



2012 -
mein Jahr

Liebe Leserinnen und Leser!



Mag. pharm. Kurt Pröll

Prosit 2012

Bestimmt sind Sie mit großen Vorsätzen und Wünschen ins Neue Jahr gegangen. Heuer wird alles anders. Man nimmt sich vor, mehr auf die Linie, die Gesundheit, die Karriere, das Finanzielle, ... zu achten.

Ich schlage Ihnen vor, sich vorzunehmen, einfach mehr auf sich zu achten. Gut, die sogenannte „stille Zeit“ ist jetzt vorbei, aber warum eigentlich? Ziehen wir diese Zeit doch in Häppchen übers Jahr hinaus. Ständig denkt man an MEHR. Mehr von diesem und jenem, jedoch bei diesem „Mehr“ meint man niemals das Mehr an Ruhe, Rückzug, Eigenliebe. Dieses Jahr möchten wir ein Sprachrohr sein und zwar das Sprachrohr Ihres Körpers. Heuer darf er sich zu Wort melden und Sie werden staunen, was er alles zu sagen hat. In dieser Ausgabe sagt er vor allem eines – STOPP!

Ich bin mir sicher, Ihr Körper hat das schon oft zu Ihnen gesagt, aber es ist nicht immer leicht, ihn zu verstehen. Wir machen heuer den Dolmetscher. Lassen Sie sich überraschen und machen Sie dieses Jahr 2012 zu IHREM JAHR!

Ihr
Mag. Pröll Kurt

In dieser Serie reden wir darüber, dass es Situationen im Leben gibt, in denen es nicht reicht, dem Körper das Wort mit Tabletten zu verbieten. Unser Körper spricht mit uns und das ununterbrochen.

Frei nach dem Motto „und bist du nicht willig, so brauch´ ich Gewalt“ zeigt uns unser Körper, was ihm gut tut und was nicht. Leider haben wir verlernt oder vielleicht auch nie gelernt, auf ihn zu hören.

Das halt ich im Kopf nicht aus!

Das schlägt mir auf den Magen!

Du machst mich krank!

Hektik, Leistungsdruck und Perfektionismus sind die Schalldämpfer, die es uns immer schwerer machen,

Hallo - ich bin´s, dein Körper!

die Körpersprache zu hören. Wir werden in diesem Jahr einige Botschaften des Körpers von verschiedenen Seiten beleuchten und vor allem werden wir eines tun: Wir bleiben im Gespräch!

Stress ist fast schon zur Pflicht geworden. Hat man keinen Stress, zählt man zu den Faulen des Landes. Ich schlage Ihnen jetzt mal etwas ganz Verrücktes

vor: Verabschieden Sie sich vom Stress und machen Sie einfach alles Schritt für Schritt – und laden Sie das süße Wörtchen „NEIN“ ein, sich in Ihrem Wortschatz auszubreiten. Aus Erfahrung kann ich Ihnen sagen, es ist gar nicht schlimm, mal Nein zu sagen. Ihr Körper wird es Ihnen danken, indem sich Verspannungen lösen, Spannungskopfschmerzen und so manch anderes Wewehchen, wie durch ein Wunder verschwindet.

Stress ist so vielseitig und unberechenbar, wie ein wildes Tier. Der Körper reagiert eher auf die Stressursache, die sich auf ganz unterschiedliche Weise äußern können – siehe Kasten unten.

Natürlich könnte man diese Liste beliebig lange gestalten, wichtig ist uns aber, dass Sie nicht



nur die Symptome behandeln, sondern auch darüber nachdenken, was will mir mein Körper sagen, wenn er mich zur Ruhe zwingt z.B. durch eine Grippe. Ein Termin beim Arzt wird zwar nicht erspart bleiben, aber vielleicht können Sie in Zukunft besser darauf achten, dass Ihr Körper das bekommt, was er braucht.

Körperreaktion	Deutung und Überlegung dazu in Stichworten
Bandscheibenprobleme	Etwas belastet mich; ich lade mir zuviel auf, sodass ich es nicht mehr (er)tragen kann; ich bin überlastet.
Schulterprobleme	Auf meinen Schultern sitzt eine schwere Last; sie erdrückt mich.
Spannungskopfschmerz	Ich bin zu kopflastig; ich will mit dem „Kopf durch die Wand“.
Schlafstörungen	Ich kann nicht loslassen, mich dem Unterbewusstsein hingeben; möchte die Kontrolle haben; belastende Situation raubt mir den Schlaf.

