

KRISTALL MAGAZIN

Grippeimpfung
Jedes Jahr wieder

Tibetische Medizin
Heilen nach alter Tradition

**Osteoporose –
Fragilität der Knochen**

Alte Hausmittel und neue Tipps



Mag. pharm. Maria Stefanich

Editorial

Du liebe Zeit

„Tut mir Leid – keine Zeit!“
Wie oft hat jeder von uns diesen Satz schon gesagt oder als beliebte Ausrede in den unterschiedlichsten Situationen verwendet.

Wir haben genug Zeit, wir haben nur zu viel zu tun. Zeit kommt immer wieder nach, sie ist die treueste Partnerin, wir sollten sie lieben und sorgfältig mit ihr umgehen. Oft aber wird sie vertrieben, gestohlen oder sogar totgeschlagen.

Ein Tag hat 1440 Minuten. Jede Minute ist kostbar. Deshalb sollten wir sorgfältig und umsichtig entscheiden, welche Dinge wir tun wollen. Wenn wir Zeit verschwenden, ist das alleine unsere Entscheidung. Es liegt in unserer Macht, dies zu ändern.

Immer ist die wichtigste Stund die gegenwärtige.

Immer ist der wichtigste Mensch der, der dir gerade gegenüber steht.

Immer ist die wichtigste Tat die Liebe.

(Meister Eckehart)

Nimm dir Zeit zum Arbeiten.

Das ist der Preis für den Erfolg.

Nimm dir Zeit zum Nachdenken.

Das ist die Quelle der Kraft.

Nimm dir Zeit zum Spielen. Das ist das Geheimnis der Jugend.

Nimm dir Zeit zum Lesen. Das ist das Fundament des Wissens.

Nimm dir Zeit für die Andacht.

Das wäscht den irdischen Staub aus den Augen.

Nimm dir Zeit für die Freude.

Das ist die Quelle des Glücks.

Nimm dir Zeit für die Liebe. Das ist das Sakrament des Lebens.

Nimm dir Zeit zum Träumen. Das zieht die Seele zu den Sternen.

Nimm dir Zeit zum Lachen. Das hilft dir, die Bürden des Lebens zu tragen.

Nimm dir Zeit zum Planen. Dann hast du für die übrigen neun Dinge Zeit genug.

Eine schöne Zeit bis zum nächsten Kristall-Magazin wünscht herzlich

Ihre

Mag. Maria Stefanich



Helga

Hallo, mein Name ist Helga Syn. Sonnenschein, Engale aber auch Lausgitsch. Natürliche Heilmethoden haben mich schon früh interessiert, weshalb ich mich entschlossen habe, meine Ausbildung in einer Apotheke mit über 370 hauseigenen Elixieren, Einreibungen, Tropfen, Salben,

Ölen, Kapseln, Zäpfchen und Tees zu absolvieren. Schließlich begeistert mich noch die Homöopathie, die Biochemie nach Dr. Schüßler, die Möglichkeit der Bachblütentherapie sowie der Aromatherapie.

Im Rahmen meines Medizinstudiums sind die Stoffwechselfvorgänge einer meiner primären Schwerpunkte, weshalb Sie sich bei diätetischen und ernährungswissenschaftlichen Fragen gerne an mich wenden können. Darüber hinaus bin ich Ihre Ansprechpartnerin für all ihre Anliegen.

Da mir aufgrund meines Medizinstudiums nur wenig Zeit zum Reisen, Malen, Lesen, Sport sowie den Besuchen von Konzerten, Theater, Ausstellungen und Kino bleibt, genieße ich sie dann umso mehr mit meinem Partner.

Klaus

Hallo, ich bin der Klaus.

Zur Kristall-Apotheke bin ich als Krankenvertretung für die Frau Magister Stefanich gekommen. Aber schon nach drei Wochen sind mir das Team der Kristall-Apotheke und die Sorgen unserer Kunden so sehr ans Herz gewachsen, dass ich gefragt habe, ob ich bleiben darf.

Die individuelle Betreuung der Kunden liegt mir sehr am Herzen, wo ich meine Erkenntnisse in Beratungsgesprächen weitergeben kann. Durch Fortbildung und durch Selbststudium versuche ich, mein Wissen ständig zu erweitern. Die Frau Apotheker und meine Kollegen verzeihen es mir auch, dass ich bei schwierigen kosmetischen Problemen auf deren Hilfe angewiesen bin. In diesen Belangen bin ich einfach nicht experimentierfreudig genug.

In meiner Freizeit bin ich am liebsten am Berg wandern, bergsteigen oder klettern. Eine Leidenschaft, die ich mit meiner Frau aus England teile. So findet man uns oft auf hohen Bergen und in tiefen Tälern in Bergschuhen unterwegs.



