

KRISTALL MAGAZIN

Stress zum Schulanfang

Wenn Eltern und Kinder leiden!



Kosmetik für die Kleinsten
Säuglingspflege richtig gemacht



Läuse!
Wirklich wirksam bekämpfen!



Das Kreuz mit dem Kreuz
Wenn die Wirbelsäule Hilfe braucht

Editorial

Die Kristall Apotheke stellt sich vor.
Gesund werden-Gesund bleiben.

„Die Chefin“



Mag.pharm. Maria Stefanich

Sie ist die Geschäftsführerin, Pharmazeutin und die Seele des Unternehmens.

Sie bringt viele Erfahrungen aus anderen Apotheken mit, und hat trotz vollem Engagement immer Zeit für ein persönliches Gespräch. Wenn Sie Wünsche und Anregungen oder auch eine Beschwerde haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Frau Mag. Stefanich.



HERZLICH WILLKOMMEN
Die Apotheke lädt schon von weiten auf einen Besuch ein

Die liebevoll eingerichtete, behindertengerecht ausgestattete Apotheke mit dem Kristall im Mittelpunkt: dieser ist für Mag. Stefanich wie für viele tausende Menschen Sinnbild der guten Kräfte, die von der Erde und den Mineralien ausgehen. Weil Wohlfühlen oft auch mit körperlicher Selbstachtung einher geht, bietet die Kristall Apotheke mit ihrem geschulten Personal kosmetische Produkte und Beratung bester Wahl.

Nicht bloß Pulverabwaage soll eine Apotheke sein, sondern eine Stätte der ergänzenden persönlichen Beratung für die Kunden und Patienten - davon ist die Apothekerin überzeugt. Das ist auch ein Konzept, das sie mit

den Ärzten der Umgebung zum Wohl der Menschen verwirklichen möchte.

Vor unserer Apotheke können sie jederzeit in der vorhandenen Kurzparkzone parken. Kurzpark-10 Minuten Scheine erhalten Sie selbstverständlich bei uns.

Unser Bestellservice können Sie per Telefon 01/869 45 38 , Fax 01/869 56 44 22 oder per Mail office@kristallapo.at nutzen. Zur Zeit stehen wir Ihnen von Mo-Fr 8-12 und 14-18 Uhr sowie Sa von 8-12 Uhr zur Verfügung.

Für Notfälle sind wir 1x die Woche auch nachts für Sie da. An welchen Tagen, entnehmen Sie bitte der Nachtdiensttafel, dem Teletext oder dem Nachtdienstkalender (Gruppe 6).

Das Team



Mag.pharm.
Nikola
TRAUNER



Irma
MAHMUTOVIC
PKA



Catarina
SCHADEN
PKA



Hermine
KUNZISKI
PKA



Aida
KARTALOVIC
Lehrling



Pinar
BÜLBÜL
Lehrling



Lilly
MIHAJLOVIC
"Die gute Fee"

Eine „duftende“ Studienreise

Im Juni führte eine Studienreise Frau Mag. Maria Stefanich nach Bulgarien, das zu 80% den Weltmarkt mit Rosenöl versorgt.



Die Königin der Blumen liefert nicht nur einen betörenden Duft, sondern auch einen wundervollen Rohstoff für die Kosmetik.

Im Herzen des Balkans liegen die Rosenfelder mit imposanten Gebirgslandschaften und ursprünglicher Ländlichkeit. Ein betörender Duft liegt über dem sonnenverwöhnten Tal der Rosen, in dem alljährlich zu Ehren der Königin der Blumen ein großes Fest gefeiert wird. Dieses Fest ist ein großes Spektakel, an dem auch der Präsident teilnimmt und natürlich sehr viele Einheimische und Touristen.

Ich fragte: „Wie lang währt das Leben der Rose?“ Die Knospe vernahm es und lächelte nur (Mir)

Rosenöl ist das teuerste ätherische Öl. Es wird gewonnen aus den Blütenblättern der Ölrose (*Rosa damascena*).

Die Ölrose wird auch „Damaszener Rose“ oder „Rose von Schiras“ genannt.

Die Blüten müssen in den frühen Morgenstunden gepflückt werden. Die Ausbeute beträgt nur 0,02-0,03 Prozent. 1 Tonne Rosenblüten liefert maximal 200-300 g Rosenöl.

Die Hauptpflück- und Erntezeit der Rosenblüten ist von morgens um 4 Uhr bis um 9 Uhr, späteres Pflücken wäre unzumutbar, da sich der Ölgehalt der Blüten aufgrund der ansteigenden Temperatur im Laufe des Tages verringert. Bis gegen Mittag sind schon ca. 30 - 40 Prozent, bis gegen Abend ca. 70 Prozent des Rosenöls verflüchtigt.

