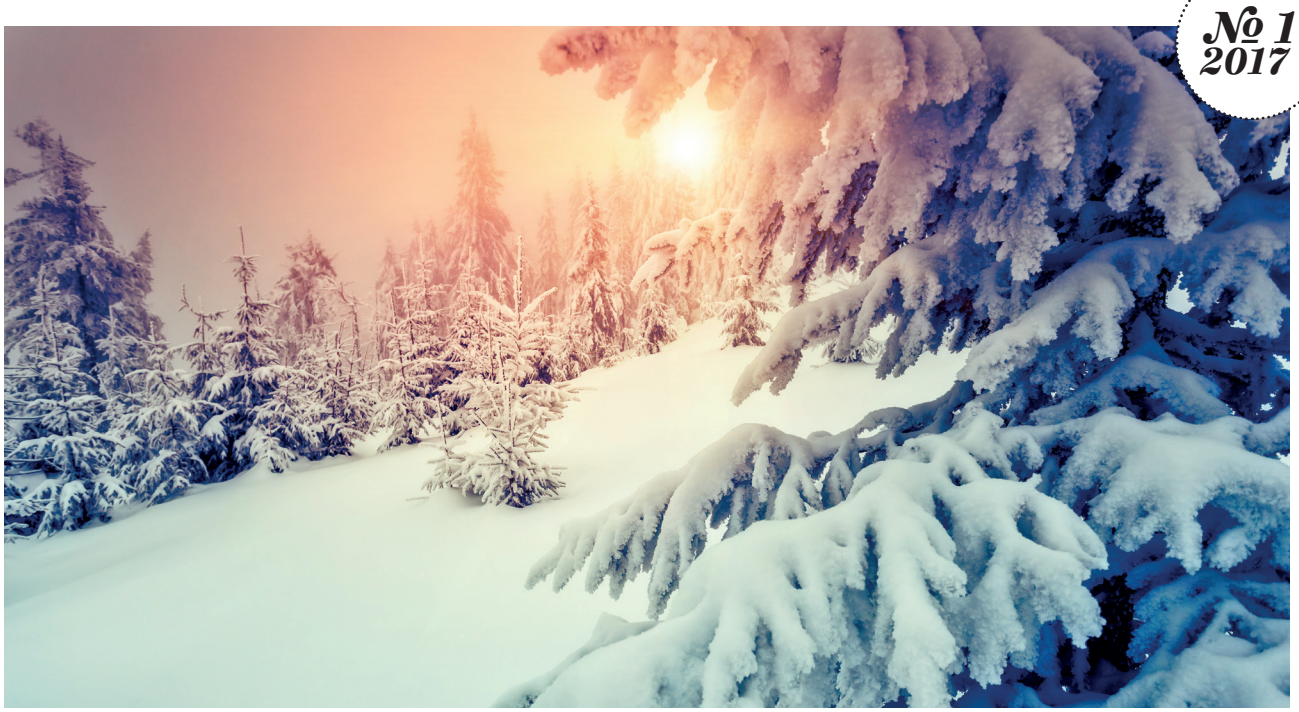
Vital Apotheke NACHRICHTEN

№ 1 2017



Liebe Freunde der Vital Apotheke!

In unserer Winter-Ausgabe dreht sich alles um die stille Zeit des Jahres. Wir versüßen Ihre Vorfreude auf Weihnachten mit schönen Dingen. Lassen Sie sich von unseren Geschenkideen inspirieren und besuchen Sie ab 20. November unseren Adventmarkt. Auch für Ihre Gesundheit rund ums Fest ist mit einigen neuen Hausspezialitäten gesorgt.
Ihr **Mag. Marcel Mathà**

Vital von A bis Z

Weihnachten und Neujahr, die beste Zeit, um das alte Jahr in Frieden zu verabschieden und das neue mit guten Vorsätzen willkommen zu heißen. Damit die Freude möglichst ungetrübt ist, haben wir einige neue Präparate für Sie entwickelt.

