

Gesundheit [er]leben



SANOFLORE
LABORATOIRE BIO

SANOFLORE konzentriert die Intelligenz der Natur.

Im malerischen Naturpark von Vercors, im Herzen der Region Drôme im Süden Frankreichs, baut SANOFLORE in organischer Landwirtschaft eine Vielzahl von aromatischen Duft- und Heilpflanzen an. Eingebettet in die hügelige Landschaft und duftende Lavendelfelder liegt das SANOFLORE Forschungslabor, welches das Herzstück von SANOFLORE ist. Hier werden die einzigartigen Fähigkeiten der Pflanzen untersucht und in ihrer reinsten Form konzentriert: im ätherischen Öl.

Natürlich biologisch, wirksam und verträglich.

Basierend auf über 30 Jahren Erfahrung in der Aroma- und Phytotherapie gewinnt SANOFLORE ätherische Öle und Blütenwässer in Bio-Qualität, um auf ihrer Basis Kosmetik zu kreieren, die sich durch einen bis zu 99%-igen Bio-Anteil und höchste Qualität auszeichnet. Um den Ansprüchen einer ganzheitlichen biologischen und hoch-qualitativen Kosmetik gerecht zu werden, werden die Inhaltsstoffe streng auf ihre dermatologische Wirksamkeit und Hautverträglichkeit untersucht. Selbstverständlich sind alle Produkte von SANOFLORE durch ECOCERT zertifiziert.



NEU von SANOFLORE: Aufbauende Honig-Creme

Gerade jetzt zur kalten Jahreszeit ist eine reichhaltige Gesichtspflege ideal, um die Haut gegen Kälte und trockene Heizungsluft zu schützen und Hauttrockenheit und Spannungsgefühle zu mindern. Entdecken Sie das neue Starprodukt von SANOFLORE, die Aufbauende Honig-Creme mit dem ätherischen Öl der Zist-Rose. Die mediterrane Zist-Rose hat die außergewöhnliche Fähigkeit, selbst nach Waldbränden schnell wieder aufzublühen und sich rasch wieder zu vermehren. Diese Regenerationskraft nutzt SANOFLORE nun für die Intensivpflege trockener Haut.



Regeneriert und beruhigt selbst sehr trockene und empfindliche Haut. Die Widerstandskraft der Haut wird gestärkt, Wasserverlust und Entzündungsreaktionen in der Haut werden gemindert.

Bewiesene Wirksamkeit gegen Haut-trockenheit

Dank der Forschung von SANOFLORE konnte erstmals die Wirksamkeit des ätherischen Öls der Zist-Rose auf der Haut nachgewiesen werden. Das ätherische Zist-Rosen-Öl unterstützt die Neubildung von Lipiden um +37% und verringert die Hauttrockenheit nach 4 Wochen um 60%. Der Honig verleiht der Aufbauenden Honig-Creme zudem beruhigende Eigenschaften. Honig ist schon seit Jahrhunderten für seine anti-bakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt. Die neue Aufbauende Honig-Creme von SANOFLORE bietet eine ideale Aufbau-pflege für die Haut, speziell in der kalten Jahreszeit.

Entdecken Sie die Produkte von SANOFLORE in unserer Apotheke.

SANOFLORE. WIR KONZENTRIEREN DIE INTELLIGENZ DER NATUR.



Editorial
Mag. Karin und Mag. Peter Eder

Wir leben in einer sehr hektischen und schnellle-bigen Zeit. Ein Termin jagt den anderen, ständig der Wettlauf mit der Uhr – Stress im Alltag! Wer schneller lebt ist nicht unbedingt eher da – aber mit großer Wahrscheinlichkeit eher „fertig“. Schon eine alte asiatische Weisheit sagt: „Wer es eilig hat, sollte langsam gehen.“ Deshalb gönnen Sie sich gerade in der „besinnlichen“ Vorweihnachtszeit einmal eine Pause – schenken Sie sich doch etwas Zeit! Wege, den Stress besser zu bewältigen, möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe unserer St. Magdalena Apotheken Info näher bringen.

In diesem Sinne Frohe Weihnachten!

A **Veranstaltungen** Info & Anmeldung in der Apotheke

- A Die 5-Elemente Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin**
Vortrag von Frau Karin Ferentinos
Termin: Do, 28.01.2010, 19.00 - 20.30 Uhr
Eintritt frei!
- A Frühstück einmal anders – die „Powermahlzeit“ des Tages**
Vortrag und Verkostung von Frühstücks-variationen aus der 5-Elemente Küche
Termin: Mo, 22.02.2010, 19.00 - 20.30 Uhr
Preis: € 10,-
- Laufende Kurse**
- A Qigong – Nora Kögl** Einstieg jederzeit möglich
Di, ab 18.00 Uhr und Mi, ab 19.00 Uhr
Anmeldung: Tel. 0664/5848611
- Vorschau**
- A Die 5-Elemente Küche zum Abnehmen**
Vortrag von Frau Karin Ferentinos
- A 5-Elemente Ernährungsberatungen** in der Apotheke

Stressfrei und energiegeladen durch den Alltag



Mag. Karin Eder

Stress kann zu ernstern Erkrankungen führen. Darum muss rechtzeitig gegengesteuert werden.

