

# PetrusBlatt



Das neue  
Team  
stellt sich  
vor.

alpinamed.at



SCHNAUZE VOLL  
von Deiner BLASE?

Unterstützt in Symbiose  
mit der Natur



Teste die Phyto-Power der ganzen Preiselbeere\* – nur von Alpinamed®

Durch ein besonderes Extraktionsverfahren enthalten Alpinamed® Preiselbeer Produkte einen natürlich hohen Anteil an wertvollen Proanthocyanidinen (PAC). Unterstützt vor, während und nach einer Blasenentzündung.

Erhältlich in Deiner Apotheke

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin C und Magnesium zur Unterstützung einer normalen Immun- und Muskelfunktion. \*Pharmazeutischer Pflanzen-Vollextrakt aus frischen Bio-Preiselbeeren (Schale, Fruchtfleisch und Kerne). Kein Presssaft.

GCB-ALP-FRBZ40301

HALEON

# DOPPEL POWER GEGEN AUA!



Desinfiziert & Heilt  
oberflächliche Wunden.

**Vitawund®**

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Chlorhexidin. Haleon-Gebro Consumer Health GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich. Stand: 03 2024.

BG-UVIT 240301

# Editorial



**Liebe Kundin,  
lieber Kunde,**

Das Leben ist Veränderung! Ein neues Team bedeutet neu Vertrauen schöpfen. Dies gilt für die Teammitglieder untereinander, aber noch mehr für Sie, unsere Kunden.

Um Ihnen die Mitarbeiter näher vorzustellen, haben wir gemeinsam dieses Petrus Blatt gestaltet. Diese Zeitung gibt allen Teammitgliedern, ob neu oder bereits lange im Haus, nun die Gelegenheit sich bei Ihnen vorzustellen. Neben dem Steckbrief jedes/-r Einzelnen, finden Sie auch interessante Artikel zu den Fachgebieten, für welche sich die Kolleg-inn-en besonders begeistern. Vom Medikationsmanagement bis zur Homöopathie, mit allen Fragen sind Sie bei uns fachlich und menschlich gut aufgehoben.

Wir sind stets um Ihre Anliegen bemüht und freuen uns über Ihr Vertrauen. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre!

Herzlichst,

Mag. pharm. Dr. Birgit Gallien-Lintschinger



**Die aktuellsten  
Infos finden Sie auch  
auf Instagram  
@petrus-apotheke**

## Inhalt



<b>Editorial</b>	3
<b>Schwangerschaft</b> Babyfreuden	4
<b>Ganzheitliche Medizin</b> Homöopathische Reiseapotheke	6
<b>Medizin</b> Haben Sie Ihre Medikamente im Blick?	8
<b>Ganzheitliche Medizin</b> Spagyrik bei allergischen Beschwerden	9
<b>Darmgesundheit</b> Gesundheit beginnt im Darm	10
<b>Tierecke</b> Hunde	11
<b>Nährstoffe</b> Energie für Körper und Geist	12
<b>Schönheit</b> Beautytipps	14
<b>Kosmetik</b> Hautgesundheit	15

## Impressum

**Medieninhaber:** Apotheke zum Heiligen Petrus, 8042 Graz, St. Peter Hauptstraße 45, Tel.: 0316/47 14 42

**Layout und Satz/Druck:** Medienfabrik Graz

**Titelfoto:** © iStock.com/Lisa-Blue

**Schlussfoto:** © René Gallien

**Icons:** © flaticon.com

# Babyfreuden

Mag. pharm. Jasmin Ziegler



Mein Name ist **Mag. Jasmin Ziegler**, und ich verstärke das Team der Apotheke zum heiligen Petrus seit März 2023. In Kürze verabschiede ich mich in den Mutterschutz, um mein 2. Baby willkommen zu heißen.

Eine Schwangerschaft ist eine große Freude. In den neun Monaten bis zur Geburt arbeitet der Körper einer Frau auf Hochtouren, um das ungeborene Kind ausreichend zu versorgen.

Eine Schwangere hat einen erhöhten Nährstoffbedarf, der sich nur schwer über die Nahrung decken lässt. Viele Frauen sind u. a. durch die langjährige Einnahme der Pille nicht ausreichend mit Folsäure versorgt. Diese ist essentiell für die Entwicklung des Kindes. Es gibt Vitaminpräparate die schon während der „Baby-Planung“ genommen werden. Spätestens während der Schwangerschaft ist eine Einnahme von allen wichtigen Nährstoffen wie Eisen, Jod, Calcium, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren empfohlen.

Zu den häufigsten Beschwerden, vor allem zu Beginn einer Schwangerschaft zählen Übelkeit und Erbrechen. Meist verschwindet die Übelkeit um die 12. Woche. Bei morgendlicher Übelkeit kann es helfen, noch vor dem Aufstehen ein Stück trockenes Brot zu sich zu nehmen. Tagsüber hilft es, mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen. Auf stark gewürzte, scharfe oder fettreiche und sehr süße Lebensmittel sollte verzichtet werden. Sehr gut erprobt bei Schwangerschaftsübelkeit sind Kapseln Ingwerextrakt. Diese beruhigen den Magen. Auch in der Homöopathie kann die passende Arznei (z.B. Nux vomica) gefunden werden.

