

**Apotheken
Krone**



Die gesunde Familie

Zusammengestellt von Mag. Silvia Feffer-Holik



Beratung aus Ihrer Apotheke

von Mag. pharm. Eva-Maria Owesny

Familien- apotheker

Was soll eine Hausapotheke für groß und klein enthalten?

Für kleine Notfälle, die häufig in der Nacht oder am Wochenende auftreten, sollte auf alle Fälle eine kleine Hausapotheke vorhanden sein. Die Hausapotheke für die ganze Familie ist immer ein gewisser Kompromiss, da man mit möglichst wenigen Medikamenten auskommen will und diese auch überschaubar bleiben sollte. Prinzipiell soll eine Hausapotheke Arzneimittel gegen Fieber, Schmerzen, Erkältungen, Husten, Schnupfen, Durchfall, Erbrechen, Magenbeschwerden und außerdem Hautdesinfektionsmittel und Pflaster enthalten. Wichtig ist eine kurze Dosierungsanleitung auf der Medikamentenpackung für die unterschiedlichen Altersgruppen. Ein Tipp: Nasentropfen und -sprays dürfen immer nur von einer Person angewendet und müssen nach Beendigung der Behandlung entsorgt werden. Machen Sie Ihre Hausapotheke fit – wir



© micro10x – iStockphoto.com

beraten Sie gerne! Die Hausapotheke sollte in regelmäßigen Abständen – idealerweise einmal pro Jahr – in Ihrer Apotheke überprüft werden. Einige Medikamente sind vielleicht schon abgelaufen und gehören aussortiert, und bei anderen ist nicht mehr bekannt, wogegen man sie genommen hat.



Bei Fragen wenden Sie sich an: Österreichische Apothekerkammer, Mag. pharm. Eva Maria Owesny, Spitalgasse 31, 1091 Wien 1096 Wien, oder E-Mail an beratung@apotheker.or.at



© Chuck Schmidt – iStockphoto.com

Eine gut sortierte Familienapotheke hilft im Notfall.

Bestens gewappnet!

Eine Familienapotheke, die das Nötigste zur Behandlung von kleinen Erkrankungen oder Beschwerden bereithält, sollte in keinem Haushalt fehlen. Was aber gehört unbedingt in die Familienapotheke hinein? Was darf keinesfalls fehlen, wenn auch Kinder problemlos behandelt werden sollen?

Im Notfall optimal versorgt

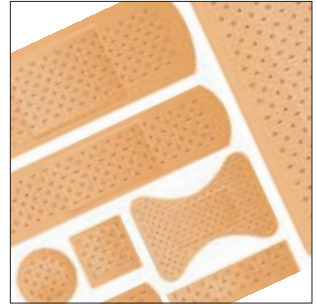
Ein aufgeschlagenes Knie, eine kleine Schnittwunde – beim Spielen kann es schon

einmal wild zugehen, und ein Malheur ist schnell passiert. Daher ist es wichtig, einen Desinfektionsspray, Pflaster und Verbandsmaterial griffbereit zu verwahren, um bei Schnitt- und Schürfwunden, Verbrennungen oder Verbrühungen schnell helfen zu können. Aber auch wenn der Magen schmerzt, der Darm revoltiert oder sich eine Verkühlung ankündigt, gibt es praktische Medikamente, die das Wohlbefinden rasch wieder herstellen. Bringen leichte Mittel keine Besserung, sollte unbedingt ein Arzt konsultiert werden. Die Ursachen für Darmbeschwerden könnten

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Ärztekroner Verlagsges.m.b.H., Verlag von Druckwerken, Seidengasse 9 Top 1.1, 1070 Wien. Tel.: 01/407 31 11-0, Redaktion: Mag. Silvia Feffer-Holik. Layout und DTP: creativedirector.cc lachmair gmbh, 2120 Wolkersdorf. Lektorat: onlinelektorat@aon.at. Druck: Donau Forum Druck Ges.m.b.H., 1230 Wien. Coverfoto: Sigrid Riedl-Hoffmann. In Zusammenarbeit mit Herba Chemosan.

Einleitung



Mit einer gut sortierten Familienapotheke auf der sicheren Seite

auch in einer Nahrungsmittelunverträglichkeit liegen (siehe auch Seite 7,8,9). Aber nicht nur die Verdauung macht oft zu später Stunde Beschwerden. Oft kündigen sich Erkältungen gerade am Abend an, wenn die Apotheke bereits geschlossen hat und der Notdienst nur umständlich erreicht werden kann. Hustenstiller, Nasentropfen und Lutschtabletten gegen Halsweh können fürs Erste zumindest eine ruhige Nacht ermöglichen.

