

Gewinnspiel

Gesundheit [er]leben

Schübler in Bewegung

Die **Mineralstoffe nach Dr. Schübler** haben schon einiges in Bewegung gebracht. Sie bewegen uns – im wahren Sinn des Wortes in die Zelle hinein.

Ob in der Vorsorge, bei akuten Problemen oder chronischen Beschwerden, die Salze des Lebens bieten sehr oft wertvolle Unterstützung.

Da die Mineralstoffe dem Organismus **fehlende Betriebsstoffe** zuführen, können sie selbstverständlich auch neben einer medikamentösen Therapie eingenommen werden. Sie behindern die Behandlung in keinsten Weise, ja sie unterstützen und fördern sie sogar.

Diese natürliche Heilweise zeichnet sich besonders durch ihre **einfache Anwendung** und außerordentliche Wirksamkeit aus. Am besten lässt man die Mineralstoffe im Mund zergehen. Je dringender der Körper die Mineralstoffe benötigt, umso schneller zergehen sie und umso süßer schmecken sie. Die Mineralstoffe können auch in Wasser aufgelöst werden, das dann schluckweise getrunken wird.

Die **äußerliche Anwendung** kann bei akuten Beschwerden rasche Linderung bringen.

Welche Mineralstoffe brauche ich?

Die Kunst Mineralstoffmängel im Gesicht zu erkennen und zu deuten nannte Dr. Schübler **Anlitzanalyse**. Zusätzlich können Mangelzeichen aber auch an Haaren, Händen und Füßen erkannt werden.

Das Antlitz jedes Menschen ist einzigartig. Um dieses in Bezug auf Mineralstoffmängel zu analysieren bedarf es einer großen Verantwortung und ebenso großen Behutsamkeit. Die Dosierung wird dabei individuell nach Ihrem Bedarf eingestellt.

Falls Sie Interesse an einer Anlitzanalyse nach Dr. Schübler haben, bitten wir Sie um Terminvereinbarung (Mo-Mi) bei Frau Kainz.

Das stetig wachsende Interesse an der Biochemie nach Dr. Schübler hat uns veranlasst weiteren Mitarbeitern die sehr intensive Ausbildung zum Mineralstoffberater zu ermöglichen.

Für Sie ein weiterer Vorteil jederzeit eine kompetente Beratung in Anspruch nehmen zu können.

Außerdem wird Frau Kainz im Herbst wieder **Vorträge** zu den Schübler Salzen halten. Nach einem Einführungsvortrag wird sie die Allergie aus biochemischer Sicht betrachten.

Die beiden Vorschulklassen der Karlhofschule waren zu Gast. Die Kinder bereiteten eine Teemischung und rührten eine Salbe, welche fachmännisch abgefüllt und beschriftet wurde. Stolz posierten sie mit ihren selbstgerührten Salben zum Abschlussfoto vor der Apotheke.



Neu bei uns in der Apotheke:

- Kosmetikserie Dermalence (z.B. hochwertige Fruchtsäurepräparate, Botoxersatz,...)
- Eigenmarke Plantawell: Oliven, Aloe, Traubenkern, Noni und Avocado Körpercremen und Duschbäder
- Herzkreislauf-tonikum: neben unseren schon bewährten Ginseng-tonikum und Schwedenbitter
- Ab sofort werden unsere monatlich wechselnden Stammkundenangebote direkt im Regal gekennzeichnet - halten Sie Ausschau!

In den Sommermonaten veranstalten wir auch heuer wieder ein **Gewinnspiel** mit tollen Preisen.

Ab sofort: Kundenkarte verwenden und Kassabon in die Gewinnbox werfen und gewinnen. Die Ziehung wird am Tag der Apotheke am 9. Oktober 2007 statt finden.

Im Herbst werden wir wieder SelbA-, Breuss-, Pilates- und Qigongkurse (Anfänger, Fortgeschrittene und einen speziellen Kinderkurs) anbieten. Die neuen Termine finden Sie ab September bei uns in der Apotheke und auf unserer Homepage www.st.magdalenapotheke.at.



EDITORIAL
Mag. Karin und Mag. Peter Eder

Nach einem Winter, der eigentlich keiner war, hat uns der Sommer schon im Frühling eingeholt. Wenn Sie heute die neueste Ausgabe unserer Apotheken Info in Händen halten, bereiten Sie sich vielleicht schon geistig auf den kommenden Urlaub vor. Noch wenige Tage, dann fangen die großen Ferien an, und viele machen sich auf die Reise. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen erholsame Ferien daheim oder in der Ferne.

