoff

Magnesium ist überall dort von Bedeutung, wo das Herz sowie Nerven- oder Muskelzellen viel Energie umsetzen müssen.

Vermehrtes Schwitzen bei Sport oder längere körperliche Anstrengung beeinflussen den Magnesium-Haushalt negativ. Außerdem unterstützt Magnesium die Elektrolytbalance und kann helfen, Müdigkeit und Erschöpfung zu reduzieren.

Der Körper braucht Kalium

Auch das Fitness-Mineral Kalium ist wichtig für die Leistungsfähigkeit Ihrer Muskulatur. Magnesium und Kalium stehen in engem Zu-

sammenhang. Nur in Kombination entfalten diese beiden Mineralstoffe ihre optimale Wirkung. Kalium wirkt zusätzlich positiv auf den Blutdruck und das Nervensystem. Der Körper kann Kalium nicht über längere Zeit speichern. Vor allem bei Sport und anstrengender körperlicher Arbeit wird Kalium verstärkt durch den Schweiß ausgeschieden und Kaliummangel kann die Folge sein.

Vitamin C – der Radikalfänger

Vitamin C hilft dabei, die Zellen vor freien Radikalen zu schützen. Diese aggressiven Sauerstoffverbindungen werden im Körper bei Anstrengung, zum Beispiel beim Sport, vermehrt gebildet. Das kann zu oxidativem Stress führen, der die Zellen auf Dauer schädigen kann. Magnesium und Kalium ergänzen sich gegenseitig, gemein-

sam können sie besser aufgenommen und verwertet werden.

Damit der Körper nicht die Langzeitspeicher des Magnesiums in den Knochen angreifen muss, ist eine regelmäßige Zufuhr als Nahrungsergänzungsmittel beim Sport sinnvoll.

Für jeden was dabei:

Brause, Sticks und Tabletten.

Als Tablette, mit und ohne Wasser – wie du es gerade brauchst!

Dr. Böhm® Magnesium Sport® Brausetabletten werden schnell und einfach in Wasser aufgelöst – als idealer Durstlöcher bei sportlichen Abenteuern.

Dr. Böhm® Magnesium Sport® als Tabletten dienen der täglichen Basisversorgung, es gibt das Magnesiumpräparat auch als praktische Direkt-Sticks für unterwegs.

Dr. Böhm®
QUALITÄT AUS IHRER APOTHEKE

Damit's besser läuft!

MAGNESIUM SPORT Brausetabletten Zuckerfrei

- Für Muskeln und Energiestoffwechsel
- Plus Kalium und Vitamin C

MAGNESIUM SPORT Sticks

Magnesium-
ung ohne Flüssigkeit

Dr. Böhm®: Qualität, die Vertrauen schafft – mit der Sicherheit eines zertifizierten pharmazeutischen Unternehmens. www.dr-boehm.at

Aloe Vera – ein Allrounder für den Alltag.

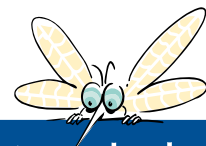
Aloe Vera trägt häufig auch den Namen „Wüstenlilie“ und ist besonders in den letzten Jahren zu einem essenziellen Bestandteil der Kosmetik- und Lebensmittelindustrie geworden. Sie kann sowohl äußerlich als auch innerlich auf zahlreiche Weisen angewendet werden. Woher jedoch stammt diese multifunktionale Pflanze? Und welchen Nutzen bietet sie uns?