Die weitere Verarbeitung der Rosenblüten erfolgt in Kesseln, die bis zu fünf Tonnen Blüten aufnehmen. Die Blüten werden mit der vierfachen Menge entmineralisiertem Wasser eingeweicht. Unter 1 bar Druck wird das Rosenwasser-Gemisch mit Wasserdampf von unten erwärmt und destilliert (Wasserdampfdestillation). Der aufsteigende Wasserdampf nimmt die duftenden Bestandteile der Rosenblüten auf, steigt nach oben, wird dann in die Kältschlange übergeleitet und kondensiert dort. Das Kondensat sammelt sich als „fettes Wasser“ in Form einer milchigen Flüssigkeit am Boden der Vorlage. In ihm sind wiederum ca. 300 g „grünes Öl“

enthalten (ausgehend von ca. fünf Tonnen Rosenblüten). Das „grüne Öl“, das im ersten Destillationsvorgang gewonnen wird, ist die konzentrierteste und hochwertigste Form des ätherischen Rosenöls und verströmt einen intensiven Duft nach frischen Blüten.

Dem Rosenöl wird nachgesagt, dass es die Haut glättet, die Zellneubildung anregt, beruhigend wirkt und keimtötende Eigenschaften besitzt.

Ebenso soll es gute Haarpflegeeigenschaften aufweisen. Es wird in vielerlei Kosmetikpräparaten eingesetzt, z.B. in Körperöl, Rosencreme, Deomilch, Gesichtswaschcreme und in dekorativen Kosmetika. *Mag. Maria Stefanich*

Unser Service

In der Kristall-Apotheke fertigen wir Cremes für Sie an und geben Ihnen gerne einen Tropfen mitgebrachtes echtes Rosenöl dazu, das im Gegensatz zum häufiger verwendeten synthetischen Rosenöl einen viel feineren Duft besitzt.

Das „AUS“ für die Laus

Mit Beginn der Schulzeit kommt auch wieder die Saison der Kopfläuse.

Am meisten betroffen sind Kinder zwischen 5 und 12 Jahren.

Kopfläuse sind kleine, flügellose Insekten, die an ihren sechs Beinen noch Krallen haben, mit denen sie mühelos in den Haaren herumklettern können. Da sie nur etwa drei Millimeter klein sind, kann man sie mit freiem Auge nur sehr schwer erkennen. Sie stechen alle zwei bis drei Stunden in die Kopfhaut und saugen mit ihrem Rüssel Blut. Der Speichel der Tiere dringt dabei in die Blutbahn und verursacht so den unangenehmen Juckreiz.

Lebensstadien der Laus

Durchschnittlich lebt so ein Tierchen etwa drei Wochen. Damit wäre ein Lausbefall ja schon in relativ kurzer Zeit von selbst erledigt, wenn die Läuse nicht äußerst vermehrungsfreudig wären. Jedes befruchtete Weibchen legt alleine in 24 Stunden schon sechs bis acht Eier. Bis die Larve aus dem Ei schlüpft vergeht in etwa eine Woche. Jetzt ist sicher klar, warum ein Lausbefall meist zu einer unendlichen Qual für Mutter und Kind wird!



Pediculus humanus capitis (Kopflaus)

Die Übertragung der Läuse

In erster Linie werden die Läuse von Mensch zu Mensch übertragen. Stecken viele Menschen ihre Köpfe nahe



Unangenehmes Jucken auf der Kopfhaut sind die ersten Anzeichen.

zusammen, können die Läuse bequem von einem zum anderen wandern. Allerdings können Läuse bis zu zwei Tage auch ohne Wirt überleben. Daher sind auch Spielzeug, Kleidung oder Bettzeug mögliche Übertragungsquellen.

Die Lausbekämpfung

Spezielle Lausshampoos können Läuse und Larven sehr gut abtöten. Damit die Insektizide gut wirken können, muss das Shampoo aber mindestens fünf Minuten einwirken. Danach sollte man die Haare mit möglichst warmem Wasser ausspülen, denn die Laus verträgt Hitze nur sehr schlecht! Wichtig zu wissen ist jedoch, dass die Eier der Läuse mit keinem Mittel abgetötet werden können. Daher muss die Behandlung nach ein paar Tagen, wenn wieder Larven geschlüpft sind, wiederholt werden.

Spielzeug und Kleidung

Ohne Nahrung können Läuse nur sehr kurz überleben: wenn man also Kleidung und Spielzeug

in einem Plastiksackerl dicht verschlossen für 1-2 Wochen aufbewahrt, sind die Läuse sicher abgestorben. Auch heißes Waschen bei Temperaturen über 60°C und anschließendes Bügeln mit heißem Dampf macht der Laus schnell den Garaus. Tiefe Temperaturen stören Läuse hingegen nicht so sehr. Spielzeug muss daher schon etliche Tage in der Tiefkühltruhe bleiben, bis die Läuse und Larven wirklich tot sind!

