

Gesundheit [er]leben

Der Apothekerpreiswert^A

Die öffentliche Apotheke – Der wirksame Mehrleister

Der Begriff „Apothekerpreis“ wird im allgemeinen Sprachgebrauch dafür verwendet, um teure bzw. über- teuerte Leistungen zu bezeichnen. Doch unsere Apotheker- Leistungen in Österreich sind nicht teurer. Sondern einfach besser. Denn bei jedem Besuch in einer österreichischen Apotheke steht für die Kunden umfassende Beratung und Information am Programm. Auch dann, wenn sie gar kein Arzneimittel beziehen.

Die persönliche Beratung ist ein Asset, das niemand anderer bieten kann. Genau das schätzen auch die Kundinnen und Kunden der öffentlichen Apotheke. Gerade für ältere und weniger medizin-affine Personen sind Apothekerinnen und Apotheker wichtige Lotsen durch das Gesundheitssystem. Sie empfehlen z.B. Arztbesuche und verhindern damit das Nichtbehandeln von Erkrankungen.



Dazu kommt:

- Wir sind keine Händler, sondern Gesundheitsdienstleister, die auch einmal von einem unnötigen Arzneimittel- bezug abraten. Viele Gesundheits-Vorsorgeaktionen laufen über die öffentliche Apotheke. Wir motivieren und beraten die Bevölkerung: kostenlos und unbürokratisch.
- Die öffentliche Apotheke ist meist die erste Anlaufstelle im Gesundheitswesen. Neben der umfassenden Be- ratung zur Arzneimitteltherapie liegt unser Fokus auf einer umfassenden Gesundheitsberatung. Dazu zählen Problemlösungen bei Ernährungs- und Diätfragen genauso wie Reiseberatung, Vorscreening-Checks und vieles mehr. Ganz den regionalen und individuellen Bedürfnissen entsprechend.
- Bei Versandapotheken gibt es nur wenige Lockangebote stark ermäßigt – über das gesamte Sortiment gerechnet liegt die Ersparnis nur bei 2 Prozent. Fundierte und verlässliche Beratung gibt es in Versand- apotheken nicht. Zudem ist ihr Sortiment auf gut verkäufliche „Umsatzrenner“ reduziert.



www.derapothekerpreiswert.at

St. Magdalena Apotheke



Editorial
Mag. Karin und Mag. Peter Eder

Der Apothekerpreiswert^A

Wussten Sie, dass...

...der Verbraucherpreisindex von 1996 auf 2009 auf 125,2 stieg, während es mit dem Medikamentenpreis- index im selben Zeitraum auf 82,0 klar bergab ging?

... unsere Apotheken beim Vergleich der durchschnitt- lichen Apothekenpreise (IPF 2010) nur im unteren Drit- tel in Europa liegen?

...die Apotheken gemeinsam mit dem Lebensmittel- handel eine der geringsten Gewinnspannen haben?

www.derapothekerpreiswert.at



Veranstaltungen

Infos in der Apotheke

- A Fußpflege: laufend**
Terminvereinbarung in der Apotheke
- A SQOOM Beratungstag**
Einzeltermine (30 min.): Petra Bruckmüller
Termin: Mo, 19.09.2011, ab 09.00 Uhr
kostenlos, bitte um Anmeldung
- A Entspannen mit Klangschaalen**
Klangmassage mit Bettina Reisegger
Termine: Di, 20.09.2011, 19.00 - 21.00 Uhr
Fr, 30.09.2011, 09.30 - 11.30 Uhr
Preis: € 10,-/Termin
Info + Anmeldung unter 0650/2593507
- A Botarin Beratungstag**
Einzeltermine (30 min.)
Termin: Mo, 03.10.2011, ab 09.00 Uhr
kostenlos, bitte um Anmeldung
- A Schmink- und Stylingworkshops**
neue Termine im Herbst

Reine Herzenssache: Omega-3-Fettsäuren

Der gesundheitliche Benefit der marinen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure – kurz EPA und DHA genannt – aus Fischöl ist heute unbestritten. Rund 15.000 wissenschaftliche Studien belegen die Wirkung eindrucksvoll. Am besten dokumentiert sind die Schutzeffekte auf Herz und Gefäße, z.B. bei Arteriosklerose, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck- oder Fettstoffwechselstörungen, insbesondere bei zu hohen Triglycerid-Werten. Aber auch auf die Entwicklung des Nervensystems, auf Gehirn oder Sehvermögen, beim „Trockenen Auge“, bei der altersabhängigen Makuladegeneration, bei Rheuma oder depressiven Störungen zeigen Omega-3-Fettsäuren positive Effekte.