Aloe Vera weist vor allem in tropischen und subtropischen Gebieten ein besonders großes Vorkommen auf. Da sie die Fähigkeit besitzt sehr viel Wasser zu speichern, kann die Pflanze problemlos lange Dürreperioden überstehen. In vielen Kulturen gilt Aloe Vera als Heilpflanze. Außerdem wird sie häufig als „Pflanze der Unsterblichkeit“ bezeichnet. Aufgrund ihrer zahlreichen Vitamine und Vitalstoffe eignet sich Aloe Vera perfekt zur Pflege von anspruchsvoller und sensibler Haut. Die Pflanze wirkt bei Anwendung auf der Haut feuchtigkeitsspendend, kühlend und trägt zur natürlichen Regeneration bei. Überdies wird die Haut nicht unnötig strapaziert. Das Apoforce® ALOE VERA 98% Gel ist ein besonders leichtes Pflegegel, welches zu 98% aus Aloe Vera besteht und ebenso die Wirkstoffe der Kamille und Dexpanthenol enthält. Das Gel brennt nicht, ist frei von Parfum und für jeden Hauttyp geeignet.

ALOE VERA Gel eignet sich ideal bei:

- extrem trockener Haut
- stark schuppender Haut
- irritierter, geröteter und juckender Haut
z.B. bei Sonnenbrand (kühlend), nach Insektenstich, bei Neurodermitis
- gereizter Haut z.B. durch feuchtkalte Witterung, Wind, trockene Heizungsluft, ...

Das ALOE VERA Gel ist besonders ergiebig und kann in kleinen Mengen am besten morgens und abends auf gereinigter Haut aufgetragen werden. Somit steht dem Sommer nichts mehr im Wege!



NATURPRODUKTE aus Ihrer Christophorus Apotheke

RABATT-GUTSCHEIN auf der Rückseite!

INSEKTENSCHUTZ der hilft! **Auch für Kinder geeignet!**

Die Sonne scheint, Blumen blühen und duften und die Natur lädt uns ein, viel Zeit draußen zu verbringen. Leichte Kleidung, kurze Hosen und Ärmel bestimmen unseren Alltag. Vorbeugung ist der beste Schutz – mit unserem hauseigenen Insektenschutz Spray. Die ätherischen Öle der Rosengeranie, des Lemon-

grass und des Patschulistrauches vertreiben lästige Plagegeister.

Und wenn's dann doch passiert ist: STICH ADE!

Wenn Gelsen und andere Quälgeister uns piesacken, gerötete Einstiche auf unserer Haut hinterlassen, hilft unser Roll-on.

Cistrose, Lavendel, Petitgrain und Pfefferminze unterstützen

sich gegenseitig in der Wirkung. Der Juckreiz lässt schnell wieder nach und die Einstichstelle kann sich nicht so leicht entzünden.



ThermaCare – den Schmerzen und Verspannungen den Kampf ansagen

Schmerzen dienen als Warnsignal des Körpers, sie lenken so die Aufmerksamkeit auf genau die Stellen wo es gerade ein Problem gibt. Bei chronischen Schmerzen spricht man allerdings schon von einem eigenen Krankheitsbild. Die am häufigsten betroffenen Stellen sind meist der Nacken, die Schulter oder der untere Rücken. Bei Frauen kommen oft noch Regelbeschwerden oder Blasenentzündungen dazu.

Wodurch entstehen Schmerzen?

Oft sind Fehlhaltungen während des Alltags Ursache für eine „Verkrampfung“ der Muskulatur. Diese wird dadurch schlechter durchblutet und so wird der Schmerz-zustand aufrechterhalten. Man versucht durch eine Schonhaltung dem Schmerz auszuweichen und so beginnt ein Teufelskreis.

Dies kann man mit Therma Care unterbrechen, durch speziell angefertigte hautschonende Pflaster können sie nahezu an jeder schmerzende Stelle angebracht werden. Für mindestens 8 h sorgt

eine natürliche Wärme für Lockerung und Entspannung der Muskeln. Diese besonderen Wärmeauflagen sind perfekt für unterwegs und lassen sich auch diskret und bequem bei der Arbeit tragen. Durch die enthaltenen Wirkstoffe Eisenpulver, Salz, Aktivkohle und Wasser entsteht eine natürliche Wärme, die ohne Arzneiwirkung auskommt.