Der Extratipp

Läuse vertragen Hitze nur sehr schlecht; bei Temperaturen über 60°C sterben sie in jedem Entwicklungsstadium sehr rasch ab. Wenn man die Haare also für eine halbe Stunde unter der Trockenhaube trocknet, wird die Lausbekämpfung noch zusätzlich unterstützt.

Das Kreuz mit dem Kreuz

Rückenschmerzen verdienen mit Recht den Ausdruck „Volkskrankheit“.



Die Wirbelsäule, „die Stütze des Lebens“ erfordert oft besonders sensible Therapien.

Rücken- und Kreuzschmerzen plagen die Menschen seit Jahrhunderten. Überlieferungen aus vorchristlicher Zeit belegen bereits das Auftreten dieser Schmerzen. Erkrankungen der Wirbelsäule sind heute bereits die häufigsten Gründe für Krankschreibungen. Im Jahr 2003 gab es immerhin fast eine halbe Million Krankschreibungen wegen Krankheiten von Wirbelsäule und Muskeln. Die Verschuldensfrage ist meist ziemlich klar: in den meisten Fällen sind wir es selbst, die durch ungünstige Lebensweise dafür sorgen.

Der aufrechte Gang

Der Mensch steht auf zwei Beinen. Durch den aufrechten Gang lastet wesentlich mehr Gewicht auf

der Wirbelsäule. Nur eine gesunde und kräftige Muskulatur kann dieses Gewicht halten.

Unsere bequeme Lebensweise ist auf der einen Seite Ursache für eine verminderte körperliche Aktivität mit fehlendem oder nur mäßigem körperlichen Training.

Auf der anderen Seite führt die Arbeit, die wir leisten müssen, häufig zu einer einseitigen Belastung der Muskulatur.

Schwache Muskeln

In den meisten Fällen sind also Muskelverspannungen der Auslöser für die Kreuzschmerzen.

Sitzen in ungewohnten Positionen, nicht nur bei der Arbeit, sondern auch beim Autofahren, führt dazu, dass sich Muskeln verkrampfen. Am nächsten Morgen

wacht man dann mit Schmerzen auf und kann sich kaum bewegen. Weil jede Bewegung schmerzt, setzt man sich am liebsten gleich wieder hin – ein Kreislauf, der meist zur Einnahme von Schmerztabletten führt.

Anstatt gleich eine Schonhaltung einzunehmen, sollte man die schmerzenden Muskeln lockern und kräftig trainieren, damit sie der Überbeanspruchung standhalten können. Aber Sport kann auch gefährlich werden. Denn in dem Bestreben, möglichst schnell kräftige Muskeln zu bekommen, mutet man sich anfangs gerne zu viel zu. Nach dem ersten Training schmerzt nicht nur der Rücken, sondern meist der ganze Körper. Für viele ein Grund, gleich wieder mit dem Sport aufzuhören, denn das kann

dem Körper ja nicht gut tun! Doch im Leben geht nichts von alleine ganz schnell. Auch die chronischen, starken Rückenschmerzen kommen ja nicht von einem Tag auf den anderen. Man muss schon eine Zeit lang falsche Bewegungen machen, bis das Kreuz schreit. Rückengymnastik muss langfristig, regelmäßig gemacht werden.

Richtiges Bücken, Tragen und Heben zeigt nur dann seine Wirkung, wenn man es ganz automatisch im Alltag macht. Wer beim Bücken brav in die Knie geht, und keinen runden Rücken macht, klagt bald über schmerzende Oberschenkel. Logisch, denn auch die Oberschenkelmuskeln sind die plötzlich geänderte Bewegung nicht gewöhnt.

Wer aber standhaft bleibt, und sich weiter richtig bückt, wird bald belohnt, denn die Oberschenkel werden rasch kräftiger (was Männern und Frauen gut tut) und das Kreuz wird dabei entlastet.

Schnelle Behandlung

Ist der Schmerz sehr stark, wird der Arzt in erster Linie eine Ruhigstellung anordnen und zusätzlich schmerzstillende



