Christophorus APOTHEKE Schwertberg

Das tut gut Journal

Christophorus-Apotheke | **Mag. pharm. Hoyer KG** | Apotheke & Drogerie | 4311 Schwertberg | Marktplatz 3 | Tel.: 07262/61180 | info@apotheke-schwertberg.at | www.apotheke-schwertberg.at

NOT-DIENST KALENDER auf der Rückseite!

Eine schöne Winterzeit und ein sportliches und gesundes Jahr 2023.

editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

„Heast as nit, wia die Zeit vergeht?“

Vielleicht können Sie sich noch an die Zeilen des Liedes von Hubert von Goisern erinnern. Und tatsächlich: Das Jahr 2022 neigt sich schon wieder seinem Ende zu. Dabei scheint es erst gestern gewesen zu sein, als wir uns über die ersten Knospen und bunten Blüten gefreut haben.

Was denken Sie: Wie viel Zeit haben Sie in diesem Jahr damit verbracht, sich selbst Gutes zu tun? Insgesamt eine Woche? Drei Tage? Oder nur wenige Stunden? „Selbstfürsorge ist ein wichtiges Thema und eines, das wir gerne etwas vernachlässigen. Dabei ist es wichtig, Verantwortung nicht nur für andere zu übernehmen, sondern auch für uns selbst. Schon der berühmte Oscar Wilde sagte einmal: „Sich selbst zu lieben ist der Beginn einer lebenslangen Romanze.“ Das klingt doch schon mal gut, oder? Vielleicht wollen sie dies, nach den Feiertagen mit einer von uns gestalteten Fastenwoche beginnen.
Außerdem geben wir Ihnen Tipps, wie Sie Viren die kalte Schulter zeigen, was den lästigen Husten eindämmen kann, oder wie wir unsere Verdauung wieder unterstützen können. Selbstverständlich haben wir auch wieder einige unserer beliebten Gutscheine für Sie zusammengestellt und es erwarten Sie auch wieder bei uns zahlreiche Weihnachtsaktionen.

Wir wünschen Ihnen eine zauberhafte Weihnachtszeit und ein gesundes 2023.

Herzlichst Ihr Apotheker

Mag. Christoph Hoyer

inhalt

APOTHEKE

Medikamentenkauf im Internet S. 3
Rasche Linderung von nächtl. Hustenreiz S. 4
Tipps zum Blutdruckmessen S. 5
Reflux und Sodbrennen S. 6
Das Gefühl Angst S. 7
Jetzt hat er wieder Saison - der Schnupfen S. 8
Was unser Immunsystem fit macht S. 9
Jetzt geht´s Halsschmerzen an die Gurgel S. 10
Mexavit-C bei Erkältungskrankheiten S. 10
Der Husten – ein lebenswichtiger Reflex S. 11
Wenn einem die Worte fehlen S. 12
Easy bei Husten S. 12

KÖRPER, GEIST & SEELE

Magnesium phosphoricum S. 13
Schlafprobleme S. 14
Der Wechsel in die dunkle Jahreszeit S. 15

VITALPRODUKTE

So richtig aktiv sein beim Fasten - S. 16
ist das denn überhaupt möglich? S. 17
Was steckt in der Papaya S. 18

KOSMETIK

Widmer Remederm S. 19

IMPRESSUM DEZEMBER 2022:
Herausgeber: Christophorus Apotheke,
Mag. pharm. Hoyer KG, Marktplatz 3, 4311 Schwertberg,
Redaktion/Für den Inhalt verantwortlich:
Mag. pharm. Christoph Hoyer (Geschäftsführung)
Layout/Druck: SigMA Werbetechnik GmbH, 4470 Enns
Bildernachweis: privat, freepik

APOTHEKE Aktiv

Ausflug Perger Mühlsteinbruch und Erdhöhlen

Medikamenten-Kauf im Internet: Warum man auch online nicht auf Beratung verzichten sollte

Online-Shopping boomt seit dem Beginn der COVID-19-Krise mehr denn je. So sind viele Konsumenten mittlerweile auch bei der Anschaffung von Medikamenten vom persönlichen Kauf vor Ort abgewichen und bestellen die Produkte im Internet. Doch besonders bei Arzneimitteln ist Vorsicht geboten. Denn mitunter kursieren im Netz gefälschte Medikamente nicht zertifizierter Anbieter, die gesundheitsschädlich sein können. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, sollte sich an heimische registrierte Internet-Apotheken wie ***ApoMed.at*** *wenden. Die Online-Apotheke aus Oberösterreich bietet geprüfte Produkte und telefonische Beratung durch geschultes Fachpersonal.*

Intransparente Produktion, lange Lieferwege, potenzielle Fälschungen – die Liste an Risiken beim Online-Kauf von Medikamenten ist lang. Jedes zweite im Internet angebotene Arzneimittel hält die WHO für eine Fälschung. Falsche Dosierungen, mangelnde Hygiene bei der Produktion und unsichere Verpackungen sind bei manchen Anbietern leider keine Seltenheit. Bei **ApoMed.at** können Kunden rezeptfreie Arzneimittel bequem von zu Hause bestellen. Im Gegensatz zu manch anderen dubiosen Plattformen stehen die Qualität der Ware und Kundenorientierung an erster Stelle. So profitieren Online-Shopper von einer Reihe von Vorteilen, die man sonst nur von einer stationären Apotheke gewohnt ist.

