

WILLKOMMEN



Albrechtsberggasse 13 • 1120 Wien • www.apomeidling.at

Jörgerstraße 14-16 • 1180 Wien • www.gesundheitsapotheke.at

Tel.: +43 (0)1 / 813 32 42 • service@apomeidling.at

Tel.: +43 (0)1 / 405 23 35 • info@gesundheitsapotheke.at

Editorial 2 | 2016



Liebe Kundinnen und Kunden der St. Martin Gesundheitsapotheke und der Apotheke Meidling!

Unser heuriges Frühlings- und Sommermotto lautet „Jetzt Hier“! Wir haben eine Menge neuer Produkte, Ideen und Lösungsvorschläge betreffend Gesundheit und Wohlfühlen zu bieten. Ich hoffe, Sie sind neugierig geworden!

Aufgrund des milden Winters kam es heuer besonders früh zu **Allergiesymptomen**. Meist sind Augen, Nase aber auch die Lunge davon betroffen. Aus diesem Grund haben wir für Sie wertvolle Tipps aus der Apotheke zusammengefasst.

Weil **Gelenksarthrosen** häufig vorkommen, finden Sie in dieser Zeitung gute Ratschläge, was Sie dagegen tun können und wie Sie Ihre Mobilität verbessern können. Da besonders Frauen immer wieder an **Harnwegsinfekten** leiden, ist ein Artikel diesem Thema gewidmet. Erfahren Sie mehr über die Symptome und Therapieformen.

Vitalstoffe, Mikronährstoffe, Nahrungsergänzungsmittel – sie sind in aller Munde. Im Einsatz als Prävention, aber auch als Unterstützung in der Orthomolekular- und Ernährungsmedizin haben Mikronährstoffe heute einen ebenso hohen Stellenwert wie als Therapiebegleiter. Entscheidend ist stets die Qualität eines jeden Präparats. Lesen Sie mehr darüber in dieser Ausgabe der Willkommen-Zeitung!

Da aluminiumhaltige Antitranspirantien im Verdacht stehen, Brustkrebs zu begünstigen, greifen immer mehr Anwender zu **aluminiumfreien Deodorantien**. Wir laden Sie gerne ein, diese Deos in der Apotheke zu testen, damit Sie sich besonders in den warmen Jahreszeiten sicher fühlen können!

In diesem Sinne wünschen wir - die **Teams der Partnerapotheken St. Martin und Meidling** und Ihr **Apothekerehepaar Dorothea und Christoph Splichal** - Ihnen eine wunderschöne Zeit und viel Vergnügen mit unserer hauseigenen Zeitung **Willkommen**.



ragend eine Meersalzlösung. Als Alternative zur Schulmedizin bieten sich auch überaus gut wirksame pflanzliche Präparate an, die ursächlich auf das allergische Geschehen wirken und zu einer kontinuierlichen Verbesserung der allergischen Symptome führen. Zur „Blutreinigung“ und Harmonisierung des Immunsystems empfehlen wir als Basis vom Beginn bis zum Ende der Allergiezeit die Einnahme von 3x15 Tropfen (Kinder 3x5 Tropfen) des **Birkenknospenmazerats** jeweils ½ Stunde vor der Mahlzeit, am besten in Wasser. Im Akutfall helfen **Johannisbeersprossen** über die allergischen Symptome hinweg. Erhältlich auch als Spray werden bei Bedarf ein- bis mehrmals täglich ein bis zwei Sprühstöße in den Mund verabreicht. Sind die unteren Atemwege betroffen, wird statt der Birkenknospe das **Mazerat des Haselstrauchs** verwendet. Weiters hat sich bei Allergien **Schwarzkümmelöl** (z.B. Apotheker Splichal Schwarzkümmelölkapseln) zur Linderung der allergischen Erscheinungen und zur Regulierung des Immunsystems etabliert. Ein rein pflanzlich-mineralischer Komplex aus der **Tragantwurzel und aus Kalzium-Aluminium-Silikat** (Lectranal®) bringt das aus dem Lot geratene Immunsystem wieder ins Gleichgewicht. Allergische Symptome werden abgeschwächt, das Neuaufreten der Allergie wird von vornherein verhindert. Komplementärmedizinisch werden gerne die **Mineralstoffe nach Dr. Schüßler** oder auch **Homöopathika** eingesetzt.

Wir beraten Sie gerne!

INFO | ALLERGIE

DIE POLLEN FLIEGEN WIEDER

... Hilfe aus Ihrer Apotheke!

Jetzt Hier!