Durch den Anstieg des Hormons Progesteron entspannt sich die glatte Muskulatur. Das führt häufig zu Sodbrennen, aber auch Verstopfung und Darmträgheit. Bei Sodbrennen sollte man auf fettreiche und stark gewürzte Speisen, sowie Kaffee und schwarzen Tee verzichten. Milch oder auch das

langsame Kauen von Mandeln kann Magensäure neutralisieren. Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich zu nehmen, ist hilfreich.

Bei starkem Sodbrennen können Lutschtabletten oder Flüssigsachets mit Natriumalginat verwendet werden. Diese bilden eine Schutzbarriere, sodass die Magensäure nicht in die Speiseröhre aufsteigen kann. Wer Hilfe in der Homöopathie sucht, wird bei Robinia Pseudo-acacia fündig.

Um Verstopfung vorzubeugen, sollte man auf eine ballaststoffreiche Ernährung mit ausreichend Vollkornprodukten, Obst und Gemüse achten. Außerdem sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Regelmäßige Bewegung unterstützt zusätzlich die Verdauung. Magnesium, das in der Schwangerschaft vermehrt gebraucht wird, kann sanft abführend wirken. Des Weiteren darf Macrogol 4000 verwendet werden.

Hämorrhoiden sind häufig eine Begleiterscheinung der Ver-

stopfung. Hier wirken Sitzbäder mit Eichenrindenextrakt und Hämorrhoidensalbe schmerzstillend. Die Salbe vor dem Stuhlgang verwendet, macht den Stuhl gleitfähiger und danach verwendet wirkt sie entzündungshemmend.

Wassereinlagerungen und Krampfadern während der Schwangerschaft, sind auf die erhöhte Belastung der Gefäße und des Bindegewebes zurückzuführen.

Vorbeugen lässt sich durch regelmäßige Bewegung, sowie durch Vermeidung von langem Stehen. Das Hochlagern der Beine und das Tragen von Kompressionsstrümpfen kann die Beschwerden ebenso bessern. Zusätzliche Linderung verschafft ein Frischegel mit Weinlaubextrakt.

Rückenschmerzen entstehen meistens im letzten Drittel der Schwangerschaft. Die Beschwerden treten vor allem im Lendenwirbelsäulenbereich, im Kreuzbein oder Schambein auf, da sich Bänder und Sehnen lockern, um die Geburt zu erleichtern. Um das Gewicht des wachsenden Bauches auszugleichen, krümmt sich die Lendenwirbelsäule weiter nach vorne. Um Schmerzen vorzubeugen, eignen sich bei normal

verlaufender Schwangerschaft leichte Sportarten wie Schwimmen, Gymnastik oder Schwangerschaftsyoga. Auch schweres Heben sollte vermieden werden.

Durch den wachsenden Bauch muss sich die Haut dehnen. Dadurch wird das Bindegewebe vor allem gegen Ende der Schwangerschaft stark beansprucht. Besonders betroffen sind Stellen wie Bauch, Po oder Brüste. Um der Bildung der Schwangerschaftsstreifen vorzubeugen, eignen sich Massagen mit Mandelöl, dem verschiedene ätherische Öle, wie z.B. Lavendel-, Neroli-, Rosmarin- oder Rosenöl zugesetzt werden. Wechselduschen regen die Durchblutung an und stärken das Bindegewebe.

Bei Schnupfen, können Nasensprays mit einer hypertonen Meerwasserlösung verwendet werden. Diese wirken auf natürliche Weise abschwellend und befeuchten die Nase. Außerdem hilft es, bei Atemwegserkrankungen, mit einer Salzlösung zu inhalieren. Bei Halsschmerzen kann man mit Eibisch- oder Salbeitee gurgeln. Außerdem wirkt ein Tee aus Isländisch Moos beruhigend auf die Schleimhäute im Rachen. Lutschtabletten mit

Benzydaminhydrochlorid wirken schmerzlindernd und desinfizierend. Ebenso können Lutschtabletten mit Isländisch Moos, Salz oder dem Bakterienstamm Streptococcus salivarius K12 gefahrlos verwendet werden.

Bei Kopfschmerzen hilft wieder Magnesium sehr gut, und man muss erst gar nicht zu einem Schmerzmittel greifen. Bei Fieber und Schmerzen kann kurzfristig in allen Phasen der Schwangerschaft Paracetamol eingenommen werden. Lindenblütentee wirkt schweißtreibend und ist erlaubt. Sollte das Fieber anhalten, kann Ihnen Ihre Ärztin im 1. und 2. Trimenon auch Ibuprofen verordnen.

Allen werdenden Müttern wünsche ich eine wunderschöne Schwangerschaft! Zögern Sie nicht sich bei Fragen an uns zu wenden.

