

Arzneimittel als Mikronährstoff-Räuber

Arzneimittel und Mikronährstoffe benutzen im Körper bei der Aufnahme, Verstoffwechslung und Ausscheidung (z.B. Urin oder Stuhl) die gleichen Stoffwechselwege. Zum Teil konkurrieren sie dabei um dieselben Enzyme und Transportsysteme. Das ist auch einer der Gründe, warum bei regelmäßiger Einnahme von Arzneimitteln das Risiko für arzneimittelbedingte Mikronährstoffmängel steigt. Eine langfristige Beeinträchtigung des Mikronährstoffhaushaltes kann zu ausgeprägten Stoffwechselstörungen führen, auf deren Boden sich zahlreiche Nebenwirkungen (z.B. Appetitverlust, Mundtrockenheit, Geschmacksstörungen,...) entwickeln können. Die gezielte, d.h. auf die Medikation abgestimmte Gabe von Mikronährstoffen kann die medikamentöse Therapie durch die Reduktion von medikationsbedingten Nebenwirkungen verbessern.

Ein Beispiel einer solchen Störung des Mikronährstoffhaushaltes durch eine häufig eingesetzte Medikamentengruppe ist der Coenzym Q10 Mangel infolge der Einnahme von Cholesterinsenker vom Statin-Typ – in der Fachsprache Statine genannt. Diese werden seit Jahren erfolgreich zur Senkung erhöhter Cholesterinspiegel eingesetzt, um einer Gefäßverkalkung vorzubeugen, die langfristig zum Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann. Eine unerwünschte Begleitwirkung dieser Cholesterinsenker ist die Hemmung der körpereigenen Coenzym Q10-Produktion. Dasselbe Enzym, über das Statine die Cholesterinsynthese hemmen, ist auch für die Produktion des lebensnotwendigen Mikronährstoffs Coenzym Q10 verantwortlich.

Die Störung des Coenzym Q10-Haushaltes durch Statine ist in einer Reihe von klinischen Studien an Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen eindeutig nachgewiesen worden. In einer aktuellen Studie führte die begleitende Einnahme von 100mg Coenzym Q10 pro Tag bei Patienten mit statinbedingten Muskelschmerzen zu einer deutlichen Senkung der Schmerzintensität und Verbesserung der Lebensqualität. Deshalb sollte bei der Einnahme von Statinen unbedingt auf eine ausreichende Begleitmedikation mit Coenzym Q10 geachtet werden. Zusätzlich hat sich die Gabe von Vitamin D bewährt.

Weitere Beispiele für Störungen des Mikronährstoffhaushaltes durch bestimmte Arzneimittel sind in der folgenden Tabelle angeführt. **Wir beraten Sie gerne!**

Arzneimittel	Arzneispezialität (Bspe.)	Mangel an
Antazida und Protonenpumpenhemmer (z.B. Pantoprazol, Omeprazol)	Pantoloc®, Pantoprazol®, Omeo®	Vitamin B ₁₂ , Magnesium, Calcium, Folsäure, Vitamin D ₃
Antidiabetika, orale (z.B. Metformin)	Glucophage®, Metformin®	Vitamin B ₁₂ , Folsäure
Glucocorticoide (z.B. Prednisolon)	Prednisolon®	Vitamin D, Calcium, Vitamin C
Lipid- und Cholesterinsenker (Statine, z.B. Simvastatin)	Sortis®, Simvastatin®	Coenzym Q10
Orale Kontrazeptiva (Pille)		Vitamin B ₆ , Vitamin B ₂ , Folsäure, Vitamin C, Magnesium

Quelle: Nährstoffnews 1/2014, Nährstoff-Akademie Salzburg

Wir sind ab sofort 24 Stunden online für Sie da

Erleben Sie das reichhaltige Apothekenangebot
Über www.apodirekt.at reservieren,
bei uns abholen!



