

Nr. 21 • Herbst 2009 • kostenlose Kundenzeitschrift
Kristall-Apotheke • Ketzergasse 97 • 1230 Wien • www.kristallapo.at

KRISTALL MAGAZIN

Der Herbst ist da!

**Die funkelnden Vorteile unserer
Kristall-Stammkundenkarte**

Was ist eigentlich Metabolic Balance?



Mag. pharm. Maria Stefanich

Editorial

Auf der Überholspur ...

Was bringt uns der Herbst?

Schulanfang, Kindergarten-Neustart – wir lassen das Sommerloch hinter uns und beginnen mit einem neuen Projekt. Ein Projekt zieht das nächste nach sich. Und das nächste und dann noch eines. Erwischen Sie sich auch dabei, schon an Weihnachten zu denken? Lieber nicht ...

Im Urlaub jedenfalls war alles ganz anders. Haben Sie sich auch vorgenommen, mehr Zeit zu haben? Mehr Zeit für Sie, Ihre Kinder, Ihre Freunde? Mehr Kultur und fremde Länder? So soll das sein.

Und kaum steigt man aus dem Flugzeug aus, stupsen einen die anderen wieder auf die Überholspur. Und da hängt man fest.

Aber es macht auch Spaß. Wir haben immer mit netten Menschen zu tun – Kunden, Kollegen, Freunde, Familie.

In welchem Tempo bewegen Sie sich eigentlich? Befinden Sie sich auf der Überholspur des Lebens? Und ist es unsere Gesellschaft, die uns vorgibt, wer Gewinner und wer ein Verlierer ist? Oder sind wir es selbst?

Für mich ist ein Mensch auf einer Yacht in Monaco ein Verlierer, wenn er nicht glücklich ist. Vielleicht sollten wir alle das Wort „Erfolg“ neu definieren.

„Ihr Verstand weiß, was man Ihnen beigebracht hat, aber Ihr Herz, wer Sie wirklich sind.“

Auf einen schönen und erholsamen Herbst!

Ihre Apothekerin Maria Mag. Stefanich und ihr Team.

Mag. Maria Stefanich

Mag. pharm.
Nicole AVIMag. pharm.
Verena MATTNEREdith ANDERLE
PKAChristina STEFANICH
Buchhaltung &
AdministrationLilijana MIHAJLOVIC
die gute FeeAndrea HOLZWEBER
PKA-LehrlingSevgi AYCICEK
PKA-LehrlingKlemens Kozbach
PKA-Lehrling

Was ist eigentlich Metabolic Balance?

Was halten Sie von dieser Sichtweise?

„Eure Nahrung sei eure Medizin und eure Medizin eure Nahrung.“

Hippokrates

Unser Wohlfühlgewicht ist eigentlich immer Thema. Im Frühling, weil wir die Bikinifigur anstreben, im Sommer, weil wir eine gute Figur machen wollen, im Herbst, weil wir im Urlaub zu viel gegessen haben und im Winter, weil die Weihnachtskekse doch zu gut waren.

Wir möchten Ihnen heute eine momentan sehr populäre Ernährungsweise vorstellen.

Es handelt sich um Metabolic Balance.

In den industrialisierten Ländern bestehen bei vielen Menschen Übergewicht und ernährungsbedingte Beschwerden. Unsere Nahrung besteht heute oft überwiegend aus ungeeigneten Kohlenhydraten. Zugleich fehlen allerdings sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Spurenelemente.

Bei Metabolic Balance erhält jeder Teilnehmer einen individuell nach seinen Laborwerten zusammengestellten Nahrungsplan. Die Regeln und die Zusammensetzung unterstützen die naturgerechte Insulinausschüttung und sorgen so für einen gesunden Stoffwechsel.

Die Metabolic Balance setzt sich aus vier Phasen zusammen.

1. Kurze Vorbereitungsphase:

Der Körper wird auf die Umstellung vorbereitet.

2. Strenge Umstellungsphase:

dauert mindestens 2 Wochen. Der Körper stellt sich auf die neue Ernährungsweise um. Das Gewicht und das Befinden ändern sich nun stetig.

3. Gelockerte Umstellungsphase:

Hier wird vorsichtig wieder Nahrung getestet, die vorher ausgeschlossen war. So findet man die optimal passende Ernährungsweise und kann gleichzeitig die Veränderungen auf Gewicht und Wohlbefinden beobachten.

4. Erhaltungsphase:

Diese Phase ist unbegrenzt und beginnt, sobald man mit dem Gewicht und dem Befinden zufrieden ist.

Wenn man nach der erfolgten Gewichtsabnahme ein paar Grundregeln beachtet, so gibt es auch keinen Jo-Jo-Effekt, denn abgenommen wird fast ausschließlich reines Fett und nicht wie bei anderen Diäten Muskelmasse.

Trotzdem ist es so wie bei allen Ernährungsumstellungen, dass man nicht wieder in die alten Gewohnheiten zurückfallen darf, denn ansonsten hat man die bereits gepurzelten Kilos doch rasch wieder um die Hüften.



Immunstark durch den Winter

Nahrungsergänzungen zur Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte

Durchschnittlich zwei- bis viermal im Jahr legen Erkältungen einen Erwachsenen lahm. In der kalten Jahreszeit ist das Risiko eine Erkältung zu bekommen besonders hoch – allerdings nicht, wie man fälschlicherweise annimmt, wegen der niedrigen Temperaturen, sondern eher wegen einer Schwächung des Immunsystems. Man hält sich öfter in geschlossenen Räumen auf, geringe Luftfeuchtigkeit in beheizten Zimmern trocknet die Schleimhäute aus und schwächt damit die körpereigene Abwehr. Krankmachende Keime können daher viel leichter über die Atemwege in den Körper eindringen. Größte Chance, der Erkältungswelle zu entkommen, ist daher eine Stärkung des eigenen Immunsystems.

