

Haus Zeitung

Herbst

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



LONG COVID

Wie das Virus unseren
Körper verändert

SODBRENNEN

Der brennende Schmerz
in der Magengegend

VOLLER ATEM STATT ATEMLOS

So halten Sie Ihre
Lunge fit

4



Long-Covid
Wie das Virus den Körper verändert

6



Sodbrennen - Der brennende Schmerz
in der Magengegend

10



Schützen wir uns und andere -
auch weiterhin

12



Unsere hauseigenen
Aktiv-Wirkstoff Konzentrate

WENIGER BEWEGUNG - MEHR KILOS



Foto: Familie Milenkovic

Jede/r Dritte hat während der letzten zwei Jahre zugenommen. Die Corona-Krise und die damit verbundenen sportlichen Einschränkungen haben für viele gesundheitliche Folgen. Seit Beginn der Pandemie bewegen wir uns weniger und haben deshalb an Gewicht zugelegt. Die Gründe hierfür liegen auf der Hand - geschlossene Sportvereine, Schwimmbäder und Fitnessstudios und durch Homeoffice und Quarantäne weniger Bewegung im Alltag.

Sitzende Tätigkeiten, Bewegungsmangel, Quarantäne wirken sich negativ auf Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität aus und können eine zusätzliche Belastung für unsere psychische Gesundheit darstellen. Körperliche Betätigung und Entspannungstechniken hingegen können uns wesentlich dabei helfen, unsere Gesundheit weiterhin zu schützen.

Die WHO empfiehlt 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive Bewegung pro Woche. Dabei bekämpfen wir nicht nur schädliches Übergewicht, sondern trainieren und stärken unser Herz-Kreislauf-System, die Atmung, den Stoffwechsel und das Immunsystem. Sport übt außerdem einen positiven Einfluss auf unser allgemeines psychisches Wohlbefinden aus.

In unseren Häusern steht Gesundheit natürlich an erster Stelle. Unser oberstes Ziel war es schon immer, für unsere Kundinnen und Kunden unterstützend da zu sein und einen Beitrag zu Gesundheit, Gesundheitsvorsorge und Wohlbefinden zu leisten.

Wir schätzen die verschiedensten, ganzheitlichen Ansätze der Komplementär- und Naturtherapien, wobei uns hier unsere hauseigenen Produkte sehr wichtig sind.

Innerhalb unserer Familie, aber auch bei unseren MitarbeiterInnen, ist Sport und Bewegung aber ebenfalls ein sehr wichtiger Faktor. Ob Laufen, Radfahren, Reiten, Tennis, Ski fahren oder dem Training unter fachlicher Anleitung in unserem hauseigenen Gesundheitszentrum EnVita.

Gerade in diesen Zeiten sind wir sehr stolz, Ihnen direkt am Grazer Hauptplatz auch Bewegung und körperliche Aktivität in unserem eigenen Zentrum anbieten zu können. Damit ist es uns möglich, Sie und Ihre Gesundheit ganzheitlich und präventiv zu unterstützen. Ob Long Covid Symptome, Rückenschmerzen, Verspannungen, Schlaflosigkeit, Übergewicht, Osteoporose oder Bluthochdruck - wir können Ihnen helfen. Wir bieten Ihnen dafür speziell zertifizierte TrainerInnen und verschiedenste Gruppen-Fitnesskurse, Massagen, ein Rückentherapie-Zentrum mit medizinischen Fitnessgeräten, einen eigenen Fitnessraum und Personal Trainings an.

Lassen Sie uns gemeinsam gesund in den kommenden Herbst starten und sprechen Sie uns gerne jederzeit auf unser sportliches Angebot an.

Für das Team von Natürlich Fühlen
Silvia und Bernd Milenkovic,
Nina, Emilia und Maximilian Milenkovic

Weitere Themen:
14 Produkt-Lieblinge im Herbst

Jetzt Neu!
Jede Ausgabe mit Kolumne



**BRONCHO
STOP®**

Zaubert
den Husten weg!

[bronchostop.at](https://www.bronchostop.at)

✓ Reizhusten ✓ Kratzen im Hals ✓ Produktiver Husten ✓ Resthusten

Auch als Pastillen
für unterwegs!



Österreichs
Nr. 1**

Kwizda
Pharma

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei Erkältungshusten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. *Bei Erkältungshusten | ** IQWiM MAT 04/2022, 01A Hustenmittel

Kennen Sie schon...?



Heide Knittl
Die Gute Fee der Opern Apotheke

3 Dinge, die ich immer dabei habe
Handy, Brille, FFP2-Maske

Das tue ich für meine Gesundheit
Viel spazieren gehen

Das bedeutet Glück
Die Gesundheit meiner Familie

knittl Heide

Heide Knittl feiert am 09.11.2022 ihr 10-jähriges Firmenjubiläum in der Opern Apotheke.

IMPRESSUM:

HERAUSGEBER & 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, Opern Apotheke, Kräuter- und Reformhaus Wurzelsepp, Adler Kosmetik, Opern Kosmetik, EnVita Gesundheitszentrum

PROJEKTLÉITUNG & REDAKTION:
Mag. Ulrike Stockreiter
LEKTORAT:
Aurelia Hartinger

AUTOREN: Nicht die Redaktion sondern jeder Autor ist für den Inhalt des jeweiligen Artikels verantwortlich. Nachdruck nur mit Angabe der Quelle gestattet.

