

Gesundheit [er]leben



*Wir wünschen
Ihnen eine
behagliche Winterzeit!*

Ursprünglich war der Advent die Zeit der Besinnung und Spiritualität. Eine Gelegenheit zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu tanken und zu sich selbst zu finden. Heute treten immer mehr Hektik und Stress in unseren Vorweihnachtsalltag. Aus gesundheitlicher Sicht ist diese Entwicklung zu bedauern. Zu viel Stress schwächt unsere Abwehr und das zu einer Zeit, in der wir uns weniger bewegen, uns seltener an der frischen Luft aufhalten und vermehrt Krankheitserregern ausgesetzt sind.

Gerade zu Beginn des Winters kommen viele Menschen mit Erkältungen und grippalen Infekten zu uns in die Apotheke. Deshalb freut es uns besonders, wenn Kunden schon früher Rat bei uns suchen. Als Apotheker sehe ich es als meine Aufgabe auch gesunden Menschen zu helfen ihre Gesundheit zu erhalten. Leider kommen viele erst zu uns, wenn sie bereits krank sind.

Neben gesunder Ernährung und viel Sport helfen ausgewogene Mikronährstoffpräparate die geschwächte Abwehr wieder zu stärken. Wir können Sie beraten und Ihnen Tipps geben, wie Sie fit und gesund durch den Winter kommen (siehe auch Artikel: Gesundheit und Kraft in der kalten Jahreszeit auf Seite 4).

Schenken Sie Gesundheit

Bei uns finden Sie vielleicht auch das ideale Weihnachtsgeschenk für Verwandte oder Freunde. Ihre St. Magdalena Apotheke bietet neben hochwertiger Kosmetik, Mikronährstoffpräparaten und gesunden Naschereien für Ihre Kinder auch verschiedene Beratungsleistungen.



Falls Sie nicht gleich das Passende finden, haben wir noch einen Tipp für Sie:

Auch unsere beliebten Gutscheine sind ein perfektes Geschenk. Ob zu Weihnachten oder zu einem anderen Anlass, damit bereiten Sie immer Freude und unterstützen die Gesundheit der Menschen, die Ihnen am Herzen liegen.



Wir blicken zurück auf zwei Jahre St. Magdalena Apotheke. Ein freudiger Anlass und zugleich ein Dankeschön an unsere KundInnen für das entgegengebrachte Vertrauen. Die ständig steigende Zahl an StammkundInnen bestärkt uns auf dem richtigen Weg zu sein. Wir fühlen uns wohl, wenn Sie sich wohlfühlen. In diesem Sinne starten wir wieder durch und freuen uns Ihnen auch im kommenden Jahr interessante Vorträge und Veranstaltungen anbieten zu können.



Veranstaltungen

Anmeldung in der Apotheke

- A Wickel, ein bewährtes Hausmittel**
Praxisbezogener Vortrag von Monika Gerard
Termin: 09.01.2008, 15.00 - 16.00 Uhr
Preis: € 2,- (Spende für ClineClowns)
- A Qigong Kurs - Kinder**
Nora Kögl
**Termine: 6x Do ab 10.01.2008
15.45 - 16.15 Uhr**
Preis: € 40,-
- A Schüßler Workshop mit Regina Kainz**
Allergien und Hauterkrankungen
Termin: 15.01.2008, 19.00 - 20.30 Uhr
Preis: € 9,-/erm. € 7,-
- A Vortrag Legasthenie, LRS u. Dyskalkulie**
Priska Reichl, dipl. Legasthenie-Trainerin
Termin: 19.01.2008 17.00 - 19.00 Uhr
Preis: € 9,-/erm. € 7,-
- A Schüßler Grundseminar (2-tägig)**
Regina Kainz, Mineralstoffberaterin
**Termin: 01.02.2008, 14.00 - 20.00 Uhr
02.02.2008, 09.00 - 17.00 Uhr**
Preis: € 150,-/erm. € 130,- inkl. Unterlagen
- A Schüßler Workshop mit Regina Kainz**
Äußerliche Anwendung
Termin: 26.02.2008, 19.00 - 20.30 Uhr
Preis: € 9,-/erm. € 7,-

- A Verkostungen:**
04.12.2007: Sanvita Lecithin Ginseng Tonikum
10.12.2007: Additiva Holunder Heißgetränk
19.12.2007: Leaton Vitamintonika

Kann man Weisheit mit dem Löffel fressen?