Das Jahr der Prävention Vorbeugen – Fitbleiben – Heilen

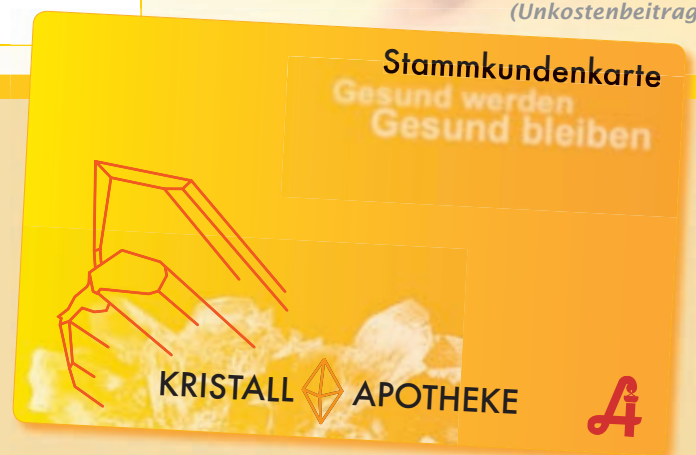
März	<i>Do. 16. März – 19 Uhr: Frühling mit Freude: entschlacken, abnehmen, wohl fühlen</i>
April	<i>Do. 20. April – 19 Uhr: Allergie, wie vergess' ich die?</i>
Mai	<i>Do. 18. Mai – 19 Uhr: Sport im Freien Fr. 19. Mai: Power-Walking und Nordic-Walking – endlich selber ausprobieren!</i>
Juni	<i>Sa. 10. Juni: Heidewanderung mit Fr. MMag. Irene Drozdowski Do. 22. Juni – 19 Uhr: Ab in die Ferien</i>
September	<i>Do. 7. September – 19 Uhr: Hilfe, ich komme in die Schule</i>
Oktober	<i>Mo.-Sa. 9.-14. Oktober: Wohlfühltag Do. 12. Oktober – 19 Uhr: Das Geheimnis der Schüßler-Salze – Antlitzdiagnose</i>
Dezember	<i>Fr. 1. Dezember: Adventkranz binden mit Fr. Anita Schähs</i>

Ihre Einladung zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie selbstverständlich rechtzeitig.

Vorträge mit Frau Dr. Doris Eller-Berndl (Unkostenbeitrag)

Holen Sie sich Ihre Stammkundenkarte aus der Kristall-Apotheke. Sie sichert Ihnen entscheidende Vorteile und garantiert Ihnen einen „Service erster Klasse“.

Das System der Kundenkarte kurz erklärt: Wir speichern alle Ihre Einkäufe auf Ihren Namen: Abgesehen von der dadurch möglichen Verbesserung unserer Beratungsleistung bietet Ihnen die Kundenkarte zehn Kristall-Vorteile, die Sie nutzen sollten. Wir messen gratis Ihren Blutdruck sowie Blutzucker und Cholesterin. Wir erheben Ihren genauen Fettanteil – die ideale Grundlage für unsere kompetente Diät- und Ernährungsberatung.



Mit der KRISTALLKARTE können Sie ein exklusives Wellness-Wochenende zu zweit in einem ausgewählten 4-Sterne-Hotel zu einem sagenhaften Preis von Euro 150,- (2 Personen, 2 Nächte inklusive Euro 50,- Essensgutschein) verbringen.

Noch raucht's gewaltig

Besser heute als morgen Nichtraucher werden

Diskussionen über Erhöhungen der Zigarettenpreise und Rauchverbote in Lokalen und öffentlichen Gebäuden können Raucher scheinbar nicht abschrecken. Auch abschreckende Sprüche und Bilder auf Zigarettenpackerln scheinen den Griff zur Zigarette nicht zu beeinträchtigen. Der Glimmstängel erregt und entspannt gleichzeitig und kann sogar Angst verringern. Darum bleiben viele ihm treu, in guten wie in schlechten Zeiten – bis ins Grab.

Anfangen oder aufhören?

Natürlich wäre es gut aufzuhören. Mehr als 80 Prozent der Raucher würden gerne qualmfrei leben. Zwei Drittel von ihnen haben mindestens einen Versuch der Entwöhnung hinter sich – leider erfolglos. Ein Grund mehr, am besten gar nicht mit dem Rauchen anzufangen. Doch Österreich hat vor allem bei den jungen Rauchern eine geradezu beängstigende Statistik aufzuweisen!

Rauchen – Krebsgefahr Nr. 1

Es ist heute eindeutig erwiesen, dass Rauchen die wesentlichste Einzelursache für Krebserkrankungen ist. Tabakrauch enthält viele krebserzeugende Stoffe, die nicht nur Lungenkrebs, sondern auch Lippen, Zungen, Rachen, Kehlkopf und Speiseröhrenkrebs fördern.

Gefährlicher Chemie-Cocktail

Tabakrauch ist ein wahrer Chemie-Cocktail, der neben Nikotin ungefähr 4.000 weitere chemische Substanzen enthält. Durch das Einatmen des Rauches gelangen auch zahllose feste Teilchen in die Atemwege. Diese müssen von dem Sekret der Atemwege festgehalten werden, damit sie nicht die Lunge



erreichen. Unermüdlich sind Flimmerhärchen in den Atemwegen damit beschäftigt, das Atemwegssekret aus den Bronchien in den Rachen zu transportieren, wo es geschluckt wird. Durch andauernde Rauchbelastung kommt es folglich zu einer gesteigerten Produktion des zähen Schleims. Eine typische Reaktion auf die vermehrte Schleimproduktion ist der charakteristische Raucherhusten.

