

VOLLER EINSATZ FÜR IHRE

GESUNDHEIT

INFORMATION & BERATUNG

Ausgabe 4 | Winter 2014



Teegenuss



Darmgesundheit



Vitalpilze



Liebe Kundinnen, geschätzte Kunden!

Wir bieten Ihnen neu einen Zustellservice für Medikamente an. Nutzen Sie unser Angebot und bestellen Sie bequem von zu Hause aus per Telefon oder Internet. Näheres dazu lesen Sie auf Seite 2.

Jetzt im Winter ist es besonders wichtig, auf seine Gesundheit zu achten. Lichtmangel und Kälte setzen Körper und Seele hart zu, wir merken das an den vielen Menschen, die derzeit mit Husten, Schnupfen, Kopfweh und den typischen Winterblues-Symptomen unsere Apotheke aufsuchen. Zum Glück steht uns ein reiches Repertoire an wirksamen Medikamenten, Tees, Nahrungsergänzungsmitteln, ätherischen Ölen, Homöopathie, Schüßler Salzen, Bachblüten und Medizinprodukten zur Verfügung und so schaffen wir es gemeinsam, den unangenehmen Begleiterscheinungen des Winters Einhalt zu gebieten. In dieser Ausgabe unserer Kundenzeitung geben wir Ihnen hilfreiche Tipps, wie Sie gesund durch den Winter kommen. Auf der vorletzten Seite können Sie sich über Heilpilze informieren – Jahrtausende lang bewährt auch bei Erkältung. Wichtig für das Wohlbefinden ist die Darmgesundheit – lesen Sie daher bitte den Artikel über Darmflora und Probiotika und lassen Sie sich dazu bei uns in der Apotheke beraten. Auch wenn das Wetter nicht sehr einladend ist, versuchen Sie bitte, sich häufig im Freien aufzuhalten. Das natürliche Tageslicht tut der Seele gut, Schleimhäute und Gesichtshaut tanken frische Feuchtigkeit, ein bisschen Bewegung stärkt die Kondition und die Abwehrkräfte.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund und gut gelaunt durch den Winter kommen!

Ihre Apothekerin, *Mag. Silvia Kadunberger*

Zustellservice



einfach, praktisch, rasch

Standard-Service

Lieferung Mi und Fr vormittags
(Entgelt pro Zustellung: 1 Rezeptgebühr)

Express-Service

Lieferung innerhalb von vier Stunden
(Entgelt pro Zustellung: 2 Rezeptgebühren)

Bestellung unter:

Tel.: 07584/40034, Fax-DW:15
E-Mail: bestellung@nationalparkapo.at

Voller Einsatz für Ihre Gesundheit!

Lieferzeit ab Verfügbarkeit der Ware
(Arzneimittelzustellung gemäß § 8a Apothekengesetz)

Gewinnerinnen des Gewinnspiels der Nationalpark-Apotheke:

- 1. Preis:** drinkitnow – Wasserkaraffe & Stundenglas gewinnt Ingrid Kobler aus Molln.
- 2. Preis:** Eine Flasche Leaton classic gewinnt Gertraud Kerbl aus 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 Jänner in der Nationalpark-Apotheke ab. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Tee ist Balsam für die Seele

Gesucht: Lichtblicke in der Tristesse der kalten, grauen Wintertage.
Gefunden: Wohlig wärmende Tees mit stimmungsaufhellender Wirkung!

Die Lichtarmut der trüben Wintertage, gepaart mit Stress und Überforderung im Alltag, lässt viele Menschen in der kalten Jahreszeit in ein Stimmungstief stürzen. In dieser Phase wirken kleine Streicheleinheiten für die Seele wahre Wunder.

Ein ebenso einfaches wie wirkungsvolles Ritual ist es, an kalten Wintertagen in Ruhe eine Tasse Tee zu genießen. Tee wirkt wärmespendend und je nach Sorte beruhigend oder anregend. Die in vielen Teekräutern enthaltenen Wirkstoffe tun der Seele gut und entfalten darüber hinaus die eine oder andere heilsame Wirkung, z. B. indem sie Bauchschmerzen lindern, Entzündungen hemmen oder vor Erkältungen schützen.

Bereits die Zeremonie der Teezubereitung verschafft eine willkommene Verschnaufpause und stimmt auf den aromatischen Teegegnuss ein. Nicht umsonst lautet eine hilfreiche Lebensweisheit: „Abwarten und Tee trinken“! Der Duft gemütsaufhellender ätherischer Öle steigt aus den mit kochendem Wasser übergossenen Teekräutern auf, der Tee gewinnt an Farbe, die Seele an Balance.