Apropos Nachtruhe: Babys werden oft zu nachtschlafender Zeit von Zahnschmerzen

gequält, hier sollte man unbedingt ein Mittel gegen Zahnbeschwerden vorrätig haben. Fieber behandelt man bei Kindern am besten mit entsprechenden Zäpfchen aus Ihrer Apotheke. Cremes für Allergie geplagte Haut oder empfindliche Hautpartien im Windelbereich helfen rasch bei schmerzenden wunden Stellen und beugen Rötungen vor. Die Haut wird mit speziellen Wirkstoffen versorgt, das Feuchthaltevermögen dadurch verbessert (siehe auch Seite 10). Außerdem bleibt durch regelmäßige Pflege die Hautbarriere intakt, das ist besonders auch bei sehr

Lebensmittelunverträglichkeit



© Andre Bonn - Fotolia.com

Wenn Essen zum Problem wird ...

Haben Sie nach den Mahlzeiten manchmal Hautausschläge, Durchfall oder ist Ihnen schlecht? Die Ursachen dafür sind nicht immer Allergien oder verdorbene Lebensmittel. Oftmals ist eine Lebensmittelunverträglichkeit an den lästigen Symptomen schuld. Immer mehr Menschen leiden unter Abbaustörungen im Darm wie Laktose- oder Histamin-Intoleranz bzw. Fruktose-Malabsorption.

Worin liegt nun der Unterschied? Bei einer **Allergie** reagiert das Immunsystem des Körpers auf bestimmte Nahrungsmittel mit der Bildung von Abwehrzellen. Bei einer **Unverträglichkeit** hingegen kann der Körper bestimmte Stoffe aufgrund eines Enzymmangels nicht oder nur schlecht verdauen.

Die häufigsten Formen von Lebensmittelunverträglichkeit sind Histamin-, Laktose-Intoleranz und Fruktose-Malabsorption. Bei einer Unverträglichkeit muss sich der Betroffene bei der Wahl der Lebensmittel zwar einschränken, es gibt jedoch die Möglichkeit, mittels Zufuhr von Enzymen die unverträglichen Lebensmittel trotzdem genießen zu können. Nach einer genauen Diagnose ist

mit Hilfe einer speziellen Diät ein nahezu beschwerdefreies Leben möglich.

Tipps bei Unverträglichkeiten

Wer auf bestimmte Lebensmittel trotz einer Unverträglichkeit nicht verzichten möchte, kann den Körper durch Ersatz bzw. Zufuhr des jeweils fehlenden Enzyms unterstützen:

- Im Falle einer Histamin-Intoleranz ist dies das Enzym Diaminoxidase (DAO) (siehe Seite 8)
- Bei der Fruktose-Malabsorption besteht die Möglichkeit, die unverträgliche Fruktose durch Zufuhr des Enzyms Xylose-Isomerase (XI) in verträgliche Glukose umzuwandeln (siehe Seite 7)
- Eine Laktose-Intoleranz kann durch neutrale Laktase behandelt werden. Neutrale Laktase hat den Vorteil, dass sie ungehindert und gänzlich durch den Magen gelangt und damit zu 100 % dort tätig wird, wo sie fehlt – im Dünndarm (siehe Seite 9).
- Entsprechende Produkte können rezeptfrei in der Apotheke erworben werden und können helfen, die Symptome zu lindern und die Lebensqualität zu steigern.

Fruchtzucker - natürlich, aber folgenreich

© Jacob Wackerhausen - iStockphoto.com



Fruktzucker kommt unter anderem in Obst, Gemüse, Haushaltszucker und vermehrt auch in industriell gefertigten Lebensmitteln, wie etwa Fertiggerichten, vor. Etwa fünf bis sieben Prozent der Bevölkerung leiden an einer Unverträglichkeit von Fruchtzucker (Fruktose-Malabsorption). Der Fruchtzucker kann dabei im Dünndarm nicht ausreichend aufgenommen werden und wird teilweise in den Dickdarm weitertransportiert. Dort führen bestimmte Prozesse zu vermindertem Wohlbefinden im Magen-Darm-Bereich und damit zu einer Einschränkung der Lebensqualität.

Fruktose-Malabsorption statt Reizdarmsyndrom

Manchmal wird eine Fruktose-Malabsorption irrtümlich als Reizdarmsyndrom diagnosti-

ziert, weil viele Symptome bei beiden Krankheitsbildern gleich sind: Durchfall, Blähungen oder Verstopfung. Wichtig ist es daher, Symptome genau zu beobachten oder ein Ernährungstagebuch zu führen, um dem Arzt die Diagnose zu erleichtern. FRUCTOSiN® kann den Genuss von fruchtzuckerhaltigen Lebensmitteln auf natürliche Weise erleichtern. Es unterstützt durch das Enzym Xylose-Isomerase die Verwertung von Fruktose im Dünndarm.