Ölwechsel fürs Herz. Die Qual der Wahl.

Das Wissen um den ausgezeichneten Schutzeffekt für Herz und Gefäße machte die Omega-3-Fettsäuren in den letzten Jahren zum Senkrechtstarter unter den essenziellen Nährstoffen. Fischöl wird heute zur Anreicherung von Milchprodukten, Babynahrung, Streichfetten, Brot, Eiern und sogar Fischprodukten verwendet und steckt in einer unüberschaubaren Zahl an Nahrungsergänzungsmitteln (Fischöl-Kapseln). Meist allerdings in Dosierungen, die bestenfalls einen kleinen Versorgungsbeitrag leisten, aber keinen therapeutischen Effekt auf die Herzgesundheit erwarten lassen.

Omega-3-Fettsäuren unter der Lupe.

In der Flut von Produkten wird es für Konsumenten immer schwieriger den Überblick zu bewahren bzw. die Qualität oder das Preis-Leistungs-Verhältnis zu beurteilen. Bei genauer Analyse unterscheiden sich die auf dem Markt befindlichen Präparate deutlich in Reinheit, Konzentration, Dosierung und Preis. Auch die Einnahmeempfehlungen der Hersteller variieren stark, die erzielten Dosierungen liegen oft weit unter der Wirksamkeitsgrenze. Ein genauer Blick auf das Etikett und die kompetente Beratung in der Apotheke vor Erwerb des Fischölproduktes lohnen sich.

„Die Wirksamkeit der Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA ist direkt von der Dosis abhängig“.

Nur durch die tägliche Einnahme der Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) in hoher Dosierung kann der gewünschte positive Effekt für die Herzgesundheit erreicht werden. Internationale kardiologische Fachgesellschaften empfehlen in ihren Leitlinien hochdosierte Omega-3-Fettsäuren zur Sekundärprävention nach Herzinfarkt und zur Behandlung der Hypertriglyceridämie, zusätzlich zur Standardtherapie. Um positive Effekte bei koronaren Herzkrankheiten zu erzielen sind rund 1000mg EPA/DHA täglich notwendig. Zur Senkung erhöhter Triglycerid-Werte werden sogar 2000-4000mg täglich eingesetzt.

Auf das richtige Produkt kommt es an.

Wichtiges Qualitätskriterium bei der Auswahl des geeigneten Produktes ist daher der Omega-3-Gehalt des Fischölkonzentrates, v. a. ein hoher deklarierter Anteil an EPA und DHA. Herkömmliche Fischöl-Produkte enthalten meist nur 30% Omega-3-Fettsäuren, hochwertige Produkte pharmazeutischer Qualität sind dagegen aufwändig gereinigt und auf über 60% konzentriert.

Mag. pharm. Ilse Lepperdinger



Daylong
Wenn Sonne,
dann Daylong!



-10%*



EXTRA SÜSS- UND SALZWASSERFEST

NEU: Jetzt auch fettfrei!
Daylong® ultra Gelfluid

swiss made

- UVA-/UVB-Breitbandschutz
- Extra süß- und salzwasserfest
- Schmiert nicht, klebt und glänzt nicht
- Mit Vitamin E
- Photostabile Lichtfilter

Förderer der Österreichischen Krebshilfe
www.spirig.at

facebook OFFIZIELLE AUSGABESTELLE SPIRIG

ECA-MEDICAL

Wie kommen Sie zu Ihren Omega-3-Fettsäuren?

