

**Weihnachts-angebote**

## Gesundheit [er]leben

### Treffpunkt rund um ihre Gesundheit!



An dieser Stelle möchten wir mit Ihnen, wie gewohnt, einen kurzen **Rückblick** auf unsere Aktivitäten im vergangenen halben Jahr machen. Neben zahlreichen **Vorträgen** (z.B. über Schüßler Salze oder Kinderwickel) sind **Pilates** und **Qigong** Kurse in Kleingruppen ein fixer Bestandteil unseres Angebotes. Die aktuellen Termine finden sie in der Kursübersicht.

Malen mit Kindern stand ebenso auf dem Programm, wie ein Besuch von Kindern des Kindergartens Biesenfeld. Am 16. Jänner 2007 wird der bereits 3. **Kinderkinesiologiekurs** mit Frau Mag. Claudia Koch beginnen.

Der **Tag der Apotheke** stand in diesem Jahr unter dem Motto „10 Minuten für meine Gesundheit“. Wir bieten diesen **Gesundheitscheck** auch weiterhin um nur € 10,- an (Terminvereinbarung erbeten).

Drei Damen dürfen sich über die **Hauptpreise** unseres Sommergewinnspiels freuen: Frau Anna Wagner, Frau Veronika Robl und Frau Anna Tautermann.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen, daher haben wir **GU-Bücher** und die Aromaöle von **Primavera** neu ins Sortiment aufgenommen. Liebevoll ausgesuchte Weihnachtsgeschenke stehen ebenso zur Auswahl wie Sauna- und Massageöle.

#### Mittwoch = Verkostungstag

Ob unsere hauseigenen Tonikas, Vitaminsäfte, Früchte- oder Kräutertees – erleben sie wie gut Gesundheit schmecken kann.

Am 07.12.2006 vormittags steht uns Frau Mag. pharm. Dina Hotter-Rhman für eine **Loccitane-Promotion** zur Verfügung – Produkte zum Testen, Proben & viele Infos.

An den Einkaufssamstagen bieten wir **Mandala malen** („die einfachste Art zu meditieren“) für Kinder und Erwachsene mit Frau Verena Schwingenschuh an (Anmeldung unter Tel. 0732 / 94 45 40).

Wir freuen uns, Ihnen ab sofort jeden Donnerstag Massageterminale anbieten zu können. Neben der klassischen **Massage** bietet Frau Susanne Reisz unter anderem auch ihr Spezialgebiet, die Tuina Massage, an.

Wer selbst Hand anlegen möchte hat bei den **Breuß-Massagekursen** mit Mag. Claudia Koch und Gabriele Atzlesberger Gelegenheit dazu. Am 15.12.2006 oder am 27.01.2007 können sie die spezielle Massagetechnik erlernen, die besonders geeignet ist bei Rückenbeschwerden, wie Hexenschuss, Ischias, Bandscheibenproblemen und Verspannungen.

Alles über die Pflege mit den **Salzen aus dem Toten Meer** erfahren sie bei unserem Aktionstag mit Frau Tina Kanzinger am 05.02.2007 nachmittags in unserer Apotheke.

Kurse	Wer	Wann	Kosten
Breuß-Massagekurs	Koch/Atzlesberger	am Fr. 15.12.2006, 14.30 - 17.30 Uhr	€ 45,-
Pilates (6x)	DSA Irmli Lechner	ab Mo. 08.01.2007, 19.50 - 20.40 Uhr	€ 70,-
Qigong (10x)	Nora Kögl	ab Di. 09.01.2007, 10.00 - 11.15 Uhr	€ 100,-
Kinderkinesiologie 7-9 Jahre (4x)	Mag. Claudia Koch	ab Di. 16.01.2007, 15.00 - 16.15 Uhr	€ 35,-
Breuß-Massagekurs	Koch/Atzlesberger	am Sa. 27.01.2007, 9.00 - 12.00 Uhr	€ 45,-
Qigong (10x)	Nora Kögl	ab Fr. 09.02.2007, 18.00 - 19.15 Uhr	€ 100,-

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um zeitgerechte Anmeldung in der Apotheke.