ERSCHEINUNGSWEISE: 4 x jährlich
LAYOUT & GRAFIK: Dipl. FW Kristina Arsenijevic
DRUCKEREI: Dorrong
FOTOS: pexels.com, adobe stock, unsplash.com, pixabay.com. Druckfehler vorbehalten, Meinung des Verfassers



LONG COVID

Wie das Virus unseren Körper verändert

Viele Menschen haben längerfristig mit den Folgen einer Covid-19-Infektion zu kämpfen. Long-Covid sind anhaltende Beschwerden, die länger als vier Wochen nach der Infektion auftreten und fortbestehen. Bei Long-Covid sind alle Körpersysteme in unterschiedlicher Weise betroffen. Es handelt sich um eine verzögerte Wiederherstellung der Gesundheit.

Bei Covid-19-Genesenen unterscheidet man drei Gruppen. Echt Genesene, die sich ohne langfristige gesundheitliche Folgen erholen und deren Symptome nach 4 Wochen beendet sind. Spät Genesene haben wiederum einen schweren Krankheitsverlauf und müssen intensivmedizinisch behandelt werden. Sie leiden 4-12 Wochen unter post-akuten Beschwerden. Zu guter Letzt die krank Genesenen. Sie haben zwar einen leichten bis mittelschweren Verlauf der Infektion, aber deren Symptome treten nach einer Latenzzeit von ein bis vier Monaten plötzlich wieder auf oder sie werden einfach nicht mehr richtig gesund.

LEIT-SYMPTOME FÜR LONG-COVID NACH IHRER HÄUFIGKEIT

1. SEHR HÄUFIG: Fatigue (Müdigkeit), Abgeschlagenheit, Ruhebedürftigkeit und Erschöpfung, Schlafstörungen, Geruchs- und Geschmacksverlust, Atemprobleme, Durchfall und BRAIN-FOG. Hierbei handelt es sich um ein neurologisches Symptom für kognitive Beeinträchtigung, das zur Arbeitsunfähigkeit führen kann. Dabei kann man nicht klar denken und sich nicht länger konzentrieren.

- 2. HÄUFIG:** Husten, Haarausfall, Stress
3. SELTEN: Übelkeit, Schwindel

Diese Symptome äußern sich in einer reduzierten körperlichen Belastbarkeit in Kombination mit weiterbestehender Kurzatmigkeit, Antriebslosigkeit, anhaltendem Durchfall, Gelenks- und Muskelschmerzen, Haarausfall und Hautausschlägen, Denk- und Konzentrationsstörungen. Ein durch das Virus veränderter Tryptophan-Stoffwechsel verursacht Schlafstörungen und Depressionen. Long Covid ist unabhängig vom Alter. Auch Kinder sind einige Wochen nach der ursprünglichen Infektion mit heftigen Entzündungsreaktionen, hohem Fieber und Hautausschlag betroffen. Frauen sind fünfmal häufiger von Long-Covid betroffen als Männer.

BEHANDLUNGSANSÄTZE ZUR SYMPTOMVERBESSERUNG

- 1) Balance von Ruhe und Aktivitätsphasen, um ein geeignetes Energiemanagement für den Körper zu erreichen
- 2) Belastungslimit des Körpers respektieren
- 3) Zufuhr von Mikronährstoffen zur Unterstützung des Immunsystems und zur Reduktion der Entzündungen im Körper

Die Gabe von hochdosiertem Vitamin D dient zur Verhinderung der Ausbreitung der Entzündung. Die Grazer Antioxidantien Kapseln bieten dabei eine wirkungsvolle Unterstützung, um der Erschöpfung entgegenzuwirken. Mit der Kombination Omega EPA/DHA (Omega 3) mit Q 10 von Dr. BÖHM kann eine Hemmung der Virusvermehrung erreicht und dem Körper wieder mehr Energie geliefert werden. Passionsblume, Magnesium, Melatonin sind Stoffe zur Reduktion der Erschöpfung und sorgen für einen gesunden und erholsamen Schlaf. Durch die pflanzliche Unterstützung von Spitzwegerich und Thymian wird der Hustenreiz gelindert (Grazer Hustensaft).

In unseren Apotheken können wir Sie mit verschiedenen Gesundheits-Checks, z. B. Antikörper, Vitamin D, Zell-Check unterstützen, Ihre Gesundheit und Energie rasch wiederzubekommen. Vereinbaren Sie gleich einen Termin!



Wir freuen uns sehr über Ihren nächsten
Besuch!

Ihre Mag. pharm. Birgit Pichler

Unsere Highlights

Produkte erhältlich in der Adler und Opern Apotheke, sowie im Grazer Aposhop
<https://www.grazer-aposhop.at/>



Für ein starkes Immunsystem

Grazer All You Need Kapseln

Mit einer ausgewogenen Basisversorgung an Vitaminen und Mikronährstoffen wird Ihr Körper jeden Tag optimal versorgt. Neben dem Immunsystem werden auch Ihr Wohlbefinden und der Energiehaushalt gestärkt.



Zur Unterstützung der Energie

Grazer Coenzym Q10 Kapseln

Coenzym Q10 ist in allen Körperzellen vorhanden und hat eine zentrale Aufgabe bei der Umwandlung von Nahrungsenergie in Zellenergie. Es ist in den Zellmembranen der Mitochondrien zu finden, dort ist es unter anderem für die Bildung des Energiespeichers ATP zuständig. Besonders Körperzellen mit hohem Energieverbrauch können davon profitieren.



