

WILLKOMMEN



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 | 2012



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

Unser heuriges Frühlingsmotto lautet „**Fühl dich wohl in deiner Haut**“. Um sich wirklich wohl zu fühlen, ist allerdings körperliche und seelische Gesundheit wichtig. Denn nicht umsonst lautet eine weise Aussage: „Wahre Schönheit kommt von innen“. Den ersten Eindruck vermitteln wir allerdings über unser äußeres Erscheinungsbild. Da spielen glatte Haut, schöne Nägel und kräftiges, dichtes Haar eine wichtige Rolle. Diese Ausgabe der Willkommen soll Ihnen einen kleinen Leitfaden sowohl für ganzheitliche Gesundheit als auch für innere und äußere Schönheit geben, damit Sie strahlend in den Frühling starten können.

Aufgrund des milden Winterbeginns kam es heuer besonders früh zu Allergiesymptomen. Daher ist die erste Seite unserer Frühlingsausgabe der **Pollenallergie** gewidmet. Denn Schnupfen, Augenentzündung oder gar Husten ausgelöst durch Pollen müssen nicht sein!

Lesen Sie auch unsere speziellen Tipps bei **Sodbrennen**, welche Ursachen dahinter stecken und was Sie dagegen tun können, wenn die Magensäure zum Lavaström wird.

Mit der **Produktneuheit Neurokur®** wurde ein geniales Nahrungsergänzungsmittel für Frauen und Männer entwickelt, die Erfahrungen mit Symptomen wie Stress, Gereiztheit, Vergesslichkeit und Antriebslosigkeit während des Tages haben und in der Nacht keine ausreichende Erholung finden. Die auf die Erhaltung der mentalen Gesundheit abgestimmten Inhaltsstoffe tragen zur Stärkung des Nervensystems und der geistigen Leistung bei und reduzieren Stresssymptome, Müdigkeit und Erschöpfung.

Um fit in den Frühling zu starten, haben wir für Sie ein **Frühlingsmenü zum Ausprobieren** zusammengestellt. Für Hobby(star)köche sollten diese zwei Gänge leicht durchführbar sein. Wer im Zuge seiner Frühjahrskur **überschüssige Säuren und „Schlacken“** oder **Schadstoffe ausleiten** oder auch das **Abnehmen** unterstützen will, der ist mit den **Schüßler Salzen** gut beraten. All diejenigen, die mehr darüber wissen wollen, welche Mineralstoffmängel ihr Körper hat, laden wir herzlich zu einer **Antlitzanalyse** ein.

Samtige Haut, schöne Nägel und **kräftiges, dichtes Haar** vermitteln ein **gepflegtes Äußeres, Gesundheit** und **Vitalität** und stärken so das **Selbstbewusstsein**. Was Sie tun können, um das zu erreichen, erfahren Sie ebenfalls in dieser Willkommen-Ausgabe. Dazu trägt auch unsere besonders preisgünstige **Apotheker Spichal Pflegeserie** bei. Wer eine **persönliche Kosmetikberatung mit Hautanalyse** wünscht, ist herzlich zu diesem Gratisangebot (siehe Termine) eingeladen.

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

Wege geleitet werden.

WIRKSAME MASSNAHMEN GEGEN DIE POLLENALLERGIE

Falls eine Allergie schon abgeklärt wurde, gibt es diverse antiallergische Arzneimittel auch rezeptfrei in Ihrer Apotheke, wie z.B. **antiallergische Tabletten, Augen- oder Nasentropfen**. Um die Pollen aus der Nase zu spülen, eignet sich hervorragend eine **Meersalzlösung**.



Als Alternative zur Schulmedizin bieten sich auch überaus gut wirksame **pflanzliche Präparate** an, die ursächlich auf das allergische Geschehen wirken und zu einer kontinuierlichen Verbesserung der allergischen Symptome führen. Zur „Blutreinigung“ und Harmonisierung des Immunsystems empfehlen wir als Basis vom Beginn bis zum Ende der individuellen Allergiezeit die Einnahme von 3 x 15 Tropfen (Kinder 3 x 5 Tropfen) des **Birkenknospenmazerats** jeweils ½ Stunde vor der Mahlzeit, am besten in Wasser. Im Akutfall helfen **Johannisbeersprossen** über die allergischen Symptome hinweg. Erhältlich auch als Spray werden bei Bedarf ein- bis mehrmals täglich ein bis zwei Sprühstöße in den Mund verabreicht. Sind die unteren Atemwege betroffen, wird statt der Birkenknospe das **Mazerat des Haselstrauchs** verwendet. Weiters hat sich bei Allergien **Schwarzkümmelöl** entweder in Tropfen- oder Kapselform zur Linderung der allergischen Erscheinungen und zur Regulierung des Immunsystems etabliert.