Wirtschaftskrise, Schuldenbremse, ... Wir haben keine Lust mehr auf diese ewige Schwarzmalerei. Dieses Jahr und genau dieses wird das Jahr, in dem wir es uns gut gehen lassen. Wir ziehen den Fokus auf das Individuum und machen aus 2012 ein großartiges Jahr!

Seien wir mal ehrlich: man kann sich schon das Schlechte heranziehen, indem man es mit Ängsten, Zweifel und Misstrauen füttert. Das Einzige, was wir

2012 = mein Jahr

Ich mache es mir in diesem Jahr schön und schau auf mich!

heuer füttern, sind die Freude, die Achtsamkeit und das Bewusstsein. Wie oft haben Sie schon gesagt, „Wenn ich mehr verdiene, dann ...“, Wenn ich einen/e Partner/in hätte, dann....“ wird alles anders, schöner, lebenswerter. Aber was machen wir in der Zwischenzeit?

Warten? Nichts? Das kann es doch nicht sein! Wenn ich mir denke, was man in der Zeit anfangen kann, in der wir warten, dass etwas eintrifft, nur um dann ein nächstes Ziel zu setzen, nach dessen Erreichung alles besser sein wird. Deshalb: Schluss mit warten, gehen wir's einfach an. Lassen wir es uns gut gehen und konzentrieren wir uns auf das Hier und Jetzt. Stressen wir uns nicht mit Dingen, die vielleicht eintreffen, vielleicht aber auch nicht. In wirklich jedem steckt enormes Potenzial und das gilt es zu entdecken und auszuleben. Alles andere bedeutet Stress und den können wir heuer, in unserem Jahr wirklich nicht brauchen.

Inhalt und Preisangaben vorbehaltlich Satz- und Druckfehlern. Zum Teil werden Symbolfotos verwendet.

Stress kommt zu uns, wenn wir ihm den Weg bereiten. Nährstoffarme Ernährung, zu wenig Ruhe und keine Erholungsphasen bieten einen guten Nährboden für Erschöpfungszustände. Wir schlagen dem Stress, von dem die ganze Welt befallen ist, ein Schnippchen und lassen ihm keine Chance, sich uns zu greifen.

Den Nährstoffmangel fegen wir mit hochwertiger Nahrungsergänzung einfach weg. Ruhe und Erholungsphasen nehmen wir uns einfach frech heraus. Auch wenn es unmodern geworden ist, keinen Stress zu haben, wir pfeifen drauf.

Falls Sie sich jetzt fragen, wie Sie das nur machen sollen? Den Weg dahin finden

wir gemeinsam heraus. Sie sind bei uns in guten Händen und haben alles, was Sie brauchen gleich ums Eck in Ihrer Froschbergapotheke. Unser Naturheiltherapeut Charly Wöss zeigt Ihnen, wie's geht und das Fachpersonal in der Apotheke wird Ihnen behilflich sein, wenn es darum geht, Vitamindepots aufzufüllen und den Körper gut zu versorgen.

Füllen Sie Ihre Tanks wieder auf

Jänner und Februar in Ihrer **Nährstoff-Tankstelle:**



PURE 365 ANTI-STRESS FORMEL

Auch emotionaler Stress steigert die Durchblutung des Gehirns und erhöht die Sauerstoffkonzentration. Dazu kommt es zu einer vermehrten Produktion von freien Radikalen. Die enthaltenen Antioxidan-

Selen und Vitamin C können den durch erhöhten oxidativen Stress verursachten Zellschäden entgegenwirken.

60 Kapseln 27,90



PURE 365 ALL-IN-ONE FORMULA

Die optimale Basisversorgung an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Entscheidend ist nicht nur die Reinsubstanzqualität, sondern die gelungene medizinisch entsprechende Zusammenstellung der wichtigsten Vitamine und Spurenelemente, ergänzt durch spezielle Antioxidantien.

60 Kapseln 23,30 €

ALLERGOSAN – STRESS REPAIR

Wissenschaftliche Untersuchungen haben nun gezeigt, dass die beste Therapie gegen Stress nicht in der Gabe von Psychopharmaka liegt, sondern ein funktionierender Darm ist. Es gibt nämlich eine direkte Funktionsachse zwischen Darm und Gehirn, diese wird von unseren Darmbakterien beeinflusst und ist entscheidend dafür, ob wir Stress verarbeiten können oder ob wir durch ihn krank und nervös werden.



