

# HAUS ZEITUNG

## ES REIBT WIE SAND IM AUGE

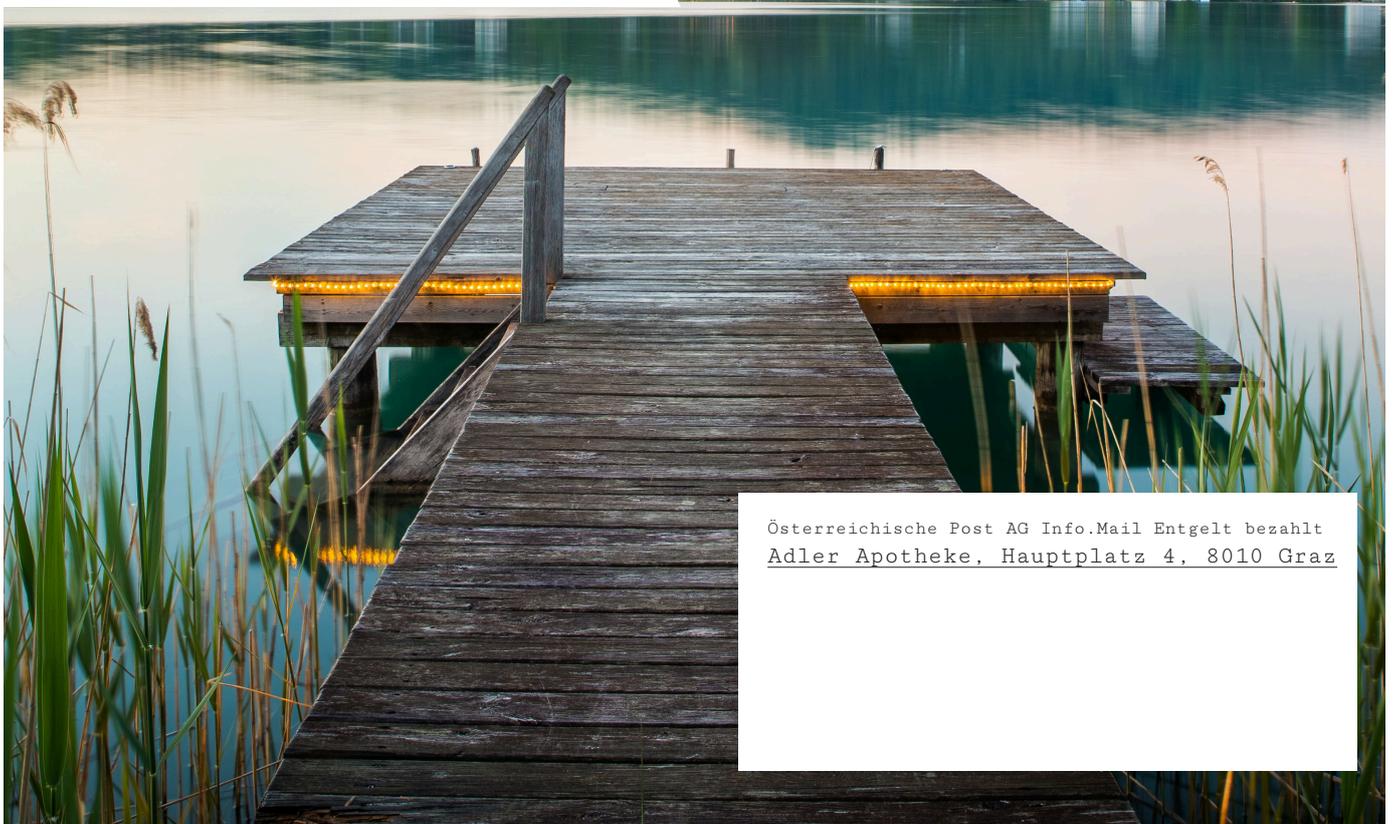
Trockene Augen befeuchten und beruhigen

## SCHLAFF ODER STRAFF

Entlastung und Unterstützung für Ihr Bindegewebe

## DIE GANZ BESONDEREN TAGE VOR DEN TAGEN

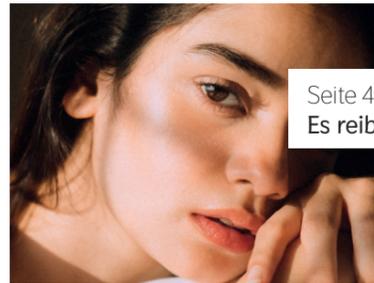
Prämenstruelles Syndrom (PMS)



Österreichische Post AG Info.Mail Entgelt bezahlt  
Adler Apotheke, Hauptplatz 4, 8010 Graz



# THEMEN IN DER AKTUELLEN AUSGABE:



Seite 4  
Es reibt wie Sand im Auge

- 4 Es reibt wie Sand im Auge  
Trockene Augen befeuchten und beruhigen
- 6 Schlaff oder Straff  
Entlastung und Unterstützung für Ihr Bindegewebe
- 8 Die ganz besonderen Tage vor den Tagen  
Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- 10 enVita - Gesundheitszentrum  
Es geht wieder los
- 12 Neues und Aktuelles  
Etwas für Jedermann
- 14 Hautgefährliches Sonnenlicht



Seite 6  
Schlaff oder Straff



Seite 8  
Die ganz besonderen Tage vor den Tagen

Das neue Vorteilsheft ist da!



