

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



- (z.B. Melisse, Passionsblume, Baldrian, Hopfen, Orangenblüten) begleiten Sie entspannt durch die stressige Zeit.
- Pflanzliche Immunstimulantien (z.B. Echinacea Saft oder Tropfen) oder diverse Mikronährstoffe (z.B. Vitamin C, D, Zink) beugen Erkältungskrankheiten vor.
 - Falls es sich um einen seelischen Notfall handelt, helfen Bachblüten Rescue Tropfen oder Spray gegen den Stress, die Ängste oder Panik.
 - Eine weitere alternativmedizinische Möglichkeit bieten die Schüßler Salze gegen Stress und Erschöpfung. Wir empfehlen Ferrum phosphoricum, Kalium phosphoricum und Natrium chloratum als Kraftmischung und auch vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten, Calcium phosphoricum und Magnesium phosphoricum zur Entspannung von Muskeln und Nerven, von jedem 3 x 3 Stk. pro Tag.
 - Wer sich mit homöopathischen Mitteln Gutes tun will, ist mit Relax Nerven-Tabletten oder Tropfen richtig beraten. Dann kann einer ruhigen, besinnlichen (Vor)weihnachtszeit nichts mehr im Wege stehen!

Festliche Weihnachtsrezepte

NUSSIGE ZIMTSTERNE

Diese Bäckerei zeichnet sich durch den Gehalt an gesundem Dinkel Vollkornmehl aus und schmeckt ausgezeichnet.

Zutaten:
 28 dag Dinkel Vollkornmehl
 7 dag Butter
 14 dag Staubzucker
 14 dag geriebene Walnüsse
 1 Packerl halbierte Walnüsse
 1 ganzes Ei
 1 Eidotter und 1 Eiklar
 geriebene Zitronenschale einer unbehandelten Zitrone
 Zimt und gemahlene Nelken

Zubereitung:
 Ganzes Ei plus 1 Eidotter, Staubzucker, Butter und nach und nach den Rest der Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Messerrückendick auswalken, Formen ausstechen, mit Eiklar bestreichen und diese mit einem halben Walnusskern belegen. Die Zimtsterne dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen (Mittelhitze) bei 180 Grad etwa 12-15 Minuten hell backen.

Dazu eignet sich bestens unser Ingwerpunsch (siehe nächste Seite), um den Körper aufzuwärmen.

Editorial 4 | 2013



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, stellt dieses Fest doch einen ganz besonderen Höhepunkt dar. Aus diesem Grund ist diese **Willkommen-Ausgabe** auch hauptsächlich der Weihnachtszeit mit dem heurigen Motto „Winterwunderland“ gewidmet und soll Sie in **festliche Stimmung** versetzen und vielleicht auch ein bisschen inspirieren. 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. In diesem Sinne möchten wir uns auch für die fleißige Spende der Gesundheitstaler bedanken.

Für alle, die im **Stress** stehen, haben wir nützliche Tipps zusammengestellt, um entspannter durch die Vorweihnachtszeit zu gehen. Da **Halschmerzen** besonders oft im Winter auftreten, ist ein Artikel diesem Thema gewidmet.

Auch heuer darf ein wärmerer Weihnachtspunsch nicht fehlen. Wir laden Sie herzlich jeden Donnerstag im Advent ein, unseren herrlichen **Ingwerpunsch** zu verkosten. Dazu empfehlen wir **nussige Zimtsterne**. Die Rezepte dazu finden Sie in dieser Weihnachtsausgabe.

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 **Teams der St. Martin Gesundheitsapotheke** und der **Apotheke Meidling** und Ihr **Apothekerehepaar Dorothea und Christoph Splichal**.

TIPP | STRESSVORBEUGUNG

STRESS VOR WEIHNACHTEN

... was kann ich dagegen tun?