Die WHO bezeichnet Stress als „weltweite Epidemie“. Laut Europäischer Agentur für Sicherheit und Gesundheit sind innerhalb der EU bereits 40 Millionen Menschen von Stress betroffen. Frauen, die mit Job, Haushalt und Kindererziehung einer dreifachen Belastung ausgesetzt sind, trifft es laut Experten besonders hart. „Das Problem resultiert einerseits aus der immensen Beschleunigung der Arbeits- und Lebenswelten und andererseits aus unseren eigenen Ansprüchen, alles möglichst perfekt erledigen zu wollen,“ erklärt Dr. Lisa Tomaschek-Habrina, Stressexpertin und Leiterin des Instituts IBOS¹.

Sich eine Pause gönnen

Mehrfachbelastungen im Spannungsfeld zwischen Karriere, Haushalt, Familie und Freundeskreis fordern auch

ihren Tribut. Tomaschek-Habrina: „Körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Spannungskopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme oder erhöhter Blutdruck können ebenso stressbedingt sein wie seelische Probleme. So kann dauerhafter Stress zu Essstörungen, Depressionen und Angstzuständen führen.“ Darum ist es wichtig rechtzeitig die Notbremse zu ziehen. Der Tipp der Stressexpertin lautet: Pausen einlegen, sich Zeit zum Essen nehmen, soziale Kontakte pflegen und Bewegung möglichst an der frischen Luft.

Stressfrei und energiegeladen

Aber auch pflanzliche Arzneimittel können helfen. Besonderen Anklang in der Fachwelt findet ein Spezialextrakt aus *Rhodiola rosea*, der unter dem Namen Vitango® erhältlich ist. Internationale Studien haben gezeigt, dass der *Rhodiola rosea*-Extrakt 2-fach wirkt. Er verringert die Ausschüttung von Stresshormonen und verhilft so zu Ruhe und Gelassenheit. Gleichzeitig kurbelt er den Energiestoffwechsel in den Zellen an und sorgt damit für mehr Energie, wodurch die Leistungsfähigkeit gesteigert wird. Durch diese 2-fach Wirkung unterscheidet sich Vitango® auch von anderen Produkten, die nur auf den Gemütszustand wirken und so ausschließlich beruhigen, jedoch keine Energie spenden. Auf der anderen Seite findet man Produkte, insbesondere „Energydrinks“, die nur kurzfristig Energie bereitstellen ohne Regeneration zu ermöglichen.

Im Gegensatz zu chemischen Präparaten macht Vitango® nicht müde und nicht abhängig.

¹Institut für Burnout- und Stressmanagement

*Tee aus Ihrer Apotheke -
Qualität, die überzeugt.
Vielfalt, die begeistert.*

Tees, die Ihre Zeit wert sind – Sidroga® Wellness-Tees

Jetzt probieren: 12 erlesene Sorten in der attraktiven Wellness-Teedose.
Ab sofort in Ihrer Apotheke.

Sidroga GmbH,
79704 Bad Säckingen
www.sidroga.at

SIDROGA

Vitango®
200mg Filmtabletten
WALBURG PHARMA GMBH, 82717 ETTLING

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei gestörten und körperlichen Symptomen von Stress. Die Anwendung beruht ausschließlich auf langjähriger Tradition. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Betriebsärzte/Ärztinnen, Arzt oder Apotheke.

Vitango® – Energie und Gelassenheit für die wirklich wichtigen Dinge im Leben.

- Die 2-fach Wirkung gegen Stress: spendet Energie und Gelassenheit
- Rein pflanzlich. Extrakt aus den Wurzeln der *Rhodiola rosea* (Rosenwurz)
- Jetzt neu in Ihrer Apotheke

Stress ...

... im Beruf

... im Alltag

... Vitango® hilft!

