

Gesundheit [er]leben

Hilfreiche Partner der Schulmedizin

Mikronährstoffe

In der heutigen Industriegesellschaft macht uns die Versorgung mit Energie keine Sorgen mehr. Heute werden wir alle satt. Wir kommen zu ausreichend Kalorien. Wir essen eher zu viel Fett und zu viel Eiweiß. Auch das kann zu Problemen führen. Aber vor allem achten wir zu wenig darauf, dass es neben den Makronährstoffen auch die Mikronährstoffe gibt.

Mikronährstoffe sind für den Menschen absolut lebensnotwendige Substanzen, ohne die der menschliche Stoffwechsel nicht funktionieren würde. Allein die Vitamine sind an mehr als 100.000 Stoffwechselprozessen in unserem Körper beteiligt.

Letztendlich sind es also die Mikronährstoffe, die man bei einer gesunden Ernährung heute genau unter die Lupe nehmen sollte. Denn kalorisch sind wir gut versorgt, meist sogar zu gut.

So leben wir im Überfluss und sind trotzdem mangelernährt.

Makronährstoffe	Mikronährstoffe
Kohlenhydrate	Vitamine
Fette	Mineralstoffe
Eiweiße	Spurenelemente
Ballaststoffe	Vitamine
	Sekundäre Pflanzenstoffe

Schübler Salze

Schon seit längerer Zeit wissen Menschen, dass sich Mineralstoffmängel nachteilig auf den Körper auswirken. Deshalb wird auf vielerlei Art versucht diese Defizite auszugleichen.

So werden hoch dosierte Calciumpräparate eingenommen, um Knochen und Zähne in ihrer Substanz nicht nur zu erhalten sondern auch zu stärken. Bei Müdigkeit, Konzentrationsmangel und leichtem Schwindel wird ein Eisenpräparat eingenommen und, wenn es um die Haut-Haare-Nägel geht, ist ein Kieselerdeprodukt empfehlenswert. Bei Muskelkrämpfen steht das Magnesium hoch im Kurs.

Aber alle angebotenen Präparate, in denen neben Mineralstoffen und Spurenelementen auch Vitamine, Aminosäuren, sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien enthalten sind, führen nicht immer zum Erfolg. Die lästigen, manchmal auch sehr belastenden Betriebsstörungen verlieren sich nicht, wenn der Bedarf an intrazellulären fein verteilten Mineralstoffen nicht gedeckt ist.

Dr. Wilhelm Heinrich Schübler: „Gesundheit ist das quantitative Gleichgewicht der einzelnen Mineralsalze, Krankheit entsteht erst durch das Ungleichgewicht dieser Mineralsalze.“

Die Mineralstoffe nach Dr. Schübler führen dem Organismus fehlende Betriebsstoffe zu. Sie behindern andere Heilweisen auf keinen Fall, ja sie unterstützen und fördern sie sogar.

Bachblüten

Die von Dr. Edward Bach entdeckten 38 Blüten zielen jede für sich auf einen speziellen Gefühls- und Gemütszustand. Mit Hilfe von Bachblüten werden negative Empfindungen in positive Grundhaltungen umgewandelt. Gerade jetzt in der „finsternen“ Jahreszeit können Bachblüten hilfreich sein, um die Sonne wieder ein bisschen für die Seele scheinen zu lassen.

Dr. Edward Bach: „Gesundheit ist unser Erbe, ein uns zustehendes Recht. Sie ist die vollständige Einheit von Seele, Geist und Körper. Und das ist kein schwer erreichbarer, in weiter Ferne liegender Idealzustand, sondern vielmehr so einfach und natürlich, dass viele von uns dies einfach übersehen haben.“

Wir freuen uns, Sie individuell beraten zu dürfen. Unsere Stammkunden profitieren von Sonderpreisen für die Antlitzanalyse nach Dr. Schübler (ca. eine Stunde) sowie für die Bachblütenberatung (ca. 1½ Stunden). Bitte vereinbaren Sie einen Termin.



Editorial
Mag. Karin und Mag. Peter Eder

Einzigartige Düfte umschmeicheln nun unsere Nase: Herrliche Gewürze wie Zimt, Vanille oder Kardamom, der Geruch von grünen Tannenzweigen, Bratäpfeln oder brennenden Holzscheiten im Kamin machen die Weihnachtszeit zu einem Fest der Sinne. Nacheinander werden die Kerzen des Adventkranzes angezündet und die Weihnachtsmärkte laden zu einem romantischen Besuch.

Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren Advent. Genießen Sie diese herrlichen Dezemberwochen und lassen Sie keine der kleinen und großen Freuden aus.

Veranstaltungen

Infos in der Apotheke

- A E-One + Sqoom Beratungstag**
Einzeltermine (30 min.): Petra Bruckmüller
Termin: Di, 18.12.2012
kostenlos, bitte um Anmeldung
- A Roger & Gallet Promotiontag**
Termin: Di, 29.01.2013
keine Anmeldung erforderlich
- A Entspannen mit Klangschalen**
Klangmassage mit Bettina Reisegger
Termine: Mi, 12.12.2012, 19.00 - 20.00 Uhr
Mi, 16.01.2013, 19.00 - 20.00 Uhr
Mi, 06.02.2013, 19.00 - 20.00 Uhr
Preis: € 10,-/Termin
Info + Anmeldung unter 0650/2593507
- A SelbA-Kurs – Einstieg jederzeit möglich**
Termin: 09.01.2013 - 10.07.2013
jeden 2. Mittwoch (gerade KW)
- A Fußpflege: laufend (Mo + Fr vormittags, Do nachmittags)**
Terminvereinbarung in der Apotheke

Erkältung im Anflug? Nutzen Sie die Hilfe der Homöopathie!

Sie lauern so gut wie überall. Obwohl sie so klein sind, dass man sie mit freiem Auge nicht sehen kann, verursachen sie sehr unangenehme Beschwerden: die Erkältungsviren.

Immunsystem – Die Polizei in unserem Körper

Unser Immunsystem hat die Aufgabe, die Eindringlinge zu bekämpfen und so schnell wie möglich wieder aus dem Körper hinauszubefördern.

Wirksame Unterstützung für unsere „Körperpolizei“ bieten homöopathische Komplexmittel:

Lymphomyosot®-Tabletten, -Tropfen: Aktivieren das Lymphsystem, welches für den Abtransport von für den Körper nicht verwertbaren Stoffen mitverantwortlich ist. Sie helfen, Lymphblockaden abzubauen, fördern den natürlichen Lymphabfluss, reduzieren lymphatische Ödeme und Lymphdrüsenanschwellungen in Verbindung mit chronischer Mandelentzündung.

Engystol®-Tabletten werden bei Erkältungserkrankung und grippalen Infekten angewandt und sollten möglichst zu Beginn der Beschwerden eingesetzt werden. Sie können auch in Kombination mit einem homöopathischen Grippe- und Schnupfenmittel verwendet werden.

Bei akuten Erkältungsbeschwerden

Gleich zu Beginn einer grippalen Erkrankung empfiehlt sich die Einnahme von Gripp Heel®-Tabletten. Die speziell gegen alle Symptome grippaler Infekte entwickelte Arznei lindert die Beschwerden. Wird sie sofort beim Auftreten der ersten Symptome eingenommen, kann der Ausbruch der Krankheit verhindert oder ihr Verlauf ge-

mildert werden. Gripp Heel®-Tabletten helfen auch gegen Müdigkeit und Zerschlagenheitsgefühl infolge eines grippalen Infektes.

Bei Halsschmerzen

Bei Schmerzen beim Schlucken oder Schwellungen der Mandeln helfen **Tonsiotren®-Lutschtabletten**: Ihre spezielle homöopathische Wirkstoffkombination lindert Halsschmerzen und mildert den Krankheitsverlauf.

Bei Schnupfen

Euphorbium compositum-Heel®-Nasenspray reinigt die Nasenschleimhaut und verringert die Bildung von Borken und zähen Sekreten. Die Schleimhäute werden feucht gehalten und bieten so weniger Angriffsmöglichkeiten für Viren und Bakterien.

Bei Husten

Husten ist lästig, kräftezehrend und birgt ein hohes Ansteckungsrisiko für die Umgebung.

Bronchalis Heel®-Tabletten schaffen Abhilfe und lindern Hustenreiz bei **trockenem Husten** sowie bei Raucherhusten.

Bei **Bronchitis und Husten mit starker Schleimbildung** helfen **Tartephedreel®-Tropfen**.

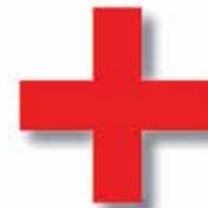
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Homöopathie dient zur körpereigenen Regulation.

Plus Aktion!

