

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 4 | 2012



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

Weihnachten steht vor der Tür und wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu. Auch wenn die Vorweihnachtszeit oft mit Stress verbunden ist, ist dieses Fest doch ein ganz besonderer Höhepunkt. Aus diesem Grund ist diese **Willkommen-Ausgabe** auch hauptsächlich der Weihnachtszeit gewidmet und soll Sie in **festliche Stimmung** versetzen. Wir laden Sie zum Verweilen, Gustieren und Genießen in das besondere Ambiente unserer **liebevoll gestalteten Winter-Weihnachtsapotheke mit vielen Geschenkideen, Weihnachtsdüften und Produkten, die Ihnen gut tun werden**, ein.

Wie in den vergangenen Jahren verpacken wir auch heuer wieder auf Wunsch Ihre Einkäufe zu ganz besonderen Weihnachtsgeschenken, damit wir dem Christkind etwas Arbeit abnehmen. Auch dieses Jahr erfüllen wir kranken Kindern einen Herzenswunsch durch eine Spende von € 1.500,- bei Make-A-Wish.

Wish. In diesem Sinne möchten wir uns auch für Ihre fleißige Spende der Gesundheitstaler bedanken.

Für alle **Wintersportler** oder **Winterurlauber** haben wir wichtige Tipps zusammengestellt, um fit in die Ferienwoche zu gehen und auch wieder erholt und glücklich zurückzukommen. Da **Nasennebenhöhlenentzündungen**, die oft als Folge von Schnupfen entstehen, häufig im Winter auftreten, ist ein Artikel diesem Thema gewidmet. **Teefreunde aufgepasst!** Erfahren Sie, welcher Tee der Richtige für Sie ist. Unsere **Samowar-Teear** ist täglich für Sie geöffnet.

Auch heuer darf ein **wärmender Weihnachtspunsch** nicht fehlen. Wir laden Sie herzlich jeden Donnerstag im Advent ein, unseren herrlichen alkoholfreien Punsch zu verkosten. Dazu empfehlen wir **Uromas Vanillekipferl!**

Gemeinsam mit Ihnen freuen wir uns auf eine besinnliche Adventzeit und Ihren Besuch. **Wichtig! An den Adventsamstagen im Dezember haben wir für Sie bis 13 Uhr geöffnet.** Viel Vergnügen beim Lesen der **WEIHNACHTS-WILLKOMMEN** wünschen Ihnen **die Mitarbeiter der St. Martin Gesundheitsapotheke und der Apotheke Meidling und Ihr Apothekerehepaar Dorothea und Christoph Splichal.**

INFORMATION | WINTERSPORTAPOTHEKE

FIT FÜR DEN WINTERSPORT

... damit das Vergnügen vollkommen wird.

Ob Schifahren, Snowboarden, Skilanglauf, Eislaufen oder Rodeln: Eine Woche Winterurlaub in den Bergen bedeutet meist Hochleistungssport!

Neben der bereits erworbenen Ausdauer und Muskelkraft sind richtige Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, die passende Wintersportausrüstung und das Einlegen von Pausen (ganzer Pausentag pro Woche) Voraussetzung für herrliche Winterferien. Das Aufwärmen vor dem Sport und ein warmes Bad oder eine Dusche danach sind eine Wohltat für die Muskeln.

UNSERE SPEZIELLEN TIPPS FÜR DIE WINTERSPORTAPOTHEKE

- Reiben Sie Ihre stark beanspruchten Muskeln vor und nach der sportlichen Betätigung mit Perskindol® ein, um diese besser zu durchbluten und um einer Verletzung oder einem Muskelkater vorzubeugen.
- Trinken Sie vor, während oder nach dem Sport einen Peeroton® Mineral Vitamin Drink, um Ihre Vitamin- und

Mineralspeicher aufzufüllen. Sie fühlen sich dann kräftiger und fitter.

- Nehmen Sie nach dem Sport Magnesium (z.B. Magnesium Sport®) zu sich, da bei körperlicher Anstrengung besonders viel Magnesium verbraucht wird und Muskelkrämpfe entstehen können.
- Spezielle Sonnenschutzcremen für den Winter und reichhaltige Lippenpflegestifte schützen vor Sonne, Trockenheit und Kälte. Bei Bedarf zusätzlich eine Kälteschutzcreme mitnehmen!
- „Immunstimulatoren“ (z.B. Echinacea Saft oder Tropfen, Vitamin D) beugen Erkältungskrankheiten vor. Denn wer will schon in seiner Ferienwoche krank sein!
- Alternativmedizinisch können Sie mit den Schüßler Salzen sämtlichen Beschwerden vorbeugen. Wir empfehlen Ferrum phosphoricum (3 x 5 Stk. pro Tag), Kalium phosphoricum (3 x 5 Stk.) und Natrium chloratum (3 x 5 Stk.) als Kraftmischung und auch vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten, Calcium phosphoricum und Magnesium phosphoricum (je 3 x 3 Stk.) gegen Krämpfe und zur Entspannung und Kalium sulfuricum (3 x 10 Stk.) in Kombination



mit Natrium sulfuricum (3 x 10 Stk.), falls der Muskelkater schon da ist.