Würzig: wärmende Tees

Wärmend und aktivierend wirken Tees aus Fenchel, Anis, Kümmel und Vanille. Exotisch scharf schmecken Mischungen mit Chili, Ingwer, Kardamon und Zimt. Zu den bewährten stimmungsaufhellenden Heilpflanzen zählt das Johanniskraut,

das im Tee seine hervorragende Wirkung entfaltet. Die im Johanniskraut enthaltenen Wirkstoffe Hypericin und Hyperforin stärken die Nerven und wirken ausgleichend bei leichten depressiven Störungen.

Beruhigend und entspannend wirken Tees aus Ringelblumenblüten, Hopfen, Passionsblume und Zitronenmelisse. Baldrian lindert Nervosität und Angstzustände und hilft beim Einschlafen. Lindenblütentee wärmt und unterstützt den Heilungsprozess bei Erkältungs-

krankheiten. Wer frischen Schwung braucht, genießt am besten eine Tasse Rosmarintee.

Eine reiche Auswahl an stimmungsaufhellenden Tees finden Sie bei uns in der Apotheke. Unsere Tees entsprechen den Vorgaben des europäischen bzw. des österreichischen Arzneibuchs hinsichtlich der Qualität und des Wirkstoffgehaltes – denn erst ab einem bestimmten Gehalt an pflanzlichen Wirkstoffen entfaltet der Tee seine heilende Wirkung.



DR. KOTTAS  Arznei- und Kräutertees



IMMUNSTÄRKEND
mit der Kraft aus
3 verschiedenen
Traditionen ✓



**Fit für die kalte
Jahreszeit**

HEILKRÄUTERKOMPETENZ SEIT 1795
EXKLUSIV IN IHRER APOTHEKE

Den DARM fit halten

70 bis 80 % aller Immunzellen befinden sich im Verdauungstrakt – daher spielt der gesunde Darm bei der Abwehr von Krankheiten eine zentrale Rolle.

Milliarden unterschiedlicher nützlicher Bakterien, die sogenannten probiotischen Keime, besiedeln den Darm und leisten täglich Schwerstarbeit für unsere Gesundheit. Sie sorgen dafür, dass Nährstoffe gut verdaut und verwertet werden, bilden lebenswichtige Vitamine und Enzyme, schützen die empfindliche Darmschleimhaut, neutralisieren Krankheitserreger und stärken das Immunsystem.

Der Darm eines im Mutterleib heranwachsenden Kindes ist noch komplett steril und völlig keimfrei, aber bereits im Geburtskanal findet der erste Kontakt mit den lebenswichtigen Darmbewohnern statt.

Leben ausreichend gesunde Bakterien im Darm, so werden im Verdauungstrakt dreimal mehr Immunzellen gebildet als im restlichen Körper. Schädliche Keime, die das Salzsäurebad im Magen

noch überstanden haben, werden in der Regel vom Immunsystem im Darm erkannt, markiert und vernichtet. Gerät jedoch die empfindliche Darmflora aus dem Gleichgewicht, so wird der Körper anfälliger für unterschiedliche Krankheiten.

Im Winter, wenn die Intervalle zwischen den Grippewellen immer kürzer werden und die Anfälligkeit für die typischen Erkältungskrankheiten steigt, ist es beson-

ders wichtig, für eine gesunde Darmflora zu sorgen, um die Immunabwehr des Körpers zu stärken.

Der Darm in der Krise

Geschwächt wird der Darm durch körperliche Krankheiten, psychische Krisen – z. B. ausgelöst durch zu viel Stress im Alltag oder familiäre Probleme, durch Fehlernährung und die Einnahme bestimmter Medikamente, z. B. Antibiotika und Kortison. Ist das komplizierte Gleichgewicht der Darmbakterien gestört, so reagiert der Körper mit Durchfall oder Verstopfung, Blähungen, Darmkoliken, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, aber auch mit Krankheiten, die gar nicht unmittelbar mit dem Darm in Verbindung gebracht werden.

Forscher gehen davon aus, dass auch Neurodermitis, Allergien, rheumatische Erkrankungen und Migräne von einer geschwächten Darmflora ausgelöst werden können. Ein aus dem Gleichgewicht geratenes Darmimmunsystem kann außerdem die Entstehung von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen begünstigen.