Wichtig ist, unter dem Wärmepflaster sollten keine äußerlich angewendeten Arzneimittel (zb. Salben) aufgetragen werden. So stellen Sie sicher, dass die Klebepunkte optimal halten, und es zu keiner Haut-

reizung kommt. Sollten Sie etwas sensibler sein, was Wärme betrifft könnte man auch ein dünnes Kleidungsstück zwischen der Haut und dem Pflaster tragen. Immerhin bekommt dieses bis zu 40 C.

Bei geschädigter oder irritierter Haut sollte auf die Anwendung mit Therma Care verzichtet werden, bis die Haut wieder gut verheilt und gesund ist. Schwellungen und Prellungen kühlen Sie am besten und warten die Dauer der Abschwellung ab, bevor Sie mit der Muskelentspannung beginnen. Wir freuen uns sie bei uns in der Apotheke weiter beraten zu dürfen.



Einen Sommer ohne Einschränkungen

Viele von uns waren im Winter super aktiv und wollen natürlich jetzt umsteigen auf Sommeraktivität. Wichtig ist neben der muskulären Vorbereitung auch seine körperlichen Grenzen zu kennen. Egal ob auf dem Rad oder am Wanderweg, schnell passieren kleinere und leider auch größere Unfälle.



Neben Ruhe ist es jetzt auch eine schmerzstillende Wirkung wichtig. Eine bewährte Heilpflanze dafür ist Arnika. Diese kleine gelbe blühende Pflanze wächst auf Bergwiesen, Heiden und ist mittlerweile in ganz Europa verbreitet, und ist voller Power. Durch Inhaltsstoffe wie Sesquiterpenlactone, ätherische Öle, Flavonoide, Bitterstoffe und Gerbstoffe bekommt man eine super Anwendungskombination. Durch diese Wirkstoffe wirkt Arnika nicht nur schmerzstillend und entzündungshemmend, sondern auch durchblutungsfördernd.

Das macht sie nicht nur in Akutphasen, sondern eben auch zur Nachbehandlung von Prellungen und Zerrungen zu einer der besten Heilpflanzen. Sollten aufgrund des Unfalles Blutergüsse entstanden sein, können diese Schwellungen abtransportiert werden.

Weil Arnika nur als äußerliche Anwendung angewendet werden sollte, trägt man diese in Form von

Umschlägen oder Wickel auf, am besten und unkompliziertesten ist jedoch die Anwendung als Creme. Hier hat man den Vorteil der kontrollierten Wirkstoffmenge, die die Doc Arnika Creme bietet. Nur 3x tägliches Auftragen reicht schon aus um bald wieder mobil zu sein. Sollte die Verletzung bereits so schwerwiegend sein, dass die rein pflanzliche Anwendung nicht mehr zu 100% ausreichend ist, bietet Doc eine gute Kombination aus Arnika und Ibuprofen an.

Hier kommt neben der pflanzlichen Power auch noch die gut verträgli-

che schulmedizinische Variante hinzu.

Falls sich die Beschwerden, in der Selbstbehandlung, nach 3-4 Tagen nicht bessern, sollte ein Arzt aufgesucht werden, wenn dieser nicht ohnehin schon einen Blick darauf geworfen hat, als der Unfall passiert ist. Um die Wirkung der Salbenkombination anzukurbeln gilt es die Pech-Regel einzuhalten:

- P – Pause**
- E – Eis**
- C – Compression**
- H – Hochlagern**



NATURPRODUKTE aus Ihrer Christophorus Apotheke

Schwertberger Sport-Spray

Zu unserer eigenen Produktserie mit 100% naturreinen ätherischen Ölen gehört auch der Aroma-Sport-Spray. Er ist zur schnellen Behandlung bei akuten Verletzungen wie Prellungen, Zerrungen und sportlicher Überbeanspruchung bestens geeignet.

