



**Frohe Festtage und  
ein gesundes Jahr**

**2010**

**wünscht Ihnen das gesamte  
Team der Marien-Apotheke**

## Unsere neue Kollegin – Fatma Eryurt

Ich spreche gut türkisch und kann Ihnen gerne mit einer Übersetzung helfen. In der Marienapotheke mache ich die Lehre als pharmazeutisch-kaufmännische Assistentin. Meine Freizeit verbringe ich gerne mit meiner Familie und Freunden. Ich lese gerne verschiedene Bücher. Radfahren und Musik hören sind meine Hobbys. Das Arbeiten in der Marien-Apotheke macht mir viel Freude.



*Benim ismim Fatma Eryurt ve Türkiye'den geliyorum. Türkçeyi iyi konuşabiliyorum ve Almandada zorluk çekene yardımcı oluyorum. Marien-Eczanesinde ilaç-ticari-Assistanlığını öğrenmekteyim. Bos Zamanimda Ailemle ve Arkadaslarimla vakit geciriyorum. Hobilerim Bisiklet sürmek, Muzik dinlemek ve Kitap okumak. Marien-Eczanesinde calismak beni çok mutlu ediyor.*

Aktion für Kundenkartenbesitzer:

**Cetebe** -20% bis Ende des Jahres

Eigentlich fühlt man sich gesund, aber überall wird schon gehustet und geschneift. Jetzt muss man sich auf seine Abwehrkräfte verlassen können - sonst dauert es nicht mehr lange, bis es einen auch erwischt hat!



## Antlitzanalyse

nach Dr. Schüßler

Um zu erkennen, welches Schüßler-Salz verwendet werden sollte, führt man eine Antlitzanalyse durch. Krankheiten hinterlassen Spuren im Gesicht oder am Körper des Patienten, die mit Hilfe der Antlitzanalyse auf das fehlende Salz hindeuten.

**Interesse? Rufen Sie uns an.**



## RUND UM DIE MARIEN-APOTHEKE

### 17 Soletti entsprechen einer Broteinheit

Rund 60.000 Menschen in Wien leiden an Diabetes und zählen ihre Broteinheiten. Laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird die Zahl bis 2030 um rund 40 Prozent wachsen. Diabetes mellitus oder Zuckerkrankheit, wie der Volksmund sagt, ist eine Stoffwechselerkrankung. Im Normalfall reguliert das in der Bauchspeicheldrüse produzierte Hormon Insulin den Zuckergehalt im Blut. Wenn jedoch nicht ausreichend Insulin produziert wird, oder seine Wirkung gestört ist, steigt der Zuckerspiegel im Blut an. Es gibt für diese Personengruppe Spezialambulanzen für Diabetes. Eine ist im Wilhelminenspital in Ottakring.

### Der Duft bei Tisch

**Neue Serie:**  
von Anis bis Zitronenmelisse

Gewürze helfen nicht nur unsere Nahrung appetitlicher, sondern auch besser verdaulich zu machen. Außerdem liefern sie uns wichtige Mineralien. Man kann sich heute fast nicht mehr vorstellen, dass ein halbes Kilo Ingwer einst den Wert eines Schiffes besaß und ein Sack Pfeffer ein Menschenleben wert war. Kräuter und Gewürze sind heute relativ günstig, vor allem angesichts der kleinen Mengen, die wir benötigen, um ein Gericht zu würzen. Gewürze werden oftmals auch als Heilkräuter verwendet und können in hochwertiger Qualität in der Apotheke bezogen werden. Wir werden Ihnen in den nächsten Ausgaben der Gesundheitspost einige Gewürze und Heilpflanzen vorstellen.

Wir beginnen mit einem einheimischen Gewürz, dem

**Quendel** oder Feldthymian (*Thymus serpyllum*).

Der Quendel ist ein wildwachsender Halbstrauch, der 10-60 cm hoch wird, kriechend wächst und in verschiedenen Rosatönen blüht. Er ist seit Jahrtausenden ein geschätztes Würz- und Heilkraut, das jedoch heute zu Unrecht aus den Gewürzregalen verschwunden ist. Die dem Thymian nah verwandte Heilpflanze war schon den Griechen bekannt.