Ist der Darm fit, so werden kurzfristige Belastungen ausgeglichen, ohne dass Krankheitssymptome entstehen. Bei längerfristigen Störungen gerät jedoch häufig das gesamte System ins Wanken: Die geschwächte Darmflora ist nicht mehr in der Lage, ausreichend Immunzellen zu produzieren, schädliche Keime vermehren sich explosionsartig, Krankheiten brechen aus.

Was stärkt den Darm?

Im Mittelpunkt steht der gesunde Lebensstil: Wer sich gesund ernährt, genug (Wasser) trinkt, sich sportlich betätigt und auf einen ausbalancierten Rhythmus zwischen beruflichen Herausforderungen und wohltuenden Regenerationsphasen achtet, hilft dem Darm dabei, ausreichend nützliche Darmbakterien zu produzieren und seinen gesundheitsfördernden Verpflichtungen nachzukommen.

Wenn die Belastungen jedoch zunehmen, wenig Zeit für regelmäßige Mahlzeiten bleibt, die Anfälligkeit für Krankheiten steigt und die Darmflora leidet, kann die Einnahme von Probiotika sinn-

voll sein. Probiotika („pro bios“ ist griechisch und bedeutet „für das Leben“) sind lebensfähige Mikroorganismen, die in der Lage sind, sich im Darm anzusiedeln und dort ihre gesundheitsfördernde Wirkung zu entfalten.

Probiotisch wirksame Mikroorganismen sind in bestimmten Lebensmitteln – z. B. Joghurt, Buttermilch, Kefir und Sauerkraut, in Nahrungsergänzungsmitteln und Arzneimitteln enthalten. Meistens handelt es sich um Lactobacillus- oder Bifidusbakterien sowie Hefepilze. Entscheidend ist, dass eine ausreichend hohe Anzahl dieser Mikroorganismen in den Darm gelangt.

Mehrfach geprüfte Probiotika-Produkte aus der Apotheke enthalten hochaktive Bakterienkulturen und eine hohe Anzahl an probiotischen Keimen – nämlich rund eine Milliarde Keime pro Gramm. Dadurch ist sichergestellt, dass sich die nützlichen Mikroorganismen tatsächlich im Darm ansiedeln und vermehren können.

Probiotika schaffen Ausgleich

Die im Zuge der Therapie von bakteriell verursachten Infektionen häufig erforderliche Einnahme von Antibiotika kann dazu führen, dass die Darmflora empfindlich gestört wird. Denn Antibiotika bekämpfen nicht nur jene Bakterien, die für das Entstehen einer Krankheit verantwortlich sind, sondern leider auch viele nützliche Darmbakterien. Die Folgen für das Verdauungssystem und die Abwehrkräfte des Körpers sind katastrophal: Viele Patienten leiden in Folge einer Antibiotika-Therapie an Durchfall und einer neuerlich erhöhten Infektanfälligkeit.

Abschwächen kann man diesen unerwünschten Effekt durch Einnahme spezieller Probiotika, die dafür sorgen, dass die Darmflora intakt bleibt. Erkundigen Sie sich bitte bei uns in der Apotheke nach dem passenden Präparat!

Der Nutzen der Präbiotika

Präbiotika sind nicht verdaubare Kohlenhydrate, die den nützlichen Darmbakterien als Nahrung dienen. Werden dem Körper zu wenig Präbiotika zugeführt, so fehlt den Darmbakterien eine wichtige Lebensgrundlage. Beispiele für Präbiotika sind die Stoffe Inulin und Oligofruktose. Inulin kommt natürlich in Chicorée, Schwarzwurzeln, Topinambur, Löwenzahnwurzeln und Artischockenherzen vor. Künstlich zugesetzt werden Präbiotika bestimmten Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln. Produkte, die sowohl Präbiotika als auch Probiotika enthalten, werden als Synbiotika bezeichnet.

Pflege für die Ellbogen

Im täglichen Beauty-Programm werden sie oft vernachlässigt: die Ellbogen! Dabei brauchen sie besondere Aufmerksamkeit, damit die Haut an dieser exponierten Stelle schön zart und glatt bleibt.

An den Ellbogen trocknet die Haut besonders leicht aus, zumal an dieser Körperstelle Talgdrüsen fehlen, die in anderen Körperregionen Fett produzieren und dadurch die Haut geschmeidig halten. Dazu kommt, dass die Ellbogen ständig im Einsatz sind: Wir stützen uns darauf auf und beanspruchen durch Abwinkeln, Strecken und Drehen des Armes fortlaufend nicht nur Gelenk, Sehnen und Schleimbeutel, sondern eben auch die an dieser Stelle besonders empfindliche Haut.

