

Gesundheit [er]leben

Mineral Vitamin Drink auch als Warmgetränk ein Hochgenuss – am besten täglich!

Peeroton Mineral Vitamin Drink ist im Alltag, Spitzensport und Breitensport nicht mehr wegzudenken. Die hochwertige Zusammensetzung liefert essentielle Vitamine und Mineralstoffe, um schnellstmöglich Verluste durch Alltagsbelastungen oder Sport auszugleichen. Damit die Abwechslung bleibt, ist der Mineral Vitamin Drink in den Geschmacksrichtungen Ananas/Zitrone, Orange, Kirsche und Schwarze Johannisbeere erhältlich.

Darüber hinaus kann der Mineral Vitamin Drink auch von **Diabetikern** getrunken werden, da der Mineral Vitamin Drink frei von Industriezucker ist. Dies wirkt sich auch für SportlerInnen positiv aus – der Blutzuckerspiegel wird aufgrund der Fructose nur minimal beeinflusst.

Durch die positiven Eigenschaften des Mineral Vitamin Drinks kann dieser auch ohne Bedenken von Kindern konsumiert werden und bietet einen kalorienarmen Ersatz für stark zuckerhaltige Getränke.

In der kalten Jahreszeit wird der Mineral Vitamin Drink als Warmgetränk (bis 40°C) zum Geschmackserlebnis der besonderen Art.

Hypoton – Isoton – Hyperton?

Jede Flüssigkeit, in der Stoffe wie Mineralien und/oder Kohlenhydrate gelöst sind, weist einen osmotischen Druck auf. Darunter versteht man jene Kraft, mit der eine Lösung Wasser anzieht. Die Osmolarität ist daher ein Maß für die Anzahl der gelösten Partikel in einer Flüssigkeitsmenge.

Hypotone Getränke (Wasser, Mineral Vitamin Drink, Früchte- oder Kräutertee) haben weniger gelöste Teilchen als das Blutplasma und dienen somit der schnellen Absorption von Wasser und zur raschen Wiederauffüllung der körpereigenen Flüssigkeitsspeicher.

Isotone Getränke (Fruchtsaftmischungen, Isogetränke) besitzen die gleiche Teilchenkonzentration wie das Blutplasma.

Hypertone Getränke (Limonaden, reine Fruchtsäfte) haben mehr gelöste Stoffe als im Blutplasma. Der Körper muss Wasser aus seinen Speichern zur Verfügung stellen um die Flüssigkeit zu verdünnen.

Die Besten vertrauen Peeroton!



Seit 2002 ist Peeroton offizieller Ausstatter des Austria Ski Teams und stattet auch in der kommenden Saison unsere Ski-Asse mit der notwendigen Ergänzungsenergie aus, damit wir gemeinsam mit ihnen wieder viele Erfolge feiern dürfen!

Den Peeroton Mineral Vitamin Drink in allen vier Geschmacksrichtungen erhalten Sie in Pulverform zum Mischen in der praktischen 300g-Dose in Ihrer St. Magdalena Apotheke!

Beratungstag
23.01.



Editorial
Mag. Karin und Mag. Peter Eder

„Ich habe dafür keine Zeit“ heißt mit anderen Worten: „ich habe meine Zeit für etwas anderes, was mir wichtiger war, verwendet.“ Wir nehmen uns **für Sie Zeit.**



Veranstaltungen

Info & Anmeldung in der Apotheke

- A Dermasence Promotion**
Termin: Di, 09.12.2008
 - A Buerlecithin-Verkostung**
Termin: Mo, 22.12.2008
 - A SelbA-Kurs – Einstieg jederzeit möglich**
Termin: 07.01. - 29.04.2009
jeden 2. Mittwoch
 - A Schübler Treffpunkt mit Fr. Regina Kainz**
Abnehmen
Termin: Mo, 19.01.2009, 18.30 - 20.00 Uhr
Preis: € 5,-
 - A Gesunder Darm**
Vortrag von Frau Mag. Frauwallner
Termin: Mo, 26.01.2009, 18.30 Uhr
Eintritt frei
 - A Schübler Grundseminar (2-tägig)**
Frau Regina Kainz, Mineralstoffberaterin
Termin: Fr, 06.02.2009, 14.00 - 20.00 Uhr
Sa, 07.02.2009, 09.00 - 17.00 Uhr
Preis: € 150,-/erm. € 140,- inkl. Unterlagen
 - A Schübler Treffpunkt mit Fr. Regina Kainz**
Vorbereitung auf den Sommer
Termin: Mo, 09.03.2009, 18.30 - 20.00 Uhr
Preis: € 5,-
- Kurse:**
- A Yoga - Andrea Wögerbauer**
Termine: 8.1.2009 bis 5.2.2009
jeden Donnerstag 18.00 - 19.30 Uhr
 - A Qigong – Nora Kögl**
Dienstag 18.00 Uhr oder Mittwoch 19.00 Uhr
(1,5 Stunden) - Einstieg jederzeit möglich

Naseweisheiten für Schnupfnasen.