Die Kühlbehandlung vergrößert den schmerzfreen Bewegungsreich der Gelenke und entspannt

die Muskulatur. Dieser Effekt wirkt sich positiv auf tiefere Gewebeschichten aus. Dadurch bedingt wird eine Rückbildung der Schwellung beschleunigt, Schmerzen werden verringert und der Heilungsprozess gefördert.

Die Wirkung setzt innerhalb einer Minute ein und hält bis zu zwei Stunden an.



Richtige Pflege für empfindliche, trockene, fettige und Mischhaut

Um die richtige Hautpflege finden zu können, sollten Sie zunächst Ihren Hauttyp kennen. Die folgende Übersicht zeigt Ihnen, welche Pflege am besten für trockene, fettige oder Mischhaut geeignet ist.

TROCKENE HAUT

AUSSEHEN: Bei trockener Haut sind die Poren fast unsichtbar und der Teint wirkt stumpf und rau. Möglicherweise zeigen sich auch rötliche Flecken auf der Haut und die Haut neigt zu Fältchen und Falten.

PASSENDE PFLEGE: Wenn Sie trockene Haut haben, reinigen Sie Ihre Haut zweimal täglich mit einer sanften Waschlotion oder einem Reinigungsschaum. Meiden Sie längere Bäder, da die Haut dadurch

noch schneller austrocknen kann. Die Verwendung einer geeigneten Feuchtigkeitscreme direkt nach der Reinigung beruhigt die Haut und spendet benötigte Feuchtigkeit, sodass z.B. auch kleine Trockenheitsfältchen weniger sichtbar sind. Tragen Sie die Creme am besten auf, solange die Haut noch etwas feucht ist, denn so wird die Restfeuchte auf der Haut gehalten.

Besondere Inhaltsstoffe wie z.B. Glycerin oder Hyaluronsäure helfen der Haut die Feuchtigkeit zu halten.

EMPFINDLICHE HAUT

AUSSEHEN: Empfindliche Haut wirkt oft rau, trocken, glanzlos oder gerötet und kann viele Ursachen haben. Manche Menschen haben ganz einfach eine Veranlagung dazu. Äußere Faktoren, wie z.B. das Klima oder Stress im Berufs- und Privatleben, spielen ebenfalls eine Rolle. Auch hormonelle Veränderungen, verschiedene Erkrankungen, die Einnahme bestimmter Medikamente oder ein ungesunder Lebensstil können eine erhöhte



Empfindlichkeit der Haut verursachen. Bei empfindlicher Haut ist die sogenannte Barrierefunktion gestört. Die Haut verliert dadurch vermehrt Feuchtigkeit und trocknet aus. Durch falsche Reinigung und Pflege kann sich der Hautzustand weiter verschlechtern, weil bestimmte Inhaltsstoffe, wie z. B. Seifen- und Duftstoffe, nicht vertragen werden.

PASSENDE PFLEGE: Wenn Sie empfindliche Haut haben, waschen Sie sich zweimal täglich mit einer sanften Waschlotion oder einem Reinigungsschaum. Auch hier sollten Sie längere Bäder oder zu heißes Duschen vermeiden.

Anschließend sollten Sie eine beruhigende Pflege auftragen, die die benötigte Feuchtigkeit spendet und die Hautbarriere stärkt. Empfindliche Haut reagiert oft auf bestimmte Inhaltsstoffe, wie z.B. Parfüm, allerdings lassen sich die Hautreaktionen nicht vorhersagen und es kann sein, dass Sie ein bestimmtes Produkt plötzlich nicht mehr vertragen, auch wenn Sie bislang keine Probleme damit hatten.

FETTIGE HAUT

AUSSEHEN: Fettige Haut hat vergrößerte Poren und einen glänzenden Teint. Ursache für beides ist überschüssiger Talg (die Substanz, die die Haut geschmeidig hält und wasserabweisend macht).

PASSENDE PFLEGE: Auch bei fettiger Haut ist es ausreichend, die Haut 2x täglich zu reinigen, um den überschüssigen Talg und Schmutz zu entfernen. Denn zu häufiges Waschen kann die Talgproduktion noch mehr anregen. Probieren Sie es mit einem Reinigungsschaum, der speziell für fettige Haut entwickelt wurde.

