

WILLKOMMEN

Editorial 112017



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

Unser heuriges Frühlings- und Sommermotto lautet „Leben ist Vielfalt“! So vielfältig, wie unsere Befindlichkeiten sein können, so vielfältig sind auch die Lösungsvorschläge, um Dysbalancen oder Krankheitssymptome in unserem Körper und Geist zu behandeln. Was für den einen passt, muss für den anderen nicht gut sein. Individuelle Lösungsvorschläge sind mehr denn je gefragt.

Vielfalt lässt sich auch in den Gesichtern jedes einzelnen ablesen. In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts entwickelte Kurt Hickethier basierend auf den Erkenntnissen von Dr. Schüßler (Schüßler Salze) die Antlitzanalyse. Ein Diagnoseverfahren, welches auf der Feststellung von Mangelzeichen im Gesicht einen Rückschluss auf die entsprechenden Mineralstoffmängel im menschlichen Körper zulässt. Auf Ihren Wunsch führen wir für Sie in der Apotheke gerne eine **Antlitzanalyse** (Kosten € 30,-) durch.

Weiters freuen wir uns, Ihnen mitteilen zu können, dass wir unsere Apotheker Spichal Kosmetikserie (Tagescreme, Aufbaucreme, Handcreme) jetzt auch um eine **Anti Aging Creme mit Hyaluronsäure** erweitert haben. Eine wertvolle Tagespflege um nur € 13,90, die durch ihre Anteile an Hyaluronsäure und Weizenkeimöl der Haut ausreichend Feuchtigkeit spendet, vor dem Austrocknen sowie vor UVA-/UVB-Strahlen und freien Radikalen schützt. Der Hautalterung und Faltenbildung wird vorgebeugt und die Haut erstrahlt in glattem und straffem Teint.

Erfahren Sie auch wichtige Tipps zum Thema **Nagelpilz**, wie dieser aussieht und was Sie dagegen tun können. Eine ganze Seite ist diesmal der **Darmgesundheit** gewidmet. Kaum zu glauben, wie viele Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten vom Verdauungstrakt ausgehen können! Daher ist es wichtig, ihn bei Bedarf zu sanieren. 30-50% aller gastrointestinalen Beschwerden werden auf das **Reizdarmsyndrom** zurückgeführt. Etwa 10% der Bevölkerung sind davon betroffen. Auch hier ist Hilfe möglich.

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

TIPP | SCHÜSSLER SALZE

SCHÜSSLER SALZE UND ANTLITZANALYSE

... Mineralstoffmängel erkennen!

Der Arzt Dr. Schüßler wusste, dass die Mineralstoffe, wenn sie pur - besonders in hohen Dosen - gegeben werden, für den Organismus eine Belastung darstellen können. So ließ er diese so stark verdünnen, dass sie auch durch die winzigen Öffnungen der Zellwand hindurch können und dort, folglich auch im ganzen Körper, ihre Wirkung entfalten.

In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts entwickelte Kurt Hickethier basierend auf den Erkenntnissen von Dr. Schüßler die Antlitzanalyse. Ein Diagnoseverfahren, welches auf der Feststellung von Mangelzeichen im Gesicht einen Rückschluss auf die entsprechenden Mineralstoffmängel im menschlichen Körper zulässt.

Unsere **ausgebildeten Mineralstoffbera-**

terinnen können durch geschickte Befragung, einer genauen Gesichtsanalyse und auch durch die Analyse anderer Körperstellen (z.B. Fingernägel) Rückschlüsse auf etwaige Mängel im ganzen Körper ziehen. So ist eine gezielte Mineralstoffsubstitution möglich! (Info: Eine Antlitzanalyse nach Terminvereinbarung mit unseren Mineralstoffberaterinnen dauert ca. 1 Stunde und kostet € 30,-. Für einzelne Merkmale ist auch eine schnelle Analyse an der Tara möglich.)