Leider nicht. Doch gelingt es mit dem richtigen „Hirnfutter“ das Leistungspotenzial unserer Denkkzentrale optimal auszuschöpfen. Wertvolle Schützenhilfe kommt nun von der sibirischen Hochgebirgspflanze „Rhodiola rosea“ in Form einer Nahrungsergänzung zur Verbesserung von geistiger Agilität, Leistungsfähigkeit, Konzentration und Ausdauer sowie der Stressresistenz.

Gastkommentar:
Mag. pharm.
Ilse Lepperdinger

Rhodiola rosea, Rosenwurz oder auch „goldene Rose“ genannt, wird seit Jahrhunderten in der traditionellen Volksmedizin Skandinaviens und Russlands zur Steigerung von Leistung und Konzentration, Kraft, Ausdauer und Widerstandsfähigkeit verwendet. Schon die Wikinger nutzten die positiven Eigenschaften der Pflanze als Kraftelixier. In Russland soll Rhodiola zur Maximierung der Leistung bei Soldaten, Spitzensportlern, Extrembergsteigern und Astronauten eingesetzt werden.

Was schon die alten Wikinger wussten, konnten Wissenschaftler in den letzten Jahren in zahlreichen Studien bestätigen: Der Extrakt aus dem Wurzelstock der Rosenwurz kann stressbedingte Müdigkeit und Erschöpfungszustände deutlich verringern und den grauen Zellen richtig auf die Sprünge helfen. Besonders deutlich wird der Effekt in Belastungsphasen.

Permanenter Stress äußert sich oft in Leistungsabfall, Nachlassen der Konzentration, Gedächtnislücken, Müdigkeit oder Erschöpfung.

Rhodiola rosea zählt zu den seltenen Heilpflanzen mit so genannter adaptogener Wirkung. Adaptogene helfen dem Organismus sich an Stress-Situationen und außergewöhnliche Belastungen besser anzupassen (zu adaptieren) und seine Energiereserven optimal zu nutzen. Rhodiola erhöht nachweislich die natürliche Widerstandsfähigkeit gegenüber psychischen und physischen Stressfaktoren. Zudem enthält die Pflanze antioxidative Stoffe zum Schutz der Gehirnzellen schädlicher freier Radikale.

Erstaunliche Ergebnisse lieferte kürzlich eine wissenschaftliche Studie an gesunden Ärztinnen im Nachtdienst: Die Einnahme des Rhodiola rosea-Extraktes verbesserte die stressbedingte Ermüdung und geistige Leistungsfähigkeit - besonders in den ersten zwei Nachtdienstwochen - signifikant. Bei Denksportaufgaben wurde eine deutliche Steigerung der geistigen Fitness verzeichnet.

Eine andere wissenschaftliche Studie zeigte bei Studenten in der Prüfungsphase eine deutliche Steigerung des geistigen Leistungsvermögens. Die Einnahme eines standardisierten Rhodiola rosea-Extraktes brachte signifikante Verbesserungen hinsichtlich körperlicher Fitness, psychomotorischer Funktionen, geistiger Leistungsfähigkeit und allgemeinem Wohlbefinden. Die Testpersonen berichteten außerdem von einer Abnahme der mentalen Erschöpfung, Optimierung der Schlafmuster, geringerem Schlafbedürfnis, besserer Stimmungsstabilität und höherer Motivation für das Studium. Diese positiven Effekte manifestierten sich sogar in einer Verbesserung der Examensnoten.

Ähnlich positive Resultate wurden auch bei Leistungssportlern erzielt: Rhodiola rosea erhöhte bei gesunden Athleten unter intensiver Belastung die muskuläre Ausdauer und Koordination. Darüber hinaus beschleunigte Rhodiola rosea die kardiovaskuläre und muskuläre Regenerationszeit nach Spitzenbelastungen.

