

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 | 2014



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

Unser Schwerpunkt im Jahr 2014 liegt ganz bei der 100-Jahr-Feier der St. Martin Apotheke und die Apotheke Meidling feiert mit 140 Jahren mit! Diese runden Geburtstage möchten wir gerne mit Ihnen zelebrieren, da gerade Sie der wichtigste Teil unseres Apothekenlebens sind. Aus diesem Grund gibt es das ganze Jahr Aktivitäten und Angebote zu unserem Jubiläum. Daher ist die erste Seite unserer Frühlingsausgabe den Geburtstagsfeierlichkeiten gewidmet. Somit laden wir Sie auch herzlich zu **Vorträgen** wie „Tatoos - vom Stechen bis zur Entfernung“, „Gelenke und Bewegung“, „Burnout-Syndrom“ oder **kostenlosen Kosmetikberatungen** von Caudalíe, Botarin oder BIO-H-TIN® ein. Weitere Infos finden Sie unter „**WICHTIGE TERMINE**“. Wir freuen uns schon auf Ihr zahlreiches Kommen!

Unser heuriges Frühlingsmotto lautet „**Aufwachen! Frühling.**“ Nach einem langen nicht allzu kalten Winter erwacht die Natur wieder zum Leben und erfreut sich an satten grünen Wiesen und bunten Blumen. Auch die Tiere erwachen aus ihrem Winterschlaf. In diesem Sinne wollen wir Sie ebenfalls aus dem „Winterschlaf“ holen und motivieren, vital in den Frühling zu starten.

Die **Herstellung eigener Produkte** hat in unseren Apotheken eine lange Tradition. Sie bieten die Möglichkeit, ausgezeichnete Qualität mit nachhaltigem Wohlbefinden zu kombinieren. Und das zu einem günstigen Preis! Lesen Sie mehr dazu in dieser Ausgabe der Willkommen-Zeitung.

Um fit für den Frühling zu sein, haben wir für Sie diesmal ein asiatisches **Frühlingsmenü** zusammengestellt. Für Hobby(star)köche sollten diese zwei Gänge leicht durchführbar sein. Lesen Sie auch über **die wichtigsten Entgiftungsorgane unseres Körpers** und wie Sie diese in Schwung bringen können. Da die Anzahl der an **atopischer Dermatitis (Neurodermitis)** leidenden Menschen ständig steigt, ist ein Artikel diesem Thema mit wertvollen Tipps gewidmet. Erfahren Sie auch, wie Sie eine Reduktion von Müdigkeit und Erschöpfung erzielen und dabei Ihre Nerven und Ihre geistige Leistung mit **Neurokur®** stärken können.

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**.



natürlich auch die St. Martin Apotheke die Jahre hindurch bis jetzt geprägt hat, können Sie in unserer Ausstellung „Durch die Zeit“ von Anfang Februar bis Ende März in den Apothekenschaufenstern der St. Martin Apotheke sehen.

Da die St. Martin Apotheke ihren runden 100. Geburtstag feiert, hat dies die **Partnerapotheke Meidling** zum Anlass genommen, mit 140-jährigem Bestehen mitzufeiern. Sie wurde im Jahre 1874 vom Apotheker Franz Wallaschek mit dem damaligen Namen Apotheke „Zur Maria Heil der Kranken“ eröffnet und befand sich damals noch im Haus der Pfarrgasse 31 (heute Albrechtsberggasse 25). Im Laufe der Jahre wurde sie dann in die Albrechtsberggasse 13 verlegt und der Name auf Apotheke Meidling geändert. Am 1. April 2011 konnte Frau Mag. Dorothea Splichal die Konzession von Herrn Mag. Lorenzoni bis heute übernehmen.

Viele liebe Grüße

Ihr Apothekerehepaar Dorothea und Christoph Splichal & Team

WICHTIGE TERMINE

...die Sie nicht verpassen sollten!

in der ST. MARTIN APOTHEKE

(Terminvereinbarung unter Tel. 01 / 405 23 35, info@gesundheitsapotheke.at oder direkt in der Apotheke!)

VORTRAG TATTOOS - VOM STECHEN BIS ZUR ENTFERNUNG

am 26. März 2014 von 19.00 bis 20.00 Uhr.

