

# WILLKOMMEN

apotheke  meidling



St. Martin   
Ihre GesundheitsApotheke

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 1 | 2015



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

Unser heuriges Frühlingmotto lautet „natürlich lebensfröhlich“. Wussten Sie, dass nur 10 Prozent unseres Glücksempfindens auf unsere Lebensumstände zurückzuführen sind, da wir uns sehr schnell an den neuen Freund, die Beförderung oder die schöne Wohnung gewöhnen? 50 Prozent sind genetisch bedingt, also von unseren Eltern vererbt. Die restlichen 40 Prozent dagegen basieren auf unserem Verhalten und unseren täglichen Routinen, die wir selbst im Griff haben. Und da können wir ansetzen! Daher ist die erste Seite unserer Frühlingausgabe der Anleitung zum Glücklichein gewidmet.

Wie jedes Jahr im Frühling macht sich so manch einer Gedanken, ein paar Kilos loszuwerden, da die Bikini- und Badehosensaison nicht mehr weit ist. Erfahren Sie in dieser Ausgabe unsere **besonderen Tipps zum Abnehmen** mit dem interessanten Ansatz: „Back to the roots!“

Um fit in die wärmere Jahreszeit zu starten, haben wir für Sie ein **Frühlingsmenü zum Ausprobieren** zusammengestellt. Für Hobby(star)köche sollten diese zwei Gänge leicht durchführbar sein. Teetrinker und all jene, die es noch werden wollen, aufgepasst! **Spezielle Tees für den Frühling** sorgen dafür, Ihren Körper in Schwung zu bringen.

**Psoriasis (Schuppenflechte)** ist eine erbliche chronische Krankheit, welche die Haut und die Gelenke betreffen kann. Seit kurzem steht in Österreich auch eine neue Behandlungsmöglichkeit rezeptfrei zur Verfügung. Lesen Sie mehr über Naftalan und seine Anwendung. Viele Eltern lassen ihre Kinder vor gefährlichen Erkrankungen durch Impfung schützen. Bei Erwachsenen im Berufsleben kommen die entsprechenden Informationen aber oft nicht an. „Die Folge ist eine zu geringe Durchimpfungsrate“, sagen Experten. Lesen Sie mehr über den **neuen Österreichischen Impfplan 2015!**

Weiters finden Sie auch einen kurzen Rückblick auf den **Business Run 2014**, an dem das Team der St. Martin Apotheke sehr erfolgreich teilnahm.

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



stimmen. Dann liegt es an Ihnen, diese auch regelmäßig auszuüben!

4) Treffen Sie sich mit Ihren Liebsten oder mit Freunden. Solche Beziehungen muss man pflegen, denn allein zuhause auf einen Anruf zu warten, macht einsam und unglücklich.

5) Versuchen Sie das Glas immer als halbvoll und nicht als halbleer zu betrachten. Denn Niemandes Leben ist gänzlich frei von Schmerz und Kummer. Geht es nicht oft darum zu lernen, mit ihnen zu leben, anstatt zu versuchen, sie zu vermeiden?

6) Leben Sie im Jetzt! Denn Schönheit erblüht in der Stille der Gegenwärtigkeit. Legen Sie das persönliche Gepäck voller Probleme, voller Vergangenheit und Zukunft beiseite und bewundern Sie z.B. die Unendlichkeit des Weltraums in einer klaren Nacht, hören Sie auf das Lied einer Amsel im Frühling oder das Geräusch eines Baches im Wald. (Buchtip: „Jetzt“ von Eckhart Tolle).

7) Schauen Sie auf ein gesundes Leben mit ausgewogener Ernährung und Bewegung mit viel Erholung, Entspannung und Gelassenheit. Anmerkung: Auch Mikronährstoffmangel, bestimmte Arzneimittel, hormonelle Dysbalancen oder Erkrankungen (z.B. Schilddrüsenerkrankungen) können depressiv machen. Generell ist ein ausreichender und erholsamer Schlaf wichtig, um die innere Ausgeglichenheit zu halten. Schalten Sie – wenn möglich - alle elektronischen Geräte (z.B. Fernsehapparat, Computer, Handy, WLAN) rechtzeitig vor dem Schlafengehen aus. Diese haben übrigens im Schlafzimmer nichts verloren!