Vor Weihnachten steigt leider manchmal der Stresspegel stärker als wir uns das wünschen. Damit Sie die Belastung gut wegstecken können, empfehlen wir sinnvolle Nährstoffpower:

ENERGIE VITAL
Dieser Nährstoffkomplex aus Taurin, B-Vitaminen und Coffein aus Guarana sorgt in Zeiten erhöhter geistiger und körperlicher Anstrengung für mehr Energie und Leistungsfähigkeit. Mit positivem Einfluss auf das Zentralnervensystem, positiver Wirkung auf körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie starker antioxidativer Wirkung gibt Energie Vital Schwung und Nerven in hektischen Zeiten.

VITAMIN D3 VITAL AKUT
In der kalten, sonnenarmen Jahreszeit ein Muss ist eine sinnvolle Vitamin-D-Substitution. Immer mehr Studien weisen Vitamin D3 als wahren Allrounder aus, der nicht nur zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne beiträgt, sondern auch das Immunsystem stärkt.

Allgemein ist eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D3 in folgenden Fällen sinnvoll: bei mangelndem Aufenthalt in der Sonne, im Winterhalbjahr, für Schwangere und Neugeborene. Vor allem ältere Menschen sollten ihren Vitamin-D-Status im Auge behalten, da die Fähigkeit zur Eigenproduktion von Vitamin D in der Haut mit zunehmendem Alter abnimmt. »

Nahrungsergänzung
Vital von A bis Z

Kleine Räucherfibel
Dicke Luft adé

Advent, Advent
Geschenkideen vom Christkind

Mangelnde Vitamin-D-Versorgung ist eine häufige Ursache hartnäckiger Infekte. Wir empfehlen Vitamin D3 Vital Akut.

Leber-Galle-Vital schützt, stärkt und entgiftet die Leber besonders nach den Feiertagen.

BASEN CITRATE

Ist Weihnachten einmal vorbei, merkt so mancher von uns, dass ein hoher Verzehr von säurebildenden Nahrungsmitteln (Fleisch, Kekse) und Getränken (Alkohol) den Säure-Basen-Haushalt ziemlich durcheinander gebracht hat. Verdauungsbeschwerden und Sodbrennen sind nicht selten unmittelbare Folgen des Genusses, aber auch Hautveränderungen, Verspannungen oder Konzentrationsschwäche können Folgen einer längeren Übersäuerung sein. Jetzt ist Zeit für Basen Citrate Vital: Sie enthalten Magnesium-, Kalium- und Calciumsalze mit hoher Resorptionsrate und Bioverfügbarkeit und bringen Sie wieder ins Lot!

Unser Tipp: Gönnen Sie sich dazu hin und wieder auch ein entspannendes Basenbad, um sich Ihr Wohlbefinden zurückzuholen.

LEBER-GALLE-VITAL

Sind die Beschwerden aufgrund von fettreicher Ernährung, Alkoholkonsum und mangelnder Bewegung ausgeprägter, kann unser Leber-Galle-System belastet werden. Leber-Galle-Vital wirkt leberschützend, der Hauptinhaltsstoff der Mariendistel (Silymarin) stimuliert die Neubildung der Leberzellen und fördert die Regenerationskräfte der Leber. Die Leber kann dadurch geschützt, gestärkt und entgiftet werden. Zusätzlich verbessert Leber-Galle-Vital die Gallenfunktion mithilfe von Pfefferminze, Boldo, Löwenzahn und Curcuma und hat krampflösende Wirkung.

Ergänzend dazu können Sie die entgiftende Wirkung mit einem warmen Schafgarbe-Leberwickel steigern, den Sie am besten täglich nach dem Essen auflegen.