Wer seine Allergie mit **Mineralstoffen** lindern will, ist mit den **Schüßler Salzen** gut beraten. Neben Natrium chloratum D6 als Hauptmineralstoff spielen noch andere Mineralstoffe begleitend eine wichtige Rolle. Lassen Sie sich von uns eine spezielle **„Schüßler-Pollenflugmischung“** zusammenstellen, um Ihre Beschwerden wirksam einzudämmen. Die Schüßler-Salze können auch mit schulmedizinischen antiallergischen Mitteln kombiniert werden und sind auch für Kinder, Schwangere und Stillende bestens geeignet.

Zur Vorbeugung oder unterstützend bei einer Allergie ist eine kurweise Sanierung der Darmflora mit **bestimmten Bakterienstämmen** (z.B. Omni-Biotic 6) sinnvoll, um eine wirksame Verteidigungslinie gegen eindringende Allergene zu bilden. Auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung sollte in diesem Zuge ebenfalls geachtet werden.

INFORMATION | POLLENALLERGIE

HOCHSAISON FÜR POLLENALLERGIKER!

... rechtzeitig vorsorgen.

Aufgrund des milden Winterbeginns kam es heuer besonders früh zu Allergiesymptomen. Häufige Niesattacken und Juckreiz, Nasenrinnen, „verstopfte“ Nase aber auch gerötete und lichtempfindliche Augen, die jucken, brennen oder sogar stark tränen, können Zeichen einer Allergie sein. Zusätzlich gibt es noch viele andere Beschwerden, wie z.B. Juckreiz in den Ohren und im Mundraum, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder Reizbarkeit. Wird ein allergischer Schnupfen nicht entsprechend behandelt, kann das dazu führen, dass sich die Krankheitssymptome von den oberen Atemwegen

in die unteren verlagern, wodurch allergisches Asthma ausgelöst werden kann. Man spricht dann vom „Etagenwechsel“. Falls Sie unter Symptomen leiden, die auf eine Pollenallergie hinweisen, ist es sinnvoll, ärztlich (z.B. versierte Fachärzte, Allergiefachambulatorien, auf Allergien spezialisierte Spitäler) abklären zu lassen, wogegen Sie überhaupt allergisch sind, um eine gezielte Behandlung zu bekommen. Das kann z.B. mit einer spezifischen Immuntherapie (Hyposensibilisierung), mit Arzneimitteln zur Erhöhung der immunologischen Toleranz (z.B. Grazax®) oder mit antiallergischen Arzneimitteln in die



Achtung neue Homepages, die auch Smartphone- und Ipad-kompatibel sind!

www.spichal.at

GUTSCHEIN



10 % Gutschein

für Apotheker Spichal Aufbaucreme + Feuchtigkeitscreme + Ringelblumenhandcreme im Dreierpack zum **Vorteilspreis von € 20,10!** Die ideale Pflege für anspruchsvolle Haut.

GUTSCHEIN



GRATIS-GUTSCHEIN

für ein Apotheker Spichal Eigenprodukt. Zur Auswahl: Entweder Minitube Ringelblumenhandcreme für samtige Hände oder ein Fläschchen Ginseng-Guarana Tonikum für mehr Energie!

GUTSCHEIN



10 % GUTSCHEIN auf Sanostol® Multi-Vitamine

Jetzt neu mit noch besserem Geschmack! ... mit vielen Vitaminen. ... für ein gesundes Immunsystem. ... als ideale Nahrungsergänzung.

SOBDBRENNEN

... wenn die Magensäure zum Lavastrom wird!

Sodbrennen, das beim Rückfluss (Reflux) von sauren Mageninhaltsstoffen in die Speiseröhre entsteht, kann eine unangenehme, jedoch harmlose Erscheinung nach ungesunder Nahrungsaufnahme, übermäßigem Alkohol- bzw. Nikotingenuss, aber auch Ausdruck einer ernsteren Erkrankung sein, bei der es zu einer mehr oder minder starken Schädigung der Speiseröhrenschleimhaut kommt.