Immunstimulantien

Präparate, die allgemein die körpereigene Abwehr steigern, wirken unabhängig von der Art der Erreger und führen somit immer zu einer schnellen, kurz andauernden Erhöhung der Abwehrbereitschaft des Körpers. Krankheitskeime können dann von der eigenen Immunabwehr besser unschädlich gemacht werden. Diese stimulierende Wirkung auf das Im-

munsystem ist aber vom stimulierenden Reiz abhängig, das heißt, dass Immunstimulantien immer über einen Zeitraum von mehreren Wochen gegeben werden müssen, um auch eine optimale Wirkung zu erzielen. Nimmt man sie erst bei den ersten Krankheitssymptomen, muss man leider mit einer begrenzten Wirksamkeit rechnen.

Pflanzliche Immunstimulantien

Schon die Indianer verwendeten Echinacea als Heilpflanze bei fieberhaften Erkrankungen und schlechter Wundheilung. Und auch heute gilt Echinacea als das führende Mittel zur Stärkung der Abwehrkräfte in den Apotheken. Durch die Einnahme von Echinacea-Produkten kann nämlich eine Steigerung der Zahl der weißen Blutkörperchen und Milzzellen sowie eine Aktivierung der körpereigenen Abwehrzellen erreicht werden. Zu den pflanzlichen Immunstimulantien zählen aber auch Eleutherokokkus und die chinesische Ginseng-Wurzel. Eine Sonderrolle übernimmt außerdem der aus der südafrikanischen Kapland-Pelargonie gewonnene Umckaloabo-Extrakt, der nicht nur im-

munmodulierende antimikrobielle, sondern auch stark schleimlösende Eigenschaften zeigt und daher gerade bei häufigem Husten sehr gut geeignet ist.

Mineralstoffe und Spurenelemente

Vor allem Zink und Selen gelten ebenfalls als wesentliche Immunstimulantien. Ein Zinkmangel führt daher zwangsläufig zu einer geschwächten Immunantwort. Ähnlich wie Zink kann auch Selen zu einer Zunahme der körpereigenen Abwehrzellen führen.

Vitamine

Gerade die Rolle von Vitamin C als Immunstimulans wird immer wieder diskutiert. Tatsache ist, dass Vitamin C nicht nur als wirkungsvolles Antioxidans gilt, sondern auch einen wichtigen Einfluss auf die Abwehrlage des Körpers hat. Gerade bei den ersten Symptomen einer herannahenden Erkältung kann Vitamin C daher die Abwehrkräfte schnell mobilisieren.

Bakterienlysate als Immunstimulantien

Bakterienlysate sind abgetötete Bakterienteilstücke der wichtigsten Erreger von Erkältungskrankheiten, die in hoch gereinigter Form eingenommen werden und fast ähnlich einer Impfung wirken. Sie sind inaktiviert und können daher selbst keine Infektion mehr auslösen, sind aber in der Lage, das Immunsystem zu trainieren. Verwendet werden diese Bakterienlysate vor allem zur Vorbeugung bei immer wiederkehrenden Atemwegsinfekten.



Blendendes Scheinwerferlicht in Dämmerung und Regen

Auch wer tagsüber scharf sieht, kann in der Dämmerung schlecht sehen

Schlechtes Sehen an regnerischen dunklen Tagen, Blendung durch Scheinwerferlicht und leichte Formen der Nachtblindheit sind im Straßenverkehr fatal. Wer bei Tageslicht scharf sieht, muss noch lange nicht auch in der Dunkelheit gut sehen. Beim Augenarzt gibt es daher spezielle Untersuchungen, um das Dämmerungssehen genau messen zu können.

Sehen – Leistung des Gehirns

Das Auge hat die Aufgabe, die elektromagnetischen Wellen des Lichtes in eine Folge von Nervenimpulsen umzuwandeln, die dann an das Gehirn weitergeleitet werden können. Erst hier entstehen aus den Signalen beider Sehnerven der Augen Bilder. Unser Gehirn vollbringt dabei Höchstleistungen. Es vergleicht sämtliche Bilder mit den Informationen, die bereits gespeichert sind, mit Objekten und Gefühlseindrücken, die wir im Laufe unseres Lebens gesammelt haben. Aus all diesen Daten lässt unser Gehirn in Sekundenbruchteilen die Eindrücke entstehen, die wir wahrnehmen.

Nachts sind alle Katzen grau

Das menschliche Auge hat zwei Typen von Sinneszellen: Zapfen und Stäbchen – 6 Millionen

Zapfen und 120 Millionen Stäbchen. Bei normalen Lichtverhältnissen arbeiten Zapfen und Stäbchen gleichermaßen. Beide zusammen vermitteln uns das komplette farbige Bild der Umwelt. Die Zapfen liefern uns die Informationen über die Farben. Erst ab einer bestimmten Helligkeit senden sie Impulse zum Gehirn. Und erst dann entsteht unser Empfinden von einer farbigen Welt. Außerdem ermöglichen sie das scharfe Sehen. Nimmt die Helligkeit ab, sind nur mehr die Stäbchenzellen aktiv, denn sie kommen mit einer geringen Lichtintensität aus. Allerdings erkennen wir dann nur noch Formen, Umrisse und Grautöne, denn anders als die Zapfen ist nicht jedes Stäbchen mit einer Nervenfaser verbunden. Deswegen sind für uns auch „nachts alle Katzen grau“.

Pflanzliche Farbpigmente

Beim Dämmerungssehen müssen Zapfen und Stäbchen miteinander interagieren. Naheliegender ist daher auch eine Substitution mit Lutein und Zeaxanthin, die zu einer Erhöhung der Makulapigmentdichte führt, zu empfehlen. Tatsächlich scheint die Anreicherung der Makulapigmente eine Verminderung der Streuung kurzwelligen Lichts zu bewirken. Das Dämmerungssehen kann daher verbessert und die Blendung durch entgegen-

kommende Scheinwerferlichter verringert werden.

Heidelbeerextrakt für besseres Dämmerungssehen

Nicht nur der hohe Vitamin-A-Gehalt von Heidelbeeren, sondern auch die darin enthaltenen Anthocyane dürften einen positiven Einfluss auf das Dämmerungssehen haben. Anthocyane verbessern nämlich nicht nur den Blutfluss in den feinsten Blutgefäßen der Augen, sondern regenerieren auch den wichtigen Seh-Purpur. Für eine positive Wirkung ist allerdings eine sehr hohe Dosierung dieser Anthocyane notwendig. Die schnellere Hell-Dunkel-Anpassung des Auges durch Heidelbeerextrakt wurde übrigens bereits im 2. Weltkrieg an Studien mit Piloten nachgewiesen.