Diese Empfehlungen sowie weitere interessante und hilfreiche Nahrungsergänzungsmittel aus unserer hauseigenen Herstellung können Sie sowohl in der Vital Apotheke als auch in der Birken Apotheke beziehen. Nähere Beschreibungen unserer Hausspezialitäten finden Sie auch online unter ***www.vital-apotheke.at***.

Kleine Räucherfibel

Räuchern erzeugt nicht nur guten Duft im ganzen Haus, es entspannt und reinigt die Umgebung. Seit vielen Jahren bieten wir zur Weihnachtszeit, zur Zeit des Jahreswechsels verschiedene Räuchermischungen an. Dicke Luft soll dabei in gute Energie verwandelt werden!

Es muss nicht immer das klassische Harz von Myrrhe und Weihrauch sein, auch verschiedene pflanzliche Räuchermischungen aus Samen, Früchten, Wurzeln und Schalen wecken Lebensfreude und Glücksgefühle.

Zum Räuchern empfehlen wir eine hitzefeste Schale oder ein Räuchergefäß, trockenen Räuchersand und Räucherkohle. Besonders zum Ausräuchern und feinstofflichen Reinigen empfehlen wir, Räucherkohle zu verwenden, egal, ob Sie einen einzelnen Raum oder ein Haus ausräuchern. Mithilfe der Räucherkohle können sich Rauch, Duft und Wirkung der Räuchermischung besser entwickeln und verteilen.

VORBEREITUNG

Entzündet wird zunächst die Räucherkohle mit einem Streichholz oder Feuerzeug. Um Verbrennungen zu vermeiden, empfehlen wir, eine Räucherzange zu verwenden.

Mit zahlreichen roten Funken aktiviert der Schnellzünder das Kohlestück. Nun wird die Kohle in ein mit Sand gefülltes feuerfestes Räuchergefäß gelegt. Sand hält die Hitze in der Schale und versorgt die Kohle mit Luft. Nach einigen Minuten, wenn die Räucherkohle mit einem weißen Aschefilm komplett ummantelt ist, können Sie sicher sein, dass sie durchgeglüht ist.

NATÜRLICHES RÄUCHERWERK

Legen Sie nun eine Prise Räucherwerk auf die glühende Kohle. Unser Räucherwerk besteht aus natürlichen Rohstoffen, die auf heißer Kohle mit der Zeit natürlich verbrennen und ihre Wirkung erzielen.

Lassen Sie die Mischung oder das Harz auf der Kohle, solange Sie den Duft deutlich und angenehm wahrnehmen. Wenn Sie jedoch ein „Verbrennen“ riechen, nehmen Sie das Räucherwerk mithilfe der Zange von der Kohle und legen bei Bedarf wieder frisches nach.

Wird geräuchert, um zu reinigen, sollte eine größere Menge an Räucherwerk verwendet werden. Halten Sie unbedingt Fenster und Türen ins Freie geschlossen. Der Rauch soll den Raum füllen und Unruhe und Störungen lösen. Nach ein paar Minuten Einwirkzeit ist es wichtig, ausgiebig zu lüften, um frische Luft und Energie hereinzuholen. Dieses Ritual kann Raum für Raum wiederholt werden.

Viel Spaß beim Räuchern wünscht Ihnen das Team der Vital-Apotheke!

Indianische Tradition des Räucherns

Schon die Ureinwohner Amerikas verwendeten **Weißen Salbei** als Räucherwerk. Es handelt sich dabei um eine der stärksten Pflanzen zum Reinigen und Segnen. Die zu Räucherbündeln verschnürten Blätter und Zweige werden zur Reinigung von Räumen und bei Ritualen geräuchert.

In der indianischen Tradition verbreitet der Rauch Frieden und Heilung, ist gut zur Begleitung von Gebeten und Danksagungen. Das Kräuterbündel wird an einem Ende angezündet, die Flamme wieder ausgeblasen und der Glut wird Luft zugefächert. Weißer Salbei kann auch lose verbrannt werden.