Durch diese ständigen Strapazen fühlt sich die Haut am Ellbogen häufig rau und

spröde an, es entstehen kleine Risse, schuppige Ausschläge und Verfärbungen. Die Haut juckt und spannt. Was tun?

Eincremen nicht vergessen!

Wichtig ist, die Ellbogen ins tägliche Pflegeprogramm mit aufzunehmen. Cremen Sie die Ellbogen regelmäßig ein, am besten mit einer reichhaltigen Creme, die Urea (Harnstoff) oder Panthenol enthält. Rissige Hautstellen be-

handeln Sie mit einer Heilsalbe aus unserer Apotheke – lassen Sie sich dazu bitte beraten.

Bewährt hat sich bei der Pflege der beanspruchten Ellbogenhaut ein altes Hausmittel: Zitronensaft! Die Fruchtsäure weicht die verhärtete oberste Hautschicht auf und hellt dunkle Stellen auf. Probieren Sie ein Peeling aus Meersalz, Zitronensaft und Olivenöl oder reiben Sie die Ellbogen mit der Innenseite einer ausgepressten Zitronenhälfte ein. Danach abspülen, abtrocknen und die Ellbogen eincremen.

Leiste Beeindruckendes – Befreie dich im neuen Jahr!

27.12.2014 - 31.01.2015
RAUCHER BERATUNGS WOCHEN
In Ihrer Apotheke!

3 € Rabatt

nicorette Spray

Zur Raucherentwöhnung
nicorette icemint 2 mg
Lutschtabletten
Wirkstoff: Nicotin
20 Lutschtabletten

nicorette

► Professionelle & kostenlose Raucherberatung in Ihrer Apotheke

► 3 € Rabatt mit Gutschein auf **ALLE NICORETTE® Produkte**

www.nicorette.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Nicotin; AU/NI/14-0597

ÖSTERREICHISCHE APOTHEKERKAMMER





Wandern in der Winterlandschaft

Sport im Winter? Na, klar! Zu den schönsten Freizeiterlebnissen zählen ausgedehnte Winterwanderungen!

Winterwandern entwickelt sich zur sanften Trendsportart. Warm eingepackt durch die verschneite Landschaft zu marschieren – das tut Körper und Seele gleichermaßen gut! Geräumte Wanderwege werden bereits in vielen Wintersportorten angeboten, sehr zur Freude aller bewegungshungrigen Menschen, die eine Alternative zum Skisport suchen. Beißende Kälte und die früh einsetzende Dunkelheit verleiten im Winter oftmals dazu, sich zuhause zu verkriechen. Dabei tut uns die Bewegung an der frischen Luft so gut! Sportliche Aktivitäten im Freien bringen alle Körperfunktionen in Schwung, versorgen das Herz-Kreislauf-System mit viel gesundem Sauerstoff und stärken die körpereigenen Abwehrkräfte. Der Blutdruck sinkt, Cholesterin- und Zuckerspiegel werden sanft reguliert. Das kraftvolle Ausschreiten wirkt sich darüber hinaus sehr positiv auf Figur und Kondition aus!

Natürliches Licht schützt im Winter am besten vor der gefürchteten Winterdepression. Die Lichtstärke ist im Freien tagsüber auch bei wolkenverhangenem Himmel um ein Vielfaches stärker als in beleuchteten Innenräumen. Wer sich beim Wandern eine Dosis Tageslicht gönnt, schlägt dem Schlechte-Laune-Virus erfolgreich ein Schnippchen!

In der stillen, weiten Landschaft führt jeder Schritt weg vom Stress und den Belastungen des Alltags. Beim gleichmäßigen, andächtigen Durchschreiten der Landschaft gleitet der Wanderer in eine meditative Stimmung, er wird von

einem beglückenden Gefühl der Ruhe und Geborgenheit durchströmt.

Kälteschutz für die Haut

Für Haut und Schleimhäute in Nase und Rachen wirkt die Aufenthalt in der angenehm feuchten Winterluft nach den Strapazen der trockenen Heizungs-luft wie ein Jungbrunnen. Aber Achtung! Bei frostigen Temperaturen und eisigem Wind braucht die zarte Gesichtshaut eine extra Portion Pflege und Schutz mit reichhaltigen Cremes auf Basis natürlicher Öle, deren Zusammensetzung den natürlichen Lipiden in der Haut ähnelt. Auch die Hände werden dick eingecremt, damit sie trotz Schneeballschlacht im weich und geschmeidig bleiben! Für die Füße eignen sich spezielle wärmende Fußcremes, die stundenlang für ein wohl-warmes Gefühl sorgen.

