

Gesundheit [er]leben

St. Magdalena Apotheke „Ausgezeichneter Nahversorger“



Das vom OÖ Wirtschaftsbund verliehene Gütesiegel zum „Ausgezeichneten Nahversorger“ freut uns ganz besonders. Sie ist ein deutliches Zeichen dafür, dass die Gesundheit ein ganz besonderes Gut ist. Ihre Gesundheit darf im heutigen auf Gewinnmaximierung und Zentralisierung ausgerichteten Wettbewerb nicht auf der Strecke bleiben! Die ortsnahe Apothekenleistung wie individuelle Beratung, die Leistung von Nachtdiensten, ... muss auch in Zukunft leistbar sein.

Hat nicht der Konsument, wenn er zum Patienten wird, wenn er krank und zu Hause ist, ein Anrecht darauf, auch in Zukunft den Nahversorger Apotheke ganz in seiner Nähe zu haben und sich vom Apotheker seines Vertrauens beraten zu lassen?

Seit einiger Zeit bieten wir eine neue Serviceleistung an:

Häufig stellen ähnliche Arzneimittel, komplexe Medikationsschemata sowie unterschiedliche Dosierungen und Einnahmezeitpunkte eine Überforderung der Patienten beziehungsweise der versorgenden Angehörigen dar.

Müssen auch Sie mehrere Medikamente einnehmen welche sich ähneln und dann auch noch die unterschiedlichen Dosierungen und Einnahmezeitpunkte beachten?

Da kann es schon passieren, dass man den Überblick verliert und die so wichtige, regelmäßige Einnahme der Medikamente schwierig wird!

Können Sie eine oder mehrere untenstehende Fragen mit „JA“ beantworten?

- Müssen Sie mehrere verschiedene Medikamente einnehmen?
- Müssen Sie Ihre Medikamente über einen längeren Zeitraum einnehmen?
- Haben Sie Schwierigkeiten, die verschiedenen Arzneimittel zu unterscheiden?
- Haben Sie schon mal auf die Einnahme eines oder mehrerer Medikamente vergessen?
- Sind Sie manchmal unsicher, ob Sie Ihre Medikamente richtig eingenommen haben?
- Fällt Ihnen die Entnahme der Tabletten aus der Packung schwer?

Dann ist die Neuverblisterung das Richtige für Sie!

Neuverblisterung – die richtigen Arzneimittel in der richtigen Dosierung, zur richtigen Zeit!

Bei uns erhalten Sie Ihre individuell vorbereitete Medikation.



Sie müssen nicht mehr mühsam die Tabletten aus den verschiedenen Packungen zusammensuchen, sondern haben für jeden Einnahmezeitpunkt die richtigen Tabletten in der richtigen Dosierung. Durch die Säckchen wird die Einnahme Ihrer Medikation wesentlich vereinfacht und sicherer. Die Fehlerquote bezüglich korrekter Einnahme, richtiger Dosierung und richtigem Einnahmezeitpunkt wird erheblich reduziert. Wenn Sie unterwegs sind, nehmen Sie einfach die Säckchen für den entsprechenden Zeitraum mit!

Auch in Pflegeeinrichtungen, z.B. Seniorenheimen, wird zunehmend auf die Neuverblisterung gesetzt.

Sie haben Interesse, die Neuverblisterung für sich oder Ihre Angehörigen in Anspruch zu nehmen? Wir stehen Ihnen gerne für nähere Informationen zur Verfügung.



Editorial
Mag. Karin und Mag. Peter Eder

Für uns ist der Sommer immer viel zu kurz – wir mögen ihn eben sehr. Es gibt unzählige Möglichkeiten der Freizeitgestaltung: einen Spaziergang im Park, eine ausgiebige Radtour, einen Ausflug in die Berge oder man kühlt sich im See oder im Schwimmbad ab. Keine Zeit ist so geprägt von Aktivität und Geselligkeit unter freiem Himmel wie der Sommer.

Wie dieser Sommer wird, kann niemand genau sagen. Genießen Sie ihn einfach Tag für Tag, in all seinen Facetten!