Ideale Feuchtigkeitspflege für diesen Hauttyp ist leicht, zieht schnell ein, reguliert die Talgproduktion und mattiert den Teint. Achten Sie außerdem bei der Wahl sämtlicher Haut-

pflegeprodukte darauf, dass sie als „nicht komedogen“ gekennzeichnet sind, also eigens so formuliert sind, dass sie die Poren nicht verstopfen.

MISCHHAUT

AUSSEHEN: Es kann gut sein, dass Ihre Haut gleichzeitig zu trocken und zu fettig ist. Beispielsweise können Stirn, Nase und Kinn (die sogenannte T-Zone) fettig, die Wangen dagegen trocken sein. In diesem Fall lässt sich nicht ganz so leicht bestimmen, mit welchen Pflegeprodukten Sie am besten zu recht kommen.

PASSENDE PFLEGE: Am besten benutzen Sie eine sanfte Reinigungs-lotion und dazu eine Tagescreme. Möglicherweise benötigen die verschiedenen Gesichtszonen unterschiedliche Pflege (z. B. erfordern trockene Bereiche häufigere Feuchtigkeitspflege und fettige Bereiche eine leichtere Feuchtigkeitspflege) Beobachten Sie genau, wie Ihre Haut reagiert.

Egal welchen Hauttyp sie haben Cetaphil ist für jeden Hauttyp geeignet. Kommen sie zu uns und fragen sie nach Cetaphil produkten.

RABATT-GUTSCHEIN
auf der Rückseite!



ALLES, WAS
EMPFINDLICHE
HAUT BRAUCHT

SCHÜTZT VOR DEN 5 ANZEICHEN EMPFINDLICHER HAUT

- ▶ Geschwächte Hautbarriere
- ▶ Trockenheit
- ▶ Spannungsgefühl
- ▶ Irritation
- ▶ Rauigkeit



* Umfrage I.A. von Galderma bei 518 niedergelassenen Dermatologen (2018, Marpinion GmbH, Oberhaching). Gestützte Befragung bezieht sich auf die Marke Cetaphil®, Abbildung der Produkte illustriert.

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Beruhigt die Haut in

30
Sek.



Eau Thermale Avène
Gesunde Haut ist Selbstvertrauen

Hautberuhigung in 30 Sekunden!

Der Tolérance Control Balsam für überempfindliche, allergische Haut oder reaktive Haut beruhigt die Haut in 30 Sekunden*. Dank dem sehr beruhigenden D-Sensinose™, einem neuen patentierten post-biotischen Aktivstoff, werden Reizungen, Rötungen und Kribbel-, Spannungs- oder Hitzegefühle gelindert.

Die Haut wird intensiv mit Feuchtigkeit versorgt und ihre Barriere in

48 Stunden wiederhergestellt. Die reichhaltige Textur ist besonders für trockene bis sehr trockene Haut zu empfehlen.

Dieses hochverträgliche, duftstoff- und konservierungsstofffreie Hautpflegeprodukt profitiert von einem Sterile Cosmetics®-Pumpverschluss, durch den die Formulierung vor dem Eindringen von Luft und Bakterien geschützt ist

Vorteil

Beruhigender Balsam für überempfindliche, allergische Haut oder reaktive Haut.

Dank seiner besonderen Formulierung und Verpackung beruhigt er die Haut in 30 Sekunden*, stellt die Hautbarriere in 48 Stunden wieder her und kontrolliert und reduziert langfristig die Hyperreaktivität der Haut. Hohe Verträglichkeit



Allergische Haut! Was tun?

Die allergische Haut hat eine sehr niedrige Reizschwelle und befindet sich in permanenter Alarmbereitschaft. Ausgelöst wird die Reaktion in der Regel durch konkrete Einflüsse, etwa die Anwendung ungeeigneter Wirkstoffe. Auch psychogene oder körperliche Defekte können allergische Reaktionen hervorrufen.