Beispiel für eine Antlitzanalyse

Im Gesicht sind dunkle Augenringe vorhanden. Ist die Farbe eher lila, weist dies auf einen Mangel an Kalium chloratum hin, welches Betriebsstoff für sämtliche Drüsen im Körper (z.B. Schilddrüse, Bauchspeicheldrüse) ist und viele Gifte bindet. Ist die Farbe eher braun, ist Calcium fluoratum das Mittel der Wahl, welches schützende Hüllen, die harte Oberfläche der Knochen, den Zahnschmelz und die Oberfläche der Haut bildet und wesentlich für unsere Adern, Bänder und Sehnen ist. Nimmt man jetzt den entsprechenden Mineralstoff ein, so werden die Mängel behoben und die Farbe der Augenringe wird nach längerer und ausreichender Zufuhr heller.



GUTSCHEIN



Ermäßigungsgutschein im Wert von 2,- Euro für 60 Stk. Cranberry UroForte Filmtabletten oder 200 ml Liquidum.
Für eine gesunde Blase!
Gültig im April 2017.

GUTSCHEIN



Gratisgutschein für eine Apotheker Spichal Anti Aging Creme (15 ml)!
Für glatte, straffe Haut.
Nur für Stammkunden.
Gültig ab Mai 2017.

GUTSCHEIN



20 % Ermäßigungsgutschein für einen Olivenöl Schönheit Elixier Deospray.
Ohne Aluminium!
Gültig im April/Mai 2017.

Alle Angebote gelten, solange der Vorrat reicht!

ANTIAGING MIT HYALURONSÄURE

... ein Multitalent für unsere Haut!

Hyaluronsäure ist ein körpereigener Stoff, der sich in vielen Gewebestrukturen und Flüssigkeiten findet und als Gelenkschmiermittel, als Strukturgewebe oder als Füllstoff dient. Die höchsten Konzentrationen an Hyaluronsäure finden sich in der Haut. Sie enthält etwa 50 Prozent des gesamten Hyaluronsäuregehalts unseres Körpers. Weiters kommt sie im Auge (Tränenflüssigkeit, Glaskörper) und in den Gelenken (Gelenkknorpel, Gelenkschmiere) vor.



WICHTIG FÜR DIE HAUT

Speziell für das Erscheinungsbild der Haut ist Hyaluronsäure von besonderer Bedeutung. Vor allem die stark ausgeprägten feuchtigkeitsbindenden Eigenschaften kommen hier zum Tragen: Hyaluronsäure kann große Mengen an Wasser binden und auf diese Weise zu einem glatteren, strafferen Hautprofil beitragen. Die Förderung von Volumenaufbau und Elastizität der Haut sorgt für ein strahlend frisches Aussehen. Zudem besitzt Hyaluronsäure auch wundheilungsfördernde Effekte, so dass der Wirkstoff nicht nur im Rahmen der Faltenbehandlung sondern auch zur Behandlung von Akne oder nach kleineren Eingriffen (z.B. mechanischen Peelings) in dermatologischen Praxen oder Kosmetikstudios zum Einsatz kommt.

WARUM HYALURONSÄURE ZUFÜHREN?

Unterschiedliche Einflüsse können den natürlichen Gehalt an Hyaluronsäure in unserer Haut reduzieren. Vor allem der Alterungsprozess spielt hier eine wesentliche Rolle. Schon ab dem 25. Lebensjahr geht die hauteigene Hyaluronsäuresynthese zurück

Leben ist Vielfalt

und die Spannkraft der Haut lässt nach. Um das 30. Lebensjahr machen sich erste Fältchen bemerkbar. Auch UV-Strahlen und freie Radikale (z.B. durch Stress, Nikotin) setzen der Haut zu. Eine entsprechende Hautpflege mit Hyaluronsäure kann diesen Prozessen gezielt entgegenwirken. Die Regeneration der Haut wird unterstützt, und typische Zeichen der vorzeitigen Hautalterung werden sichtbar reduziert. Das Ergebnis: Ihre Haut erhält ein gesundes, gepflegtes, sichtbar jüngeres Aussehen.