Aufgrund des milden Winters kam es heuer besonders früh zu Allergiesymptomen. Häufige Niesattacken und Juckreiz, Nasenrinnen, „verstopfte“ Nase aber auch gerötete und lichtempfindliche Augen, die jucken, brennen oder sogar stark tränen, können Zeichen einer Allergie sein. Dies kann sogar im Fall eines „Etagenwechsels“ bis zum allergischen Asthma fortschreiten.

Falls Sie unter Symptomen leiden, die auf eine Pollenallergie hinweisen, ist ein Arztbesuch anzuraten (z.B. versierte Fachärzte, Allergiefachambulatorien, auf Allergien spezialisierte Spitäler). Auch in der Apotheke gibt es rezeptfrei diverse Arzneimittel gegen die Allergie, wie z.B. **antiallergische Tabletten, Augentropfen oder Nasentropfen bzw. -sprays**. Um die Pollen aus der Nase hinaus zu spülen, eignet sich hervor-

GUTSCHEIN



Ermäßigungsgutschein im Wert von 3,- Euro für eine Packung Proenzi® 3+.
Die Kur für Ihre Gelenke!
Gültig bis 30. Juni 2016

GUTSCHEIN



Gratisgutschein für eine apothekenexklusive Körpermilch (70 ml)!
Für samtig weiche Haut.
Nur für Stammkunden!

GUTSCHEIN



Ermäßigungsgutschein im Wert von 3,- Euro für eine Packung Peeroton® Diät Aktivkost.
Unterstützend beim Abnehmen!
Gültig bis 30. April 2016.

Alle Angebote gelten, solange der Vorrat reicht!

GELENKSARTHROSE

... Gelenksschmerzen durch Abnutzungserscheinungen.

Die Gelenksarthrose bezeichnet Gelenksschmerzen, die durch Abnutzungserscheinungen verursacht werden. Dabei erfolgt eine Degeneration der Gelenkknorpelstruktur, die zum Abbau und letztlich zum Verlust des Knorpels führen kann.

WIE ÄUSSERT SICH EINE ARTHROSE?

Zu den wichtigsten Symptomen zählen:

- Schmerzen bei der Bewegung (speziell Anlaufschmerzen)
- Bewegungseinschränkungen
- Schwellung der betroffenen Gelenke
- Gelenkverformungen

UNSERE PERSÖNLICHEN TIPPS

Lassen Sie bei Verdacht auf Arthrose Ihre Gelenksbeschwerden **ärztlich (Orthopäde) abklären**. Das ist nötig, um zu wissen, was dahinter steckt und welche Behandlungsstrategien in Frage kommen. Wichtigstes Therapieziel ist es, die Beschwerden zu lindern, das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen und die Mobilität und

Belastbarkeit der Gelenke zu erhalten. Als Akuttherapie wird der Arzt zu **schmerzstillenden, entzündungshemmenden Medikamenten** greifen. Diese helfen sehr gut, haben aber als Kehrseite der Medaille auch diverse Nebenwirkungen. Generell wichtig ist **ausreichende Bewegung nach ärztlicher Rücksprache** (ohne Überlastung und mit Schutz vor Gelenksverletzung). **Physikalische Therapien** (z.B. Sporttherapien, Krankengymnastik, Ergotherapie) sind als Begleittherapie sinnvoll. Falls Sie **übergewichtig** sind, ist **Abnehmen** angesagt, da jeder Kilo zu viel die Gelenke belastet. Auf **ausgewogene Ernährung** sollte ebenfalls geachtet werden. Stellen Sie dabei Ihre Ernährung auf eine **basenbildende Kost mit viel Obst und Gemüse** um. Denn chronische Übersäuerung trägt auch zu entzündlichen Prozessen im Körper bei, was die Schmerzsymptomatik verstärken kann. Unterstützend kann auch eine kurmäßige Entsäuerung (mindestens drei Monate) mit **basischen Mineralstoffen** (z.B. Basenkapselfen) den gestörten Säure-Basen-Haushalt

