

REZEPTE FÜR SCHNELLE & GESUNDE KÜCHE



Musterapotheke
Max Mustermann
Musterstraße
6900 Bregenz

WEIßDORN- SUSPENSION- GETRÄNKE- VARIATIONEN

(ideal für Verkostungen in Ihrer Apotheke)

VARIANTE 1

(ideal zum Frühstück – mit viel Vitamin C)

2 TL Weißdorn-Suspension mit
1/8 Liter Blutorangensaft mischen.

VARIANTE 2

(herrlich erfrischend & prickelnd)

2 TL Weißdorn-Suspension mit
1/8 Liter Blutorangensaft und
1/8 Liter Mineralwasser (prickelnd)
mischen.

VARIANTE 3

**WEIßDORN-SUSPENSION-
ADVENT PUNSCH**

(wärmt von innen – ohne Alkohol)

1/4 Liter Früchtetee
1/4 Liter Orangen- oder
Blutorangensaft
Nelken

1 Zimtstange

Zucker bzw. Süßstoff nach Belieben

Früchtetee ca. 10 Minuten (je nach
gewünschter Stärke) ziehen lassen,
Orangen- oder Blutorangensaft
sowie Nelken und Zimt hinzufügen –
erneut kurz ziehen lassen.

2 TL Weißdorn-Suspension in ein
Glas oder einen Becher geben und
auffüllen.

Weitere „Tipps für das
Herz-Kreislauf-System“ können Sie
dem gleichnamigen **Vorsorgetipp**,
welcher **kostenlos** über **Kwizda Online**
(www.kwizda-online.at) abrufbar
ist, entnehmen.

Diese „Gesundheitsinformation per
Knopfdruck“ können Sie **automatisch**
personalisieren, rund um die Uhr
ausdrucken und Ihren KundInnen mit
nach Hause geben.

Rückblick Onepager

Apotheker Krone 19

Für **Diabetiker** eignet sich nicht
„reifes Obst“ für Zwischendurch
(wie falsch gedruckt war), sondern
richtiger Weise „**frisches, nicht allzu**
reifes Obst“. Wir bitten um Berücksichtigung dieser Information bei
der Beratung von DiabetikerInnen.

Neue Wege zu starken Knochen

Thema aus
GESUND
vom 15. Nov. 2003

Osteoporose ist ein Schreck-
gespenst für Frauen nach
der Menopause. Durch den
Mangel an Östrogen wird
den Knochen Kalzium
entzogen, sie werden
brüchig, es kommt aus
nichtigen Anlässen zu
Frakturen.

Schließlich bildet sich
durch Brüche in den
Wirbelkörpern der ge-
fürchtete Rundrücken
aus.

Jahrelang war Ös-
trogenzufuhr eine der
Grundlagen für die
Osteoporosetherapie.
Mit der Diskussion um
die Gefahren der Hor-
monersatztherapie so-
wie durch die Entwicklung
immer besserer Medikamen-
te hat sich die Osteoporose-
Behandlung in letzter Zeit
wesentlich gewandelt. Die
wichtigsten Medikamenten-
klassen sind nach heutigem
Wissensstand die Bisphos-
phonate und (im Wirbelbe-
reich) die selektiven Östrogen-
rezeptormodulatoren. Kalzi-
tonin hat seine Bedeutung
v.a. bei frischen Frakturen.

Bekanntlich ist die Grund-
voraussetzung gesunder und
starker Knochen die Kno-
chenmasse, die aus Mineral-

eine Kalziumtablette zum
Schlucken (bisher nur Kau-
oder Brausetabletten), die
obendrein die nötige Menge
Vitamin D3 enthält.

Sollte Kalziumzufuhr ge-
meinsam mit regelmäßigem
Muskeltraining für die Stär-
kung der Knochenmasse
nicht ausreichend sein, so
wird der Arzt zusätzlich eine
sogenannte Basistherapie mit
Bisphosphonaten empfehlen.
Sie bremsen den alters-
bedingten Knochenabbau.
Neue Präparate müssen übr-
igens nur noch einmal pro
Woche verabreicht werden.
Nachweislich wird dadurch
das Risiko von Wirbel- und
Knochenbrüchen gesenkt.

Aus dem Therapiekonzept
verschwunden ist heute die
Osteoporosebehandlung mit
Hormonen. Stattdessen ver-
wendet man so genannte
selektive Östrogenrezeptor-
modulatoren (SERMs), die
zur Erhöhung der Knochen-
masse führen und so das
Frakturrisiko – unabhängig
von bereits bestehenden
Frakturen – minimieren. Ihre
Wirkung entspricht der einer
Östrogenersatztherapie, je-
doch ohne erhöhtes Brust-
krebsrisiko. Ganz im Gegen-
teil: Durch SERMs wird die
Gefahr, an Brustkrebs zu er-
kranken, sogar reduziert.

Für besonders schwere Fäl-
le von Osteoporose, bei denen
die genannten Maßnahmen
nicht ausreichen, kommt dem-
nächst ein weiteres knochen-
aufbauendes Medikament
mit dem Wirkstoff Parathor-
mon (PTH) auf den Markt.