Für normalen Blutdruck

Dr. Böhm® Omega 3 complex*

Zu hohe Blutfettwerte führen zu Ablagerungen und damit zu Verengungen der Gefäße wie auch von Herz und Gehirn. Oft führt dies auch zu einem hohen Blutdruck. Wird dieser zu spät erkannt, kann das in Folge zu anderen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems führen. Dr. Böhm Omega 3 complex dient als täglicher Beitrag für normale Blutfettwerte und einen normalen Blutdruck.

*Über Wirkung und unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Hier mit der Handy-Kamera scannen
und in den Shop gelangen



Sodbrennen

Der brennende Schmerz in der Magengegend

Klagen Sie nach einer üppigen Mahlzeit am Abend, einem Glas Wein zu viel oder einem stressigen Alltag häufig über einen brennenden Schmerz in der Magengegend, der hinter das Brustbein sowie bis in Hals und Rachen ausstrahlt? Dann ist es Zeit, auf Ihren Körper zu achten! Dies können nämlich Anzeichen von Übersäuerung oder Sodbrennen durch Reflux sein.

Sodbrennen entsteht, wenn Magensäure vom Schließmuskel des Magens aus unterschiedlichsten Gründen nicht zurückgehalten wird, wieder zurück in die Speiseröhre fließt und dort die Speiseröhrenschleimhaut reizt. Diese ist nämlich im Gegensatz zum Magen nicht mit einer Schutzschicht gegen die Magensäure überzogen. Weiters kann durch den Mangel an Magensäure der Nahrungsbrei im Magen nicht vernünftig zerkleinert werden. In der Folge bleibt die Nahrung entweder sehr lange im Magen liegen oder viel zu große Bestandteile gelangen in den Darm. Dadurch werden die unangenehmen Schmerzen hervorgerufen.

DEN BESCHWERDEN AUF DER SPUR

Bestimmte Lebensmittel, wie frittierte und fettreiche Speisen, scharfe Gewürze, Zitrusfrüchte und Schokolade fördern die Säureproduktion im Magen. Hülsenfrüchte, Kohlsorten, Zwiebeln, frisches Brot, Backwaren aus Hefeteig bleiben lange im Magen liegen und können ebenfalls die Beschwerden auslösen oder noch weiter verstärken. Es kann jedoch individuell sehr unterschiedlich sein, auf welche Lebensmittel unser Körper mit Beschwerden reagiert. Ein „Sodbrennen-Tagebuch“ in dem Sie über 2-3 Wochen Ihre Mahlzeiten und Getränke festhalten kann helfen, Ihre persönlichen Übeltäter zu identifizieren.

In den meisten Fällen schafft eine gesunde Ernährungsumstellung mit hauptsächlich pflanzlichen und basischen Nahrungsmitteln Linderung:

- Gemüse: Kürbis, Karotten, Zucchini, Kartoffeln, Brokkoli, Blumenkohl
- säurearmes Obst: Bananen, Weintrauben, Mango, Melone, Birne
- Sprossen, Pilze, Nüsse, Samen, Kräuter

Achten Sie darauf, immer ausreichend Wasser oder ungesüßten Kamillen- oder Fenchel Tee zu trinken, um die Magensäure zu verdünnen und sie beim Schlucken wieder in Richtung Magen zu befördern. Auch das Kauen von Kaugummi oder das Lutschen von Bonbons regt die Produktion des leicht basischen Speichels an und kann kleine Mengen Magensäure in der Speiseröhre neutralisieren.

Meiden Sie Genussmittel wie Alkohol, Nikotin, Kaffee und säurehaltige Getränke wie Weißwein und Sekt, da diese die Magensäureproduktion anregen. Ist zu viel Magensäure vorhanden, können Antazida wie z.B. Hydrotalcid Abhilfe schaffen. Dabei handelt es sich um basische Substanzen, die Magensäure binden und neutralisieren. Auch rein natürliche Säurebinder wie Heilerde überzeugen mit ihrer schnellen Wirkung.

SYMPTOME AUF DAUER LINDERN

Ein erhöhtes Magenvolumen durch eine üppige Mahlzeit löst häufig Beschwerden aus. Daher ist es ratsam, mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt zu sich zu nehmen. Sodbrennen entsteht oft nachts durch einen fehlenden zeitlichen Abstand von ca. 3 Stunden zwischen dem Abendessen und dem Zubettgehen. Hier kann es helfen, den Oberkörper beim Schlafen erhöht zu lagern, sodass der Magen tiefer liegt als die Speiseröhre und der Mageninhalt schwerer zurück nach oben in die Speiseröhre gelangt.

Als zusätzliche Unterstützung kann der pflanzliche Wirkstoff Alginat aus der Braunalge gemeinsam mit der Magensäure ein Gel bilden, welches auf dem Speisebrei aufschwimmt und so einen mechanischen Schutzfilm bildet.

Ist die Magenschleimhaut einmal gereizt, können wertvolle Schutzstoffe wie Hyaluronsäure, Chondroitinsulfat und Schleimstoffe aus der Käsepapelpel die Schleimhaut auf natürliche Weise beruhigen und regenerieren.