Veranstaltungen

- A Lachyoga**
mit Frau Gertrude Rath
Termine: Mi, 04.09.2013, 19.30 - 20.30 Uhr
Mi, 02.10.2013, 19.30 - 20.30 Uhr
Preis: € 10,-/Termin
Info + Anmeldung unter 0660/7668265
- A Entspannen mit Klangschalen**
Klangreise mit Bettina Reisegger
Termine: Mi, 18.09.2013, 19.00 - 20.00 Uhr
Mi, 23.10.2013, 19.00 - 20.00 Uhr
Preis: € 10,-/Termin
Info + Anmeldung unter 0650/2593507
- A Ganzheitliche Gewichtsreduzierung aus Sicht der TCM**
Vortrag von Frau Karin Ferentinos
Termin: Mi, 09.10.2013, 19.00 - 20.30 Uhr
Eintritt frei!
Info + Anmeldung unter 0676/3110619

Vorschau:

Ernährung & Psyche – Zusammenhänge aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)
Vortrag von Frau Karin Ferentinos

Postentgelt bar bezahlt!

Gesundheit und Darm

Der Darm schleust nicht nur Nahrung durch den Körper. Vielmehr ist er wesentlich dafür verantwortlich, ob wir gesund bleiben oder nicht. Eine besondere Bedeutung für unsere Gesundheit haben dabei die Milliarden an Darmbakterien, die im Darm für unser Immunsystem ebenso verantwortlich sind wie für unseren Stoffwechsel.

Statistisch betrachtet verdaut der Darm – mit bis zu acht Metern Länge und einer Fläche von über 300 m² – im Laufe von 75 Lebensjahren unfassbare 30 Tonnen Lebensmittel und 50.000 Liter Flüssigkeit. Bei der Geburt ist der Darm des Menschen noch steril, doch im Laufe der ersten Wochen und Jahre unseres Lebens siedelt sich die für uns so wichtige Darmflora an, die aus hunderten unterschiedlichen Bakterienarten besteht. Jede dieser Arten hat eigene Aufgaben, insgesamt regieren sie unseren Körper in vielen Belangen.

Die Darmflora unterstützt z.B. den Verdauungstrakt bei der Aufspaltung von Nahrungsbestandteilen und sorgt dafür, dass Vitamine und Enzyme ins Blut aufgenommen werden können und somit auch an die Zellen gelangen, wo sie für unsere Vitalität eine entscheidende Rolle spielen.

Weiters werden im Darm 80 % unserer Immunzellen gebildet. Hier ist also das Zentrum unserer Abwehrkraft. Ob wir Allergien entwickeln oder Krankheiten wie Diabetes, Depressionen oder chronische Verdauungsstörungen – die Ursache liegt oft in einem Fehlen einer ausgewogenen Bakterienflora.

Nicht alles, was mit der Nahrung in unseren Darm gelangt, ist auch gut für uns. Denken Sie an Farbstoffe, Spritzmittel, Emulgatoren und vor allem Krankheitskeime. Deshalb besteht eine weitere Aufgabe der Darmbakterien darin, unseren Organismus vor dem Eindringen von pathogenen, also krankmachenden Keimen zu schützen, indem sie eine undurchdringliche Barriere aus Bakterien und Darmschleimhautzellen aufbauen.

Damit die Darmflora ihre wichtige Arbeit auch entsprechend verrichten kann, müssen wir uns um ihr Gleichgewicht kümmern. Dabei helfen uns hochqualitative Probiotika aus der Apotheke. Diese lebenden Mikroorganismen sind derart widerstandsfähig, dass sie den Verdauungsprozess im Magen und Dünndarm lebend überstehen und in ausreichender Menge den Darm erreichen, wo sie für das richtige Milieu sorgen und für unsere Gesundheit von großem Nutzen sind.

Besonders wichtig sind Probiotika aus der Apotheke immer, wenn Sie z.B. Antibiotika einnehmen müssen, da diese hochwirksamen Medikamente leider auch Nebenwirkungen haben, wie z.B. Durchfälle und Übelkeit. Diese unangenehmen Erscheinungen können durch die tägliche Einnahme des Spezialprobiotikums OMNI-BIOTIC 10 verhindert werden.

Von genauso großer Bedeutung sind Probiotika, wenn Sie auf Urlaubsreise in südliche Länder gehen. Allein schon die Hitze, die fremden Speisen, aber vor allem die üblen Keime im Wasser, in Eis und nicht durchgekochten Lebensmitteln, können Durchfälle von mehreren Tagen Dauer bewirken. Besonders unangenehm ist dies, wenn es sich um Salmonellen oder Shigellen handelt, da diese Keime in die Darmschleimhaut einwandern und zu ständig wiederkehrenden Darminfektionen führen – auch noch Monate nach Ihrer Heimkehr.