Hochdosierte Omega-3-Fettsäuren EPA & DHA*

- ♥ schützen Herz und Gefäße
- ♥ fördern die Durchblutung
- ♥ regulieren den Blutdruck
- ♥ senken erhöhte Triglyzeride

empfohlen vom **ÖSTERREICHISCHER HERZVERBAND**

arteriomed®

Omega-3-Fettsäure-Kapseln

1 x täglich
720 mg EPA+DHA*
Kein »fischiges« Aufstoßen!

90 Stk. **-10%***

* 1 Kapsel arteriomed® enthält 744 mg Omega-3-Fettsäuren, davon mind. 480 mg EPA (Eicosapentaensäure) und 240 mg DHA (Docosahexaensäure).

Iberogast® Tropfen



bei Magen-Darm-Erkrankungen

Loperamid ratiopharm®



bei akutem Durchfall

mit Riopan®



bei Sodbrennen und saurem Aufstoßen

mit Ibumetin® forte



bei Fieber und Schmerzen

Voltadol® Schmerzgel



bei Sportverletzungen

150g statt € 11,20 € 9,90*

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen

Hagebuttenpulver bei Gelenksbeschwerden

Immer mehr Menschen leiden unter arthrotisch bedingten Schmerzen in den Gelenken. Ursache für die Schmerzen ist eine Zerstörung des Gelenkknorpels, die in weiterer Folge negative Veränderungen an den Knochen hervorruft. Für die Betroffenen bedeutet die Arthrose eine schmerzhaft, chronische Krankheit, die sie bei fast allen Tätigkeiten beeinträchtigt. Bei ihrer Suche nach Linderung greifen viele Patienten zu synthetischen Schmerzmitteln und langwierigen Physiotherapien. Jedoch schreitet in den meisten Fällen die Zerstörung des Knorpels fort und die Schmerzen werden größer und die Bewegungseinschränkungen gravierender. Außerdem begünstigt die dauerhafte Einnahme von Schmerzmitteln Nebenwirkungen.

Pflanzliche Alternative

In Skandinavien wurde mit dem Pulver aus der wilden Hagebutte eine pflanzliche Alternative gefunden, die für bewegliche Gelenke sorgt, die Einnahme von Schmerzmitteln reduzieren kann und die keine bekannten Nebenwirkungen hat. Das Hagebuttenpulver verzögert und verhindert durch seine entzündliche und knorpel-schützende Wirkung den fortschreitenden Abbau des Knorpels und lindert so den Schmerz.

GOPO® Hagebutte

Genauere wissenschaftliche Untersuchungen fanden heraus, dass die wilde Hagebutte den aktiven Wirkstoff GOPO® enthält. Dieses Galaktolipid hat eine stark knorpel-schützende Wirkung und einen antioxidativen Effekt. Der Wirkstoff ist sehr temperaturempfindlich und daher in gängigen Hagebutten-Produkten (Marmelade, Tee) nur in Spuren enthalten. Für eine deutliche Wirkung ist jedoch eine hohe Konzentration von GOPO® erforderlich, die durch eine spezielle schonende Produktion mit Gefriertrocknung und Temperaturkontrolle erreicht wird.

Was bewirkt GOPO® nun genau in den Gelenken?

Bei Knorpelschäden treten Bestandteile aus dem Knorpel heraus (Proteoglykane), worauf weiße Blutkörper-

chen (Leukozyten) in das Gelenk einwandern, um diese „Fremdkörper“ abzubauen. Bei diesem Prozess wird auch der gesunde Knorpelteil ähnlich einer Autoimmunreaktion angegriffen, dazu werden schädliche chemische Enzyme und „Freie Radikale“ gebildet.

GOPO® Hagebuttenpulver hemmt die Einwanderung großer Mengen an Leukozyten in das betroffene Gelenk und schützt daher den gesunden Knorpel. Dadurch werden Schmerzen gelindert und die Beweglichkeit verbessert. Zusätzlich wirkt die GOPO® Hagebutte durch Bindung der freien Radikale dem arthrotischen Prozess entgegen.

Wissenschaftlich anerkannt

In verschiedenen Studien konnte die entzündungshemmende Wirkung der Hagebutte nachgewiesen und folgende Ergebnisse erzielt werden:

- deutliche schmerzreduzierende Wirkung, insbesondere bei Alltagshandgriffen
- Linderung der Morgensteifigkeit
- Reduktion des Schmerzmittel-Verbrauchs
- Erhöhte Beweglichkeit
- Steigerung des Wohlbefindens

Mag. pharm. Peter Eder

SeloVir®
Sprüht
Fieberblasen weg!

