

VOLLER EINSATZ FÜR IHRE

# GESUNDHEIT

INFORMATION & BERATUNG



Ausgabe Sommer 2013



## Liebe Leserinnen und Leser!

### Die Sonnenseite des Lebens

Der Sommer eröffnet uns eine bunte Vielfalt an Gelegenheiten, das Leben zu genießen und gerade weil der Sommer so schön ist, erscheint er uns immer viel zu kurz. Schon die ganz einfachen Dinge erfüllen uns im Sommer mit Freude: Abends mit Freunden draußen sitzen, die nackten Füße ins kühle Wasser eines Gebirgsbaches tauchen, die Wellen des Meeres spüren.

Der Urlaub bietet die Chance, endlich die richtige Balance zwischen Aktivität und Müßiggang zu finden, die langen Tage schaffen Raum für Geselligkeit und gemeinsame Unternehmungen.

Menschen, die im Winter wegen des Lichtmangels unter Verstimmungen litten, fühlen sich unter dem Einfluss des Glückshormons Serotonin im Sommer viel besser. Trifft Sonnenlicht auf unsere Haut, so wird nicht nur vermehrt Serotonin ausgeschüttet, auch die Vitamin D Produktion wird angekurbelt. Vitamin D ist wichtig für den Knochenaufbau, die Zähne und die Muskeln. Eine Unterversorgung mit Vitamin D macht uns anfälliger für bestimmte Krankheiten.

Der Sommer tut uns gut, aber wir dürfen nicht vergessen, uns vor den schädlichen Auswirkungen der Sonnenstrahlung, vor Reisekrankheiten und Sportverletzungen zu schützen. Daher laden wir Sie ein, sich in unserer Apotheke individuell beraten zu lassen – damit Sie und Ihre Lieben diesen Sommer gesund und fröhlich genießen können!

Herzlichst, *Mag. Maria Kuchnberger*

# Neuer Beruf nach Babypause

**Miriam Brandner** arbeitete nach Ihrer Ausbildung einer 3-jährigen Fachschule im Büro. Nach der Geburt ihrer beiden Kinder war sie für eine Teilzeitstelle im Büro schwer vermittelbar.

Frau Brandner entschloss sich die Studienberechtigungsprüfung für Medizin nachzuholen. „Dabei habe ich gemerkt, dass das genau das ist, was mich wirklich interessiert. Besonders Alternativmedizin und Homöopathie haben es mir angetan.“ Als in ihrem Wohnort Molln die Nationalpark-Apotheke eröffnete, hatte sie mit Frau Mag.<sup>a</sup> pharm. Silvia Hackenberger auch einen Arbeitgeber gefunden, der ihr über eine Arbeitsstiftung, eine berufsbegleitende Ausbildung zur pharmazeutisch-kaufmännischen Assistentin ermöglichte. Frau Mag.<sup>a</sup> pharm. Silvia Hackenberger meint: „Wir sind sehr stolz auf Frau Brandner, sie hat kürzlich ihre Ausbildung mit ausgezeichnetem Erfolg abgeschlossen. Wir freuen uns, dass die Arbeit bei uns in der Apotheke ihr Traumberuf ist.“



## Omega-3-Fettsäuren für Ihre Gesundheit



Durch unsere Ernährungsgewohnheiten gelangen zu hohe Mengen an jenen Fettsäuren in unseren Körper, welche chronisch-entzündliche Prozesse fördern können. Auf solche Prozesse haben

Omega-3-Fettsäuren einen hemmenden Effekt und deshalb können sie sowohl zur Prävention, als auch zur Therapie von vielen wichtigen Krankheiten eingesetzt werden.

Die ersten Hinweise auf eine schützende Wirkung der Omega-3-Fettsäuren ergaben sich aus Beobachtungen an Inuit (Eskimos). Man stellte fest, dass Inuit viel seltener an Herz-Kreislauferkrankungen oder Hirnschlag sterben. Heute weiß man, dass dies mit dem Verzehr großer Mengen an Kaltwasserfischen zusammenhängt. Diese Fische enthalten Omega-3-Fettsäuren in hoher Konzentration.

Für Menschen, die weniger als 1 bis 2 mal pro Woche fetten Fisch essen, empfiehlt sich, als Nahrungsergänzung ein Fischöl-Präparat einzunehmen. Es ist darauf zu achten, dass das

verwendete Fischöl aus unbelasteten Gewässern kommt, um eine Verunreinigung mit Schwermetallen auszuschließen.

Fischölpräparate enthalten die beiden Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure), deren Wirkungen sich unterscheiden.

EPA ist vor allem für Herz-Kreislauf-Patienten oder -Risiko-Patienten geeignet: Es schützt vor Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall, hilft bei hohem Blutdruck, wirkt regulierend auf Blutfette und Cholesterinstoffwechsel, besitzt eine antithrombotische Wirkung und kann Herzrhythmusstörungen günstig beeinflussen. Weiter ist es geeignet für Patienten mit chronischen Entzündungen wegen seiner entzündungshemmenden und immunregulierenden Eigenschaften. Ebenfalls kann es bei Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitäts-Syndrom angewendet werden.