Optimal gekleidet

Winterwanderer kleiden sich am besten nach dem Zwiebschalenprinzip, so kann man die eine oder andere Schicht ablegen, wenn man ins Schwitzen kommt. Feste, warme Schuhe mit Profilsohle geben auch auf rutschigem Terrain festen Halt.

Einen Überblick über idyllische Winterwanderer-routen bietet die Website der Österreich-Werbung unter www.austria.info/at/winter-urlaub-oesterreich/winterwandern-in-oesterreich-1767717.html.

PRODUKTTIPP

Neu: Vitamin D – rein pflanzlich!

Wussten Sie, dass die meisten herkömmlichen Vitamin D Präparate tierischer Herkunft sind und aus Schafswollfett gewonnen werden?

Vitamin D – welches der Körper unter Einfluss von Sonnenstrahlung (UVB) selbst bildet – trägt wesentlich zur Gewährleistung der Immunabwehr bei. In unseren Breitengraden ist jedoch die körpereigene Vitamin-D-Bildung in der kalten Jahreszeit (Oktober bis April) stark beeinträchtigt oder kommt vollständig zum Erliegen. Mit dem besonders auch für Veganer geeigneten Biobene® „VITAMIN D Vegan“ können Defizite optimal ausgeglichen werden. Einem intakten Immunsystem steht nichts mehr im Weg!



Biobene Vitamin D Vegan (PZN 4036012)

gibt es jetzt in ihrer Apotheke.

Weitere Informationen auf www.biobene.at



Wie wirken Wärmepflaster?

Bewegungsmangel, Stress und eine ungünstige Sitzhaltung führen gerade im Winter häufig zu Verspannungen. Mit Wärme lässt sich der Schmerz vielfach rasch lindern.

Die Ursachen einer Muskelverspannung im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich sind vielfältig: Ein kalter Luftzug kann dieser empfindlichen Körperpartie zusetzen, eine schiefe Körperhaltung beim Sitzen die Wirbelsäule und die rundum liegenden Muskeln beleidigen, psychischer Druck den Nacken verhärten.

Im Gegensatz zu akuten Muskelschmerzen, die sich durch Kühlen lindern lassen, ist bei chronischen Muskelschmerzen Wärme hilfreich. Unterschiedliche Methoden bieten sich an: Warme Bäder oder Güsse, ein Saunabesuch, Infrarot-Bestrahlungen, Wärmepackungen, das Auflegen von Wärmekissen oder Thermophoren. Wer seine Bewegungsfreiheit nicht einschränken und den Schmerz gezielt und gleichzeitig unauffällig behandeln möchte, kann Wärmepflaster verwenden.

Wärmepflaster werden direkt an der schmerzenden Stelle auf die Haut geklebt und strahlen acht bis 24 Stunden lang eine schmerzlindernde Wärme aus. Unterschieden wird zwischen Produkten, die rein physikalisch wirken, und solchen, die einen pharmakologisch aktiven Stoff – meistens handelt

es sich um den Chili-Bestandteil Capsaicin – enthalten.

Eisen und Aktivkohle

Physikalisch wirksame Schmerzpflaster enthalten Eisen und Aktivkohle. Öffnet man die Verpackung des Pflasters, so wird durch den Kontakt mit Sauerstoff ein chemischer Prozess in Gang gesetzt, der das Pflaster auf bis zu 40 Grad Celsius erwärmt. Wohltuend wirkt diese Art des Wärmepflasters auch bei krampfartigen Menstruationsbeschwerden, indem man das Pflaster auf den Unterbauch oder den Rücken klebt.

Durch die Wärme wird die Schmerzwahrnehmung im Gehirn reduziert, die Muskeln werden sanft entspannt. Gleichzeitig wird das Gewebe besser durchblutet, dadurch können jene Stoffe rascher abtransportiert werden, die die Entzündung verursachen, Sauerstoff und Nährstoffe werden schneller zum Muskel geliefert.