Palo Santo nennen südamerikanische Indianer heilige Bäume, die bei religiösen oder medizinischen Ritualen verwendet werden, um böse Geister zu vertreiben. Das Holz hat klärende Wirkung, verbreitet einen warmen, erdenden Duft und schafft Entspannung und Ausgeglichenheit. Sie können das Holz in kleinere Stücke spalten und diese dann auf die glühende Kohle legen oder Sie entzünden das Holz direkt und lassen es in einer feuerfesten Form glosen.

Kuschelige Wärme mit Gefühl

Unsere Wärmekuscheltiere spenden jedem wohltuende Wärme, wie er sie gerade braucht. Es gibt niedliche Freunde, die Babys trösten und Kinder zum Einschlummern bringen. Aber auch bei vielen Erwachsenen gehören die knuddeligen Wärme-Stofftiere mittlerweile ganz einfach zum gemütlichen Feierabend dazu. Jetzt mit neuen Motiven Einhorn und Dino!

Neu sind auch die Wärmeflaschen mit fröhlichen Überzügen, denn gemeinsam mit einem Schäfchen oder einem kleinen Esel ist jedes Wehwehchen nur noch halb so schlimm.

Handgemachte Schafmilch-Seifen in verschiedenen Weihnachtmotiven, als herrlich duftendes Badekonfekt oder im Set mit Gästehandtuch sind nicht nur eine besondere Aufmerksamkeit für besondere Anlässe, man kann sich auch selbst daran erfreuen.

Es weihnachtet sehr …

Alle Jahre wieder ist es so weit: Weihnachten hält auch in der Vital Apotheke Einzug. Wir waren in den letzten Monaten für Sie unterwegs, um Schönes und Stimmungsvolles für alle Sinne zu finden. Genießen Sie ab dem 20. November den Advent mit einem Besuch unseres Gabentisches. Bei uns finden Sie zahlreiche Geschenk- und Verwöhnideen, auf Wunsch selbstverständlich in Elfis liebevollen Verpackungen – jedes Päckchen ein kleines Kunstwerk.

WERTVOLLE SPA-MOMENTE

Verwöhnen Sie sich in Ihrem eigenen Spa. Alles, was Sie dafür brauchen, finden Sie bei uns, zum Beispiel hochwertige Badezusätze und den luxuriösen Badeschwamm Mathilde in Form einer Rose. Während des Bades pflegt Mathilde Ihre Haut mit zartem Peelingeffekt, nach dem Trocknen findet sie wieder in ihre Ausgangsform zurück.

Hautpflege und gleichzeitig Aromatherapie spenden Badesalze und feine Badepuder mit Blütenblättern und natürlichen ätherischen Ölen. Sie verströmen den angenehmen Duft von Lavendel, Orange oder Limone und versorgen die Haut mit Feuchtigkeit.

Wer sich zusätzlich etwas Gutes tun möchte, entzündet ein paar Kerzen und sorgt für stimmungsvolle Momente. Unsere Kerzen in schicken Asia-Teetassen gibt es in vielen verschiedenen Aromen wie Orange, Vanille, Granatapfel oder Lavendel. Besonders lange haben Sie Freude an gegossenen Kerzen im edlen Glas in den Duftnoten Orange und Relax.

ZIRBE FÜR EIN POSITIVES LEBENSGEFÜHL

In Südtirol wurden schon im 18. Jahrhundert verschiedenste Extrakte der Zirbe als Heilmittel verwendet. Und auch heute gibt es zahlreiche Formen der Wellnessbehandlung mit unterschiedlichen Bestandteilen der Zirbe. So werden etwa Zirbenkissen mit speziell gehobelten Spänen des Zirbenholzes als Füllmaterial angeboten.