In Ihrer Apotheke:

FRUCTOSiN® - speziell für Menschen mit Fruktose-Malabsorption

- ist weltweit das erste und einzige Nahrungsergänzungsmittel geeignet bei Fruktose-Malabsorption zur Unterstützung bei der Verwertung von Fruktose aus Lebensmitteln
- enthält das Enzym XI = Xylose-Isomerase
- ... ist gluten-, laktose- und histaminfrei, frei von Konservierungsstoffen und künstlichen Aromen
- nicht geeignet für Diabetiker und Personen mit vererbter (hereditärer) Fruktose-Intoleranz
- 2-mal täglich eine Kapsel mit etwas Flüssigkeit unmittelbar vor einer Mahlzeit einnehmen



Anzeige

Histamin als Auslöser von Beschwerden



Die Histamin-Unverträglichkeit (-Intoleranz) lässt sich prinzipiell in permanent und temporär unterscheiden. An einer permanenten Histamin-Unverträglichkeit leiden etwa ein bis zwei Prozent der Bevölkerung. Ein Missverhältnis zwischen dem Nahrungsbestandteil Histamin und dem abbauenden Enzym Diaminooxidase führt dazu, dass überschüssiges Histamin im Dünndarm nicht abgebaut wird. Es gelangt in den Blutkreislauf und löst allergieähnliche Symptome aus, wie etwa Magen-Darm-Beschwerden (Durchfall, Blähungen, Krämpfe), Kopfschmerzen, Hautausschlag oder Übelkeit. Histaminhaltige Lebensmittel, die die genannten Beschwerden auslösen können, sind z.B. Rotwein, Käse, Fisch, Rohwürste, bestimmte Obst- und Gemüsesorten (Banane, Tomate, Spinat etc.) und Schokolade.

Die temporäre Histamin-Intoleranz dagegen betrifft praktisch jeden: Alkohol sowie eine Vielzahl von Medikamenten blockieren das Enzym Diaminooxidase auf eine bestimmte Zeit und öffnen so „die Schleusen“ für Histamin. Das Resultat: Katerstimmung.

Für beide Formen der Histamin-Intoleranz gibt es nun eine echte Alternative: DAOSiN®. Dieses weltweit einzigartige diätetische Le-

bensmittel wurde speziell für Menschen mit einer Lebensmittelunverträglichkeit durch Histamin-Intoleranz entwickelt. DAOSiN® ergänzt die Menge des körpereigenen Enzyms, das Histamin normalerweise abbaut. So wird der körpereigene Histaminhaushalt auf natürliche Weise ausbalanciert. Werden unmittelbar vor dem Essen 1 bis 2 Kapseln mit etwas Flüssigkeit eingenommen, steht dem Genuss nichts mehr im Weg.

In Ihrer Apotheke:

DAOSiN®: Einfach alles essen & genießen trotz Histamin-Intoleranz

DAOSiN®...

- ... enthält einen hochreinen Proteinextrakt, der reich an natürlichem Enzym Diaminooxidase (DAO) ist - frei von Histamin
- ... hilft, Unverträglichkeitsreaktionen zu vermindern
- ... unterstützt das körpereigene Enzym Diaminooxidase (DAO) beim Histaminabbau im Dünndarm und beschleunigt die Verarbeitung des reizauslösenden Histamins aus Lebensmitteln im Darm
- ... balanciert auf natürliche Weise den Histaminhaushalt aus, ist gluten- und laktosefrei, frei von Konservierungsstoffen und künstlichen Aromen



Anzeige

Hilfe bei Milchunverträglichkeit

© Kurhan - Fotolia.com



Durchfall, Blähungen, Bauchschmerzen – wer nach dem Genuss von Milchprodukten mit Verdauungsbeschwerden kämpft, kann an einer Unverträglichkeit von Milchzucker leiden. Milchzucker (Laktose) ist ein natürlicher Bestandteil von Milch, Milchprodukten und Fertiggerichten, also auch von Joghurt, Eis, Milchcremen, Salatdressings, Pudding usw. Milchzucker wird im Dünndarm in Einzelbestandteile zerlegt – aber genau das ist bei Personen mit einer Laktose-Unverträglichkeit (Intoleranz) nicht möglich: Ein Mangel am Enzym Laktase verringert die Fähigkeit zur Spaltung des Zuckers im Dünndarm. Der Milchzucker bleibt im Darm, bindet Wasser, es kommt zu Durchfall. Zusätzlich verwenden Darmbakterien den ungespaltenen Zucker, wodurch Darmgase (Blähungen) entstehen.