Weil nach einigen Wochen dieser positive Effekt wieder abklingt, wird eine kurmäßige Anwendung bis zu vier Wochen, mit anschließendem einnahmefreien Intervall empfohlen. Den Extrakt aus Rhodiola rosea gibt es jetzt in Kombination mit dem Antistressmineral Magnesium, Phosphatidylserin und dem Nervenvitamin B1 in Kapselform zur Nahrungsergänzung in der Apotheke.

Plantawell®

Natur hautnah erfühlen.

intensiv pflegend | hautstraffend | feuchtigkeitspendend

neu!
Mit hautstraffendem Q10

Körpercreme
Q10

Pflegedusche
Noni

Plantawell®
Körpercremen & Pflegeduschen

intensiv pflegend | hautstraffend | feuchtigkeitspendend

Die neue Eigenmarke aus unserer Apotheke.

Aloe vera, Avocado, Noni, Olive, Traubenkern.

Die natürlichen Pflanzenessenzen in Plantawell® sind eine sprudelnde Wirkstoffquelle für schöne, straffe und samtweiche Haut.

- Gegen vorzeitige Hautalterung (Anti-Aging-Effekt).
- Zum Schutz der Hautzellen vor Freien Radikalen.
- Zur Feuchtigkeitsregulierung der Haut.

Aloe vera Avocado Noni Olive Traubenkern

Helfen Sie Ihren grauen Zellen auf die Sprünge!

ab Dezember erhältlich

memomed®
Rhodiola-Kapseln

Das pflanzliche Adaptogen Rhodiola rosea unterstützt

- die geistige Agilität und die Aufnahmefähigkeit
- die Ausdauer und die allgemeine Belastbarkeit
- das Konzentrationsvermögen

ECA-MEDICAL

Laufend Verkostungen

Sidroga® Lindenblütentee

Sidroga® Thymiantee

Sidroga® Nieren- und Blasetee

Sidroga® Salbeitee

Sidroga® Erkältungstee

Dermatologie trifft Kosmetik: Botoina - die Weltneuheit aus der Schweiz

LABO bringt medizinisch inspirierte Hautpflege auf den Markt: „Botoina“ heißt der erste cremige „Botox-Shot“, der die Gesichtszüge relaxt und Mimikfalten minimiert.

Dermatologische Kosmetik an der Grenze zur Medizin liegt im Trend. Die Schweizer Kosmetikmarke LABO bringt mit „Botoina“ die erste Botox-like-Kur in Cremeform und mit Injektionsapplikator auf den Markt. Aber ohne Injektion, ohne Nebenwirkungen - und ohne Botox. Dennoch garantiert das Produkt dermatologisch imposante Erfolge: „Botoina“ glättet Mimikfalten, die das Antlitz rund um Augen, Mund und Stirn schnell alt aussehen lassen.

Das Original: Botulinum Toxin A relaxt die Züge

„Botulinum Toxin A, kurz Botox genannt, ist eine biologische Substanz, die zur Linderung von Muskelspasmen eingesetzt und bekannt geworden ist“, erklärt Sybille Wichlas, Dermatologin bei WOMAN & HEALTH Wien. „Es wird in geringer Dosierung in den Muskel an Stirn und im Augen- und Mundbereich injiziert und entspannt die Mimikmuskulatur.“ Der Clou: „Durch die gezielte Muskelrelaxierung wird die Mimik vermindert und die Falten bilden sich automatisch zurück“, so die Hautärztin. Einziges Risiko: Die Kunst besteht darin, Botox so zu spritzen, dass die Lebendigkeit des Gesichts erhalten bleibt.

Die Innovation: High-Tech-Wirkstoff-Cocktail gegen Dermo-Verspannungen

Die „Botoina“-Idee: Die angespannte und für Faltenwurf verantwortliche Muskulatur soll auf andere, sanftere Weise - via Creme - relaxt werden, um so den gleichen entspannten, knitterfreien Effekt zu erzielen. Der Wunderwirkstoff auf den die LABOForscher setzen, heißt wie das neue Produkt selbst - „Botoina“ und besteht aus vier Aktivstoffen: Acetyl Dipeptide-1 Cetyl Ester, Sodium-Potassium, Magnesium Gluconate und Pentapeptidamide-4. Dieses Quartett hat eine entkrampfende Wirkung auf die Muskelzellen und sorgt so für glatte Züge. Ohne Botulinum Toxin A. Und ohne Spritzen, Schmerzen & Co.