EDITORIAL  
Mag. Karin und Mag. Peter Eder

#### Gedanken zum Advent

Im Advent bei Kerzenschein  
die Kindheit fällt dir wieder ein.  
Ein Adventkranz mit seinen Kerzen  
lässt Frieden strömen in unsere Herzen.  
Des Jahres hektik langsam schwindet  
und Ruhe endlich Einkehr findet.  
Ein Tag, er kann nicht schöner sein  
als im Advent bei Kerzenschein.

#### Frohe Weihnachten!

## A Veranstaltungen

Anmeldung erforderlich

- A Geschmacksparty – Exkursion der Sinne**  
Dr. E. Diallo-Ginstl, Ernährungswissenschaftlerin  
**Termin: 11.01.2007, 18.30 Uhr**  
Preis: € 17,-/erm. € 15,-
- A Schüßler Salze – Kinder**  
Regina Kainz, Mineralstoffberaterin  
**Termin: 18.01.2007, 19.00 Uhr**  
Preis: € 9,-/erm. € 7,-
- A Wohlbefinden durch eine gesunde Wirbelsäule**  
DSA Irmli Lechner, Personal Trainerin  
**Termin: 24.01.2007, 19.00-20.30 Uhr**  
Preis: € 14,-/erm. € 12,-
- A Wohlbefinden und Lebensqualität in den Wechseljahren**  
Dr. Hartwig Schreiber  
**Termin: 01.02.2007, 18.30 Uhr**  
Preis: € 5,-/erm. € 3,-
- A Ernährung und Klimakterium**  
Dr. E. Diallo-Ginstl, Ernährungswissenschaftlerin  
**Termin: 01.03.2007, 19.00 Uhr**  
Preis: € 15,-/erm. € 13,-

**Vorschau auf das Frühjahr 2007**  
• Schüßler Salze - Abnehmen  
• Schüßler Salze - Allergie

Postentgelt bar bezahlt!

# Gar nicht für die Katz': Omega-3-Fettsäuren



Mag. Karin Eder

Während in Österreich jede(r) Zweite an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung stirbt, sind koronare Krankheiten für die Eskimos auf Grönland ein Fremdwort. Erstaunlich, essen sie doch sehr fettreich und kaum frisches Obst und Gemüse. Wissenschaftlern gelang es, dieses Geheimnis zu lüften: Das Gesundheitsrezept der Eskimos ist der hohe Fischkonsum. Denn im Fischöl stecken wertvolle Fettsäuren, die Herz und Kreislauf schützen. Entscheidend für die Schutzwirkung ist dabei der Gehalt an den mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Der Schutzeffekt lässt sich bereits nach wenigen Wochen nachweisen.

Erhöht sich der Anteil an Omega-3-Fettsäuren im Blut, verringert sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder für einen plötzlichen Herztod laut Studien signifikant. Omega-3-Fettsäuren halten die Arterien frei von Ablagerungen und verbessern so die Arteriengesundheit. Sie senken die Entzündungsbereitschaft, vermindern das Wachstum der arteriosklerotischen Plaques, haben einen günstigen Effekt auf die Fließeigenschaften des Blutes und hemmen die Verklumpung von Blutplättchen. Durch die Senkung des Triglyceridspiegels haben sie positive Auswirkungen auf die Verteilung der Blutfettwerte. Zusätzlich senken sie den Blutdruck. Zudem sollen Omega-3-Fettsäuren auch die Gehirnleistung verbessern und vor Depressionen schützen. Aktuelle Forschungen deuten auf positive Effekte bei rheumatischer Arthritis, Asthma, Neurodermitis und bei Krebserkrankungen hin.

## 2 x pro Woche Fisch auf den Tisch ...

Um eine Wirkung zu erreichen, sollen pro Woche mindestens zwei Fischmahlzeiten mit je 200 Gramm fettem Seefisch auf den Tisch kommen.

EPA und DHA sind fast ausschließlich in fettreichen

Kaltwasserfischen wie Makrele, Hering oder Lachs enthalten. So viel Fisch steht hierzulande aber selten auf dem Speiseplan. Nicht jeder mag Fisch, fette Kaltwasserfische sind zudem sehr kalorienreich, teuer und weisen oft sogar hohe Schadstoffkonzentrationen (Schwermetalle/Chlorverbindungen) auf.