# Homöopathische Reiseapotheke



Mag. pharm. Dr. Birgit Gallien-Lintschinger



## Mag. pharm. Dr. Birgit Gallien-Lintschinger

Mein Interesse wurde mir quasi in die Wiege gelegt. Geboren als Tochter zweier Pharmazeuten und im Apothekenhaus aufgewachsen, wusste ich, was mich im zukünftigen Beruf erwartet. Ich leite die Apotheke nun seit 2006 in 4. Generation.

Mein pharmazeutisches Interesse gilt neben der klassischen Arzneimitteltherapie der Homöopathie, der Spagyrik, den Nährstoffen und der Phytotherapie.

## Zur Homöopathie hier einige Worte:

Der Begriff Homöopathie kommt aus dem Griechischen: Hier bedeutet „Homoios“ so viel wie „gleich“ und „pathos“ so viel wie „Leiden“. Und tatsächlich behandelt die Homöopathie eine bestimmte Krankheit mit einer winzigen Dosis jenes Stoffes, der in einer höheren Dosierung die gleichen Krankheitszeichen auslö-

sen würde. Der gesetzte Reiz soll dabei die körpereigenen Selbstheilungskräfte anregen

## Homöopathische Reiseapotheke

Hier ein paar wichtige Arzneien (Globuli), die in einer Reiseapotheke Platz finden sollten:

### Fieber:

**Aconitum D6 (Aconitum napellus) = Blauer Eisenhut, Sturmhut:** Alles kommt plötzlich: blass, kalt, ängstlich und unruhig; schweißlos; trockener, harter Puls, rascher Fieberanstieg; Folge von Schreck, Schock, starkem Wind (Sturm), Luftzug; Besserung durch frische Luft

**Belladonna D6 (Atropa belladonna) = Tollkirsche:** Symptome entwickeln sich sehr schnell: rot, heiß, feucht, heftig, pochend, aufgerissene Augen, Kopf in den Nacken werfen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit (allgemeine Über-

hitzung des Organismus); Lokalisierung der Entzündung (z.B. Hals, Ohren,...); Besserung durch Aufstehen oder Aufsetzen

**Ferrum phosphoricum D12 = Eisenphosphat:** Durchscheinend blass, dunkle Ringe unter den Augen, rote Backen; labiler Kreislauf, Müdigkeit besonders morgens; kaum (hohes) Fieber; Neigung zu aufsteigenden Ohrenentzündungen; langsamer Krankheitsverlauf

### Verletzungen:

**Arnica D6 (Arnica montana) = Arnika, Wolfsblume, Bergwohlverleih:** Verletzungen, Schlag, Sturz; große Blutergerüsse, hellrote Blutungen; abwechselnd Frost und Hitze mit großem Durst; wie zer schlagen; Ruhe und Liegen bessern

**Ruta graveolens = Wein-Raute:** Bänderzerrung an Hand- und Fußgelenken

Dr. Böhm®

# ALLES FÜR MEINE NATÜRLICHE ENTGIFTUNG

## Detox für Ihre Leber.

Sie fühlen sich oft müde und abgeschlagen? Dies könnten erste Anzeichen für eine überlastete Leber sein. Die Leber wird oft von vielen Seiten wie z.B. durch Fett, Alkohol und Süßigkeiten angegriffen.

### Dr. Böhm® Mariendistel

- ☑ schützt die Leber
- ☑ normalisiert die Leberwerte
- ☑ verbessert die Leberfunktion

Qualität aus  
Österreich. 



Pflanzliches Arzneimittel

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke\*

\*Apothekenumsatz in ÖNMA Österreich 01C Offiziale von 2012

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformationen, Arzt oder Apotheker.

## Magen-Darmverstimmung / Durchfall:

### **Nux vomica D6 (Strychnos nux-vomica) = Brechnuss:**

Das „Katermittel“, besser noch das Mittel der Maßlosigkeit, egal wovon: Kopfschmerzen von zu viel Stress, Übelkeit von zu viel Essen, Alkohol oder anderen Drogen; saures Aufstoßen, Völlegefühl, Durchfall trotz Neigung zu Verstopfung; Besserung durch Entleerung, Schlaf, Wärme

### **Veratrum album D6 = weißer**

**Germer:** Schwächezustand mit kaltem Schweiß, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall; als Folge von ungewohnter Kost; großer Durst;

### **Okoubaka D6 = Okoubaka:**

Magen-Darm-Beschwerden

nach verdorbenem oder ungewohntem Essen

## Insektenstiche:

### **Apis D6 (Apis mellifica) =**

**Honigbiene:** Insektenstiche (besonders Bienen), gespannt angeschwollen; bei Halsentzündungen: Rachenschleimhaut angeschwollen (wie nach einem Bienenstich), Gefühl der Beengung („der Hals wächst zu“), großes Bedürfnis nach

Kälte, akute, heftige, als bedrohlich empfundene Symptome, ausgeprägte Durstlosigkeit (trotz Fieber)

### **Ledum D12 (Ledum palus-**

**tre) = Sumpfporst:** Grundsätzlich bei allen Arten von Stichverletzungen; Kälte und kaltes Wasser bessern, Haut angeschwollen, juckt, brennt; stechende Schmerzen, Frösteln

## VORTRAG

# Homöopathische Kinder- und Hausapotheke

Montag, 27.05.2024, 18.00 Uhr, Apotheke 1. Stock

Auf Grund der begrenzten Teilnehmeranzahl  
bitten wir um verbindliche Anmeldung.