Nachtblindheit und Kurzsichtigkeit

Kurzsichtige sehen in Dämmerung und Dunkelheit noch viel schlechter als bei Tageslicht. Helle Punkte werden nicht mehr scharf punktförmig auf dem Augenhintergrund abgebildet, sondern als verzerrte Scheibchen. Dadurch entstehen die erhöhte Blendung und ein unscharfes Bild. Stark Kurzsichtige sollten daher in jedem Fall gerade in den dunklen Monaten Nahrungsergänzungen mit Vitamin A, Lutein & Co einnehmen.



Griechische Heilpflanze blockiert Grippeviren

Der Hals tut weh, die Knochen schmerzen und die Nase trift. Unser Immunsystem ist oft enormen Belastungen ausgesetzt. In diesen Situationen ist es dann besonders gefordert und eben auch oft überfordert. Da haben Grippeviren leichtes Spiel.

Ein intaktes Immunsystem ist ein potenter Schutzfaktor gegen Bakterien, Pilze und Viren. Aus ernährungsmedizinischer Sicht sind ausreichende Körperbestände an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und insbesondere antioxidativen (zellschützenden) Substanzen elementar für ein intaktes Immunsystem. Schon in der Antike wurde die graubehaarte Zistrose (*Cistus incanus* ssp. *tauri-*

cus) natur-medizinisch gegen entzündliche Beschwerden verschiedenster Art eingesetzt. Die Zistrose ist eine anpassungsfähige Pflanze, die vom Kaukasus bis zum Mittelmeer beheimatet ist. Neueste Erkenntnisse haben gezeigt, dass bestimmte Zistrosen-Arten nicht nur Entzündungen lindern, sondern auch virenblockierende Eigenschaften zeigen. In jahrelanger Forschungsarbeit wurde nun ein Spezial-Extrakt (*Cystus*®052) mit virenbindender Aktivität entwickelt. *Cystus*®052 gibt es als *Immun44*® Kapseln und *Immun44*® Saft rezeptfrei in Österreichs Apotheken. *Immun44*® Saft kann bereits von Kindern ab dem 1. Lebensjahr zur vorbeugenden Stärkung des Immunsystems eingenommen werden.



Immun44®

- Blockiert Viren

Ein spezieller Pflanzenextrakt (*Cystus*®052) ist in der Lage, Viren und Bakterien physikalisch weitgehend zu binden und so am Eindringen in die Körperzellen zu hindern.

- Stabilisiert das Immunsystem

Organisch gebundene Spurenelemente fördern die Aktivität immunstabilisierender Enzymkomplexe und stärken somit die körpereigenen Abwehrkräfte.

- Neutralisiert immunbelastende Radikale

Spezielle Pflanzenschutzstoffe (Antioxidantien) schützen den Körper durch die Neutralisation immunbelastender Radikale. Auf diese Weise werden entzündliche Prozesse des Körpers abgefedert.

- Füllt Immunakkus wieder auf

Ein Komplex aus Vitalstoffen füllt die Nährstoffspeicher des Körpers wieder auf und sorgt somit für einen optimalen Rundum-Schutz.

Pneumokokken

Große Gefahr für Säuglinge und Senioren

Pneumokokken können neben leichteren Erkrankungen wie Mittelohr- oder Nasennebenhöhlenentzündung auch sehr schwere Infektionen, wie Lungenentzündung, bakterielle Gehirnhautentzündung und Blutvergiftung, verursachen. Entscheidend dabei ist, dass die Erreger bei etwa 50 Prozent der gesunden Bevölkerung im Rachen nachweisbar sind. Von diesen gesunden Trägern können Pneumokokken jederzeit über eine Tröpfcheninfektion auf abwehrschwache Personen übertragen werden, die dann sogar lebensgefährlich erkranken können. Ein besonders hohes Risiko haben dabei Säuglinge und Kleinkinder unter zwei Jahren, denn ihr Immunsystem ist noch nicht ausgereift und kann die Erreger, die noch dazu von einer Art Schleimkapsel geschützt werden, nur sehr schwer abwehren.

Gefährliche Keime

Etwa 90 verschiedene Typen von Pneumokokken sind bislang bekannt. Weltweit sterben, so schätzt die WHO, jährlich über 1 Million Menschen an Pneumonien und etwa 50.000 an Meningitiden, die durch *Streptococcus pneumoniae* hervorgerufen werden. In Österreich werden jährlich 9.000 Pneumokokken-Pneumonien und etwa 900 Todesfälle durch Pneumokokken gezählt.

Impfen schützt

Den besten und einfachsten Schutz gegen eine Pneumokokken-Infektion bietet die Schutzimpfung. Trotzdem sind aber nur 14% der über 60-Jährigen, eine Haupt-Risikogruppe, geimpft. Pneumokokken-Infektionen weisen deshalb immer noch eine Todesrate von 10% auf. Eine bestehende Grunderkrankung wie Diabetes melli-