Jetzt haben Erkältungen und Rotznenen wieder Hochsaison. Im Schnitt macht jeder Mensch in seinem Leben über 200 Erkältungen durch, hochgerechnet sind wir rund 3 Jahre unseres Lebens erkältet. Kinder „verköhlen“ sich bis zu 10 mal pro Jahr, Erwachsene 2 bis 4 mal. Im Gegensatz zum echten Grippevirus sind Erkältungsviren zwar relativ harmlos, verursachen aber dennoch lästige Symptome: Niesattacken, laufende oder verstopfte Nase, behinderte Nasenatmung... Wer die Nase voll von Erkältungen hat, findet jetzt in der Apotheke sanfte und wirkungsvolle Hilfe auf pflanzlicher Basis.

Gastkommentar: Mag. pharm. Ilse Lepperdinger

Man „verköhlt“ sich eigentlich nicht ...

Erkältungen werden durch Viren verursacht. Über 200 verschiedene, an sich harmlose, aber äußerst ansteckende Viren sind für die laufenden, roten Nasen verantwortlich. Allerdings haben die Angreifer im Winter tatsächlich leichteres Spiel, denn das Immunsystem ist oft geschwächt, die Schleimhäute sind trocken und gereizt. Wenn Menschen in geschlossenen Räumen nun enger zusammerrücken, steigt das Ansteckungsrisiko.

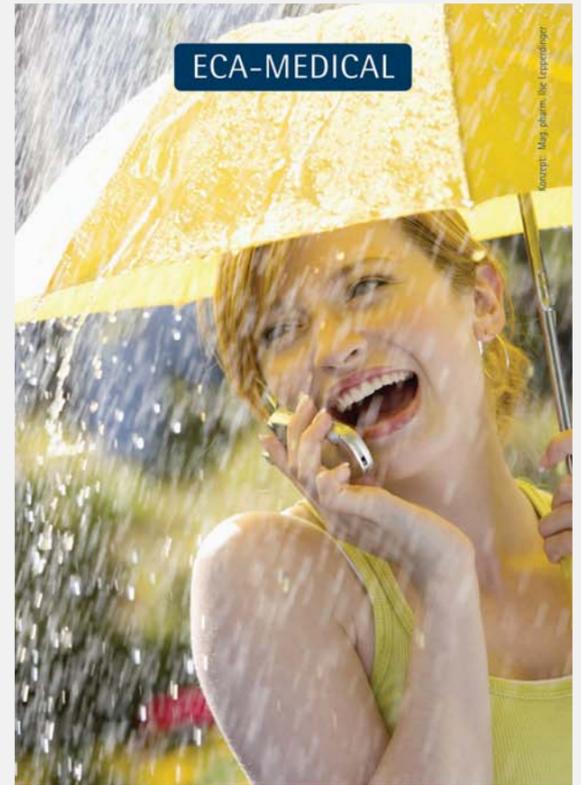
Vorsicht: Virenschleudern unterwegs.

Die Ansteckung erfolgt über Tröpfcheninfektion oder Direktkontakt. Ein kräftiges „Hatschi“ wirkt wie eine Virenschleuder und katapultiert Tausende Viren mit Tempo 180 km/h explosionsartig in die Luft. Mit dem Sprühregen gelangen Schnupfenviren im Umkreis von 5 Metern sowohl an fremde Nasen als auch auf Türschnallen, Handys, Lichtschalter, Tastaturen, Fernbedienungen etc. und überleben hier bis zu 18 Stunden. Wenn man bedenkt, dass unsere Nase täglich ca. 20.000 Liter Luft filtert oder dass sich jeder dritte Erwachsene mindestens dreimal pro Stunde an die Nase fasst, ist es nicht verwunderlich, dass die Nase zur Haupteintrittspforte für Erkältungsviren wird. Gelingt es den winzigen Schnupfenviren an die Zellen der Nasenschleimhaut des neuen Opfers anzudocken und einzudringen, werden diese zu unfreiwilligen Helfern umprogrammiert. Das Virus missbraucht die Zelle nun zur

Massenproduktion neuer Viren. Die Nase reagiert mit Erweiterung der Blutgefäße und verstärkter Durchblutung, um Abwehrzellen rasch an den „Tatort“ zu transportieren. Die Nasenschleimhaut entzündet sich, schwillt an und produziert zunehmend zähflüssiges Sekret: Der Schnupfen beginnt.

