

# WILLKOMMEN



Albrechtsberggasse 13 • 1120 Wien • [www.apomeidling.at](http://www.apomeidling.at)

Jörgerstraße 14-16 • 1180 Wien • [www.gesundheitsapotheke.at](http://www.gesundheitsapotheke.at)

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

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

## Editorial 1 | 2019



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

Ob Alltagswehwehchen, Erkältung, Frauen- oder Männerbeschwerden, wir helfen unseren Kunden in jeder Lebenslage. Unser Ziel ist es, eine Lösung für Ihr Problem zu finden, noch besser aber vorbeugende Maßnahmen zu setzen. Denn die Gesundheit gehört zu den wichtigsten Dingen im Leben.

In diesem Sinne freuen wir uns, Ihnen mitteilen zu können, dass wir unser Sortiment der **Apotheker Splichal Eigenmarke** erweitert haben. Neben den schon bekannten Produkten, wie z.B. Vitamin D3 Tropfen, Ginseng-Guarana-Tonikum, Artischockentonikum, Hustensäfte für Erwachsene und Kinder sind zahlreiche andere Nahrungsergänzungsmittel und Produkte zum Wohlfühlen (z.B. Gute Nacht Kapseln, Lysin plus Kapseln, Vitamin B Komplex Kapseln etc.) dazugekommen. **Wir laden Sie herzlich dazu ein, sich mit dem entsprechenden Gutschein (siehe unten) ein Apotheker Splichal Produkt Ihrer Wahl mit -20% Rabatt bei uns abzuholen.**

Teetrinker und all jene, die es noch werden wollen, aufgepasst! **Spezielle Tees für die kalten Tage und besonders für Erkältungskrankheiten** sind wohltuend für unseren ganzen Körper. Welche Teekräuter das sind, erfahren Sie in dieser Zeitung! Mit dem Beginn der Erkältungszeit, macht auch das raue Klima unserer Haut zu schaffen. Um das Gesicht vor der kalten Witterung zu schützen, legen wir Ihnen besonders unsere **Apotheker Splichal Aloe Vera Aufbaucreme** (natürlich parabenfrei!) ans Herz. Erfahren Sie, was so besonders an dieser Gesichtspflege ist.

Lesen Sie auch interessantes über **Harnwegsinfekte**, ihre Symptome, was Sie dagegen tun und wie Sie vorbeugen können.

Und zu guter Letzt ein wenig erfreuliches Thema: Die **Krätze**, verursacht durch Krätzmilben, ist in Österreich auf dem Vormarsch. Welche Symptome auftreten, wie es zur Ansteckung kommt, welche Behandlungsmöglichkeiten und Hygienemaßnahmen es gibt, haben wir für Sie zusammengefasst.

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

## INFO | EIGENPRODUKTE

### APOTHEKER SPlichAL PRODUKTE

... eine starke Eigenmarke

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass wir unser Sortiment der **Apotheker Splichal Eigenmarke** erweitert haben. Neben den schon bekannt-

ten Produkten, wie z.B. **Vitamin D3 Tropfen, Ginseng-Guarana-Tonikum, Artischockentonikum, Hustensäfte für Erwachsene und Kinder** sind zahlreiche

**GUTSCHEIN**



**Ermäßigungsgutschein für Supradyn®**  
active, forte oder vital 50+ jeweils große Packung: -€ 5,-  
Brausetabletten oder Kids Fruchtgummis: -€ 3,-  
Gültig vom 1.-31. Okt. 2019

**GUTSCHEIN**



**Gratisgutschein für eine Apotheker Splichal Aufbaucreme (15 ml)!**  
Die nährende Gesichtspflege für kältere Tage oder nachts.  
Nur für Stammkunden.

## 3. OKTOBER ist WOMAN DAY!

An diesem Tag 20 % Rabatt auf alle Vichy & La Roche-Posay Produkte.