Beratung durch Fachpersonal

So bietet **ApoMed.at** kostenlose Beratung am Telefon. Auch wenn man nicht persönlich im Geschäft ist, können sich Kunden während der Öffnungszeiten jederzeit darauf verlassen, dass ihre Fragen von fachlich ausgebildeten Apothekern beantwortet werden – und das, ohne bei Hotlines in Warteschleifen festzuhängen oder mit Chatbots oder dergleichen kommunizieren zu müssen. Natürlich stehen die Fachkräfte der Apotheke auch per E-Mail rasch mit Rat und Tat zur Seite. So wird professionell, freundlich und diskret jedes Anliegen behandelt und die Bestellung unkompliziert durchgeführt. Damit werden auch selbstständige Recherchen bei teils zweifelhaften Internet-Quellen, um das geeignete Produkt für die jeweiligen Beschwerden zu finden, obsolet. Viel zu oft bestellen Leute einfach das erstbeste Produkt, ohne zu wissen, ob es wirklich für sie geeignet ist.

Erleichterung für Senioren

Während junge Menschen mit der digitalen Welt häufig schon automatisch vertraut sind, kaufen Personen der Altersgruppe 60+ meist noch eher vor Ort.. Durch die persönliche Telefon-Beratung sind Online-Shopping-Neulinge auch technisch keinesfalls auf sich allein gestellt und können auf die Unterstützung von ApoMed zählen. Der Bestellvorgang auf der Website wird zudem Schritt für Schritt übersichtlich erklärt.

Heimische Wirtschaft unterschützen

Neben den Vorteilen für Endverbraucher ist auch der Volkswirtschaftliche Aspekt nicht außer Acht zu lassen. Während bei nicht zertifizierten Anbietern im Netz oft nicht einmal klar ist, woher die Produkte stammen oder wo der Firmensitz liegt, unterstützt man bei Unternehmen wie **ApoMed.at** die österreichische Wirtschaft. Regional im eigenen Land einzukaufen, liegt nicht erst seit der Corona-Krise im Trend.

Wenn schon Medikamente im Internet kaufen dann bei Apomed.at. Einen persönlichen Besuch in der Christophorus- Apotheke kann aber auch selbst diese Internetplattform nicht ersetzen.

Probieren Sie es aus und bekommen Sie bei Ihrem ersten Einkauf 5,- Euro geschenkt*.

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Arthur Schopenhauer

Bei jedem ersten Einkauf **€ 5,-*** **geschenkt!**

*bei Registrierung und ab einem Einkaufswert von € 50,- nicht mit andernen Aktionen kombinierbar

Rasche Linderung von nächtl. Hustenreiz

Irgendwann ist jeder einmal mit unangenehmem Reizhusten konfrontiert. Er ist nicht nur lästig, sondern mitunter auch schmerzhaft und oft schlafraubend.

Die Betroffenen kommen durch ununterbrochenen Hustenreiz einfach nicht zur Ruhe. Das stört auch die Genesung, denn gerade bei einer Erkältung ist ein erholsamer Schaf wichtig, um das Immunsystem zu unterstützen.

Die Erleichterung von Symptomen, wie eben dem Reizhusten, trägt damit maßgeblich zu einer schnelleren Erholung bei.

TUSSAFORTE Quick Relief Night ist ein pflanzlicher Hustensaft, der speziell für die Anwendung in der Nacht bzw. direkt vor dem Schlafengehen geeignet ist. Das Medizinprodukt wirkt in den oberen Atemwegen bei allen Arten von Husten, die in Verbindung mit einer Erkältung auftreten, zuverlässig und reizlindernd – besonders bei trockenem Reizhusten.

Der natürliche Phyto Plus Komplex aus Isländisch Moos, Hyaluronsäure und Xanthan bildet einen Schutzfilm über die gereizte Rachenschleimhaut, beruhigt schnell die Hustenrezeptoren und lindert effektiv den nächtlichen Hustenreiz.

Durch die befeuchtende Wirkung hilft TUSSAFORTE Quick Relief Night dabei, die Mund- und Rachenschleimhaut vor Trockenheit zu schützen. Die speziell für die Nacht entwickelte Rezeptur unterstützt auf diese Weise auch einen erholsamen Schlaf.

Der Nachthustensaft ist zuckerfrei, alkoholfrei, laktosefrei, glutenfrei, gentechnikfrei, vegan und frei von künstlichen Farbstoffen.

Über Wirkung und unerwünschte Wirkung informieren Gebrauchsinformation und Ihre Christophorus-Apotheke.