WELCHE FAKTOREN BEGÜNSTIGEN SOBDBRENNEN

Zu den begünstigenden Faktoren gehören neben übermäßigem Alkohol- oder Nikotingenuss auch Kaffee, kohlenstoffhaltige oder fruchtsäurereiche Getränke (z.B. Orangen- oder Grapefruitsaft), große Mahlzeiten bzw. fett- und zuckerreiche Gerichte, spätes Abendessen oder eine generelle Übersäuerung unseres Körpers. Weitere Ursachen können Übergewicht, horizontale Körperlage, verminderte Magen- und Dünndarmbewegung, Magenoperationen, zu enge Kleidung (z.B. enger Gürtel), seelischer Stress oder ein nicht ausreichendes Funktionieren des Schließmuskels zwischen Speiseröhre und Magen sein. Schließlich können auch Medikamente Sodbrennen verursachen oder verstärken.

DIE VERSCHIEDENEN GESICHTER VON SOBDBRENNEN

Sodbrennen kann in Form von brennenden (ev. auch krampfhaften) Schmerzen in der Brust und Magengegend, saurem Aufstoßen oder auch schlechtem Mundgeschmack auftreten mit Folgen wie Husten, chronischer Heiserkeit, Halsschmerzen, immer wiederkehrenden Lungeninfekten oder Asthma. Dauert Sodbrennen über Jahre an, kann es



zu Blutungen, Einengung der Speiseröhre mit dem Hauptsymptom Schluckstörung später auch zur Gewichtsabnahme, zu Schleimhautveränderungen der Speiseröhre bis hin zum Speiseröhrenkrebs kommen.

UNSERE SPEZIELLEN TIPPS (Lebensstilmodifikation):

- Meiden Sie jene Getränke oder Speisen, nach deren Genuss Sie Sodbrennen bekommen (z.B. Kaffee, Weißwein, purer Orangen- oder Grapefruitsaft, spritziges Mineralwasser, Riesenportionen, scharfe, stark gewürzte oder süße Speisen, ...). Basische Ernährung mit viel Gemüse, leicht verträglichem Obst, Kräutertees und Leitungswasser (oder basisches Mineralwasser) wirken einer generellen Übersäuerung des Organismus entgegen.
- Gewichtsreduktion bei Übergewicht kann ebenfalls Sodbrennen reduzieren.
- Tragen Sie keine enge Kleidung.
- Erhöhen Sie das Kopfende des Bettes um mindestens 10 - 15 cm und essen Sie vor dem Schlafengehen keine großen, schwer verdaulichen Mahlzeiten. Nach dem Essen für mindestens 2 - 3 Stunden nicht niederlegen.
- Vermeiden Sie Stress.
- Arzneimittel generell mit viel Flüssigkeit schlucken, damit nichts in der Speiseröhre zurückbleibt.
- Hören Sie mit dem Rauchen auf und verzichten Sie auf Alkohol.
- Falls das Sodbrennen schon länger andauert oder immer wieder kommt, ist unbedingt ein Arztbesuch anzuraten, weil nicht behandeltes Sodbrennen langfristig zu Schleimhautveränderungen der Speiseröhre bis hin zu Speiseröhrenkrebs führen kann.

RASCHE HILFE AUS IHRER APOTHEKE

Neben den bereits genannten Maßnahmen zur **Lebens-**

stiländerung und Arztbesuch

bei lang andauerndem oder immer wiederkehrendem Sodbrennen gibt es wirkungsvolle, rezeptfreie Arzneimittel und Produkte aus Ihrer Apotheke.

Eine Möglichkeit, den schädlichen Einfluss des Mageninhalts auf die Speiseröhre zu verhindern, besteht in der **Neutralisation überschüssiger Magensäure** z.B. durch Talcid®, Rennie® oder Riopan® (Anwendung auch in der Schwangerschaft / Stillzeit niedrig dosiert möglich). Wenn es stärker brennt, stehen auch Arzneimittel, die **direkt die Säurebildung im Magen** entweder teilweise (z.B. Ranitidin® 75 mg, Raninorm®, Sodexx®) oder fast zur Gänze (z.B. Pantozol®) hemmen, für die kurzfristige Anwendung zur Verfügung.