Sie wollen sich bequem von zu Hause über alles Wissenswerte rund um das Thema Gesundheit und Wohlbefinden informieren. Sie wollen alle praktischen Services wie die Apothekensuche, alle Neuigkeiten und saisonalen Schwerpunktthemen auf einen Blick. Und vor allem möchten Sie in aller Ruhe im reichhaltigen Apothekensortiment nach Arzneimitteln, Medizinprodukten, Kosmetik und Nahrungsergänzungsmitteln stöbern und diese auch reservieren.

Das alles ist ab sofort über www.apodirekt.at möglich, dem Informations- und Produktportal der Österreichischen Apotheken, dem auch unsere Apotheke angehört. Einfach, bequem und sicher. Und das Beste dabei ist: Sie reservieren zwar online, verzichten aber deshalb nicht auf die **persönliche Beratung** vor Ort in unserer Apotheke!

So funktioniert das Click & Collect-System von APOdirekt

Sie wählen Ihre gewünschten Präparate im Produktbereich von www.apodirekt.at aus und wir informieren Sie umgehend, sobald Ihr Warenkorb abholbereit ist. Lassen Sie sich beim Abholen vor Ort umfassend beraten. Doch keine Hektik: Auch wenn Ihre Produktwünsche sehr rasch für Sie bereit stehen, so bleiben sie dennoch 7 Tage lang vorreserviert. Bei der Reservierung können Sie selbstverständlich auch Fragen und Wünsche online anführen. Auch darum kümmern wir uns gerne.

Probieren Sie das Click & Collect-System aus und genießen Sie die Vorteile des Gesundheitsportals APOdirekt, Ihrem „direkten Draht“ in unsere Apotheke.



Editorial *Mag. Karin und Mag. Peter Eder*

In der aktuellen Ausgabe unserer St. Magdalena Apotheken Info widmen wir uns u.a. dem Thema Arzneimittel als Mikronährstoff-Räuber. Das soll aber keinesfalls heißen auf die notwendige Einnahme Ihrer Medikamente zu verzichten, vielmehr möchten wir auf eine vernünftige Begleitmedikation mit Mikronährstoffen hinweisen. Ihre vierbeinigen Lieblinge stehen im Mittelpunkt eines weiteren Themenschwerpunktes. Jetzt noch eine gute Nachricht: Der Sommer ist da – bald auch kalendarisch – in diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen Sommer ganz nach Ihren Vorstellungen.



Veranstaltungen

- A Ganzheitliche Gewichtsreduzierung aus Sicht der TCM**
Vortrag von Frau Karin Ferentinos
Termin: Do, 12.06.2014, 19.00 Uhr
Eintritt frei!
Info + Anmeldung unter 0676/3110619
- A Crataegutt*-Promotiontag mit Aktionspreisen**
Pflanzliche Kraft für das Herz
Termin: Di, 17.06.2014, 9.00 - 18.00 Uhr
- A Zumba – der neue Fitness-Trend**
Kurse mit Frau Doris Kafka
Termine: ab September
Teenies: Fr, 15.30 - 16.30 Uhr
Fitness: Mo, 10.30 - 11.30 Uhr
Info + Anmeldung unter 0664/5038066

Vorschau:

Frühstück – die Powermahlzeit des Tages
Ernährung & Psyche – Zusammenhänge aus Sicht der TCM
Vorträge von Frau Karin Ferentinos

Postentgelt bar bezahlt!

Unsere österreichischen Spitzensportler im Beachvolleyball setzen auf Daylong™

Wir setzen uns dafür ein, dass Sie das aktive Leben an der Sonne genießen können – und zwar so gut geschützt wie nur möglich.

Schweizer Hautspezialisten haben daher die zuverlässigen, gut verträglichen und wasserresistenten Produkte entwickelt, auf die auch Ärzte und Apotheker vertrauen und deren Patienten täglich über positive Erfahrungen berichten.