## Sicherheit - Gewissheit & Vorsorge

Gerade in herausfordernden Zeiten sind Sicherheit, Vertrauen und Vorsorge für unsere innere Ruhe und Ausgeglichenheit sehr wichtig. Ständig stellen wir uns ganz unbewusst Fragen zum Thema Covid-19 und dessen Einfluss auf Familienleben, Beruf, Freundeskreis usw. Seit mittlerweile 5 Monaten führen wir Antigen-Schnelltests in der Adler und Opfern Apotheke durch. Ob man sich testen lassen möchte, um sicher zu gehen, sich nicht infiziert zu haben, oder ob man einfach nur einen Bescheid für seinen nächsten Friseurbesuch benötigt. Tagein, tagaus schenken Sie uns Ihr Vertrauen und lassen sich bei uns testen.

### ANTIKÖRPER-TEST

Auf Grund Ihres großartigen Feedbacks für unsere Arbeit in der Covid-19-Teststation in den letzten Wochen, erweitern wir unser Angebot. Zusätzlich wird es ab sofort die Möglichkeit geben, bei uns einen Antikörper-Test durchzuführen.

Antikörper-Tests können den Nachweis für eine bereits überstandene Covid-19-Infektion erbringen. In den meisten Fällen auch dann, wenn sie ohne oder nur mit leichten Symptomen verlaufen ist. Antikörper werden vom körpereigenen Immunsystem gebildet oder entstehen auch durch eine Impfung gegen COVID-19. Wie lange Antikörper nach einer Infektion im Körper nachweisbar sind, kann aus heutiger Sicht noch nicht ganz genau gesagt werden.



Foto: Familie Milenkovics

Studien sprechen von stabilen Antikörpern für 6-9 Monate nach einer Infektion. Bei der Covid-19-Impfung baut der Mensch bereits 2-3 Wochen nach der ersten Teilimpfung Antikörper im Organismus auf. Bisher gibt es noch keine Langzeitstudien, die uns Auskunft geben, wie lange Antikörper nach der Vollimmunisierung nachgewiesen werden können. Um die Gewissheit über den eigenen Gesundheitszustand bzw. die eigene Immunität nach überstandener Infektion oder Impfung zu haben, ist es neben regelmäßigen Antigen-Testungen, sehr wichtig seinen Antikörperstatus in regelmäßigem Abstand zu überprüfen.

Der neue Test ist, neben unserem bisherigen Testangebot, nur eine Möglichkeit sich zukünftig bei uns testen zu lassen. Wir sind ständig am Überlegen und Recherchieren auf welche Art und Weise wir Ihnen das geschenkte Vertrauen retour geben können und welche Vorsorge Sie für Ihren Körper bei uns im Haus durchführen können. Informieren Sie sich diesbezüglich direkt bei uns vor Ort.

Für das Team von Natürlich Fühlen  
Silvia und Bernd Milenkovics  
Nina und Maximilian Milenkovics

**Cetaphil**  
Daylong

Die Nr. 1-Empfehlung von Dermatologen<sup>1</sup>

**DERMATOLOGISCHE SONNENPFLEGE MIT NACHGEWIESENEM ZELL- UND DNA-SCHUTZ<sup>2</sup>**

Trockene, empfindliche Haut

Sonnenallergische, fettige Haut

Baby- und Kinderhaut

Sonnenbeanspruchte Haut

1 Umfrage i.A. von Galderma im Juni 2019 bei 445 niedergelassenen Dermatologen in Deutschland (Marpinion GmbH, Oberhaching).  
2 In wissenschaftlichen Laboruntersuchungen (in-vitro) getestet; unveröffentlichte Daten, Galderma S.A. (Schweiz).



**Stefanie Deimel**  
Kosmetikerin

**3 Dinge, die ich immer dabei habe**  
Brille, Handy, Geld

**Das tue ich für meine Gesundheit**  
Täglich mit meinem Sohn an die frische Luft gehen.

### Kennen Sie schon...?

**Das bedeutet Glück**  
Meine großartige Familie, Freunde und meine lieben Kunden.

*Stefanie Deimel*

Stefanie Deimel feiert am 07.11.2021 ihr 10-jähriges Firmenjubiläum in der Adler Kosmetik.

**IMPRESSUM: Herausgeber und Eigentümer:** Adler Apotheke, Hauptplatz 4, 8010 Graz, T: 0316 830 342, E: office@adlerapotheke-graz.at  
**Gesundheitsinformation für Kunden der Natürlich Fühlen Gruppe:** Adler Apotheke, Opfern Apotheke, Kräuter- und Reformhaus Wurzelsepp, Adler Kosmetik, Opfern Kosmetik, enVita Gesundheitszentrum  
**Projektleitung und Redaktion:** Mag. Bettina Theiler, MA **Lektorat:** Martina Strablegg  
**Autoren:** Nicht die Redaktion sondern jeder Autor ist für den Inhalt des jeweiligen Artikels verantwortlich. Nachdruck nur mit Angabe der Quelle gestattet.  
**Erscheinungsweise:** 4-mal jährlich **Layout und Satz:** Natürlich Fühlen Gruppe **Druckerei:** Dorrong **Fotos:** pexels.com, unsplash.com, pixabay.com.  
Druckfehlervorbehalten, Meinung des Verfassers



## ES REIBT WIE SAND IM AUGE

Trockene Augen befeuchten und beruhigen



**B**rennen, Rötung und das Gefühl, etwas im Auge zu haben: Das auch als „trockenes Auge“ bekannte Sicca-Syndrom zeigt sich in einer Reihe unangenehmer Symptome. Kälte, Wind und Heizung können sich negativ auf die Tränenproduktion auswirken und beeinträchtigen die natürliche Befeuchtung der Augen.