Aus der Pflanzenwelt werden bei Sodbrennen **diverse Pflanzenauszüge** (z.B. Iberogast®, Feigenknospenmazerat) oder **Teedrogen** (besonders Käsepappeltee, Eibischwurzel und -blatt, ev. Melissenblatt, Pfefferminzblatt, Fenchelfrucht und andere) angewandt. Feigenknospenmazerat (3 x 15 Tropfen in Wasser ½ Stunde vor dem Essen) hilft dann besonders gut, wenn Sodbrennen durch psychische Belastung ausgelöst wird. Eine **dreimonatige Kur mit basischen Mineralstoffen** (z.B. BasoVital® Basenkapseln) kann in Erwägung gezogen werden, um der Übersäuerung des Organismus entgegenzuwirken.

Die überschüssige Magensäure kann sehr gut auch mit den **Mineralstoffen nach Dr. Schüßler** (Schüßler Salze) neutralisiert werden: Wenn es „unten“ in der Magengegend brennt, empfehlen wir: **Natrium phosphoricum D6** 3 x 5 Stück, bei Schlundbrennen (Brennen bis in den Rachen): **Natrium chloratum D6** 3 x 5 Stück, am besten in Form einer Dreimonatskur.

PRODUKTNEUHEIT | NEUROKUR®

NEUROKUR® FÜR DIE NERVEN!

... ein Nahrungsergänzungsmittel, das stressresistenter macht!

Vitamine und Mineralstoffe leisten einen wesentlichen Beitrag für die Funktionsfähigkeit unserer Nerven und machen uns so widerstandsfähiger gegen Stress. Kalium beispielsweise wird, ebenso wie Magnesium, bei Stress vermehrt ausgeschieden und sollte daher in hektischen oder anstrengenden Zeiten auch in größerer Menge zugeführt werden. Gleichfalls wichtig für den stressigen Alltag ist Calcium (mit Vitamin D kombiniert), das wichtig für die Nervenreizleitung ist.

Ebenfalls einen Schutzschild gegen Stress bilden sämtliche B-Vitamine. Um den Körper vor oxidativem Stress zu schützen, ist auf eine ausreichende Aufnahme von Antioxidantien wie Vitamin C und E zu achten. Ergänzend für den Tag eignet sich hervorragend Ginseng mit seinen stimulierenden Eigenschaften, während Baldrian abends lindernd bei nervösen Zuständen und schlaffördernd wirkt. All diese Inhaltsstoffe und einige andere finden Sie in der Zusammensetzung von Neurokur® Tag- und Nachttabletten wieder.

Leiden Sie unter Stress, Nervosität und Gereiztheit? Dann empfehlen wir Ihnen Neurokur®, damit Sie mental gesund bleiben!

DAS BESONDERE AN DIESEM NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

1. Neurokur® ist eine einzigartige Nahrungsergänzung, die auf die unterschiedlichen Anforderungen am Tag und während der Nacht Rücksicht nimmt. Die Tagetablette versorgt Sie mit wichtigen Nährstoffen, die wir untertags benötigen, um unsere natürliche Nervenkraft zu behalten. Die Nachttablette liefert jene Nährstoffe, die eine erholsame Nachtruhe unterstützen.

2. Neurokur® ist auf die neue Health-Claims-Verordnung der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) abgestimmt. Ziel dieser Verordnung ist es, die Verbraucher vor irreführenden, wissenschaftlich nicht belegten Angaben zu schützen. Das heißt, dass in Neurokur® nur Wirkstoffe drinnen sind, auf die man sich verlassen kann.

3. Neurokur® ist als Kur konzipiert. Empfohlen wird eine 1 bis 2mal jährliche Anwendung über 3 Monate.

FÜR WEN GEEIGNET

Neurokur® wurde für Frauen und Männer entwickelt, die Erfahrungen mit Symptomen wie Stress, Gereiztheit, Vergesslichkeit und Antriebslosigkeit während des Tages haben und in der Nacht keine ausreichende Erholung finden. Die auf die Erhaltung der mentalen Gesundheit abgestimmten Inhaltsstoffe

- tragen zur Erhaltung des Nervensystems und der geistigen Leistung bei,
- reduzieren Müdigkeit und Erschöpfung am Tag und sorgen für einen erholsamen Schlaf.