Raucherhusten

Eine Alternative zur „Abgewöhnung des Rauchens“ gibt es nicht, wenn man den Raucherhusten wirklich besiegen will. Aber das setzt natürlich den Willen zur Verhaltensänderung voraus. Ist es bereits zu Symptomen wie Raucherhusten oder Husten infolge einer chronischen Bronchitis gekommen, sollten diese nicht unterdrückt, sondern das Abhusten des zähen Schleims, der teils giftige Fremdstoffe enthält, erleichtert werden. Ideal dafür sind schleimlösende Wirkstoffe.

Ein einziger „Lungenzug“ genügt

Durch einen einzigen Lungenzug werden die Gehirnzellen bereits mit Nikotin „überschwemmt“. Nikotin aktiviert im Gehirn bestimmte Rezeptoren der Nervenzellen. Die anregenden Gefühle der Zigarette werden so gesteuert. Allerdings sind die Gehirnzellen nur wenige Sekunden für Ni-

kotin aufnahmefähig. Eigentlich ist es daher völlig unklar, warum Raucher überhaupt eine ganze Zigarette rauchen.

Unterschiedliche Rauchertypen

Jeder Süchtige raucht aus verschiedenen Gründen und in verschiedenen Situationen, sei es, um Unsicherheiten im Umgang mit Fremden zu überspielen, um sich abends zu entspannen oder um im Beziehungsstreit ruhig zu bleiben. Hinzu kommt, dass jeder Raucher unterschiedlich schwer abhängig ist. Der Wille, mit dem Rauchen aufzuhören, wird alleine in den seltensten Fällen ausreichen.

Nikotinersatztherapie – Hilfe auf dem Weg zum Nichtraucher

Der schwere Kampf gegen die Zigaretten lässt sich mit dem passenden Nikotinersatz viel leichter gewinnen. Dabei sind es oft gar nicht so sehr körperliche Entzugsserscheinungen, die das Aufhören so schwer machen, auch die psychische Komponente, dass das Rauchen zu einer lieben Gewohnheit geworden ist, die unverzichtbar scheint, macht das Aufhören so schwierig. Ersatzhandlungen wie Kaugummikauen oder das Halten eines Nikotininhalators bieten eine psychische Unterstützung, Nikotinsubstitution hilft gegen die körperlichen Entzugssymptome!

Prostataprobleme

Mann spricht nicht darüber

Bei Männern in der zweiten Lebenshälfte ist eine vergrößerte Prostata fast schon normal, denn bei mehr als der Hälfte der über 50-Jährigen wird ein entsprechender Befund gestellt. Zwar geht eine gutartige Vergrößerung der Prostata nicht notwendigerweise mit Beschwerden einher, doch wenn die Vorsteherdrüse beginnt, die Harnröhre abzudrücken, geraten viele Männer tatsächlich in Bedrängnis, da der Urin nicht mehr ungehindert fließen kann: Anstatt zu strömen, tröpfelt er, die Blase entleert sich nur verzögert und unvollständig und viele nächtliche Toilettengänge stören den Schlaf.

Kleine Drüse – große Wirkung für den Mann

Die Prostata produziert, ausgelöst durch ein Hormonsignal, den größten Teil der Samenflüssigkeit. Zudem sorgt ein kleiner Schließmuskel dafür, dass sie als „Rückschlagventil“ arbeitet und dafür sorgt, dass keine Samenflüssigkeit in die falsche Richtung fließen kann.

Von 1 auf 20 – drastische Gewichtszunahme in der Pubertät

Ganze 1 bis 2 Gramm wiegt die Prostata bei der Geburt, bis zum 20. Lebensjahr des Mannes entwickelt sie sich dann kräftig,

nimmt um rund das Zehnfache an Gewicht zu und erreicht schließlich ungefähr 18 bis 20 Gramm und damit etwa die Größe eines Golfballs. Das Wachstum sollte damit eigentlich abgeschlossen sein, allerdings kann es ab dem 40. Lebensjahr zu einer weiteren Zunahme von Größe und Gewicht kommen. Meist geht diese späte Wachstumsphase sehr langsam voran, sodass die allmähliche Vergrößerung erst wahrgenommen wird, wenn sich erste Blasenentleerungsbeschwerden zeigen.

Prostatavergrößerung – verschiedene Stadien

Im ersten Stadium werden Beschwerden wie abgeschwächter Harnstrahl, langsame Blasenentleerung und Nachträufeln meist noch ignoriert. Dieses erste Stadium wird als Reizstadium bezeichnet, verursacht aber selten wirkliche Probleme. Erst durch eine weitere Größenzunahme kommt es in der Folge zu einer unvollständigen Blasenentleerung. Der Betroffene leidet unter ständigem Restharngefühl und der Notwendigkeit des mehrmaligen Wasserlassens binnen weniger Minuten. Er hat auch nach dem Urinieren ständig ein Harndranggefühl. Aus diesem Grund spricht man vom Restharnstadium. Erfolgt keine Behandlung der Beschwerden, kann die weiter fortschreitende Funktionsstörung im

Blasen-Prostata-Bereich zu schwerwiegenden Komplikationen führen, die bis zur Inkontinenz gehen können. Logischerweise sind in diesem Stadium auch der psychische Allgemeinzustand und die Potenz des betroffenen Mannes in Mitleidenschaft gezogen. Während in den ersten beiden Krankheitsstadien Arzneimittel und Phytopharmaka in der Regel eine ausgezeichnete Therapiemöglichkeit darstellen, ist im dritten Stadium ein operativer Eingriff meist nicht mehr zu umgehen.