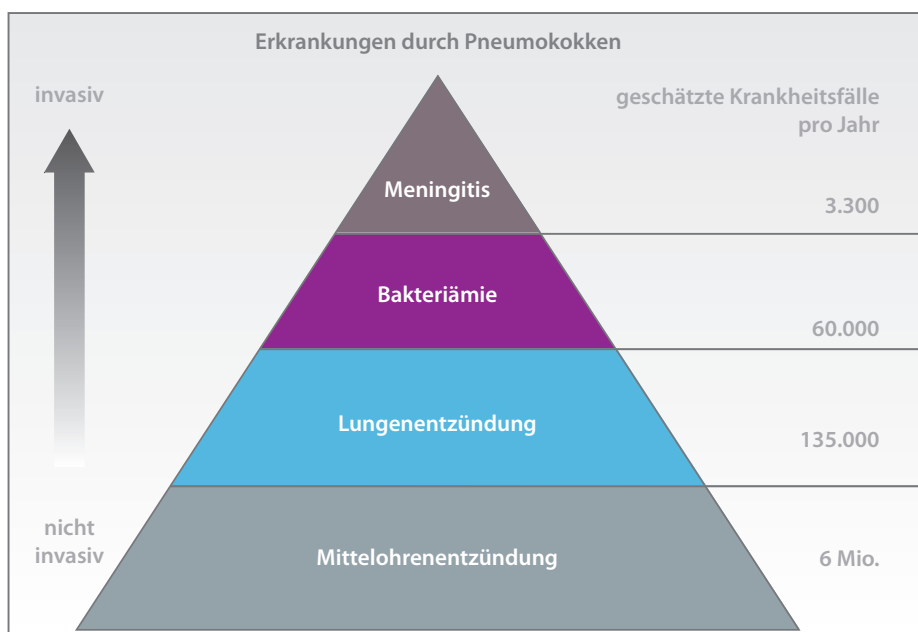
tus oder eine chronische Herzerkrankung kann diese Zahlen sogar auf bis zu 30% erhöhen. Die Pneumokokken-Impfung wird auch deshalb immer wichtiger, weil die Pneumokokken als Erreger der Erkrankung zunehmend gegen Antibiotika resistent werden. Dazu kommt, dass die Therapie der Erkrankung oftmals zu spät kommt. Die Pneumokokken-Pneumonie kann bei älteren Patienten so dramatische Formen annehmen, dass, wenn die Patienten versterben, die Hälfte der Todesfälle innerhalb von 48 Stunden nach Auftreten der ersten Krankheitssymptome passiert, und das obwohl eine antibiotische Therapie vorgenommen wurde. In Frankreich und Spanien sind schon 45% der Bakterien teilweise gegen mindestens ein Antibiotikum resistent, noch bedenklicher ist aber die Lage in Japan, Hongkong, Singapur, Südafrika, Mexiko und den USA, wo teilweise sogar 70 Prozent der Pneumokokken gegen Penicillin resistent sind. In den USA sanken daher nach der Einführung einer generellen Impfung die Erkrankungszahlen auch in der ungeimpften Bevölkerung drastisch.

Kinder- oder Erwachsenenimpfstoff

Der bei Erwachsenen eingesetzte Polysaccharidimpfstoff schützt vor 23 Serotypen, ist allerdings nicht für Kinder unter 2 Jahren geeignet. Für Säuglinge steht ein spezieller Konjugatimpfstoff, der für das Kind auch besser verträglich ist, zur Verfügung.

Impfaktion

Da die Durchimpfungsrate in Österreich unter den Senioren immer noch viel zu niedrig ist, gewähren einige Krankenkassen von September 2009 bis Ende August 2010 Kostenzuschüsse zur Impfung für Personen ab 60 Jahren. Für Säuglinge gibt es eigene Impfaktionen. Die Immunität tritt zwei bis drei Wochen nach der Impfung ein. Die Schutzrate durch die Impfung liegt je nach Alter zwischen 67 bis 93 Prozent. Wiederimpfungen sind gemäß österreichischem Impfplan alle fünf Jahre vorgesehen. Ihr Apotheker berät Sie gerne über Ihren aktuellen Impfschutz.



Demenz – Krankheit unserer Zukunft

Die Angst vor dem Vergessen

Demenzkrankungen werden immer häufiger. Kommt im Moment noch auf etwa 60 Erwerbstätige nur 1 Demenzkranke, rechnet man in den nächsten 20 Jahren schon mit 1 Betroffenen auf etwa 17 Erwerbstätige. Zahlen, die uns allen Angst machen.

Demenz wird immer gerne mit Alzheimer in Verbindung gebracht. Doch es gibt viele unterschiedliche Formen der Demenz: Mit fast 80 Prozent aller Fälle ist Alzheimer zwar die häufigste Ursache für die Altersvergesslichkeit, allerdings knapp gefolgt von der sogenannten vaskulären Demenz, bei der Blutgefäße des Gehirns, etwa in Folge eines Schlaganfalls, geschädigt sind. Daneben gibt es noch

zahlreiche andere, weitaus weniger untersuchte Formen der Demenz, vor allem psychiatrische Probleme wie schwere Depressionen, neurotische Störungen und Mangelernährungen scheinen dabei ebenfalls eine entscheidende Rolle zu spielen. Die Unterschiede dieser verschiedenen Demenzformen beziehen sich im Wesentlichen auf den Verlauf und die Beschwerden der Krankheit. Während bei der Alzheimer-Demenz ein überwiegend kontinuierliches Nachlassen der Gedächtnis- und Intelligenzfähigkeit typisch ist, stehen bei anderen Demenzerkrankungen statt Gedächtnislücken eher Veränderungen der Persönlichkeit und des Verhaltens im Vordergrund. Die betroffene Person verhält sich bei-

spielsweise auffallend aggressiv und launisch. Beschwerden wie Sprachprobleme oder geistige Abwesenheit können hier erste Symptome sein.

Wie viel Vergessen ist normal?

Dass man mit höherem Alter vergesslicher wird, ist ganz normal; doch wo liegen die Grenzen? Sich an einen Namen nicht erinnern zu können, einmal das richtige Wort nicht finden, sind ganz alltägliche Probleme. Solange sie einem selbst noch auffallen, kann die Krankheit noch nicht weit fortgeschritten sein, doch trotzdem sollte man diese Alarmsignale ernst nehmen. Im besten Fall zei-



gen sie mangelnde Konzentration oder Stress an; ebenfalls Faktoren, die man ändern sollte. Kommen diese geistigen Aussetzer öfter vor, sprechen Mediziner von Mild Cognitive Impairment (MCI), einem Vorstadium einer Demenz, das aber noch nicht sicher für eine ernste Erkrankung steht. Nur etwa 20 % der MCI-Patienten entwickeln nämlich im Laufe der Jahre tatsächlich ein Demenzsyndrom. Im Stadium der MCI sind jedoch Frühmaßnahmen besonders wirksam und können das Fortschreiten der Erkrankung eindeutig verzögern. Bis sich eine tatsächliche Demenz manifestiert, können viele Jahre vergehen, die man gut nützen kann, um den Krankheitsverlauf zu verzögern. Die Substitution mit bestimmten Nahrungsergänzungen und v.a. spezielles Gehirntraining stellen hier sehr gute Möglichkeiten dar.