Veranstaltungen

- A Infoabend Legasthenie, LRS u. Dyskalkulie**
Priska Reichl, dipl. Legasthenie-Trainerin
Termin: 22.06.2007, 19.00 - 20.30 Uhr
Preis: € 9,-/erm. € 7,- (Anmeldung erforderlich)
- A Breuss Massagekurs**
Gabriele Atzlesberger
Termin: 13.07.2007, 17.00 - 20.00 Uhr
Preis: € 45,- (Anmeldung erforderlich)
- A Tag der Apotheke 2007**
Termin: 9.10.2007
Diverse Aktivitäten

Vorschau auf Herbst/Winter

- Schübler Salze: Einführung
- Schübler Salze: Allergie
- Sportler-Ernährung: Mag. Dr. Erika Diallo-Ginstl

Inhaltsverzeichnis

- A Hilfe für Rheumatiker**
- A Interview mit Eva Gradwohl**
- A Aktuelle Stammkundenangebote**
- A Meningokokken-Impfaktion**

Postentgelt bar bezahlt!

Entzündliches Rheuma.

Hilfe für Rheumatiker aus der Tiefsee: Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl



Gastkommentar: OA Dr. Elisabeth Uitz ist Leiterin der Rheumatologischen Ambulanz im Landeskrankenhaus Mürzzuschlag.

Auf der Suche nach „der gesunden Ernährung“ für Rheumakranke zog schon vor Jahrzehnten die Ernährungsweise der Eskimos das Interesse von Wissenschaftern auf sich. Wie konnte es sein, dass diese Bevölkerungsgruppe nicht - wie wir in unseren Breiten - an entzündlichem Rheuma wie chronischer Polyarthritis, oder an Gefäßverkalkungen und Herzinfarkten erkrankten, obwohl sie sich so fettreich ernährte? Bei näherem Blick auf den Speiseplan der Arktisbewohner liegt die Antwort auf der Hand: Bei ihnen steht lebenslang Meeresfisch an oberster Stelle, während in unseren Breiten Makrele und Thunfisch eher selten auf den Tisch kommen. Hochseefische sind besonders reich an Omega-3-Fettsäuren. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren entfalten ihre antientzündliche Wirkung besonders dann, wenn man sie kalt verzehrt - für Eskimos kein Problem, für Mitteleuropäer nicht ganz so einfach.

Rheuma - landläufig hat man dabei ältere Menschen vor Augen. Entzündliches Rheuma kann aber jeden Menschen, quer durch jedes Lebensalter, befallen.

Bei der chronischen Polyarthritis oder der Psoriasisarthritis erkranken am häufigsten PatientInnen zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr, aber auch schon Kinder. Wichtig ist, die Krankheit frühzeitig und rechtzeitig zu erkennen. Entzündliches Rheuma ist nach wie vor nicht heilbar, es bedarf einer lebenslangen Therapie. Für erfahrene Rheumatologen ist heutzutage die Behandlung kein Problem mehr. Aber viele der verwendeten Medikamente wie Cortison, die üblichen Schmerzmittel oder die unabdingbaren, so genannten „Basistherapeutika“, haben leider oft nicht unerhebliche Nebenwirkungen, sodass die Wissenschaft schon lange um weniger nebenwirkungsreiche Behandlungsmöglichkeiten bemüht ist.

Dass fischreiche Nahrung für Menschen, die an chronischen Entzündungen leiden, kein Nachteil ist, ist schon seit vielen Jahren bekannt. Um einen Erfolg zu erzielen, bedarf es aber einer sehr hohen Dosis an Omega-3-Fettsäuren. Soviel rohen Fisch zu essen ist zwar theoretisch machbar, allerdings merkt man bald: die Freunde bleiben auf Geruchsdistanz. Eine günstigere Möglichkeit, die notwendig hohe Menge an Omega-3-Fettsäuren in den Körper zu bekommen ist, sie regelmäßig über einen längeren Zeitraum in Kapselform (aus der Apotheke) einzunehmen und so auf Dauer die Erkrankung günstig zu beeinflussen. Schon nach ein paar Wochen wird der Unterschied merklich: Die Gelenkschwellungen und Schmerzen gehen zurück und die Patienten fühlen sich deutlich wohler.

Omega-3-Fettsäuren sind nicht als Ersatz für Basistherapeutika gedacht. Sie erlauben jedoch die Reduktion der Schmerzmittel und stellen schon allein deswegen für die Betroffenen eine praktisch nebenwirkungsfreie und vor allem gesündere Alternative dar!

DAYLONG
Liposomaler
Sonnenschutz

UVA-SCHUTZ
DayLong
erfüllt die
Australische Norm

sprig

- Offizieller Ausstatter des SKI AUSTRIA TEAMS
- Offizieller Sponsor der Österreichischen Krebshilfe

MicroSum Baby, Daylong Kids, Daylong ultra Spray, Daylong ultra Spray, Daylong ultra Spray, Daylong ultra Spray

Swiss Made

- ☀ UVA/UVB Breitbandschutz
- ☀ Hohe Wasserfestigkeit
- ☀ Schmiert nicht, klebt und glänzt nicht
- ☀ Mit Vitamin E
- ☀ Photostabile Lichtfilter

Einmal täglich auftragen!