Aus diesem Grund empfehlen Ernährungsexperten die tägliche Nahrung mit standardisierten, hochgereinigten Omega-3-Fettsäure-Präparaten entsprechend zu ergänzen. Wichtiges Qualitätskriterium bei der Auswahl des geeigneten Produktes ist der Omega-3-Anteil des Fischölkonzentrates, v. a. ein hoher deklarierter Anteil an EPA und DHA.

## Die Alternative in Kapselform: arteriomed®

arteriomed® enthält Omega-3-Fettsäuren natürlichen Ursprungs in hochkonzentrierter, standardisierter Form mit einem sehr hohen Anteil an EPA und DHA. arteriomed® wurde speziell zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose und Störungen des Fettstoffwechsels, insbesondere bei Diabetes mellitus entwickelt. Besonders Menschen mit erhöhtem Risiko (Diabetes, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Übergewicht) profitieren von einer optimalen Versorgung mit EPA und DHA. Mit nur einer Kapsel arteriomed® täglich kann der Bedarf an schützenden Omega-3-Fettsäuren - EPA und DPA - einfach gedeckt werden.

Auf Grund des speziellen magensaftresistenten Kapselüberzuges können die Omega-3-Fettsäuren im Körper optimal verwertet werden.

Das große Plus: Das für Omega-3-Fettsäuren typische,

unangenehme Aufstoßen mit Fischgeruch wird verhindert, es entsteht absolut kein fischiger Nachgeschmack. Eine kontinuierliche Einnahme wird empfohlen.

## Vorteile von arteriomed®

- Höchster Gehalt an EPA und DHA aller rezeptfreien Produkte Österreichs
- Nur 1 Kapsel pro Tag
- Geruchs- und geschmacksneutral
- Kein fischiges Aufstoßen
- Keine Schadstoffbelastung
- Exklusiv aus der Apotheke

**Zimt gegen Zucker**

**diamed® Zimtkapseln**

Mit Zimtextrakt, Bittermelonenextrakt, Chrom und Zink.

- senken den Blutzuckerspiegel
- unterstützen den Fettstoffwechsel
- wirken als Radikalfänger
- sind geschmacksneutral

1 x täglich

Zur diätetischen Behandlung von Störungen des Zuckerstoffwechsels im Rahmen eines Diätplanes bei Diabetes mellitus.

ECA-MEDICAL

**arteriomed® Omega-3-Fettsäure-Kapseln**

zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose (Adernverkalkung) und Störungen des Fettstoffwechsels, insbesondere bei Diabetes mellitus.

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Ergänzend bilanzierte Diät).

**Omega-3-Fettsäuren**

- schützen Herz und Gefäße
- halten Arterien frei von Ablagerungen
- verbessern die Fließeigenschaften des Blutes
- regulieren den Blutdruck
- senken Cholesterin und Triglyceride

**Wie kommen Sie zu Ihren Omega-3-Fettsäuren?**

**2 x Fisch pro Woche oder ...**

**1 x 1 arteriomed®**

Höchster Gehalt an EPA und DHA aller rezeptfreien Produkte Österreichs. Kein fischiges Aufstoßen!

1 Kapsel pro Tag Omega-3-Fettsäure-Kapseln

ECA-MEDICAL



# Mit Hagebutte trotz Gelenksbeschwerden wieder vital und schmerzfrei



Mag. Peter Eder

## Ein spezielles Hagebuttenpulver lindert die Schmerzen bei Arthrose

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung, eine Abnutzungserscheinung in den Knie-, Hüft-, Fuß- oder Fingergelenken, im Rücken und im Nacken. Das Leiden ist mit schmerzhaften Entzündungen verbunden, die den Betroffenen Tag und Nacht belasten und die Bewegungsfreiheit und Vitalität deutlich einschränken. Nun wurde Hagebuttenpulver als natürliche, sanfte Behandlungsalternative zu der üblichen Schmerzmitteltherapie entdeckt: eine pflanzliche Alternative, die für beweglichere Gelenke sorgt, die Einnahme von Schmerzmitteln deutlich reduzieren kann und die keine bekannten Nebenwirkungen hat.