Hoher Cholesterinspiegel – früher Risikofaktor

Eine Hypercholesterinämie muss zunehmend auch als Risikofaktor für Demenzerkrankungen angesehen werden. Für Demenz typische Ablagerungen im Gehirn korrelieren nämlich bereits im mittleren Lebensalter mit einem hohen Cholesterinspiegel. Erhöhte Cholesterinwerte stellen daher bereits im jungen Lebensalter einen klaren Risikofaktor für Demenzerkrankungen dar. Aus diesem Grund wird bereits lange diskutiert, ob eine Therapie mit Cholesterinspiegelsenkern auch als Demenzprophylaxe sinnvoll sein kann. In diesem Zusammenhang wurde auch der Einfluss von Omega-3-Fettsäuren auf das Demenzrisiko untersucht.

Ginkgo - Verbesserung des Mini-Mental-Status

Ein aus dem Ginkgobaum gewonnener Extrakt ist als Arzneimittel anerkannt. Ginkgo sorgt nicht nur für eine bessere Sauerstoffversorgung in Gefäßen und Gewebe, sondern auch für bessere Fließeigenschaften des Blutes und Stabilisierung der Gefäßwände. Gefäßverkalkungen können daher verhütet werden. Tatsache ist auch, dass eine Ginkgo-Therapie beim typischen Demenztest, dem Mini-Mental-Status-Test, zu einem besseren Abschneiden führt.

Gedächtnisspiele gegen Demenz

Immer wieder ist im Zusammenhang mit Demenz von Gehirn-Jogging die Rede. Je früher dieses Gehirntraining begonnen wird, desto höher sind natürlich die Erfolgchancen. Kreuzworträtsel, mathematische Aufgaben oder das laute Lesen von klassischer Literatur helfen dem Gedächtnis ebenfalls auf die Sprünge. Auch verschiedene CDs mit unterschiedlichen Lernprogrammen sind hilfreich, setzen jedoch den gewohnten Umgang mit einem Computer voraus.

Gedächtnistraining – Beispiele:

Brückenwörter

Gesucht sind Wörter, die an das erste angehängt und dem zweiten vorangestellt neue Begriffe ergeben.
z.B.: Haus - Brief
Lösung: Haus**meister** - **Meister**brief

- a) Dach Rahmen
- b) Pferde Ball
- c) Taschen Zeiger
- d) Lampen Ständer

a) Fenster b) Fuß c) Uhr d) Schirm

Wortfindung

Suchen Sie möglichst viele Wörter, die ein Doppel - mm haben, z.B.: Kamm. Sie sollten mindestens zwanzig Wörter finden.

Summe, Stamm, Bammel, sammeln, Kämme, Kämme, Lämme, Gammeln, jammern, Kämme, Kämme, Hammer, Hummer, Amme, Fummel, Fimmelf, Hammel, Gestammel, mel, Hummel, stumm, Rummel, Bummel, Kümme, Lämme, Gebimmel, Stimme, Him-

Konzentration

Suchen Sie im folgenden Rechteck möglichst schnell alle Buchstaben von A - Z. Einige davon sind doppelt vorhanden. Welche sind das?

Q W S F

X		F	T	Z	
C	P				D
		W	S	M	K
G	F	I			H
	N		A		Q
			J	V	
	E	Q			R
	S				W
L		U	O		Y

Sauberer Besteck, saubere Zähne

Richtige Mundhygiene scheint immer noch nicht selbstverständlich zu sein



Wie man Teller und Besteck nach dem Essen selbstverständlich abwäscht, so sollte man auch die Zähne sorgfältig putzen. Nach einer Untersuchung im Jahre 2006 in Deutschland putzen nach eigener Auskunft zwar fast zwei Drittel aller Befragten wenigstens zweimal am Tag die Zähne, weitere 25% immerhin einmal. Trotzdem leiden fast alle an Karies. Auch wenn im letzten Jahr die Geschichte, dass nur 1 Mal täglich Zähneputzen sinnvoll sei, durch viele Medien lief, so spricht doch die Zahngesundheit andere Worte. Es gibt sicher kaum jemanden, der zu viel Zähne putzt, im Gegenteil, Zahnbeläge, blutendes Zahnfleisch, Entzündungen und übler Mundgeruch sind typische Zeichen mangelnder Mundhygiene.

Zähneputzen – billige Vorsorge

Auch wenn man mindestens zweimal täglich Zähne putzt und spätestens alle 6 Wochen die Zahnbürste erneuert, bleiben die Kosten erstaunlich niedrig. Etwa 8 Tuben Zahnpasta, 10 Zahnbürsten, Zahnseide und Interdentalraumbürstchen pro Jahr kosten nicht mehr als maximal 150 Euro pro Jahr. Dies sind umgerechnet etwa 40 Cent pro Tag – kein großer Aufwand im Vergleich zum Zahnersatz.

Zähneputzen immer von Rot nach Weiß

Erstaunlicherweise schrubben viele Menschen ihre Zähne immer noch von links nach rechts. Die richtige Putztechnik ist jedoch immer vom Zahnfleischrand entlang des Zahnes bis zur Kaufläche, wobei möglichst jeder Zahn einzeln geputzt werden sollte. Gründlichkeit braucht dabei mindestens drei Minuten und natürlich das richtige Werkzeug.

Putzwerkzeug Zahnbürste

Nicht die Härte der Borsten, sondern der Druck beim Zähneputzen ist für die Reinigung entscheidend. Für gesundes Zahnfleisch ist die Härte der Borsten daher absolut zweitrangig, da der Zahnschmelz so hart ist, dass ihm die Borsten nichts anhaben können. Der Anpressdruck hingegen ist immer entscheidend; ein zu hoher Druck ist leicht bemerkbar, denn er lässt die Büschel der Borsten rasch verbiegen – dadurch fehlt nicht nur die Reinigungswirkung, sondern das Zahnfleisch kann auch verletzt werden.