Ab 45 – regelmäßige Prostatauntersuchung

Bei dieser Vorsorgeuntersuchung wird die Prostata in wenigen Minuten völlig schmerzfrei abgetastet. Verdächtige Verhärtungen müssen weiter untersucht werden, um Krebserkrankungen ausschließen zu können. Auch ein Bluttest auf das so genannte Prostata-spezifische-Antigen (PSA), einen Tumormarker, der beim Vorliegen eines Tumors der Prostata häufig erhöht ist, kann genaue Auskunft geben. Der PSA-Test gehört jedoch nicht zur routinemäßigen jährlichen Vorsorge, sondern wird erst auf Verdacht gemacht. Die Vorsorgeuntersuchung für den Mann ist besonders wichtig, denn Prostatakrebs verursacht in seinem Frühstadium überhaupt keine Beschwerden!



Grippeimpfung – jedes Jahr wieder

Grippeimpfstoff 2006/2007

Eins steht fest: Die nächste Grippeperiode kommt bestimmt. Sie ist bereits im Anrollen, wenn der Winter noch in den Startlöchern scharrt. Ein Großteil der gefährlichen Krankheitserreger kommt per Flugzeug aus Asien direkt zu uns nach Hause. Wir erinnern uns alle noch an die Vogelgrippehysterie des letzten Jahres.

Impfung schützt

Den sichersten Schutz vor der jährlichen Grippeperiode im Winter erhält man mit einer Impfung bereits im frühen Herbst. Je früher man impfen geht, desto besser, denn bis der Impfschutz vollständig aufgebaut ist, dauert es etwa zehn Tage. Außerdem steigt die Erkältungsgefahr, die einen zwingt, die Grippeimpfung auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben. Die Impfung sollte daher vor Beginn der Grippeperiode vorgenommen werden, am besten in den Monaten September und Oktober.

Grippe oder Erkältung?

Wichtig zu wissen ist, dass zwischen den beiden Erkrankungen ein sehr großer Unterschied besteht: Zwar sind in beiden Fällen Viren die Krankheitserreger, doch verläuft eine Infektion mit Grippeviren deutlich schwerer als ein banaler grippaler Infekt. Wenn Fieber, Kopfschmerzen und Schwäche sehr schnell und ungewöhnlich stark auftreten, ist die Gefahr einer echten Grippe wahrscheinlich.

Gefährliche Grippeviren

Was die Grippeviren so gefährlich macht, ist ihre Wandlungsfähigkeit. Das Virus ändert seine Oberfläche jedes Jahr, trägt also gewissermaßen immer ein neues Kleid. So überlistet es das Gedächtnis unseres Immunsystems. Dieses muss also jede Wintersaison aufs Neue mit den Krankheitserregern kämpfen. Das Grippevirus ist dazu



noch sehr ansteckend und breitet sich rasch im Körper aus. Damit wird unser Abwehrsystem so stark belastet, dass es anfällig wird für weitere Krankheitserreger. Infektionen wie zum Beispiel eine schwere Bronchitis, Lungenentzündung und Entzündung des Herzmuskels können sogar tödlich sein. Jährlich sterben immerhin mehr Menschen an den Folgen der Grippe als durch Verkehrsunfälle oder Rauschgift!

Impfung für Kinder

Spätestens seit der Vogelgrippeepidemie wird die Grippeimpfung auch für Kinder diskutiert. Kinder können ab dem 6. Lebensmonat gegen Influenza geimpft werden. Bis zum 3. Lebensjahr erhalten sie die halbe Impfdosis der Erwachsenen, benötigen allerdings eine zweite Dosis nach einem Monat, um einen ausreichenden Schutz aufzubauen. Später reicht eine normale Impfdosis pro Jahr aus. Die Impfung erfolgt bei Säuglingen und Kleinkindern in den Oberschenkelmuskeln, bei Schulkindern und Erwachsenen in den Oberarm.

Ab 60 Standardimpfung

Besonders gefährdet sind neben über 60-Jährigen vor allem chronisch Kranke jeder Altersgruppe. Gerade für Asthmapati-

enten oder Herzkranke sollte die Impfung daher zur jährlichen Routine gehören. Gleiches gilt natürlich auch für Senioren in Pensionistenheimen, Verkäufer, Lehrer, Pendler und alle Berufstätigen, die ständig Kontakt zu anderen Menschen, d.h. möglichen Virus-Trägern haben.

Vogelgrippe-Impfstoff zeigt Wirkung bei Menschen

Ein experimenteller Impfstoff gegen den H5N1-Erreger löst eine entsprechend schützende Immunantwort bei Menschen aus, ohne dass er besondere Nebenwirkungen hervorruft. Sein einziger bislang bekannter Nachteil: Die wirksame Dosis ist zwölfmal so groß wie jene gegen herkömmliche Grippeviren und stellt die produzierenden Firmen vor Kapazitätsengpässe. Grundlage des Mittels war ein 2004 in Vietnam isolierter Vogelgrippestamm. Zudem soll die nächste Generation dieser Impfstoffe gegen mehrere Varianten des H5N1-Virus helfen, da der Erreger eine hohe Mutationsrate hat. Tests laufen bereits auch in Österreich.