In Skandinavien wurde mittels wissenschaftlicher Untersuchungen in der wilden Hagebutte der aktive Wirkstoff GOPO® entdeckt, ein Galaktolipid (eine Kohlenhydrat-Lipid Verbindung), der Gelenksbeschwerden lindert und die Beweglichkeit deutlich verbessert. Der Wirkstoff ist sehr temperaturempfindlich und daher in gängigen Hagebutten-Produkten (Marmelade, Tee) nur in Spuren enthalten. Die Einnahme des GOPO® Hagebuttenpulvers als natürliche Alternative hat schon zahlreichen Arthrosepatienten in vielen europäischen Ländern geholfen die

Gelenksschmerzen deutlich zu vermindern, die Beweglichkeit in allen Lebenslagen wieder zu verbessern und können damit wieder voll Freude am Leben teilnehmen.

Eine sehr gute Ergänzung zur Behandlung mit der GOPO® Hagebutte stellen speziell zusammen gestellte Mikronährstoffpräparate.

### Warum und wie Nährstoffe helfen können: Natürliche nachhaltige Hilfe für Gelenke, Muskeln und Bänder

Ursachen für chronische Reizzustände sind meist Abnutzungserscheinungen an den Gelenkflächen, Knorpeln, Sehnen und Bändern. Einseitige Ernährung kann mitverantwortlich für diesen Zustand sein. Daher ist es wichtig auf die geeignete Nährstoffversorgung und auf einen ausgeglichenen Säure-Basenhaushalt zu achten. Mit den ApoNatura Gelenks Nährstoffen steht ein Produkt zur Verfügung, das gleichzeitig auf vier Ebenen die Problemlösung unterstützt. Neben basischen Mineralstoffen zur Neutralisierung eines Säureüberschusses schützen Antioxidantien wie die Vitamine E, C und Beta-Carotin vor zellschädigenden freien Radikalen. Diese können die Knorpelsubstanz nachhaltig schädigen. Zwei wichtige Stoffe für den Erhalt der Knorpelmasse und ausreichender Gelenksflüssigkeit als Schmiermittel sind Glucosamin und Chondroitin. Chondroitin ist ein wichtiger Bestandteil der Knorpelsubstanz und des Bindegewebes. Es sorgt für eine optimale Elastizität der Knorpel und ausreichender Gelenksflüssigkeit, außerdem mildert es Entzündungen. Glucosamin ist ein wesentlicher Baustein von Sehnen und Bindegewebe, sowie aller Knochenstrukturen. Es stimuliert insbesondere die Knorpelzellen (Chondrozyten), die wichtig für die Kollagenproduktion sind. Weiters unterstützt Glucosamin die Regeneration geschädigter Knorpel, damit die Bewegung wieder dauerhaft Freude macht. So entsteht eine mehrfache Wirkung die nachhaltig gut tut.



## GOPO® HAGEBUTTEN PULVER:

Die pflanzliche Alternative für beweglichere Gelenke



### GUTSCHEIN

6 EUR beim Kauf einer Packung à 200g Pulver.  
4 EUR beim Kauf einer Packung à 200 Kapseln.

- 200 g Pulver
- 200 Kapseln

Name \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort \_\_\_\_\_  
Datum \_\_\_\_\_

Apotheken Stempel

FÜR APOTHEKEN:  
Dieser vollständig ausgefüllte Gutschein wird von Nycomed Austria GmbH bei Nachbestellung der abgegebenen Packung zu 100% vergütet. Gültig für Direktbestellungen bis 31. Jänner 2007. Nur 1 Gutschein pro Packung.

Nycomed Austria GmbH,  
Lemböckgasse 49, A - 1230 Wien



## Damit Bewegung wieder Freude macht!

Ein beschwerdefreier Bewegungsablauf ist vom Gesamtzustand der Gelenke, des Muskelgewebes sowie der Bänder und Sehnen abhängig. Langandauernde Ernährungsfehler, Alkoholkonsum, einseitige Bewegung oder Belastung aber auch äußere Einflüsse wie psychischer und physischer Stress führen zu einer Übersäuerung des Organismus, wodurch schädliche Stoffwechselschlacken entstehen bzw. oxidative Prozesse gelenknähe Zellen und Knorpelmasse zerstören können. Dieser Säureüberschuss wird neutralisiert und ausgeleitet. Zur Linderung der entzündlichen Prozesse und zur Neubildung von Knorpelmasse enthält ApoNatura Gelenks Nährstoffe neben alkalischen Verbindungen auch jene Inhaltsstoffe, die für einen optimalen Bindegewebs- und Gelenksstoffwechsel erforderlich sind. Antioxidantien-Komplexe sowie Kupfer schützen vor zellschädigenden freien Radikalen und fördern einen gesunden Energie-Stoffwechsel.