CAUDALÍE KOSMETIKBERATUNG

am 23. Mai 2014 von 9.00 bis 17.00 Uhr.

VORTRAG GELENKE UND BEWEGUNG

am 18. Juni 2014 von 19.00 bis 20.00 Uhr.

VORTRAG BURNOUT-SYNDROM

am 14. Oktober 2014 von 19.00 bis 20.00 Uhr.

in der APOTHEKE MEIDLING

(Terminvereinbarung unter Tel. 01 / 813 32 42, service@apomeidling.at oder direkt in der Apotheke!)

BOTARIN KOSMETIKBERATUNG

am 7. April 2014 von 10.00 bis 17.00 Uhr.

BIO-H-TIN HAAR- UND NAGELBERATUNG

am 14. Mai 2014 von 09.00 bis 18.00 Uhr.

Wir freuen uns schon auf Ihr Kommen!

INFORMATION | JUBILÄUM

100 JAHRE ST. MARTIN APOTHEKE UND 140 JAHRE APOTHEKE MEIDLING

... Wir wollen gemeinsam mit Ihnen darauf anstoßen!

Die St. Martin Apotheke feiert ihr 100-jähriges Bestehen und die Apotheke Meidling feiert mit 140 Jahren mit!

Diese runden Geburtstage möchten wir gerne mit Ihnen zelebrieren, da gerade Sie der wichtigste Teil unseres Apothekenlebens sind. Aus diesem Grund gibt es das ganze Jahr Aktivitäten und Angebote zu unserem Jubiläum.

Das Jahr der Apothekengründung der **St. Martin Apotheke** war an sich schon



eine sehr ereignisreiche Zeit, da im Jahre 1914 der Erste Weltkrieg ausbrach. Am 1. Juli 1914 eröffnete Mag.

Heinrich Splichal die St. Martin Apotheke und führte diese bis September 1939. Dann folgte Mag. Ladislaus Splichal als Apotheker. Im Jahr 2002 konnte Herr Mag. Christoph Splichal von Frau Mag. Elisabeth Pokorny die Konzession bis dato übernehmen. Sich mit der Geschichte der St. Martin Apotheke zu befassen, führt automatisch dazu, sich mit vielen Weltereignissen der letzten 100 Jahre auseinanderzusetzen. Einen kleinen Ausschnitt der Geschichte, die

GUTSCHEIN

10 %
Ermäßigungs-
gutschein
beim Kauf von Antistax®
Kosmetika für die Venen!

GUTSCHEIN

Gutschein für
Neurokur®
Kapseln
Zahlen Sie statt € 29,50 jetzt
nur 100 Cent Jubiläumspreis.
Für starke Nerven!

GUTSCHEIN

20 %
Ermäßigungs-
gutschein
auf alle Apotheker Splichal
Eigenprodukte.

Alle Angebote gelten, solange der Vorrat reicht!

ENTGIFTUNGSORGANE DES MENSCHEN

... und wie Sie Ihren Körper in Schwung bringen!

Bereits im Jahr 1904 entdeckte der russische Wissenschaftler Elie Metchnikoff, dass der Körper jedes Gift, das er nicht ausscheiden kann, in seinem Kreislauf behält. Umso wichtiger ist es, dass verschiedene Ausscheidungs- und Entgiftungsorgane reibungslos funktionieren.

DIE WICHTIGSTEN ENTGIFTUNGSORGANE UNSERES KÖRPERS

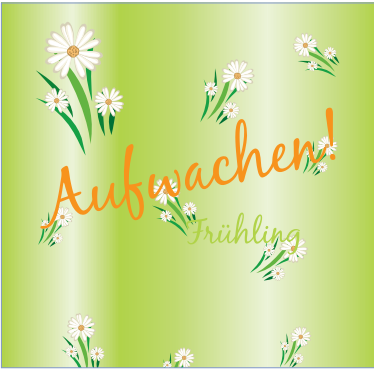
Geht es um das Entgiften des menschlichen Körpers, dann sind folgende Organe von besonderem Interesse: die Nieren, die Leber, der Darm, die Haut und die Lunge, im weiteren Sinne auch die lymphatischen Organe und das Blut. Funktionieren diese Systeme nicht einwandfrei bzw. kommt es durch innere und äußere 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.