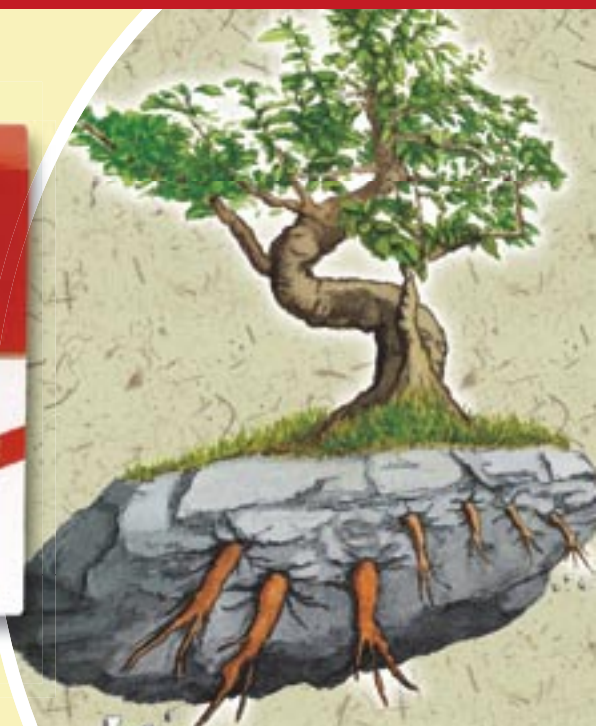
Bei Rückenproblemen sollte Sportart und Intensität mit dem Arzt abgesprochen werden.

Medikamente und eventuell Eis zur Kühlung verschreiben. Auch Salben, Gele, Sprays und seit neuestem schmerzstillende Pflaster können eine rasche Erleichterung bringen. Sind die Muskeln sehr verkrampft, können durchblutungsfördernde Wirkstoffe, die zu einer starken Erwärmung beim Auftragen führen, eine Linderung der Beschwerden bewirken. Auch muskelentspannende,

heiße Bäder können zur Lockerung der Muskulatur führen und damit manchen Schmerz erleichtern. Bei chronischen Schmerzen kommen schließlich reflextherapeutische Maßnahmen, Akupunktur, Infiltrationen und Heilgymnastik zum Einsatz. Ausgleichsübungen, richtiges Sitzen und Bücken sind nur dann gut, wenn sie automatisch immer gemacht werden.

DIE ENERGIEQUELLE FÜR NEUE LEBENSKRAFT

Bei Müdigkeit, mangelnder Konzentration und Antriebsschwäche.
1 Tablette täglich.



Alle Jahre wieder: Stress zu Schulbeginn

Viele Eltern und die meisten Kinder freuen sich auf den Schulanfang. Doch oft wird alles anders.

Der Schulbeginn ist eine Zeit, in der gerade Kinder stark gefordert werden. Der Stress der Kinder überträgt sich nahtlos auf die Eltern. Plötzlich haben auch die Kinder wieder einen geregelten Tagesablauf, oft von den Eltern regelrecht ersehnt, doch ergeben sich für Kinder vielfach gravierende Probleme.

Der erste Schultag

Besonders Taferlklassler brauchen Kraft- und Energiequellen, um den Schulalltag gesund und munter zu überstehen. Konzentration und Leistungsstärke werden stark gefordert. Dazu kommt noch, dass Kinder im Wachstum einen deutlich erhöhten Vitaminbedarf haben. Nicht nur der Geist, auch die Knochen brauchen Energiespender, damit die Entwicklung der Kinder optimal verläuft. Ein gutes Frühstück und die richtige Jause spielen dabei eine wichtige Rolle.

Vitamintonikum speziell für Kinder

Tonika für Kinder sind genau auf den täglichen Vitaminbedarf von Kindern abgestimmt. Die Zusammensetzung unterscheidet sich daher ganz wesentlich von normalen Vitaminpräparaten. Kinder brauchen zum Beispiel vor allem Vitamin D für das Wachstum der Knochen. B-Vitamine wiederum sind bekannt als besondere Energiespender. Appetitmangel, Schulumüdigkeit oder Lernschwächen können



deutliche Anzeichen eines Mangels an Vitamin B sein. Die Vitamine C und E hingegen sind zur Stärkung der eigenen Immunabwehr da und schützen Kinder daher vor Krankheiten.

Prüfungsangst

Wenn Kinder vor Schularbeiten oder Prüfungen besonders nervös sind, reagieren Eltern oft mit Unverständnis darauf. „Wer gelernt hat, braucht nichts zu befürchten“, ist oft die Devise der Erwachsenen. Doch damit kann man Prüfungsangst nicht beseitigen! Viel besser ist es, die Angst ernst zu nehmen und mit harmlosen Mitteln dagegen anzukämpfen. Bachblüten, Notfalltropfen oder homöopathische Tropfen gegen Prüfungsangst können den akuten Stress beseitigen und geben dem Kind zusätzliche Sicherheit. Man

tut etwas gegen die Nervosität und Angst und damit kann es schon gar nicht mehr so schlimm sein!

Muntermacher

Wenn Kinder ständig müde sind, ist das meist ein Zeichen von Überforderung. Abzuraten ist dann vor allem von Energy drinks, die eine Menge Coffein enthalten. Damit lässt sich die Müdigkeit kaum wirklich beseitigen. Besser ist sicher ein Vitaminschub. Wer kein Tonikum mag, kann auf Lutschbonbons oder Brausetabletten vertrauen. Wichtig ist auch, die Kinder einmal vom Schreibtisch und Fernseher wegzulocken. Bewegung oder Sport, möglichst an der frischen Luft, sorgen für den wichtigen Ausgleich zum Schulalltag und lassen die schulischen Pflichten nicht überhand nehmen!