wieder ins Gleichgewicht bringen. Ursächlich dienen **Gelenknährstoffe** (z.B. in Proenzi® 3+) **wie Glucosamin, Chondroitin, MSM** (hochdosierter Schwefel) zum Erhalt des Gelenkknorpels. Zusammen mit **Kollagen Typ II** und **Vitamin C** sorgen diese Inhaltsstoffe für mehr Beweglichkeit, Unterstützung der Gelenkknorpel und Bekämpfung von schmerzhaften Gelenksbeschwerden (Arthrosen). Glucosamin und Chondroitin sind z.B. elementare Bausteine des Gelenkknorpels und wichtig für die Erhaltung der Elastizität und Stoßfestigkeit. Komplementärmedizinisch kommen auch **homöopathische Arzneimittel** (z.B. Zeel® Tabletten und Salbe) und **Schüßler Salze** bei Gelenksabnutzung zum Einsatz. Bei den Mineralstoffen nach Dr. Schüßler sind Calcium fluoratum (3x2 Stk. pro Tag), Calcium phosphoricum (3x3 Stk.), Natrium chloratum (3x3 Stk.), Natrium phosphoricum (3x7 Stk.), Silicea (3x2 Stk.) und Lithium chloratum (3x2 Stk.) indiziert. Was die **Phytotherapie** betrifft, so stehen pflanzliche Inhaltsstoffe z.B. aus der Teufelskralle,

Silberweide (Weidenrindenextrakt enthält Acetylsalicylsäure) oder Bambus (hoher Anteil an pflanzlich gebundener Kieselsäure) zur Verfügung. Weiters werden **organisches Silizium** (in natürlichen **Kieselsäuren** enthalten), **Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien** (z.B. Vitamin A, C, E, Betacarotin, Selen, Zink), Hyaluronsäure unterstützend angewandt. Auch äußerliche Maßnahmen, wie z.B. **entzündungshemmende, schmerzstillende wärmende oder kühlende Salben, Gele, Sprays** oder **Pflaster** haben wohlthuende Wirkung auf die Gelenke. **Wir beraten Sie gerne, um Ihre Mobilität wieder in Schwung zu bringen!**

Unsere Buchtipps:
„Arthrose“ (Eckhard K. Fissler) und **„Endlich schmerzfrei leben“** (Harvey Diamond).

proenzi® 3+
 Gelenk-Kur mit Langzeiteffekt für Knorpel und Gelenke

Danke!

- mehr Beweglichkeit
- unterstützt die Gelenkknorpel
- bekämpft schmerzhaft Gelenksbeschwerden (Arthrosen)

MOBILITÄT bewegt
 Die Kur für Ihre Gelenke!

GUTSCHEIN Name: _____
 Adresse: _____
 Tel.Nr.: _____
 E-Mail: _____

Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Gutschein gültig solange der Vorrat reicht. Kann nicht in bar abgelöst werden. Ich erkläre mich mit der Verarbeitung meiner persönlichen Daten (Name, Adresse, Tel.Nr., E-Mail) durch die St. Martin Gesundheitsapotheke und durch die Apotheke Meidling zum Zweck der Zusendung von Informationen und Werbung auf schriftlichem oder elektronischem Weg einverstanden. Diese Zustimmung kann ich jederzeit widerrufen.

GUTSCHEIN Name: _____
 Adresse: _____
 Tel.Nr.: _____
 E-Mail: _____

Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Gutschein gültig solange der Vorrat reicht. Kann nicht in bar abgelöst werden. Ich erkläre mich mit der Verarbeitung meiner persönlichen Daten (Name, Adresse, Tel.Nr., E-Mail) durch die St. Martin Gesundheitsapotheke und durch die Apotheke Meidling zum Zweck der Zusendung von Informationen und Werbung auf schriftlichem oder elektronischem Weg einverstanden. Diese Zustimmung kann ich jederzeit widerrufen.

GUTSCHEIN Name: _____
 Adresse: _____
 Tel.Nr.: _____
 E-Mail: _____

Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Gutschein gültig solange der Vorrat reicht. Kann nicht in bar abgelöst werden. Ich erkläre mich mit der Verarbeitung meiner persönlichen Daten (Name, Adresse, Tel.Nr., E-Mail) durch die St. Martin Gesundheitsapotheke und durch die Apotheke Meidling zum Zweck der Zusendung von Informationen und Werbung auf schriftlichem oder elektronischem Weg einverstanden. Diese Zustimmung kann ich jederzeit widerrufen.

HARNWEGSINFEKTE

... viele Betroffene mit hohem Leidensdruck.

Harnwegsinfektionen sind entzündliche Erkrankungen der Harnwege mit fast immer bakterieller Ursache. Frauen sind aufgrund der kürzeren Harnröhre viel häufiger davon betroffen als Männer. Bei 50-70% der Frauen tritt ein Infekt des unteren Harnweges mindestens einmal im Leben auf, bei etwa 30% wiederholen sich diese Infekte.