■ Nicht vergessen auf Pflaster und Verbandsmaterial, Tapeverbände, Compeed® Blasenpflaster, Fieberthermometer, Mittel gegen Schmerzen und Erkältung, Salbe oder Gel bei Verletzungen/Verstauchungen/Prellungen, Wund- und Heilsalbe, Augentropfen zum Befeuchten, Meersalzspray für die Nase und natürlich Ihre ganz persönlichen Mittel!

Dann kann dem Wintersporturlaub nichts mehr im Wege stehen!

Festliche Weihnachtsrezepte

UROMAS VANILLEKIPFERL

Dieses 100 Jahre alte Rezept stammt aus Urgroßmutterns Zeiten.

Zutaten:

- 35 dag glattes Mehl
- 21 dag Butter
- 11 dag Staubzucker
- 11 dag geschälte, geriebene Mandeln (oder Nüsse)
- 2 Eidotter
- etwas Vanillezucker

Zubereitung:

Die Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Den Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Eine Rolle formen und Scheiben davon abschneiden. Zuerst Kugeln, dann Würstchen rollen und zu Kipferl biegen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen (Ober- und Unterhitze, mittlere Schiene) bei 180° ca. 10-12 Minuten hell backen und noch heiß in Vanillezucker wälzen.

KINDERPUNSCH

... für Groß & Klein gleichermaßen bekömmlich!

Zutaten für 4 Liter Punsch:

- 2 Liter Früchtetee, je 1 Liter Apfelsaft und Traubensaft,
- Zucker oder Stevia nach Bedarf,
- 2 Stangen Zimt, 8 Gewürznelken,
- 1 Zitrone, 2 Orangen

Zubereitung

Den Früchtetee kochen und ziehen lassen. Anschließend mit Apfel- und Traubensaft vermischen, die Gewürze zugeben, Zucker oder Stevia unterrühren und aufkochen, danach kurz ziehen lassen. Die Zitrone und die Orangen auspressen, den Saft zugeben und den Punsch heiß servieren.

Wir laden Sie jeden Donnerstag im Advent herzlich ein, unseren herrlichen Punsch zu verkosten! Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

GUTSCHEIN



STAMMKUNDEN-GRATISGUTSCHEIN
für einen Heilpflanzenkalender 2013

Nur für Stammkunden!

GUTSCHEIN



10 % GUTSCHEIN
auf Neurokur® Kapseln
60 Stk.

...unterstützen die geistige Fitness, reduzieren Müdigkeit und Erschöpfung und helfen in der Nacht.

GUTSCHEIN



GRATISGUTSCHEIN
für ein Weihnachtsgeschenk

Lassen Sie sich überraschen!

Alle Angebote gelten, solange der Vorrat reicht!

GENUSS- UND ARZNEITEES

... die Teebar ist eröffnet!

Tee dient einerseits unserem Genuss andererseits unterstützen diverse Sorten oder Mischungen unseren Körper beim Gesundwerden. Welcher Tee nun der richtige für Sie ist, erfahren Sie in folgendem Artikel ...

DER IDEALE TEE FÜR MICH?

Hier stellt sich die Frage, was der Tee können soll, den ich trinke? Soll er mir einfach schmecken, soll er mich wärmen oder abkühlen, soll er mich munter machen oder beruhigen oder soll er mir bei diversen gesundheitlichen Beschwerden helfen? Um die richtige Teeauswahl zum Genuszzweck zu treffen, ist es wichtig, diverse Tees einfach auszuprobieren. Testen Sie diese am besten gleich ohne Zucker, um das wahre Teearoma herauszufinden. Tees, die wärmen, sind besonders in der kalten Jahreszeit gefragt. Dazu gehören z.B. Lindenblütentee, Ayurvedischer Vata Gewürztee oder auch einfach grüner Tee, welcher gehörig von innen einheizt. Kühlende Tees sind z.B. Pfefferminztee oder Ayurvedischer Pitta Tee. Brauche ich einen „Muntermacher“, so wähle ich einen koffeinhaltigen (=teinhaltigen) Tee. Dazu gehören z.B. grüner Tee, Schwarztee, weißer Tee, Guarana- oder Matetee. Um den aufputschenden Effekt des Koffeins nicht zu zerstören und um nicht bitter zu schmecken, dürfen diese Tees nur kurz ziehen. (Schwarztee