Wer spielt die
1. Geige
bei Rheuma?

Hochdosierte Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA)
helfen bei rheumatischen Beschwerden

- Gelenkschmerzen zu reduzieren,
- Schwellungen zu vermindern und
- die Beweglichkeit zu verbessern.

rheumed®
Omega-3-Fettsäure-Kapseln

ECA-MEDICAL



Interview mit Eva Gradwohl – Österreichs bester Langstreckenläuferin!

Mag. Peter Eder:

Frau Gradwohl, Sie sind Österreichs beste Langstreckenläuferin der letzten Jahre; wie kann man Ihren üblichen Tagesablauf beschreiben?

Eva Gradwohl:

Neben der Betreuung meines Sohnes Kevin sowie meiner Arbeit trainiere ich 2 mal täglich; dabei laufe ich am Vormittag ca. 25 km, nachmittags ca. 15 km.

Mag. Peter Eder:

Kommt es durch das regelmäßige und umfangreiche Training nicht immer wieder zu Beschwerden?

Eva Gradwohl:

Natürlich werden speziell die Haut sowie die Muskulatur sehr stark strapaziert; auch kleinere Verletzungen wie beispielsweise Verstauchungen und Muskelverhärtungen treten immer wieder auf.

Mag. Peter Eder:

Wie schützen Sie sich bzw. Ihren Körper vor diesen unliebsamen „Nebenerscheinungen“?

Eva Gradwohl:

Die Körperpflege nach dem Training ist bei mir fast zu einem Ritual geworden. Gegen Verstauchungen und Verhärtungen der Muskulatur verwende ich vor allem eine Beinwellsalbe.

Mag. Peter Eder:

Finden Sie es ratsam Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen?

Eva Gradwohl:

Durch das intensive Training entstehen sog. freie Radikale. Zu deren Abbau, sowie zur Deckung des erhöhten Mineralstoff- und Vitaminbedarfs empfehle ich hochwertige Präparate, wie man sie in der Apotheke findet - gute Beratung ist dabei sehr wichtig!

Mag. Peter Eder:

Was würden sie Hobbysportlern bzw. Menschen raten, die mit dem Laufsport beginnen möchten?

Eva Gradwohl:

Jedem Sportler rate ich dringend, eine Pulsuhr zu verwenden. Viele „Anfänger“ laufen zu schnell; die Pulsfrequenz sollte jedenfalls nicht über 125 liegen. Bei diesem Lauftempo funktioniert die Fettverbrennung am besten; das Herz-Kreislaufsystem wird optimal gestärkt. Man sollte wöchentlich 3 x 33 min. laufen – dies über einen Zeitraum von zumindest 4 Wochen. Schon nach relativ kurzer Zeit merkt der Sportler, dass sich seine Kondition verbessert hat.

Mag. Peter Eder:

Vor kurzem haben Sie den Linz Marathon gewonnen. Was sind Ihre weiteren sportlichen Ziele?

Eva Gradwohl:

Kurzfristig ist dies die Teilnahme am Weintraubenlauf in Ruppersthal am 24.6. und am 4.8. steht dann der Holzstraßenlauf in St. Peter/Kbg., ein Viertel- bzw. Halbmarathon, auf dem Programm; langfristig, dass mir die Freude am Laufen noch möglichst lange erhalten bleibt.

Wir bedanken uns für das Interview und wünschen Frau Gradwohl auch weiterhin viel Erfolg.

SCHMERZEN?

In dieser Situation vertrauen immer mehr Menschen auf Traumaplant. Die pflanzliche Schmerzsalbe enthält die hochwirksame Kraft der Beinwell Wurzel und macht schneller schmerzfrei bei:

Prellungen oder Verstauchungen
Muskel- und Gelenkschmerzen

Wirksam gegen Schmerzen: die Beinwell Wurzel!

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



HAT WIRKLICH SINN!

Steckbrief:

geboren am:	29.03.1973
Kinder:	Sohn Kevin (geb. 01.04.1994)
Beziehung:	Lebensgem. mit Walter Mayr
Wohnort:	Baiersdorf / Steiermark
Beruf:	Filialeiterin bei Egger Glas in Anger
Hobby:	Biken
Lieblingsfarbe:	Blau
Lieblingsschauspieler:	Tom Hanks
Stärken:	Zielstrebigkeit, Gelassenheit, Herzlichkeit
Schwächen:	Tiramisu, Tiramisu, Tiramisu ...