Die als „ruhigste“ Zeit im Jahr bekannte **Adventszeit ist eine Herausforderung für Körper und Seele. In den meisten Berufssparten ist enorm viel zu tun, mit dem Auto unterwegs ärgert man sich über Verkehrsstaus und in vielen Familien brennt nicht nur der Adventskranz, sondern auch die Luft. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie entspannter in die Adventzeit gehen können.**

Delegieren Sie diverse Aufgaben an Ihre Lieben, wie z.B. Kekse backen, Einkaufen gehen, Kochen oder Christbaum schmücken. Akzeptieren Sie, dass Sie alles nur Schritt für Schritt verrichten können und gehen Sie dabei laut Prioritätenliste vor. Das, was nicht so wichtig ist, bleibt übrig. Nehmen Sie sich täglich auch bewusst für sich selbst Zeit und machen Sie Dinge, die Ihnen Freude bereiten. Durch einen Spaziergang in der Natur, das Lesen eines Buches, das Hören Ihrer Lieblingsmusik, ein Treffen mit Freunden können Sie wieder Kraft tanken. Bei zu vielen Weihnachtsfeiern ist es wichtig, zu canceln. Ihre Freunde werden es verstehen,

wenn Sie aufgrund von Erschöpfung einmal nicht feiern wollen. Ausreichend Schlaf und ausgewogene Ernährung schaffen ebenfalls eine gute Basis, um Stress vorzubeugen. Falls zu viele Verkehrsstaus Ihre Nerven strapazieren, steigen Sie - wenn möglich - auf öffentliche Verkehrsmittel um. Tipp: Wer Weihnachtsgeschenke schon vor Dezember besorgt, kann die Sache entspannter angehen.

UNSERE GANZ BESONDEREN TIPPS FÜR EINE STRESSFREIE VORWEIHNACHTSZEIT

- Spezielle Vitamine (besonders B-Vitamine), Mineralstoffe (besonders Magnesium) und Spurenelemente helfen über die hektische Zeit hinweg. Wir empfehlen dazu Neurokur® für Ihre Nerven.
- Rosenwurz, enthalten in unseren Apotheker Splichal Rhodiola Kapseln, macht den Organismus widerstandsfähiger gegen Stress. Die adaptogene Kraft dieser Pflanze wurde schon von russischen Astronauten genutzt, um das Stressempfinden zu minimieren und Ermüdung zu verzögern.
- Beruhigende Tees oder Produkte mit Pflanzenextrakten

GUTSCHEIN

STAMMKUNDEN-GRATISGUTSCHEIN
für einen Heilpflanzenkalender 2014

Nur für Stammkunden!

GUTSCHEIN

4 € Ermäßigungsgutschein
auf Geriatric Pharmaton® Kapseln 100 Stk.

... mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ginseng für geistige und körperliche Leistungsfähigkeit.

GUTSCHEIN

GRATISGUTSCHEIN
für ein Weihnachtsgeschenk

Lassen Sie sich überraschen!

HALSSCHMERZEN

... Vorboten und Begleitsymptom einer Erkältung!

Mit leichtem Kratzen im Hals beginnt die Entzündung, die in der Regel von Viren ausgelöst wird. Nicht selten können sich aber auch auf der durch Viren vorgeschädigten Schleimhaut auch Bakterien ansiedeln, was zu einer eitrigen Mandelentzündung führen kann. Lesen Sie mehr dazu in folgendem Artikel...

Halsschmerzen dauern in der Regel einige Tage an und verursachen Rötung, Entzündung, Schluckbeschwerden und Schmerzen im Rachen. Je nachdem wo sich die Erreger ansiedeln, unterscheidet man zwischen einer Rachenschleimhautentzündung, Stimmband- bzw. Kehlkopfentzündung oder einer Mandelentzündung.

WAS HILFT AM BESTEN DAGEGEN?

Es gibt in der Apotheke viele wirksame Arzneimittel gegen Halsschmerzen. So helfen Lokaltherapeutika zum Lutschen mit entzündungshemmenden, schmerzstillenden, desinfizie-

renden, lokalanästhetischen oder bei Bedarf auch antibi-
otischen Inhaltsstoffen. Unterstützt kann die Behandlung durch Gurgellösungen werden. Auch das direkte Aufsprühen der Wirkstoffe in Form von Sprühflaschen ist möglich. Sind die Halsschmerzen sehr stark ausgeprägt, können kurzfristig ibuprofenhaltige Tabletten (z.B. Ibuprofen® Dragees, 2-3 x täglich 200 mg) geschluckt werden. Diese helfen nicht nur bei sehr starken Halsschmerzen, sondern auch bei ausgeprägter Heiserkeit. Auch pflanzliche Drogen wie z.B. Salbeiblätter, Kamille, Rhatanhiawurzel oder die ätherischen Öle von z.B. Thymian, Eukalyptus oder Fenchel können bei besagten Beschwerden Linderung verschaffen. Bei nur leichtem Halskratzen oder minimaler Heiserkeit reichen salzhaltige Präparate (z.B. Emser Pastillen) oder GeloRevoice® Halstabletten. Homöopathisch