Das aus den Spänen über längere Zeit ausströmende Öl mit dem typischen Zirbenduft erhöht das positive Lebensgefühl und sorgt für angenehme Schlafatmosphäre. Auch Zirbenspray und Zirbenwürfel mit Spänen und Öl verbreiten behagliche Winterwohlfühlmomente.

Genuss und Wohlbefinden für Ihre Lieben gibt's auf unserem Adventmarkt. Unser Tipp für Unentschlossene: Schenken Sie doch einfach Gutscheine der Vital Apotheke!

TEA TIME

Wie wäre es dieses Jahr mit einem Tee-Adventkalender? Sie haben bei uns die Wahl zwischen 24 Kräuterspezialitäten aus dem Hause Kottas und 24 magischen Bio-Tees von Pukka. Aber warum eigentlich wählen, probieren Sie doch beide!

Natürlich genießt der Kenner Tee auch mit dem Auge. Unsere stilvollen Sets Tea for One im eleganten geometrischen Muster oder im Wildkräutermotiv freuen jeden Teeliebhaber. Das 3-teilige Set besteht aus einer großen Tasse, einer Untertasse und einer Teekanne, die für eine Person genau die richtige Größe hat. Alle drei Teile fügen sich zu der hübschen bauchigen Form

zusammen. Begleiter einer gepflegten Tasse Tee ist Kandiszucker oder auch ein Schuss unseres hauseigenen Spezialrums.

Wir hoffen, es ist auch für Sie etwas auf unserem Gabentisch dabei. Und für alle Unentschlossenen: Schenken Sie Gesundheit und Wohlbefinden mit unseren Gutscheinen.

Wenn Sie Lust haben, folgen Sie unserem Facebook-Adventkalender und finden Sie ab 1. Dezember jeden Tag eine weihnachtliche Geschenkidee:

fb.com/vitalapothekewien

Schönheit

Unsere Kosmetikexpertinnen haben viele tolle Geschenkideen für Sie: La Roche Posay verwöhnt Sie mit einer wunderschönen Kosmetiktasche mit Lipikar Lotion beim Kauf von 2 Produkten ab 30 €, Roger&Gallet hat verschiedene Duftsets mit gratis Bodyprodukten im Programm und Vichy verschenkt zu seinen Weihnachtssets Luxusprobiergrößen.

Am **23. November** laden wir Sie zur **Spezialberatung** mit der Vichy-Expertin ein. Sichern Sie sich rechtzeitig Ihren Termin!

Wohlbefinden

Dieses Spa Set von Caudalie mit erfrischendem Crushed Cabernet Körperpeeling und reichhaltiger Körperbutter im dekorativen Holzbottich ist nur eine der Weihnachtsideen von Caudalie. Außerdem gibt es Duftsets mit gratis Duschgel und Bodylotion, Eau de Beauté mit gratis French Kiss Lippenpflege und bezaubernde Geschenkboxen zum Selbstbefüllen.

Impressum

Herausgeber: Mag. pharm. Marcel Mathà e.U. **Redaktion:** Mag. Petra Krassnigg-Mathà **Grafik:** Daniela Vallaster
Fotos: Marcel Mathà, Shutterstock **Vital Apotheke:** Gatterederstraße 9, 1230 Wien, www.vital-apotheke.at, fb.com/vitalapothekewien **Telefon** 01 886 03 23 **Birken Apotheke:** Khemetergasse 8, 1230 Wien **Telefon** 01 888 51 44

Birken Apotheke NACHRICHTEN

№ 1 2017

Liebe Freunde der Birken Apotheke!

Gerade Weihnachten und auch Silvester sind für unsere Hausgenossen oft eine noch größere Belastung als für uns selbst. Da ich selbst Katzenbesitzerin bin, ist es mir ein besonderes Anliegen, dass auch unsere vierbeinigen Freunde unbeschadet durch die Feiertage kommen. Für ein ausgeglichenes und vitales Leben möchte ich Ihnen in unserem Haustier-Schwerpunkt einige interessante Neuigkeiten aus dem Bereich der Nahrungsergänzung vorstellen.