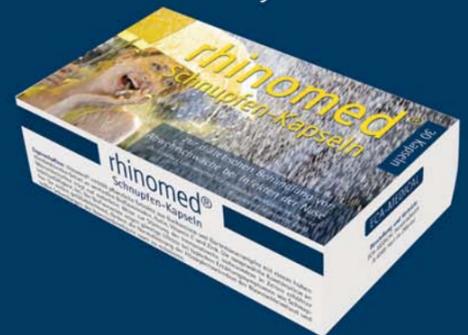
Natürliche Schnupfenhilfe aus Apotheke:

Der Volksmund sagt: Ein Schnupfen kommt drei Tage, bleibt drei Tage, geht drei Tage. Tatkräftige Unterstützung kommt nun aus der Pflanzenwelt: Wissenschaftler haben entdeckt, dass Bioflavonoide – so genannte sekundäre Pflanzenstoffe – Erkältungssymptome auf sanfte Weise bekämpfen können und rasch Erleichterung bei Schnupfen bringen. Sie wirken gefäßabdichtend und entzündungshemmend, stabilisieren die Gefäßwände, normalisieren die Flüssigkeitssekretion der Nasenschleimhaut und lassen diese rasch abschwellen. Zudem stärken sie die Abwehrkräfte und sind ausgezeichnete Radikalfänger. rhinomed® Schnupfen-Kapseln enthalten Spezialextrakte aus den Samen des Echten Buchweizens (*Fagopyrum esculentum*) und der Wurzel des Gartensauerampfers (*Rumex acetosa*) mit einem sehr hohem Gehalt an Bioflavonoiden (Rutin), Vitamin C und Zink. Die exklusive Kombination aus pflanzlichen Extrakten und Mikronährstoffen trägt auf natürliche Weise zur Stärkung der Immunabwehr, insbesondere in Zeiten erhöhter Infektanfälligkeit, bei.



Die Nase weiß:

» Mit rhinomed® bin ich dem Schnupfen immer eine Nasenlänge voraus! «



Mit Extrakten aus Buchweizen und Gartensauerampfer, Rutin, Vitamin C und Zink.

rhinomed® Schnupfen-Kapseln

Zur diätetischen Behandlung von Abwehrschwäche bei Infekten der Nase.
Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke.

Erkältet?

Die frische Kraft der Natur hilft.

Wirkung Klinisch bestätigt.

Echinaforce® aus Rotem Sonnenhut

- Stärkt die Abwehrkräfte
- Schützt vor grippalen Infekten
- Hilft bei akuten Erkältungen

A.Vogel

Jetzt vorbeugen für einen beschwerdefreien Winter!
1-2 Erkältungen weniger pro Jahr.

Tolle Angebote für un

1 | Buerlecithin

-10%

Leaton classic, sine und Kinder kombinierbar

-10%

2 Stück statt 23,80
19,90

Litozin

-10%

Liposinol zur Gewichtskontrolle

-10%

Gesunder Darm als höchstes Glück



Mag. Anita Frauwallner
Expertin für Darmgesundheit
am Institut Allergosan

Wie sagte schon vor 200 Jahren der berühmte französische Philosoph Jean Jacques Rousseau: „Glück besteht aus einem soliden Bankkonto, einer guten Köchin und einer tadellosen Verdauung“. Was bereits damals für viele Menschen nur ein Wunschtraum war, ist auch heute noch selten zu finden – eine gut funktionierende Verdauung!

Die moderne Wissenschaft bestätigt es: Grundbedingung für die Gesunderhaltung von Körper und Geist ist eine intakte Verdauung. Diese ist abhängig von einer unvorstellbar großen Anzahl von gesunden Bakterien, die in unserem Darm leben und uns mit Vitaminen und essentiellen Aminosäuren versorgen, mit Enzymen und wichtigen Fettsäuren, die wir ohne diese Mikroorganismen nicht selbst herstellen könnten.

Diese Darmbakterien sind auch für die Reinigung des Darmes zuständig. Ihre Stoffwechsellistung reicht an jene der Leber heran, die landläufig als größtes Entgiftungsorgan bekannt ist. Zudem produziert der Darm 80 % unserer Immunzellen zur Abwehr von Krankheiten – dreimal soviel wie das Knochenmark, die Milz und die Lymphknoten zusammen. Selbst für die Gehirnleistung ist die Verdauung von Bedeutung. Wenn der Darm nicht funktioniert, können Sehschwierigkeiten, Konzentrationsprobleme und ständige Müdigkeit die Folge sein.