empfehlen wir Tonsiotren® Lutschtabletten oder Meditonsin® Tropfen. Eine weitere alternativmedizinische Möglichkeit bieten die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler. Sowohl im Akutfall als auch bei chronisch immer wiederkehrenden Halsentzündungen



erzielen diese gute Ergebnisse. Lassen Sie sich zu diesem Thema von unseren Schüßler-Expertinnen beraten. Zusätzlich ist es wichtig einer Erkältung vorzubeugen, um es erst gar nicht zu Halsschmerzen kommen zu lassen. Das geht mit pflanzlichen Immunstimulantien (z.B. Echinacea Tropfen, Esberitox®), Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen (z.B. Immun 44®, Vitamin D3) oder der Erkältungs- und Kraftmischung nach Dr. Schüßler. Wir beraten Sie gerne, welche der Mittel für Sie am geeignetsten sind.

GeloMyrtol®

300 mg-Kapseln

Katarrh? Husten?



- Löst den Schleim
- Bekämpft Krankheitserreger
- Befreit die Atemwege



GEB.GEM.131102

Wirkstoff: Myrtol
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren
Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich



WANN IST EIN ARZTBESUCH BEI HALSSCHMERZEN NÖTIG?

- Wenn die Beschwerden schlimmer werden oder sich nach drei Tagen nicht bessern.
- Bei hohem Fieber.
- Bei süßlich-fauligem Mundgeruch, bei eitrigen Belägen auf den Mandeln oder im Rachen bzw. bei Verdacht auf eitrige Angina.
- Wenn Atembeschwerden auftreten, die Schmerzen ins Ohr ausstrahlen oder die Lymphknoten geschwollen sind.
- Bei Kleinkindern.
- Wenn die Halsschmerzen chronisch sind.

Festliche Weihnachtsrezepte

INGWERPUNSCH

... heizt ganz schön ein!

Zutaten für 3 Liter Punsch:

- 1 Stück frischer Ingwer, ca. 5 cm
- 1 Liter Schwarzer Tee
- 1 Liter Orangensaft
- 1 Flasche Rotwein, trocken, kräftig
- Zucker oder Stevia nach Geschmack
- 2 Stangen Zimt
- 8 Gewürznelken
- 1 Vanilleschote
- 3 Sternanis
- 2 Zitronen + 2 Orangen (Schale und Saft), ungespritzt
- 1 Schuss Rum (oder auch Amaretto bzw. Cointreau)

Zubereitung

Den Schwarztee 3 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit dem Orangensaft vermischen, den geschälten und in Scheiben geschnittenen Ingwer und die Gewürze zugeben. Die Zitronen und Orangen auspressen, den Saft und die Schalen (falls ungespritzt) beifügen. Zum Schluss mit dem Rotwein aufgießen, mit Zucker oder Stevia abschmecken und 30 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb gießen, Rum untermischen und den Punsch heiß servieren.

Sie sind herzlich
eingeladen, diesen
herrlichen Weihnachtspunsch
an den Donnerstagen im
Dezember bei uns in
der Apotheke zu verkosten
und zu genießen.
Wir freuen uns schon
auf Ihr Kommen!

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 oder 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 oder 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 oder die Apotheke Meidling 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:

Für unsere Kleinen ...



Babyzubehör von Avent

Alles rund um's Baby (erhältlich in der St. Martin Apotheke, auf Bestellung auch in der Apotheke Meidling)
... Handmilchpumpe, Babyphone, Fläschchenwärmer und vieles mehr!

Fieberthermometer Geratherm® non Contact

Fiebertemperaturen messen, ohne das Kind berühren zu müssen!
... ideal für Babys und Kleinkinder!
€ 44,40



... und die Großen!

Für die Damen ...



Mascara Cream Restructure

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



Vichy Gesichtscremen für verschiedene Hauttypen in edler Nostalgiebox

... für die anspruchsvolle Frau.