**Neurokur®
Filmtabletten
60 Stk. € 29,50**



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 Gesundheits-apotheke 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 Gesundheits-apotheke 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 Gesundheits-apotheke zum Zweck der Zusendung von Informationen und Werbung auf schriftlichem oder elektronischem Weg einverstanden. Diese Zustimmung kann ich jederzeit widerrufen.

FRÜHLINGSMENÜ

... für alle Hobby(star)köche!

Der Frühling naht und wir machen uns wieder Gedanken, wie wir unseren Winterspeck loswerden können. Dazu ein herrliches zweigängiges Menü zum Ausprobieren. Nun muss nur noch die Spargelzeit kommen!

SPARGELSUPPE

Zutaten für 4 Personen:

500 g Spargel
750 ml Wasser, gesalzen
1 Prise Zucker
40 g Butter
40 g Mehl
250 ml Hühnerbrühe
1 Eigelb
125 ml Schlagobers
Salz
Petersilie



Zubereitung:

Spargel schälen, die holzigen Stammenden abtrennen und den Rest in Stücke schneiden. Salzwasser mit einer Prise Zucker zum Kochen bringen und die Spargelstücke hinzugeben. Ca. 20 Minuten kochen und dann die Spargelstücke in ein Sieb abgießen, dabei das Spargelwasser auffangen. 40 g Butter erhitzen und das Mehl darin anschwitzen

lassen, mit der Spargelbrühe langsam auffüllen, Hühnerbrühe hinzugeben und aufkochen.

1 Eigelb und Schlagobers verquirlen und unter Rühren hinzugeben, NICHT KOCHEN!!

Die Spargelstücke in die Suppe geben, mit Salz abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.



OFENKARTOFFELN MIT EINER FRÜHLINGSZWIEBEL-SPECK-FÜLLUNG

Zutaten für 2 Personen:

2 große Bio-Kartoffeln
2 Frühlingszwiebeln
100 g Speck
1 Becher Sauerrahm
etwas Käse, wahlweise, zum Überbacken
Salz und Pfeffer
Muskat
1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Kartoffeln ordentlich waschen, abbürsten und abtrocknen.

Da die Schale mitgegessen wird, empfehlen wir Bio-Kartoffeln. Die Kartoffeln eine Stunde im vorgeheizten Ofen garen.

Die Füllung: Die Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Ringe schneiden. Dann mit Speck und Sauerrahm vermengen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.



Die weich gegarten Kartoffeln aus dem Ofen holen und der Länge nach halbieren. Mit einem Löffel die Kartoffelhälften leicht aushöhlen und das entnommene Kartoffelfleisch unter die Füllung heben.

Die Füllung in die ausgehöhlten Kartoffelhälften geben. Wer mag, kann noch Käse drüberstreuen.

Im Ofen werden die gefüllten Kartoffeln nun bei 180° Grad 15 Minuten überbacken. Dazu empfehlen wir einen einfachen, grünen Blattsalat serviert mit einem Glas fruchtigen Weißwein. **GUTES GELINGEN!**

PRODUKTEMPFEHLUNG | ZELL BASIC®

ENTSCHLACKEN, ENTSÄUERN UND ABNEHMEN MIT SCHÜSSLER SALZEN

... gesund & munter durch den Frühling.

Bei den Schüssler Salzen handelt es sich um Mineralstoffverbindungen, die für den Organismus für einen ungestörten Betrieb unverzichtbar sind. Sie sind quasi Betriebsstoffe für verschiedenste Stoffwechselreaktionen. So ist es auch möglich, überschüssige Säure und „Schlacken“ auszuleiten und das Abnehmen zu unterstützen.



Mit Zell Basic gibt es eine fertige Schüssler Salz Komplexmischung in Pulverform, speziell zum Entschlacken, Entsäuern und begleitend zum Abnehmen. Wir empfehlen eine Kur von acht Wochen, ein- bis zweimal jährlich.

Es kann am Beginn der Zell Basic Einnahme auch zu Reaktionen kommen. Das sollte nicht mit einem „Nicht vertragen“ verwechselt werden. Denn Reaktionen zeigen, dass der Organismus auf die begonnenen Interventionen reagiert und auszuschleiden beginnt.