Andere Ursachen für das Trockene Auge können Erkrankungen z.B. Diabetes, die Einnahme von Medikamenten oder hormonelle Veränderungen sein. Auch durch das Tragen von FFP2- Masken wird der Luftstrom Richtung Augen gelenkt und eine Reizung der Augen kann die Folge sein.

Ist die Tränenmenge reduziert, steigt auch das Risiko von chronischen Binde- und Hornhautentzündungen. In geheizten Räumen, auch im Auto, verdunstet der Tränenfilm rascher und nur ein feuchter Tränenfilm schützt vor Infektionen. Mit jedem Lidschlag ziehen wir unbewusst einen Tränenfilm über die Augen. Durch diese Bewegung werden Fremdkörper ausgespült und keimtötende Substanzen zum Schutz vor Infektionen auf

der Hornhaut, die gleichzeitig mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird, verteilt.

**Die Arbeit am Bildschirm oder Handyscreen nennt sich „office-eye“ oder „gamer-eye“.**

Vor allem die konzentrierte Arbeit am Bildschirm oder Handyscreen verringert die Lidschlagfrequenz, wodurch es zur Austrocknung des Auges kommt, genannt „office-eye“ oder „gamer-Eye“. Mit bewusstem Blinzeln und häufigen Pausen bei der Bildschirmarbeit wird die Tränenproduktion auf natürliche Weise angeregt. Zusätzlich wirken ausreichendes Trinken und regelmäßiges Lüften dem Austrocknen entgegen. Auch durch Spaziergänge erhalten unsere Augen feuchte Luft, wichtig jedoch ist, dass Sie Ihre Augen mit einer (Sonnen-)Brille gegen die UV-Strahlung und den Wind schützen.

**Ein wichtiger Bestandteil des Tränenfilms ist die obere, ölige Schicht, die ein rasches Verdunsten der Tränenflüssigkeit verhindert. Das fett-haltige Sekret wird in den Meibomdrüsen an den Lidkanten produziert.**

Vorsichtiges Reinigen mit warmem Wasser und anschließendes Massieren unterstützt die Funktion dieser Drüsen. Gründliches Abschminken vor dem Zu-Bett-Gehen unter Verwendung geeigneter Kosmetika pflegen unsere Augen. Zur Behandlung des trockenen Auges eignen sich konservierungsmittelfreie Augentropfen mit befeuchtenden und beruhigenden Wirkstoffen wie Hyaluronsäure, Augentrost oder Dexpanthenol. Eine stärkere Befeuchtung erreicht man abends durch das Auftragen von Augensalben bzw. Augengelen.

**Schauen Sie auf sich und IHRE Augen!**

## Produkttipps

### STÄRKER VON INNEN

Grazer Augenkapseln

Grazer Augenkapseln beinhalten die für das Auge wichtigen Pflanzenstoffe Lutein und Zeaxanthin. Dazu tragen Vitamin A, Zink und Riboflavin zur Erhaltung normaler Sehkraft bei. Selen, Kupfer, Riboflavin und Zink sowie Heidelbeerextrakt, Taurin und Alpha-Liponsäure tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

### GEGEN TROCKENE UND ZU ALLERGIEN NEIGENDE AUGENPARTIEN

La Roche Posay Toleriane Ultra Augen

Die ultraleichte feuchtigkeitsspendende Pflege dringt tief in die Haut ein. Neurosensine und der Niacinamid-Komplex beruhigen die gereizte Augenpartie, lindern Schwellungen, Rötungen und Juckreiz und reduzieren ein unangenehmes Hautgefühl. Durch die spezielle Verpackung wird die Creme vor Kontaminierung und Oxidierung geschützt. Die Creme ohne Duftstoffe bietet eine minimalistische Formel mit hoher Verträglichkeit und ist perfekt für Allergiker geeignet.

### BEFEUCHTEN SIE DIE SCHLEIMHAUT

Schüssler Salze Nr. 8 Natrium chloratum

Dieses unangenehme Sandgefühl deutet meist darauf hin, dass die Augenbindehaut zu trocken ist. Mit Schüssler Salzen, vor allem mit Nr. 8 Natrium chloratum, dem regulierenden Funktionsmittel der Schleimhautbefeuchtung, kann hier geholfen werden. Bei trockenen Augen hilft die Einnahme von 10 Stück täglich bei der Feuchtigkeitsregulierung. Zusätzlich kann das Cremegel Nr. 8, um die Augen aufgetragen, die Wirkung unterstützen.