Lasepton MED®

Pflegeprodukte für Babys, Kinder und Erwachsene.
... besonders hautfreundlich.
... medizinisch getestet.



Nagellacke von Mavala

Wunderschöne Farben lassen Ihre Nägel in neuem Glanz erstrahlen.
1 Stk. € 5,90
in wunderschöner 3er-Geschenksbox € 17,70



Kosmetik von Caudalie

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

Caudalie Duftset

... enthält ein Parfum mit sinnlichem Duft samt Duschgel für sensible Haut. € 24,00

Caudalie Moisture Cocoon Set

... enthält eine Vinosource Sorbet Creme inkl. Hand- und Nagelpflege und einen Lippenpflegestift. € 22,40



Olivon Kosmetik für die Frau

... mit der Kraft der Olive für eine wunderschöne Haut. Auch mit regenerierendem und faltenglättendem Granatapfel erhältlich!

Für die Herren ...



Vichy Homme Pflege-Set für den Mann in edler Nostalgiebox

... enthält ein Duschgel für Körper und Haare samt After-Shave-Balsam für empfindliche Männerhaut. € 28,50

... oder ein Duschgel für Körper und Haare mit einer Feuchtigkeitspflege „Anti-Müdigkeit“ für müde Männerhaut. € 30,10



Vichy Dercos Aminexil Pro

... intensive Ampullen-Kur bei Haarausfall mit 3-fach-Wirkung. € 44,00.

Für Sie & Ihn ...



Diverse Blutzuckermessgeräte „all in one“

... enthalten Messgerät, Stechhilfe, Lanzetten, Teststreifen.
€ 39,90



Diverse Blutdruckmessgeräte:

... Blutdruckmessen leicht gemacht!
Geratherm® med control € 79,90
Tensoval® comfort € 55,90
Geratherm® easy med € 49,90
Boso-medicus uno® € 66,90
 mit Arrhythmie-Erkennung
Visomat® € 49,90
Tensoval mobil® € 49,90
 mobiles Blutdruckmessgerät



Lesebrille in modischem Design

... scharf sehen mit scharfer Brille!
€ 29,00



Dermasel® Spa-Totes Meer Pflege-Set Granatapfel € 14,90 Dermasel® Exklusiv-Totes Meer Verwöhn-Set Perlmutter € 14,90

... lassen Sie sich mit dem Salz des Toten Meeres verwöhnen.



Apotheker Spichal Ginseng - Guarana - Tonikum

... spendet Kraft und Energie.
500 ml € 16,23



Geschenk-Gutschein im Wert Ihrer Wahl!



Apotheker Spichal Rhodiola Kapseln

...heben die Stressschwelle an und senken das Stressempfinden. Schon russische Astronauten setzten im Weltall die in diesen Kapseln enthaltene Rosenwurz erfolgreich gegen Stress und Müdigkeit ein. 60 Stk. € 22,90



Apotheker Spichal Original großer Schwedenbitter

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

Apotheker Spichal Artischocken Tonikum

mit Artischocken-, Mariendistel-, Bitterorangen- und Enzianwurzelextrakt.
... bringt Leber, Galle und Verdauung wieder in Schwung!
500 ml € 15,90



Geriatric Pharmaton® Kapseln

mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ginseng.
... für geistige und körperliche Leistungsfähigkeit.
Jetzt im Angebot um € 4,- Euro günstiger!
100 Stk. € 30,90 statt € 34,90



Aromatherapie Primavera

Bio-Airsprays € 7,90
Duftmischungen € 7,90 od. € 9,20
Geschenk-Set „Schneesturm“ € 16,50
Geschenk-Set „Flügelschlag“ € 10,90
Geschenk-Set „Tannenspitzen“ € 10,90
 ... und viele andere himmlische Düfte!



Apotheker Spichal Hautpflege-Set

Verwöhnen Sie Ihre Haut mit unserer Aloe Vera Feuchtigkeitscreme, Aloe Vera Aufbaucreme und Ringelblumenhandcreme um nur € 22,30.



Rausch Haarprodukte

Shampoos, Haarspitzencreme, Conditioner, Haartinktur, Glanzspray und vieles mehr.
.. verwöhnen Sie Ihr Haar auf pflanzliche Weise.
ab € 10,80



Louis Widmer Geschenk-Set

... Handcreme und Lippenpflegestift. € 10,90



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