Immer wieder konnte beobach-

tet werden, dass Zell Basic für manche Anwender verschieden riecht oder schmeckt, was oft als störend empfunden wurde. Dies ist jedoch im Sinne der Biochemie nach Dr. Schüssler ein Hinweis, der einen zusätzlichen Bedarf bestimmter Schüssler Salze anzeigt. Fragen Sie dazu Ihre Mineralstoffberaterinnen.

Zell Basic Pulver 350 g € 26,60

Unser Tipp dazu:

Unterstützen Sie Zell Basic, indem Sie viel Leitungswasser und unseren speziellen Apotheker Splichal Entschlackungstee trinken, um Leber und Niere in ihren Ausscheidungsprozessen zu unterstützen.

Parallel zur Einnahme des Zell Basic ist das Baden mit dem basischen Bad BaseCare sehr empfehlenswert. Es regt die Schadstoff abbauenden Vorgänge, aber auch die Entsäuerung über die Haut an und macht nebenbei die Haut besonders samtig und weich.

AUSLEITEN VON SCHADSTOFFEN ODER SCHWERMETALLEN MIT SCHÜSSLER SALZEN

Eine weitere Schüssler-Salzmischung in Pulverform ist das Hepaxen, das eine Ausleitung von Schadstoffen, oxidativen Abfallprodukten und vor allem Schwermetallen ermöglicht. Früh und abends je einen gestrichenen Kaffeelöffel des Pulvers im Mund zergehen lassen, bis eine Dose aufgebraucht ist. Bei schweren Belastungen eine zweite Dose einnehmen oder die Ausleitung mit Chlorella Algen unterstützen.



Hepaxen Pulver 90 g € 15,50

EINLADUNG ZUR ANTLITZANALYSE

Sie wollen wissen, welche Mineralstoffmängel Ihr Körper hat?



Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Um nun genau zu erkennen, wie es um den Mineralienhaushalt in Ihren Zellen bestellt ist, können wir eine Analyse der korrespondierenden Bereiche im Gesicht durchführen und anhand von Hautbeschaffenheit, Färbungen, Glanz und Faltenbildungen die für Sie passenden Salze zusammenstellen.

Daraus ergibt sich Ihre persönliche Mineralstoffmischung, die der Körper am meisten braucht. Denn unser Gesicht zeigt, welche Mineralstoffmängel der ganze Körper hat!

Eine Antlitzanalyse kostet € 30,-, für Stammkunden € 25,- und dauert ca. 1 Stunde.

Terminvereinbarung für Ihren persönlichen Beratungstermin in der **St. Martin Gesundheitsapotheke** unter Tel.: 01 / 405 23 35, info@gesundheitsapotheke.at oder in der **Apotheke Meidling** unter Tel.: 01 / 813 32 42 oder service@apomeidling.at.

Bitte ungeschminkt und ohne Tagescreme/Make-up kommen!



Ihre Mineralstoffberaterinnen
Mag. Susanne Strauss und **Mag. Dorothea Splichal** freuen sich schon auf Ihr Kommen!

GESUNDE HAUT HAARE UND NÄGEL

... denn wahre Schönheit kommt von innen.

Glatte Haut, schöne Nägel und kräftiges, dichtes Haar vermitteln ein gepflegtes Äußeres, Gesundheit, Vitalität und stärken das Selbstbewusstsein. Natürlich sind es die inneren Werte, die letztendlich zählen. Den ersten Eindruck allerdings vermitteln wir über unser äußeres Erscheinungsbild. Viele innere und äußere Faktoren können den normalen Haarwuchs beeinflussen. Von Haarausfall spricht man aber erst, wenn mehr als 100 Haare pro Tag verloren gehen.

Zu den inneren Ursachen zählen etwa hormonelle Schwankungen, Krankheiten (z.B. Schilddrüsenerkrankungen, Leberentzündung, Pilzbefall), die Einnahme bestimmter Arzneimittel, unausgewogene Ernährung, Diäten und Stress. Äußere Einflüsse wie falsche oder übertriebene Haarpflege, Färbemittel, Sonne und mechanische Belastungen ziehen die Haare zusätzlich in Mitleidenschaft.



Ist bei übermäßigem Haarausfall eine ernsthafte Erkrankung durch den Arzt ausgeschlossen worden, ist es umso wichtiger, das Haar, die Haut und auch die Nägel richtig zu pflegen.