# Haben Sie Ihre Medikamente im Blick?

Mag. pharm. Eva Eigner



Mein Name ist **Mag. Eva Eigner**. 2022 begann ich in der Petrus Apotheke zu arbeiten. Nach der Geburt meiner Tochter 2023, freue ich mich jetzt wieder in den Beruf zurück zu kehren.

**E**s geht schneller als man denkt, oder ergibt sich schleichend mit der Zeit: Fünf oder mehr Arzneimittel werden täglich eingenommen. Wir Apotheker:innen sprechen dann von sogenannter Polypharmazie. Je mehr Medikamente eingenommen werden, desto wahrscheinlicher ist das Auftreten von Wechselwirkungen. Polypharmazie erhöht zudem das Risiko für Verwechslungen. Aus diesem Grund bieten wir Ihnen eine Medikationsanalyse an. Dabei nehmen wir gemeinsam Ihre Arzneimittel unter die Lupe und besprechen mit Ihnen, welche Sie weshalb verschrieben bekommen haben. Wie läuft das Ganze ab? Sie bringen zum vereinbarten Ter-

min all Ihre verordneten Medikamente und auch die selbstgekauften Produkte mit, und gemeinsam gehen wir diese durch.

Was nehme ich idealerweise zum Essen ein, welches Arzneimittel davor oder danach? Und wie verwendet man eigentlich diesen Inhalator für die Lunge korrekt? Die Klärung all dieser Fragen ist ebenfalls Teil der Medikationsanalyse. Ein weiterer Punkt ist das Erkennen von potenziell gefährlichen Wechselwirkungen oder auch das Entlarven von doppelten Verordnungen, welche von verschiedenen Ärzt:innen versehentlich verschrieben wurden. Hier lohnt sich zudem die Petrus Kundenkarte, denn so sind mit einem Blick auch nicht verordnete Medikamente, wie Kopfschmerztabletten oder Hustensäfte erkennbar. Diese nicht verschriebenen Arzneimittel oder Nahrungsergänzungsmittel können Wech-

selwirkungen auslösen und dürfen daher nicht außer Acht gelassen werden. Des Weiteren bietet die Medikationsanalyse Platz für banal klingende Fragen wie: „Wofür habe ich eigentlich dieses Medikament verschrieben bekommen?“. In einer Fülle von Arzneimitteln kann es schon einmal vorkommen, dass ein klärendes Gespräch unter vier Augen Klarheit über die eigene Medikation bringt. Ob die Arzneimittel so wirken wie sie sollen, und welche Nebenwirkungen auftreten, ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil des Gesprächs. Zum Abschluss der Analyse leiten wir unsere Ergebnisse, wenn von Ihnen gewünscht, an die jeweiligen Ärzte weiter um die nächsten Schritte oder Verbesserungen der bisherigen Medikation zu besprechen. Für weitere Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

# Spagyrik bei allergischen Beschwerden

Bettina Nekolar

## Was ist eigentlich Spagyrik?

Spagyrik leitet sich von den griechischen Wörtern „spao“ (=trennen) und „ageiro“ (=zusammenführen) ab. Spagyrik ist ein altes, bereits aus der Antike bekanntes Heilverfahren. Selbst Paracelsus, dem großen Arzt und Vordenker im Mittelalter, war dessen Anwendung schon bekannt. Spagyrische Essenzen gehören zu den wirksamsten und verträglichsten Heilmitteln. Sie werden aus der ganzen Arzneipflanze in einem besonderen Verfahren hergestellt und sind ungiftig, unschädlich und haben einen geringen Alkoholgehalt.

Diese Pflanzenessenzen werden verschiedenen Bereichen zugeordnet: Phytotherapie, Aromatherapie, Mineralstoffen und Homöopathie.

Durch die gezielte Kombination kommt es zu einem synergistischen Zusammenwirken

der einzelnen Essenzen. Die Spagyrik hat dabei auch immer einen Einfluss auf psychosomatische Beschwerden. Die Anwendung erfolgt ganz einfach über einen praktischen Sprühaufsatz direkt in den Mund oder äußerlich auf die Haut.

## Heuschnupfen und Allergie

Sämtliche allergische Symptome wie Schnupfen, Augenjucken und Augenbrennen und Ausschläge kann man sehr gut mit spagyrischen Mischungen behandeln.