HARTMANN

Veroval®
DUO CONTROL

Speziell geeignet für Patienten mit Herzrhythmusstörungen, zur regelmäßigen Messung

- **Erkennt und zeigt Herzrhythmus-störungen bereits während der Messung**
- Liefert **korrekte Messwerte auch bei Herzrhythmusstörungen** dank Duo Sensor-Technology mit Korotkoff-Methode
- Bietet **angenehme und schmerzfreie Messung** – verhindert zu starkes Aufpumpen
- **Ergonomisch geformte Manschette** ist sicher und einfach anzulegen

Exklusiv in Ihrer Apotheke!

www.hartmann.info
www.veroval.at

Tipps zum Blutdruckmessen

Der ideale Blutdruckwert liegt für einen Erwachsenen bei 120/80 mmHG.
Bluthochdruck, auch Hypertonie genannt, kann auf Dauer unter anderem zu einem Herzinfarkt oder zu Nierenversagen führen. Symptome von Hypertonie können zum Beispiel Schwindel, Kopfschmerzen oder Herzklopfen sein.

Tipps zur Messung:
- Messen Sie stets zur selben Zeit. Der Blutdruck schwankt nämlich im Laufe des Tages.
- Notieren Sie sich die Ergebnisse für einen besseren Überblick.
- Messen Sie immer, bevor Sie Blutdrucksenker einnehmen.
- Trinken Sie mindestens 30 Minuten vor der Messung keinen Kaffee, Tee, Alkohol und rauchen Sie nicht.
- Messen Sie in Ruhe und im Sitzen. Schlagen Sie die Beine nicht übereinander und sprechen Sie nicht während der Messung.
- Vertrauen Sie den geprüften Geräten aus der Apotheke.

Veroval Duo Control - so zuverlässig wie bei Ihrem Arzt
- Liefert korrekte Messwerte auch bei Herzrhythmus-störungen dank Duo-Sensor-Technologie
- 2 Messmethoden: Korotkoff-Mikrofonmessung und oszillometrische Messmethode
- Erleichtert korrektes Messen dank patentierter Secure fit Manschette, Manschettensitzkontrolle und Ruheindikator
- Comfort Air Technologieverhindert zu starkes Aufpumpen und bietet angenehme und schmerzfreie Messung
- Großes beleuchtetes Display zum leichten Ablesen von gemessenen Werten
- Einfaches Speichern der Daten mit der Veroval® medi.connect-Software
- Anzeige von zu hoher oder zu niedriger Umgebungs-temperatur
- Einfache Messwert-Analyse per Ampelsystem

Veroval Oberarm für exaktes und sanftes Messen
- Vollautomatische Blutdruckmessung mit hoher Messgenauigkeit
- Erkennt und zeigt Herzrhythmusstörungen (Arrhythmien) an
- Großes Display für leichtes Ablesen der Messwerte
- Einfache Messwert-Analyse per Ampelsystem
- Bequeme Universalmanschette mit ergonomischer Passform
- Mit integrierter Manschettensitzkontrolle
- 2x100 Speicherplätze
- Einfaches Speichern der Daten mit der Veroval® medi.connect Software

REFLU

Rasche Hilfe bei Sodbrennen und Reflux-Beschwerden.

Mehr unter www.gastrobalance.at

GBA-0001_2201

Kwizda Pharma

Medizinprodukt, Richtlinie 93/42/EWG. Über Wirkung und unerwünschte Wirkung des Medizinproduktes informieren Arzt oder Apotheker. | *solange der Vorrat reicht. Nur in teilnehmenden Apotheken erhältlich.

Reflux und Sodbrennen

RABATT-GUTSCHEIN auf der Rückseite!

Wenn man von Reflux spricht, ist die gastroösophageale Refluxerkrankung gemeint, die in den meisten Fällen auch zu Sodbrennen führt. Da Sodbrennen das Leitsymptom der Refluxerkrankung ist, werden sie nicht nur meist miteinander in Verbindung gebracht, sondern oft sogar gleichgesetzt.

Die Rückflusskrankheit ist meistens darauf zurückzuführen, dass der Verschlussmechanismus zwischen Magen und Speiseröhre nicht richtig funktioniert. So können Magensäure wieder in die Speiseröhre gelangen. Dies reizt die Schleimhaut und löst das brennende Gefühl, also Sodbrennen, sowie unangenehme Aufstoßen aus. Doch es gibt noch weitere Symptome, die auf GERD hindeuten können. Hier noch einmal alle im Überblick:

Die Symptome bei einer Refluxerkrankung

- Schmerzendes Brennen in der Speiseröhre, im Rachen oder sogar hinter dem Brustbein
- Saures Aufstoßen
- Salziger Geschmack im Mund
- Schluckbeschwerden
- Vermehrtes Räuspern, Reizhusten, Heiserkeit oder sogar Halsschmerzen

Die letztgenannten Symptome sind zwar eher untypisch, können aber entstehen, wenn die Atemwege durch die Magensäure gereizt werden. Wichtig ist es, dass bei anhaltenden Beschwerden ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht wird, um herauszufinden, ob es sich um Reflux handelt. Denn die Erkrankung kann durchaus zu Komplikationen führen. Mögliche Folgen sind zum Beispiel Schleimhautschäden an der Speiseröhre oder auch eine langfristige Veränderung des Schleimhauttyps (Barrett-Ösophagus), wodurch das Risiko für die Entstehung von Speiseröhrenkrebs erhöht werden kann. Auch anhaltende Schluckstörungen, Zahnprobleme, Mundgeruch oder Entzündungen der Atemwege können eine Folge der gastroösophagealen Refluxerkrankung sein.