Chili-Wirkstoff Capsaicin

Wärmepflaster mit Capsaicin erwärmen sich nicht selbst, sondern erzeugen durch Hautreizung Wärme. Die durch-

blutungsfördernde und schmerzhemmende Wirkung des Chili-Inhaltsstoffes ist schon seit langer Zeit bekannt. Äußerlich angewendet, wirkt Capsaicin wärmend, durchblutungsfördernd, reizend, gefäßerweiternd; es löst zunächst Juckreiz aus, nach einiger Zeit stellt sich eine schmerzlindernde Wirkung ein. Capsaicin beeinflusst das Schmerzempfinden, indem die Weiterleitung von lokalen Schmerzimpulsen blockiert wird. Zu beachten ist, dass Capsaicin auf empfindlicher Haut Rötungen und Hautreizungen verursachen kann.

Wärmepflaster, egal welcher Art, werden auf die trockene, unverletzte Haut aufgeklebt. Keinesfalls darf man sie in Kontakt mit offenen Wunden, Ekzemen oder Hautausschlägen bringen. Nicht geeignet sind Wärmepflaster für Behandlungen im Bereich des Gesichtes. Achten Sie darauf, dass der Wirkstoff Capsaicin nicht auf empfindliche Körperpartien gerät, wie z.B. die Schleimhäute. Bei akuten Entzündungen oder Fieber wird von der Anwendung von Wärmepflastern abgeraten. Ansonsten eignen sie sich aber hervorragend, um Rücken- und Nackenschmerzen effektiv zu lindern.

» APO TIPP «

Premium-Qualität für die Gesundheit

boso
BOSCH + SOHN
GERMANY

Blutdruck messen –
Häufigkeit von Herzrhythmusstörungen erkennen.

boso medicus vital.

boso medicus vital Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt



Der boso medicus vital lässt sich nicht nur besonders einfach handhaben und misst in bewährter boso Qualität präzise Ihren Blutdruck. Er zeigt auch Bewegungsstörungen bei der Messung an und speichert bis zu 60 Messwerte für eine aussagekräftige Auswertung. Darüber hinaus erkennt er im Falle eines Falles Herzrhythmusstörungen sowie deren Häufigkeit und stellt diese optisch dar – Informationen, die entscheidende Bedeutung für Ihre Gesundheit haben können. Vertrauen Sie auf die bekannte Zuverlässigkeit von boso.

BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Niederlassung Wien | Handelskai 94-96, 23. OG | 1200 Wien | www.boso.at

GELENKS- PROBLEME?

TREUEBONUS I
€ 6,- RABATT
auf die Arthrobene
Kurpackung*



Arthrobene
Ihren Gelenken zuliebe

* Einlösbar in allen teilnehmenden Apotheken bis 31. Jänner 2015. Gültig solange der Vorrat reicht. Preisangaben inkl. 10 % MWSt. Hinweis f. Apotheker: Coupons mit Kassabon bitte gesammelt bis spätestens 28. Februar 2015 an Bene Pharma GmbH, 9800 Spittal senden. Keine Barablässe möglich! Druck- und Satzfehler vorbehalten.

RÜCKEN- PROBLEME?

TREUEBONUS II
€ 6,- RABATT
auf die vertebene
Intensivpackung*



vertebene
Bandscheibenkapseln

* Einlösbar in allen teilnehmenden Apotheken bis 31. Jänner 2015. Gültig solange der Vorrat reicht. Preisangaben inkl. 10 % MWSt. Hinweis f. Apotheker: Coupons mit Kassabon bitte gesammelt bis spätestens 28. Februar 2015 an Bene Pharma GmbH, 9800 Spittal senden. Keine Barablässe möglich! Druck- und Satzfehler vorbehalten.



AKNE – Tipps für Teenies

Zu den am wenigsten beliebten Begleiterscheinungen der Pubertät zählt die unreine Haut, unter der rund 80 Prozent aller Heranwachsenden leiden. Die richtigen Kosmetikprodukte und Arzneimittel können das Problem lindern.

Akne ist eine entzündliche Erkrankung der Talgdrüsen und Haarfollikel, die hauptsächlich im Gesicht, am Dekolleté, an den Schultern und am oberen Rücken auftritt. Ihren Höhepunkt erreicht die Hauterkrankung in der Pubertät, bis zum 30. Lebensjahr klingt sie meistens ab, jedoch kann Akne auch später, z. B. bei Frauen in der zweiten Zyklushälfte, auftreten.

Die Ursachen der Akne liegen in einer hormonell bedingt verstärkten Talgpro-

duktion. Die Ausführungsgänge der Talgdrüsen verstopfen, dadurch entstehen zunächst geschlossene Mitesser. Bakterien, die sich in den Talgdrüsen vermehren, lösen Entzündungen aus, dadurch bilden sich in weiterer Folge Pickel, Papeln und Pusteln.