**andere Nahrungsergänzungsmittel und Produkte zum Wohlfühlen (z.B. Gute Nacht Kapseln, Lysin plus Kapseln, Vitamin B Komplex Kapseln etc.) dazugekommen.**

### DAS BESONDERE AN DIESER SERIE

Bei der Herstellung wird selbstverständlich auf höchste Qualität geachtet. Die Dosierungen sind genau richtig an die betreffenden Beschwerden oder Mängel angepasst. Durch die Eigenproduktion können wir die Produkte sehr preisgünstig an Sie weitergeben. **Wir laden Sie herzlich dazu ein, sich mit dem entsprechenden Gutschein (siehe unten) ein Apotheker Splichal Produkt Ihrer Wahl mit -20% Rabatt bei uns abzuholen.**

Unser persönlicher Tipp für Herbst und Winter:

**Apotheker Splichal Vitamin D3 Tropfen (1 Tropfen=1 000 I.E.).**

Durch die geographische Lage Österreichs bekommen wir weniger Sonneneinstrahlung mit geringerer Intensität als z.B. unsere südlichen Nachbarländer. Da wir aber über die Sonnenbestrahlung der Haut Vitamin D bilden, welches für unser Immunsystem sehr wichtig ist, sind Erkältungskrankheiten in den sonnenarmen Monaten vorprogrammiert. Wir empfehlen für Erwachsene 1-3 Tropfen pro Tag während einer Mahlzeit, um Erkältungskrankheiten vorzubeugen.

**GUTSCHEIN**



**20 % Ermäßigungsgutschein für ein Apotheker Splichal Produkt Ihrer Wahl.**  
Nur für Stammkunden.

Alle Angebote gelten, solange der Vorrat reicht!

# ARZNEITEES FÜR DIE KALTEN TAGE

... für mehr Wohlbefinden!

**Teetrinker und all jene, die es noch werden wollen, aufgepasst! Spezielle Tees für die kalten Tage und besonders für Erkältungskrankheiten sind wohltuend für unseren ganzen Körper. Welche Teekräuter das sind, erfahren Sie in folgendem Artikel!**

## WIRKSAME KRÄUTER

Kaum ist es Herbst, geht es schon los mit lästigen Erkältungskrankheiten. So werden z.B. Linden- und Holunderblüten in der Volksmedizin für **Schwitzkuren** verwendet.

Eibischwurzel und Spitzwegerichblätter wiederum enthalten Schleimstoffe, die den bei grippalen Infekten häufig auftretenden **Reizhusten** lindern. Thymian ist reich an ätherischem Öl, das fest-sitzenden Schleim löst und so das Abhusten erleichtert. Auch die Schlüsselblume wirkt **schleimlösend**. Eukalyptusblätter sind ebenfalls häufig in Husten- und



Bronchialtees zu finden. Bei **Halsentzündungen** helfen Klassiker wie Eibisch und Salbei. Wer seinem Körper in der kalten Jahreszeit einfach etwas Gutes tun möchte, der ist mit einer **wärmen-den Teemischung** (z.B. Ingwerwurzel, Lemongras und Süßholzwurzel) gut beraten. Zistrose, Echinacea und Taigawurzel bringen unser Immunsystem wieder in Schwung. Die diversen Teekräuter sind sowohl in offener Form als auch in Filterbeutel zum Teil auch als Teemischungen bei uns erhältlich.

## TIPPS ZUR ANWENDUNG DER TEEBEUTEL

Pro Tasse (125 ml) 1 Filterbeutel mit kochendem Wasser übergießen, 10-15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Danach Filterbeutel gut ausdrücken und den Tee lauwarm, schluckweise trinken. Der Tee kann nach Geschmack gesüßt werden.

## TIPPS ZUR ANWENDUNG

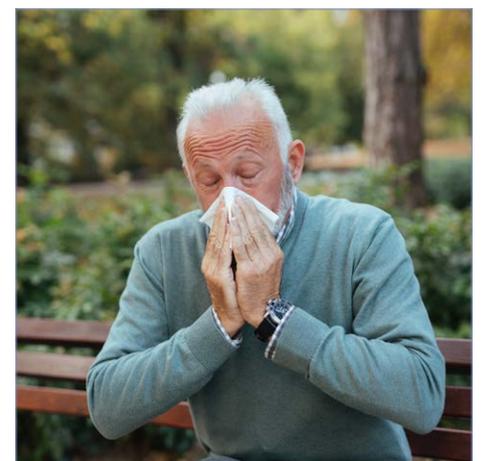
Wir empfehlen 3-4 mal täglich 1 Tasse Tee.