Sammelpass für alle Ökopharm-Produkte 4 + 1 gratis

OKOPHARM
PRO CORPORA SANO

SunnySoul®
Bringt Sonne in die Seele!

OKOPHARM
PRO CORPORA SANO

www.oekopharm.com

LITOZIN® verleiht Ihren Gelenken neuen Schwung!

Patentierter GOPO® Hagebutte. 100% NATÜRLICH.

120 + 120 GRATIS**

Bei Gelenksbeschwerden. Schützt den Knorpel und verbessert die Beweglichkeit.

**solange der Vorrat reicht

*Die Angebote gelten bei Vorlage unserer Kundenkarte für alle lagernden Artikel bis 31.08.2011.

Urlaubsapotheke

Bepanthen® Plus Creme



als desinfizierende Wundcreme

Bepanthen® Augentropfen



bei gereizten und trockenen Augen

Bepanthen® Schaumspray



bei Sonnenbrand

Bronchostop® Hustenpastillen



bei Husten – für unterwegs

Dexalgin® Halstabletten



bei Halsschmerzen und Heiserkeit

informiere, Arzt oder Apotheker.

Gesundheit [er]leben

Wenn Ihr Tag mehr Aufgaben hat als Stunden – OMNi-BiOTiC® Stress Repair.



Wenn Ihr Tag von 6.00 Uhr morgens bis spät am Abend randvoll mit Aufgaben ist, fehlt ganz einfach die Zeit, die Batterien wieder aufzuladen.

Steht man aber unter Dauerstress, so kann dadurch unser Organismus nachhaltig geschädigt werden:

- Die Produktion von Stresshormonen erfolgt unzureichend, was Angstzustände, Schlafstörungen und Depressionen begünstigt.
- Ein Mangel an Neurotransmittern führt zu chronischer Müdigkeit.
- Die Überbeanspruchung verursacht Entzündungen der Darmschleimhäute und Schädigungen an Herz und Kreislaufsystem.
- Nervosität und Konzentrationsschwäche werden zu ständigen Begleitern.

Bahnbrechend für die neuesten Entwicklungen war die Erkenntnis der Neuro-Gastroenterologie, dass der Zustand unserer Verdauungsorgane einen wesentlichen Einfluss auf unsere Befindlichkeit hat! Deshalb wurde OMNi-BiOTiC® Stress Repair entwickelt. Das erste Probiotikum, dem es gelingt zu behandeln.

Dank langer wissenschaftlicher Forschung des Instituts Allergosan konnten spezielle probiotische Darmkulturen ausgewählt werden, mit welchen stressbedingte Störungen wie z.B. Entzündungen wirksam behandelt werden. Die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut gegenüber Allergenen, Toxinen und Krankheitserregern kann behoben und die Produktion des Glückshormons Serotonin und des Schlafhormons Melatonin angekurbelt werden.

Erste Hilfe bei Stress

Das Probiotikum OMNi-BiOTiC® Stress Repair wird einmal pro Tag – idealerweise vor dem Frühstück – eingenommen. Den Inhalt eines Beutels in 1/8 l Wasser einrühren und nach 15 Minuten Aktivierungszeit trinken. Bereits nach der ersten Einnahme sorgen 7,5 Milliarden aktiver probiotischer Helfer dafür, dass im Darm eine wirksame Barriere gegen Stress aufgebaut wird. Wie aus dem Nichts und dennoch aus dem Bauch heraus ist plötzlich die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit wieder da, Durchfälle und Blähungen gehören der Vergangenheit an und auch das „Burn-Out-Syndrom“ verliert seinen Schrecken.

Damit Ihnen nichts zu viel wird.

OMNi-BiOTiC® Stress Repair bietet sich zur kurzfristigen Einnahme, z.B. in sehr hektischen Zeiten oder vor Prüfungen an, kann aber ebenso langfristig verwendet werden. Denn solange man unter Stress steht, braucht der Organismus auch eine entsprechende Gegensteuerung!