Kinderimpfungen (österr. Impfplan)

Die meisten dieser Impfungen können als Kombinationen geimpft werden, um den Kindern die vielen Einstiche zu ersparen. Klar ist natürlich, dass Mehrfachimpfungen das Immunsystem besonders stark fordern und leichte Nebenwirkungen, wie Fieber, typische Reaktionen auf die Impfungen sind! Viele Kinder sind nach der Mehrfachimpfung vermehrt krankheitsanfällig. Das Immunsystem ist ja damit beschäftigt, Antikörper gegen die injizierten Krankheitserreger zu bilden, und ist damit gerade bei Mehrfachimpfungen nahezu überfordert. Daher können sich ganz harmlose Keime ungehindert im Körper ausbreiten und Schnupfen, Darmerkrankungen oder Hautreaktionen hervorrufen.

Diphtherie

Durch die häufigen Impfungen kommt diese Krankheit in Österreich kaum mehr vor. Allerdings ist die Durchseuchungsrate in den ehemaligen Ostblockstaaten noch sehr groß. Damit Diphtherie auch weiterhin in Österreich ausgestorben bleibt, werden Kinder automatisch geimpft.

Tetanus

Tetanus ist die Impfung, die nahezu jeder schon einmal bekommen hat. Ist der Impfschutz einmal aufgebaut, hält diese Impfung nahezu ein Leben lang. Das heißt, auch nach Überschreitung der zehnjährigen Schutzzeit, muss niemals neu mit dem Impfschema begonnen werden. Eine einzige weitere Auffrischungsimpfung erneuert den Impfschutz sofort!

Pertussis

Die Generation der Eltern von Kindern, die heute obligatorisch gegen Keuchhusten geimpft werden, ist gerade dieser Impfung gegenüber recht skeptisch eingestellt. Vor etwa 15 Jahren hatte die Impfung noch zu relativ häufigen Impfkomplicationen geführt und der Impferfolg war auch nicht optimal. Mittlerweile ist aber der Impfstoff schon so weit entwickelt worden, dass unangenehme Nebenwirkungen bereits ausgesprochen selten sind!!

Haemophilus Influenza B

Haemophilusarten gibt es viele, die auch zu unterschiedlichen Krankheitsbildern führen. Gefährdet sind meist nur Kinder unter 5 Jahren.

Gefürchtetste Erkrankung ist dabei die Gehirnhautentzündung, die ausgesprochen schwer verläuft und sogar tödlich enden kann.

Masern, Mumps und Röteln

Mittlerweile werden diese Impfungen bereits in den ersten Lebensjahren verabreicht. Der dadurch entstehende Impfschutz sollte ein ganzes Leben lang anhalten. Früher wurde jedoch gegen Röteln erst etwa im 13. Lebensjahr in einer Schulimpfkation geimpft. Obwohl der Impfschutz gegeben sein sollte, empfiehlt es sich hier, im Erwachsenenalter eine Antikörperbestimmung machen zu lassen. Nicht selten wird dabei festgestellt, dass keine Antikörper gegen Röteln mehr nachweisbar sind.

Hepatitis B

Diese Impfung ist sicher die umstrittenste. Da die Ansteckungsgefahr gerade für Kinder nicht sehr hoch ist, fragen sich viele Eltern, ob diese zusätzliche Belastung des Immunsystems wirklich notwendig ist? Sinn der Impfung ist jedoch eine möglichst weltweit hohe Durchimpfungsrate zu erzielen.

Sicherer Sonnenschutz für Ihre schönsten Tage im Jahr.

ALL DAY 15 / ALL DAY 20+

ALL DAY ist ein liposomaler Sonnenschutz mit Langzeitwirkung für eine natürliche Bräunung. Wasserfest auch bei mehrmaligem Wasserkontakt. Ideal auch für Kinder.



Vorteilhafte Doppelpackung um € 25,15

ALL DAY 15 oder ALL DAY 20+

Sie sparen € 5,45

(unverb. Richtpreis inkl. MwSt.).

In Ihrer Apotheke.

GRATIS!

Beim Kauf von 2 Louis Widmer Sonnenprodukten erhalten Sie eine Strandtasche gratis! Solange der Vorrat reicht.



www.louis-widmer.at

Louis
Widmer



Nordic Walking mit der Kristall-Apotheke

Eine gesunde Bewegungsalternative



Einige Schnappschüsse vom Nordic-Walking Tag



Nordic Walking ist als Sportart gerade für jene Menschen maßgeschneidert, die nicht laufen sollen oder wollen, die aber sehr wohl etwas für ihre Gesundheit und Fitness machen wollen. Daher war unsere Idee, einen Nordic Walking-Tag in Kooperation mit Intersport Eybl zu veranstalten.