Abwarten und Tee trinken ist nicht nur eine gute Lebenseinstellung in hektischen Zeiten. Oft können kleine bis mittlere Beschwerden mit der richtigen Kräutermischung gelindert werden. Mehr über die Wirkung der Heilpflanzen erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Ihre **Mag. Claudia Gallhuber**

Gutes für Hund und Katz'

„Ein Leben ohne Hund ist ein Irrtum!" meinte Carl Zuckmayer einst über die Verbindung zwischen dem Menschen und seinem vierbeinigen Begleiter.

Und Rainer Maria Rilke hielt leidenschaftlich fest: „Das Leben und dazu eine Katze, das ergibt eine unglaubliche Summe, ich schwör's euch!" Unsere tierischen Freunde bereichern unseren Alltag und spenden uns meist uneingeschränkt Freude. Umso wichtiger, auch ihre Gesundheit optimal zu erhalten.

Deshalb haben wir vom britischen Nährstoffspezialisten Lamberts vier interessante Nahrungsergänzungsprodukte für Hunde und Katzen in unser Programm aufgenommen.

MULTIVITAMINKOMPLEX FÜR HUNDE

Lamberts® Multi Vitamin and Mineral for Dogs: Während der Herstellung und Lagerung von Tierfutter werden zahlreiche wichtige Nährstoffe wirkungslos. Ihr Hund erhält zwar die notwendige Menge an Kalorien, doch wichtige Vitamine gehen verloren. Mit diesem neuen Multivitaminpräparat können Sie Ihren Hund mit einer ausgewogenen Mischung an Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Zahlreiche Antioxidantien wie Zink und Selen, sowie die bewährte Kombination aus Vitamin A, C und E ergänzen Nahrungsdefizite und stärken nachhaltig die Gesundheit Ihres Hundes.

Die Tabletten schmecken nach Rind und können an einer Bruchlinie zerkleinert werden.

BERUHIGUNGSTABLETTEN FÜR HUNDE

Lamberts® Dog Calming Tablets: Zahlreiche Inhaltsstoffe dieses Nährstoffkomplexes kennen wir aus der Humanmedizin: Passionsblume, »

Katze und Hund
Das hilft Ihrem Haustier

Unsere Heilkräuter
Wie wirken sie?

Die richtige Mischung
Arzneibuch- versus Bio-Qualität

Wie wirken unsere Heilkräuter?

Bei leichten bis mittelschweren Beschwerden hilft oft auch eine Tasse Tee, handelt es sich bei den Teedrogen doch ebenfalls um Arzneimittel. Unterschiedliche Inhaltsstoffe sind für die Wirkung verantwortlich:

Bitterstoffe wirken vor allem appetitanregend und verdauungsfördernd. Sie steigern die Sekretion in Mund und Magen und werden insbesondere zur Ankurbelung des Appetits und der Verdauung sowie bei Magen-Darm-Beschwerden angewendet. Nicht nur der Enzianschnaps beruht auf dieser Wirkung, sondern auch Wermut, Kalmus oder das Tausendguldenkraut.

Schleimstoffe sind empfindliche Polysaccharide, die gut quellen – sie dienen der Pflanze als Wasserspeicher. Wasserlösliche Schleimstoffe wirken einhüllend, etwa an der Mund- und Magenschleimhaut und damit reizlindernd; wasserunlösliche haben hohes Quellvermögen und regulieren die Darmtätigkeit. Bekannte Schleimdrogen sind Eibischwurzel, Malvenblüten, Leinsamen oder Flohsamen.

Saponine wirken expectorierend, da sie die Oberflächenspannung von zähem Bronchialschleim herabsetzen und diesen verflüssigen. Dadurch fällt das Abhusten leichter.