Neues Bauchgefühl – neue Lebensqualität.

Ab sofort kümmern sich Milliarden gesunder Helfer um Ihren Stress – und Sie sich um die Dinge in Ihrem Leben, die Ihnen wirklich wichtig sind.

OMNi-BiOTiC® Stress Repair – Probiotika höchster Qualität.

- ab sofort in Ihrer Apotheke erhältlich:
7 Beutel um € 9,90, 28 Beutel um € 35,90

Mag. Anita Frauwallner, Expertin für Darmgesundheit

www.allergosan.at

PARAZEET ein Sommer ohne Gelsen und Zecken

Die Temperaturen klettern immer weiter nach oben, die Sommer- und Urlaubszeit steht wieder vor der Tür. Nichts wie raus in die Natur – ob zum Sporteln, Baden, Grillen oder Entspannen. Doch leider lieben auch Insekten und Zecken das warme Wetter. Da kann es schon mal passieren, dass Gelsen & Co für einen ungemütlichen Aufenthalt im Freien sorgen. Treffen Sie deshalb rechtzeitig vorbeugende Maßnahmen und vertrauen Sie auf einen zuverlässigen Insektenschutz aus Ihrer Apotheke.

Die Produkte der Marke Parazeet versprechen zuverlässigen Schutz vor Insektenstichen und Zeckenbissen. Das attraktive Sortiment von Parazeet ist abgestimmt auf verschiedene Hauttypen und sorgt für optimale Hautverträglichkeit, auch bei Kindern und sensibler Haut. Ob in den Tropen oder zuhause – der verwendete Wirkstoff ist immer auf das Einsatzgebiet und die dort vertretenen Insekten abgestimmt.

Schutz für zuhause

Bei einem Aufenthalt in einem europäischen Land genügt es, mit einem „Schutz für zuhause“ vorzusorgen, um Zecken, Gelsen und andere heimische stechende Insekten von sich fern zu halten.

Der Parazeet Gelsenschutz für normale Haut kann von Erwachsenen und Kindern ab 2 Jahren verwendet werden. Die konzentrierte Lösung enthält 10% Icaridin und hält heimische tag- und nachtaktive Gelsen und andere stechende und saugende Insekten bis zu 6 Stunden wirksam fern.

Der Parazeet Gelschutz für sensible Haut hingegen beinhaltet keinen Alkohol und ist für Erwachsene, für Personen mit besonders empfindlicher Haut und für Kinder bereits ab 1 Jahr geeignet. Die Formulierung enthält 12,5% IR3535 und schützt bis zu 4 Stunden vor heimischen tag- und nachtaktiven Gelsen. Besonders beliebt ist auch der Parazeet Zeckenschutz, der auf die Haut und auf die Kleidung aufgesprüht werden kann und 4 Stunden vor Zecken, aber auch 8 Stunden vor Gelsen schützt. Dieses Produkt kann von Erwachsenen und Kindern ab 2 Jahren angewendet werden und enthält 20% Icaridin.

PARAZEET auf Reisen

Sollten Sie außerhalb Europas reisen, verwenden Sie geeignete Repellents, um sich vor Moskitos schützen zu können, die gefährliche Krankheiten, wie Malaria, Denguefieber oder Gelbfieber übertragen können. Parazeet Moskitoschutz normale Haut enthält DEET in einer 50%igen Lösung und bietet extra starken Schutz vor tropischen Moskitos. Die Schutzwirkung hält bis zu 8 Stunden an. Das Produkt eignet sich für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren mit normaler Haut.

Wenn Sie in tropische Gebiete reisen und eine besonders sensible Haut haben, hält Parazeet Moskitoschutz sensible Haut einen geeigneten Schutz von bis zu 5 Stunden für Sie bereit. Das Produkt schützt Sie vor tropischen Moskitos und ist auch für Kinder ab 2 Jahren anwendbar. Er enthält eine alkoholfreie Lösung mit 20% IR3535. Wenn Sie Parazeet einmal vergessen haben und gestochen worden sind, verspricht Parazeet Insektenstich Rollon erste Hilfe nach Insektenstichen.