**7 Beutel 9,90 €
28 Beutel 35,90 €**



Andrea Spreitzer

Liebe Kundinnen und Kunden der Froschbergapotheke – mein Name ist Andrea Spreitzer. Ich freue mich, Ihnen mein Beratungsangebot vorstellen zu dürfen. Zuvor möchte ich Ihnen kurz meine „persönliche Geschichte“ erzählen.

Nachdem ich lange in der Privatwirtschaft tätig war, habe ich mir im zweiten Bildungsweg einen langgehegten Berufswunsch erfüllt und die Ausbildung zur Ergotherapeutin gemacht. Ergotherapie geht

Stress in der Arbeit?

Mit Ergotherapie beugen Sie Stress und Burnout vor – damit es Ihnen gut geht!

davon aus, dass Aktiv-sein heilende Wirkung hat. ErgotherapeutInnen sind Experten für Alltagsaktivitäten und sind in verschiedenen medizinischen Fachbereichen tätig. Für mich war bald klar, dass ich mich auf die Prävention spezialisieren möchte. Das Thema „Arbeit und Gesundheit“ liegt mir besonders am Herzen. In meinem Umfeld begegnen mir immer mehr Menschen, die unter arbeitsbedingter Stressbelastung leiden. Oft sind durch psychische und/oder körperliche Beschwerden die Lebensqualität und Lebensfreude beeinträchtigt. Typische Beschwerden bei Stressbelastungen sind zum Beispiel:

- ständige Müdigkeit, wenig Energie, Niedergeschlagenheit
- Konzentrationsschwierigkeiten, Gereiztheit

- Gefühl der Überforderung
- Kopfschmerzen
- Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich
- Schlafstörungen
- erhöhter Blutdruck
- u.v.m.

Um Ihre Gesundheit, Arbeits- und Lebenszufriedenheit zu verbessern, habe ich ein spezielles Beratungsprogramm entwickelt:

Erstens erstelle ich mit Ihnen gemeinsam eine Analyse Ihrer persönlichen Belastungen und Ressourcen. Dabei werden die Bereiche „Arbeit“, „Freizeit“ und „Gesundheit“ ausführlich besprochen. Oft sieht man dadurch schon klarer und erkennt, wo man ansetzen muss bzw. kann.

Zweitens erhalten Sie von mir praktische Alltagstipps und Empfehlungen, die auf Ihre ganz persönliche Situation abgestimmt sind. Ich informiere Sie über Strategien und Möglichkeiten, wie Sie Ihre Arbeitssituation verbessern können – z.B. regelmäßige Pausen einlegen, Einteilung der Arbeitsauf-

gaben oder Nein-Sagen lernen. Ich berate Sie über geeignete Bewegungs- und Sportmöglichkeiten oder zeige Ihnen ergonomische Übungen zur Vorbeugung von Verspannungen. Wichtig ist mir dabei, dass alle Änderungsmaßnahmen gut in Ihren Alltag eingebaut werden können.

Ich kann Ihnen auch Krankheitsbilder wie Burnout erklären und Ihnen die Zusammenhänge von Stress, körperlichen und psychischen Beschwerden aufzeigen.

Informationstag am
Samstag, 4. Februar 2012

An diesem Tag stehe ich in Ihrer Froschbergapotheke von 8:00 bis 12:00 Uhr persönlich für Ihre Fragen zur Verfügung. Ich freue mich auf Ihren Besuch!

Wenn Sie neugierig geworden sind, rufen Sie mich einfach unverbindlich an. Ich stehe Ihnen ab 1. Februar 2012 jeweils Freitagnachmittag und Samstagvormittag in Ihrer Froschbergapotheke zur Verfügung.



Ergotherapeutin Andrea Spreitzer

- Expertin für psychosoziales Gesundheitsmanagement
 - gesundheitsförderliche und ergonomische Beratung
- Bockgasse 55, 4020 Linz
Tel.: +43-664-6577559
Email: spreitzer@ergomedich.at
www.ergomedich.at



Als Phytoparmaka bezeichnet man Arzneimittel, deren Bestandteile ausschließlich pflanzlich sind.