Unsere Highlights

Produkte erhältlich in der Adler und Opern Apotheke, sowie im Grazer Aposhop
<https://www.grazer-aposhop.at/>



Für normalen Säure-Basen-Haushalt

Grazer Basenpulver

Das Grazer Basenpulver besteht aus einer ausgewogenen Kombination basischer Mineralstoffe. Kalzium und Magnesium tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Muskelfunktion bei. Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei. Zink leistet einen Beitrag zu einem normalen Säure-Basenstoffwechsel. Die Mischung ist natrium- und phosphatfrei.



Zur Unterstützung der Darmschleimhaut

TCM Hericium Extrakt Kapseln

Der Hericium Pilz, auch Igelstachelbart oder Affenkopfpilz genannt, besitzt in vielen Studien nachgewiesene Wirkung auf die Schleimhäute des Verdauungstraktes. Er kann kognitive Funktionen verbessern und kann leicht beruhigend wirken.



Sodbrennen unterwegs bekämpfen

GastroBalance Reflu

Durch die praktische Dosierung in Direktsticks ist GastroBalance Reflu perfekt für unterwegs.

4-fach-Power gegen akute Beschwerden:

- Bildet eine mechanische Barriere auf dem Mageninhalt
- Schützt & Regeneriert die Schleimhaut
- Begünstigt die Wundheilung
- Neutralisiert überschüssige Magensäure

Orale Suspension zur Behandlung von gastroösophagealem Reflux. Apothekenexklusives Medizinprodukt. Über Wirkung und unerwünschte Wirkung des Medizinproduktes informieren Arzt oder Apotheker.



Hier mit der Handy-Kamera scannen
und in den Shop gelangen



Voller Atem statt atemlos

So halten Sie Ihre Lunge fit

Wir atmen in jedem Moment unseres Lebens und benutzen dafür die Lunge. Daher ist sie eines der wichtigsten Organe. Wer bereits vor Beginn der kalten Jahreszeit präventiv etwas für die Gesundheit von Atemwegen und Lunge tut, lässt so manchem Krankheitserreger schon im Vorfeld keine Chance.

Mit einfachen Maßnahmen sorgen Sie für die Gesundheit Ihrer Lunge und beugen Erkrankungen vor:

Ausgeraucht - Sagen Sie Nein zu Zigaretten! Die offensichtlichste Maßnahme, die Lunge gesund zu halten ist, nicht zu rauchen. Rauchen schädigt die Lunge und ist in 90 Prozent der Fälle die Ursache von Lungenkrebs.

Bewusst atmen - Atmen Sie tief und ruhig in den Bauchraum. Im Alltag sitzen wir leider zu viel und die Lunge hat dabei wenig Platz, sich bei der Atmung auszudehnen. Um diesem Problem entgegenzuwirken, ist es wichtig, sich häufiger aufzurichten und dabei tief ein- und auszuatmen.

Fit unterwegs - Integrieren Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag. Nicht nur in Erkältungszeiten ist es wichtig, die Ausdauer, die Abwehrkräfte und die Lunge zu stärken. Die beste Möglichkeit, um diese drei wichtigen Dinge zu vereinen ist Bewegung an der frischen Luft.

Essen für die Lunge - Von gesunder Ernährung profitiert auch das Atmungsorgan. Die Top Lungen Lebensmittel sind: Ingwer, Kurkuma, Zwiebel, Fisch und Leinöl (Omega 3 Fettsäuren), Oregano, Brokkoli.

Auf gute Luft achten - Achten Sie auf frische Luft im Raum, indem Sie ausgiebig lüften.

Regelmäßig Händewaschen - Das Risiko einer Ansteckung durch virale und bakterielle Erreger, die sich gerne in den Atemwegen festsetzen, lässt sich durch häufiges Händewaschen deutlich reduzieren.

Ausreichend trinken - Reichlich trinken hält die Schleimhäute von innen feucht. So können sich schädliche Eindringlinge nicht so schnell festsetzen.



Hier mit der Handy-Kamera scannen
und in den Shop gelangen

KRÄUTERKRAFT FÜR LUNGEN UND ATEMWEGE

Vorbeugend und im Kampf gegen Lungeninfektionen äußerst effektiv erweisen sich Heilkräuter. Sie können nicht nur Symptome lindern, sondern auch die Atemwege stärken.

WELCHE HEILPFLANZEN SIND GUT FÜR LUNGE UND BRONCHIEN?

Der Thymian, er wirkt antibakteriell und hustenreizmindernd. Die Königskerze wird unterstützend eingesetzt, um überschüssigen Schleim aus der Lunge zu befördern. Das Lungenkraut wirkt regenerierend auf das Bronchialgewebe und wird bei Hildegard von Bingen als Kräuterwein eingenommen. Süßholz wirkt entzündungshemmend und schleimhautschützend. Es gibt sehr viele Heilpflanzen für die unterschiedlichsten Atemwegsprobleme.

Das Lumison® von SonnenMoor enthält viele solcher Pflanzen. Der konzentrierte Kräuterauszug aus 13 Kräutern ist eine Wohltat für Lunge und Bronchien.

BAUMÖLE MACHEN UNS STARK UND GESUND

Bei einem Waldspaziergang kann sich die Lunge gut regenerieren. Zudem stärken Terpene das Immunsystem. Nicht jeder hat aber die Gelegenheit, regelmäßig in den Wald zu gehen. Wir können den Wald aber mittels ätherischer Öle nach Hause holen und so unsere Atemwege stärken. Kiefer- und Fichtennadelöl wird für seine entzündungshemmende, schleim- und krampflösende Wirkung bei Bronchitis und Asthma geschätzt.