Zahnpasta – RDA-Werte

Für die Putzwirkung wird bei Zahnpasten die Radioactive Dentin Abrasion (RDA) angegeben, die

von etwa 30 bis 100 reicht. Je höher dieser Wert ist, umso stärker ist die gewünschte Schmirgelwirkung. Ein hoher Anteil an Schmirgelstoffen ist oft in Anti-Raucherbelag-Pasten enthalten, die aber nur selten angewendet werden sollen, da sie Zahnschmelz und Zahnfleisch bei regelmäßigem Gebrauch schädigen können.

Desinfizierende Spüllösungen

Bakterienabtötende Lösungen mit Chlorhexidin, Zink-Chlorid und Amino- oder Zinnfluoridlösungen sowie 1,5% Wasserstoffperoxidlösungen sind bei akuten Zahnfleischentzündungen oder nach chirurgischen Eingriffen sowie bei Kariesrisikopatienten als Zusatz zur normalen Zahnpflege gedacht. Damit die Wirkstoffe den gewünschten Effekt haben, müssen diese Lösungen mindestens eine Minute nach jedem Essen angewandt werden. Manche dieser Spüllösungen sollten aber nicht konstant verwendet werden.

Interdentalwerkzeug

Um Zahnzwischenräume oder Brücken und Implantate optimal zu putzen, sind Interdentalbürsten und Zahnseide gefragt. Spiralförmige Drahtbürstchen gibt es in simpler Form zum In-der-Hand-Halten oder in speziellen Halterungen. Großer Nachteil – jede Herstellerfirma hat ihr eigenes System und andere Dimensionen bei den Bürsten. Bei den Zahnseiden werden heute meist nur mehr Goretex-Fäden oder Satintape eingesetzt. Die Zahnseide wird dadurch reißfest und kann nicht mehr so leicht aufgesplisst werden. Für all jene, die im Umgang mit Zahnseide noch nicht so geübt sind, gibt es spezielle Halterungen, die die Anwendung ähnlich unkompliziert machen wie das Zähneputzen selbst.

Das Wandern ist des Müllers Lust

Fitte Füße

Wandern steht als körperliches Training anderen Sportarten, wie etwa Joggen, in nichts nach. Die sanfte Bewegung bringt nicht nur das Herz-Kreislauf-System in Schwung, sondern kurbelt gleichzeitig auch den Stoffwechsel an. Meist dauert es nicht lange, bis sich regelmäßige Wandertouren über verbesserte Blutwerte bemerkbar machen: Erhöhte Zucker- und Cholesterinwerte normalisieren sich, Fettsäuren werden verbrannt und überzählige Kalorien abgebaut. Das Training stärkt den Herzmuskel und die Lunge wird besser durchblutet. Diesem gesundheitlichen Benefit steht allerdings die oft enorme Belastung der Füße gegenüber.

Risikosport Bergwandern

Wandern ist zwar ein Sport, der von fast allen Altersgruppen ausgeübt werden kann, doch gefahrlos ist er absolut nicht. Viele Verletzungen beginnen mit einem Ausrutscher oder Stolperer, der aber zu Verstauchungen und Bänderverletzungen führen kann. Erstaunlicherweise scheint es für diese Verletzungen eine Höhengrenze von 1400m zu geben; sowohl darunter als auch über 2000m sind Verletzungen hingegen relativ selten. Dementsprechend liegt die mittlere Unfallhöhe bei 1.600 m; körperliche Fitness und Ausdauer scheinen dann besonders bei älteren Wanderern den unge-

wohnten Verhältnissen nicht mehr gerecht zu werden. In besonderem Maße gilt das dann, wenn bereits eine Beeinträchtigung im Herz-Kreislauf-Bereich vorliegt.

Hornhaut durch Belastung

Am meisten werden beim Wandern natürlich die Fußsohlen belastet. Je massiver die Reibung oder Belastung, umso leichter bilden sich Hornhaut, Schwielen und Blasen. Die Folgen sind oft fatal, denn die wachsende Schicht abgestorbener Hornzellen übt ihrerseits Druck auf die darunter liegenden feinen Blutgefäße aus, was die Blutzirkulation und damit die ausreichende Sauerstoffversorgung behindern kann. Tiefe, schmerzhaft Risse der Haut machen dann bei einer mehrtägigen Wanderung jeden Schritt zur Qual. Die Wandertour wird zur regelrechten Tortur.

Diabetische Füße besonders gefährdet

Hornhautschwielen und Hautverletzungen an druckbelasteten Stellen, trockene rissige Haut, eine Gefühlsminderung an den Füßen und zunehmende Schmerzunempfindlichkeit an der Fußsohle sind typische Warnzeichen einer diabetischen Erkrankung. Für Diabetiker ist daher die Fußpflege auf Wanderungen mit regelmäßigem Eincremen und eventuellen Druckschutzpflastern eine besonders wichtige Voraussetzung für das richtige Wandervergnügen. Diabetiker sollten darüber hinaus am besten orthopädisches Schuhwerk für das Wandern wählen.

Blasen durch Druck und Reibung

Blasen entstehen immer dann, wenn Schuh und Socke lange an derselben Stelle reiben. Dadurch werden die obersten Hautschichten von den darunter liegenden abgelöst und der dabei gebildete Hohlraum füllt sich mit Blut oder Gewebeflüssigkeit. Im Anfangsstadium zeigt sich meist nicht mehr als eine gerötete, leicht erhabene Hautstelle, die gerne ignoriert wird. Durch weitere Reibung entsteht aber schließlich eine richtige Blase, die folglich auch platzen kann und dann meist so schmerzhaft wird, dass ein weiteres Wandern sehr unangenehm ist. Polsternde Pflaster, die wie eine zweite Haut anliegen und so vorsorglich auf die gefährdeten Stellen geklebt werden, und möglichst fette Fußcremen, die Reibungskräfte reduzieren sollen, können eine gute Vorbeugung sein.