Fragilität der Knochen

Nach bisherigen Erkenntnissen erkranken circa 15 Prozent aller Männer und 50 Prozent aller Frauen an Osteoporose.

Gegen den ursprünglichen Glauben, dass Osteoporose eine reine Frauenkrankheit ist, weiß man heute bereits, dass auch etwa 15–20 % der Männer vom Knochenschwund betroffen sind, allerdings tritt bei ihnen die Erkrankung erst im höheren Alter auf.

Altersbedingte Stürze

Typische Zeichen der Osteoporose sind im jüngeren Alter Wirbelkörperbrüche. Je älter der Patient jedoch wird, desto häufiger kommen Frakturen der Röhrenknochen vor. Brüche des Oberschenkels oder der Armknochen können in sehr fortgeschrittenen Fällen sogar bereits spontan erfolgen. Da mit steigendem Alter auch die Sturzgefahr stark ansteigt, sind die Folgen der Osteoporose häufig fatal. Knochenbrüche heilen oft monatelang nicht richtig, machen den Betroffenen immobil, verstärken dadurch die Unsicherheit und erhöhen in diesem Teufelskreislauf wiederum die Sturzgefahr!

Haltungsveränderungen durch Knochenabbau

Im Allgemeinen krümmt sich im fortgeschrittenen Alter die Brustwirbelsäule verstärkt nach hinten und die Lendenwirbelsäule dafür nach vorne. In schweren Fällen entsteht dadurch der so genannte Witwenbuckel. Schultern und Kopf werden häufig starr nach vorne gestreckt. Durch diese Haltung entsteht zusätzlich eine verstärkte Krümmung der Halswirbelsäule. Um das nun verschobene Gleichgewicht besser halten zu können, beugen die Betroffenen beim Stehen die Knie stärker als normal. Durch diese anormale Haltung kann die Körpergröße um bis zu 20 Zentimeter kleiner werden!

Altersbedingte schlechte Calcium- und Vitamin-D-Werte

Eine generelle Unterversorgung mit Calcium und Vitamin D gilt als wichtiger Faktor für das Fortschreiten der Osteoporose. In Europa ist aber bei ca. 90 % der über 80-jährigen Bevölkerung ein signifikant niedriger Vitamin-D-Spiegel nachweisbar. Über die in diesem Lebensalter nicht mehr ausgewogene Ernährung wird zudem viel zu wenig Calcium aufgenommen. Durch den Vitamin-D-Mangel wird nun der ohnehin schon geringe Calciumanteil der Nahrung auch noch ungenügend aufgenommen. Die messbare niedrige Calciumkonzentration im Körper versucht der Körper durch eine erhöhte Produktion von Parathormon auszugleichen. Parathormon bewirkt jedoch einen vermehrten Abbau von Knochensubstanz, damit die Calciumkonzentration wieder im Gleichgewicht ist. Ein Teufelskreislauf, denn dadurch schreitet die Osteoporose immer weiter fort!

Calcium- und Vitamin-D-Substitution

Je älter der Betroffene, desto unmöglicher wird es, alleine durch die Nahrung die entsprechende Versorgung mit Calcium und Vitamin D zu gewährleisten. Daher kann man davon ausgehen, dass nahezu jedem älteren Menschen eine Substitution mit diesen beiden Substanzen angeraten werden kann. Bereits eine Supplementation mit 800 Einheiten Vitamin D und 1.200 mg Calcium pro Tag ist in der Lage, die Knochendichtewerte leicht anzuheben und das Risiko von spontanen Frakturen signifikant zu senken.



Regelmäßige Einnahme nötig

Fast alle Arzneimittel gegen Osteoporose wirken nur in Kombination mit Calcium und Vitamin D wirklich optimal. Während man das reine Osteoporosearzneimittel meist nur einmal wöchentlich einnehmen muss, sollen Calcium und Vitamin D täglich – meist sogar zweimal täglich – eingenommen werden. Doch sind die Patienten in dieser Hinsicht leider meist nicht sehr einsichtig.

Unangenehmer Geschmack oder Osteoporoserisiko?

Es ist kaum zu glauben, aber leider wahr: Calcium- und Vitamin-D-Produkte schmecken oft nicht gut. Dies ist oft schon Grund genug, um diese wichtige Therapie völlig zu vernachlässigen. Dabei ist die Abhilfe ganz einfach. Mittlerweile gibt es schon eine Anzahl verschiedener Produkte, die entweder sehr gut schmecken oder in Kapselform erhältlich sind und daher keine Geschmacksbeeinträchtigung verursachen. Wichtig ist aber, die Notwendigkeit dieser regelmäßigen Therapie einzusehen!

Bisphosphonate – Arzneistoff gegen Osteoporose

Bisphosphonate sind die wirksamste Medikamentenklasse gegen den Knochenabbau. Sie verhindern den übermäßigen Knochenabbau und kehren den Vorgang sogar ins Gegenteil um: Neuer, stabiler Knochen wird vermehrt aufgebaut. Durch die Einnahme von Bisphosphonaten wird also der Knochen des Osteoporose-Patienten gestärkt, die Bruchfestigkeit erhöht, und die Knochenbilanz wieder besser aus-

geglichen. Für eine erfolgreiche Osteoporose-Therapie ist jedoch eine kontinuierliche Einnahme über mindestens 18 Monate nötig!