Es gibt verschiedene Unterarten der Phytoparmaka:

- Rationale Phytoparmaka wissenschaftlich geprüft
- Traditionelle Phytoparmaka Wissensstand basiert auf langjähriger Anwendung und Erfahrung daraus
- Alternative Phytoparmaka aus der Alternativmedizin, wie z.B. Bachblüten oder Hildegard von Bingen-Medizin
- Transkulturelle Phytoparmaka Traditionell chinesische / ayurvedische Medizin

2012 werden wir Ihnen in dieser Serie einige Vertreter dieser hochwirksamen Medizin und deren Wirkungsweise vorstellen. Den Beginn machen wir mit:

Phytoparmaka

Folge 1



Wichtig für die antivirale Wirkung des Präparates ist jedoch, dass es äußerlich durch Lutschen, Gurgeln oder Inhalieren angewandt wird. Beim Verschlucken können die wirksamen Inhaltsstoffe im Darm nicht aufgenommen werden, wie Prof. Stephan Ludwig von der Universität Münster nach jüngsten Studien festgestellt hat.

Lassen Sie sich fachlich beraten

Dieser entscheidende Aspekt ist allerdings bei vielen Cystus-Produkten, die auf dem Gesundheitsmarkt erhältlich sind, nicht berücksichtigt worden. Es bedarf – wie bei jedem Präparat – einer Fachberatung durch einen Arzt oder Apotheker, damit Sie für Ihre Gesundheit wirklich einen Effekt erzielen.

Was bei der Recherche noch auffällt ist, dass bei den meisten Produkten, die via Internet angepriesen werden, ein Hinweis darauf fehlt, welches Cystus-Extrakt enthalten ist. Es kann also vielfach gar nicht festgestellt werden, ob es sich um die wirksame Untergruppe handelt, bei der eine antivirale Wirkung erwartet werden kann.

Sie sehen: Sinnvoll bei der Einnahme von Phytoparmaka ist, immer ein klärendes Gespräch mit einem Fachmann (Arzt oder Apotheker) zu führen. Sie würden ja auch Ihr Auto nicht von irgendeinem Pfuscher reparieren lassen?!

Cystus

Allheilmittel oder Werbegag

Diese Pflanze hat ihren hohen Bekanntheitsgrad der Vogelgrippe von 2005/2006 zu verdanken. Es wurde als Allheilmittel für die Stärkung des Immunsystems angepriesen und der Markt reagierte sofort.

Vogelgrippe, Schweinegrippe & Co haben nicht nur viele verunsichert, sondern auch eine Menge toller Werbeideen auf den Plan geru-

Aber wo bleibt da der Nutzen und die individuelle, auf den Typ und das Arzneimittel (ob pflanzlich oder nicht) abgestimmte, Fachkompetenz? Im Internet, im Supermarkt, ja sogar auf der Straße werden Präparate an den Mann und die Frau gebracht, natürlich vor allem von medizinischen Laien.

Wirkt direkt auf die Viren

Cystus (in diesem Fall *Cistus incanus*, die graubehaarte Zistrose) ist eine Pflanze, die in der Grippevorbeugung eine große Rolle spielt. Bestimmte Inhaltsstoffe verbinden sich mit der Oberfläche der Influenza-Viren und blockieren dadurch die Bindung der Viren an die Rezeptoren der menschlichen Zellen. Damit nimmt die Fähigkeit, den Wirt zu infizieren deutlich ab.

Lexikon

Cistus incanus = strauchartige Pflanze aus der Familie der Zistrosengewächse (Ordnung der Malvenartigen)
Vorkommen: gesamter Mittelmeerraum mit Ausnahme Spaniens
Verwendung: Auszüge werden volksmedizinisch zur Behandlung von Hautkrankheiten und Durchfall eingesetzt; wirkt auf Haut und Schleimhaut blutstillend und adstringent (zusammenziehend) sowie entzündungshemmend.



Wir beide gut geschützt!



NEU
FÜR KINDER & ERWACHSENE
INDIVIDUELL DOSIERBAR

SupraDay[®]
ImmunPro

Unterstützt die natürlichen
Abwehrkräfte

In Ihrer Apotheke.



NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Was ist denn nun wirklich dran an diesen Wundermitteln, von denen Ärzte, Apotheker und Gesundheitsberater immer behaupten,

dass ohne sie der menschliche Körper anscheinend nicht oder zumindest nicht richtig funktionieren kann? Nun, wir werden in diesem Jahr der Sache auf den Grund gehen und in unserer Serie zum Thema Mikronährstoffe in den kommenden Ausgaben alles Wissenswerte über diese kleinen Helferlein in unserem Körper zusammentragen: wie sie heißen, woher sie kommen, wie sie auf Medikamenteneinnahme oder unsere Lebensumstände reagieren und was es sonst noch mit ihnen auf sich hat.