Gerne beraten wir Sie darüber, welches Probiotikum das Richtige für Sie ist.

SeloDerm Rescue
SPRAY

Zum Schutz der Haut!

-10%*

ALOE VERA UND BIOLOGISCH AKTIVIERTES SELEN AUS PHYTO-PANMOL®-DEFLAMIN ZUM ZELLSCHUTZ VOR OXIDATIVEM STRESS

- BEI IRRITIERTER HAUT (z.B. nach vermehrter UV-Strahlung)

- NACH INSEKTENSTICHEN

OKOPHARM
PRO CORPORA SANO

Woman Vital Skin
KAPSELN

Das Geheimnis schöner Haut!

-10%*

MIT HYALURON-SÄURE!

HYALURONSÄURE, WERTVOLLE MIKRO-NÄHRSTOFFE, PHOSPHOLIPIDE UND STUTENMILCH-KONZENTRAT AUS PHYTO-PANMOL®-EQUIMILK

- ZUR ERHALTUNG STRAFFER HAUT UND ELASTISCHEN BINDEGEWEBES

- ZUR REGENERATION DER HAUTZELLEN

OKOPHARM
PRO CORPORA SANO

Schöne Reise.
Für Sie und Ihren Darm.

OMNI BIOTIC REISE

Als einziges österreichisches Probiotikum von Beginn an wissenschaftlich geprüft nicht nur auf ETEC Erreger, sondern auch auf Salmonellen und Shigellen.

Probiotika höchster Qualität.

Institut Allergosan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

Erhältlich in Ihrer Apotheke

www.allergosan.at

ENTDECKEN SIE DIE VIelfALT VON BIOGELAT®

Was die Natur hat, hat BIOGELAT®

Für Herz und Kreislauf

Zur Bräunungsunterstützung

Bei Biotin-Mangelzuständen

BIOGELAT® Knoblauch-Mistel-Weißdorn Kapseln

BIOGELAT® NaturCarotin kombiniert

BIOGELAT® Biotin 5 mg Tabletten

-10%*

www.biogelat.at

Kwizda

*Die Angebote gelten bei Vorlage unserer Kundenkarte für alle lagernden Artikel bis 14.08.2013.

Homöopathie – der optimale Reisebegleiter für die ganze Familie

Endlich ist es soweit! Der Sommerurlaub steht vor der Tür. Was kann man vorsorglich tun, um eine gesunde Ferien- und Urlaubszeit zu genießen?

Reiseapotheke

Gerade, wenn man mit Kindern unterwegs ist, ist es wichtig, eine gut zusammengestellte Reiseapotheke mitzuführen. Hierzu gehören Mittel gegen Reisekrankheit, fiebersenkende und schmerzlindernde Medikamente, Mittel gegen Ohrenschmerzen, gegen Durchfall sowie Salben zur Behandlung von Hautaffektionen wie Sonnenbrand, Allergie und juckenden Insektenstichen. Die Homöopathie bietet in diesen Fällen wertvolle Unterstützung – nachfolgend nur ein kurzer Auszug:

| | |
|--|--|
| Travelex®-Kaugummi ab 4 Jahren | Der homöopathische Kaugummi lindert Beschwerden wie Übelkeit und Erbrechen bei Auto-, Bahn-, Flug- und Schiffsreisen. Travelex®-Kaugummi ist für Kinder ab 4 Jahren und für Erwachsene geeignet. |
| Otodolor®-Ohrentropfen ab 6 Jahren | Schmerzhafte Zustände der äußeren Gehörgänge, Reizung und Rötung der äußeren Gehörgänge, ekzematöse Verkrustungen der äußeren Gehörgänge und Schwimmbadinfekte. |
| Zapolin®-Globuli für Kinder ab der Geburt | Unspezifische Infekte im Kindes- und Säuglingsalter, Zahnungsbeschwerden. |
| Halicar®-Salbe ab dem 2. Monat | Halicar®-Salbe eignet sich zur Behandlung von entzündlichen und juckenden Hauterkrankungen. Beispiele: Hautreizungen nach Sonnen- und UV-Bestrahlung, Nesselausschlag, Insektenstiche, Ekzeme sowie zur Unterstützung bei allergischen Hauterkrankungen mit Juckreiz und Entzündung. |

Die breite Produktpalette von Dr. Peithner KG, DHU und Heel bietet bei einer Vielzahl von Erkrankungen Hilfe.