Den fehlenden Baustein zuführen

Das fehlende Enzym kann man aber mit Hilfe eines diätetischen Lebensmittels zuführen: Das in Lactosolv® enthaltene Enzym neutrale

Laktase ermöglicht den Abbau von Milchzucker. Wie das vor sich geht und welche Vorteile die Verwendung von Lactosolv® hat, erläutert Dr. Albert Missbichler, Wissenschaftlicher Leiter von NutriDis: „Die bisherigen Laktasekapseln haben den Nachteil, dass sie nur im Magen tätig werden. Da Laktase aber sehr säureempfindlich ist, verlieren diese Kapseln im Magen 90% ihrer Wirkung.“ Mit Lactosolv® wurde nun eine Kapsel entwickelt, die dort wirkt, wo auch die körpereigene Laktase tätig wird: im Dünndarm. Dr. Missbichler: „Diese säuregeschützte, neutrale Laktase im Dünndarm hat gegenüber der sauren Laktase im Magen den entscheidenden Vorteil, deutlich längere Zeit zu wirken und damit auch eine wesentlich größere Menge an Laktose abbauen zu können.“

In Ihrer Apotheke:

Lactosolv® - zur Unterstützung bei Laktose-Intoleranz

- Das in Lactosolv® enthaltene Enzym neutrale Laktase kann Milchzucker lokal im Dünndarm in Glukose und Galaktose spalten
- Der unbeschwerte Genuss von milchhaltigen Lebensmitteln wird so auf natürliche Weise wieder möglich
- Eine Kapsel Lactosolv® vor dem Verzehr von Milchprodukten unzerkaut mit etwas Wasser einnehmen



Anzeige

Natürliche Pflege-Wirkstoffe für den Baby-Po



Der Windelbereich ist eine besonders sensible Zone in der Hautpflege. Feuchtigkeitsspendende Produkte sind hier nicht ausreichend. Von großer Bedeutung sind deshalb spezielle pflegende und vor allem schützende Wirkstoffe bei der täglichen Anwendung.

Dafür gibt es jetzt die Lasepton® BIOAKTIV-CREME. Sie unterstützt die sensible Haut im Windelbereich mit natürlichen Inhaltsstoffen und ist frei von Parfum, Farb- und Konservierungsstoffen, PEG-Derivaten, Paraffin- und Silikonöl.

Lasepton® BIOAKTIV-CREME pflegt mit einem Dreifach-Wirkstoffmix aus 5% Dexpanthenol, einem bioaktiven OMEGA-3-6-9-Öl-Komplex sowie mit dem natürlichen Wirkstoff DEFENSIL®. Dieser innovative Inhaltsstoff reduziert mit natürlichen Wirkstoffen aus der Ballonrebe und kaltgepresstem OMEGA-3-Echiumsamenöl die Reizempfindlichkeit und

wirkt hautberuhigend. Zusätzlich pflegen und schützen Bienenwachs und Sheabutter die Haut sanft und wirksam im Windelbereich.

Der bioaktive OMEGA-3-6-9-Öl-Komplex besteht aus naturreinen, pflanzlichen Ölen wie Wildrosenkern-, Preiselbeersamen-, Nachtkerzen-, Oliven- und Mandelöl. Dieser spezielle „Öl-Mix“ wirkt Hautirritationen entgegen und fördert den Erhalt einer intakten und gesunden Hautbarriere.

In Ihrer Apotheke:

Lasepton® - das Schutz- und Pflege-Duo für den Windelbereich

Lasepton® BIOAKTIV-CREME - für die tägliche Pflege

- Für die tägliche Pflege im Windelbereich
- Mit natürlichen Wirkstoffen - OMEGA-3-6-9-Öl-Komplex
- Frei von Parfum, Farb- und Konservierungsstoffen, PEG-Derivaten, Paraffin- und Silikonöl

Lasepton® SCHUTZ-CREME - Schutz und Regeneration

- Beruhigt die Haut speziell nachts und bei Rötungen
- Bewährte Kombination aus Zinkoxid und Dexpanthenol
- Dermatologisch getestet



Anzeige

Sonne auch für Allergiker!