## Tipp



Auch die Ernährung hat einen positiven Einfluss auf gesunde Augen. Obst, Gemüse und Omega-3-reiche Lebensmittel helfen gegen trockene Augen anzukämpfen. Die Zufuhr von Vitamin A, Zink, Lutein in Kombination mit Heidelbeerextrakt tragen zur Erhaltung unserer Sehkraft wesentlich bei.



Erhältlich in der Adler und Opern Apotheke



Erhältlich in der Adler und Opern Kosmetik



Erhältlich in der Adler und Opern Apotheke



## SCHLAFF ODER STRAFF

Entlastung und Unterstützung für Ihr Bindegewebe

**„Männliches und weibliches Bindegewebe unterscheiden sich stark in ihrem Aufbau“**

Nicht alle sind mit einem straffen Bindegewebe und glatter Haut gesegnet, aber jeder kann etwas dafür tun! Durchblutungsförderung, Entlastung und Unterstützung sind die Zauberworte. Wir unterscheiden verschiedene Bindegewebsarten, wobei vor allem das lockere und straffe kollagene Bindegewebe für unser äußeres Erscheinungsbild von Bedeutung ist. Denn sichtbar wird die Qualität des Bindegewebes am Zustand der Gesichtshaut, am Vorhandensein von Cellulite, von Krampfadern, Besenreisern, Schwangerschaftsstreifen und Couperose. Nun können wir die genetischen Informationen über die Festigkeit unseres Bindegewebes nicht beeinflussen, allein schon männliches und weibliches Bindegewebe unterscheiden sich stark in ihrem Aufbau. Und doch gibt es beeinflussbare Faktoren, die unser Bindegewebe schützen und stärken, wenn wir sie regelmäßig anwenden.

Dazu gehört allen voran die Ernährung, indem Sie viel Gemüse, etwas Obst, gute Eiweiß-Quellen, gute Öle und Fette, wenig Alkohol, sehr wenig Zucker, kein Nikotin und vor allem genügend Flüssigkeit zu sich nehmen. Gewichtsschwankungen und Übergewicht sollten vermieden werden. Zusätzlich unterstützt regelmäßiger Ausdauersport, vor allem Walken, Laufen und Schwimmen das Bindegewebe, aber auch Faszien-Training stärkt wunderbar. Regelmäßige Detox-Massagen und Lymph-Drainagen regen die Durchblutung und Gewebsentwässerung an. Körperbür-

ten und Wechselduschen, die Anwendung von speziellen Pflegeölen z.B. mit tasmanischem Bergpfeffer, Ampullen oder Cremes, die mit Hyaluronsäure, Zinnkraut, Coffein oder Algen versetzt sind, verbessern, täglich angewendet, die Spannkraft der Haut und regen die Durchblutung an. Ein Basenbad zwischendurch unterstützt und entschlackt unser Bindegewebe zusätzlich. Gesichtspflegeprodukte mit Hyaluronsäure, Fruchtsäuren oder Kollagen lassen das Hautbild straffer und glatter erscheinen.

Neben all diesen Tipps, können die tägliche Zufuhr von Kollagen, Hyaluronsäure, Antioxidantien und vor allem Vitamin C und Mangan als Nahrungsergänzungsmittel stärkend wirken. Z.B. bewirken 2,5 bis 10 g Kollagen täglich eingenommen mehr Elastizität und Feuchtigkeit in der Haut und dies wirkt sich auch positiv auf die Haarqualität und auf die Muskelbildung aus. Hyaluronsäure wirkt feuchtigkeitsbindend und unterstützt die Kollagenwirkung. Je nach Konzentration der Wirkstoffe stehen Kapseln oder Trink-Ampullen zur Verfügung.

Auch Schübler Salze Nr.1, 2, 11 und 19 unterstützen die Festigkeit des Bindegewebes. Wichtig um eine Straffung des Bindegewebes zu erreichen und zu bewahren ist, konsequent möglichst viele dieser Bausteine in den Alltag zu integrieren.

**Mit den besten Wünschen für das Erreichen Ihrer Ziele!**

### Tipp

“

Intensive Sonnenbestrahlung zerstört die Bindegewebsstrukturen der Haut. Deshalb bitte schon eine halbe Stunde vor dem Hinausgehen genügend Sonnenschutz auftragen und regelmäßig nachcremen.

85-98 % aller Frauen über 20 Jahre leiden an Cellulite

## Produkttipps

### ORANGENHAUT DEN KAMPF ANSAGEN!

GUAM Fangocrema Notte für die Nacht

Die bewährte Anticellulite Fangocrema Notte mit Meeresalgen wird einfach vor dem Schlafengehen auf Bauch, Po und Oberschenkel einmassiert. Die Creme erzeugt eine leichte Wärme sowie ein aktives Prickeln auf der Haut und entfaltet so ihre intensive Wirkung über Nacht während des Schlafs. Cellulite wird effektiv bekämpft und die Haut wird straffer und glatter. Verabschieden wir uns von Cellulite, schlaffer Haut und kleinen Fettpölsterchen und sagen Hallo zu Knack-Po und straffer Haut!