Gerbstoffe ziehen zusammen, reagieren mit Proteinen, bilden eine wasserunlösliche Schicht, »

Zitronenmelisse und B-Vitamine beruhigen und stärken die Nerven – und damit das Wohlbefinden von Hund (und Mensch). Magnesium entspannt und die Aminosäure L-Tryptophan hat ebenfalls positiven Einfluss auf das Wohlbefinden Ihres Vierbeiners. Leidet Ihr Hund bei Veränderungen und Ortwechseln, reagiert er besonders stark bei Feuerwerken (Silvester!) oder auf Reisen, dann wird ihm die Dog Calming Tablette mit Rind/Lebergeschmack bestimmt helfen.

OMEGA-3-KAPSELN FÜR KATZE UND HUND

Lamberts® High Potency Omega 3s for Cats and Dogs: Kapseln mit Omega-3-Fettsäuren für gesunde Haut und ein glänzendes Fell von Hund und Katz'! Da Omega-3-Fettsäuren in der herkömmlichen Nahrung aus Gründen der Haltbarkeit oft nicht vorkommen, ist es umso wichtiger, der Empfehlung von Tierärzten zu folgen und eine hochwertige Nahrungsergänzung von EPA und DHA dem Futter beizumengen. Die Kapseln können auch angestochen und der Inhalt über dem Futter ausgedrückt werden.

GLUCOSAMINKOMPLEX KAUTABLETTEN FÜR HUNDE (& KATZEN)

Lamberts® Chewable Glucosamine Complex for Dogs (& Cats): Die optimale Ergänzung zu Omega-3 und Multivitamin-Präparat ist eine Kombination aus Glucosaminsulphat mit Vitamin C und E.

Glucosaminsulphat dient der Vorbeugung von Arthrose durch seine Wirkung als Gelenks- und Knorpelschutz. Das bekannte Antioxidans Vitamin E schützt die Zelle vor oxidativem Stress bzw. freien Radikalen und eine zahn- und magenschonende Form von Vitamin C ergänzt diese Wirkung und beugt Entzündungen vor.

Diese Kautabletten mit Rindfleischgeschmack sind für Hunde und Katzen empfohlen. Wir freuen uns, Ihnen im Bereich der Veterinärmedizin auch in Zukunft immer wieder Neuigkeiten vorstellen zu dürfen und möchten Sie auch auf unseren diesjährigen Adventkalender mit Leckerlis speziell für Ihren vierbeinigen Liebling hinweisen.

Schöne Feiertage wünscht das Team der Birken Apotheke.

Die richtige Mischung Arzneibuch- versus Bio-Qualität

Worin liegen eigentlich die Unterschiede zwischen Arzneibuch- und Bio-Qualität? Und warum ist letztere zwar ein wichtiger Beitrag zu einer nachhaltigen Lebensweise, aber im Krankheitsfall manchmal doch nicht ausreichend?

Immer häufiger werden wir mit der Frage konfrontiert, ob unsere Tees auch bio sind. Selbstverständlich achten wir darauf, die höchstmögliche Qualität anbieten zu können. Für uns Apotheker bedeutet dies allerdings Arzneibuchqualität: Wie alle Arzneimittel aus der Apotheke unterliegen unsere Heilkräuter den geltenden Regeln des Österreichischen oder des Europäischen Arzneibuchs. Die einzelnen Stoffe werden in sogenannten Monographien beschrieben, die genau festlegen, welche Prüfungen und Qualitätsanforderungen erfüllt sein müssen, damit das jeweilige Kraut in der Apotheke weiter verarbeitet und verkauft werden darf. Nur so kann sichergestellt werden, dass es seine heilende Wirkung entfaltet.

STRENGE PRÜFUNG

Konkret sind es meist drei Kategorien, die geprüft werden: Identität – ist das, was auf dem Etikett steht auch wirklich drin? Reinheit – liegen Verunreinigungen vor? Qualität – etwa der Mindestgehalt an wichtigen Inhaltsstoffen.