Besuchen Sie uns online!
www.vitango.at

Tolle Angebote für un

-10%

1 | Buerlecithin

ab 2 Stück € 2,-/Flasche billiger

Leaton complete, classic, sine und Kinder kombinierbar

-25%

Blutzuckermesser Accu-Chek Performa Set

-20%

Diätprogramm Slim 15 T

Natürlicher Gelenkschutz bei Arthrose

Natürliche Knorpelschutzstoffe – so genannte Chondroprotektiva – helfen bei degenerativen Gelenkerkrankungen den Knorpelaufbau zu fördern, die Beweglichkeit zu verbessern und das Fortschreiten der Arthrose zu bremsen. **agilomed® Gelenk-Tabletten** enthalten ausgewählte Gelenknährstoffe und natürliche Knorpelschutzstoffe in hoher Konzentration zur Struktur- und Funktionsverbesserung der betroffenen Gelenke bei Arthrose. Das Ergebnis: Schmerzreduktion und bessere Bewegungs- und Belastungskapazität.

Gesunde Gelenke spielen eine „tragende Rolle“ für unsere Mobilität und Lebensqualität. Nur wenn die Gelenke intakt sind, ist eine reibungslose und schmerzfreie Bewegung überhaupt möglich. Gehen, Laufen, Springen, Tanzen: täglich vollbringen unsere Gelenke Höchstleistungen. Über 100 Gelenke verbinden die rund 200 Knochen unseres Bewegungsapparates miteinander. Die gesamte Körperlast und enorme Kräfteinwirkungen werden pausenlos von den Gelenken wie von einem Stoßdämpfer abgepuffert. Besonders beanspruchte Gelenke brauchen eine gezielte Nährstoffversorgung, um ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Abnutzungserscheinung im Knorpel: Arthrose

Die Arthrose ist eine nicht entzündliche, degenerative Gelenkerkrankung, die vorwiegend durch Abnutzung des Gelenkknorpels entsteht. Das Risiko an einer Arthrose zu erkranken nimmt mit steigendem Lebensalter zu. Bereits ab dem 35. Lebensjahr weist schon jede(r) Zweite arthrotische Veränderungen auf, mit 70 zeigt praktisch jeder Mensch Knorpeldefekte, Frauen häufiger als Männer. Der Verschleiß kann prinzipiell in allen Gelenken auftreten, vor

allem sind jedoch stark belastete Gelenke wie Hüfte und Knie betroffen. Eine Arthrose wird meist durch eine Fehl- oder Überbelastung der Gelenke verursacht. Zu den Risikofaktoren zählen erbliche Veranlagung, Übergewicht, extreme Beanspruchung (z.B. durch Leistungssport oder einseitige, schwere körperliche Arbeit) sowie Verletzungen. Bei der Arthrose wird der schützende Gelenkknorpel langsam zerstört. Der Knorpelabbau führt zu Schmerzen in den Gelenken und oft zu starken Einschränkungen der Beweglichkeit. Abgeriebenes Knorpel- und Knochenmaterial kann zudem eine schmerzhafte Entzündung der Gelenkinnenhaut mit Schwellung und Rötung des betroffenen Gelenks verursachen.

So läuft alles wie geschmiert!

Arthrosen sind zwar noch nicht heilbar, doch verfügt die Medizin heute über gute Möglichkeiten Schmerzen zu lindern, die Funktion der Gelenke zu verbessern und den Krankheitsprozess zu modifizieren. Eine gezielte ergänzende bilanzierte Diät mit den natürlichen Knorpelschutzstoffen Glucosamin und Chondroitinsulfat kann die Therapie der Arthrose wirkungsvoll unterstützen und die Lebensqualität der Betroffenen signifikant verbessern. Die positive Wirkung der kombinierten Anwendung von Glucosamin und Chondroitinsulfat bei Gelenkknorpelschäden wurde in klinischen Studien belegt. Die beiden biologischen Gelenknährstoffe sind natürliche Bestandteile des Gelenkknorpels und der Gelenkschmiere und zeigen günstige Effekte sowohl auf die Knorpelstruktur als auch auf Schmerzempfinden, Belastbarkeit und Beweglichkeit der Gelenke. Die regelmäßige Zufuhr trägt zur Aktivierung des Knorpelstoffwechsels und zur Verbesserung der Nährstoffversorgung der Gelenke bei.

ECA-MEDICAL

Gelenkprobleme?

Die natürlichen Knorpelschutzstoffe **Glucosamin und Chondroitin, Brennnessel, Lysin und Mangan**

- aktivieren den Knorpelstoffwechsel
- bremsen den Knorpelabbau
- fördern die Beweglichkeit der Gelenke

2 Tabletten pro Tag.

agilomed®
Gelenk-Tabletten

Zur diätetischen Behandlung degenerativer Gelenkerkrankungen (Arthrose).

SeloDerm®

Gesunde Haut ist schöne Haut!

OKOPHARM
PRO CORPUS SANO

SunnySoul®

Bringt Sonne in die Seele!