### WUNDERWAFFE GEGEN DEHNUNGSTREIFEN

Dado Sens BodyRepair Intensiv-Körperöl

Straffe Haut gewünscht? Durch den Wirkstoff Tasmanol kann die Tiefe von Dehnungstreifen effektiv reduziert werden. Regelmäßig einmassiert, beugt es Dehnungstreifen an Bauch, Oberschenkel, Po und Brust vor. Das Erscheinungsbild der Haut wird verbessert und wirkt straffer. Wertvolle Öle fördern die Spannkraft und unterstützen die Stärkung der Hautbarriere. Ideal für werdende Mamas und alle die sich eine geschmeidige, straffe Haut wünschen!

### GLÄTTET CELLULITE-DELLEN

HWS Cellulys Sticks

Das Kollagenprotein wäre als Ganzes viel zu groß, um vom Körper aufgenommen und transportiert werden zu können. Daher wird es in mehreren Schritten „zerkleinert“ und Kollagenhydrolysat entsteht. Die hohe Bioverfügbarkeit gewährleistet, dass es die entscheidenden, tieferen Hautschichten erreicht. Der Cellulite wird somit am Ursprung entgegengewirkt und das Hautbild nachhaltig verbessert.



Erhältlich beim Wurzelsepp



Erhältlich beim Wurzelsepp



Erhältlich in der Adler und Opern Apotheke



# DIE GANZ BESONDEREN TAGE VOR DEN TAGEN

Prämenstruelles Syndrom (PMS)

**In unserer schnelllebigen Gegenwart vergessen wir oft uns die Zeit zu nehmen den Dingen, die mehr Aufmerksamkeit brauchen, mehr Beachtung zu schenken, zum Beispiel uns selbst! Deshalb ein Hoch auf eine ganz bestimmte Phase, die uns Frauen monatlich erinnern lässt, wie wichtig es ist, diese Phase zu respektieren, weil sie uns lehrt Gefühle und Schmerz anzunehmen, um sie auch wieder gehen zu lassen.**

Viele Frauen leiden oft schon an den „Tagen vor den Tagen“ an Bauch- oder Kopfschmerzen, Überempfindlichkeit, Stimmungsschwankungen oder Spannungsgefühl in den Brüsten. Aber auch Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen, Schlaf- und Verdauungsprobleme können auftreten. PMS hängt mit den zyklischen Schwankungen des weiblichen Hormonhaushaltes zusammen. Wir Frauen müssen solche Beschwerden nicht als «weibliches Schicksal» hinnehmen. Man kann vieles selbst dazu beitragen, um PMS zu lindern! Die Grundversorgung mit Nährstoffen, besonders Magnesium, kann Linderung versprechen. Magnesium ist für unser Nervensystem und unsere Muskeln essentiell und beugt so Krämpfen und Kopfschmerzen vor.



Um Körper und Geist in Einklang zu bringen, wird in der Aromatherapie Muskateller-Salbei-Öl empfohlen. Es unterstützt uns, wenn die Stimmung (hormonell bedingt) verrückt spielt, wirkt ausgleichend und verschafft sanfte Linderung bei Verspannungen – auch auf psychischer Ebene. Eine Reihe von Heilpflanzen kann den hormonellen Umschwung positiv beeinflussen. Bei wiederkehrenden Beschwerden, wie Brustschmerzen bis hin zu einem unregelmäßigen Zyklus, empfiehlt sich die regelmäßige Einnahme von Mönchspfeffer. Energie und Kraft schenkt uns die Maca Knolle. Das Superfood ist ein wahrer Stressmanager und wird unterstützend bei Menstruationsbeschwerden eingesetzt. Auch die beliebte Knolle Ingwer kann uns bei Übelkeit und Schwindel retten. Für Frauen, die häufig mit Regelbeschwerden zu kämpfen haben, kann Trinkmoor eine wertvolle Hilfe sein um Hormone und Darmmilieu ins Gleichgewicht zu bringen und sie mit wichtigen Mineralstoffen wie z.B. natürlichem Eisen zu versorgen.

**„Etwa 30 - 50 % der Frauen zwischen 30 und 40 Jahren leiden an PMS“**

Mein persönlicher PMS-Begleiter bei ausgeprägten Symptomen ist CBD. Das Phytocannabinoid der Hanfpflanze kann bei einer Reihe von PMS-Beschwerden für Linderung sorgen. Das Leben in einem weiblichen Körper ist eine ganz besondere Reise. Es gibt die leuchtenden Tage, an denen wir uns kraftvoll und leicht fühlen und es gibt die Tage des Rückzugs, an denen wir hochsensibel sind und Raum für uns brauchen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit nur für sich mit Yoga, einer Tasse Tee, Musik oder einem guten Buch.

**Alles Gute für diese ganz spezielle Phase!**

## “ Tipp

### Regelbeschwerden-Tee

Frauenmantel, Schafgarbe, Hirtentäschel, Melisse, Mönchspfeffer, Kamille

## Produkttipps

### NATÜRLICH FRAU SEIN! ENTSPANNT DURCH DIE TAGE

Primavera Frauenwohl Zyklus Balance Öl

Die rhythmischen Wellen des weiblichen Zyklus halten uns auf körperlicher sowie emotionaler Ebene in ständiger Bewegung. Das sinnlich duftende Zyklus Balance Öl schenkt einen Wohlfühlmoment der individuellen Weiblichkeit. Die Einreibung mit dem Zyklus Balance Öl verschafft Linderung und entspannt Körper, Geist und Seele. Muskatellersalbeiöl ist in der Aromatherapie als Frauenöl bekannt und wirkt ausgleichend bei hormonell bedingten Stimmungsschwankungen und körperlichem Unwohlsein.