„Fühlen Sie Daylong™ – Fühlen Sie Schutz“

Gegen die oft schmerzvollen Schattenseiten der Sonne gibt es **Daylong** als hochwirksamen Sonnenschutz. **Daylong** Produkte zeichnen sich besonders durch ihre extreme Wasserfestigkeit, zuverlässigen Breitbandschutz vor UVA- und UVB-Strahlung sowie optimale Pflege- und Kosmetikeigenschaften aus.

Ideal für den Sport im Freien und speziell für Menschen mit extrem sonnenempfindlicher Haut wurden die **NEUEN Daylong Gel-Sonnenschutzprodukte** entwickelt. Der sichere Schutz bei zu Sonnenallergie und „Mallorca-Akne“ neigender oder auch fettiger Haut.

Unser Beachvolleyball Duo Xandi Huber und Robin Seidl (siehe Foto) vom „Eat the Ball Beachteam“, die zurzeit Platz sieben in der Weltrangliste belegen, setzen schon lange auf das Erfolgsgeheimnis von **Daylong**.

„Es ist angenehm beim Auftragen, zieht sehr rasch ein und klebt vor allem überhaupt nicht auf der Haut. Was uns aber am besten gefällt ist, dass es bei ausreichender Anwendung wirklich super gegen Sonnenbrand schützt.“

Die beiden halten sich im Sommer, so wie viele Österreicher, lange in der Sonne auf. Nach einem ausgiebigen Sonnenbad schwören sie daher auf die **Daylong After Sun** Produkte. Diese pflegen die Haut und geben ihr die notwendige Feuchtigkeit zurück. Damit sie auch die nächsten Sonnenstunden mit gutem Gewissen genießen können.



*Die Angebote gelten bei Vorlage unserer Kundenkarte für alle lagernden Artikel bis 12.07.2014.

Den Nerv getroffen?

Mag. pharm. Ilse Lepperdinger

Ischias, Hexenschuss, Schulter-Arm-Syndrom, Verspannungen, Nackenschmerzen, Gürtelrose, Karpaltunnelsyndrom, Trigeminus-Neuralgie, diabetische Polyneuropathie... Wenn der Schmerz einschießt wie ein Blitz, messerstichartig tobt, wie Feuer brennt, wenn Taubheitsgefühle oder „Ameisenlaufen“ auftreten, spielt meist ein „beleidigter“ Nerv verrückt. **doralgomed®** - der neue kausale Ansatz in der multimodalen Therapie von Nervenschmerzen – beschleunigt die Reparatur geschädigter Nerven und hilft die Beschwerden rasch zu lindern.

Wenn der Schmerz auf die Nerven geht,

Auslöser für quälende Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule, bei Neuralgien und Polyneuropathien sind oft geschädigte Nervenfasern. Solche Funktionsstörungen und Schädigungen peripherer Nerven können durch mechanischen Druck auf die Nerven (z. B. durch Abnutzungen der Wirbelsäule), Verletzungen, aber auch durch Stoffwechselerkrankungen (Diabetes), Alkohol, Vergiftungen, Virusinfektionen (Gürtelrose) oder Entzündungen entstehen.

Der Nervenschmerz hat viele Gesichter: kennzeichnend sind schmerzhafte Bewegungseinschränkungen, heftige, brennende, bohrende, messerstichartige, pulsierende, reißende Schmerzen, die ganz plötzlich einschließen oder auch wellenartig auftreten und weit ausstrahlen können. Nervenschäden können sich aber auch in Empfindungsstörungen, Taubheitsgefühl, Kribbeln, Ameisenlaufen, Reflexverlust, Kraftlosigkeit oder Muskelschwäche äußern.

Periphere Nervenzellen besitzen eine gewisse Regenerationsfähigkeit, doch verläuft die physiologische Reparatur verletzter Nerven sehr langsam. Zur Wiederherstellung geschädigter Nerven werden vermehrt bestimmte Nervennährstoffe benötigt, die der Organismus aber leider nicht in ausreichender Menge selbst produzieren kann. Bei Nervenschäden ist der Bedarf an sogenannten „neurotrophen Nährstoffen“ deutlich erhöht.