*Lassen Sie regelmäßig Ihre Lungenfunktion testen! Bei Anzeichen wie ständigem Husten, Heiserkeit, Atemnot und Schmerzen in der Lunge sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.



Thymiankraut

Unsere Highlights



Befreit die Nase

Opfern Aroma
Engelwurz-balsam

Balsam aus natürlichen ätherischen Ölen, der entzündungshemmend, insbesondere bei Erkältungskrankheiten, wirken kann. Kann auf Brust, aber auch unter die Nase gegeben werden. Kann die Nase und Atemwege befreien, ohne die Schleimhäute anzugreifen.

Produkt erhältlich in der Adler und Opfern Apotheke,
sowie im Grazer Aposhop <https://www.grazer-aposhop.at/>



Freiraum für die Atmung

SonnenMoor Lumison®

Eine Wohltat für Lunge und Bronchien und das auf ganz natürliche Weise. Im Lumison® stecken 13 ausgewählte Kräuter, die das freie Durchatmen unterstützen. Gerade in der kalten Jahreszeit müssen Jung und Alt die Atemwege und das Lungengewebe stärken. Wird auch bei der Nikotinentwöhnung als unterstützende Maßnahme eingenommen.

- Lungenpflege auf natürliche Art und Weise
- Befreit Lungen, Bronchien und das gesamte Atemwegsystem
- Beruhigt strapazierte Atemwege

Produkt erhältlich im Kräuter- und Reformhaus Wurzelsepp,
sowie im Online Shop <https://shop.wurzelsepp.at/>

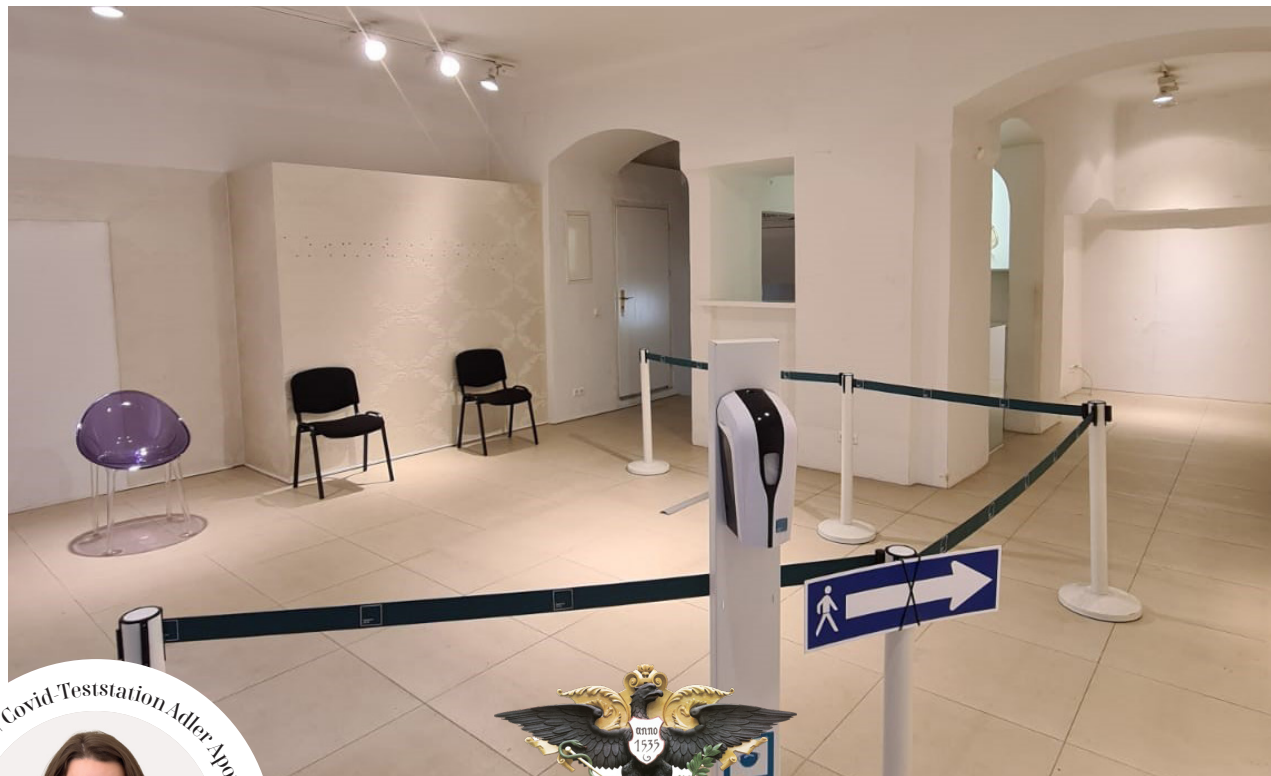


Aufatmen - mit der Kraft von Spitzwegerich

SonnenMoor Astroson®

Dieses Nahrungsergänzungsmittel ist ein reines Naturprodukt und frei von chemischen Zusätzen oder Konservierungsstoffen. Die Kombination von Kräutern wie Quendel, Meisterwurz, Süßholzwurzel, Spitzwegerich u.v.m. sorgt für ein angenehmes und harmonisierendes Gefühl in Hals und Rachen und unterstützt die Atemwege. Spitzwegerich wirkt antibakteriell und löst festsitzenden Schleim.