### Wilhelminenspital

1160 Wien, Montleartstraße 37  
Telefon: 01-491 50-0  
Telefax: 01-491 50-1009

#### Die Geschichte des Spitales:

Anlässlich des 40jährigen Regierungsjubiläums von Kaiser Franz Joseph I. im Jahre 1888 widmete Fürstin Wilhelmine Montleart-Sachsen-Curland der Gemeinde Ottakring 300.000 Kronen zum Bau eines Spitales. Zu diesem Zweck wurde an der Ecke des Flötzersteigs und der heutigen Montleartstraße ein Grundstück von 15.000m<sup>2</sup> erworben und 1890 mit dem Bau des Stamm pavillons begonnen. Im Jahre 1891 wurde die Anstalt mit 142 Betten eröffnet, im Jahr 2006 verfügte das Wilhelminenspital über 1.106 Betten.



Der Quendel ist ein Gewürz, das bei Erkrankungen jeglicher Art in der Krankenkost verwendet werden sollte, um die Entgiftungsorgane des Körpers zu unterstützen. Ähnlich wie sein Verwandter Thymian ist es schleimlösend. Daher empfiehlt es sich sowohl als Tee, aber auch als Inhalation und Kräuterkompresse bei Bronchitis, Husten, Schnupfen und anderen Krampfungständen.

Aus: P.O. Zizenbacher (2003): Gewürze. Apotheke über dem Herd. Freya Verlag Unterweikersdorf

### Antidiabetika vor der Entdeckung des Insulins

Das lebensrettende Hormon Insulin ist erst seit 1922 verfügbar. Vor seiner Entdeckung wurden Diabetiker mit Arzneimitteln und Heilmethoden behandelt, die zum Teil auch heute noch verwendet werden.

Symptome des Diabetes:  
Durst, Harndrang und süß schmeckender Urin.

Aus Papyruschriften des alten Ägypten und Aufzeichnungen griechischer Ärzte der vorchristlichen Jahrhunderte geht hervor, dass der Zusammenhang zwischen oben genannten Symptomen und der Erkrankung „Diabetes“ (aus dem Griechischen „hindurchgehen“) bereits bekannt war. Die wahre Natur der Krankheit - der Ausfall der für die Regulierung des Blutzuckerspiegels zuständigen Teile der Bauchspeicheldrüse und die daraus folgende Erhöhung des Blutzuckerspiegels - wurde aber erst Ende des 19. Jh. erforscht.

So finden wir in der Vergangenheit eine bunte Vielzahl von Mitteln und Präparaten, die bei Diabetikern eingesetzt wurden. Eine angeblich anti-diabetische Wirkung wurde URANSALZEN, BROM, ARSENSALZEN, CHININ, SPEISESODA und SALICYLATEN zugeschrieben.

Der französische Apotheker Apollinaire Bouchardat (1806 – 1886) führte eine spezielle Diät für Diabetiker ein, die sogenannte Bouchardat'sche „Diät“:

„mangez le moins possible“ (essen Sie so wenig wie möglich). Sie beinhaltete einen hohen Anteil tierischen Eiweißes und den weitestgehenden Ersatz der Kohlenhydrate durch tierische und pflanzliche Fette. Weiters erkannte Bouchardat die Bedeutung von körperlicher Betätigung sowie der Verringerung des Körpergewichtes für die Betroffenen.

Regelrechte Hungerkuren wurden auch in Schottland des 18. Jh. mit dieser „Fleischdiät“ den armen Kranken zugemutet. Opium wurde seit der Antike bei Diabetes verwendet, die Erklärung dafür folgte dann im 20. Jh.: „Nach Mengen von 0,1g bis 15g (!) Opium sollten die diabetestypischen Durstgefühle und der Hunger während der verordneten Fastenkuren verschwinden“.