3-4 Minuten, Grüner Tee 1-2 Minuten). Längeres Ziehen schwächt die aufputschende Wirkung ab und macht sogar einen beruhigenden Tee daraus. Tipp für Grünteetrinker: Abhängig von der Teesorte können manche Grünteesorten ruhig 5 Minuten ziehen. Dieses Gebräu ist dann nicht mehr so aufputschend, der Auszug ist aber dafür reichhaltiger an gesunden Nährstoffen. Dieser Effekt wird z.B. unterstützend bei Krebspatienten genutzt. Die meisten Kräutertees lässt man übrigens 5-10 Minuten ziehen. Im Gegensatz zu den aufputschenden Tees gibt es „Müdemacher“, die entspannend und beruhigend wirken. Dazu gehören z.B.



Folium Melissae

Teedrogen wie Baldrian, Melisse, Orangenschalen und andere. Viele Arzneitees verfügen über diverse Wirkungen. So findet z.B. nach alter Tradition Johanniskrauttee Anwendung bei depressiver Verstimmung, Käsepappeltee bei übermäßiger

Magensäure, Charantea Tee bei Diabetes Typ II oder Fencheltee bei Blähungen. Entweder kommen einzelne Teesorten oder Teemischungen zur Anwendung. Nennen Sie uns Ihre Beschwerden und wir zeigen Ihnen den richtigen Tee! Wir freuen uns schon, Sie diesbezüglich beraten zu dürfen.

WIE KOMME ICH ZUM VOLLEN TEEGENUSS?

Habe ich den richtigen Tee für mich erwischt, so steht der Zeit des Genusses nichts mehr im Weg.

- Achten Sie auf die richtige Dosierung und Zugzeit des Tees.
- Nehmen Sie sich Zeit, Ihren Lieblingstee zu genießen. Entweder allein oder auch mit Familie, Freunden oder Bekannten.
- Das richtige Teegeschirr trägt zum optimalen Teeegenuss bei. Angefangen bei der Teekanne bis zur Tasse sind Accessoires wichtig für das feine Aroma.
- Versuchen Sie es einmal ohne Zucker. Erst dann können Sie das wahre Aroma entdecken. Außerdem ist das Süßen reine Gewohnheitssache. Nach einem Monat ohne Zucker wollen Sie den Tee gar nicht mehr gesüßt trinken!

WARUM TEES AUS DER APOTHEKE?

Wussten Sie, dass die Qualität von Tees aus der Apotheke gesetzlich geregelt ist? Denn Teedrogen aus der Apotheke unterliegen den strengen Anforderungen des Europäischen und Österreichischen Arzneibuches. Das bedeutet Identitäts-, Reinheits- und Qualitätskontrollen. Sie können bei einem Tee aus der Apotheke also sicher sein, dass genau die wirksamen Teile dieser Pflanze enthalten sind. Außerdem sind die Tees frei von Pilz- und Insektenbefall, Schwermetallbelastungen und Verunreinigungen. Für die richtige Lagerung (Licht- und Feuchtigkeitsschutz) wird gesorgt, damit der Gehalt an wirksamen Inhaltsstoffen nicht absinkt.

In diesem Sinne laden wir Sie herzlich zur Teeverkostung per Samowar ein. Die Mitarbeiter der St. Martin Gesundheitsapotheke und der Apotheke Meidling freuen sich schon auf Ihr Kommen und beraten Sie gerne, Ihren maßgeschneiderten Tee zu finden! Auch für Ihre Liebsten stellen wir mit Freude die passende Teemischung zusammen.

INFO | NASENNEBENHÖHLEN

ENTZÜNDUNG DER NASENNEBENHÖHLEN

... ein häufiges Thema im Winter.

Nasennebenhöhlenentzündungen entstehen häufig als Folge eines Schnupfens. Wenn sich das Sekret in den Nebenhöhlen staut, wird die Vermehrung von Bakterien erleichtert und die Schleimhaut entzündet sich. Lesen Sie mehr dazu, was Sie dagegen tun können ...