Produkt erhältlich im Kräuter- und Reformhaus Wurzelsepp,
sowie im Online Shop <https://shop.wurzelsepp.at/>



Schützen wir uns und andere – auch weiterhin

Teststation der Adler Apotheke

Jeder Mensch ist anders. Auch das Immunsystem eines jeden Menschen arbeitet unterschiedlich gut. Daher zeigt sich sogar eine Erkrankung nicht bei jeder Person gleich. So kann es sein, dass Sie gar nichts davon merken, während es andere härter trifft. Das Coronavirus ist da keine Ausnahme.

Damit Sie sich und andere vor einer Infektion schützen, sind Abstand halten und die uns gut bekannten Hygienemaßnahmen von zentraler Bedeutung. Besonders jetzt ist es wichtig, nicht damit aufzuhören. Denn durch das nasse und kalte Wetter, das bald wieder auf uns zukommt, haben es die Viren besonders leicht, zu überleben und sich zu verbreiten.

Deshalb ist es auch weiterhin ratsam, sich regelmäßig auf das Virus testen zu lassen, da es auch möglich ist, ohne Symptome andere Menschen anzustecken. Nur so können wir es alle gemeinsam schaffen die Übertragungsketten des Virus zu durchbrechen. Besonders vor Besuchen bei älteren Verwandten, sei es im Pflegeheim oder zu Hause, ist dies sehr sinnvoll. Auch vor und nach größeren Zusammenkünften wie Geburtstagsfeiern oder Konzertbesuchen sollte ein Test gemacht werden.

In unserer Teststation in der Neuen-Welt-Gasse können Sie sich täglich schnell und unkompliziert auf das Coronavirus testen lassen.

An Werktagen erfolgt die Aufnahme Ihrer Daten unmittelbar davor beim Check-In in der Adler Apotheke (auch bitte, wenn Sie online einen Termin vereinbart haben), mit Ihrem Kassenschein kommen Sie dann direkt zu uns um die Ecke. Damit wir Sie auch weiterhin bestmöglich schützen, legen wir großen Wert auf Desinfektion und Hygiene. Bitte beachten Sie daher auch die FFP2-Maskenpflicht in den Räumlichkeiten und nutzen Sie die Möglichkeit zur Händedesinfektion!

Die Abnahme der Probe erfolgt mittels Abstrichs über die Nase oder den Mund und dauert nur ein paar Sekunden. Das Team aus erfahrenen TesterInnen ist hierbei stets bemüht, Ihnen diesen Vorgang so angenehm wie möglich zu gestalten.

Speziell in unserer Teststation bieten wir auch einen Schnell-PCR Test an. Durch unser eigenes Gerät im Haus haben Sie die Möglichkeit, Ihr Ergebnis innerhalb von vier Stunden zu erhalten! Dieses kann auch mit Ihrer Reisepassnummer versehen werden.

Das Ergebnis senden wir Ihnen per E-Mail oder SMS zu. Benötigen Sie ein ausgedrucktes Formular, stehen Ihnen zahlreiche Sitzgelegenheiten zur Verfügung, um die Wartezeit von ca. 15 Minuten (für ein Ergebnis des Antigentests) zu verkürzen. Zeitschriften, Prospekte sowie ausgestellte Kunstwerke verschiedener KünstlerInnen stehen Ihnen zur Verfügung.

Helfen auch Sie mit, sich und andere zu schützen!



Bewegung nach einer Covid Erkrankung

EnVita Gesundheitszentrum

Das regelmäßige körperliche Betätigung wichtig für die Gesundheit ist, ist uns allen bekannt. Sport stärkt unter anderem das Immun- und Herz-Kreislaufsystem und wirkt sich außerdem positiv auf unser psychisches Wohlbefinden aus. Nach einer Covid-19 Erkrankung ist jedoch etwas Vorsicht geboten. Man sollte nicht zu früh und nicht zu intensiv mit Bewegung bzw. Sport starten.

Viele Erkrankte (rund 10 – 20%) haben auch lange nach den akuten Symptomen mit körperlichen Beschwerden zu kämpfen, so etwa mit Erschöpfung, Atembeschwerden, Gelenk- und Muskelschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten und stark verringerter Leistungsfähigkeit. Der Begriff „Long Covid“ hat sich als Überbegriff für gesundheitliche Langzeitfolgen, die nach einer akuten COVID-19-Erkrankung vorhanden sein können, schon lange in unserem Sprachgebrauch etabliert.

ATEMTRAINING GEGEN DIE LUFTNOT

Ist die Lunge durch das Coronavirus geschädigt, kann ein gezieltes Atemtraining helfen, die Funktion wieder herzustellen und unseren Gesundheitszustand positiv beeinflussen. Kontrolliertes Atmen versorgt Muskeln und Organe mit genau der richtigen Menge an Sauerstoff. Dabei erlernt man, den Brustkorb zu dehnen, die Muskeln bewusst zu entspannen, wieder richtig ein- und auszuatmen und sich besser zu konzentrieren.

TRAININGSPROGRAMM GEGEN DIE SPÄTFOLGEN

Stufenweise, niedrig dosierte und individuelle, speziell angepasste Trainingseinheiten können der Erschöpfung, Depression und den Schmerzen entgegenwirken. Regelmäßige (am besten 30 Minuten täglich) und leichte sportliche Aktivität wie Spazierengehen, aber auch Übungen auf dem Ergometer und Krafttraining helfen gegen die Folgen einer Erkrankung.