TYPISCHE SYMPTOME

Zu den unangenehmen Beschwerden zählen:

- Brennen/Schmerzen beim Harnlassen
- häufiger Harndrang mit kleinen Urinmengen
- trüber oder verfärbter Harn
- übelriechender Harn
- nächtliches Harnlassen
- Rücken- oder Unterleibsschmerzen
- Schwierigkeiten den Harn zu halten

WAS KANN ICH DAGEGEN TUN BZW. WIE KANN ICH VORBEUGEN?

Bei der Behandlung von Harnwegsinfektionen verschreibt der Arzt meist ein **Antibiotikum**. Bei schmerzhaftem Harnlassen

kann ein **krampflösendes Arzneimittel** Erleichterung verschaffen. Es besteht auch die Möglichkeit der **Immunstimulation durch inaktive Keime** - eine Art „Schluckimpfung“ (Import aus Deutschland). Generell ist es wichtig, schon vorbeugend die **tägliche Trinkmenge zu erhöhen**, bei akuter Situation sogar auf 2-3 Liter am Tag, um dadurch die Lebensbedingungen der krankmachenden Keime zu verschlechtern. Auch **Warmhalten des Unterleibs**, das Auflegen beider Hände links und rechts am Unterleib für täglich 15-30 Minuten (**Reiki**), eine **optimale Diabeteseinstellung bei Diabetikern** oder **Beckenbodengymnastik** minimieren die begünstigenden Umstände und Risikofaktoren. Die Natur bietet uns ebenfalls effektive, pflanzliche Wirkstoffe zur diätetischen Behandlung von akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten. Als **pflanzliche harnfördernde Mittel** eignen sich Birken- und Bärentraubenblätter, Schachtelhalm, Bohnenschale, Goldrute, Orthosiphonblätter und andere, die zum Teil auch in Teemischungen (z.B. Nieren-Blasentee von Dr. Kottas) oder als lösliches

Pulver (z.B. Heumann Solubitat® uro Tee) erhältlich sind. Zu den **„Harnantiinfektiva“** gehören z.B. Preiselbeer-, Bärentraubenblätter, Wacholderbeer- und Senföle oder Echinacea purpurea. Sehr gute Erfahrungen sind bisher auch mit der **Cranberry** (deutsch: Moosbeere) gemacht worden. Diese enthält viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe, wie beispielsweise die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe Proanthocyanidine (PAC), die zur Gesunderhaltung der Harnwege beitragen können. Gemeinsam mit der **D-Mannose**, welche die Anhaftung von Bakterien im gesamten Harntrakt (sog. „Anti-Adhäsionseffekt“) verhindert und der Vitamine C und D3 bilden diese 4 Wirkstoffe (enthalten in Biogelat UroAkut®) eine ideale Kombination zur diätetischen Behandlung von akutem und wiederkehrendem Harnwegsinfekt. Neben **Vitamin C** und **D3** ist auch **Zink** zur Unterstützung des Immunsystems wichtig. Komplementärmedizinisch werden **homöopathische Mittel** und auch die **Mineralstoffe nach Dr. Schüßler** angewandt.

Wir beraten Sie gerne!

Jetzt Hier!

UroAkut®
BIOGELAT

D-Mannose Cranberry

- ▶ Zur diätetischen Behandlung von **akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten**
- ▶ **Anti-adhäsive Wirkung von D-Mannose und Cranberry**
- ▶ **Vitamin C und D3 für das Immunsystem**

D+PAC
Anti-Adhäsionseffekt
klinisch untersucht

Laktosefrei, glutenfrei, hefefrei,
ohne Konservierungsstoffe, ohne künstliche Farbstoffe

Diätetisches Lebensmittel zur Behandlung von akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten.

JETZT NEU!



Kwizda
Pharma

www.gesunde-blase.at

VITALSTOFFE VOLLER LEBEN

... fit mit Produkten von NICApur®!

Vitalstoffe, Mikronährstoffe, Nahrungsergänzungsmittel – sie sind in aller Munde. Im Einsatz als Prävention, aber auch als Unterstützung in der Orthomolekular- und Ernährungsmedizin haben Mikronährstoffe heute einen ebenso hohen Stellenwert wie als Therapiebegleiter. Entscheidend ist stets die Qualität eines jeden Präparats.