... helfen neurotrophe Biomoleküle.

Entscheidend für die erfolgreiche Nervenregeneration ist eine ausreichende Versorgung mit den speziellen Nervenbausteinen Uridinmonophosphat (UMP) und Cytidinmonophosphat (CMP). Diese körpereigenen Biomoleküle sind Schlüsselfaktoren für die Reparaturmechanismen geschädigter Nerven.

doralgomed® ist ein diätetisches Lebensmittel zur gezielten Versorgung des Organismus mit genau den natürlichen Nervenbausteinen, die zur Reparatur und Erneuerung geschädigter Nervenfasern vermehrt gebraucht werden. Die Nervennährstoffe UMP und CMP aktivieren in Kombination mit den Nervenvitaminen Folsäure und Vitamin B12 körpereigene Reparaturmechanismen und beschleunigen die Regeneration geschädigter Nervenstrukturen und ihrer Funktion. Wissenschaftliche Studien bestätigen die Wirkung der neurotrophen Nährstoffe UMP und CMP z. B. bei Rückenschmerzen nach Bandscheibenoperationen, bei Hexenschuss oder bei der diabetischen Polyneuropathie.

doralgomed® stimuliert den Zellstoffwechsel der Nervenfasern, beschleunigt den Wiederaufbau beschädigter Nervenstrukturen und trägt so zur raschen Reduktion der Beschwerden, zur signifikanten Beschleunigung des Heilungsprozesses sowie zu einer Verbesserung der Mobilität und der Lebensqualität der Patienten bei.

OviLac®
KAPSELN

NEUER SCHWUNG FÜR DEN DARM

- FÜR DIE VERDAUUNGSAKTIVITÄT
- FÜR DIE DARMAKTIVITÄT
- FÜR EINE AKTIVE DARMFLORA

OKOPHARM
PRO CORPORA SANO

SuperMind®

FÜR GEDÄCHTNIS UND KONZENTRATION

- FÜR KONZENTRATION UND AUFMERKSAMKEIT
- FÜR GEISTIGES DURCHHALTEVERMÖGEN
- FÜR RUHE UND GELASSENHEIT

OKOPHARM
PRO CORPORA SANO

www.oekopharm.com

Wenn Nerven schmerzen... **-10%***

doralgomed®
Mobil-Kapseln

1 Kapsel täglich

Die Nervennährstoffe Uridin- & Cytidinmonophosphat, Vitamin B12 & Folsäure beschleunigen die Regeneration geschädigter Nerven und helfen rasch bei

- Wirbelsäulensyndrom, Hexenschuss, Nackenschmerzen, Bandscheiben-OP ...
- Neuralgien, Ischias, Gürtelrose ...
- Polyneuropathien (z.B. diabetische Polyneuropathie ...)

Die neue kausale Strategie gegen Nervenschmerzen.

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke. (Bilanzierte Diät).

ENTDECKEN SIE DIE VIELFALT VON BIOGELAT®

Was die Natur hat, hat BIOGELAT®

- Für Herz und Kreislauf
- Zur Bräunungsunterstützung
- Bei Biotin-Mangelzuständen

BIOGELAT® Kwisda
Knoblauch-Mistel-Weißdorn Kapseln
Bei leichten Herz- und Kreislaufbeschwerden wie z.B. Schwindel, Abgeschlagenheit und Müdigkeit bei Belastung.
Wirkstoffe: Extrakt aus Knoblauch, Mistelblaud und Weißdornblättern mit Biotin
1x täglich 1 Kapsel

BIOGELAT® Kwisda
NaturCarotin kombiniert
Zur Bräunungsunterstützung und -erhaltung.
Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin C, E, Selen und natürlichen Carotinoiden aus der Meeressalze Dunaliella Salina.
1x täglich 1 Kapsel

BIOGELAT® Kwisda
Biotin 5 mg Tabletten
Zur Vorbeugung und Behandlung eines Biotin-Mangels.
Wirkstoff: Biotin
1x täglich 1 Kapsel

www.biogelat.at

Kwisda Pharma

*Die Angebote gelten bei Vorlage unserer Kundenkarte für alle lagernden Artikel bis 12.07.2014.