Beispiele hierfür wären:

- Pestwurz und Ballonrebe: wirken antiallergisch auf die Atemwege
- Augentrost: bei gereizten Augen
- Küchenzwiebel: bei Fließschnupfen
- Amerikanische Narde: gegen ständigen Niesreiz
- Natriumchlorid: reguliert tiefende Nase und tränende Augen

Zu meiner Person: Ich heiße **Bettina Nekolar** und arbeite schon seit meinem Lehrabschluss 2003 in einer Apotheke. Im Sommer 2021 bin ich der Liebe wegen in die Steiermark gezogen und seitdem arbeite ich in der Apotheke zum Hl. Petrus. Neuerdings befasse ich mich auch mit der Spagyrik und versuche in diesem Bereich unserer Chefin ein wenig unter die Arme zu greifen.



- Damaszener Rose: wirkt gegen Entzündungen auf Haut und Schleimhaut

In akuten Fällen sind 3 Sprühstöße mehrmals täglich möglich und sinnvoll. Bei Besserung oder chronischem Verlauf sind 3x täglich 3 Sprühstöße ausreichend.

# Gesundheit beginnt im Darm

Mag. pharm. Bärbl Hosp



## Mag. pharm. Bärbl Hosp

Als gebürtige Grazerin habe ich meine Heimatstadt nach dem Aspirantenjahr für ein paar Jahre verlassen, um Erfahrung zu sammeln. Nun freue ich mich, Ihnen mein erworbenes Wissen, sei es, über Darmgesundheit, Nährstoffe oder Homöopathie, hier näher bringen zu können. In meiner Freizeit bin ich gerne in der Natur unterwegs und gehe gerne in klassische Konzerte und in die Oper.

Bereits im Jahr 1850 beschrieb der Philosoph Ludwig Feuerbach mit dem Satz: „Der Mensch ist, was er isst“ den umfassenden Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen. Diverse Studien untermauern diese Aussage nun wissenschaftlich. Die Ernährung beeinflusst die Stoffwechselprodukte von Darmbakterien und dies hat Folgen für das Immunsystem. Im Darm sitzen nicht nur Milliarden von Bakterien,

sondern auch 70 bis 80 Prozent der Immunzellen. Diese produzieren jene Abwehrstoffe die Infekte, Entzündungen oder auch Krebszellen bekämpfen. Zwischen den Immunzellen und den Darmbakterien gibt es ein enges Zusammenspiel.

Des Weiteren besteht auch ein funktioneller Zusammenhang mit der Leber – die sogenannte Darm-Leber-Achse. Die Leber ist das Stoffwechselorgan. Alles, was wir zu uns nehmen, ob Nahrung, Medikamente oder Alkohol wird von der Leber entgiftet.

Durch eine Gabe von Probiotika wird die bakterielle Vielfalt gefördert und die Barrierefunktion wieder hergestellt. Die Leberfunktion wird unterstützt und die Infektanfälligkeit verringert.

## Tipps für eine gesunde Leber

Leitungswasser und Tee sollten unbedingt ausreichend getrunken werden, um die hauptsäch-

liche Leberfunktion, die Entgiftung, zu unterstützen. Stark zuckerhaltige und alkoholische Getränke sind hingegen schlecht für die Lebergesundheit, weil sie der Leber „Überstunden“ abverlangen.

Um die Leber zu entlasten, ist eine ausgewogene Ernährung ein gutes Instrument. Fertiggerichte, Speisen & Getränke mit hohem Zuckergehalt, Alkohol und sehr fetthaltige Speisen sind Schwerarbeit für die Leber. Gut ist grünes Gemüse, das viele Bitterstoffe enthält, dazu zählen Artischocken, Kresse, Rucola, Spinat, und Endivien.

Außerdem gibt es Naturstoffe aus Heilpflanzen, welche die Leberfunktion nachweislich unterstützen. Dazu zählen Artischocke, Löwenzahn und Mariendistel, deren Extrakte äußerst reich an Bitter- und anderen Pflanzenstoffe sind.

Zusätzlich ist es empfehlenswert, zumindest einmal im Jahr eine sogenannte „Darmreinigung“ durchzuführen. Hierfür

ist zum Beispiel ein Elixier aus 24 Kräuterextrakten und 31 Mikroorganismen (Microsan®) geeignet, welches man 1 Monat lang anwendet. Die entblähende, verdauungsfördernde und regenerierende Wirkung befreit den Darm von Nahrungsresten, schlechten Stoffwech-

selprodukten, Giftstoffen und Verklebungen! Das Wohlbefinden wird daher gesteigert, die Gärungs- und Fäulnisprozesse werden bekämpft. Die gesunde Darmflora kann sich vermehren und etablieren. Durch die Entgiftung wird auch das Hautbild wieder besser. Durch eine

bessere Aufnahme der Nährstoffe bekommt unser Körper wieder mehr Vitalität und Energie. Dadurch werden unser Immunsystem und unsere Abwehrkräfte gestärkt.