HÖCHSTE QUALITÄT AUS ÖSTERREICH

Das österreichische Familienunternehmen NICApur® hat es sich zum Ziel gesetzt, qualitativ hochwertige Mikronährstoffpräparate nach dem Prinzip der Reinsubstanzen herzustellen. Was bedeutet, dass sich in jedem Produkt von NICApur® tatsächlich nur reine Mikronährstoffe befinden. Versteckte Zusatzstoffe sucht man hier vergebens. Diese Reinheit an Wirkstoffen macht sämtliche NICApur®-Präparate hypoallergen und auch für empfindliche Personen gut verträglich. Ausgewählte biochemische Verbindungen



Jetzt Hier!

und Kombinationen erleichtern es dem Körper zudem, die Wirkstoffe optimal und ohne Verluste aufnehmen zu können.

GREENERGY® 365 – DER VEGANE VITAMINCOCKTAIL

Greenergy® 365 ist ein exzellenter veganer Vitamincocktail mit 25 wichtigen Nährstoffen für den menschlichen Organismus. Das hochwertige Basispräparat versorgt täglich mit wertvollen Nähr- und Pflanzenstoffen. Mit vielen Vitaminen, u.a. mit Vitamin B6, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt, Vitamin B12, dem veganen Vitamin D3, mit Spurenelementen wie Eisen, Mangan, Zink und Kupfer oder Pflanzenstoffen wie Grüntee-Extrakt liefert Greenergy® die Basis für Leistung, Gesundheit und Wohlfühl. Eine gute Versorgung mit all diesen Vitalstoffen bildet den stabilen Grundstock für heute, morgen und die Zukunft!

www.nicapur.at

ALUMINIUMFREIE DEOS VS. ANTITRANSPIRANTIEN

... geschützt in die warmen Jahreszeiten!

Schweiß dient einerseits der Hauthydrierung, der Bildung des schützenden Säureschutzmantels und der Regulation der Körpertemperatur. Dennoch wird trotz seiner physiologischen Funktion das Schwitzen häufig als störend empfunden, denke man nur an durchnässte Kleidung und an den unangenehmen Geruch. Erfahren Sie in folgendem Artikel, welche Deos und Antitranspirantien helfen.

Als besonders unangenehm wird die übermäßige Schweißproduktion (Hyperhidrose) empfunden. Beim generalisierten übermäßigen Schwitzen sind großflächigere Körperbereiche betroffen. Dies kann durch Übergewicht, Hormonschwankungen (z.B. Wechseljahre), Arzneimittelnebenwirkungen aber auch durch Erkrankungen der Schilddrüse, Parkinson, Diabetes mellitus und andere Erkrankungen hervorgerufen werden. Hingegen betrifft die so genannte fokale Hyperhidrose kleinere Hautbereiche, wie z.B. Handflächen, Achseln oder Füße. Hier können Deos und Antitranspirantien erfolgreich eingesetzt werden.

ANTITRANSPIRANTIEN

Mit Hilfe so genannter Antitranspirantien kann die Schweißbildung vermindert werden. Vor allem Aluminiumverbindungen reduzieren die Schweißausschüttung um bis zu 70%. Diese Substanzen verschließen bis zu einem gewissen Grad die Drüsengänge der Schweißdrüsen und behindern somit vorübergehend den Abfluss des Schweißes. Sie kommen daher vor allem bei übermäßiger Schweißbildung zum Einsatz.

DEODORANTIEN – KURZ DEOS GENANNT

Da aber aluminiumhaltige Antitranspirantien im Verdacht stehen Brustkrebs zu begünstigen, greifen immer mehr Anwender zu aluminiumfreien Produkten. Moderne Deodorantien können dem intensiven Schweißgeruch Einhalt gebieten. Spezielle Stoffe – Geruchsüberdecker und Geruchsabsorber nehmen die geruchsbildenden Verbindungen auf und verlangsamen deren Ausbreitung. Adsorbentien (z.B. Bolus, Talk, Zinkoxid) enthalten meist einen antibakteriell wirkenden Zusatz. Deodorantien sind in verschiedenen Rezepturen erhältlich – vom Pumpspray

über Stick bis zum Roll-On. Sie wirken gegen Körpergeruch und absorbieren zum Teil auch die Nässe. Wir empfehlen Deos der Firmen Vichy (Pumpzerstäuber – in zwei Duftvarianten erhältlich, Vichy pour l'homme für den Mann), La Roche (mit dem schweißadsorbierenden Vulkansediment), Louis Widmer (Deo Roll-on) und die besonders intensiv frisch duftenden Olivenöl Deosprays.

Wir laden Sie gerne ein, diese Deos in der Apotheke zu testen, damit Sie sich besonders in den warmen Jahreszeiten sicher fühlen können!