Flöhe bei Hund und Katze und deren Bekämpfung



Flöhe sind bemerkenswerte Tiere. Einerseits sind diese kleinen, flügellosen Insekten blutsaugende Parasiten, die sich keiner wünscht – andererseits verbinden wir mit dem Floh auch lustige Assoziationen wie „kleiner Floh“ und „Flohzirkus“.

Aus medizinischer Sicht stellt ein Flohbefall, der Fachmann sagt auch „Flohinfestation“, von Hund und Katze einen absoluten Handlungsbedarf dar. Warum? Flöhe sind Überträger von Bandwürmern, Flöhe können Allergien auslösen und verschiedenen Viren und Bakterien übertragen. Selbst der ausgelöste Juckreiz kann durch das ausgelöste Kratzen des Tieres zu einer großflächigen Hautinfektion führen.

Flöhe setzen bei der Infektion eines neuen Wirtstieres ihre größte Stärke ein – ihre Sprungkraft. Ja, Flöhe sind im Stande 30cm zu springen! Wenn wir Menschen im Größenverhältnis eine solche Sprungkraft hätten, würden wir aus dem Stand über den Stephansdom springen. Sind die Flöhe auf Ihrem Wirtstier, fängt das Desaster an: Das Flohweibchen legt jeden Tag mehr als 50 Eier die

auf den Boden fallen und sich dort in den Ritzen und Laschen weiter entwickeln. Aus einem Floh entstehen nach 8 Wochen mehr als 100.000 Nachkommen! Zu beachten ist, dass etwa 10% der Flohpopulation auf dem Tier lebt, 90% jedoch in der Umgebung des Tieres.

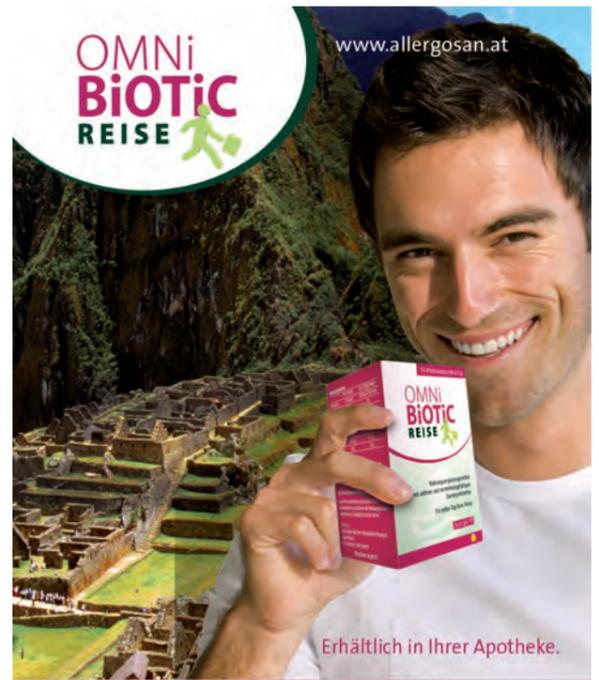
Da sich die Flöhe äußerst flink im Fell des Tieres bewegen, bekommt man diese Parasiten nur selten zu sehen. Der Beweis eines Flohbefalls gelingt mit einem Trick: Kämmt man die Haare in Richtung eines weißen Blatt Papiers, so fallen bei einem Flohbefalls neben Schuppen und Haaren auch kleine schwarze Kügelchen, der Flohkot, auf das Papier. Benetzt man diese kleinen Objekte mit einem Tropfen Wasser so lösen sich diese im Wasser auf und färben dieses rot.