An der Grenze zwischen diätetischen und medizinischen Maßnahmen standen Trinkkuren mit Heil- und Mineralwässern in berühmten Kurorten. Dabei kann man sich vorstellen, dass der Kuraufenthalt an sich, der Aufenthalt in frischer Luft, die Muße, das Befreitsein von der Sorge des täglichen Lebens und die regelmäßige körperliche Bewegung den Gesundheitszustand der Patienten günstig beeinflusste.

Manche Therapeuten, wie der Karlsbader Baderarzt Emil Schnée (1836 bis 1906) reglementierten das gesamte Leben des Diabetikers weit über das

Diätetische hinaus. Auch vor Eingriffen in das Intimleben schreckte man offensichtlich nicht zurück, er schreibt lakonisch in seiner Schrift „Die Zuckernahrung“: „Bezüglich des sexuellen Verkehrs verboten viele meiner Kollegen, was bei fortgeschrittener Krankheit überhaupt nicht mehr verboten zu werden braucht, da es von selbst aufhört.“

Fortsetzung siehe nächste Seite.



Aus dem Pflanzenreich gab es über 100 verschiedene antidiabetisch wirksame Heilmittel. Vier dieser Heilpflanzen sind besonders hervorzuheben:

Gartenbohne	<i>Phaseolus vulgaris</i>
Heidelbeere (siehe Bild)	<i>Vaccinium myrtillus</i>
Geissraute	<i>Galega officinalis</i>
Javapflaume	<i>Syzygium cumini</i>

#### Heidelbeerblätter und Bohnenschalen:

Letztere wurden in den 1920er Jahren vom Frankfurter Mediziner E. Kaufmann erforscht, der „insulinartige Pflanzenextrakte“, die in Frankreich „Insulinoide“ genannt wurden, herstellte.

#### Die Geissraute:

Diese traditionell als Antidiabetikum angewendete Heilpflanze beinhaltet einen Wirkstoff, Galegin, der in weiterer Folge 1950 zur Entwicklung des Metformins (Glucophage®, Diabetex®, ...) führte, das heute noch zum Standard der oralen Diabetestherapie gehört.

#### Die Javapflaume:

Die Javapflaume, die auf dem gleichen Wirkprinzip beruht, wurde erst in den 1880er Jahren in Europa bekannt, als eine britische Handelsgesellschaft die Früchte der in West-Indien und auf Java als Antidiabetikum bekannten Heilpflanze importierte. Die Pflanzenextrakte hemmen Kohlenhydrat spaltende Enzyme, die für den Zuckerabbau verantwortlich sind.

Diese Beispiele zeigen, dass frühere Therapien die auf Erfahrung basierten, nicht völlig unsinnig waren. Der große Fortschritt der Pharmazie und Medizin ist jedoch die Entdeckung des Insulins 1922 durch den kanadischen Nobelpreisträger Sir Frederick Grant Banting!



## Nährstoffempfehlungen bei Diabetes

#### Vitamin C

1-2 g (Empfohlene Tagesdosis) kann als Komplex mit Bioflavonoiden eingenommen werden. Es hilft, den Blutzuckergehalt zu regulieren, kleine Blutgefäße zu stärken und das Herzinfarktrisiko zu vermindern.

#### Vitamin E

hilft den Medikamenten- oder Insulinbedarf im Maße zu halten. Es vermindert die Verklumpung von Blutplättchen (abnorme Verklumpung ist ein Merkmal von Diabetes) und kann die Blutfettwerte senken, was das Risiko von Herzkrankheiten vermindert.

#### Chrom

ist für die Bildung des Glukosetoleranz-Faktors essentiell und kann Nervenschädigungen vermindern.

Auch Niacin, Vitamin B Komplex, Zink, Magnesium, Nachtkerzenöl können in vielerlei Weise unterstützen.

Lassen Sie sich von uns beraten!