Mikronährstoffe haben eine besondere Bedeutung für uns, weil sich das Essverhalten in den vergangenen 100.000 Jahren gänzlich verändert hat – allerdings nicht unsere genetische Grundausstattung und damit der Stoffwechsel. Der Steinzeitmensch ernährte sich noch

die Lupe nehmen und ich kann Ihnen versprechen: es wird interessant!

Hand auf's Herz! Sie waren sicher über die Feiertage kein Kind von Traurigkeit und haben das ein oder andere Glas genossen. Vielleicht haben Sie sogar ordentlich über die sprichwörtliche Stränge geschlagen und sich dem Übermaß hingegeben.

Wir wollen keine große Sache daraus machen, aber schauen wir uns einmal an, was der Alkohol mit Ihrem Körper anstellt.

Alkohol und seine Folgen

Alkohol ist reich an Kalorien, jedoch arm an Vital- und Mikronährstoffen, was zu Wasser- und Elektrolytverlusten, bei ständigem Genuss zu Muskelschwund und Wachstumsstörungen führen kann. Zudem wird durch den Alkohol der Fettstoffwechsel beeinflusst. Fette können nicht mehr abgebaut werden und lagern sich in der Leber ein. Hauptsächlich wird der Alkohol in der Leber verstoffwechselt, wodurch das toxische Abbauprodukt Acetaldehyd entsteht und zu schweren Leberveränderungen führen kann. Carnitin ist die Putzfrau der Leber; es entgiftet sie und ist maß-

geblich für die Ausscheidung von körperfremden Stoffen. Durch Alkoholkonsum wird die Funktion von Carnitin eingeschränkt, wodurch sich Chemikalien, Medikamente und Schwermetalle im Körper anreichern können.

Weiters wird die Umwandlung bestimmter Vitamine verändert. Das erklärt bestimmt die Kopfmerzen (Eisen), das unangenehme Schwindelgefühl (Vitamin E), die Übelkeit (Natrium) und die unerklärliche Lichtempfindlichkeit (B-Vitamine) am „Morgen danach“. Doch, wie schon Paracelsus sagte: „Die Dosis macht das Gift!“ Gegen ein Glas Wein ist nichts einzuwenden. Denken Sie jedoch immer daran, dass es ein GENUSSmittel ist und als solches verstanden werden sollte. Jedes Übermaß verursacht nicht nur gesundheitliche, sondern meist auch gesellschaftliche Folgen, die weder angenehm noch förderlich für das körperliche und seelische Wohl sind.

Vitaminkiller Alkohol

Unter Mikronährstoffen versteht man alle Stoffe, die dem Körper zugeführt werden, ohne ihm Energie zu liefern.

Dazu gehören Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe (= z.B. die Phenosäuren in Früchten).

von mikronährstoffreicher Fitnesskost mit hochwertigen Proteinen, wenig gesättigten Fetten und vielen Balaststoffen. Der „moderne Mensch“ stopft schlappe Industriekost in sich hinein, die dreimal weniger Vitamine und halb so viel Mineralstoffe enthält. Darüber hinaus ist sie säurebildend und arm an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (vor allem Omega-3-Fettsäuren).

Welche Folgen die veränderten Lebens- und Essgewohnheiten auf unseren Stoffwechsel im Zusammenhang mit Mikronährstoffen haben, werden wir Ausgabe für Ausgabe genauer unter



Alkohol schädigt Vitaminhaushalt mit folgenden Auswirkungen:

Vitamin	Folge
C	Reizbarkeit, Depression, Schwächung des Immunsystems
D	Mineralstoffverlust, Bluthochdruck
E	Muskelschwächung, neurologische Störungen
B1,B2,B3	Lichtempfindlichkeit, verminderte
B6,B12	Antikörperbildung (= Schwächung des Immunsystems)
Folsäure	erhöhte Blutungsneigung
Calcium	Übelkeit, Appetitlosigkeit, fehlender Durst, Erbrechen, Teilnahmslosigkeit, Verwirrtheit
Natrium	Kopfschmerzen, Nervosität, verminderte Konzentrationsfähigkeit und Merkfähigkeit, häufige Infekte
Eisen	Haarausfall, Verdauungsstörungen
Zink	Muskel- und Gefäßkrämpfe, Taubheitsgefühl und Kribbeln in den Extremitäten
Magnesium	