Die von Akne geplagte Haut muss besonders vorsichtig gereinigt werden. Produkte, die Seife enthalten, sind tabu, stattdessen sollte man seifenfreie, pH-neutrale und parfümfreie Waschlös-

tionen verwenden. Aggressive Substanzen würden den schützenden Säuremantel der Haut zerstören und die Akne weiter verschlimmern.

Anschließend an die Reinigung kann die Haut mit einem geeigneten alkoholfreien Gesichtswasser abgetupft werden. Fettige und ölige Cremes würden die ohnehin strapazierten Gesichtsporen verstopfen, daher sollte man bei Akne Feuchtigkeitscremes auf Wasserbasis verwenden.

Salben aus der Apotheke

Zur äußerlichen Behandlung von Akne sind Salben mit unterschiedlichen Wirkstoffen in der Apotheke erhältlich, die entzündungshemmend, talgregulierend oder schälend wirken. Manchmal ist auch ein vom Arzt verschriebenes Antibiotikum oder ein Vitamin-A-Säure-Präparat erforderlich.

Um Narbenbildung zu vermeiden, darf nicht an den Pickeln herumgedrückt werden. Trocknen Lippen und Schleimhäute durch die Aknetherapie zu stark aus, so sollten befeuchtende Augentropfen, Nasensprays und feuchtigkeitsspendende Cremes verwendet werden – auch auf die Lippenpflege darf nicht vergessen werden!

In unserer Apotheke beraten wir kompetent zur richtigen Pflege unreiner Haut – Hilfe für alle verzweifelten Teenager ist also nah!



gedruckt auf Papier aus nachhaltiger
Waldwirtschaft mit FSC® und
PEFC®-Zertifikat

PHOENIX GEWINNSPIEL

Wie nennt man jene Bakterien, die ihre gesundheitsfördernde Wirkung im Darm entfalten?

- Pastbiotika
- Probiotika
- Perbiotika

1. Preis: Rausch Geschenkpackung Körperpflege (Sensitive Dusche und Bodylotion)

2. Preis: Ein Gesundheitsprodukt aus Ihrer Apotheke.



Machen Sie bei unserem Gewinnspiel mit! Sie können in dieser Ausgabe einen von zwei wertvollen Preisen gewinnen!

Name: _____

Telefon: _____

Adresse: _____

Apotheke: _____

E-Mail: _____

Einsendeschluss: Samstag, 24. Jänner 2015

Vitalpilze – Gesundheit aus der Natur

Pilze sind hoch interessante Lebewesen, die ein eigenes Reich neben der Tier- und Pflanzenwelt bilden. Sie entwickeln ein unterirdisches Geflecht vergleichbar mit einem Spinnennetz. Nur einen kleinen Teil des Pilzes kann man über dem Boden sehen. Hier reichert er Vitamine, Mineralstoffe und Nährstoffe an. In unseren Breiten werden Pilze vor allem als Genuss- und Nahrungsmittel verwendet.

Die traditionelle chinesische Medizin setzt Heilpilze seit Jahrtausenden zur Gesunderhaltung und Heilung des Menschen ein. Vitalpilze enthalten immunmodulierende Polysaccharide und Beta-Glucane, deren stärkende Wirkung in vielen Studien nachgewiesen wurde.

Achten Sie beim Kauf von Vitalpilzen auf kontrollierten Anbau und Qualität. Hier gibt es große Unterschiede und sie können dem Körper schaden, wenn sie mindere Qualität verwenden, da Schadstoffe in Pilzen angereichert werden können!

Extrakte aus Pilzen eignen sich besser zur therapeutischen Anwendung als Pilzpulver. Ein Pilzextrakt hat 20-fache Wirkung und ist leichter einzunehmen. Zudem sind schwerverdauliche Bestandteile wie Chitin nicht mehr enthalten.

Der „göttliche“ **Reishi Pilz** ist in Japan und China seit 4000 Jahren als Speisepilz bekannt. Er unterstützt das Herz-Kreislauf System und fördert die Fettverdauung.



© kasahasa - Fotolia.com

Der Reishi-Pilz unterstützt das Herz-Kreislauf-System.

Zur Unterstützung des Immunsystems bei Erkältung und Grippe kann man den **Shiitake Pilz** anwenden.

Cordyceps verbessert die Leistungsfähigkeit für Sportler und bei Stress. Er verbessert die Sauerstoffaufnahme in das Gewebe.