Die Haut antwortet darauf mit Irritationen, rote Flecken, kleinen ekzematösen Erhebungen, starkem Juckreiz, Schwellungen und Näsens zusammen mit mehr oder weniger intensiven Hautjucken.

Falls Sie allergische Reaktionen bei sich feststellen, wenden Sie sich an Ihren Arzt; er wird mit einem Allergietest die Substanz finden, die Ihre Reaktion verursacht hat.

Dank Avène Tolerance gibt es 3 innovative Lösungen dieser Hautproblematik

D-Sensinose™

Ein aus der Mikroflora des Avène Thermalwassers gewonnener Aktivstoff, der die Hyperaktivität der Haut reduziert, sie beruhigt und dadurch Ihr Wohlbefinden wieder herstellt.

Smarte Formulierung

mit maximal 7 Inhaltsstoffen, die den natürlichen Bestandteilen der Haut nachempfunden sind, ohne Duftstoffen und Emulgatoren

Sterile Kosmetik

Durch den sterilen Pumpverschluss ist es möglich, auf Konservierungsstoffe zu verzichten

Anwendungsgebiet:

- Wenn die Haut nichts mehr verträgt
- Bei Kontaktallergien
- Bei entzündlichen Dermatosen
- Als Begleitpflege bei medikamentösen Behandlungen
- Nach dermatologischen Behandlungen
- Nach chirurgischen Eingriffen im Gesicht

Schau Sie in Ihrer Christophorus-Apotheke vorbei - wir informieren Sie gerne über dieses Produkt.

Cetaphil - Daylong ein starker Partner- wenn es um Sonnenschutz geht

Endlich Urlaub - gutes Essen, viel Spaß, Eis und am Strand in der Sonne liegen. Doch bitte aufpassen, denn um beim Sonnenbad keine bösen Überraschungen zu erleben, sollte man sich gezielt darauf vorbereiten. Je nach Hauttyp und Hautfarbe kann man die Haut bereits in den Wintermonaten mit Beta Carotin versorgen. Während den Sommer sollte man auf einen zuverlässigen Sonnenschutz zurückgreifen. Daylong ist dermatologisch getestet und bietet hohen photostabilen Schutz vor UVA- und UVB Strahlen.

Dank der liposomalen Formulierung ziehen die Produkte schnell ein und fetten nicht. Um einen ausreichenden Schutz zu erlangen sollten die Sonnenprodukte mindestens 20 Minuten vor dem Sonnenbad aufgetragen werden. Achten sie dabei auf eine ausreichende Menge, viel zu oft wird hier leider etwas gespart. Grundsätzlich ist die Sonnenpflege schweiß- und extra wasserresistent, dennoch schadet es nicht die Creme ein zweites Mal vor allem bei öfteren Wasserkontakt am Nachmittag aufzutragen.

Ein Sonnenschutzmittel ist so gut wie seine Schutzfilter. Diese wirken bei Cetaphil - Daylong genau dort, wo sie sollen: in allen Höhen und Tiefen der Hautoberfläche, in die Sonnenstrahlen eindringen. Und das spürt man: kein Verkleben, sondern ein rundum angenehmes Gefühl. Alle Cetaphil Sonnenschutz-Produkte werden nach höchsten Qualitätsstandards hergestellt und sind dermatologisch getestet.

Sie erfüllen die höchsten Standards für UVA- und UVB-Schutz.