WASS KANN ICH TUN, UM DAS ENTGIFTUNGSSYSTEM IN SCHWUNG ZU BRINGEN?

Niere: Generell ist es wichtig, viel zu trinken. Vor allem Leitungswasser hilft der Niere beim Ausscheiden. Pflanzliche Mittel, wie z.B. Urtinktur Zinnkraut, Spargelkapseln, Wacholderbeerkapseln, Nieren- und Blasestees spülen die Harnwege durch. Spezielle Stoffwechseltees („Entschlackungstees“) unterstützen kurweise angewandt Niere und auch Leber bei ihrer Arbeit. Ein Hinweis unseres Körpers auf „schwache“ Nieren können übrigens dunkle Augenringe und Müdigkeit sein. Das Schüßler Salz Nr. 9 (Natrium phosphoricum D6) regt die Nieren an und reguliert gleichzeitig den Säure- und Fetthaushalt. Zum Entschlacken und Entsäuern eignet sich auch hervorragend das Zell Basic nach Dr. Schüßler. Hinweis: Bestimmte Arzneimittel können langfristig angewandt auch die Nieren schädigen.

Leber: Substanzen, wie z.B. Alkohol, bestimmte Arzneimittel, chemische Lebensmittelzusatzstoffe können die Leber langfristig belasten. Phytotherapeutisch bringen Mariendistel, Artischocke, Löwenzahnwurzel, Gelber Enzian und andere Pflanzen in Form von Tees, Kapseln, Tropfen oder Tonika (z.B. Apotheker Splichal Artischocken-tonikum) das

Leber-Galle-System wieder in Schwung. Schwellungen unterhalb der Augen, geschwollene Knöchel, eine gerötete Nase oder Müdigkeit können Zeichen dafür sein, dass das Leber-Galle-System träge arbeitet. Nach Dr. Schüßler ist der Mineralstoff Natrium sulfuricum D6 das Hauptmittel für die Leber. Mit dem Schüßler-Salz-Mix Hepaxen ist es auch möglich, Schadstoffe oder Schwermetalle auszuleiten. Weitere Möglichkeiten zur Sanierung der Leber bieten Padma Hepaten® aus der tibetischen Medizin aber auch homöopathische Mittel.



theker Splichal Zink-Goldhirse-Kapseln) können die Haut von innen verschönern. Mineralstoffe nach Dr. Schüßler helfen gegen Trockenheit (Natrium chloratum D6), gegen Überfettung und Unreinheit (Natrium phosphoricum D6) oder Ekzeme.

Das basische Bad BaseCare regt Schadstoff abbauende Vorgänge, aber auch die Entsäuerung über die Haut an und macht diese nebenbei besonders samtig und weich. Auch bei atopischer Dermatitis und Psoriasis, wo die Haut-



barriere gestört ist, gibt es neben verschreibungspflichtigen Arzneien auch zahlreiche Pflegeprodukte oder alternativmedizinische Präparate. Einige Arzneimittel können auf der Haut ebenfalls Ekzeme verursachen. Wir nehmen dazu gerne Ihre Medika-

Darm: Dieser dient unter anderem sowohl zur Aufnahme aller lebenswichtigen Nährstoffe als auch zur Entsorgung von Schlacken und Abfällen. Daher ist eine ausgewogene, gesunde Ernährung samt ausreichender Flüssigkeitszufuhr unerlässlich für ein reibungsloses Funktionieren. Ist der Darm träge, können Ballaststoffe (z.B. Resource Benefiber), Mikronährstoffe und Enzyme (z.B. Ovilac® Kapseln) diesen wieder in Schwung bringen. Natürliche Darmbakterien (z.B. Omni Biotic®) forsten die Darmflora wieder auf und regulieren so die Verdauung. Auf pflanzlicher Basis stehen Präparate, wie z.B. Iberogast® Tropfen oder Magen-Darm-Tees bei Verdauungsstörungen zur Verfügung. Ebenfalls pflanzlichen Ursprungs sind die tibetischen Padma Digestin® Kapseln, welche die Verdauung regulieren. Arzneimittel, wie z.B. Antibiotika, Kortison oder bestimmte Schmerzmittel können den Darm schädigen.