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



## 3. OKTOBER ist WOMAN DAY!

An diesem Tag 20 % Rabatt auf alle Vichy & La Roche-Posay Produkte.



**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 (vor allem Escherichia coli Bakterien). Frauen sind auf Grund 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

- bei schwerwiegenderer Entzündung eventuell auch Fieber, Schüttelfrost, Schmerzen bis in die Leistengegend ausstrahlend

### 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“. 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- und Blasetee von Dr. Kottas) oder als lösliches Pulver (z.B. Solubitat-Tee®) erhältlich sind. Zu den „**Harnantiinfektiva**“ gehören z.B. Preiselbeer-, Bärentraubenblätter, Wacholderbeer- und Senföle oder Echinacea purpurea. Es können in Form einer Kur zuerst drei Tage die Urtinktur Bärentraube (3x30 Tropfen in Wasser während der Mahlzeit), währenddessen ein ganzes Fläschchen Mazerat Preiselbeersprossen (3x15 Tropfen in Wasser, 30 Minuten vor der Mahlzeit) und anschließend an die Preiselbeere ein Fläschchen von der Urtinktur Zinnkraut (3x15 Tropfen in Wasser während der Mahlzeit) für gute Erfolge sorgen. Auch andere pflanzliche Wirkstoffe, wie Liebstöckelwurzel, Rosmarinblätter und Tausendguldenkraut kommen bei Harnwegsinfekten erfolgreich zum Einsatz. 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** passend zu den vorhandenen Symptomen im Akutfall (z.B. Cantharis, Belladonna) angewandt. Bei den **Mineralstoffen nach Dr. Schüßler** kommen Ferrum phosphoricum (3x7 Stk. pro Tag), Natrium chloratum (3x7 Stk.), Natrium phosphoricum (3x3 Stk.) und Lithium chloratum (3x3 Stk.) vorbeugend oder im Akutfall zum Einsatz.

**Es gibt also viele Möglichkeiten, geschützt in die kalten Jahreszeiten durchzustarten. Wir beraten Sie gerne!**

# UroAkut®

## D-Mannose Cranberry

**IM AKUTFALL!**

Zum Diätmanagement bei **akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten**



**D+PAC**  
Anti-Adhäsionseffekt  
klinisch untersucht

Gut verträglich. Laktosefrei, glutenfrei, ohne Konservierungsstoffe, ohne künstliche Farbstoffe

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

**Kwizda**  
Pharma

[www.gesunde-blase.at](http://www.gesunde-blase.at)

## KRÄTZE (SKABIES)

... auch in Österreich auf dem Vormarsch!

**Krätze ist eine ansteckende und stark juckende Hauterkrankung. Verursacher des immer häufiger auftretenden Leidens sind Krätzmilben. Die befruchteten Milbenweibchen graben kleine Gänge in die Haut und legen dort ihre Eier ab. Nach ungefähr drei Wochen entwickeln sich daraus geschlechtsreife Krätzmilben, die in der Lage sind, sich rasch zu vermehren. Der Anstieg wird auf die Globalisierung allgemein, aber auch auf Immigration zurückgeführt. Besonders dort, wo viele Menschen auf engem Raum (z.B. Schulen, Pflegeheime) zusammenleben, steigt die Gefahr der Ausbreitung. Erfahren Sie mehr in folgendem Artikel!**

### WELCHE SYMPTOME TRETEN BEI DER KRÄTZE AUF?

Erste Symptome treten nach einer Latenzzeit von drei bis vier Wochen auf, wobei das Hauptsymptom ein ganz starker Juckreiz ist, der vor allem nachts auftritt. Kratzt man sich an diesen juckenden Stellen, kann es zu kleinen oberflächlichen Hautverletzungen

kommen. Werden diese von Bakterien besiedelt, kann ein Eiteraus Schlag entstehen. Bei den feinen rötlichen Linien, deren Ende als Aufenthaltsort der Milbe leicht erhaben ist, handelt es sich um die Milbengänge.