Neben der äußerlichen Pflege spielen Vitalstoffe wie z.B. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente eine wesentliche Rolle für die Beschaffenheit der Haare, der Nägel aber auch der Haut:

ZINK ist wichtig für den Stoffwechsel der Aminosäure L-Cystein, welche wiederum ein wichtiger Baustein für Keratin, den Hauptbestandteil unserer Haare und Nägel, ist. Haarausfall und weiße Flecken auf den Nägeln können ein Hinweis auf einen Zinkmangel sein.

Zink hält außerdem die Kopfhaut gesund, kann Juckreiz

und Schuppenbildung mildern und hilft bei Wundheilungsstörung und unreiner Haut (Akne).

GOLDBIRSE ist mit Silizium, Fluor, Schwefel, Phosphor, Magnesium, Kalium und Eisen ein sehr mineralstoffreiches Getreide. Vor allem das enthaltene Silizium ist ein wichtiges Strukturelement für Knorpel, Haut und Bindegewebe. Es wird für die Elastizität der Haut und die Festigkeit der Nägel benötigt.

BIOTIN, auch Vitamin H genannt, gehört zu den wasserlöslichen B-Vitaminen. Es stärkt die Haarwurzeln und ist für die Festigkeit und die Dichte der Haare notwendig.

KALZIUMPANTOTHENAT ist das Kalziumsalz des Vitamins B5. Es ist Bestandteil des Coenzym A und damit wichtig für den gesamten Energiestoffwechsel unseres Organismus.

Dieses „Schönheitsvitamin“ unterstützt den natürlichen Repairmechanismus der Haut, wirkt gegen trockenes, brüchiges Haar und kann Spliss vorbeugen.

Ein Mangel an diesem Vitamin kann ebenso wie Zinkmangel zum vorzeitigen Ergrauen der Haare führen.

UNSER TIPP FÜR DIE „SCHÖNHEIT VON INNEN“:

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
Apotheker Splichal Zink-Goldhirse Kapseln
(enthalten alle vier genannten Vitalstoffe)

Wir empfehlen eine kurweise Einnahme dieser Nährstoffe über einen Zeitraum von mindestens 3 Monaten zur Unterstützung bei:

- Haarausfall und dünnem, sprödem oder glanzlosem Haar.
- brüchigen Fingernägeln (eventuell mit weißen Flecken).
- Akne oder trockener, schuppiger Haut mit Ekzemneigung.



Apotheker Splichal
Zink-Goldhirse Kapseln
60 Stk. € 21,90

KOSTENLOSE HAARBERATUNG
mit Videomikroskop
in der
Apotheke Meidling
am 13. März 2012
von 09.00 - 18.00 Uhr
(nur gegen Voranmeldung!)

WICHTIGE MASSNAHMEN FÜR DIE „SCHÖNHEIT VON INNEN“

- Bei übermäßigem Haarausfall (mehr als 100 Haare pro Tag) ist ein Arztbesuch sinnvoll, um eine etwaige dahintersteckende Erkrankung auszuschließen.
- Achten Sie allgemein auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Besonders bei strengen Diäten oder Situationen, wo ein erhöhter Bedarf an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen besteht (z.B. Schwangerschaft, Stillzeit, intensive sportliche Betätigung, Stress), stehen Ihnen Präparate aus Ihrer Apotheke zur Verfügung.
- Trinken Sie zwei Liter Flüssigkeit pro Tag (vor allem Leitungswasser), um Ihrer Haut auch von innen Feuchtigkeit zu verleihen.
- Verzichten Sie auf die Mineralstoffräuber Alkohol und Nikotin. Ihr strahlendes Aussehen wird es Ihnen tausendmal danken.
- Ein wichtiger Faktor für „gesundes“ Haar ist die richtige Haarpflege. Mechanische Einwirkungen (Kämmen, Bürsten, Auftoupiere), chemische Schädigungen (Tönen, Färben, Dauerwellen, häufiges Waschen mit alkalihaltigen Shampoos, Haarsprays, Gele) und thermische Einflüsse (übermäßige Hitzeeinwirkung durch Föhn, intensive Sonnen- oder Solarienwirkung) können eine Reizung der Kopfhaut und ein Aufsplintern und Abbrechen der Haarschäfte zur Folge haben. Haarwäsche am besten nur alle 3-4 Tage mit mildem Pflegeshampoo! Regelmäßiges Massieren der Kopfhaut und leichtes Ziehen an den Haaren regt die Durchblutung und Muskulatur an. Ein regelmäßiger Friseurbesuch lässt Ihr Haar wieder dichter erscheinen.