ApoNatura GmbH · Getreidegasse 10 · A-5020 Salzburg · [www.aponatura.com](http://www.aponatura.com)



## Unser Team



Mag. Peter Eder, Mag. Karin Eder, Mag. Nina Jungmaier, Sybille Hofer, Karina Mitgutsch, Regina Kainz, Karina Capka, Franziska Punzenberger, Monika Traxler

## Neu im Team



**Franziska Punzenberger**  
Lehrling  
Motto: Lebe dein Leben.

## Tolle Weihnachtsangebote für unsere Stammkunden

Die Angebote gelten bei Vorlage unserer Kundenkarte für alle lagernden Artikel bis 23.12.2006. Symbolfotos



## Lausige Zeiten....

Der Befall mit Kopfläusen hat nichts mit mangelnder persönlicher Sauberkeit zu tun. Vor allem Eltern machen sich oft unnötig Vorwürfe, bei ihren Kindern zu wenig auf deren Körperpflege geachtet zu haben.

Kopfläuse sind gute Kletterer – springen oder fliegen können sie hingegen nicht. Die Übertragung erfolgt entweder durch direkten Kopf zu Kopf Kontakt oder indirekt über gemeinsam benutzte Kopfbedeckungen, Schals, Decken, Käämme, Haarbürsten....

Überall dort, wo Menschen ihre Köpfe zusammenstecken – also vor allem in Gemeinschaftseinrichtungen wie Schulen, Kindergärten, aber auch in öffentlichen Verkehrsmitteln und Kinos – kann es passieren, dass man plötzlich ein paar von diesen Parasiten am Kopf hat. Läuse sind etwa 3 mm große Insekten mit 6 Beinen. Die einzige Nahrung der Läuse ist das Blut ihres Wirtes. Die Parasiten saugen im Abstand von einigen Stunden an der Kopfhaut, was einen lästigen Juckreiz verursacht.

Lauseier oder Nissen sind 1 mm große weißlich glänzende Verdickungen an den Haarwurzeln. Anders als Schuppen haften sie fest am Haar und sind durch normales Kämmen nicht abzustreifen. Läuse und Nissen finden sich bevorzugt in der Schläfen-, Ohren- und Nackengegend.

Aus den Eiern schlüpfen nach 7-10 Tagen die Larven, die ihrerseits nach weiteren 7-10 Tagen geschlechtsreif sind und selbst wieder Eier legen. Wenn Läuse oder Nissen entdeckt werden, heißt es schnell handeln. Wir führen in der Apotheke verschiedene Präparate mit denen man den Plagegeistern schnell und sicher den Garaus machen kann. Die Beseitigung der Nissen gelingt nur mit Hilfe eines Nissenkamms mit langen Zinken aus Metall. Eine vorherige Spülung mit Essigwasser (1 Teil Essig auf 2 Teile Wasser) erleichtert das Auskämmen.

### Was noch zu tun ist:

Die Schule oder der Kindergarten gehören vom Lausbefall informiert bzw. dürfen diese von Kindern erst wieder besucht werden, wenn sie lausfrei sind. Sämtliche Familienmitglieder und nahe Freunde sollten am besten präventiv mitbehandelt werden. Bettwäsche, Kleidung und Handtücher sollten bei mindestens 60°C gewaschen werden. Käämme und Haarbürsten sind gründlich zu säubern. Reinigung von Wohn- und Schlafräumen (Bodenbelag, Teppiche, Polstermöbel) mit einem Antiläusespray bzw. Staubsauger. Schmusetiere oder Wollpullover werden lausfrei, indem man diese tiefgekühlt auf -20°C für 2 Tage oder in einem verschlossenen Plastiksack über 1 Woche im Warmen lagert.

Mag. Karin Eder