Außer an Kopf und Rücken erscheinen überall Bläschen, in deren Mitte die Milbe als kleiner, schwarzer Punkt sichtbar ist. Häufig von den Milben befallen sind Fingerzwischenräume, Handgelenke, Armbeugen, Gesäß, Haut um den Bauchnabel, Brustwarzenhof, bei Erwachsenen häufig der Genitalbereich, bei Babys und Kleinkindern teilweise Handflächen und Fußsohlen.

### WIE KOMMT ES ZUR ANSTECKUNG?

Eine Ansteckung erfolgt durch engen Körperkontakt von Mensch zu Mensch. Dabei muss der Körperkontakt länger als fünf Minuten andauern. Das könne über Sexualpartner aber auch durch intensives Kuscheln zwischen Kindern und Eltern oder Kindern und Großeltern erfolgen. Das Nebeneinandersitzen in Schule oder Bus reicht nicht aus. Mit mangelnder Hygiene habe die Krankheit

nichts zu tun. Die in der Haut sitzenden Milben sind mit Seife und Wasser auch nicht zu erreichen.

### WIE WIRD DIE KRÄTZE BEHANDELT?

Wird die Krätze vom (Haut)arzt diagnostiziert (dermatoskopisch, mikroskopisch), lässt sie sich mit einer verordneten Creme, die einmal über Nacht angewandt wird, zügig in den Griff bekommen. Die Behandlung sollte nach einer Woche noch einmal durchgeführt werden. Gleichzeitig ist es wichtig, alle Mitbewohner, enge Kontaktpersonen und Sexualpartner – auch wenn keine Symptome der Erkrankung vorhanden sind – mitzubehandeln. Eine weitere Möglichkeit besteht in der Einnahme von Tabletten. Da der Juckreiz noch mehrere Wochen (1-2 Wochen stärker) nach der Therapie anhalten kann, werden zusätzlich auch Antiallergika oder kortisonhaltige Präparate verschrieben.

### HYGIENEMASSNAHMEN

- Nach erfolgter Behandlung sollte unbedingt frisch gewaschene Kleidung getragen werden. Ebenso ist es wichtig, die Bettwäsche zu wechseln. Bekleidung, Bettwäsche und Handtücher sollten bei mindestens 60°C gewaschen werden.
- Gegenstände, die nicht gewaschen werden können (Schuhe, Stofftiere, etc.) müssen mindestens vier Tage im Plastiksack an einem trockenen, warmen Ort gelagert werden. Die Milbe überlebt ohne Wirt lediglich zwei bis drei Tage.
- Polstermöbel, Matratzen, Sofakissen und Autositze sollten mit einem Staubsauger abgesaugt und für mindestens 48 Stunden nicht benutzt werden. Wir empfehlen das Einsprühen mit einem desinfizierendem Spray (z.B. Insecticide 2000).



## Apotheker Spichal ALOE VERA AUFBAUCREME

... die reichhaltige Gesichtspflege im Spichal Kosmetiksoriment!

Der Herbst mit all seiner Farbenpracht ist da und die Temperaturen sinken. Dies macht besonders an kalten Tagen unserer Haut zu schaffen. Um Ihr Gesicht vor der rauen Witterung zu schützen, empfehlen wir Ihnen unsere Apotheker Spichal Aloe Vera Aufbaucreme (natürlich parabenfrei!). Schon die alten Ägypter gewannen aus der Aloe Vera wirkungsvolle Bestandteile für Salben, Körperöle und Haarpflegemittel. Sogar Christoph Kolumbus nahm sie später mit auf seine Seereisen. Verfügt sie doch über feuchtigkeitsspendende, regenerierende, zellerneuernde, entzündliche und heilende Kräfte. Natürliche Schönheit also für unsere Haut!



Aloe Vera Aufbaucreme 50 ml...€ 9,90