Blasenpflaster oder sterile Abdeckung?

Blasen sollen möglichst nicht geöffnet werden, da die untere Hautschicht meistens unbeschädigt, aber sehr empfindlich ist. Die obere Hautschicht stellt daher einen idealen Schutz vor Infektionen dar. Ist die Haut bereits gereizt, können spezielle Blasenpflaster, die wie eine zweite Haut am Fuß anliegen, weitere Verletzungen vermeiden. Ist hingegen die Blase geplatzt, so sollte die wunde Stelle mit einer antiseptischen Lösung gespült und mit einer sterilen Auflage abgedeckt werden.

Kleine Wanderapotheke

- Blasenpflaster & Sportgel
- Fußcreme, Hirschtalgstift, Blasenstift
- Desinfektionsmittel
- Pflaster & elastische Binden
- Notfallstropfen in Sprayform zur inneren und äußeren Anwendung
- Kreislaufftropfen
- Elektrolytgetränke und Magnesiumbrausetabletten

Schuppen und Haarausfall – Probleme auf dem Kopf

Ein typisches Männerproblem: Nicht nur Schuppen, sondern oft auch Haare rieseln vom Kopf!

Bereits jeder zweite Mann ist von Haarausfall und der daraus folgenden Glatzenbildung betroffen. Sich dagegen zu wehren ist schwierig, denn die Neigung zum Haarausfall ist in der Regel genetisch bedingt. Ganz einfach vermeiden kann man hingegen den feinen weißen „Schnee“, der von der Kopfhaut rieselt und sich besonders gut auf der Schulterpartie von dunklen Anzügen bemerkbar macht!

Zwei verschiedene Arten von Kopfschuppen

Prinzipiell muss man zwei verschiedene Arten von Schuppen unterscheiden: trockene, kleine Schuppen, die im ganzen Haar verteilt sind, leicht rieseln und auf den Schultern gut sichtbar sind. Fette Schuppen sind meist groß und eher gelblich gefärbt. Juckreiz und Rötungen sind charakteristische Begleiterscheinungen. In der Regel werden sie durch einen Pilz ausgelöst.

Medizinische Shampoos

Ziel der Therapie ist es, den Pilz auf der Kopfhaut zu reduzieren. Haften die Schuppen hartnäckig an der Kopfhaut, können sie mit Salizylsäure abgelöst werden. Einige Shampoos enthalten neben Salizylsäure auch Teer- oder Schieferprodukte, um auch den Juckreiz zu reduzieren.

Kosmetische Shampoos

Nicht alle Schuppen müssen mit Arzneistoffen behandelt werden. Vor allem bei trockenen Schuppen reicht die Verwendung von sehr milden, hautfreundlichen Shampoos, die eventuell zusätzlich noch Selenulfid enthalten, aus.

Haarausfall

Schuld am Haarausfall ist ein Hormon, genauer ein Abbauprodukt von Testosteron, das paradoxerweise nur die Haarwurzeln an der Stirn und am hinteren Oberkopf zerstört. Alle anderen Haarwurzeln sind resistent gegen dieses Hormon, daher sind richtige Vollglatzen fast immer reine „Kunstprodukte“, beim typischen Haarausfall bleibt nämlich immer ein Haarkranz stehen!

Natürliche Haarwuchsmittel

Naturmittel mit Hirseextrakten, Biotin und der Aminosäure L-Cystein wirken v.a. auf die Struktur des Haares; es wird stärker, widerstandsfähiger und schöner – gegen einen erblich bedingten Haarausfall können sie aber nicht wirken. Allerdings werden die Haare besser mit Nährstoffen versorgt. Ist ein Ernährungsfehler an zeitweisem Haarausfall schuld, können Naturmittel ebenfalls Wunder bewirken.

Medikamente gegen Haarausfall

Der Wirkstoff Minoxidil wird in Form einer Lösung oder eines Gels direkt auf die Kopfhaut aufgetragen und vergrößert und kräftigt die bereits kleiner gewordenen Haarwurzeln ohne dabei in den Hormonhaushalt einzugreifen. Man könnte fast meinen, es macht die Haarwurzeln gegenüber dem Hormonangriff weniger empfindlich. Finasterid, der zweite Arzneistoff gegen Haarausfall, greift hingegen direkt in den männlichen Hormonzyklus ein. Zwar ist ein Stoppen des Haarausfalls relativ sicher, dafür müssen aber auch even-

tuelle Nebenwirkungen in Kauf genommen werden! Eine Verschreibung vom Arzt ist daher unbedingt notwendig!





Liebe Leserinnen und Leser,

heute möchten wir Ihnen die funkelnden Vorteile unserer Kristall-Bonuskarte näherbringen. Viele unserer Kunden sind bereits Bonuskartenbesitzer und nutzen die Leistungen – für diese möchten wir hier die Vorteile nochmals in Erinnerung rufen. Für diejenigen unter Ihnen, die noch nicht von der Karte profitieren, möchten wir hier unser Angebot schildern.

Von Wellness-Gutscheinen über Nährstoffberatung bis hin zur Schüßler-Antlitzanalyse:

Überzeugen Sie sich selbst.

Wir denken und dokumentieren mit

Ein Medikament, das Sie vor längerer Zeit bei uns gekauft haben, hat Ihnen besonders gut getan? Sie wissen aber nicht mehr, welches es war? Kein Problem: Ein Knopfdruck genügt und wir haben Ihre gesamte Einkaufshistorie abrufbereit.

Endlich Zeit zu zweit

Die Kristall-Apotheke öffnet Ihnen Tür und Tor in eine ganz besondere Wellness- und Lifestyle-Welt, die Privatkunden normalerweise verschlossen bleibt. Lassen Sie sich und Ihre Begleitung drei

Tage lang in einem der 34 Luxushotels in Frankreich, Italien, Österreich, ... verwöhnen – und zwar um nur 190,- EUR für 2 Personen.

Immer up to date

Freuen Sie sich auf viele informative Vorträge und Veranstaltungen rund um Ihre Gesundheit und Fitness in unserer Apotheke. Von Nordic Walking über Allergie oder Bachblüten. Da ist garantiert für jeden was dabei.