Wir beraten Sie gerne und wählen gemeinsam mit Ihnen die richtigen Produkte!

---

# Hunde

Regina Thumfort

**H**unde sind eine Bereicherung für das Familienleben. Sie sind nicht nur Spielpartner für die Kinder, sondern tragen auch viel zur gesunden geistigen Entwicklung bei. Bereits die Anwesenheit eines Hundes und das Streicheln kann Stress reduzieren und hat eine beruhigende Wirkung. Die Notwendigkeit für die täglichen Spaziergänge, bringt uns ins Freie und lässt uns wieder die Natur entdecken. Durch ihre Lebensfreude und ihren Spaß ermutigen sie uns, das Leben zu genießen und nicht zu sehr von unseren Sorgen belasten zu lassen. Das Leben mit ei-

nem Hund ist eine wunderbare Reise voller Glück, Freude und Liebe. Egal welche Herausforderungen uns im Leben begegnen, die Anwesenheit eines Hundes kann uns Trost und Hoffnung schenken und uns daran erinnern, dass wir stark sind. Hunde haben uns viel voraus: Wenn es nichts zu tun gibt, schließen sie die Augen und schlafen ein. Sie sind keine kleinen Menschen, denn sie denken nicht wie wir, sie handeln nicht so und vor allem nehmen sie die Welt nicht so wahr, wie wir. Darin liegt aber auch eine unheimliche Chance viel von ihnen zu lernen....

## Regina Thumfort

Ich bin seit 2011 für die Sauberkeit in der Apotheke zuständig. Als Hundebesitzerin habe ich meine Gedanken zu diesem Thema niedergeschrieben.



## Tierarzneimittel in der Apotheke:

Wir führen für Sie zahlreiche Produkte gegen Zecken und andere Parasiten.

Für rezeptpflichtige Produkte verlangt der Gesetzgeber seit Jänner 2024 ein tierärztliches Rezept. Dieses ist im Regelfall für ein Jahr und mehrfache Abgaben gültig.

# Energie für Körper und Geist

Mag. pharm. Valentin Höfer



## Mag. pharm. Valentin Höfer

Ich wurde im April 1984 in Graz geboren. In den letzten drei Jahren war ich beruflich in der Oststeiermark tätig. Im Dezember 2023 wurde ich herzlich in das Team der Apotheke Zum Heiligen Petrus aufgenommen und freue mich darauf, Sie eingehend zu Nährstoffen beraten zu dürfen.

Mit dem Frühling kommt nicht nur die warme Sonne, sondern oft auch ein Gefühl der Erschöpfung und Konzentrationsschwäche. Viele Menschen leiden unter der sogenannten Frühjahrsmüdigkeit, die sich durch verminderte Leistungsfähigkeit bemerkbar macht. Doch bevor Sie nun zur dritten Tasse Kaffee greifen, werfen wir einen Blick auf die B-Vitamine. Ihre Bedeutung reicht weit über das Offensichtliche hinaus. Sie sind die treibende Kraft unserer Vitalität, von der Energieproduktion bis zur geistigen Leis-

tungsfähigkeit. Ein Defizit, bedingt durch Stress, unzureichende Ernährung oder bestimmte Medikamente, kann den Alltag erheblich beeinträchtigen. Schauen wir uns nun die physiologische Bedeutung des B-Komplexes an.

**Thiamin (B1)** ist entscheidend für die Energieproduktion. Ein Mangel kann zu Beri-Beri führen und sich durch Missempfindungen an Händen und Füßen, Konzentrationsschwäche oder Herzproblemen bemerkbar machen. Die Diuretika („Wasser-Tabletten“) erhöhen die Ausscheidung. Diesem entstandenen Mangel kann man mit einem synergetisch wirkendem B-Komplex, der B1, B6, B9 und B12 enthält, und Magnesium entgegen.

Das gelbe **Riboflavin (B2)** ist für den Zellstoffwechsel und die Entgiftung der Arzneistoffe bedeutend. Antibiotika oder Antidepressiva können den Ri-

boflavinspiegel stark herabsetzen. Es zeigen sich rissige Mundwinkel und Lippen. Eine angemessene Aufnahme färbt den Urin leuchtend gelb.

**Niacin (B3)** ist besonders notwendig bei der Energiegewinnung, DNA-Reparatur und der Funktion des Nervensystems. Ein starker Mangel führt zu Hautveränderungen, Durchfall oder Demenz. Eine Ergänzung mit Niacin erhöht das gute Cholesterin.

**Pantothensäure (B5)** ist für die Bildung von Hormonen und Neurotransmittern, die unerlässlich für die Signalübertragung im Gehirn sind, verantwortlich. Eine gute Versorgung reduziert Aknenarben und erhöht die Stressresistenz.

**Pyroxidin (B6)** reguliert den Blutzuckerspiegel, ist an der Bildung von Nervenbotenstoffen beteiligt und schützt die Nerven. Ein geringer Spiegel

kann zu Antriebslosigkeit oder depressiver Verstimmung führen. Der Bedarf ist durch die hormonelle Verhütung erhöht und sollte unbedingt ergänzt werden. Eine Substitution kann die unangenehmen Symptome des prämenstruellen Syndroms oder die Schwangerschaftsübelkeit mindern.