8) Praktizieren Sie regelmäßig Meditations- bzw. Entspannungstechniken, wie z.B. Autogenes Training, Chakra Meditation oder Yoga, um Ihr Glücksgefühl zu steigern. Das bringt innere Ruhe, Glück und Ausgeglichenheit.

9) Schulen Sie den Geist für das Glück: Pflegen Sie positive Gedanken und meiden Sie negative Emotionen. So entwickeln wir durch das Lernen und die Analyse dessen, welche Gedanken und Emotionen uns zuträglich und welche für uns schädlich sind, schrittweise eine Entschlusskraft zum Wandel in dem Gefühl. Das Geheimnis des eigenen Glücks und der eigenen Zukunft befindet sich in unseren Händen. (Buchtip: „Die Regeln des Glücks“ / Dalai Lama/niedergeschrieben von Howard C. Cutler).

10) Eine der zuverlässigsten Methoden glücklicher zu werden ist es, anderen zu helfen. Zum einen erhalten wir die Chance unser Selbstbild zu verbessern, zum anderen bekommen wir die Dankbarkeit und Anerkennung von den Menschen, denen wir Gutes tun. Damit wird eine Kaskade positiver Gefühle in Gang gesetzt, die weit über unser eigenes Wohlbefinden hinausgeht und unser gesamtes soziales Netzwerk aufwertet.

## EMPFEHLUNG | LEBENSFRÖHLICH

### NATÜRLICH LEBENSFRÖHLICH

... Anleitung zum Glücklichein.

Unser heuriges Frühlingmotto lautet „natürlich lebensfröhlich“. Zu diesem Thema wollen wir Ihnen auch ein paar private Tipps für die Suche nach dem Glücklichein geben. Denn persönliches Glück hängt nicht nur von äußeren oder genetischen Faktoren ab, sondern kann gezielt auch von uns selbst gesteuert werden!

#### 10 TIPPS ZUM GLÜCKLICHSEIN

1) Der Frühling animiert dazu, raus in die erwachende Natur zu gehen. Tanken Sie – wenn geht – täglich eine Stunde Licht in der frischen Luft, egal ob die Sonne scheint oder nicht. Dadurch wird vermehrt das sogenannte „Glückshormon“ Serotonin ausgeschüttet und der Melatoninspiegel

gesenkt, was weniger müde und antriebslos macht.

2) Seit den 80er-Jahren ist klar, dass Ausdauerathleten Endorphine im Blut haben und wie später bekannt geworden ist, auch im Gehirn. Die als Glückshormone bezeichneten Endorphine zählen zu den Opioiden, weil sie ähnlich wie Opium wirken. Sie lösen Ängste, entspannen, können zu Euphorie führen und lassen Menschen sogar heftige Schmerzen ertragen. Eine weitere Psychodroge – nämlich Endocannabinoide - hat ein Wissenschaftlerteam aus den USA im Blut von laufenden Menschen und Hunden nachgewiesen. Diese Verwandten des Haschisch-Wirkstoffs Tetrahydrocannabinol lösen im Gehirn ein Gefühl der Entspannung aus, was zu einem außerordentlichen Wohlbefinden nach einer Sporteinheit führt.

3) Notieren Sie jene 10 Dinge, Hobbys oder Tätigkeiten, die Sie am liebsten machen und welche Sie glücklich



GUTSCHEIN



#### Ermäßigungs-gutschein für Vitasprint B12

Trinkfläschchen für mehr Antriebskraft und Leistungsfähigkeit!  
30 Stk. Packung minus € 4,50,  
10 Stk. Pkg. minus € 1,50.  
Gültig im April 2015.

GUTSCHEIN



#### Gratisgutschein für 20 g grünen Tee der Spitzenklasse

(Folium Theae Sencha).  
Nur für Stammkunden!  
Für mehr Gesundheit und Energie!

GUTSCHEIN



#### Ermäßigungs-gutschein im Wert von € 5,-

für eine Packung XLS-Medical Sticks.  
Unterstützend beim Abnehmen!

Alle Angebote gelten, solange der Vorrat reicht!

## UNSERE BESONDEREN TIPPS ZUM ABNEHMEN

... back to the roots!