Tipp

In unserem Gesundheitszentrum bieten wir dazu individuelle und persönliche 1 zu 1 Trainings (€48,- pro Trainingseinheit bei Kauf eines 10er Blocks), um ihre gesundheitlichen Beschwerden zu lindern und die Spätfolgen einer Covid-Erkrankung zu bessern.



Hier mit der Handy-Kamera scannen und zu mehreren Highlights gelangen



nfk



Unsere hauseigenen Aktiv-Wirkstoff Konzentrate

praktisch-ergiebig-vielseitig

Durch meine jahrelange Erfahrung im Kosmetikbereich, die ich unter anderem auch in meinem eigenen Kosmetikstudio sammeln konnte, freue ich mich umso mehr, Ihnen hier einen Überblick besonderer Produkte aus unserer eigenen Hauskosmetik vorstellen zu dürfen.

Unsere Aktiv-Wirkstoff Konzentrate enthalten verschiedene Aktivstoffe in Tropfenform. Die Anwendung ist sehr einfach und unglaublich praktisch, um Ihre eigenen Pflegeprodukte mit dem jeweils gewünschten Wirkstoff zu individualisieren.

Die Konzentrate werden mittels einer Pipette in Ihre Lieblings-Pflegeprodukte gemischt, ein paar Tropfen reichen schon für ein Top-Ergebnis aus. Die verschiedenen Wirkstoffe können auch untereinander kombiniert werden. Geöffnet sind die Fläschchen mindestens 12 Monate haltbar.

Anhand der folgenden Übersicht finden Sie für jeden Wunsch den passenden Wirkstoff. Sehr gerne beraten wir Sie natürlich auch vor Ort in unseren Kosmetikstudios.



NFK
**Vitamin A
(Retinol)**

Das stört mich:
Fältchen und Pigmentflecken

Diese Wirkung wünsche ich mir:
glättend & hauterneuernd



Anwendung & Dosierung:
nur am Abend anwenden

Tipp:
als Kur verwenden



NFK
Vitamin C

Das stört mich:
müde und erschöpfte Haut

Diese Wirkung wünsche ich mir:
antioxidativ, strahlender Teint



Anwendung & Dosierung:
Tag
Abend

Tipp:
Perfekt für den Sommer!



Hier mit der Handy-Kamera scannen
und in den Shop gelangen



NFK
Vitamin E

Das stört mich:
Rötungen und empfindliche Haut

Diese Wirkung wünsche ich mir:
beruhigend & Feuchtigkeitsspeicher
auffüllend



Anwendung & Dosierung:
Tag
Abend

Tipp:
Auch als Körperpflege geeignet



NFK
**BTX
(Argirelin)**

Das stört mich:
tiefliegende Falten

Diese Wirkung wünsche ich mir:
straffend & feuchtigkeitsspendend,
Lifting-Effekt



Anwendung & Dosierung:
Tag
Abend

Tipp:
Perfekt für die Augenpartie



NFK
Resveratrol

Das stört mich:
gestresste Haut (durch UV-Belastung,
Smog, etc.)

Diese Wirkung wünsche ich mir:
antioxidativer & maximaler Zellschutz,
vorzeitiger Hautalterung entgegenwirkend



Anwendung & Dosierung:
Tag
Abend

Tipp:
super Kombination mit Ihrem Sonnenschutz



NFK
**AHA 10%
(Mandelsäure)**

Das stört mich:
Unreinheiten, Unebenheiten

Diese Wirkung wünsche ich mir:
klärend, glättend & erneuernd



Anwendung & Dosierung:
Abend

Tipp:
tagsüber unbedingt Lichtschutzfaktor
50+ anwenden



NFK
Koffein

Das stört mich:
Augenringe & Cellulite

Diese Wirkung wünsche ich mir:
straffend & revitalisierend



Anwendung & Dosierung:
Tag
Abend

Tipp:
straffende Wirkung in der Bodylotion



KOLUMNE
Mag.pharm. Dominic Wimmer
klärt auf

(Opfern Apotheke)

Medikamenteneinnahme

Beginnen wir mit der Medikamenteneinnahme. Um eine optimale Wirkung von Arzneimitteln zu erreichen und Nebenwirkungen zu reduzieren, sind Art und Zeitpunkt der Einnahme entscheidend. Wichtig ist, dass die Einnahme in aufrechter Position und mit einem Glas Leitungswasser (zumindest 125 ml) erfolgt.

„Bitte nehmen Sie Ihr Arzneimittel nüchtern und vor dem Essen ein.“ Diesen Satz haben Sie sicher schon des Öfteren gehört. Welche Bedeutung haben diese Hinweise?

„Nüchtern“
30-60 Minuten vor dem Frühstück oder frühestens 2 Std. nach dem Frühstück

„vor dem Essen“
30 Minuten vor der Mahlzeit oder frühestens 2 Std. nach dieser Mahlzeit

„zum Essen“
während der Mahlzeit oder kurz danach

„nach dem Essen“
2 Std. nach der Mahlzeit

„zwischen den Mahlzeiten“
Ein Abstand von 2 Std. vor und nach einer Mahlzeit ist einzuhalten

„unabhängig von der Mahlzeit“
Zu einem beliebigen Zeitpunkt, wobei hier ein gewisser Rhythmus wichtig ist. 1x täglich bedeutet alle 24 Std., 2 x täglich alle 12 Std. und 3 x täglich alle 8 Std.