Wer also nicht nur seinen Körper sondern auch seinen Geist jung erhalten will, der sollte sich täglich mit den wichtigsten Leitkeimstämmen für den Darm versorgen. Dazu gehören Laktobazillen, Bifidobakterien und Entero kokken, so wie sie im hochdosierten Probiotikum Omni-BIOTIC 6 vereint sind. Wichtig ist nämlich nicht nur die häufige Aufnahme von mehreren Milliarden dieser gesunden Keime, sondern auch, dass sie in Kombination eingenommen werden, wodurch sich die Wirkungsweise jedes einzelnen Bakterienstammes noch vervielfacht.

Für spezielle Darmprobleme stehen Ihnen weitere Omni-BIOTIC Produkte zur Verfügung. Zu Omni-BIOTIC 10 AAD greifen Sie, wenn Ihnen ein Antibiotikum verordnet wurde, und Sie deshalb bisher häufig Probleme mit Durchfällen hatten. Es kann schon bei kleinen Kindern angewendet werden. Wenn Sie gerne in südliche Länder reisen und nicht Tage auf der Toilette statt am Strand verbringen möchten,

sollten Sie sich vor dem nächsten Urlaub Omni-BIOTIC Reise besorgen. In der Schwangerschaft steht Ihnen Omni-BIOTIC Panda zur Verfügung, um Ihrem Baby von Beginn an Gutes zu tun.

Alle Omni-BIOTIC Produkte sind frei von tierischem Eiweiß, Milchzucker und Hefe, da diese Stoffe häufig zu verstärkten Darmproblemen führen.

Auch spezielle Enzyme aus der Papayafrucht sind eine Wohltat für Magen und Darm. Gerade wenn Menschen nach jeder Mahlzeit unter Sodbrennen oder Völlegefühl leiden, können verdauungsfördernde Enzyme aus der Papaya sehr rasch Hilfe bringen. Durch sie wird die Verdauung angekurbelt und die Mahlzeiten bleiben nicht zu lange im Magen und Darm liegen. Erst in diesem Jahr wurde am AKH Wien bestätigt, dass Patienten mit Reizdarmproblematik binnen 4 Wochen von der außerordentlichen Kraft der CARICOL Papayazubereitung profitierten.

Wenn Sie mehr Tipps zum Thema „Gesunder Darm“ haben möchten, laden wir Sie herzlich ein zum Vortrag von Frau Mag. Frauwallner

Montag, 26.1.2009, 18.30 Uhr
Ort: Seminarraum Apotheke
Eintritt frei!

OMNI-BIOTIC 6
Probiotische Nahrungsergänzung
www.omnibiotic.at

Mein Darm funktioniert wieder!

6 Gründe für OMNI-BIOTIC6:

1. Es macht mich fit.
2. Es hält meinen Darm aktiv.
3. Es hat mich restlos überzeugt.
4. Mein Apotheker empfiehlt es seit Jahren.
5. Jetzt verwende ich es auch für meine Kinder.
6. Ich investiere nur 1 Euro/Tag.

OMNI-BIOTIC - Mein Weg in eine gesunde Zukunft.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. VPE 60 g + 300 g

NATÜRLICHE VERDAUUNGSREGULIERUNG STEIGERT MEIN WOHLBEFINDEN!

CARICOL® WIRKT VERDAUUNGSREGULIEREND, UNTERSTÜTZT DIE NATÜRLICHE DARMTÄTIGKEIT UND FÖRDERT EINEN REGELMÄSSIGEN STUHLGANG.

NATÜRLICHE VERDAUUNGSREGULIERUNG IST KEINE FRAGE DES ALTERS!

CARICOL®

FÜR EINE GESUNDE VERDAUUNG

FOR YOUR DAILY SMILE

Zur natürlichen Regulierung von Verdauungsstörungen

Erfolgreich getestet in den Geriatriezentren Baumgarten und Wienerwald, sowie im Kuratorium der Wiener Pensionisten-Wohnhäuser

FOR YOUR DAILY SMILE

Papaya-Fruchtzubereitung nach der Originalrezeptur des Lotus Buddhist Monastery Hawaii

Zur natürlichen Regulierung von Verdauungsstörungen

Insbesondere bei harten und unregelmäßigen Stühlen, Blähungen und Sodbrennen

-20%

Sere Stammkunden*

Botoina

-10%

Crescina forte

-10%

Blutdruckmesser Tensoval Duo Control

statt 89,70
74,90

Auf unser gesamtes L'Occitane Sortiment

-10%

Gesundheit [er]leben

*Die Angebote gelten bei Vorlage unserer Kundenkarte für alle lagernden Artikel bis 31.12.2008.