Als Vorbeugungsmaßnahmen bzw. zur Linderung der bestehenden Beschwerden wird sowohl bei Reflux als auch Sodbrennen ein gesunder Lebensstil empfohlen. Als zusätzliche Unterstützung und zur Linderung der Symptome bei der gastroösophagealen Refluxerkrankung hilft die Einnahme von GastroBalance Reflu. Das Medizinprodukt setzt mit seiner 4-fach Wirkung auf Bio-Barriere, Neutralisation, Schutz und Regeneration, ganz ohne Laktose, Gluten, Alginate oder Zuckerzusatz!

Das Gefühl Angst – ein vertrautes Phänomen und natürlicher Selbstschutz

Im Grunde ist Angst ein natürliches Phänomen bzw. eine biologische Reaktion unseres Körpers. Sie gehört sozusagen zu unserer genetischen Grundausstattung. Angst hilft uns dabei, uns angesichts einer ernsten oder vielleicht sogar riskanten Situation aktiv zu schützen.

Was geschieht in unserem Körper?
Angesichts von Druck, Stress oder eines Augenblicks, den wir als bedenklich wahrnehmen und der uns verunsichert, schüttet unser Körper vermehrt Hormone wie etwa Adrenalin aus. Herzschlag und Blutdruck steigen, die Bronchien erweitern sich und unser gesamter Stoffwechsel läuft beschleunigt ab. Manchmal verspüren wir auch den bezeichnenden Kloß in der Kehle. Doch genau diese Anzeichen helfen uns dabei, eine Situation besser einzuschätzen und im Ernstfall die richtige Entscheidung zu treffen. Angst ist also ein ebenso wichtiges Warnsignal unseres Organismus' wie etwa Schmerz, da sie uns zur Vorsicht mahnt.

Was kann Angstgefühle auslösen?
Jeder von uns kann ganz individuelle Ursachen nennen. Schließlich sieht unser Alltag sehr unterschiedlich aus, und wir haben im Laufe unseres Lebens sehr verschiedene Erfahrungen gemacht, die uns nachhaltig prägen.

Stress und Belastungen im Alltag: ob Beruf, Familie oder Freizeit – wir alle müssen täglich einer Fülle an Aufgaben und Erwartungen gerecht werden.

Sorgen um Gesundheit und Existenz: auch die Sorge vor Krankheit kann spürbare Angstgefühle auslösen – erst recht, wenn wir akut erkrankt sind. Oft neigen wir dazu, unsere Angstzustände zu verdrängen. Unbewusst entwickeln wir eventuell eine Art Vermeidungsverhalten.
Wir möchten uns keine Schwäche zugestehen und am liebsten tagein tagaus perfekt funktionieren! Angststörungen oder Depressionen sind nach wie vor oft ein Tabuthema. Eigentlich ist es absurd: Psychische Krankheiten sind heute hinlänglich bekannt, und Tausende von Menschen leiden darunter. Der wichtigste Rat: Seien Sie sich selbst gegenüber ehrlich.

Wie kann man Angststörungen behandeln?
Angststörungen lassen sich heute sehr individuell und erfolgreich therapieren. Überdies gibt es viele Möglichkeiten der medikamentösen Behandlung – etwa mit sogenannten Selektiven-Serotonin-Noradrenalin-Hemmern oder anderen Antidepressiva. Auch pflanzliche Arzneimittel können auf ganz natürlichem Wege zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit führen. So hilft Lasea® mit einem speziellen Arzneilavendelöl gegen innere Unruhe, Angstgefühle und daraus resultierende Schlafstörungen.

Jetzt hat er wieder Saison - der Schnupfen!

Ein Schnupfen (med.: Rhinitis) kann durch Viren oder durch Bakterien hervorgerufen werden, meist begleitet von Halskratzten und Schwächegefühl. Je nach Stärke der Erkältung kommen dann Geruchs- und Geschmacksstörungen und Fieber dazu. Ein „normaler“ Schnupfen dauert in der Regel 7-9 Tage, eine Nasennebenhöhlenentzündung dagegen bis zu 14 Tage.