**W**ie jedes Jahr im Frühling macht sich so manch einer Gedanken darüber, ein paar Kilos loszuwerden, da die Bikini- und Badehosensaison nicht mehr weit ist. Erfahren Sie gleich unsere speziellen Tipps, um Übergewicht den Kampf anzusagen!

### DER GESUNDHEIT, DEM WOHLFÜHLEN UND DER SCHLANKEN LINIE ZULIEBE

**1)** Legen Sie Wert auf natürliche Lebensmittel. Das bedeutet meist, je länger die Verarbeitungskette ist, umso mehr Konservierungsmittel und andere Zusatzstoffe sind im Endprodukt zu finden. Meiden Sie also Halbfertig- und Fertigprodukte wie Cracker, Snacks, Chips, Fertigmilch oder künstliche Getränke (viele Light- oder Zero-Produkte und Limonaden), um nicht zuzunehmen. Außerdem kommt es bei Fertigprodukten zu 40-90%igen Verlusten an be-

stimmten Mikronährstoffen, was wiederum ein Problem für das Abnehmen darstellt. Versuchen Sie es also mit frischem Erdäpfelpüree oder selbst angefertigter Gemüsesuppe

anstatt dem „Packerlprodukt“. Das Ernährungsmotto heißt also: „Back to the roots“. Wenn geht, selber kochen oder bekochen lassen, anstatt Fast Food zu konsumieren.

**2)** Das Hauptgetränk sollte Wasser sein! Unser Körper besteht hauptsächlich aus Wasser und braucht es für sämtliche Stoffwechselläufe und natürlich zur Ausscheidung diverser Endprodukte. Mit Wasser bleibt man also schlank! Auch stilles Mineralwasser, ungezuckerte Entschlackungs-



Basen- und Kräutertees oder auch grüner Tee dürfen zwischendurch getrunken werden.

**3)** Essen Sie dreimal täglich und vermeiden Sie „Zwischen-



naschen“! Frühstück und Mittagessen können ruhig reichhaltiger sein. Die Abendmahlzeit (vor 19 Uhr) sollte nur mehr eine kleine Mahlzeit sein. Falls Sie zwischen den Hauptmahlzeiten wirklich der Hunger packt, hilft z.B. eine kleine Obstjause.

**4)** Meiden Sie

fettreiche Mahlzeiten (z.B. Schnitzel mit Pommes Frites, Frittiertes, Wurst, fette Saucen). Während hochwertige Salatöle für die Gesundheit essentiell sind, werden minderwertige, fettreiche Nahrungsmittel in unsere Fettzellen eingelagert. Aus Fett wird Fett!

**5)** Aufpassen bei bestimmten Kohlenhydraten! Vermeiden Sie Zucker, Mehlspeisen, Weißmehlprodukte. Erhöhter Zuckerkonsum lässt sich abgewöhnen. Versuchen Sie z.B. Ihren Tee oder Kaffee ohne Zucker zu trinken. Sie werden feststellen, dass Sie nach einiger Zeit Ihr Getränk nur mehr ungesüßt genießen wollen. Der Mensch ist ein „Gewohnheitstier“! Überlegen Sie sich auch eine andere Art der Belohnung, anstatt Süßigkeiten zu essen. Außerdem bringen diese Art Kohlenhydrate nur kurzfristige Energie, was zu einem erneuten Verlangen innerhalb kurzer Zeit führt. Dagegen sind lang anhaltende Kohlenhydrate (z.B. Vollkornreis, Vollkornnudeln, Kartoffeln) Energielieferant für längere Zeit und auch sehr wichtig für unseren Körper.

**6)** Viel Obst und Gemüse sollten auf dem Ernährungsplan stehen. Auch Fleisch und Fisch - mager zubereitet - tragen zu ausgewogener Ernährung bei.

**7)** Essen Sie keine Riesenportionen, die nicht in den Magen passen!

**8)** Meiden Sie Alkohol.

**9)** Kaufen Sie Ihre Lebensmittel bewusst mit Einkaufsliste ein. Was einmal im Einkaufswagen liegt, wird gegessen. Also nichts Unnötiges reinlegen, um nicht in Versuchung zu geraten!