Sollten Sie noch Fragen zur Einnahme Ihrer Medikamente haben, kommen Sie einfach bei uns in der Apotheke vorbei oder buchen Sie ein kostenloses online Beratungsgespräch mit einer unserer PharmazeutInnen.

Wir sind stets für Sie da!



Produkt-Lieblinge im Herbst

1



Rosenpower für strahlend schöne Haut

Annemarie Börlind Rose Nature

Die neueste Innovation aus dem Hause Börlind, ROSE NATURE, eine Serie gegen frühzeitige, digital- und stressbedingte Hautalterung. Für Frauen mit einem Powerlifestyle. Ein eigens von Börlind entwickelter, exklusiver PR3-Rosenkomplex – bestehend aus Pfingstrose, Schwarzwaldrose und Wüstenrose – verringert die schädlichen Auswirkungen von Blue Light, schützt vor sichtbaren Stressreaktionen der Haut und fördert die zelluläre Entgiftung und Zellregeneration. Das sorgt für eine perfekte Ausstrahlung und einen natürlichen „Glow“.

Unsere Empfehlung:

SUPREME GLOW CREAM-GEL - Das Creme-Gel lässt die Haut strahlen und frisch aussehen.

BLUE LIGHT PROTECTION SPRAY - Sorgt nach der Reinigung oder zwischen-durch für einen frischen Glow.

Produkt erhältlich im Kräuter- und Reformhaus Wurzelsepp, sowie im Online Shop <https://shop.wurzelsepp.at/>

3



Sanfte Intimpflege für jeden Tag Primavera Frauenwohl Intim Sensitiv Öl bio

Die Pflege des äußeren Intimbereichs ist besonders wichtig für das allgemeine Wohlbefinden, erhält aber oft zu wenig Aufmerksamkeit. Strapazierte Haut und eine gestörte Hautflora können zu unangenehmen Reaktionen führen. Die Mischung, mit einer Basis aus wertvollen Biopflanzenölen, beruhigt die gereizte Haut des äußeren Intimbereichs. 100 % naturreine ätherische Öle unterstützen die wohltuende Komposition wirkungsvoll mit der Kraft der Natur. Insbesondere Muskatellersalbei Öl, auch bekannt als Frauen Öl, schenkt wohltuende Wärme, gleicht aus und unterstützt die Selbstheilungskräfte. Bergamotte Öl bringt zusätzlich Frische und reinigende Eigenschaften mit in die tägliche Pflege des äußeren Intimbereichs. Ideal auch zur sanften Pflege nach der Intimirasur bei Irritationen.

Produkt erhältlich im Kräuter- und Reformhaus Wurzelsepp, sowie im Online Shop <https://shop.wurzelsepp.at/>

2



Deckt den Eisenbedarf

DRAPAL® Eisen Vit

Eisen für alle! Füllen Sie Ihre Eisendepots auf! Da Eisen zur Bildung neuer roter Blutkörperchen benötigt wird, kann ein Mangelzustand mit der Zeit zu Blutarmut (Anämie) führen. Insbesondere Frauen leiden häufig unter Eisenmangel. Oft gelingt es den Betroffenen nicht, allein mit der Ernährung den Mangel zu beheben. Natürliche Eisenpräparate sind gut verträglich und liefern neben Eisen noch viele andere Vitalstoffe. Sie erhöhen den Eisenspiegel nachhaltig und auf gesunde Weise.

Eisen trägt zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. DRAPAL® Eisen Vit ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Eisen, Vitamin C und B-Vitaminen. Natürlich alkoholfrei. Hergestellt in Österreich!

Produkt erhältlich im Kräuter- und Reformhaus Wurzelsepp, sowie im Online Shop <https://shop.wurzelsepp.at/>

4



Zur Milderung von Pickelmalen und vergrößerten Poren

CeraVe Hautbilderneuerndes
Retinol Serum

Das Hautbilderneuernde Retinol Serum von CeraVe mildert die Anzeichen von unebener Haut, zu denen Pickelmale und vergrößerte Poren gehören können. Verkapseltes Retinol im Serum sorgt für eine geglättete Hautoberfläche. Der Wirkstoff Süßholzwurzelextrakt ist zudem für seinen aufhellenden Effekt bekannt. Das Hautbild wirkt glatter und ebenmäßiger. Das Retinol Serum wirkt Hautunebenheiten wie Pickelmale entgegen. Gleichzeitig beruhigt es die Haut mit Niacinamid. 3 essenzielle Ceramide unterstützen die Erneuerung der natürlichen Hautschutzbarriere: So kann Feuchtigkeit besser gespeichert werden.

Produkt erhältlich in der Adler und Opern Kosmetik

Für Deine Zellerneuerung¹

Jetzt noch stärker

aber trotzdem natürlich



⬡ Natürlicher Weizenkeimextrakt
mit **hohem Spermidinegehalt**

⬡ **In Österreich entwickelt**
und klinisch getestet²

Dein täglicher Begleiter zur
Unterstützung Deiner Zellerneuerung.¹

Damit Du und Deine Zellen so jung
bleiben, wie Du Dich fühlst.

⬡ **3 mg natürliches Spermidin**
pro Tagesdosis

⬡ **In Österreich entwickelt**
und klinisch getestet²

Damit Du auch in stressigen Phasen
die Energie behältst, die Du brauchst.

Unterstützt deine Zellerneuerung und
bewahrt Deine Energie.^{1,3}