Die Entzündung der Schleimhaut ist selten auf die Nasenhaupthöhle beschränkt, meist ist zusätzlich auch die Schleimhaut einer oder mehrerer Nasennebenhöhlen betroffen. Eine strenge Unterteilung zwischen einem Schnupfen (Rhinitis) und einer Nasennebenhöhlenentzündung (einer sogenannten Sinusitis) ist somit kaum möglich. Man spricht daher zusammenfassend von einer „Rhinosinusitis“.
Nach einigen Tagen, wenn das Sekret immer zähflüssiger wird, kommt der Selbstreinigungsmechanismus der Nase zum Erliegen. Das Sekret kann nicht mehr abtransportiert werden. Spätestens jetzt wird es Zeit, dagegen etwas zu unternehmen, sonst kann es zu einer bakteriellen Superinfektion kommen. Diese sollte immer vom Arzt begutachtet und behandelt werden.
Neben Wärme und Schonung gibt es verschiedene Medikamente und Naturheilmittel speziell zur Therapie von Nasennebenhöhlenentzündung und Schnupfen. Neben Inhalationen, Wickeln und Einreibungen mit Heilkräutern oder ätherischen Ölen, hat sich auch eine Mischung verschiedener Heilkräuter in Tropfen oder Tablettenform bewährt.
Sinupret® bekämpft also in erster Linie die Symptome der Nasennebenhöhlenentzündung.
Daher ist es sowohl bei viraler als auch bei bakterieller Rhinosinusitis geeignet. Es wirkt

- schleimlösend
- entzündungshemmend
- antiviral

Sinupret® bietet dank seiner kombinierten Wirkeigenschaften eine optimale Therapie zur Bekämpfung einer Rhinosinusitis. Es ist nicht nur hochwirksam, sondern als pflanzliches Arzneimittel auch besonders gut verträglich: In den Darreichungsformen Saft und Tropfen ist Sinupret® bereits für Kinder ab zwei Jahren zugelassen.

Lassen Sie sich fachgerecht beraten! Christophorus-Apotheke Schwertberg – das tut gut!

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Was unser Immunsystem fit macht

Manche Menschen schwören auf regelmäßige Saunabesuche, manche auf andere „Abhärtungs-Rituale“, um ihr Immunsystem fit zu halten. Die immunologische Forschung aber zeigt immer klarer auf, wie komplex unser Immunsystem eigentlich arbeitet.

Es ist sehr wichtig, dass unser Immunsystem rasch erkennt, ob es sich bei den immunologischen Stressoren um echte Feinde handelt oder eher nur um harmlose Reize. Ernährungsmediziner entwickelten daher eine komplexe Immunformel, die nicht darauf abzielt, unser Immunsystem zu stärken, sondern darauf, es zu stabilisieren. Die Formel wurde im Rahmen einer Placebo-kontrollierten Doppelblind-Studie getestet und übertraf die Erwartungen der Experten.

Die Formel namens Immun44 wird von uns empfohlen, um das Immunsystem optimal mit Mikronährstoffen auszustatten. Ein gut funktionierendes Immunsystem ist die Grundlage für ein ausgeglichenes Allgemeinbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Immer mehr Menschen leiden ungewöhnlich oft an Erkältungen und das nicht nur während der typischen Erkältungszeit im Winter.
Einseitige Ernährung, Nikotin- und Alkoholkonsum, aber auch Stress und seelische Konflikte rauben unserem Organismus gespeicherte Nährstoffreserven und entleeren unsere Immunakkus.
Kinder, gestresste und ältere Menschen sind besonders oft davon betroffen, in immunbelastende Situationen zu gelangen. Mit einer gesunden Ernährung können wir unser Immunsystem maßgeblich beeinflussen und stärken. Fehlen bestimmte Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente dauerhaft in unserer Nahrung, so kann das Immunsystem nicht mehr genug leisten und kann überfordert reagieren.

Bereits seit der Antike ist die graubehaarte Zistrosen-Heilpflanze naturmedizinisch bekannt.
Der Wirkkomplex in Immun44® von Ökopharm44® enthält alle für das Immunsystem notwendigen Mikronährstoffe und die natürliche Plantovir®-Formel aus der Zistrose in einem Produkt vereint. In Zeiten besonderer Belastung hat sich speziell diese Zusammensetzung von verschiedenen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bewährt.

Kommen Sie zu uns und fragen Sie nach der richtigen Dosierung-Christophorus-Apotheke - Das tut gut!

Jetzt geht´s Halsschmerzen an die Gurgel

Bei Halsschmerzen und Schluckbeschwerden ist Dorithricin® eine wirksame Empfehlung. Dorithricin® enthält drei effektive Wirkstoffe in einer einzigartigen und medizinisch intelligenten Zusammensetzung. Auf diese Weise bietet Dorithricin® einen schnellen Wirkeintritt in Minuten und schmerzstillende Langzeitwirkung über Stunden – durch eine placebo-kontrollierte Doppelblindstudie klinisch bestätigt.
Und das ohne dabei unnötig zu betäuben.

Zudem enthält Dorithricin® den lokal wirksamen Wirkstoff Tyrothricin – ein antimikrobielles Peptid (AMP), das wie natürliche Bestandteile unseres Immunsystems wirkt. Es verursacht keine Resistenzen und beeinträchtigt nicht das Darmmikrobiom, da es nach dem Verschlucken sofort inaktiviert wird. AMPs haben meist eine physikalische Wirkung auf die Zellhülle von Mikroorganismen in Form der Zerstörung der Membran und damit Lyse der Zelle.
Auch Tyrothricin inaktiviert so innerhalb von wenigen Minuten Bakterien UND erkältungsrelevante Viren.

APOTHEKE SCHWERTBERG

MEIN TIPP

Mag. Christoph Hoyer

„Dorithricin® bremst den Infekt, bevor die Halsschmerzen schlimmer werden."