**10)** Ergänzen Sie die Ernährungsumstellung durch regelmäßige Sportausübung (zu Beginn Ausdauersport, später auch Krafttraining). Bei Übergewicht sind Sportarten wie z.B. Wandern, Radfahren, Walken oder Schwimmen geeignet. Muskeln verbrennen nun einmal viel mehr Kalorien als Fettgewebe und der Körper sieht schlanker aus.

**11)** Lassen Sie sich bei Übergewicht auch sicherheitshalber vom Arzt im Zuge einer Gesundheitsuntersuchung durchchecken. Es könnten sich nämlich auch Krankheiten dahinter verbergen (z.B. Schilddrüsenunterfunktion, Bluthochdruck, erhöhter Cholesterinspiegel, Diabetes).



## XLS-MEDICAL Fettbinder

**JETZT €5 SPAREN!**



**GELD ZURÜCK GARANTIE**

### 3x MEHR GEWICHT VERLIEREN ALS DURCH EINE DIÄT ALLEINE \*\*

\* Gültig in der Apotheke Meidling (1120 Wien) und der St. Martin-Apotheke (1180 Wien) beim Kauf der XLS-Fettbinder Direct Sticks. AWP: € 59,90. Aktion gültig bis 31.08.2015.

\*\* Quelle: siehe [www.omega-pharma.at](http://www.omega-pharma.at)

\*\*\* Die Geld-zurück-Garantie ist an das Kaufdatum gebunden. Das Produkt muss im Zeitraum von 01.01.2015 bis 31.12.2015 in einer österreichischen Apotheke gekauft worden sein.

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

OMEGA PHARMA

XLS/022015/INS03

**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.

## FRÜHLINGSMENÜ

... fit in den Frühling!

Der frische Duft des Frühlings bleibt auch unseren Küchen nicht fern. Viele freuen sich schon darauf, erntefrisches Gemüse und bald auch Obst genießen oder zubereiten zu dürfen. Das diesmalige Menü besteht aus einer raffiniert erfrischenden Hauptspeise, begleitet von Bruschetta mit Tomaten und Bärlauch.

Wir wünschen guten Appetit!

### GRATINIERTER ZIEGENKÄSE MIT ZUCCHINI-BOHNENSALAT

#### Zutaten für 4 Personen:

1 TL Fenchelsamen  
1 Zucchini  
1 Zwiebel  
250 g weiße Bohnen (Dose oder frisch gekocht)  
1 Biozitrone  
3 TL Thymianblätter  
1 EL Semmelbrösel  
4 EL Honig  
2 EL Olivenöl  
4-8 Scheiben Ziegenkäserolle (je nach Größe)  
Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Das Backrohr vorheizen. Für den Salat Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet, in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Währenddessen die Zucchini putzen und grob raspeln. Zwiebel schälen und würfeln. Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die Schale der Biozitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Thymian mit Semmelbrösel, der Hälfte der Zitronenschale, Fenchelsamen und Honig verrühren. In einer Pfanne die gewürfelte Zwiebel in wenig Öl 1 Minute anbraten, Zucchini zugeben und bei starker Hitze 4-5 Minuten kräftig rösten. Bohnen untermischen und 2-3 Minuten mitbraten. Mit Zitronensaft, restlicher Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Den Ziegenkäse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die Honigmischung auf dem Käse verteilen. Diesen dann auf der obersten Schiene ins Backrohr schieben und den Käse gratinieren, bis er zu verlaufen beginnt und leicht braun wird. Den Salat auf Tellern anrichten, Käse draufsetzen und mit Bruschetta servieren.



### BRUSCHETTA MIT TOMATEN UND BÄRLAUCH

#### Zutaten für 4 Personen:

5 Fleisch- oder Strauchtomaten  
ein paar Bärlauchblätter  
6 EL Olivenöl  
2 Ciabatta  
1 TL Gewürzmischung (Tomatengewürzsalz), ersatzweise auch etwas Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

Zuerst die Tomaten waschen, vom Grün befreien, halbieren und dann in kleine Würfel schneiden. Anschließend den Bärlauch sehr klein schneiden, ganz kurz in 1 EL Olivenöl anrösten, zu den Tomatenstücken geben, mit gut 3 EL Öl sowie 1-2 Teelöffel Tomatengewürzsalz mischen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Den Backofen auf ca. 180-200°C (Umluft) vorheizen. Dann das Ciabattabrot in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden und anschließend mit dem restlichen Öl beträufeln. Backpapier auf ein Backofengitter legen und darauf die ausgebreiteten Ciabattascheiben in der Mitte des Ofens ca. 5-8 Minuten goldfarben backen. Anschließend aus dem Ofen holen und mit der Tomaten-Kräuter-mischung (ca. 1/2 - 1 Esslöffel pro Scheibe) belegen.