Dieser Nordic Walking-Tag fand am 26.06. bei Kaiserswetter statt.

Die etwa 100 angemeldeten sportbegeisterten Personen wurden in 4 Gruppen eingeteilt und starteten von der Kristall-Apotheke, gestärkt mit diversen Sportdrinks und einer ausgebildeten Trainerin in Richtung Kellerberg. Sowohl die Stöcke als auch der Trainer wurden gratis zur Verfügung gestellt.

Unter fachmännischer Aufsicht wurde die Methodik für den

richtigen Stockeinsatz geübt. Nur durch den richtigen Stockeinsatz wird der Kalorienverbrauch im Vergleich zum Gehen ohne Stöcke um etwa 20% gesteigert.

Etwa 1 Stunde genossen die Teilnehmer die Harmonie mit sich selbst und der prächtigen Natur. Die Trainerin erklärte ergänzende Dehnungs- und Auflockerungsübungen.

Regelmäßiges Nordic Walking ist ein wahrer Jung- und Gesundheitsbrunnen, das Herz pumpt mehr Sauerstoff durch den Körper, die Blutgefäße werden vor Verkalkung geschützt, Muskeln gekräftigt, die Immunabwehr verbessert.

Der harmonische Bewegungsablauf beim Nordic Walking hat viele Teilnehmer motiviert, gleich im Anschluss in das Sportgeschäft zu fahren und sich Nordic Walking-Stöcke zu kaufen. Erfreulicherweise hat sich eine Gruppe gefunden, die sich wöchentlich zu einem Walk trifft.



Noch mag bei manchem die Hemmschwelle zu groß sein, um sich mit Stöcken auf die Straße zu trauen. Aber die vielen zufriedenen Teilnehmer dieses Schnupperkurses können es bestätigen - wer es einmal mit Nordic Walking probiert hat, der ist von dieser Sportart absolut begeistert.

Mag. Maria Stefanich

Babypflege - Zeit der Zärtlichkeit

Die tägliche Katzenwäsche ist auch eine Zeit der intensiven Berührung.

Babyhaut unterscheidet sich ganz wesentlich von der Haut der Erwachsenen. Zum einen hat sie nur eine sehr geringe Melaninproduktion und damit kaum einen natürlichen Sonnenschutz. Babys brauchen daher immer einen möglichst hohen Sonnenschutzfaktor. Zum anderen ist der Feuchtigkeitsgehalt der Babyhaut wesentlich höher als beim Erwachsenen. Das bedeutet, dass schon eine leichte Reibung Blasen erzeugen kann. Die Haut des Neugeborenen reagiert besonders empfindlich. Spezielle Pflege ist notwendig, damit die Schutzbarriere der Haut für Keime gut funktionieren kann. Dazu kommt noch, dass die Talgdrüsen beim Baby noch sehr klein sind, wenig Hautfett wird gebildet. Eine höhere Anfälligkeit für Reizstoffe, wie Speichel und Exkremente resultiert daraus.

Babypopo – die besondere Pflegezone

Wasser und Papiertücher entfernen erst einmal das Größte. Hartnäckige Exkremente können am besten mit Babyöl oder mit Feuchttüchern entfernt werden. Um den zarten Babypopo vor der aggressiven Harnsäure zu schützen, sind Cremes mit einem hohen Zinkanteil am besten geeignet. Sie bilden auf der Haut einen feuchtigkeits- und schmutzabweisenden Schutzfilm, der die natürliche Hautatmung nicht behindert. Rötungen und Windeldermatitis lassen sich auf diese Weise gut vermeiden. Wichtig ist dabei, die Creme nicht zu dick aufzutragen, da sie sonst die Poren der Papierwindel verstopft und sich



Behutsame richtige Pflege macht Babys glücklich.

so die Nässe in der Windel stauen kann. Ist der Popo erst einmal rot, können Puder mit Ringelblumen- und Kamillenextrakt das Brennen und die Reizung rasch lindern. Ein Puder sollte allerdings immer nur alleine verwendet werden. Gemeinsam mit Ölen oder Cremes führt es schnell zur Bildung von kleinen Klümpchen.

Kleine Wasserratte

Babys lieben das Baden, denn es erinnert sie an die Geborgenheit im Mutterleib. Die richtige Temperatur für das Planschen liegt bei 36 bis 38° Celsius. Wichtig ist auch die Raumtemperatur, denn wenn das Baby nackt ist, braucht es sehr viel Energie, weil der Körper den Temperaturabfall auszugleichen versucht. Reines Wasser kann im Prinzip beim Baden nicht schaden, denn das Baby hat einen natürlichen Hautschutz. Wird das

Baby allerdings täglich gebadet, sollte ein rückfettender Badezusatz beigefügt werden. Mandel-, Soja- oder Sesamölzusätze eignen sich dafür am besten. Naturextrakte der Ringelblume, von Kamille und Fenchel wirken zusätzlich reizmildernd und hautberuhigend.