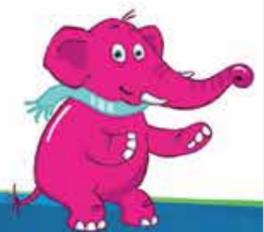


**nasic®
kann mehr...**

- befreit** schnell die Schnupfnase
- pfl egt** die Nasenschleimhaut
- schützt** vor Austrocknung



Rein pflanzlich
Alkoholfrei
Zuckerfrei



Zu jedem Paket einen **nasic® Elefanten GRATIS!**

ALLE JAHRE WIEDER DAS IDEALE GESCHENK!

-4€ WEIHNACHTS-BONUS*

www.buerlecithin.at

**buer®
lecithin**

SIE KRIEGEN ES HIN – MIT BUER® LECITHIN!

- Stärkt Konzentration und Gedächtnis
- Senkt Cholesterinspiegel

*Aktion gültig im Zeitraum von 1.12. bis 24.12.2012, -4€ pro 1.000-ml-Flasche sowie 72-84-Dragees. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



HOMÖOPATHIE
auf den gebracht.

Bei Erkältungen

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.

Mit L-Lysin Lippenbläschen natürlich vorbeugen

Die natürliche Aminosäure L-Lysin hilft gezielt bei der Vorbeugung von herpesbedingten Lippenbläschen. Personen, die häufig an solchen „Fieberbläschen“ leiden, sollten L-Lysin-Tabletten stets griffbereit haben, damit sie bei Bedarf sofort eingesetzt werden können. Je früher, desto besser.

Herpes-Infekte sind weit verbreitet

Die Infektion mit einer Form des Herpes-simplex-Virus (HSV1) führt zur Bildung von »Fieberbläschen« an Lippen und Mund (in seltenen Fällen sogar am Auge), während die Infektion mit Herpes-Virus-Typ HSV2 eine Genitalinfektion nach sich zieht. Herpes-Infektionen sind sehr weit verbreitet: Ein Drittel der Bevölkerung Westeuropas leidet unter wiederkehrenden Infektionen durch eine oder beide Formen. Das Herpes-Virus kann über Jahre hinweg in den Nervenzellen des Körpers überleben. Es tritt vor allem dann in Erscheinung, wenn die Abwehrkräfte (zum Beispiel durch Krankheit, Stress, intensive UV- und Sonnenbestrahlung sowie durch die Menstruation) geschwächt sind. Während der Ausbrüche bildet das Herpes-Virus Gruppen von kleinen Bläschen voller klarer Flüssigkeit, die von einer Entzündung mit Hautrötung begleitet sind. Während ein Herpes der Lippen zwar sehr unangenehm sein kann – aber sonst ungefährlich ist, kann Genitalherpes bei Schwangeren während der Geburt auf den Säugling übertragen werden und ernsthafte Schäden verursachen. Nicht alle Menschen, die dem Herpes-Virus ausgesetzt sind, leiden unter wiederkehrenden Infektionen. Ein leistungsfähiges Immunsystem ist der wichtigste Einflussfaktor zur Risiko-Verminderung gegenüber manifesten Herpes-Infektionen.

Warum ist es sinnvoll, L-Lysin bei Lippenbläschen einzusetzen?

Die Aufnahme der natürlichen Aminosäure L-Lysin in Form eines Nahrungs-Ergänzungs-Präparates hemmt das

Viruswachstum und fördert eine korrekte Immunantwort. Die vorbeugende Supplementierung von L-Lysin (1,5 g L-Lysin / Tag) während einigen Monaten kann die Häufigkeit und den Schweregrad von herpesbedingten Lippenblasen vermindern. L-Lysin kann auch erfolgreich bei akuten Fieberblasen eingesetzt werden. Es wird empfohlen, möglichst bereits bei den ersten Anzeichen eines sich abzeichnenden Lippenbläschens (Spannungsgefühl in den Lippen, Jucken, Schwellungen) insgesamt 3 g L-Lysin / Tag (bis zur Abheilung) einzunehmen. Häufig kann dann der Ausbruch einer Blase verhindert werden oder die Zeit zur Abheilung der Lippenbläschen deutlich reduziert werden. Es gibt auch noch weitere Mikronährstoffe, die antivirale Eigenschaften haben. Dazu gehören Vitamin C und Zink. Auch diese können begleitend eingesetzt werden. L-Lysin funktioniert aber bei Lippenbläschen von allen Nährstoffen am schnellsten und effektivsten.

Tipps bei herpesbedingten Lippenbläschen

Vorbeugung: 1,5 g L-Lysin / Tag

Bei akuten Fieberblasen: 3 g L-Lysin / Tag möglichst bei den ersten Anzeichen einnehmen.