Erhältlich beim Wurzelsepp

### DAS SUPERFOOD FÜR FRAUEN!

MacaPro Maca Pulver 6:1

Die Maca Wurzel hat ihren Ruf als Superfood vollends verdient. Die kleine Knolle steckt nämlich voller Vitalstoffe. Sie kann dabei helfen, den Hormonhaushalt zu regulieren und PMS-Symptome zu lindern. Die stärkende Wirkung führt außerdem zu mehr Energie und Wohlbefinden, bei sportlichen Aktivitäten zur Leistungssteigerung und generell zu mehr Ausgeglichenheit.

\* auch als hochkonzentriertes MacaPro XP Purple Extrakt 20:1 erhältlich!



Erhältlich beim Wurzelsepp

### SORGT FÜR EIN NATÜRLICHES GLEICHGEWICHT

Grazer Agnufemin Tropfen

Unsere hauseigenen Tropfen aus Mönchspfeffer wirken bei allen Beschwerden in Kombination mit der Monatsblutung. Die Wirkung beruht auf einer Stabilisierung des hormonellen Regelkreises der Frau. Die Feinabstimmung zwischen Gehirn und Eierstöcken wird verbessert, es wird zu einer höheren Ausschüttung Progesteron angeregt. Dadurch wird das natürliche Gleichgewicht zwischen den weiblichen Hormonen wiederhergestellt. Der Zyklus stabilisiert sich, die Beschwerden klingen ab oder verschwinden ganz.



Erhältlich in der  
Adler und Opern Apotheke



**2,3**  
Millionen Österreicher leiden mittlerweile an manifesten Wirbelsäulenbeschwerden.

**80%**  
der Menschen in Österreich leiden mindestens einmal pro Jahr an Rückenschmerzen.



**RÜCKEN THERAPIE CENTER**  
by Dr. WOLFF

# Gesunder Rücken ohne Schmerz

Viele Rückenschmerzen haben ihren Ursprung in einer ungenügenden Stabilisation der Wirbelsäule. Damit muss man sich jedoch nicht abfinden, sondern kann gezielt mit der richtigen Therapie entgegensteuern.

Eine der häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen sind abgeschwächte Muskeln, die die Wirbelsäulensegmente, die sie umgeben, nicht mehr stabilisieren können. Bei akuten und chronischen Schmerzen wird diese wichtige Muskulatur von Gehirn und Nervensystem gar nicht mehr aktiviert, um zusätzliche Schmerzen zu vermeiden.

Beim gesunden Menschen hingegen, baut das Gehirn sogar schon beim Erkennen einer möglichen Belastung für die Wirbelsäule die schützende Spannung in der sta-

bilisierenden Muskulatur auf. Die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln schützen und stabilisieren so die Wirbelsäule in einer korrekten Haltung.

Durch mangelnde segmentale Stabilisation kommt es zu einer erhöhten Abnutzung der Wirbelsäule und bei spontanen Bewegungen und Belastungen zu Schmerzen und Verletzungen. Die Reaktivierung und das Auftrainieren der tiefliegenden Stabilisationsmuskulatur sind für die Therapie erfolgsentscheidend.

Herkömmliche Therapiemethoden oder Krafttraining können hier kaum einen Beitrag leisten. Erschwerend kommt hinzu, dass die tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskeln schwer zu erreichen sind und nur im Bereich der „neutralen Zone“ gezielt angesprochen und effizient trainiert werden. Diese Zone wird mit Hilfe spezieller Sensoren an den Geräten im Rückentherapie-Center by Dr. WOLFF bestimmt.

Nur durch den Sensor und die Anzeige direkt am Gerät können sowohl Patient als auch Therapeut permanent kontrollieren, ob die Bewegung noch in der neutralen Zone erfolgt. Kleine, rückschonende und koordinativ anspruchsvolle Übungen sorgen für den gewünschten Erfolg und machen diese Therapieform um vieles effizienter und nachhaltiger als andere Behandlungsmethoden.



Die Ursache für Rückenschmerzen sind sehr oft abgeschwächte bzw. inaktive nahe an der Wirbelsäule liegende Muskeln.

## BALD GEHT ES (WIEDER) LOS!

Im Gesundheitszentrum enVita mit Rückentherapiezentrum (RTC) und Kneipp Aktiv-Club warten auf Sie...



das neue Rückentherapiezentrum (RTC)



Ihr individuelles Einzeltraining



ein abwechslungsreiches Gruppenprogramm



viele interne Vorträge vor Ort und online.

Wir sind bereits jetzt für Sie erreichbar - Kontakt aufnehmen und Termin vereinbaren  
Mail: office@envita.at - Telefon: 0699 177 15 226

### Wir freuen uns auf Sie!



**RÜCKEN THERAPIE CENTER**  
by Dr. WOLFF

## Gutschein für

**1 Gratis Therapie-Einheit im Wert von 50 €**

[www.rueckentherapie-center.com](http://www.rueckentherapie-center.com)

## Gutschein



Der aktuelle Forschungsstand in der Rückentherapie belegt, dass VOR jeglicher Art des Trainings die segmentale Stabilisation der Wirbelsäule erfolgen muss. Ein individuell durch einen speziell ausgebildeten Therapeuten abgestimmter Therapieplan sorgt dabei rasch und effektiv für Besserung.