Eva Gradwohl auf dem Weg zum Sieg beim Linz-Marathon 2007

LEBENSWICHTIGES MAGNESIUM

Bei Magnesium-Mangel für ...

aktive Menschen
Diabetiker
Herzranke

Zur Versorgung mit Magnesium & Kalium

für ...

Jugendliche
Schwangere
Sportler




Sehr viel positive Resonanz fand der Vortrag zum Thema „Hautveränderungen in der zweiten Lebenshälfte“ von Frau Dr. Karin Lindtner. Wir bedanken uns auf diesem Weg bei Frau Dr. Lindtner.

Tipps vom Facharzt



Dr. Karin Lindtner

Sonnige Aussichten nur mit richtigem Sonnenschutz. Durch die immer aggressiver werdende Sonne und unser Freizeitverhalten nehmen sowohl der schwarze Hautkrebs (das Melanom) als auch der weiße Hautkrebs stark zu.

Wie kann man vorbeugen:

Sonnenschutz mit Hut, Kappe, Kleidung und Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor.

Dazu berät Sie auch Ihr Apotheker.

Regelmäßige Hautkrebsvorsorge beim Hautarzt.

Dr. Karin Lindtner, FA für Hautkrankheiten, Ärztezentrum Magdalena, Ferdinand-Markl-Str. 39
Tel. 0699 / 11904856

Ordinationszeiten: Di u. Fr 15.00 - 18.00 Uhr
Do 8.00 - 12.00 Uhr

Tolle Angebote für unsere Stammkunden

Die Angebote gelten bei Vorlage unserer Kundenkarte für alle lagernden Artikel bis 31.08.2007
Symbolfotos



Hauseigene Tonikas



Blutdruckmesser
Tensoval Duo Control



L'OCCITANE
EN PROVENCE



Veeveen flüssig 500ml



Daylong Sonnenschutz



Leaton classic, sine u. Kinder
kombinierbar



Prof. Masquelier's Original OPC
72 Kapseln



Phytocarin
Bräunungs- und Hautschutzkapseln



Exoptoc Antimückensprays



Tödliche Meningokokken-Infektion: Impfen schützt

Impfaktion Meningokokken C bis 30. September 2007: € 45,-

Meningokokken sind Bakterien die in unterschiedlichen Gruppen auftreten. In Europa sind Meningokokken der Gruppen B und C für 95 % der Erkrankungen verantwortlich. Hierbei ist zu beachten, dass der Anteil der Gruppe C in mehreren Ländern wie z. B. England, Irland und der Slowakei in den letzten Jahren deutlich angestiegen ist.

Die Infektion mit Meningokokken, insbesondere der Gruppe C, kann innerhalb weniger Stunden zum Tod führen oder schwerste Folgeschäden verursachen - im heurigen Jahr sind bereits zwei Jugendliche an einer Meningokokken C-Infektion verstorben!

Die Infektion mit Meningokokken kann rasch erfolgen, insbesondere sobald viele Menschen auf engem Raum zusammen sind (durch Anhusten oder Niesen, das Benutzen von gemeinsamen Trinkgläsern, Küssen, ...). Kinder und Jugendliche sind durch den engen Kontakt wie z.B. in Kindergärten oder Schulen oder durch Ihren Lebensstil (z.B. Disco) besonders gefährdet. Außerdem wird die Infektion durch aktives oder passives Rauchen gefördert.

Durch die Impfung mit einem modernen Konjugat-Impfstoff gegen Meningokokken C ließen sich 30-40 % aller österreichischen Meningokokken-Erkrankungen vermeiden. In Österreich steht ein wirksamer und gut verträglicher Konjugat-Impfstoff zur Verfügung.

Gegen Meningokokken der Gruppe B gibt es noch keine Impfung, daher ist die Früherkennung besonders wichtig.

Auszug aus den Meningokokken-Impfempfehlungen für Österreich 2007
(Quelle: Impfplan 2007 Österreich: www.bmgf.gv.at)

- Die Impfung ist jedem, der sich schützen will, anzuraten.
- Die Erstimmunisierung sollte mit einem konjugierten Meningokokken C-Impfstoff erfolgen.
- Besonders empfohlen wird die Impfung Jugendlichen vor Eintritt in eine Gemeinschaftswohneinrichtung (Studentenwohnheim, Kaserne,...) und vor Gruppen(Schul)veranstaltungen (z.B. Sprachferien, Schüleraustauschprogrammen) in Ländern mit erhöhtem Infektionsrisiko (Schülerlass 2002)
- Indikationsimpfung: bei Epidemien, exponiertes Personal (Labor, Intensivstation, Pädiatrie), gesundheitlich gefährdete Personen (Immundefekt,...)