Wir freuen uns auf Sie! Unsere Apothekenteams beraten Sie gerne und stellen Ihnen eine individuelle Pflegeserie zusammen, die perfekt zu Ihnen passt.

FRÜHJAHRSKOSMETIK ZU SPITZENPREISEN

... alt bewährt mit neuem Design!

MIT DER KRAFT DER ALOE VERA

Die Aloe Vera, die eine Wüstenlilie ist und wie die amerikanische Agave aussieht, wird schon seit einigen tausend Jahren in den verschiedensten Kulturen als Heilpflanze geschätzt und gilt als Symbol für Gesundheit und Wohlergehen. Ihre besondere Heilwirkung verdankt sie einem hohen Anteil an aktiven Wirkstoffen. Deshalb haben wir auch in unsere hauseigene Apotheker Splichal Hautpflegeserie aus folgenden Gründen die Aloe hineingemischt:

Pharmakologische Versuche im Labor ergeben, dass die Aloe Vera gut für die Vernarbung, für die Geweberegenerierung und gegen die Geschwürbildung ist. Aloe Vera fördert die Hautdurchblutung, wirkt heilend bei Sonnenbrand, chemischen Brandwunden, Brandwunden durch Bestrahlung, Extremkälte und bei absterbendem Gewebe. Sie beschleunigt auch die Heilprozesse, indem sie die Tätigkeit der Bakterien verringert. Sie hat auch eine Anti-Aging-Wirkung, denn durch die Erhöhung der Kollagen- und Elastinfasersynthese stellt die Aloe Vera das Regenerierungs-Degenerierungs-Gleichgewicht der Haut



wieder her. Aloe Vera hemmt auch die Melaninbildung, beugt so Hautflecken vor und sorgt zugleich für die Regenerierung des Zellgewebes.

Für den Frühling empfehlen wir als Nachtcreme unsere viel bewährte **Apotheker Splichal Aloe Vera Aufbaucreme**. Ihre Haut wird dadurch herrlich glatt und geschmeidig und erhält einen samtigen Teint. Die Aloe Vera dieser einzigartigen Pflege wirkt auf ihre Haut wie Balsam und lässt sie in ihrer schönsten Form strahlen.

Als leichte Tagespflege oder unter dem Make-up eignet sich hervorragend unsere **Apotheker Splichal Aloe Vera Feuchtigkeitscreme**, um frisch in den Frühling zu starten. Sie zieht rasch ein, verleiht der Haut ein frisches Aussehen und verfügt über einen angenehmen Duft.

ERGÄNZT DURCH DIE KRAFT DER RINGELBLUME

Ebenfalls nicht wegzudenken ist unsere Ringelblumenhandcreme. Auch Sie bedient sich der Kraft einer Pflanze, nämlich – wie der Name schon sagt – der Ringelblume. Die Ringelblume ist ideal für die Hautdurchblutung und Wundheilung und kann auch zu einer Zellneu-

bildung der Haut führen. Sie lässt also rauen und rissigen Händen keine Chance!

APOTHEKER SPLICHAL		
Aloe Vera Aufbaucreme	100 ml	€ 9,90
Aloe Vera Feuchtigkeitscreme	100 ml	€ 7,50
Ringelblumenhandcreme	50 ml	€ 4,90

EINLADUNG ZUR PERSÖNLICHEN KOSMETIKBERATUNG UND HAUTANALYSE

Nutzen Sie die Gelegenheit und besuchen Sie uns in der **St. Martin Gesundheitsapotheke** am 12. und 19. März 2012 jeweils von 09.00 - 17.00 Uhr (Terminvereinbarung unter Tel.: 01 / 405 23 35 oder info@gesundheitsapotheke.at) oder in der **Apotheke Meidling** am 07. März 2012 von 10.00 - 16.00 Uhr (Terminvereinbarung unter Tel.: 01 / 813 32 42 oder service@apomeidling.at) zur persönlichen Kosmetikberatung und Hautanalyse.

Unsere Kosmetikexpertinnen freuen sich auf Ihr Kommen!

IHR FRÜHLINGS-VORTEILSPAKET!
Aufbaucreme
+ Feuchtigkeitscreme
+ Ringelblumenhandcreme
zum Vorteilspreis
von € 20,10.