Vorname / Nachname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

**Bitte um Voranmeldung**

enVita | Hauptplatz 17/1, 8010 Graz | Tel.: +43 (0)699 177 15 226 | E-mail: office@envita.at



**ETWAS FÜR  
JEDERMANN**

## DER GEHEIMTIPP GEGEN TROCKENE HAUT

CeraVe

Der Erfolg der Hautpflege-Marke CeraVe ist längst kein Geheimnis mehr. Der von Dermatologen entwickelte Ceramid-Komplex mit Hyaluron sorgt für langanhaltende Feuchtigkeit. So wird selbst extrem trockene Haut wieder samtig zart! Entdecken Sie jetzt die Wirksamkeit von CeraVe:

**AUFBAUEND:** Wirkstoffkomplex aus 3 essenziellen Ceramiden für eine gestärkte Hautschutzbarriere.

**LANGANHALTEND:** Patentierte Wirkstofffreisetzungstechnologie (MVE) für 24h intensive Feuchtigkeit. Angenehme Textur: Mit Hyaluronsäure angereichert. Klebt nicht, fettet nicht!

**VERTRÄGLICH:** Ohne Duftstoffe und nicht-komedogen. Mit Dermatologen entwickelt und von österreichischen Dermatologen empfohlen.



**JETZT  
NEU**

**Erhältlich in der Adler  
und Opfern Kosmetik**



## SCHÜTZT VOR ALLERGENEN!

AlleNasal® Protect

Viele leiden unter Heuschnupfen und der aktuellen Pollenbelastung. Probieren Sie es mit AlleNasal® Protect. Das neue Nasenspray bildet einen Schutzfilm vor Allergenen und wirkt schnell.

AlleNasal® lindert Nasenverstopfung und fördert die Reparatur der Nasenschleimhaut. Unser Tipp: Verwenden Sie AlleNasal® als sinnvolle Ergänzung zu Ihrem oralen Antihistaminikum. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheke.

**Erhältlich in der Adler und  
Opfern Apotheke**

## FÜR FEDERLEICHTE BEINE!

GEHWOL Bein-Balsam

Endlich Sommer! Doch die warmen Temperaturen sorgen bei vielen für geschwollene Waden und Knöchel sowie ein unangenehmes Schweregefühl in den Beinen, das sich – vor allem im Stehen oder Sitzen – von Tag zu Tag steigert. Da ist der GEHWOL Bein-Balsam eine willkommene Wohltat für Beine und Füße! Der nicht fettende Balsam kräftigt die Venen, lindert Beinbeschwerden, pflegt trockene Haut und gibt sofort ein angenehmes Gefühl der Frische. Wertvolle Extrakte aus Rosskastanie, Kamille, Hamamelis und Menthol machen müde Beine wieder munter.

**Erhältlich beim Wurzelsepp**



**JETZT  
NEU**

## GELBSTICH ADE!

Rausch © Silberglanz Haarpflege

Eigentlich wünschen Sie sich ein kühles Blond, doch mittlerweile hat sich ein gelber Schleier um Ihre Haare gelegt? Blondiertes Haar, blonde Strähnen und graues Haar benötigen besondere Pflege.

Die Rausch © Salbei SILBERGLANZ-LINIE neutralisiert dank violetter Pigmente gelbe Verfärbungen, bringt kühle Nuancen zum Strahlen und verbessert spürbar die Haarstruktur. Das Silberglanz-Shampoo bekämpft nachhaltig einen ungewünschten Gelbstich. Die neue Silberglanz-Kur ist eine intensive Pflege mit pflanzlichem Kreatin, die beanspruchtes Haar tiefenwirksam repariert, Haarbruch entgegenwirkt und Gelbstich neutralisiert. Tschüss Gelbstich, hallo Silberglanz!

**Erhältlich beim Wurzelsepp**



# HAUTGEFÄHRLICHES SONNENLICHT

Wir alle lieben Sonnenlicht, doch im Übermaß kann die ultraviolette Strahlung des Sonnenlichts unserer Haut schaden! Durch übermäßiges und sorgloses Sonnenbaden, aber z.B. auch durch ungeschütztes Arbeiten und Sporttreiben im Freien, sammelt unsere Haut über viele Jahre Hautschäden durch die UV-Strahlung des Sonnenlichts an. Je mehr UV Strahlung, wir über die Jahre ungeschützt ausgesetzt sind, desto größer ist die Gefahr von ernststen Hautschäden, vor allem auf den Sonnterrassen unseres Körpers (z.B. Stirn, Nasenrücken, unbehaarte Kopfhaut, Ohren und Dekolleté). Die häufigste durch UV-Strahlung hervorgerufene Hautveränderung ist die aktinische Keratose, eine frühe Form von hellem Hautkrebs (Plattenepithelkarzinom). Jeder zehnte Europäer über 40 Jahre ist von dieser Erkrankung betroffen, Männer doppelt so häufig wie Frauen. Nicht nur Sonnenanbeter sind gefährdet, sondern jeder, der sich regelmäßig im Freien aufhält, wie z.B. Freizeitsportler und Menschen, die berufsbedingt im Freien arbeiten.