Nahrungsmittel und Getränke

Bevor Sie Leitungswasser trinken, vergewissern Sie sich, dass es Trinkwasserqualität hat. Vermeiden Sie Eiswürfel oder Speiseeis. Auch bei Salaten und rohen Fisch- oder Fleischspeisen sollte man Vorsicht walten lassen. Die genannten Nahrungsmittel sind manchmal hygienisch nicht einwandfrei und können Infektionserreger übertragen.

Insektenschutz

Da auch Stechmücken und andere Insekten bekannterweise Infektionskrankheiten übertragen können, ist es empfehlenswert, ein gutes Insektenschutzmittel mitzuführen, unter Umständen vielleicht sogar ein Mosquitonet.

Wir wünschen Ihnen eine schöne und vor allem gesunde Reisezeit!

Ein Ibumedianer kennt keinen Schmerz!

Kopf-, Gelenks-, Muskel-, Regel-, Rücken-, Zahnschmerzen sowie Schmerzen bei Erkältungskrankheiten und gipalen Infekten

Ibumetin® der Schmerz-Allrounder, ideal für die Reiseapotheke!

Wirkstoff: Ibuprofen. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkung informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. IBUP105132

Daylong ultra
SPF 25
Mittlere Schutz
Photostabil
Längstest

**Fühlen Sie Daylong®.
Fühlen Sie Schutz.**

Wie gut die Sonnenschutzprodukte von Daylong® sind, können Sie selbst fühlen: Sie lassen sich leicht verteilen, ziehen sofort ein und erzeugen ein angenehmes Gefühl auf der Haut. Der Wohlfühlschutz sorgt mit photostabilen UV-Filtern für unbeschwerte Sonnenstunden. Daylong® ist exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich. **Machen Sie den Fühltest!**

-10%*

Wir beschützen die Sonnenseiten Ihres Lebens.

spirig
Weitere Informationen unter www.daylong.at



HOMÖOPATHIE
auf den gebracht.

Auf Reisen

HOMÖOPATHISCHE ARZNEIMITTEL DER DR. PEITHNER KG:
Wirken punktgenau. Mit der Erfahrung von Millionen behandelter Menschen. Ihr Apotheker berät Sie gerne über unser umfangreiches Sortiment mit den Produktlinien von:

DHU Heel Dr. Peithner KG

www.peithner.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Homöopathie dient zur Anregung der körpereigenen Regulation.

*Die Angebote gelten bei Vorlage unserer Kundenkarte für alle lagernden Artikel bis 14.08.2013.

Wenn sich unser Haar lichtet

Bei Männern zählen Geheimratsecken und die Lichtung des Kopfhaares zum gängigen Erscheinungsbild ab einem reiferen Alter. Frauen leiden jedoch auch viel häufiger als man denkt unter schwindender Haarpracht. Untersuchungen zufolge ist beinahe jede vierte Österreicherin betroffen. Für die meisten Frauen ist dies nicht nur ein optisches Problem, sondern kann auch emotional stark belasten.

Haarwachstum

Gesundes Haarwachstum ist ein dynamischer Vorgang, der bestimmten Wachstumszyklen unterliegt und sich regelmäßig wiederholt. Der Mensch besitzt zwischen 70.000 und 100.000 Haare, die Lebenszeit eines einzelnen Haares beträgt etwa zwei bis sechs Jahre. In dieser Zeit durchläuft es drei Phasen.

Die Wachstumsphase dauert zwischen zwei und sechs Jahren. In dieser Zeit wächst das Haar ungefähr 1 cm monatlich. Durchschnittlich befinden sich 80-90 Prozent aller Haare in dieser Phase.

In der Übergangsphase wird das Haar von der Haarwurzel abgetrennt und allmählich in Richtung Kopfhaut geschoben. Diese Phase dauert bis zu zwei Wochen und betrifft ca. 1 Prozent der Haare.

In der Ruhephase ist das Haar bereits von der Wurzel abgetrennt. Es wird nicht mehr mit Nährstoffen versorgt. Bis das Haar ausfällt, kann es bis zu vier Monate dauern.