HAUSEIGENE ANTI AGING CREME MIT HYALURONSÄURE

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass wir unsere Splichal Kosmetikserie (Tagescreme, Aufbaucreme, Handcreme) jetzt auch um eine Anti Aging Creme mit Hyaluronsäure erweitert haben. Eine wertvolle Tagespflege um nur € 13,90 (50 ml), die durch ihre Anteile an Hyaluronsäure und Weizenkeimöl der Haut ausreichend Feuchtigkeit spendet. Sie schützt vor dem Austrocknen sowie vor UVA-/UVB-Strahlen und freien Radikalen. Die dezent duftende Creme beugt der Hautalterung und Faltenbildung vor, sie glättet und strafft die Haut, gibt ihr besondere Elastizität und ist natürlich parabenfrei! Wer dieses einzigartige Kosmetikprodukt zuerst testen möchte, kann sich mit dem Gratisgutschein (siehe erste Seite) eine 15 ml Tube von uns in der Apotheke abholen.



DIE CRANBERRY – KLEINE BEERE MIT GROSSER WIRKUNG!

Studien belegen die protektive Wirkung gegen Harnwegsinfekte!

Damit es erst gar nicht zu einem Harnwegsinfekt kommt, ist Vorbeugung sehr wichtig! Die Cranberry (dt. Moosbeere) – nicht zu verwechseln mit den Preiselbeeren aus Europa – kann die Gesunderhaltung des Harnwegsystems unterstützen. Wegen ihrer gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe wurde sie bereits von den Indianern geschätzt. Die in den Cranberries vorkommenden besonderen Inhaltsstoffe, dies sind die Proanthocyanidine (PAC), haben die Fähigkeit, das Anhaften bestimmter Bakterien an der Blasenwand zu verhindern. Dadurch können sich bestimmte Bakterien nicht festsetzen, sondern werden mit dem Urin ausgespült und Infektionen können so vermieden werden.



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.

NAGELPILZ

... ist behandelbar.

Bei Nagelpilz handelt es sich um eine Pilzinfektion der Zehen- oder Fingernägel durch Spross- oder Fadenpilze. Besonders anfällig sind Menschen mit geschwächtem Immunsystem, ältere Menschen, Diabetiker, Menschen mit Durchblutungsstörungen oder Sportler. Begünstigend ist ferner ein feucht-warmes Milieu. Die gute Nachricht: Nagelpilz lässt sich behandeln! Erfahren Sie mehr dazu in folgendem Artikel:

WIE ERKENNE ICH NAGELPILZ?

Zu den typischen Symptomen von Nagelpilz gehören unter anderem weißliche bis gelbliche aber auch bräunliche Verfärbungen des Nagels, eine Verdickung der Nagelplatte, eine Entzündung des Nagelbettes und eine Brüchigkeit der Nägel bis hin zur Absplittierung einzelner Nagelschichten. Die Infektion beginnt meist am vorderen Rand des Nagels und breitet sich von dort über die gesamte Nagelplatte bis auf andere Nägel aus und wird schließlich chronisch. Darum ist rasches Handeln angesagt!

WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

■ Sind einzelne Nägel betroffen, können diese lokal mit Cremes, Sprays, Lösungen, Stiften, Lacken oder Tinkturen (z.B. Dermovitamina Micoblock®) aus der Apotheke behandelt werden. Sind mehr als drei Nägel betroffen, ist ein Arztbesuch nötig. Denn nur mit ärztlicher Verschreibung ist eine innerliche Behandlung mit „Antipilztabletten“ möglich, die aber auch Nebenwirkungen, wie z.B. Leberschädigung haben können. Egal, welche Behandlungsform durchgeführt wird, eine Nagelpilztherapie dauert je nach Nagelgröße drei bis sechs Monate, je nach Schwere der Infektion sogar bis zu einem Jahr. Geduld ist also angesagt. Mit speziellen Mikronährstoffen für die Nägel („Haut-Haare-Nägelkapseln“) kann das Nagelwachstum beschleunigt werden. Alternativmedizinisch unterstützen die Schüßler Salze Ferrum phosphoricum (3 x 3 Stk./Tag), Kalium phosphoricum (3 x 7 Stk./Tag), Natrium chloratum (3 x 3 Stk./Tag) und Natrium sulfuricum (3 x 2 Stk./Tag) die Nagelpilzbekämpfung.