Die Aktinische Keratose ist eine durch Sonnenlicht verursachte tumorartige Veränderung der oberen Hautschicht. Diese Veränderungen sind in ihrer frühen Form als raue, an Schmirgelpapier erinnernde Stellen auf der Haut besser zu ertasten als zu sehen. Mittelschwere aktinische Keratosen zeigen sich als gerötete Flecken und raue oder schuppige Hautstellen. Um eine weitere Ausbreitung oder bösartige Veränderung Ihrer Hauterkrankung zu vermeiden, muss die Aktinische Keratose behandelt werden. Gehäuft auftretende Aktinische Keratosen sind die Folge der sogenannten Feldkanzerisierung und sollten deshalb möglichst großflächig behandelt werden.

## DAS KÖNNEN SIE TUN:

**Vorsorge:** Achten Sie grundsätzlich immer auf einen angemessenen Lichtschutz durch Sonnenschutzmittel und entsprechende Kleidung, wie Kopfbedeckungen! **Nachsorge:** Gehen Sie regelmäßig zu den empfohlenen dermatologischen Kontrolluntersuchungen. So können Veränderungen rechtzeitig erkannt und behandelt werden. **Aufmerksamkeit:** Wenn Sie selbst Hautveränderungen feststellen, sprechen Sie Ihren Arzt an. Er prüft, ob eine Behandlung notwendig ist.

## DIAGNOSE AKTINISCHE KERATOSE - WAS NUN?

Die gute Nachricht ist: Aktinische Keratosen können von Ihrem Hautarzt wirksam behandelt werden, bevor daraus ein Plattenepithelkarzinom entsteht.

Die Verwendung von Sonnenschutz kann die Entwicklung aktinischer Keratosen nachweislich reduzieren. Sonnenschutzprodukte mit Antioxidantien sowie DNA-Schutz und DNA-Reparatur Enzymen, wie z.B. das Heliocare 360° AK Fluid, weisen dabei einen großen Vorteil gegenüber herkömmlichen Sonnenschutzprodukten auf.

## Zur unterstützenden Behandlung und Prävention von aktinischen Keratosen

- SPF 100+ UVB/UVA/HEVL/IR-A/
- 3-fach DNA Reparatur GenoRepair Complex (Kombination aus Photolyase, Endonuklease und Glykosylase)
- gesteigerte Tumorabwehr Sulforaphan
- hoch antioxidativ Fernblock® +
- innovative Galenik Leicht aufzutragen, kein Weißeln, kein Kleben
- Hypoallergen. Parabenfrei. Nicht komedogen. Unter dermatologischer und augenärztlicher Kontrolle getestet.



**HELIOCARE**  
360°  
MD  
AK Fluid

Erhältlich in der Adler und Opera Apotheke

# AB SOFORT BEI UNS! ANTIKÖRPER TESTUNG

Um die Gewissheit über die eigene Immunität nach überstandener Infektion oder Impfung zu haben können Sie sich ab sofort in der Adler Apotheke auf Antikörper testen lassen.



Testzeiten: DI-DO: 14.30-17 Uhr

Preis mit Kundenkarte: € 34,90  
Preis ohne Kundenkarte: € 39,90

Bitte vereinbaren Sie gleich einen Termin telefonisch unter 0316/830 342-11 oder per E-Mail: [dialog@adlerkosmetik.at](mailto:dialog@adlerkosmetik.at)

**JETZT NEU**



**Eucerin®**

**HOCHWIRKSAMER SCHUTZ**  
ULTRA LEICHTE TEXTUREN

**NEU**

**Eucerin®**  
SUN PROTECTION  
SUN PROTECTANT UVA/UVB  
SPF 100  
ACTINIC CONTROL<sup>MD</sup>  
FLUID  
Vorbeugung gegen aktinische Keratosen und nicht-melanomartige Hautkrebs

**Eucerin®**  
AFTER SUN  
NEU mit Licchalcone A  
SENSITIVE RELIEF  
CELLULAR REPAIR  
AFTER SUN GEL-CREME GESICHT & KÖRPER  
Ultraleicht, zieht sofort ein - Erfrischt und kühlt. Entfärbt und regeneriert sonnengeschädigte Haut. Anti-Rötungseffekt.  
ALLE HAUTTYPEN - AUCH BEI SONNENALLERGIE  
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

[www.eucerin.at](http://www.eucerin.at)



cantabria labs  
**HELIOCARE**

DAS BESTE  
AUF DEM PLATZ  
**DAS BESTE**  
**AUF DER HAUT**



*Rafael Nadal  
setzt auf  
Heliocare*



**SONNENSCHUTZ  
IST HELIOCARE**

Heliocare ist der innovativste dermatologische Schutz vor allen schädlichen Strahlenspektren, vorzeitiger Hautalterung und fördert die Heilung bei Sonnenschäden.

*Informieren Sie sich bei Ihrem Hautarzt,  
in Ihrer Apotheke oder online unter [heliocare.at](http://heliocare.at)*