Haut: Der Hautstoffwechsel lässt sich mit regelmäßigem Sport, Sauna und Dampfbädern fit machen. Schlechte Ernährung, Zigarettenkonsum und wenig Flüssigkeitszufuhr lassen die Haut alt aussehen. Mikronährstoffe (z.B. Apo-

mente unter die Lupe.

Lunge: Der beste Schutz für die Lunge ist nicht zu Rauchen und regelmäßige sportliche Betätigung.

Wir beraten Sie gerne, wie Sie im Frühjahr entsäuern, entgiften und entschlacken können und Ihre Ausscheidungsorgane wieder in Schwung bringen!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



DR.KOTTAS Arznei- und Kräutertees



DR. KOTTAS
Entschlackungstees
Basentee

FIT & AKTIV



Mit Kräutern in den Frühling

HEILKRÄUTERKOMPETENZ SEIT 1795
EXKLUSIV IN IHRER APOTHEKE



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!

Das diesmalige Menü ist ein wenig asiatisch angehaucht und soll Sie fit und munter durch den Frühling geleiten. Wir wünschen guten Appetit!

SOJASPROSENSALAT MIT ANANAS

Zutaten für 2 Personen:

125 g frische Sojasprossen
2 Scheiben Ananas, frisch oder aus der Dose
10 g frischer Ingwer
1 kleine Zwiebel
2 TL Sojasauce
Saft von einer Limette
3 EL Sesamöl (aus gerösteten Sesamkernen)
1 TL Zucker
1 roter Chili, entkernt
1 Brise Salz

**Zubereitung:**

Die Sprossen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen und gut abgetropft in eine Schüssel geben. Die Ananasringe fein schnitzeln, sowie den geschälten Ingwer und die Zwiebel fein hacken und zu den Sojasprossen geben. Aus

den restlichen Zutaten im Schüttelbecher eine Sauce mixen, über die Sprossen geben und kurz durchziehen lassen.

GEBRATENER TOFU MIT SPARGEL UND SESAM

Zutaten für 2 Personen:

300 g Tofu natur
500 g grüner Spargel
20 g frischer Ingwer
2 Knoblauchzehen
1 roter Chili, entkernt
2 rote Zwiebeln
2 EL Korianderblätter
1 EL Sesam
4 EL Rapsöl
50 ml Gemüsesuppe (oder ½ Biosuppenwürfel)
½ EL Speisestärke
50 ml Sojasauce
Salz

Zubereitung:

Tofu in 2 cm große Würfel schneiden und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den geschälten Ingwer, Knoblauch und entkernten Chili fein hacken. Zwiebel schälen und würfeln.



Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und beiseite stellen. In einer großen Pfanne 3 EL Öl erhitzen und den Tofu darin ca. 5 Minuten knusprig braten. Zwiebel, Ingwer, Chili und Knoblauch zugeben und ½ Minute mitbraten. Währenddessen in einer weiteren großen Pfanne den Spargel (die Enden vorher abschneiden) in 1 EL Öl 6-8 Minuten rundherum bissfest braten und mit etwas Salz würzen. Den Tofu mit der Marinade aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die kalte Gemüsesuppe (oder 50 ml Wasser mit ½ Biosuppenwürfel) mit Stärke und Sojasauce glatt rühren und in der Pfanne unter Rühren aufkochen. Tofu wieder in die Pfanne geben, Sesam und klein geschnittenen Koriander zugeben und durchschwenken. Mit dem Spargel auf Tellern anrichten und servieren. Guten Appetit!



EMPFEHLUNG | EIGENPRODUKTE

EIGENPRODUKTE MIT TRADITION

... für mehr Wohlbefinden!

Die Herstellung eigener Produkte hat in unseren Apotheken eine lange Tradition. Sie bieten die Möglichkeit, ausgezeichnete Qualität mit nachhaltigem Wohlbefinden zu kombinieren. Und das zu einem günstigen Preis! Unser Sortiment umfasst sowohl Kosmetikprodukte als auch Nahrungsergänzungsmittel zur Steigerung des Wohlbefindens. Lesen Sie mehr dazu in folgendem Artikel.