Tägliche Katzenwäsche

Das Gesicht des Babys wird meist nur mit einem feuchten Waschlappen gereinigt. Einmal täglich eincremen reicht üblicherweise aus. Nur bei besonderer Kälte sollte zusätzlich eine Schutzcreme verwendet werden. Im Sommer hingegen kann eine Sonnencreme die Gesichtscreme durchaus ersetzen. Vorsicht ist jedoch im Augenbereich geboten. Cremes können leicht in die Augen rinnen, und dort zu Reizungen führen. Die Augen sollten daher abends immer mit einem sauberen Waschlappen von außen nach innen gereinigt werden.



Wechseljahre

Hormonersatztherapien kommen immer mehr in Verruf. Viele Frauen suchen nach einer Alternative um die Wechseljahrsbeschwerden zu bekämpfen.

Die Liste jener Beschwerden und Krankheiten, die Frauen nach dem Absturz ihrer Hormonbilanz bei der Menopause zugeschrieben werden, verursacht tatsächlich Gänsehaut. Da drohen Hitzewallungen, Schlafstörungen und Depressionen, Migräne, trockene Haut, Gewichtszunahme, Wasserstau in den Beinen, Gelenkschmerzen und unkontrollierter Harnverlust. Die Knochen werden brüchig, die Gefahr eines Herzinfarkts steigt rapide. Warum aber leiden wir heute scheinbar viel stärker unter den Wechseljahren als die Generation unserer Mütter und Großmütter?

Höheres Lebensalter

Einerseits hat natürlich die höhere Lebenserwartung mit dem längeren Leiden im Klimakterium

zu tun. Aber sind Frauen heute wirklich empfindlicher als ihre Vorgenerationen? Mit Sicherheit nicht, allerdings sind die Frauen, die derzeit unter den Wechseljahren leiden auch diejenigen, die zum ersten Mal Hormone zur Verhütung genommen haben. Und zwar sehr hohe Dosen, über eine sehr lange Zeit, weil man über die segensreiche Erfindung der „Pille“ so dankbar war und noch nichts von Nebenwirkungen der Hormone wusste. Wenn der Körper aber über so lange Zeit an sehr hohe Hormondosen gewöhnt war, fällt ihm der Rückgang der Hormone natürlich viel stärker auf.

Abfall des Hormonspiegels

Etwa ab dem 55. Lebensjahr fällt der Hormonspiegel rapide ab. Allerdings gerade am Beginn des Klimakteriums, der so genannten

Prämenopause, kommt es dabei zu sehr starken Schwankungen. Bis sich die Hormonausschüttung auf einem niedrigeren Niveau einpendelt, durchläuft der weibliche Körper dadurch eine Art hormoneller Achterbahn, in der der Hypothalamus eine Steuerzentrale ist. Durch seine Hyperaktivität versucht er die Sexualhormonproduktion anfangs möglichst anzukurbeln, da er aber gleichzeitig Sitz des Thermoregulationszentrums ist, entstehen als „Nebenwirkung“ die berühmten Hitzewallungen.

Hormonersatztherapie

Kaum ein Arzt lehnt heute die klassische Hormonersatztherapie mit Östrogen und Gestagen grundlegend ab. Durch die verschiedenen Präparate ist es möglich, das „Frausein“ zu



Viele natürliche Eiweiße und Phytohormone findet man in der asiatischen Küche.

verlängern und damit das Altern hinauszuschieben. Allerdings gibt es leider auch Nachteile des Jungbrunnens „Hormone“.

Die Gefahr, dass Hormone, die über einen langen Zeitraum hinweg eingenommen werden, Krebserkrankungen verursachen können, und die unerwünschte Gewichtszunahme durch diese Hormone lassen bei vielen Frauen ein ungutes Gefühl für die Hormonersatztherapie entstehen. Eine Alternative könnten hierbei die sogenannten Phytohormone bieten.

Pflanzliche Hormone

Phytohormone sind Substanzen, die unter anderem aus der Sojapflanze gewonnen werden. Sie haben eine ähnliche chemische Struktur wie das weibliche Geschlechtshormon Östrogen und können daher im Körper an den selben Rezeptoren angreifen, wie die körpereigenen Hormone. Entdeckt hat man sie, als man in einem Vergleich festgestellt hat, dass asiatische Frauen viel seltener

an Brustkrebs erkranken und viel geringere Wechselbeschwerden haben, als westliche Frauen.