■ Zur Vermeidung einer Nagelpilzinfektion sind Maßnahmen zur Vorbeugung gegen Fußpilz beziehungsweise eine sofortige und konsequente Behandlung von bereits bestehendem Fußpilzbefall nötig. Zur Verhinderung einer erneuten Ansteckung während und nach der Nagelpilzbehandlung sind allgemeinhygienische Maßnahmen wie beispielsweise ein Desinfizieren der bislang benutzten Schuhe mit einem speziellen Desinfektionsspray aus der Apotheke (z.B. Pedesin®) unbedingt notwendig. Handtücher, Strümpfe und Socken sollen mit 60° Grad, besser 90° Grad gewaschen werden. Ein spezieller Wäschespüler (z.B. Canesten®) sorgt für die Abtötung der Pilze und Sporen.

■ Ernährungsmäßig ist bei Pilzbefall langfristig basische Ernährung (viel Gemüse, Obst, Kräutertees, Kräuter etc.) empfohlen, da es den Pilzen vor allem im sauren Milieu (gefördert z.B. durch Fast-Food, Alkohol, Kaffee, Weißmehlprodukte, Naschereien, tierische Lebensmittel) gefällt. Auch basische Mineralstoffe (z.B. Baso Vital®) helfen dem Körper bei der Umstellung.

NAGELPILZ?Wirkt auch in **schweren** Fällen!**Dermovitamina
MICOBLOCK®****hochwirksam
gegen Nagelpilz**

Unser Wissen
für Ihre Haut.
dermovitamina.at



DARMGESUNDHEIT

... wichtig für Körper und Psyche!

Unser Darm birgt das höchstausgebildete körpereigene Abwehrsystem. Hier werden jene Immunzellen gebildet, die unseren Organismus von Giftstoffen, fremden Bakterien und Viren freihalten. Dies funktioniert aber nur dann, wenn genügend gesunde Darmbakterien vorhanden sind, sodass es zu keinen Gärungs- oder Fäulnisprozessen kommt. Lesen Sie mehr dazu in folgendem Artikel.



Neben chronischem Stress, nicht artgerechter Ernährung mit vielen Kohlenhydraten aus verarbeitetem Getreide, Milch und Zucker können auch andere Faktoren wie Medikamente (Antibiotika), Kaiserschnitt statt Vaginalgeburt, eine Frühgeburt oder wenn der Säugling keine Muttermilch erhält die Darmflora schwächen.

WELCHE BESCHWERDEN ODER KRANKHEITEN KÖNNEN VOM DARM AUSGEHEN?

Verdauungsprobleme wie Durchfall, Verstopfung und Blähungen sind weit verbreitet. Neben dem Reizdarmsyndrom sind Veränderungen des Dickdarms

(Divertikulose) und chronisch entzündliche Darmerkrankungen die häufigsten vom Darm ausgehenden Krankheiten. Gefolgt werden diese Krankheiten von bakteriellen, viralen oder parasitären Durchfällen. Ein nicht unbeträchtlicher Teil der Bevölkerung leidet an Allergien, Unverträglichkeiten oder Intoleranzen (z.B. Laktose-, Fruktoseintoleranz). Auch Tumore sind möglich. Für viele immunologisch bedingte Erkrankungen wird mittlerweile ein Zusammenhang zu Störungen der Darmflora postuliert. Zu diesen zählen neben der erhöhten

Neigung zu Infekten unter anderem atopische Erkrankungen wie Asthma und Neurodermitis (atopische Dermatitis), Typ-1 Diabetes, Multiple Sklerose oder Zöliakie. Weiters werden Hautprobleme wie Akne oder Pickel, Kopfschmerzen (z.B. Migräne), Stimmungsschwankungen, Schlafprobleme, Gewichtszunahme oder entzündliche rheumatische Erkrankungen mit einer nichtintakten Darmflora in Verbindung gebracht.