Um die Haut optimal zu pflegen, 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. An kälteren Tagen kann diese reichhaltige Creme auch als Tagescreme verwendet werden. Als leichte Tagespflege oder unter dem Make-up eignet sich hervorragend unsere **Apotheker Splichal Aloe Vera Feuchtigkeitscreme**, um vital in den Tag zu starten. Sie zieht rasch ein, verleiht der Haut ein frisches Aussehen und verfügt über einen angenehmen Duft.

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

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. Wertvolle Inhaltsstoffe wie Zink, Biotin, Goldhirse und Kalziumpanthothenat sind in unseren **Apotheker Splichal Zink-Goldhirse Kapseln** enthalten.

Weitere Eigenprodukte, die eine lange Verwendungsgeschichte zur Förderung der Verdauung haben, sind z.B. unser **traditioneller Schwedenbitter**, der aus verschiedensten Kräutern zusammengesetzt ist und einfach gut schmeckt und das **Artischockentonikum** mit Mariendistel, welches unserem Leber-Galle-System auf die Sprünge hilft. Andere für den Stoffwechsel bestimmte Präparate sind unsere pflanzlichen **Diapylus Kapseln** zur Unterstützung bei erhöhten Zuckerwerten.

Für mehr Vitalität sorgen das **Ginseng-Guarana-Tonikum** und die **Rhodiola Kapseln**. Rhodiola rosea (Rosenwurz) wurde schon von russischen Astronauten im Weltall erfolgreich gegen Stress und Müdigkeit eingesetzt.

Für ein gut funktionierendes Immunsystem stehen Ihnen **Acerola-Vitamin C Kapseln**, **Schwarzkümmelöl Kapseln** oder **Cranberry forte Kapseln** zur Verfügung. Zum Thema Erkältung gibt es haus eigene Produkte wie unsere **Echinacea Tropfen**, **Cistus plus Zink Kapseln** und ein **Erkältungsbad** mit vielen wohltuenden ätherischen Ölen. Im entferntesten Sinn sind auch magistrale Zubereitungen, wie z.B. der **Hustensaft für Kinder** und der **Hustensaft für Erwachsene** dazuzuzählen.

Wer seine Nerven entspannen will und unter depressiver Verstimtheit leidet, ist mit **Johanniskraut Kapseln** gut beraten. Weitere Produkte, wie z.B. unsere **Magnesium Kapseln** (enthalten 300 mg Magnesium), unser **Allergie Gel** und viele andere runden das Apotheker Splichal Sortiment ab.



Achtung neue Homepages, die auch Smartphone- und Ipad-kompatibel sind!
www.splichal.at

ATOPIISCHE DERMATITIS

... früher Neurodermitis genannt.

Die atopische Dermatitis (auch Neurodermitis genannt) ist eine fast immer chronisch verlaufende Ekzemerkrankung der Haut. Sie beruht auf einer anlagebedingten (familiär, vererbt) verstärkten Reaktion der Haut auf äußere und innere (z.B. auch psychische) Reize und zeigt sich als Entzündung. Etwa fünf bis 20 Prozent aller Kinder und ein bis drei Prozent aller Erwachsenen sind davon betroffen, wobei in den letzten Jahrzehnten eine deutliche Zunahme der Häufigkeit zu beobachten ist. Erfahren Sie in folgendem Artikel, was Sie dagegen tun können!

WIE ERKENNE ICH EINE ATOPIISCHE DERMATITIS?

Zu den häufigsten Beschwerden zählt das Ekzem der Haut, welches durch Rötung, Schwellung, Bläschenbildung, Schuppung, Nässen gekennzeichnet ist. Im Kleinkindesalter beginnt die Erkrankung meist an Wangen und Kinn sowie in den Ellenbeugen und Kniekehlen, seitlich am Nacken und an den Handgelenken. Bei Erwachsenen kann sich

der Haut, was wesentlich zur Empfindlichkeit gegenüber Umwelteinflüssen beiträgt. Menschen mit atopischer Dermatitis neigen zu quälenden Juckreizattacken, die sich durch Kratzen, Kleidungsstücke aus Wolle und Schwitzen verschlimmern. Weitere Anzeichen und Symptome können z.B. trockene, aufgesprungene Fingerkuppen und/oder Zehen, Hautrisse in den Mundwinkeln oder am Ohrläppchenansatz, kleine juckende Knötchen auf der Haut oder eine doppelte Unterlidfalte sein. Atopiker leiden häufiger an Hautinfektionen mit Bakterien, Viren (z.B. Herpesviren) und Pilzen oder später auch an allergischem Asthma, Heuschnupfen oder Nahrungsmittelallergien.

WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

- Falls Sie unter den oben beschriebenen Hauterscheinungen leiden, zögern Sie nicht, einen Hautarzt aufzusuchen. Denn es gibt schon wirksame Behandlungsstrategien, die Ihr Leiden wesentlich erleichtern.
- Verwenden Sie regelmäßig milde, pH-neutrale und

sie nicht zusätzlich zu reizen. Wir empfehlen Produkte von Eucerin®, Dermasence oder LaseptonMED®.

Weitere Möglichkeiten zur Unterstützung stellen äußerlich angewandte Pflanzenprodukte wie Aloe Vera Gel, Borretschöl (auch innerlich), Eichenrinde oder Hamamelis dar. Innerlich angewandte pflanzliche Produkte sind z.B. Schwarzkümmelöl, Nachtkerzenöl, Aloe Vera Saft, Phytopharma Mazerate von Heckenrose oder Ulme und Stiefmütterchenurtinktur. Nach der Orthomolekularen Medizin ist die Einnahme von Vitamin B-Komplex, Vitamin D3, Zink, Selen und Antioxidantien-Cocktail, Silicium und ungesättigten Fettsäuren für die Haut empfehlenswert.

Alternativmedizinische Therapien wie Mineralstoffe nach Dr. Schüßler (Nr. 2, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 24 äußerlich und innerlich, Schüßler Cremegel E/N), Homöopathie (z.B. Sencicare® Hautfunktionstabletten), Ayurveda (Dr. Gindl Kapseln Nr. 15b), TCM, Psychotherapie und Entspannungstechniken können ebenfalls Linderung verschaffen. Unterstützen Sie weitere Entgiftungsorgane wie Niere, Darm und Leber (siehe Artikel Ausscheidungsorgane), um die Haut als Ausscheidungsventil zu entlasten. Sanieren Sie auch den Darm mit Probiotica (z.B. Omni-Biotic® 6, Omni-Biotic® Panda).

Wir beraten Sie gerne!

Vermeiden Sie Faktoren, die einen Schub der Erkrankung auslösen oder die Beschwerden verschlimmern können (Triggerfaktoren). Dazu zählen bestimmte Nahrungsmittel (z.B. Eier, Erdnüsse, Kuhmilch, Fisch, Zitrusfrüchte, Weizen, Orangensaft, Cola, Schokolade, Sellerie u.a.), Bekleidung aus Wolle, Bakterien und Viren (z.B. Herpes), Allergie auslösende Substanzen (Tierhaare, Pollen, Hausstaub), Faktoren, welche die Haut zusätzlich austrocknen (z.B. Baden oder ausgiebiges, heißes Duschen), psychischer Stress, Rauchen, starkes Schwitzen und Kratzen bei Juckreiz. Stillen wirkt vorbeugend und Sonnenaufenthalte – in Maßen genossen – verbessern die Hautbarriere.



das Krankheitsbild recht unterschiedlich manifestieren. Neben Ellenbeugen, Kniekehlen oder Händen kann auch der ganze Körper betroffen sein. Typisch ist die Trockenheit

rückfettende Hautpflege- und Reinigungsprodukte (pH-neutrale Waschlotionen, Duschöle, Ölbäder) aus Ihrer Apotheke, um die Trockenheit der Haut zu mildern und

PRODUKTTIPP I 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 Nachtabletten wieder. **Leiden Sie unter Stress, Nervosität und Gereiztheit? Dann empfehlen wir Ihnen Neurokur®, damit Sie mental gesund bleiben!**

DAS BESONDERE AN DIESEM NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

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

Aufwachen!
Frühling

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®
Filtabletten
jetzt zum Aktionspreis anlässlich der 100-Jahr-Feier nur 100,- Cent statt € 29,50!