Zu den Nasennebenhöhlen zählen die Kieferhöhlen, Stirnhöhlen, Siebbeinzellen sowie die Keilbeinhöhle. Diese Hohlräume münden mit ihren Ausführungsgängen in die Nase oder in den Nasenrachenraum. Bei der Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) ist der natürliche Ausführungsgang verengt oder verlegt. Die typischen Symptome sind Schmerzen, die sich im Wangenbereich, hinter den Augen, über der Stirn oder selten auch im Hinterkopfbereich bemerkbar machen. Häufig leidet man gleichzeitig unter einem Schnupfen. Bei einer starken Entzündung kann es zu hohem Fieber und Abgeschlagenheit kommen. Zu den Ursachen gehören meist Schleimhautschwellungen im



Rahmen einer Erkältung oder Grippe, aber auch Nasenscheidewandverkrümmungen oder Nasenpolypen. Eine Kieferhöhlenentzündung kann auch durch eine Zahnwurzelentzündung hervorgerufen werden. Kommt eine Nasennebenhöhlenentzündung häufiger vor oder dauert sie längere Zeit, bezeichnet man sie als chronisch.

WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

- Im Zusammenhang mit einer Erkältung sollten Sie rechtzeitig dafür sorgen, dass der Zugang zu den Nebenhöhlen frei bleibt, indem Sie einen schleimhautabschwellenden Nasenspray für maximal 7-10 Tage benützen. Nach der Anwendung von abschwellenden Nasensprays können Inhalationen mit einer speziellen Kochsalzlösung aus der Apotheke oder Emersalz helfen, den Schleim zu verdünnen, damit er leichter abfließen kann.
- Schleimlösende Präparate, wie z.B. die pflanzlichen Sinupret® Tropfen oder Gelomyrtol® Kapseln lösen den Schleim, öffnen die Nase und befreien den Kopf. Weitere schleimlösende Arzneimittel, die bei Nasennebenhöhlenentzündung eingesetzt werden können, sind z.B. Aeromuc® oder Mucosolvan®.

- Eine Flüssigkeitszufuhr von täglich 2-3 Liter ist notwendig, um den Schleim zu lösen.
- Sind die Entzündung und der Schmerz groß, helfen kurzfristig entzündungshemmende, schmerzstillende Arzneimittel (z.B. Ibuprofen® forte).
- Auf homöopathischem Weg können Sinfrontal® Tabletten oder Sinuselect® Tropfen eingesetzt werden.
- Von den Mineralstoffen nach Dr. Schüßler empfehlen wir bei Nebenhöhlenentzündung Ferrum phosphoricum und Natrium chloratum (je 3 x 7 Stk. pro Tag). Ist die Entzündung eitrig, werden noch zusätzlich Kalium sulfuricum (3 x 3 Stk.), Natrium phosphoricum (3 x 7 Stk.), Natrium sulfuricum (3 x 5 Stk.) und Calcium sulfuricum (3 x 7 Stk.) eingenommen.
- Zu guter Letzt noch ein energetisches Hausmittel: Legen Sie täglich für mindestens eine halbe Stunde beide Hände auf die betroffene Stelle nebeneinander auf (Armbanduhr vorher abnehmen). Eine Erstverschlimmerung ist hier möglich, die Heilung verläuft aber umso schneller.

Gehen die Beschwerden nicht weg, sind sie besonders stark ausgeprägt oder dauern diese länger an, ist ein Arztbesuch unbedingt erforderlich!

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

Liebe Helfer des Christkinds!

Auch heuer haben wir wieder für die Kleinen und Großen bezaubernde Weihnachtspackerln vorbereitet. Damit wir dem Christkind die Arbeit beim Einpacken abnehmen, verpacken wir Ihre Geschenke auf Wunsch gleich in der Apotheke. Um Ihnen einen kleinen Überblick möglicher Weihnachtsgeschenke zu verschaffen, haben wir für Sie einige aufgelistet:

NEU
in der St. Martin Apotheke:
Das **komplette**
AVENT-Sortiment!
Alles rund um's
Baby!

Für unsere Kleinen ...



Hase „Hoppel“

Wärmekuscheltier mit beruhigendem, entspannendem Lavendel.
... einfach 90 Sekunden in der Mikrowelle erwärmen.
... sorgt für 2 Stunden angenehme, natürliche Wärme.
€ 23,-

Baby Nagelknipser mit Fingerschutzkappe

... sicher Ihrem Baby die Nägel schneiden!
€ 16,50



... und die Großen!



Mascara Cream Restructure

Neuartiges 2-in-1 Pflege Mascara für mehr Dichte, Länge und Volumen der Wimpern.
€ 13,90

Für die Damen ...