Die richtige Einnahme

Die meisten Bisphosphonate sind Säuren und werden im Magen-Darm-Trakt schlecht resorbiert, wenn sie gleichzeitig mit dem Essen eingenommen werden. Daher sollten diese Medikamente immer auf nüchternen Magen eingenommen werden. Hier beginnt allerdings auch schon die Problematik und mangelnde Therapietreue der Patienten. Die sauren Wirkstoffe können nämlich zu einer Reizung der Speiseröhre und des Magens führen. Um diese Speiseröhrenreizung möglichst gering zu halten, soll das Medikament immer in aufrechter Körperhaltung eingenommen werden. Werden Bisphosphonate statt mit gewöhnlichem Wasser mit Kaffee oder Orangensaft eingenommen, tritt automatisch sofort eine Reduktion der Verfügbarkeit um 60 % ein! Wird diese Substanzgruppe bis zu zwei Stunden nach dem Frühstück geschluckt, so ist sie praktisch überhaupt nicht mehr systemisch verfügbar. Die Einnahme dieser Medikamente erfordert vom Patienten eine hohe Eigenverantwortung. Durch die Einführung von nur einer Dosis wöchentlich ist die Bereitschaft der Patienten, diese Medikamente wirklich regelmäßig und richtig einzunehmen, deutlich gestiegen!

Blick in die Zukunft

Dass Tabletten so selten wie möglich einzunehmen sind, ist ein Ziel der Forschung. So gibt es bereits seit Herbst 2005 die weltweit erste Monatstablette: Ibandronat (Bonviva®). Die vierteljährliche –

allerdings intravenöse – Verabreichungsform wurde Anfang 2006 zur Zulassung in der EU empfohlen. Eine Alternative zu den bisherigen Medikamenten könnte die Antikörpertherapie bilden. Denosumab, ein künstlich hergestellter Antikörper, soll die Aktivität der knochenabbauenden Zellen gezielt unterdrücken. Sind diesen Zellen die Hände gebunden, kommen ihre Gegenspieler – die knochenaufbauenden Osteoblasten – vermehrt zum Zug. Das Schicksal dieses innovativen Medikaments hängt allerdings noch von den weiteren Ergebnissen zur Verträglichkeit ab.



Tibetische Medizin – Heilen nach alter Tradition

Dialog zwischen der jahrtausendealten Medizintradition Tibets und der modernen westlichen Medizin

In Tibet glaubt man, dass Geistesgifte den Körper krank machen. Was sehr esoterisch klingt, entspricht der Wahrheit: Wut, Ärger, Neid, Begierde, aber auch Trauer, Kränkungen und Unwissenheit können viele Krankheiten auslösen. Die Tibetische Medizin ist daher mittlerweile eine Philosophie, die auch im Westen immer mehr Anhänger findet.

Die Ursprünge

Die Tibetische Medizin geht auf das 7./8. Jahrhundert zurück, als Texte des indischen Ayurveda erstmals ins Tibetische übersetzt wurden. Man findet dabei auch den Einfluss der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der auf die altgriechische Tradition zurückgreifenden islamischen Unani-Medizin.

Überlieferungen fast für immer verloren

Im 20. Jahrhundert wurden praktisch alle buddhistischen Klöster in der Mongolei und in Sibirien von der sowjetischen Roten Armee zerstört und die dort aufbewahrten medizinischen Schriften verbrannt. 1949 annektierte die neu ausgerufene Volksrepublik China Tibet, die traditionellen Medizinschulen wurden zerstört und fast alle der rund tausend tibetischen Ärzte gefoltert und getötet. Die wenigen medizinischen Schriften, die diese Gewaltmaßnahmen unbeschadet überstanden haben, wurden 1966 im Rahmen der chinesischen Kulturrevolution fast zur Gänze verbrannt.

Dalai Lama – Retter der Tibetischen Medizin

Dass diese Vorkommnisse trotzdem nicht das Ende der Traditio-

nellen Tibetischen Medizin bedeuteten, ist auf die Flucht des 14. Dalai Lama, Tenzin Gyatso, nach Indien zurückzuführen. Er gründete 1961 im indischen Dharamsala ein Lehrseminar für Tibetische Medizin, aus dem später das Tibetan Medical & Astro Institut, heute MenTsee-Khan, wurde. Dort wird die Tibetische Medizin, die inzwischen Anhänger in fast allen Ländern findet, noch heute gelehrt und weiterentwickelt.

Der Mensch im Zentrum

Das grundsätzliche Ziel der Tibetischen Medizin ist es, durch eine rechtzeitige Änderung der Lebensweise die Entstehung von Krankheiten zu verhindern. Gesundheitliche Probleme sind für die alternative Methode Ausdruck eines gestörten Gleichgewichts zwischen Körper und Seele – der Mensch wird immer als Ganzes gesehen.