## PRODUKTTIPP | FRÜHLINGSTEEES

### FRÜHLINGSTEEES

... bringen unseren Körper in Schwung!

**T**eetrinker und all jene, die es noch werden wollen, aufgepasst! Spezielle Tees für den Frühling sorgen dafür, Ihren Körper in Schwung zu bringen. Welche Teekräuter das sind, erfahren Sie in folgendem Artikel!

#### TEES ZUM ENTSLACKEN UND ENTGIFTEN, BEI FASTENKUREN, DIÄTEN UND UNTERSTÜTZEND ZUR GEWICHTSREDUKTION

Wie jedes Jahr im Frühling beschäftigt sich manch einer mit dem Winterspeck. Auch Entschlacken, Entgiften und Fastenkuren sind klassische Themen der blühenden Jahreszeit. Geht es um das Entgiften und Entschlacken des menschlichen Körpers, dann sind Niere, Leber, Darm, Lunge, die Haut, im weiteren Sinne auch die lymphatischen Organe und das Blut maßgeblich daran beteiligt. Funktionieren diese Systeme nicht einwandfrei bzw. kommt es durch innere und äußere Einflüsse (z.B. falsche Ernährung, zu viel Alkohol oder Nikotin) zur Überlastung, so kann sich das in Unwohlsein (z.B. Müdigkeit) und langfristig auch in verschiedenen Krankheiten zeigen.



**Dr. Kottas Entschlackungstee** wurde früher als „Blutreinigungstee“ bezeichnet. Dies erklärt sich aus der traditionellen Anwendung der darin enthaltenen Kräuter: Brennnessel und Birkenblätter kurbeln die Nierenfunktion an und erhöhen die Harnausscheidung. Die Löwenzahnwurzel regt aufgrund ihrer bitteren Inhaltsstoffe den Gallenfluss und damit die Fettverdauung an. Die Pfefferminzblätter wirken erfrischend und harmonisierend auf die Verdauung. Das Stiefmütterchenkraut findet sich traditionell in vielen

alten Kräuterteerezepturen zum Fasten und wird aufgrund des ihm nachgesagten sogenannten „blutreinigenden“ Effekts sehr geschätzt. Wer lieber „offene“ Teekräuter anstatt Teebeutel anwendet, der ist mit unserer **Apotheker Spichal Entschlackungsteemischung** bestens versorgt.

#### BASENTEES BEI ÜBERSÄUERUNG DES KÖRPERS

In den letzten Jahren wird immer häufiger von der Übersäuerung des Körpers gesprochen. Um dem entgegenzuwirken, helfen Basentees, die sich aus verschiedenen Kräuterkomponenten zusammensetzen. So enthält z.B. der **Basentee von Dr. Kottas** die „Schleimdroge“ Eibisch zum Schutz der empfindlichen Magenschleimhäute vor Säuren, Süßholzwurzel zur Harmonisierung des Magens, das wohlschmeckende und positiv auf die Lebensfreude wirkende duftende Eisenkraut



und Holunderblüten mit zartem Aroma. Ergänzend dazu schmeckt das Lemongras angenehm erfrischend. Die zugefügte basische Mineralienmischung mit Magnesium und Carbonaten aus Kalium, Calcium und Natrium helfen, das Gleichgewicht Ihres Säure-Basenhaushalts wiederzufinden.

#### GRÜNER TEE ZUR AKTIVIERUNG DES STOFFWECHSELS UND ZUM MUNTERMACHEN

Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass die Einnahme

von grünem Tee den Fettstoffwechsel verbessert, den Grundumsatz erhöht, positiv auf den Verdauungstrakt, die Leber und das Hormonsystem wirkt. Daraus ergeben sich positive Effekte zum Erreichen des Idealgewichts.