Anwendung mit Injektions-Applikator

Das „Botoina“ Serum wird mit einem an die dermatologische Injektionsspritze erinnernden Präzisionsapplikator direkt auf die Mimikfalten aufgetragen. Eine skalierte Kanüle mit stumpfem Ende ermöglicht ein exaktes Dosieren des Serums: 1 ml Präparat wird punktgenau und jeweils zu gleichen Teilen auf die vier größten Problemzonen auftragen: Stirn- und Zornesfalten, Naso-Labialfalten sowie Mund- und Augenfalten. Eine Kurzbehandlung dauert 20 Tage. Ideal: Die ergänzende Hautpflege aus dem „Botoina“ Sortiment mit Tages-, Nacht- und Augencreme optimiert und konsolidiert die erzielte Faltenentspannung.

Die „Botoina“ Kur gibt es in drei verschiedenen Konzentrationen:

Für mäßige Mimikfalten: Botoina 1000 (enthält 10 Einheiten Botoina)

Für tiefere Falten: Botoina 3000 (enthält 30 Einheiten Botoina)

Für sehr tiefe Mimikfalten: Botoina 5000 (enthält 50 Einheiten Botoina).

Mag. Nina Jungmaier



LABO
Labo Cosprophar Suisse

- Für jede Applikation wird 1 Milliliter Präparat aus dem Flakon entsprechend der seitlichen Markierung an der skalierten Zylinder angesaugt und auf 4 Applikationszonen aufgeteilt. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass das Produkt genau in den Faltenfurchen aufgetragen wird:
- 1/4 Milliliter auf die Stirn- und Glabellarfalten (Abb. 1)
- 1/4 Milliliter auf die Falten der Augenkonturen (Abb. 2)
- 1/4 Milliliter auf die Naso-Labialfalten (Abb. 3)
- 1/4 Milliliter auf die Falten der Mundkontur (Abb. 4).

Botoina enthält ultraeffektive Cocktails aus vier Molekülen bestehenden Pflegekomplexes. Die Wahl hängt von Tiefe und Relevanz der Falten ab: Bei mäßigen, tiefen oder sehr tiefen Mimikfalten: Botoina 1000, 3000 oder 5000.

Ab Dezember erhältlich:
Bei zahlreichen, tiefen oder sehr tiefen Mimikfalten:
Botoina 7000 oder 9000.

Botoina Patente

- Die Formel von Botoina®: Schweizer Patent CH 694 954 A5. Weltweite Gültigkeit PCT WO 2006/069608.
- Kosmetischer Präzisionsapplikator mit Kanüle mit stumpfem Ende: Schweizer Patent CH 695 412 A5. Weltweite Gültigkeit PCT WO 2006/045349.

in der Apotheke

Bei Mimikfalten

BOTOINA



Der Labo Forschung ist die Formulierung eines exklusiven Systems gelungen, das die Entspannung der Mimikfalten fördert: der kosmetische Pflegekomplex Botoina wird mittels eines skalierten Präzisionsapplikators mit stumpfem Ende exakt auf die Mimikfalten und -furchen verteilt.



Immun44[®]

KAPSELN

**Mit der Immun-Revolution
Cystus052[®] gegen Viren!**

**Stoppt Viren
mit Pflanzenkraft!**



OKOPHARM
PRO CORPore SANO

WomanMenox[®]

KAPSELN

**Die Patent-Formel mit
dem Vierfach-Nutzen!**

DIÄTISCHES LEBENSMITTEL ZUR BEHANDLUNG VON
KLIMAKTERISCHEN BESCHWERDEN UND ZUR
PRÄVENTION VON OSTEOPOROSE

Diätisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät)

**Gute Stimmung
Hormonelle Harmonie
Starke Knochen**



OKOPHARM
PRO CORPore SANO

In Ihrer Apotheke

Gesundheit und Kraft in der kalten Jahreszeit mit den Mineralstoffen nach Dr. Schüßler

Die Natur geht zur Ruhe, legt eine Pause ein. Eine wichtige Aufgabe des Organismus besteht im Winter in der **Erhaltung der Körpertemperatur**. Er muss hohe Temperaturunterschiede zwischen der Kälte im Freien und der oft unangenehmen Wärme in den geheizten Räumen ausgleichen. Für die **Elastizitätsarbeit** benötigt er Nr. 1, für die **Wärmeregulierung** Nr. 8 und für die Stärkung der **Abwehrkraft** Nr. 3, je 8 - 12 Stk.