Viele Frauen leiden unter lichtbedingten Hautreaktionen und Sonnenallergien. Die meisten Betroffenen entwickeln daraus eine allergische Hautreaktion, die durch Sonnenbestrahlung auftritt. Diese allergische Hautreaktion (polymorphe Lichtdermatose, kurz PLD) ist genetisch bedingt und äußert sich durch Quaddeln, juckende Flecken oder Bläschenbildung an Stellen wie Oberarmen oder Dekolleté. Zwar verschwinden die Symptome nach zwei bis drei Wochen Sonnengewöhnung, verursachen aber in dieser Zeit starke Hautirritationen. Eine andere Form der Lichtempfindlichkeit stellt die so genannte „Mallorca-Akne“ dar, es kommt zu kleinen Pickeln auf der Haut.

Hightech in der Sonnenpflege

Speziell für die Bedürfnisse von Menschen mit Sonnenallergien, Neurodermitis oder Akne wurde die Eucerin® SONNEN SCHUTZ-Serie entwickelt. Die Sonnenschutzpräparate sind mit einem innovativen Licochalcone-Tie-

fenzellschutz ausgestattet. Sie schützen selbst tiefe Hautzellen und hinterlassen dennoch nichts als ein angenehmes Hautgefühl. Die Hightech-Sonnenpflege verbindet klinisch getestete 3-fach-Wirkung mit hochkosmetischen Formeln.

In Ihrer Apotheke:

Eucerin® SONNEN SCHUTZ-Serie – spezieller Schutz für besondere Hautbedürfnisse:

- **Eucerin® SONNEN ALLERGIE SCHUTZ Creme Gel LSF 25 und jetzt neu auch als LSF50:** AGR (Alpha-Glucosylrutin) und eine patentierte UVA/UVB-Filterkombination mit TINOSORB®S schützt die sonnenallergiegefährdete Haut nachweisbar vor Sonnenallergien wie polymorpher Lichtdermatose (PLD) und Mallorca-Akne.
- **Eucerin® SONNEN ALLERGIE SCHUTZ After Sun Creme Gel:** wirkt kühlend und beruhigend; fördert die Regeneration.
- **Die neuen Eucerin Sun Sprays Transparent LSF 30 und LSF 50:** speziell für Sportler, aber auch für Menschen, die unter Akne leiden, oder Männer mit starker Körperbehaarung bzw. Glatze. Leichte Textur, schweiß- und wasserfest.
- Alle Eucerin® Sonnenschutz-Produkte lassen sich mühelos verteilen, sie ziehen schnell und rückstandslos ein. Ohne Parfum- und Konservierungsstoffe, ohne Emulgatoren - besonders für die empfindliche Haut geeignet.



Anzeige

Pollenzeit: Tränende Augen? Verstopfte Nase? Niesattacken?

RECHTZEITIG VOR DER ALLERGIESAISON BEGINNEN!

Der so genannte „Heuschnupfen“ (allergische Rhinitis), gepaart mit tränenden, juckenden und geröteten Augen (allergische Bindehautentzündung) ist für rund 50% aller Allergiker unwillkommener Frühlingsbote. Tränende Augen, verstopfte Nasen und Niesattacken beeinträchtigen in vielen Familien die Freude über die langsam milder werdenden Temperaturen. Auch 10–20% der Kinder im Schulalter sind betroffen.

Tip: Rechtzeitiger Behandlungsbeginn lindert Beschwerden!

Augentropfen und Nasenspray aus der Apotheke schaffen Erleichterung. Um die Symptome bestmöglich in Schach zu halten, sollte rechtzeitig schon VOR Beginn der Allergiesaison mit der Behandlung begonnen werden. Damit Sie rechtzeitig wissen, wann die Pollengefahr droht, gibt es den Croma-Pollenflugkalender im Pocketformat jetzt kostenlos in Österreichs Apotheken!

ALLERGO-COMOD® Augentropfen* & ALLERGO-COMOD® Nasenspray*

sind eine bewährte rezeptfreie Therapie bei allergiebedingten Symptomen. Durch das innovative und patentierte COMOD®-Dosiersystem sind die ALLERGO-COMOD®* Produkte vollkommen konservierungsmittelfrei und nach Anbruch 12 Wochen verwendbar.

Die ALLERGO-COMOD®* Produkte sind auch für Kinder ab dem 6. Lebensjahr geeignet.

In Ihrer Apotheke:

ALLERGO-COMOD® AUGENTROPFEN & NASENSPRAY*

Wirkstoff: Natriumcromoglicat

Allergisch bedingte akute und chronische Konjunktivitis, ganzjährige oder saisonale allergische Rhinitis

- gut verträglicher, bewährter Wirkstoff
- antiallergisch und entzündungshemmend
- für Kinder ab 6 Jahren
- ohne Konservierungsmittel



Anzeige | LA008a

* Arzneimittel: Über Wirkungen und unerwünschte Nebenwirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.