Kosmetik von Caudalie

...die französische Linie mit der Kraft der Weintraube.

Caudalie Duftset

... Parfum mit frischem Duft und Duschgel für sensible Haut. € 22,60

Caudalie Ölset

... „göttliches“ Öl für Körper, Gesicht und Haare plus Parfumkerze und Körperpeeling.
€ 24,00



Olivenölkosmetik für die Frau

... mit der Kraft der Olive für eine wunderschöne Haut.
Jetzt noch größere Packungsgrößen zum Vorteilspreis!

Wir beraten Sie gerne!

Für die Herren ...



Vichy Homme Pflege-Set für den Mann mit exklusiver Strickhaube gratis dazu

... enthält Duschgel und After-Shave-Balsam.
€ 27,80
... oder Duschgel und Feuchtigkeitspflege „Anti-Müdigkeit“. € 25,80



Vichy Gesichtscremen für verschiedene Hauttypen in edler Nostalgiedose

... für die anspruchsvolle Frau.



Olivenöl Pflege-Set für den Mann

... „reine Männersache“ mit Antistressformel. Cremegel für müde Haut plus Hydro Duschgel für Haut und Haar.
... 10% weniger zahlen plus Toilettasche geschenkt!
€ 17,50

Für Sie & Ihn ...



**Apotheker Splichal
Original großer Schwedenbitter**

... für eine gute Verdauung!
250 ml € 9,50
500 ml € 16,40



**Diverse Blutzuckermessgeräte
„all in one“**

... enthalten Messgerät, Stechhilfe, Lanzetten,
Teststreifen.

Wellion Calla oder Smart € 35,00

Accu-Chek® Performa € 39,90



**Vichy Dercos Neogenic
Haar-Erweckungskur**

... für mehr Haardichte.

84 ml € 60,00

168 ml € 90,00



Supraday Vitalelexier

mit Vitaminen, Mineralstoffen und Lecithin.

... für geistige und körperliche Leistungsfähigkeit.

500 ml € 19,90



Geschenk-Gutschein

im Wert Ihrer Wahl!

**Apotheker Splichal
Ginseng – Guarana – Tonikum**

... spendet Kraft und Energie.

500 ml € 16,23



**Antistax®
Winter Wellness Set**

mit Kuschelsocken als Geschenk.

... verwöhnen Sie Ihre Beine.

€ 12,80



Ha-Tha Kräuter-Riechfläschchen € 6,90

Ha-Tha Bio-Kräuter-Balsam

klein € 6,90

groß € 10,00

... wohltuend für Haut und Sinne.



Diverse Blutdruckmessgeräte:

Geratherm® med control

Blutdruckmessgerät € 79,90

Boso-medicus uno® € 66,90

mit Arrhythmie-Erkennung

Visomat® € 49,90

Tensoval® € 73,50

Mobiles Blutdruckmessgerät –

Blutdruckmessen leicht gemacht!



Neurokur® Kapseln

unterstützen die geistige Fitness, reduzieren Müdigkeit
und Erschöpfung und helfen in der Nacht.

Wir empfehlen eine 3-Monats-Kur zum Auffüllen der

Mineralstoffspeicher!

60 Stk. € 29,50

Jetzt mit Gutschein um 10 % ermäßigt!



Aromatherapie Primavera

Bio-Airsprays € 7,90 od. € 8,00

Duftmischungen € 7,90 od. € 8,00

Geschenk-Set „Merry Christmas“ € 13,90

Geschenk-Set „Flügelschlag“ € 10,90

Geschenk-Set „Honig Ingwer“ € 10,90

... und viele andere himmlische Düfte!



Rausch Haarprodukte

Shampoos, Haarspitzencreme, Conditioner,
Haartinktur, Glanzspray und vieles mehr.

.. verwöhnen Sie Ihr Haar auf pflanzliche Weise.

ab € 9,80



ThermaCare® Wärmepflaster

... zur Wärmetherapie bei Verspannungen und Schmerzen
im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich.

Weihnachtsaktion:

Zahlen Sie € 1,- weniger beim Kauf eines

ThermaCare® Wärmepflasters!

Die verbilligten Preise:

ThermaCare® Nacken/Schulter/Hand

2 Stk. € 6,90; 6 Stk. € 21,00

ThermaCare® Rücken

2 Stk. € 9,90; 4 Stk. € 19,40



**Medikamentendosierer
für die ganze Woche
in eleganter Lederbox**

... stilvoll und praktisch.

€ 38,00



Louis Widmer Geschenk-Set

... Handcreme und Lippenpflegestift.

€ 10,90