Sobald die ersten Symptome (Kribbeln, Rötung, Spannungsgefühl in den Lippen) oder Bläschen auftreten, sollte die betroffene Stelle während einiger Stunden mit Eis behandelt werden. Dies kann die Symptome mildern. Intensive Sonnenbestrahlung kann das Herpes-Virus mobilisieren. Ein wirksamer Sonnenschutz, insbesondere auf den Lippen, ist bei häufigen Herpes-Infekten empfehlenswert.

LITOZIN® WIRKT NATÜRLICH IM **GELENK**

Nur 1x täglich trinken!

1+1 GRATIS

Wirkt entzündungshemmend und knorpelschützend.

Verbessert die Beweglichkeit. Mit Hagebutte und Vitamin C.

Erhältlich als Gelenks-Drink und -Kapseln. Zur diätetischen Behandlung von entzündlich-rheumatischen und degenerativen Gelenkbeschwerden. Anwendung nur unter ärztlicher Aufsicht. *Aktion gültig in teilnehmenden Apotheken – solange der Vorrat reicht. LITA08121

Burgerstein
L-Lysin 500mg:

- Begleitend zur Behandlung von Herpes simplex-Infektionen, sowie zur Rezidivprophylaxe
- Bei Infektanfälligkeit (geschwächtes Immunsystem)
- Zur Förderung von Wundheilungsprozessen
- Für Vegetarier

Burgerstein. Bleiben Sie gesund!
Exklusiv in Ihrer Apotheke!
www.burgerstein.at

BIOGELAT
Cranberry UroForte plus Birke

Zweifache Naturkraft bei Harnwegsinfektionen

NEU

Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich!

Gesundheit für die ganze Familie!

-10%**

Für das Immunsystem!

Bei immunologischen Belastungen!

Für Hals und Rachen!

**Die Angebote gelten bei Vorlage unserer Kundenkarte für alle lagernden Artikel bis 24.12.2012.



Geschenksideen für Weihnachten

L'Occitane Geschenksets



Vichy Geschenksets



Blutdruckmesser Tensoval Duo Control neu



statt
UVP € 99,35
€ 69,90**

Apothekengutscheine



LEATON®

Energie und Vitalität

-25%**
ab 2 Stück

JETZT im NEUEN DESIGN!

Die **BEWÄHRTE ÖSTERREICHISCHE MARKE** aus IHRER APOTHEKE

5 VITALSTOFFE wie **LEGITHIN, GINKGO** und **GINSENG**

10 **LEBENSWICHTIGE VITAMINE**

SOFORTIGE STÄRKUNG durch **VINUM VERMUTHI** und **KOFFEIN**

Alles Gute!

www.leaton.at

Schau auf dich! Kwiszda!

**Die Angebote gelten bei Vorlage unserer Kundenkarte für alle lagernden Artikel bis 24.12.2012.

alles gute ; stada.at

BEI ERKÄLTUNG ALLES GUTE

Grippostad® C
Kapseln

Gegen grippele Symptome und Erkältungskrankheiten verbunden mit Fieber. Mit Vitamin C.

24 Kapseln

Millionenfach bewährt – Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung 3x2 Kapseln täglich!

STADA Arzneimittel

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

APO-News

Seit unserer letzten Ausgabe der St. Magdalena Apotheken Info gibt es viel Neues zu berichten.

Frau Astrid Benedik, mit ihren Ausbildungen zur Mineralstoffberaterin nach Dr. Schüßler sowie zur Aroma- und Nährstoffexpertin ergänzt seit dem heurigen Frühjahr unser Team.

Seit Ende Oktober bereichert **Frau Mag. pharm. Gudrun Wischenbart** mit ihrer langjährigen Erfahrung als Pharmazeutin unsere Apotheke. Eines ihrer Spezialgebiete ist die Impfberatung. Sie besucht jedes Jahr die reisemedizinische Tagung in Linz.

Wir legen sehr viel Wert auf gute Beratung und bilden uns laufend fort. So besuchte **Frau Mag. pharm. Petra Riedler** die Darmakademie. Damit haben wir unsere Beratungsschwerpunkte um eine wichtige Säule ergänzt.

Söhnchen David unserer Kollegin **Frau Flora Schalk** konnten wir bereits zum 1. Geburtstag gratulieren.



Foto v.l.n.r.: Flora Schalk (Karenz), Melanie Schütz, Maria Dutzler, Mag. Gudrun Wischenbart, Mag. Karin Eder, Mag. Peter Eder, Mag. Petra Riedler, Christina Klopff, Cornelia Helm, Karin Heumel, Renate Niederhametner, Astrid Benedik