RABATT-GUTSCHEIN auf der Rückseite!

Mexavit-C bei Erkältungskrankheiten!

Husten, Schnupfen, Heiserkeit – Erwachsene leiden im Schnitt bis zu fünf Mal im Jahr oder ca. 200 Mal im Leben an einem oder mehreren dieser Erkältungssymptome. Erkältungen werden oft nur als lästig eingestuft und möglichst ignoriert.

Wie genau eine Erkältung verläuft, welche Beschwerden auftreten und wie lange sie dauert, ist bei jedem Menschen anders. Vorbeugen können Sie z.b mit Saunagänge oder Wechselduschen welche das Immunsystem.trainieren Viel Bewegung und ausreichend Schlaf fördern außerdem die Bildung von Abwehrzellen. Ernähren Sie sich ausgewogen und vitaminreich mit viel Obst und Gemüse. Trinken Sie mindestens zwei Liter am Tag.

Sollte Sie es aber dennoch erwischen ist die richtige Behandlung von grosser Bedeutung.
Eine Erkältung klingt zwar in den meisten Fällen nach 8-10 Tagen von alleine ab. Wurden die Erkältungssymptome jedoch ignoriert und nicht behandelt, können so genannte bakterielle Sekundärinfektionen drohen. Was mit einem leichten Schnupfen begonnen hat, wird so rasch zu einer Mittelohrentzündung, Bronchitis oder sogar Lungenentzündung. Im Rahmen einer Erkältung tritt oft Fieber auf. Als besonders gut wirksam hat sich dabei die Kombination aus Paracetamol und Vitamin C erwiesen – enthalten in Mexa-Vit C ratiopharm Brausetabletten.
Paracetamol wirkt schmerzstillend und fiebersenkend. Diese Eigenschaften werden durch Vitamin C unterstützt. Da im Rahmen einer Erkältung immer erhöhter Bedarf an diesem Vitamin besteht, wird dieser gleichzeitig gedeckt. Paracetamol und Vitamin C sind somit ein geradezu ideales Duo bei Erkältungskrankheiten bzw. grippalen Infekten! Diese Substanzen sind auch für Kinder bereits ab dem 6. Lebensjahr geeignet. Die in der Christophorus-Apotheke erhältlichen Brausetabletten können als Heiß- oder Kaltgetränk zubereitet werden.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

OTC-AT-00399

Der Husten – ein lebenswichtiger Reflex

Häufiger Begleiter einer Erkältung ist – neben Halsweh und Schnupfen – der Husten. Meist beginnt es mit Halskratzen und trockenem Reizhusten und geht dann über in produktiven Husten, verbunden mit vermehrter Schleimproduktion.

Husten ist ein lebensnotwendiger Schutzreflex der Atemwege, welcher sich in einer reflexartigen und freiwilligen Ausstoßung von Luft aus den Lungen äußert. Erwähnenswert hierbei ist, dass Husten keine Krankheit an sich ist, sondern vielmehr ein Symptom anderer Erkrankungen.

Klinisch wird der Husten in zwei Arten unterteilt: Trockener Reizhusten und produktiver Husten, wobei die Grenzen zwischen beiden fließend sind.

Husten hält selten länger als 3 Wochen an, kann jedoch je nach Krankheitsverlauf bis zu 8 Wochen andauern (akuter Husten). Wenn der Husten länger als 8 Wochen anhält, ist er chronisch.

BRONCHOSTOP® mit dem bewährten, pflanzlichen Phyto-Vital-Komplex Thymian und Eibisch zeigt eine rasche und zuverlässige Wirkung bei jedem Husten*, ob trockener Reizhusten oder produktiver Husten mit schleimigem Auswurf. Die beiden Wirkstoffe Thymian und Eibisch sind gerade gemeinsam hochwirksam, da sie sich in ihrer Wirkung ergänzen: Die wertvollen ätherischen Öle des Thymians lösen den Schleim in den Bronchien und beschleunigen das Abhusten, während Eibisch die Reizung der Schleimhaut und damit verbundenen trockenen Husten lindert.

Aufgrund des noch nicht vollständig ausgereiften Immunsystems leiden Kleinkinder sechs- bis zehnmal jährlich an einer Erkältung, deutlich häufiger als Erwachsene. Für eine medikamentöse Behandlung empfehlen wir Hustenmittel mit rein natürlich Inhaltsstoffen, welche Ihren Kleinen rasch und zuverlässig helfen.

BRONCHOSTOP® Kinderhustensaft für Kinder ab 1 Jahr beruhigt, lindert und schützt bei jedem Husten.

Die rein natürlichen Inhaltsstoffe Eibisch und Honig ergänzen sich ideal in Ihrer Wirkung.