Maitake erhöht den Stoffwechsel-Grundumsatz und die Empfindlichkeit der Insulin Rezeptoren auf Insulin. Deshalb wirkt er blutzuckersenkend und führt zur Gewichtsreduktion.

Auch weitere Pilze werden als Vitalpilze eingesetzt.

Über die Wirkungen können Sie sich gerne in der Nationalpark-Apotheke Molln in einem persönlichen Gespräch beraten lassen.

Cordyceps kann die Leistungsfähigkeit stärken und bei Stress helfen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Aktionen im Winter 2014

IMPFAKTIONEN: Wir informieren Sie über Einzelheiten im persönlichen Gespräch.

- Grippe Impfaktion bis 31.01.2015.
- FSME Impfaktion von 01.01.2015-31.07.2015

Holen Sie sich den neuen Apothekenkatalog in der Nationalpark-Apotheke Molln und sparen Sie mit Gutscheinen bis zu € 60!

Schenken Sie Gesundes und Schönes aus der Nationalpark-Apotheke und nutzen Sie die vorweihnachtliche Zeit für Gemütlichkeit. Wir packen Ihre Geschenke kostenlos für Sie ein!



DEZEMBER

- **01.12. und 02.12.2014:** Schminktipp für die Festtage von Petra Steinmassl und Miriam Brandner. Bitte Termin vereinbaren: 07584-40034 oder bestellung@nationalparkapo.at
- **Freitag, 19.12.2014:** LEATON Verkostung und Aktion – jede Flasche um € 3,- billiger!
- **Mittwoch, 31.12.2014:** SILVESTERLAUF Molln mit Starterpaketen der Nationalpark-Apotheke.
- **01.12.2014 bis 31.01.2015:** THERMA CARE TESTWOCHEN – sparen Sie bis zu € 1,50!

JÄNNER

- **Freitag, 16.01.2015:** Hörtest und Service der Firma Neuroth – in der Nationalpark-Apotheke Molln von 09.00 - 17.00 Uhr.

FEBRUAR

- **Montag, 02.02.2015:** Maniküre von professioneller Kosmetikerin und Beratung bei Nagelproblemen. Terminvereinbarung: 07584-40034 oder bestellung@nationalparkapo.at
- **Montag, 09.02.2015:** Kostenlose Schüßler Salze Antlitz Analyse von Andrea Voigt. Bitte Termin vereinbaren: 07584-40034 oder bestellung@nationalparkapo.at

Apotheken-Notdienst Molln-Micheldorf-Kirchdorf

Der Notdienst beginnt und endet jede Woche montags um 8 Uhr morgens.

| Woche | Dezember | Apotheke im Dienst | Nationalpark-Apotheke |
|-------|----------------|-------------------------|--------------------------------------|
| 49 | 01.12.-09.12. | Nationalpark-Apotheke | Marktstr.6 |
| 50 | 09.12.-15.12. | Salvator-Apotheke | 4591 Molln |
| 51 | 15.12.-22.12. | Apotheke „Z. hl. Georg“ | Tel.: +43 7584 40034 |
| 52 | 22.12.-29.12. | Nationalpark-Apotheke | |
| | Jänner | | Salvator-Apotheke |
| 1 | 29.12.-05.01. | Salvator-Apotheke | Hauptplatz 17 |
| 2 | 05.01.-12.01. | Apotheke „Z. hl. Georg“ | 4560 Kirchdorf ad Krems |
| 3 | 12.01.-19.01. | Nationalpark-Apotheke | Tel.: +43 7582 609 10 |
| 4 | 19.01.-26.01. | Salvator-Apotheke | |
| 5 | 26.01.-02.02. | Apotheke „Z. hl. Georg“ | Apotheke „Z. hl. Georg“ |
| | Februar | | Hammerweg 18 |
| 6 | 02.02.-09.02. | Nationalpark-Apotheke | 4563 Micheldorf in OÖ |
| 7 | 09.02.-16.02. | Salvator-Apotheke | Tel.: +43 7582 612 93 |
| 8 | 16.02.-23.02. | Apotheke „Z. hl. Georg“ | Rotes Kreuz:144 |
| 9 | 23.02.-02.03. | Nationalpark-Apotheke | Apothekennotruf:1455 Ärztenotruf:141 |



**Ein gesegnetes
Weihnachtsfest und
Gesundheit für 2015!**

wünscht Ihnen das Team
der Nationalpark-
Apotheke Molln