Der Gehalt an Koffein ist weiters ein wirksames Mittel gegen die Frühjahrsmüdigkeit. Doch grüner Tee ist nicht gleich grüner Tee! Hier gibt es zahlreiche Sorten mit unterschiedlichem Geschmack. Um ein Maximum an wertvollen Inhaltsstoffen zu erreichen und Schadstoffe völlig ausschließen zu können, empfehlen wir Ihnen unseren **TAI CHI Bio Grüntee** in Beuteln oder als offenen Tee unseren hochwertigen **Sencha Grüntee**.

Genießen Sie morgens und mittags eine Tasse. Falls Sie den Koffeingehalt reduzieren wollen, übergießen Sie einen Beutel bzw. einen gehäuften Teelöffel Grüntee einmal anders mit siedendem Wasser und lassen diesen 5 Minuten ziehen. Holen Sie sich zum Ausprobieren eine 20 g Teepackung mit dem Gratisgut-schein auf der ersten Seite der Zeitung.

**Alle unsere Bio-Tees von höchster Qualität sind natürlich streng geprüft nach Inhaltsstoffen und frei von Schadstoffen. Wir beraten Sie gerne!**



Achtung neue Homepages, die auch Smartphone- und Ipad-kompatibel sind!  
[www.spichal.at](http://www.spichal.at)

## SCHUPPENFLECHTE

... Psoriasis.

**P** soriasis (Schuppenflechte) ist eine erbliche chronische Krankheit, welche die Haut und die Gelenke betreffen kann. Der Begriff kommt von dem griechischen Wort psora, was Schorf, Juckreiz oder Ausschlag bedeutet. Allein in Österreich sind mindestens 250.000 Personen von dieser Krankheit betroffen. Typisch für die Schuppenflechte sind rundliche, scharf begrenzte Rötungen der Haut mit silbrig weißen Schuppen, sehr häufig begleitet von Spannungsgefühlen und Juckreiz. Zu diesen Beschwerden kommen oft soziale und psychologische Probleme. Seit kurzem steht in Österreich auch eine neue Behandlungsmöglichkeit rezeptfrei zur Verfügung. Erfahren Sie mehr in folgendem Artikel!



sehr in Intensität und Ausbreitung zwischen verschiedenen Personen. Heutzutage kann die Schuppenflechte zwar nicht geheilt, aber die Beschwerden deutlich gelindert werden. Eine gute individuell angepasste Behandlung kann gute Voraussetzungen für ein beschwerdearmes Leben geben. Während einige Psoriasis-Kranke nur geringe Beschwerden haben und sogar längere Zeiträume symptomfrei sind, haben andere dauerhafte Hautprobleme.

### PRODUKTNEUHEIT IN ÖSTERREICH

Von der Ursprungsquelle in Kroatien kommt das natürliche Mineralöl Naftalan. Dieses stammt aus unserer Erde und wird durch Destillation von natürlichem Naftanöl hergestellt. Letzteres enthält biologische und organische Überreste und Reste toter Organismen wie Phytoplankton, Zooplankton, Bakterien, Algen und Embryophyten, die auf dem Meeres- oder Seeboden abgelagert

worden sind.

Der therapeutische Effekt von Naftalan beinhaltet eine entzündungshemmende, gefäßerweiternde und desensibilisierende Wirkung, weiters eine Auswirkung auf den Stoffwechsel von Proteinen und Elektrolyten und auf das Wachstum und die Entwicklung von Hautzellen.

### ENTSTEHUNG DER PSORIASIS

Erbliche Faktoren in Zusammenhang mit äußeren Einflüssen (z.B. Infektionen oder irgendeine Form von Lebenskrise) sind die wahrscheinlichste Erklärung für das Auftreten von Psoriasis. Die Erkrankung verläuft in Schüben und variiert

### EMPFEHLUNG | IMPFEN

## ÖSTERREICHISCHE IMPFEMPFEHLUNG FÜR ERWACHSENE 2015

... gut geschützt in den Alltag.