**Biotin (B7)** unterstützt die Gesundheit von Haut, Haare und Nägeln. Ein Mangel kann mit einer Dermatitis oder Haarausfall einhergehen. Diabetes-Patienten können durch eine Verbesserung der Blutzuckerwerte, der Glukosetoleranz und der Insulinsensitivität profitieren.

**Folsäure (B9)** ist für die Zellteilung und die Bildung der roten Blutkörperchen essentiell, zudem verhindert es in der Schwangerschaft den Neuralrohrdefekt. Ein Mangel zeichnet sich durch Müdigkeit, Anämie und verringerter geistiger Leistungsfähigkeit aus.

**Cobalamin (B12)** ist bedeutsam für die Blutbildung und das Nervensystem. Ein Defizit besteht durch die langfristige Einnahme von Protonenpumpeninhibitoren („Magen-schutz“) oder Metformin bei Diabetes. Neben dem umfassenden B-Komplex in Kapsel-

form gibt es auch Sprays, die eine rasche Vitamin B12 Zufuhr gewährleisten.

Ein Mangel an B-Vitaminen kann gerade im Frühjahr zu einem echten Stimmungskiller werden, der uns die Freude am Erwachen der Natur raubt. Eine vielfältige Ernährung aus Vollkornprodukten, grünem Blattgemüse, Hülsenfrüchten

und Nüssen versorgt uns mit den richtigen Nährstoffen. Auf Grund der Beteiligung der B Vitamine an nahezu allen Stoffwechselprozessen, ist eine zumindest kurmäßige Anwendung für viele Menschen sinnvoll. Bei Unsicherheiten oder anhaltenden Beschwerden ist es jedoch ratsam, einen Arzt zu konsultieren, um mögliche Ursachen abzuklären.

## Unterstützt die körpereigenen Regenerationsprozesse der Nerven



**Neuroregeneration weiter gedacht**

- Enthält die Zellbausteine UMP und CMP – **bewährte Grundbausteine der Nervenzellen**
- Citicolin beteiligt sich am **Aufbau der schützenden Nervenzellmembranen**
- Mit **Vitamin B<sub>12</sub>** und **B<sub>6</sub>** für ein gesundes Nervensystem
- Mit **Folsäure** für eine **gesunde Zellteilung**

**Mehr Informationen auf [www.loges.at](http://www.loges.at)**

neuroLoges® concept – Nahrungsergänzungsmittel mit Citicolin, UMP und CMP sowie den Vitaminen B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und Folsäure.  
Vertrieb: Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25, 5300 Hallwang, [info@loges.at](mailto:info@loges.at), [www.loges.at](http://www.loges.at), Stand: Februar 2024.

**DR. LOGES**   
ganz meine Natur

# Beautytipps



Israa Alelayawi PKA



Ich stelle mich kurz vor: Ich heiße **Israa Alelayawi** und bin 24 Jahre alt. Seit 2021 bin ich Teil des Petrus Teams. Ich interessiere mich sehr für Kosmetik. Ich liebe es, wenn die Haut glowy, shiny, und am wichtigsten, gesund ist – nicht nur von außen, sondern auch von innen. Ich probiere gerne selber viel aus, so kann ich Sie mit voller Begeisterung und Erfahrungen beraten. Viele Produkte, die auf Social Media, wie Instagram® beworben werden, gibt es auch in der Apotheke und das mit gesicherter Qualität und oft günstigerem Preis.

Jede Frau wünscht sich schöne Haut, Haarwachstum, weniger Falten, einen Körper ohne Cellulite, stärkere Nägel, aber auch gesunde Gelenke. Um das alles zu haben und zu unterstützen, sollten wir Kollagen zu uns nehmen. Jetzt stellen Sie sich die Frage warum Kollagen? Kollagen ist ein Baustein als Teil des Bindegewebes und hält unsere Körperstrukturen zusammen. Kollagen macht 30% des körpereigenen Eiweißgehaltes aus. Wussten Sie, dass etwa 80 Pro-

zent der Hautstruktur aus Kollagen besteht?

Ab dem 25. Lebensjahr nimmt der Kollagengehalt ab. Auch weitere Einflussfaktoren wie Rauchen, Alkohol, Stress aber auch schädliche Umwelteinflüsse wie Luftverschmutzung lassen den körpereigenen Kollagenspiegel zusätzlich absinken. Bekannt sind 28 Typen von Kollagen, wobei Typ 1 und 3 die wichtigsten Typen darstellen und in der Haut vorkommen. Kollagen ist nicht vegan, denn bei Kollagen handelt es sich um ein Protein, das nur von Menschen und Tieren produziert werden kann. Viel Kollagen enthalten Fleisch, Lachshaut, Hühnerhaut, Knochenbrühe vom Rind, Huhn und Fisch, Eier.