BRONCHOSTOP® Kinderhustensaft weist eine sehr gute Verträglichkeit auf, da er ohne Alkohol, laktosefrei, glutenfrei und frei von künstlichen Farbstoffen ist.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei Erkältungshusten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. *Bei Erkältungshusten I ** IQVIA MAT 04/2022, 01A Hustenmittel

Wenn einem die Worte fehlen

NEU

Heiserkeit auch Dysphonie genannt, hat ihren Ursprung meist in einer Erkältung oder Überbeanspruchung der Stimmbänder. Die Stimme klingt rauer und schwächer als dies normal der Fall ist, im schlimmsten Fall kann diese sogar ganz ausbleiben.

Jetzt heißt es zuallererst die Stimme zu schonen und die Schleimhäute zu pflegen. Die Inhaltsstoffe der Tantills® Halspastillen bilden durch das Lutschen einen Schutzfilm und legen sich wie ein Balsam über die Schleimhaut in Hals und Rachen, so dass die gereizte Schleimhaut geschützt wird und sich erholen kann. Unterstützend können Hausmittel wie Salbeitee und Salzwasser-Spülungen den Heilungsprozess beschleunigen. Dauert die Heiserkeit länger als 3 Wochen an, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

WENN DER HALS GLÜHT

Halsbrennen ist die seltenste Art von Halsschmerzen und meist auf vorübergehende Reizungen oder Infektionen zurückzuführen. Oftmals geht ein Brennen im Hals mit Mundtrockenheit und Schluckbeschwerden einher.

Häufige Ursachen für Halsbrennen sind Reizungen im Mund, Sodbrennen, passives/aktives Rauchen oder auch Erkältungen. Auf heiße und säurehaltige Speisen sollte während der Beschwerden verzichtet werden.

Bei Halsschmerzen kommt der Eichenrinde eine besondere Bedeutung zu. Durch die stark abschwellende Wirkung der Gerbstoffe werden Schluckbeschwerden und Halsschmerzen schnell gelindert. Tantills® Halspastillen mit Eichenrindenextrakt lin dern Halsschmerzen ganz natürlich – ohne Chemie. Der Wirkomplex aus Eichenrindenextrakt und pflanzlichem Glycerin wirkt abschwellend auf die angeschwollenen und entzündeten Schleimhäute und lässt diese wieder abschwellen. Tantills® Halspastillen ist für Erwachsene in den erfrischenden Geschmacksrichtungen HoneyLemon und Blackcurrant erhältlich.

JETZT NEU! Tantills® junior für Kinder ab 4 Jahren! Die zuckerfreie Formulierung mit fruchtigem Erdbeergeschmack schont die empfindlichen Milchzähne und lässt Kinder gerne Lutschen.

easy bei Husten!

Die chemische Alternative für Erwachsene!

Easybronchial Stop Forte der zuckerfreie Hustensaft bei trockenem Husten. Dextromethorphan wird zur symptomatischen Behandlung des trockenen Hustens und des Reizhustens eingesetzt.

Reizhusten – trockener, unproduktiver Husten – geht auf eine Überaktivität des Hustenzentrums im Stammhirn zurück. Seit den 1950er Jahren gibt es dagegen Dextromethorphan. Der Hustenstiller dämpft das Hustenzentrum, indem es dessen Reizschwelle verschiebt. Schon eine Viertelstunde nach der Einnahme ist der Hustenreflex gedämpft. Die Wirkung hält bis zu sechs Stunden an.

Dieser Hustensirup sollte aber nur einige Tage verwendet werden und bedarf vor der Einnahme eine genaue Erklärung durch unser Fachpersonal.

Easybronchial Stop Forte stoppt den trockenen und belastenden Husten bis zu 10 Stunden.

Zusätzlich ist der Hustensaft auch zuckerfrei.

Über Wirkung und unerwünschte Wirkung informieren Gebrauchsinformation und Ihre Christophorus-Apotheke.

Magnesium phosphoricum Jetzt wird's heiß

Die Nummer 7 der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler ist bekannt als der Betriebsstoff für die unwillkürliche Muskulatur wie z.B. die peristaltischen Bewegungen des Darms.

Unter den erfahrenen Schüßler Anwendern ist die heiße 7 schon seit jeher ein Begriff, ihre Anwendung ist schon lange bekannt und bewährt. Je nach Schwere des Mangels wurden ein paar Tabletten im heißen Wasser aufgelöst und getrunken.

Jetzt ist das Tabletten zählen nicht mehr notwendig, denn nun gibt es die „heiße" 7 schon gebrauchsfertig abgepackt im 2,5g Stick. Je nach Bedarf werden bis zu 3 mal täglich ein Beutel in 250 ml frisch abgekochtem heißem Wasser aufgelöst, und bei Besserung die Anzahl reduziert.

Bei Kindern unter 6 Jahren empfiehlt es sich die Tabletten in gewohnter Form zu lutschen.

Die Sticks sind optimal für unterwegs und für die Reise, da sie klein verpackt sind und überall mithin genommen werden können.

Da es sich um eine Trituration handelt sollte dieses Magnesium mit Abstand zum Essen eingenommen werden. Das kann entweder 15 Minuten nach dem Essen sein oder davor. Durch das schlückchenweise Trinken wird der Mineralstoff gut über die Mundschleimhaut aufgenommen. Der Körper kann so sofort darauf zugreifen und ihn gleich in die Zelle einschleusen.