Unterschiedliche Ernährung

Der große Unterschied in der Lebensweise dieser Frauen liegt vor allem in der Ernährung. So essen Asiatinnen wesentlich weniger Fett und dafür die in unseren Breiten kaum populären Sojaprodukte,

wie Tofu und Sojasauce. Bei der Untersuchung von Soja wurden dann die Phytohormone, die dem Östrogen sehr ähnlich sind, entdeckt.

Nun ist es aber nicht so, dass in unseren Nahrungsmitteln überhaupt keine Phytoöstrogene enthalten sind. Auch Kirschen, Karotten und Erdnüsse enthalten diese pflanzlichen Hormone – nur eben in wesentlich geringerer Menge als Sojabohnen

Pflanzliches Östrogen

Phytohormone sind in ihrer chemischen Struktur dem Östrogen sehr ähnlich, und können daher an den körpereigenen Rezeptoren andocken, und somit in geringem Maß – etwa um das 100- bis 1000-fache schwächer – die körpereigene Östrogenproduktion anregen.

Sie spielen dem Körper quasi vor, er hätte genügend eigene Sexualhormone. Dadurch können nicht nur klimakterische Beschwerden verringert, sondern auch eine Brustkrebsprophylaxe unterstützt werden.

Bisherige Tierversuche beweisen, dass pflanzliche Hormone die Brustkrebsbildung um bis zu 50 Prozent reduzieren können.

Die Antwort aus der Natur: Die Yams-Wurzel



Yams-Wurzel

In den 30er und 40er Jahren dieses Jahrhunderts wurde die Yams-Wurzel von japanischen und amerikanischen Wissenschaftlern eingehend untersucht. Interessantester Extrakt der Pflanze, deren Bekanntheitsgrad und Bewunderung seitdem beständig

zugenommen hat, ist ein Wirkstoff, der die Produktion von DHEA, einem Hormon das ebenfalls als Jungbrunnen gilt, steigert. Der Inhaltsstoff der Yams-Wurzel ist eher dem zweiten weiblichen Sexualhormon, dem Progesteron ähnlich. Da Frauen gerade am Beginn der Wechseljahre unter dem Progesteronabfall leiden, kann die Yams-Wurzel hier eine gute Alternative zur richtigen Hormonersatztherapie bilden!

Das Monatsrezept

Schwammerl-Kartoffel Eintopf



Zutaten:

500g gemischte Pilze
4 Kartoffeln
kleingehackte Knoblauchzehe
800ml Gemüsesuppe
300g Sauerrahm
Öl, Salz, schwarzer Pfeffer,
Cayennepfeffer, 2 Petersielenzweige,
2 Lorbeerblätter,
4 Wacholderbeeren

Zubereitung:

Zwiebel und Kartoffel schälen, schneiden und mit Knoblauch glasig dünsten. Mit Suppe aufgießen und Wacholderbeeren sowie Lorbeerblätter zufügen. Würzen und köcheln lassen, bis die Kartoffel weich sind. Inzwischen Pilze putzen, schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Würzen und zu den fertigen Kartoffeln geben. Zum Schluss Sauerrahm in den Eintopf rühren und mit einzelnen Petersil- und Lorbeerblättern garnieren.

Der Tipp vom Apotheker

Johanniskraut gegen Stimmungstief

Wenn die Tage wieder kürzer und das Wetter wieder schlechter wird, schleichen sich schnell depressive Verstimmungen ein. Johanniskraut kann hier eine gute Hilfe sein. Allerdings muss man wissen, dass die Pflanze ihre Wirkung erst nach 4 bis 6 Wochen entfaltet. Man muss also rechtzeitig vorbeugen, damit ein Stimmungstief vermieden werden kann. Wer keine Dragees schlucken möchte, kann Johanniskrauttee trinken. Der stimmungsaufhellende Tee schmeckt allerdings nur heiß gut, kühlt er aus, wird er schnell sehr bitter. Um den Geschmack noch zu verbessern und gleichzeitig auch eine nervenberuhigende Wirkung zu erzielen, kann Johanniskraut mit Melisse gemischt werden!

Neues aus der Wissenschaft

Halbe Tablette ist nicht immer auch halbe Wirkstoffdosis

Das Teilen einer Arzneimittel-Tablette bedeutet nicht unbedingt auch eine Halbierung des Wirkstoffes. Die Dosierung fällt beim Teilen häufig sehr ungenau aus, warnen Ärzte. Auf die richtige Teilungstechnik kommt es an. Tabletten mit Bruchkerbe sollen mit der Rille nach unten auf eine ebene Fläche gelegt werden. Anschließend kann man die Tablette durch einen Fingerdruck leicht halbieren. So genannte Tablettenteiler aus der Apotheke können die Prozedur vereinfachen. Grundsätzlich abgesehen werden sollte von einer Viertelung von Tabletten - hier ist die Gefahr sehr hoch, ungleiche Mengen an Wirkstoff zu erhalten.