## Hilft Kollagen gegen Falten?

Kann man Kollagen einfach äußerlich zuführen, wenn der Körper selbst weniger produziert? Ganz so einfach ist es leider nicht. Viele Cremes gegen Falten enthalten zwar Prokollagen, das in den oberen Haut-

schichten die Falten mildert, aber diese können nicht bis ins Bindegewebe vordringen. Um das Bindegewebe wieder aufzupolstern, muss das Kollagen jedoch genau dort hingelangen. Bei der innerlichen Einnahme wird nicht das zugeführte Kollagen im Bindegewebe eingebaut, sondern die körpereigene Kollagenproduktion stimuliert. Wir haben Produkte mit Verisol® dem qualitativ besten Typ 1 Kollagen im Sortiment. Dieses besteht aus bioaktiven Kollagenpeptiden, die gut vom Körper aufgenommen und die beste Wirkung gegen Hautalterung zeigen. Es gibt sie einerseits als Pulver zum Auflösen, andererseits als Trinkampullen. Bei den Trinkampullen führen wir eine Kombination mit Hyaluronsäure gegen Falten und eine Variante mit Wassernabel und Carnitin. Letztere wird erfolgreich gegen Cellulite eingesetzt. Wenn Sie interessante Beautyprodukte im Internet entdecken, zögern Sie nicht auch bei uns nachzufragen. Sehr oft werden Sie auch bei uns fündig werden!

# Hautgesundheit



Sarah Heidenbauer PKA

Meine Leidenschaft ist die **Kosmetikberatung**. Wie fast jede Frau lege ich Wert auf ein natürliches und gepflegtes Erscheinungsbild. Daher darf die passende Pflegeroutine nicht fehlen. Auf die richtige Zusammensetzung der Cremes kommt es an. Die physiologische Hautpflege von **Dermaviduals®** arbeitet genau nach diesem Prinzip. Das Ziel der Kosmetik ist die Hautbarriere zu schützen, oder bei gestörter Funktion wiederherzustellen. Die Cremes enthalten nur hautidentische Inhaltsstoffe und sind frei von Zusatzstoffen wie Parfum, Emulgatoren, Silikon- oder Mineralölen. Hautprobleme wie Entzündungen, Rötungen und Spannung gehören der Vergangenheit an. Denn nur eine intakte Hautbarriere bietet Schutz vor Austrocknung und dem Eindringen von Keimen. Aber wie schaut jetzt die richtige Pflegeroutine aus? Es ist wichtig sowohl morgens als auch abends das Gesicht mit lauwarmem Wasser und dem geeigneten Reinigungsprodukt zu reinigen. Das milde Reini-

gungsgel für Mischhaut oder die pflegende Reinigungsmilch für trockene Haut von **Dermaviduals®**. Damit gelingt die sanfte Entfernung von Schmutz und Talg. Das Gesichtstonikum mit Gurkenextrakt bereitet anschließend die Haut auf die nachfolgende Pflege vor.

Die Basispflege wird auf den jeweiligen Hauttyp abgestimmt, es stehen drei unterschiedlich reichhaltige Texturen zur Verfügung. Mit den verschiedenen Wirkstoffkonzentraten von **Dermaviduals®** lassen sich individuelle Pflegekonzepte kreieren. Die Konzentrate können pur als Serum aufgetragen, oder der Basiscreme hinzugefügt werden. Pur wird zuerst das Serum aufgetragen und im Anschluss die Basispflege verwendet. So kann man entsprechend dem Hautgefühl, mal mehr, mal weniger Pflege verwenden. Tagsüber darf auf eine hochwertige Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor nicht vergessen werden. Die gefährlichen UVA-Strahlen dringen auch durch Wolken und Glas-scheiben.

Mein Name ist **Sarah Heidenbauer** und bin in Graz geboren. In Gössendorf, südlich von Graz, bin ich aufgewachsen. Dort wohne ich zusammen mit meinem Mann in einem Haus mit Garten. Unser Sohn kam im August 2021 zur Welt und ist unser ganzer Stolz. Seit April 2017 bin ich Teil der Petrus Apotheke.



Zudem empfehle ich ein bis zweimal pro Woche ein Peeling, um verhornte Hautschuppen zu entfernen. Die Peeling-Creme eignet sich dazu optimal. Es sind Jojoba-Kügelchen enthalten, die mild und schonend die Haut reinigen. Anschließend lässt Frau den Tag mit einer Vitamincrememaske ausklingen. Die Haut wird mit den nötigen Vitaminen versorgt, intensiv gepflegt und geglättet. Für jedes Hautbedürfnis ist auf jeden Fall die richtige Pflege dabei.

Falls Sie sich Ihren aktuellen Hautzustand messen lassen wollen, vereinbaren Sie gerne einen Termin. Wir analysieren das Hautfett, die Feuchtigkeit und die Elastizität Ihrer Haut. Auf Ihren Besuch freuen wir uns.