Der Stoffwechselprozess beginnt danach von neuem: Die Haarzwiebel produziert wieder Zellen, ein neues Haar wächst heran.

Haarausfall

Normalerweise verliert der Mensch 50-80 Haare pro Tag. Wird das Haarwachstum gestört, kann es sein, dass innerhalb weniger Wochen Haare, die sich eigentlich in

der Wachstumsphase befinden, ausfallen. Übersteigt der Haarverlust die Grenze von 100 Haaren pro Tag liegt Haarausfall vor. Wenn Sie glauben, an Haarausfall zu leiden, zählen Sie Ihre ausgefallenen Haare im Lauf des Tages einfach nach.

Die bei Frauen häufigste Form des Haarausfalls ist der diffuse Haarausfall. Der Haarausfall ist dadurch gekennzeichnet, dass die Haare am gesamten Kopf ausfallen und kann chronisch, aber auch akut auftreten. Ursachen dafür können Infektionen (z.B. Grippe), Ernährungsdefizite, hormonelle Veränderungen, Stresssituationen oder bestimmte Arzneimittel sein. Aufgrund des Wachstumszyklus können die Auslöser für den Haarausfall bis zu drei Monate zurückliegen und sich zeitverzögert durch übermäßiges Ausfallen niederschlagen.

Haarausfall kann erfolgreich behandelt werden

Zur Behandlung des diffusen Haarausfalls ist es wichtig, die Haarwurzeln mit ausreichend Nährstoffen zu versorgen. Eine bewährte Therapie stellt die Einnahme von hochdosierter Aminosäure Cystin und Vitamin B5 dar (enthalten in Pantogar® – dem einzigen in Österreich zugelassenen Arzneimittel zur Therapie des diffusen Haarausfalls). Die Wirksamkeit dieser Kombination konnte in Studien nachgewiesen werden: Insgesamt führte die Therapie zu einem deutlichen Anstieg der Haare in der Wachstumsphase und der Haarausfall kann deutlich reduziert werden.

pantogar
Unterstützt zuverlässig bei diffusem Haarausfall

**Haarausfall?
Dank Pantogar®
im Griff!**

Wirksamkeit
Arzneimittel
Klinisch belegt

Pantogar® enthält eine einzigartige Wirk-Kombination, die Ihr Haar bei diffusem Haarausfall von innen stärkt!

Das Ergebnis:

- Deutlich reduzierter Haarausfall
- Gesund nachwachsendes Haar
- Verbesserte Haarqualität

Ihre 3 Monats-Kur jetzt rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

www.pantogar.at
Über Wirkung und möglicherweise unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Neu

**ALLE 12 STUNDEN ANWENDEN
UND SCHMERZEN LINDERN!**

Das neue Voltadol® Forte Schmerzgel ist stark konzentriert, so dass man es nur alle 12 Stunden auftragen muss.

- ✓ Bei Schmerzen der Muskeln und Gelenke
- ✓ Schmerzlindernd und entzündungshemmend
- ✓ Leicht zu öffnende Verschlusskappe

Voltadol®
Forte Schmerzgel

STÄRKER, UM LÄNGER ZU WIRKEN

NOVARTIS

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Diclofenac

APO-News

Wieder kam der Storch in unserer Apotheke vorbei. Wir freuen uns, unserer Kollegin Frau Cornelia Helm zur Geburt ihres Sohnes Jakob am 20.06.2013 gratulieren zu können.

Gerne informieren wir Sie über die aktuellen Fortbildungen unseres Teams. An der Darmakademie und der Nährstoffakademie in Salzburg gehören wir schon zu den „Stammgästen“. So absolviert Frau Mag. Gudrun Wischenbart zurzeit die Ausbildung zur Nährstoffapothekerin. Frau Mag. Karin Eder hat als zweite Apothekerin in unserem Team die Ausbildung zur Fachberaterin für Darmgesundheit erfolgreich abgeschlossen.

Übergabe des Gütesiegels „Ausgezeichneter Nahversorger“ am 26.04.2013



v.l.n.r. WB-Direktor-Stellvertreter Wolfgang Greil, MBA; Apothekerkammerpräsidentin Mag. Dr. Ulrike Mursch-Edlmayr; Mag. Karin Eder; Mag. Peter Eder; Wirtschaftslandesrat Dr. Michael Strugl, MBA