Bei der Bekämpfung sind 3 Punkte entscheidend:

1. Die Flöhe am Tier müssen bekämpft werden
2. Die Umgebung muss in den Behandlungsplan einbezogen werden
3. Ein Neubefall soll verhindert werden (alle Tiere im Haushalt behandeln)

Jeder Flohbefall muss individuell betrachtet werden, wobei verschiedene Mitteln und Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

Die wichtigste Lektion aus diesem Szenario ist aber, das Problem erst gar nicht entstehen zu lassen: moderne Spot-on Präparate schützen zuverlässig vor einem Flohbefall, manche auch zusätzlich vor einem Zeckenbefall. Für gewisse Fälle bieten auch Halsschutzbänder Vorteile. **Bei uns werden sie optimal beraten!**



Abenteuer?

Aber nicht für meine Verdauung!

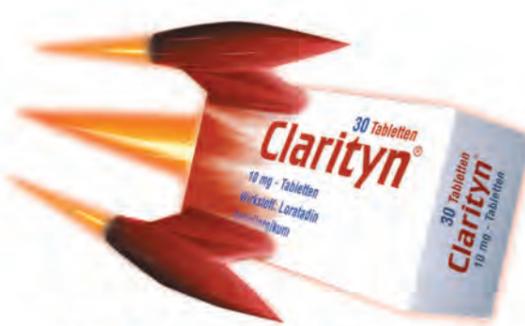
Täglich 1 Portion OMNi-BIOTiC® REISE. Und 5 Milliarden aktiver Helfer sorgen dafür, dass Sie jeden Tag Ihrer Reise genießen können.



Probiotika
höchster Qualität!

Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte-Forschungs- und Vertriebs GmbH



Clarityn®

ein effektives und gut verträgliches Antihistaminikum

Clarityn® wirkt gegen die Symptome der allergischen Rhinitis und der chronischen idiopathischen Urtikaria: Es lindert Beschwerden bei Heuschnupfen mit Begleiterscheinungen (Niesreiz, Nasenlaufen, Juckreiz & Brennen in Nase und Augen sowie bei chronischem Nesselausschlag (Juckreiz, Rötung, Bläschen).

- Clarityn® bietet rasche und effektive Symptomlinderung bei allergischer Rhinitis
- einfache Einnahme: nur 1x täglich
- kaum sedierend
- gut verträglich
- keine Interaktion mit Alkohol
- rezeptfrei (für Kinder ab 12 Jahren)

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker!

Engelische Einschätzung: Nr. 03-15-CARD-1005422-0001, erstellt März 2013

Zumba Fitness® – der neue Fitness-Trend

Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können, das **WICHTIGSTE** ist, sich zu bewegen und Spaß daran zu haben!

Ich freue mich immer die TeilnehmerInnen mit dem Latino Musikmix und verschiedenen Choreographien zu begeistern. Bei einer Kombination aus Tanz und Fitness verbrennst Du jede Menge Kalorien und machst etwas für Deine Ausdauer. Neben der tollen Partystimmung bewegst Du Dich und es macht richtig Spaß. Jeder kann teilnehmen, egal welche Erfahrung er mitbringt. Alle von 3-99 Jahren sind herzlich eingeladen.

Es ist ganz einfach: ich mach's vor und Du machst es nach!

Doris Kafka



Kurse ab September

Montag:
10.30-11.30 Zumba Fitness, St. Magdalena Apotheke
18.00-19.00 Zumba Fitness, SZ Sombartstraße

Mittwoch:
18.30-19.30 Zumba Fitness, Ekiz Zwergerltreff

Freitag:
15.30-16.30 Zumba Teenies (10-15 Jahre), St. Magdalena Apotheke
17.00-18.00 Zumba Fitness, SZ Sombartstraße
18.00-19.00 Zumba Gold 50+, SZ Sombartstraße

Ich würde mich freuen, Dich in einem meiner Kurse begrüßen zu dürfen!
Info: doris.kafka@aon.at, Tel.0664/5038066