Die Identität wird in einem ersten Schritt rein mit den Sinnen (organoleptisch) nach Aussehen, Geschmack und Geruch geprüft. Anschließend schreibt das Arzneibuch zum Teil weitere Prüfungen, etwa mit dem

Wird es draußen frostig, machen sich's unsere vierbeinigen Freunde gerne im Haus gemütlich. Neben Liebe und Geborgenheit können wir unserem Stubentiger auch mit der richtigen Ernährung helfen Mangelerscheinungen vorzubeugen.

Mikroskop, durch physikalisch-chemische Prüfverfahren oder mithilfe von Dünnschichtchromatographie vor.

ARZNEIMITTELQUALITÄT BEDEUTET BESTE QUALITÄT

Für Rückstandsanalytik, Schwermetallbelastung oder mikrobiologische Reinheit werden Analysenzertifikate von einem staatlich anerkannten Prüflabor mitgeliefert. Ganz wesentlich für die arzneiliche Wirkung ist der Wirkstoffgehalt. Je nach Anbaugebiet, Erntezeitpunkt oder Lagerung kann es dabei zu großen Schwankungen kommen. Deshalb fordert das Arzneibuch für pharmazeutisch relevante Inhaltsstoffe einen Mindestgehalt.

WIE SIEHT ES MIT DER BIOQUALITÄT AUS?

Arzneibuch- und Bioqualität sind zwei unterschiedliche Dinge. Bioqualität gibt vor allem Auskunft über die Wachstumsphase der Pflanze: Wie war der Anbau, wie und womit wurde gedüngt, wurden Pflanzenschutzmittel verwendet? Biologisch angebaut sagt aber nichts darüber aus, welchen Gehalt an pharmazeutisch relevanten Wirkstoffen die Pflanze aufweist.

Umgekehrt kann ein pflanzlicher Rohstoff der Arzneibuchqualität entsprechen, obwohl er konventionell angebaut wurde. Deshalb fordert das Arzneibuch umfangreiche Analysen, um Schadstoffbelastungen jeder Art auszuschließen.

Zum Thema Pflanzenschutz ist zu sagen, dass er vor allem durch biologische und kulturtechnische Maßnahmen erfolgt und notwendig ist, um die Qualität zu sichern – und auch den Bedarf.

dichten Gewebe ab und wirken so entzündungs- und sekretionshemmend. Hamamelisrinde oder Tormentillwurzel werden zur Wundheilung eingesetzt, Eichenrinde zusätzlich auch bei Fußschweiß. Ihre Anwendung erfolgt insbesondere äußerlich, da sie bei Überdosierung die Magenschleimhaut reizen.

Flavonoide haben unterschiedlichste Eigenschaften: antioxidativ, als Radikalfänger, immunsystemaktivierend, als Gefäßschutz und Venenmittel, als Herz-Kreislauf-Mittel, harntreibend, krampflösend, ... Wichtige Flavonoidlieferanten sind Lindenblüte, Birke, Kamille, Königskerze, Ringelblume, Arnika oder Holunder.

Ätherisches Öl, ein Gemisch aus leicht flüchtigen Substanzen, ist ebenfalls reich an unterschiedlichen Wirkungen. Rosmarin etwa wirkt durchblutungsfördernd und kreislaufanregend, Lavendel hingegen entspannend, beruhigend und schlaffördernd. Pfefferminze wiederum regt nicht nur die Magensäfte an, sondern wirkt auch krampflösend für Verdauung, Bronchien und bei Kopfschmerzen. Der frische Geruch lässt wieder frei durchatmen.

Wichtiger Hinweis:
Bei einem Einkauf in der Birken Apotheke in der Woche vor Weihnachten schenken wir Ihnen Ihre aromatische Salbe: Schlaf & Ruhe mit Lavendel oder Kopf & Nase mit Pfefferminzöl.