TIPPS FÜR EINE GESUNDE DARMFLORA

- Essen Sie viel Gemüse, Reis und Kartoffeln, wenig Zucker und Fett.

Verzichten Sie auf Lebensmittel, die sie nicht vertragen. Fast Food meiden, selber kochen und langsames Essen mit sorgfältigem Kauen sind wieder angesagt.

- Trinken Sie täglich 2 Liter frisches Wasser und Kräutertees für Magen und Darm!
- Machen Sie regelmäßig Bewegung an der frischen Luft.
- Lernen Sie Stress und Hektik auszugleichen – beruflich und privat.
- Die tägliche Einnahme von aktiven Darmbakterien hilft, den durch falsche Ernährung und Stress entstandenen Verlust wieder auszugleichen.

Unser persönlicher Tipp zur Darm-entgiftung: Machen Sie eine Kur um den Darm zu reinigen/entgiften und anschließend zu sanieren. Dazu nehmen Sie zuerst innerlich 2 Wochen Heilerde (z.B. Luvos) oder Zeolith (z.B. Panaceo) ein. Anschließend empfehlen wir eine Aufbauphase mit 24 ausgewählten Pflanzen- und Kräuterextrakten und 31 natürlichen probiotischen Mikroorganismen (Mikrosan), welche zu einer normalen Darmfunktion beitragen. Diese Kombination wirkt verdauungsfördernd, entblähend, stärkend, lindert Verdauungsbeschwerden und tut einfach gut. Ihr Darm und Ihre Gesundheit werden es Ihnen danken!

PRODUKTIPP | REIZDARMSYNDROM

REIZDARMSYNDROM

... wenn der Darm nicht richtig arbeitet!

Das Reizdarmsyndrom ist eine Erkrankung des Verdauungssystems, bei der die Funktion des Darms gestört ist. 30-50% aller gastrointestinalen Beschwerden werden darauf zurückgeführt. Etwa 10% der Bevölkerung sind davon betroffen. Der folgende Artikel beschreibt in Kürze, wie sich das Reizdarmsyndrom äußert und was Sie dagegen tun können!

Oft diskutierte Auslöser für einen Reizdarm sind Stress, Darminfekte, Ernährung und die Darmflora in Kombination mit einer genetischen Veranlagung für diese Erkrankung.

DIE WICHTIGSTEN SYMPTOME

- Bauchschmerzen im rechten und linken Unterbauch
- Blähungen
- Zeitweises Auftreten von Bauchkrämpfen
- Auf Distanz hörbare Darmgeräusche
- Plötzlich einsetzender Stuhldrang
- Weiche Stühle
- Durchfall, manchmal mit Schleim – aber immer ohne Blutauflagerungen
- Intermittierende Episoden von Verstopfung
- Endoskopisch keine Auffälligkeiten

WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

Um andere Erkrankungen auszuschließen,

ist ein Besuch beim Arzt

Grundvoraus-

setzung. Bestehen keine anderen Erkrankungen, so ist eine Darmsanierung mit **Mikroorganismen** (z.B. Kijimea® Reizdarmkapseln) wichtig. Mittels Ernährungstagebuches ist es möglich, künftig Nahrungsmittel zu vermeiden, die Beschwerden verursachen. Die Symptome verschwinden häufig nach **frucht-zuckerreduzierter und glutenfreier Diät**. Weiters kommen je nach Beschwerden krampflösende Medikamente, Kräutertees für Magen und Darm, Mittel gegen Blähungen, Durchfall oder Verstopfung zum Einsatz.

Wir beraten Sie gerne!