OKOPHARM
PRO CORPUS SANO

Sere Stammkunden*

-10%

Ideal in Grippezeiten, für unterwegs und bei erhöhter Infektionsgefahr!

Antiseptisches Handgel

-10%

Auf alle Biogelat-Produkte

200 Stück + 120 Stück GRATIS!

Litozin Kapseln

-10%

Zusätzlich schenken wir den ersten 100 Käufern ein Mini-Rosenblütenwasser!

Auf unser gesamtes SANOFLORE-Sortiment

A

Geschenksideen für Weihnachten



BOTARIN
Anti-Aging Sets



PRIMAVERA
Duftgeschenke



L'Occitane



Frucht & Sinne
Schokoladen



VICHY Damen- und Herrensets



Auch Silvester ist nicht mehr weit...

Lustige Duschtiere

Symbolfotos

Was drei Kräfte und fünf Elemente in uns bewegen.

Dass wir tagtäglich unsere Umwelt beeinflussen und von dieser auch beeinflusst werden, scheint selbstverständlich. Weniger selbstverständlich ist es hierzulande, dass wir diese Erkenntnis auch für die Erhaltung unserer natürlichen Gesundheit und für die Vorbeugung gegen Krankheiten nutzen. Basierend auf diesem Wissen wurde in Tibet vor 1300 Jahren ein Gesundheitssystem gegründet, das dort bis heute praktiziert wird, in der westlichen Welt jedoch erst in den letzten Jahren bekannt wurde.

Gesunde Energien

In einem gesunden Körper wirken drei Energien aufeinander: Lung (Wind), Tripa (Galle) und Beken (Schleim). Lung, das bewegende Prinzip, wird repräsentiert durch das Element Luft. Tripa, die erhaltende Energie, wird verkörpert durch das Element Feuer. Die Beken-Energie findet sich in der Natur in den Elementen Erde und Wasser wieder. Je nachdem, wie wir uns verhalten, wo und wie wir leben, geraten die Energien aus dem Gleichgewicht. Wohl fühlt man sich allerdings nur dann, wenn jene drei Kräfte in Balance sind. So ist etwa in kalten, trockenen Regionen die Lung-Energie der Menschen erhöht, während in feuchten und kalten Gegenden die Beken-Energie ansteigt. Trockene, heiße Orte hingegen lassen die Tripa-Energie im Körper ansteigen. PADMA NERVOTONIN® ist hilfreich bei der Behandlung von Lung-Energie-Störungen und sorgt für die nötige innere Balance, wenn Sie sich unruhig und gereizt fühlen. So bewahren Sie innere Ruhe und natürliche Gelassenheit auch in stressigen Zeiten.

Für innere Ruhe: PADMA NERVOTONIN®

Die Kräuter kapseln nach tibetischer Rezeptur unterstützen Ihre innere Ruhe und sorgen für Ausgeglichenheit in stressigen Zeiten. Sie helfen bei Schlafproblemen und Unruhe und fördern Ihre natürliche Gelassenheit.

Drei Erfolgsrezepte

PADMA hat für anhaltende Unausgewogenheit drei Nahrungsergänzungsmittel entwickelt, die nach tibetischer Rezeptur Ihre Energien wieder ins Lot bringen: **PADMA DIGESTIN®** für die Verdauung, **PADMA BASIC®** für die Durchblutung und **PADMA NERVOTONIN®** für innere Ruhe.

Die jeweiligen Kräutermischungen werden entsprechend den internationalen Standards zu Tabletten oder Kapseln verarbeitet und können so einfach eingenommen werden, ohne ihre seit Jahrtausenden erprobte Wirkung zu verlieren.

Qualität und Sicherheit

Die Herstellung von Kräuterprodukten muss schonend und sanft vonstatten gehen, die Kräuter sollen ihre volle Kraft entfalten können. Die kontrollierten Rohstoffe werden sorgfältig gemahlen, gemischt und zu Tabletten gepresst oder zu Kapseln verarbeitet. Alle Rohstoffe, die einzelnen Produktionsschritte sowie das verkaufsfertige Produkt werden mit modernen Analysemethoden kontrolliert, um ein hochwertiges Produkt zu erhalten, das garantiert frei von Pestiziden und Schwermetallen ist.

Nähere Informationen zu tibetischen Rezepturen finden Sie unter: www.padmaforum.at

INNERE BALANCE FÜR ALLTÄGLICHE DRAHTSEILAKTE.



PADMA NERVOTONIN® Für innere Ruhe.

Kräuter kapseln nach tibetischer Rezeptur

- für bewusste, natürliche Gelassenheit
- für Ruhe und innere Balance
- für natürlichen Schlaf
- nervenstärkend und ausgleichend

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



PADMA
Moderne tibetische Rezeptur