Jetzt geht's los

Der Wille zu einem gesünderen Leben ist da, doch der Antrieb zum ersten entscheidenden Schritt fehlt? Unsere speziell geschulten Mitarbeiter (vom Wellness-Coach bis zum Nährstoffakademiker und Schüßler-Spezialisten) haben für alle Fragen ein offenes Ohr und die richtige Antwort parat.

Nutzen Sie dieses Fachwissen und persönliches Engagement in einem kostenlosen Beratungsgespräch.

Ihr monatliches Preisspecial

Jeden Monat stehen für Sie ausgesuchte Produkte zum absoluten Schnäppchenpreis im Regal: viel Spaß beim Zugreifen!

Ihr persönlicher Gesundheits-Check

Vertrauen ist gut, aber Kontrolle ist besser. Lassen Sie sich von uns Ihren Blutdruck testen – und zwar so oft Sie wollen und völlig kostenlos. Auch kontrollieren wir gratis Ihren Blutzucker, Cholesterin, Triglyzeride und Fettanteil – und zwar einmal pro Monat, gleich direkt in der Apotheke.

Sparen Sie Zeit und Nerven

Die Bewilligung für „chefarzpflichtige“ Arzneien erledigen wir gerne für Sie.

Übersichtlich und praktisch

Als Besitzer der Kristall-Bonuskarte erhalten Sie kostenlos und jederzeit Ihre Jahresgesamtabrechnung zur Vorlage bei Versicherung und Finanzamt.

Antlitzanalyse um die Hälfte

Speziell für Sie gibt es die Antlitzanalyse zum halben Preis. Wir freuen uns auf Ihre Terminvereinbarung.

Sind Sie neugierig geworden? Dann kommen Sie in die Kristall-Apotheke und holen Sie sich Ihre persönliche Bonuskarte!

Der Tipp vom Apotheker

Laushampoo richtig anwenden



Laushampoos gibt es mittlerweile viele, die Anwendung unterscheidet sich jedoch. Chemische Substanzen führen zu einer Lähmung, sodass die Parasiten sterben. Sie wirken jedoch nur begrenzt auf Lauseier, sodass sogar schon am Tag nach der Behandlung neuerlich Insekten festgestellt werden können, wenn die Lauseier nicht ebenfalls entfernt werden. Normalerweise haben sie eine Einwirkzeit von 5-30 Minuten. Wesentlich länger, nämlich manchmal sogar über eine ganze Nacht, sollen physikalisch wirksame Substanzen einwirken. Silikonöle, Dimeticon, Niemöl, Anisöl oder Kokosöl haben eine geringe Oberflächenspannung und gute Kriechenschaften, sodass die Öle in die Atemöffnungen der Läuse (sogar bei den Larven in den Eiern) eindringen, sie dauerhaft verschließen und die Tiere ersticken. Bei diesen Shampoos werden auch die Nissen in ihrer Entwicklung gehemmt. Wichtig bei jeder Lausbildung ist das Auskämmen nach dem Waschen.

Damit die Nissen mit ihrer festen Kittsubstanz vom Haar gelöst werden können, kann man die Haare nach dem Waschen mit Essigwasser (1 Tasse Essig auf 2 Tassen lauwarmes Wasser) spülen und mindestens zehn Minuten einwirken lassen. Spezielle Kräuter-Conditioner können lockiges, langes Haar entwirren, sodass anschließend problemlos ein Nissenkamm verwendet werden kann. Mit Hilfe dieses speziellen Kamms werden Kopfläuse und Nissen aus dem Haaransatz sicher entfernt.

Neues aus der Wissenschaft

Parodontitis und Herzinfarkt:
Zusammenhang genetisch belegbar

Ein Zusammenhang zwischen Parodontitis und Herzinfarkt wurde schon seit langem vermutet. Wissenschaftler der Universitäten Kiel, Dresden, Amsterdam und Bonn konnten nun den Beweis dafür durch dieselben Genveränderungen auf Chromosom 9 bei beiden Erkrankungen bringen. Bei der aggressiven Form der Parodontitis, die bereits in sehr jungem Alter einsetzt und sehr heftig verläuft, ist somit genau die gleiche genetische Veränderung zu erkennen wie bei Patienten, die unter einer Erkrankung der Herzkranzgefäße leiden und bereits einen Herzinfarkt erlebt haben.

Durch diesen bewiesenen Zusammenhang zwischen aggressiver Parodontitis und Herzinfarkt liegt es daher auch an den Zahnärzten, die Parodontose ernst zu nehmen, frühzeitig zu diagnostizieren und zu behandeln, damit ernste Folgeschäden am Herzen vermieden werden können.



Melatonin als Arzneimittel?

Trotz der Popularität von Melatonin als Nahrungsergänzungsmittel in den USA, vor allem zur Bekämpfung des Jetlags bei Langstrecken-Flugreisen, kann man Melatonin bei uns nicht kaufen. An sich nicht dramatisch, denn die Wirkung von Melatonin ist ohnehin eher bescheiden. Zwar ist es richtig, dass die Zufuhr von Melatonin den Eintritt des Schlafes fördern kann, ein durchschlagender Erfolg konnte bisher allerdings nicht bewiesen werden. Jetzt liegen aber die Ergebnisse einer Phase-III-Studie vor, in denen Tasimelteon, ein Melatonin-Abkömmling, in vier unterschiedlichen Dosierungen (10 bis 100 mg) mit Placebo verglichen wurde. Die Probanden hatten das Medikament nach einer abrupten Zeitverschiebung von fünf Stunden eingesetzt. Während die Placebogruppe unter den erwarteten Einschlafstörung und einem Rückgang der Schlaffeffizienz litt, näherten sich die Patienten mit Tasimelteon rasch dem normalen Schlafrhythmus an. Auffallend an der Studie ist aber eine hohe Rate von Kandidaten, die nach der Eingangsuntersuchung von der Teilnahme ausgeschlossen waren oder sich aus eigenem Antrieb zurückzogen. Das letzte Wort haben jetzt die Zulassungsbehörden.