- **Langanhaltend photostabiles UV-Filtersystem**

Hochwirksamer und sofortiger UVA- und UVB-Breitbandschutz sowie Infrarot-Schutz

- **Effektiver Zellschutz**

Schutz vor UV-bedingten Schäden,

vorzeitiger Hautalterung und Faltenbildung

- **Ausgezeichnetes Hautgefühl**

Tolles, nicht klebriges Hautgefühl und gute Verteilbarkeit

- **Hohe Hautverträglichkeit**

Dermatologisch getestet und hypoallergen

- **Für sportlich aktive Menschen**

Schweiß- und extra wasserresistent in Süß- und Salzwasser

Um die Haut noch zusätzlich zu schützen sollten ein paar wichtige Kleinigkeiten berücksichtigt werden. Vermeiden Sie die intensive Mittagssonne und bedecken Sie geschädigte Haut. Tragen Sie eine Sonnenbrille zum Schutz Ihrer Augen. Beachten Sie, dass Babys und Kleinkinder nicht in die direkte Sonne gehören. Auch beim Sandspielen sollten die Kinder immer wieder den Schatten aufsuchen und reichlich Flüssigkeit zu sich nehmen.

Beachten Sie, das Sonnenschutzprodukte zu dauerhaften Verfärbungen von Textilien und anderen Materialien führen können. Vermeiden Sie Augenkontakt beim Auftragen der Cremes. Unterschiedliche Hauttypen brauchen auch unterschiedlichen Sonnenschutz. Cetaphil bietet hier das komplette Programm. Durch Studien wurde die Wirksamkeit und Hautverträglichkeit auch bei Sonnenallergie nachgewiesen.

APOTHEKE SCHWERTBERG

MEIN TIPP



CHAPO

„Cetaphil-Daylong!
Kein Verkleben, sondern ein
rundum angenehmes Gefühl.
Und das spürt man!“

Auch mit dem besten Sonnenschutz ist es für die Haut anstrengend, wenn sie zu lange der Sonne ausgesetzt wird. Um sie nachhaltig zu pflegen, sollte man der Haut viel Feuchtigkeit und pflegende Wirkstoffe zuführen.

Hier sorgt die kühlende After Sun Pflege mit Dexpanthenol und Vitamin E für ein beruhigendes Hautgefühl Die sonnengestresste Haut verliert an Anspannung und Shea-butter stärkt die angegriffene Barrierefunktion.

Die leichte Textur klebt nicht beim Auftragen und wirkt durch das DNA-Reparatur Enzym Endonuklease zellreparierend.

Unter Berücksichtigung all dieser Kleinigkeiten, steht einem ausgedehntem Sonnenbad im Urlaub nichts mehr im Wege.

**RABATT-
GUTSCHEIN**
auf der
Rückseite!

NR.1

**SONNENSCHUTZ
FÜR KIDS¹**

**BABYS & KINDER
BRAUCHEN
ZUVERLÄSSIGEN
SONNENSCHUTZ.**

- ▶ 1 - 2 x eincremen reicht²
- ▶ Zieht schnell ein und klebt nicht
- ▶ Extra wasserresistent in Süß- und Salzwasser

**EINFACH
EINZIGARTIG!**

Dosierspender &
Dosieranleitung
im Etikett



Wie benötigte Anzahl Körbe

Alter	1	2	3	4	5
0-1	1	1	1	1	1
1-2	1	1	1	1	1
2-3	1	1	1	1	1
3-4	1	1	1	1	1
4-5	1	1	1	1	1
5-6	1	1	1	1	1
6-7	1	1	1	1	1
7-8	1	1	1	1	1
8-9	1	1	1	1	1
9-10	1	1	1	1	1

Die hier festgelegte Anzahl Körbe ist eine grobe Richtlinie. Die tatsächliche Menge an Sonnencreme hängt von der individuellen Hautempfindlichkeit, der Sonnenintensität und der Aufenthaltsdauer ab. Bei Unsicherheit konsultieren Sie bitte einen Dermatologen.



¹ Abverkaufszahlen Kindersonnenschutz in der Apotheke (INSIGHT Health APO-Fusion, DE/AT, YTD 12/2020).

² GD Gesellschaft für Dermopharmazie e.V. (2009). Unveröffentlichte Stellungnahme zur Wirtschaftlichkeit von liposomalen Lichtschutzmitteln.