**V**iele Eltern lassen ihre Kinder vor gefährlichen Erkrankungen durch Impfung schützen. Bei Erwachsenen im Berufsleben

kommen die entsprechenden Informationen aber oft nicht an. „Die Folge ist eine zu geringe Durchimpfungsrate“, sagen Experten. Lesen Sie mehr dazu in folgendem Bericht!



es zum Import der Erkrankung aus anderen Weltregionen kommen kann. Bei Pertussis (Keuchhusten) wiederum ist es beispielsweise in den vergangenen Jahren weltweit zu einem Anstieg der Erkrankungsrate in allen Altersgruppen gekommen. Auch hier sollte jeweils die Kombi-Impfung angewendet werden.

### „STANDARDIMPFUNGEN“ FÜR ERWACHSENE LAUT DEM ÖSTERREICHISCHEN IMPFPLAN 2015

- **Diphtherie-Tetanus-Pertussis-Polio:** Auffrischung einmal alle zehn Jahre; bei Menschen über 60 alle fünf Jahre.
- **Masern-Mumps-Röteln:** Erwachsene (egal welchen Alters) sollten zweimal geimpft sein - oder Antikörper im Blut nach überstandener Erkrankung haben. Ist das nicht der Fall oder gibt es keine Aufzeichnungen darüber, sollte zweimal geimpft werden. Das schließt Impflücken im Erwachsenenalter.
- **Varizellen (Feuchtblattern):** Personen, die keine Antikörper aufweisen, sollten ebenfalls zweimal geimpft werden.
- **Influenza (Grippe):** Wird für alle Erwachsenen jährlich empfohlen.

### WELCHE IMPFUNGEN BRAUCHE ICH IN ÖSTERREICH?

Ein Beispiel ist die Impfung gegen Diphtherie-Tetanus-Pertussis (Keuchhusten). „Laut Statistik Austria geben nur 50 bis 55 Prozent der Menschen zwischen 30 und 60 Jahren in Österreich an, gegen Diphtherie geimpft zu sein. Auffrischungsimpfungen werden im Rahmen von Verletzungen oftmals nur mit dem monovalenten Tetanusimpfstoff, aber nicht in Kombination mit Diphtherie getätigt, was eine geringere Durchimpfungsrate gegen Diphtherie als gegen Tetanus zur Folge hat.“ Daher sollte im Verletzungsfall immer der Mehrfachimpfstoff Verwendung finden. Bei der Kinderlähmung (Polio) sollte der generelle Impfschutz aufrechterhalten werden, weil

## RÜCKBLICK BUSINESS RUN 2014

... wir waren dabei!

von Mag.<sup>a</sup> Helga Grudnik



Im Rahmen unseres Jubiläumsjahres 100 Jahre St. Martin Apotheke und 140 Jahre Apotheke Meidling nahmen wir beim Business Run am 4.9.2014 sehr erfolgreich teil.

Jedes Teammitglied hatte eine Distanz von 4,1 km zurückzulegen. Gestartet wurde in Blocks in der Meiereistraße vor dem Ernst-Happel-Stadion.

Die Strecke verlief über die Meiereistraße, Stadionallee,

### Naftalan Creme

Die Creme ist kortison- und parfümfrei und wurde für die Behandlung von Psoriasis entwickelt. Diese wird bevorzugt auf nicht oder wenig behaarten Problemzonen angewendet und kann leicht aufgetragen werden. Sie wird schnell von der Haut aufgenommen und stimuliert die natürliche Zellproduktion und Zirkulation für den Wiederaufbau der Haut.



### Naftalan Öl

Das Öl hat die gleichen Eigenschaften wie die Creme, ist aber für die Anwendung für Problemzonen mit starker Behaarung vorgesehen. Es dringt leicht in die Körperstellen, wie zum Beispiel Kopfhaut, kräftig behaarte Körperteile wie Arme, Beine, Schultern oder Rücken ein. Es stimuliert ebenso wie die Creme die natürliche Zellproduktion und Zirkulation für den Wiederaufbau der Haut.



**Leiden Sie an Psoriasis und wollen Ihre Beschwerden so schnell wie möglich lindern? Näheres erfahren Sie, wenn Sie sich bei uns in der Apotheke unter dem Motto „Naftalan-Test“ melden.**