Viele Menschen leiden in der kalten Jahreszeit an Verschleimung der Bronchien. Allzu schnell entwickelt sich eine Bronchitis. Je 10 Stk. der Mineralstoffe Nr. 2, 4 und 7 bieten wertvolle Unterstützung.

Zusätzlich leistet die **Hustensalbe** mit Mineralstoffen rasche Hilfe. Sie bildet, etwas dicker aufgetragen, einen leichten Wärmestau und die Mineralstoffe dringen während der Nacht langsam ein - Depotwirkung. Ein lästiger **Fließschnupfen** oder unangenehmer **Reizhusten** kann durch häufiges Lutschen der Nr. 8 rasch gelindert werden. Bei einem **grippalen Infekt**, der in erster Linie Bettruhe erfordert, unterstützen Nr. 10, 3 und 8, je 10 - 30 Stk..

Die **Power- bzw. Regenerationsmischung** gibt Ihnen die nötige körperliche Kraft und Stärke für die täglichen Herausforderungen: Nr. 3, 5 und 8, je 10 Stk..

Besondere Aufmerksamkeit bedarf der Haut, die im Winter oft sehr trocken, rau und rissig ist.

Die **Hautschutzcreme Askinel** ist eine Universalhautpflegecreme für die ganze Familie.

Bei aufgesprungenen Lippen, eingerissenen Mundwinkeln und als Schutz vor Herpes hat sich der **Lippenbalsam** mit Mineralstoffen bewährt.

Für eine individuelle Einstellung biete ich Ihnen die Möglichkeit einer **Antlitzanalyse** nach Terminvereinbarung.

Ich danke meinen Kunden für Ihr Vertrauen und wünsche allen eine gesunde Zeit durch den Winter. Ihre Mineralstoffberaterin Regina Kainz

Tolle Angebote für unsere Stammkunden

Die Angebote gelten bei Vorlage unserer Kundenkarte für alle lagernden Artikel bis 31.12.2007

Symbolfotos



Adventzeit - und die Verdauung streikt

Ein Viertel aller Österreicher leidet häufig unter Symptomen wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Aufstoßen, Übelkeit oder Sodbrennen. Solche wiederkehrenden Beschwerden

bedeuten für viele Betroffene eine starke Einschränkung der Lebensqualität und des Wohlbefindens. Mit den Feiertagen in Sicht verkrampft sich jetzt schon

vielen buchstäblich der Magen: Martinigansl, Weihnachtskekse und Punsch führen nicht nur bei Personen mit Neigung zu Reizmagern und Reizdarm zu Beschwerden wie Blähungen, Druckgefühl, Verstopfung oder plötzlich auftretendem Durchfall nach dem Essen. Die Nahrung alleine ist jedoch in den seltensten Fällen dafür verantwortlich. Stress und Hektik in der Weihnachtszeit können die Magenbeschwerden zusätzlich verstärken.

Um diese vielfältigen Beschwerden zu lindern, gibt es einige Möglichkeiten:

- Therapiegespräch mit Aufklärung zu den Behandlungsmöglichkeiten
- Ernährungsberatung
- Körperliche Bewegung
- Stressabbau
- Entspannungsübungen (autogenes Training u.a.)
- Psychotherapeutisches Gespräch
- Medikamente

Eine rasche und effiziente Besserung der Magen- bzw. Darmbeschwerden kann aber auch mit pflanzlichen Arzneimitteln erzielt werden.

► **Wirkt schnell und zuverlässig bei Magen- und Darmbeschwerden**

► **Mit rein pflanzlichen Wirkstoffen**

► **In zahlreichen wissenschaftlichen Studien klinisch getestet**

Iberogast®

Und Magenweh ist Geschichte.

In der Apotheke erhältlich.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie sich bitte in der Packungsbeilage. Arzt oder Apotheker.