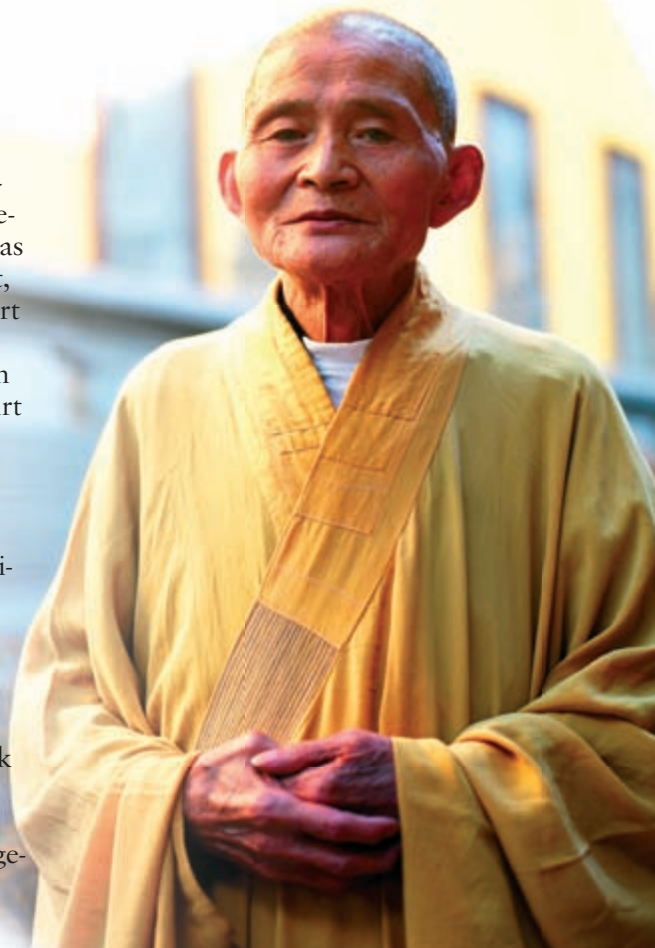
Tibetische Diagnose und Therapie

Nicht nur Krankheiten werden diagnostiziert, sondern auch Gesunde untersucht, um Krankheits-tendenzen möglichst früh zu erkennen. Dazu wird vor allem die Pulsdiagnostik eingesetzt. Der geschulte Arzt kann über dreißig verschiedene Pulsqualitäten unterscheiden und so Rückschlüsse auf den Zustand innerer Organe ziehen. Die Untersuchung der Zunge und die Analyse des Urins stützen den Mediziner in seinem Befund. Bei der Pulsdiagnostik werden immer Zeige-, Mittel- und Ringfinger eingesetzt und zwar zuerst von der linken, dann von der rechten Hand. Der Arzt erfühlt dabei beispielsweise mit dem Mittelfinger der rechten Hand den Zustand von Leber und Gallenblase und mit

dem Zeigefinger der linken Hand Herz und Dünndarm. Was fast ein bisschen nach Hokusfokus klingt, ist auch sehr faszinierend – gerade weil diese Herangehensweise an Krankheiten aus westlicher Sicht kaum zu verstehen ist!

Einsatz gegen Zivilisationskrankheiten

Die heutige Lebensweise in den modernen westlichen Gesellschaften mit zu viel Stress, schlechter Ernährung und wenig Entspannungsmöglichkeiten forciert so genannte Zivilisationskrankheiten und kann die körpereigenen Abwehrkräfte schwächen – chronische Krankheiten sind die Folge. Die Tibetische Medizin kann hierbei ideal sein, um ganzheitlich Krankheiten vorzubeugen und zu heilen.





NEU: Gesichtspeeling.

Reinigt porentief und befeuchtet.



Wirkstoffreiches Gel mit Mikrokügelchen.

Das Gesichtspeeling auf Gelgrundlage von Louis Widmer ist besonders mild und eignet sich für die porentiefe, gründliche Reinigung empfindlicher Haut. Es spendet Feuchtigkeit, verbessert das Hautrelief und macht die Haut weich und geschmeidig.

Das Ergebnis ist eine frische und geschmeidige Haut ohne Unreinheiten sowie ein deutlich verfeinertes Hautbild. Parfümiert und ohne Parfüm erhältlich.



GRATIS

Jetzt erhalten Sie **gratis** zu jeder Tages- und Nachtcreme ein Gesichtspeeling (12ml) im Wert von € 3,-

In Ihrer Apotheke.



Made in Switzerland.

Faltenkiller aus dem Cremetopf

Kaum ein anderes Thema wird von den Medien so ausführlich behandelt wie die Kosmetik.

Die Menschen werden immer älter, doch mit den Zeichen des Alterns will sich heute niemand mehr abfinden. Falten und schlaffe Haut werden nicht mehr einfach als gegeben hingenommen. Die Anzahl der Pflegeprodukte gegen vorzeitige Hautalterung wird immer größer – wer kennt sich da noch aus?

Natürliche Alterungsprozesse

Bereits zwischen dem 25. und 30. Lebensjahr setzt der biologische Alterungsprozess der Haut schleichend ein. Anfangs lassen die Wasserbindungskapazität und die Elastizität der Haut nach. Kleine Fältchen beginnen sich gerade um die Augenpartie auszubilden. Ab dem 40. Lebensjahr verlangsamt sich zudem die Zellerneuerung, die Hornschicht wird dicker und die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Haut geht zurück. Die Haut wird zunehmend fahler, schlaffer und bildet tiefere Falten aus.