Ganzheitliches Denken für umfassendes Wohlbefinden

Ein gesunder, ausgeglichener Lebenswandel macht sich spätestens im Alter bemerkbar. In unserem Kulturkreis wird deshalb immer mehr versucht frühzeitig nachhaltig auf die Gesundheit zu achten.

Wie das am besten gelingt weiß man andernorts schon lange.

In Tibet betrachtet man den Menschen und seine Umwelt als ein zusammenhängendes System, das von 3 Energien und 5 Elementen „beherrscht“ wird.

Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum sind die fünf Grundelemente, die aus tibetischer Sicht alles Leben wie auch die unbelebte Natur ausmachen. Der Raum durchdringt alle Elemente und fungiert als Rahmen zu deren Entfaltung. In der tibetischen Gesundheitslehre werden daraus die drei Körperenergien Lung, Tripa und Beken abgeleitet. Gesundheit definiert sich als Gleichgewicht der Körperenergien.

Um lebenslanges Wohlbefinden zu bewahren, ist es notwendig einen Ausgleich zwischen den Energien inner- und außerhalb unseres Körpers herzustellen.

Mit natürlichen Pflanzenstoffen beugen Sie den Folgen langfristiger Unausgeglichenheit vor.

Die traditionelle tibetische Gesundheitslehre ist über 1200 Jahre alt. Darin vereinigen sich das Wissen aus Indien, China, Persien sowie der Himalajaregion. Im Zentrum steht der Mensch mit seinem geistigen und körperlichen

Wohlbefinden. Bis heute dient dieses Wissen zur Vorbeugung von Befindlichkeitsstörungen und wird immer häufiger auch in der westlichen Welt eingesetzt.

Tibetische Rezepturen sind Vielstoffgemische und ha-

ben den Vorteil, dass die einzelnen Kräuter nur in kleinen Mengen enthalten sein müssen. Deshalb haben sie keine Nebenwirkungen und sind auch zur Vorbeugung und für die Langzeiteinnahme geeignet. Sie können so für ein langfristiges und umfassendes Wohlbefinden sorgen.

EINGESCHLAFENE ARME UND BEINE SOLLTEN SIE NICHT KALTLASSEN!



PADMA BASIC®
Fördert die Durchblutung.

Kräuter kapseln nach tibetischer Rezeptur unterstützen

- die Durchblutung
- die natürliche Gesunderhaltung der Arterien
- das Immunsystem
- die Regeneration nach sportlicher Betätigung

Nahrungsergänzungsmittel

Hotline: 0664/106 42 04
www.padmaforum.at

PADMA
Moderne tibetische Rezeptur

allesgute :) stada.at

ALLES GUTE DRINNEN

Bei den ersten Anzeichen
einer Erkältung 3x2 Kapseln täglich!



STADA

Neues aus der St. Magdalena Apotheke

Seit unserer letzten Ausgabe hat sich einiges verändert. Unserer jüngsten PKA Frau Cornelia Helm gratulieren wir sehr herzlich zur Geburt ihres Sohnes Maximilian. Zwei neue Mitarbeiter verstärken seit Herbst unser Team. Mit viel Schwung und Energie bereichert unsere neue Pharmazeutin Fr. Mag. Petra Riedler den Apothekenalltag. Frau Karin Heumel, eine erfahrene PKA, berät Sie sehr einfühlsam im Bereich der Bachblütenessenzen.

Um der stetig steigenden Nachfrage nach Bioprodukten gerecht zu werden, haben wir unser reichhaltiges Sortiment mit der außerordentlich gut verträglichen, franzö-

sischen Biokosmetikserie „Sanoflore“ ergänzt. Nicht nur für Profisportler, sondern für alle gesundheitsorientierten Personen oder Freizeitsportler eignen sich die Produkte der Fa. Peeroton als hochwertige Nahrungsergänzungsmittel.

Aufgrund der starken Nachfrage bietet Frau Sandra Pfarrhofer zusätzlich auch jeden zweiten Mittwochvormittag Fußpflege in unserer Apotheke an.

Nach ihrer Babypause wieder in unserem Team: Fr. Karin Kralicek unterstützt Ihr Wohlbefinden – vereinbaren Sie mit ihr einen Massagetermin (Tel. 0699/15264787).



v.l.n.r. Mag. Nina Jungmaier, Karina Mitgutsch, Flora Schalk, Franziska Punzenberger, Monika Traxler, Mag. Peter Eder, Mag. Karin Eder, Regina Kainz, Karin Heumel, Mag. Petra Riedler