DHA wirkt unterstützend für die gesunde Entwicklung von Hirn- und Nervenzellen und ist deshalb empfohlen bei Kinderwunsch und während der Schwangerschaft und der Stillzeit. Weiter kann es zur Erhaltung eines guten Gedächtnisses und für die Sehfunktion eingesetzt werden. DHA besitzt aber wie EPA auch kardiovaskuläre und entzündungshemmende Wirkungen.

## GEWINNER des Gewinnspiels der NATIONALPARK-APOTHEKE:

**1. Preis:** Blutdruck Messgerät -Boso medicus family im Wert von € 89,90 gewinnt Trauner Gertrude, Leonstein

**2. Preis:** 1 Flasche Leaton classic, Magarete Ackerl, Molln

### WIR GRATULIEREN DEN GEWINNERINNEN!

Auch Sie haben die Chance zu gewinnen! Beantworten Sie die Frage auf Seite 10 und geben Sie den Abschnitt bis Ende Juli in der Nationalpark-Apotheke ab. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Was die Natur hat,  
hat BIOGELAT®



- Zur Bräunungsunterstützung- und erhaltung
- Natürliche Carotinoide aus der Meeresalge Dunaliella Salina
- Mit den Antioxidantien Vitamin C, E und Selen
- Nahrungsergänzungsmittel
- Nur 1 x täglich 1 Kapsel



**Kwizda**  
Pharma

# Aktionen im Sommer

**Impfaktionen:** Wir informieren Sie über Einzelheiten im persönlichen Gespräch.

**Boostrix Impfaktion bis 30.06.2013:**

**Diphtherie, Tetanus, Pertussis**

€ 22,90 statt € 27,50

**Diphtherie, Tetanus, Pertussis und Polio**

€ 31,90 statt € 39,95

Impfaktion gegen **Meningokokken** Serotypen

A, C, W135 und Y Aktion bis 30.6.2013

**FSME** Aktion 2013 bis 31.7.2013



## Vorteile für Stammkunden:

- Leaton **Doppelpackung minus 10%**
- Fortimel Trinknahrung: **4 + 1 gratis!**
- Boso **Blutdruckmesser minus 10% Rabatt**
- Wir messen kostenlos Ihren Bodymassindex, Blutdruck und Blutzucker!
- **Geschenke**, die sie bei uns kaufen, werden **kostenlos eingepackt!**

## JUNI

- **Dienstag, 04.06.2013** Kostenlose Hautanalyse in der Nationalpark-Apotheke von 08.00-12.30 und 14.30-18.00 Uhr- Termin nach Voranmeldung: Telefon 07584/40034 oder office@nationalparkapo.at

## JULI

- **Beim Kauf von 2 Sonnenprodukten erhalten Sie -10% Rabatt!**
- **Mittwoch, 31.07.2013, 9.00-11.00 Uhr Kinderferienpass -** Apothekenhandwerk für Kinder ab 5, Anmeldung: Telefon 07584/40034

## AUGUST

- **Donnerstag, 01.08.2013, 9.00-11.00 Uhr Kinderferienpass -** Apothekenhandwerk für Kinder ab 5, Anmeldung: Telefon 07584/40034
- **Kostenlose Venenmessung -** Termin nach Anmeldung: Telefon 07584/40034

**Apotheken-Notdienst:** Der Notdienst beginnt und endet jede Woche montags um 8 Uhr morgens.

KW	April	Apothekennotruf: 1455	
	<b>Juni</b>		<b>Nationalpark-Apotheke</b>
23	03.06.-10.06.	<b>Nationalpark-Apotheke</b>	<b>Marktstr.6</b>
24	10.06.-17.06.	Salvator-Apotheke	<b>4591 Molln</b>
25	17.06.-24.06.	Apotheke „Z. hl. Georg“	<b>Tel.: +43 7584 40034</b>
26	24.06.-01.07.	<b>Nationalpark-Apotheke</b>	
	<b>Juli</b>		<b>Salvator-Apotheke</b>
27	01.07.-08.07.	Salvator-Apotheke	Hauptplatz 17
28	08.07.-15.07.	Apotheke „Z. hl. Georg“	4560 Kirchdorf ad Krems
29	15.07.-22.07.	<b>Nationalpark-Apotheke</b>	<b>Tel.: +43 7582 609 10</b>
30	22.07.-29.07.	Salvator-Apotheke	
	<b>August</b>		<b>Apotheke „Z. hl. Georg“</b>
31	29.07.-05.08.	Apotheke „Z. hl. Georg“	Hammerweg 18
32	05.08.-12.08.	<b>Nationalpark-Apotheke</b>	4563 Micheldorf in OÖ
33	12.08.-19.08.	Salvator-Apotheke	<b>Tel.: +43 7582 612 93</b>
34	19.08.-26.08.	Apotheke „Z. hl. Georg“	Rotes Kreuz:144
35	26.08.-02.09.	<b>Nationalpark-Apotheke</b>	Ärztenotruf:141