Faltenkiller Retinol

Vitamin A ist in der Kosmetik als einer der effektivsten Anti-Falten-Wirkstoffe bekannt. Normalerweise stellt der Körper Vitamin A selbst her. Doch altersbedingt und durch UV-Strahlung wird es der Haut immer mehr entzogen. Die oberste Hautschicht wird dadurch dünner, kann weniger Feuchtigkeit speichern und die Bindegewebsfasern verlieren an Elastizität. Die Haut wird trocken und schuppig und es bilden sich Falten.

Vitamin A in Hautcremes unterstützt die Zellerneuerung, verbessert die Feuchtigkeitzufuhr und schützt vor freien Radikalen. Die Haut wird so vor einer frühzeitigen Verhornung bewahrt und bleibt sichtbar glatter.

Wundermittel Fruchtsäure

Schon Kleopatra kannte die pflegende und verjüngende Wirkung von Fruchtsäuren, indem sie Milch und Wein zum Baden verwendete. Heute ist Fruchtsäure aus der modernen medizinischen Kosmetik nicht mehr wegzudenken. Fruchtsäuren wirken wie ein sanftes Peeling: Die verhornten und abgestorbenen obersten Zellen werden vermehrt abgestoßen und die Neubildung von Zellen wird angeregt. Fruchtsäure kann bei den ersten Behandlungen ein leicht brennendes und kribbelndes Gefühl hinterlassen. Zu Beginn sollte daher die Fruchtsäurecreme immer nur abends angewendet und erst nach 1-2 Wochen zweimal täglich verwendet werden.

Phytohormone in Kosmetika

Eine wichtige Rolle bei der Hautalterung spielt das weibliche Sexualhormon Östrogen. Durch den Östrogenmangel im Klimakterium wird die Haut zunehmend trockener und Falten können sich viel tiefer in die Haut eingraben. Hormonsalben wären daher eine gute Anti-Aging-Lösung, sind aber in Kosmetika nicht erlaubt. Eine gute Alternative stellen hier Phytoöstrogene, pflanzliche Hormone dar. Auf Grund ihrer ähnlichen chemischen Struktur zu den weiblichen Östrogenen haben sie auch so manche ähnliche Wirkung. So unterstützen sie beispielsweise die Kollagensynthese in der Haut und wirken auf diese Weise der Trockenheit und Tiefe der Gesichtsfalten entgegen. Phytohormone scheinen daher nicht nur, wenn man sie einnimmt, sondern auch in Kosmetika ein äußerst wirkungsvolles Anti-Aging-Produkt zu sein.

Alte Hausmittel und neue Tipps & Tricks

12 „Wundermittel“, wie Sie Ihr Zuhause zum Strahlen bringen



1. **Rotweinflecken** mit Weißwein behandeln. Wein auf den Fleck gießen und mit einem Tuch auftupfen, bis er verschwindet.
2. Auf **Blutflecken** etwas Spülmittel verreiben und mit Salzwasser auswaschen. Grasflecken wäscht man mit Geschirrspülmittel aus und betupft sie notfalls mit Alkohol oder Spiritus.
3. Mit Geschirrspülmittel lassen sich ganz leicht **Fettflecken** aus Kleidung entfernen. Auf den Fettfleck das Spülmittel auftropfen, kurz einwirken lassen und dann mit klarem Wasser ausspülen. Das funktioniert vor allem bei empfindlicher Kleidung gut, weil das Spülmittel diese nicht angreift (z.B. Seide o. Ä.)
4. **Wasser- und Hitzeflecken auf Holzoberflächen** lassen sich mit dem aufgeschnittenen Kern einer Walnuss wegreiben.
5. **Üble Gerüche** in einem Raum verschwinden, wenn man mehrere Schälchen mit Zitronensaft aufstellt. Das Zimmer duftet bald frisch und würzig.
6. **Rostige Küchengeräte** werden wieder wie neu, wenn man eine Zwiebel aufschneidet, die Schnittfläche mit Zucker bestreut und damit das Küchengerät abreibt. Das kann einige Zeit dauern, aber das Ergebnis spricht für sich.
7. **Angelaufenes Silber** putzt man mit Zahnpaste und Zahnbürste. Mit warmem Wasser abspülen, vorsichtig trocknen.
8. Auf **Kaugummiflecken** streicht man Eiweiß; zwei Minuten einwirken lassen und dann den Gummi mit einem Tuch abreiben.
9. **Staubige Seidenblumen** mit einer Tasse Salz in einen großen Papiersack stecken. Sack kräftig schütteln. Die Farbenpracht kehrt zurück.
10. **Erdäpfel wachsen nicht aus**, wenn man sie zusammen mit einem Apfel in einem Plastiksack aufhebt. Es funktioniert wirklich.
11. Mit Öl kann man sehr gut **Kleberückstände**, vor allem von Preis-Klebeetiketten entfernen. Am besten das Etikett erst mit dem Fön sehr warm machen,

abziehen und dann mit Öl (z.B. Babyöl) die Reste des Klebers entfernen. Das Öl löst den Kleber auf.

12. **Eiswürfelbehälter frieren** im Tiefkühlfach **nicht fest**, wenn ihre Böden mit einer Kerze abgerieben werden.

Für Sie gelesen in der Zeitschrift „Clinic“.

Viel Freude mit den Tipps wünscht Ihnen Ihre

Mag. pharm. Maria STEFANICH