Ebenso gibt es eine Zulassung für Menstruationskrämpfe und zur Begleitung in der Geburtsphase. Bei Menstruationsbeschwerden ist die heiße 7 ein wichtiger Begleiter für Frauen da es rasch zur Linderung kommen kann und auch schon die vorbeugende Einnahme ist empfehlenswert. Da das feinstoffliche Magnesium auch auf die Gebärmuttermuskulatur Einfluss nimmt, bringt es Linderung bei Geburt– und Krampfwehen. Rechtzeitige Einnahme ist hier allerdings von Vorteil, da der Betriebsstoff in großen Mengen vorhanden sein sollte. Die heiße 7 ist aber nicht nur im Bereich von Krämpfen und Muskulatur eine große Nummer, auch bei vermehrtem Stress und als natürlicher Einschlaf-Helfer ist Magnesium das Mittel der Wahl.

Zusätzliche kleine Anzeichen können uns helfen wann es wieder Zeit für eine Tasse heiße 7 wird: z.B.

- Permanente nervöse Anspannung
- Versagensängste
- Nervöse Röte im Gesicht

APOTHEKE SCHWERTBERG

MEIN TIPP

PKA Julia Wöckinger

Ideal für unterwegs die „heiße 7" im Portionsbeutel. Keine Tabletten zählen mehr, einfach Beutel aufreißen und in ein heißes Wasser geben. Schluss mit krampfartigen Beschwerden jeder Art. Praktisch auch zum mitnehmen auf Reisen und auf Tagestouren.

NATURPRODUKTE aus Ihrer Christophorus Apotheke

ERKÄLTUNGSBAD FÜR KINDER UND ERWACHSENE

Dieses Aromapflegebad der Christophorus-Apotheke wird eigens für Erkältungen von uns hergestellt.
Nur hochwertige ätherische Öle, die auf ihre Wirkstoffe hin untersucht wurden und aus biologischem Anbau stammen, werden dafür verarbeitet.
Wir legen großen Wert darauf, nur die beste Qualität zu verwenden.

Schlafprobleme – eine neue Kombination die einen erholsamen Schlaf verspricht!

Hand aufs Herz – wie viele Stunden pro Nacht schlafen Sie? Falls die Antwort „Zu wenig!“ lautet, sind Sie damit nicht allein: In der Onlineumfrage „Wie schläft Österreich?“ gaben die meisten der 1.000 Befragten nämlich an, im Durchschnitt nur 6,66 anstatt der empfohlenen 7–9 Stunden zu schlafen. Dass das nicht genug ist, meint auch Univ.-Prof. Manuel Schabus, Österreichs führender Schlafforscher am Salzburger Centre for Cognitive Neuroscience (sleepscience.at).

Vor allem während der Arbeitswoche schlafen viele zu wenig – eine Tatsache, die man nicht einfach durch längeres Im-Bett-Bleiben am Wochenende ausgleichen kann. Dabei sei ein regelmäßiger Schlafrhythmus besonders wichtig,

Aber nicht nur die Dauer, auch die Schlafqualität hat maßgebliche Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Nur zehn Prozent der Umfrageteilnehmer*innen fühlen sich nach dem Aufwachen munter und ausgeruht, während 21 Prozent zugeben, nur schwer in die Gänge zu kommen – was sicher auch daran liegt, dass mehr als 50 Prozent aller Interviewten mindestens einmal pro Nacht aufwachen. Die Folgen von schlechtem Schlaf: Viele Übermüdete sagen Treffen mit Freunden oder geplante Sporteinheiten ab, bekommen Heißhunger auf Süßes und sind leicht reizbar. Auch Gedächtnis und Immunsystem funktionieren bei zu wenig Schlaf nicht so, wie sie sollten.

3 Tipps für besseren Schlaf

- Verbannen Sie Laptop, Handy und Co aus dem Schlafzimmer
Ein Buch zu lesen ist für unser Gehirn entspannender, als ihm per Fernseher oder Tablet Aktivität vorzugaukeln.
- Reduzieren Sie schlafstörende Substanzen. Auch wenn es manchmal schwerfällt: nach Mittag keinen Kaffee mehr trinken und vor dem Schlafengehen keinen Alkohol zu sich nehmen.
- Finden Sie entspannende Rituale
Ein warmes Bad, eine gute Tasse Tee oder beruhigende Yogapositionen.

Natürlich gut schlafen

Gesunder Schlaf ist ein komplexer Vorgang. Oft kommt es wegen Stress und sich im Kreis drehender Gedanken zu Abschalt- und Schlafproblemen.

Das Nahrungsergänzungsmittel Novanight® verhilft mit pflanzlichen Inhaltsstoffen und Melatonin zu gesundem Schlaf:

- **Einschlafen:** Melatonin ist ein körpereigenes Hormon und trägt zur Verkürzung der Einschlafphase bei.
- **Durchschlafen:** Zitronenmelisse hilft dabei, einen gesunden Schlaf aufrechtzuerhalten.
- **Erholt aufwachen:** Passionsblume und Kalifornischer Mohn tragen zur Entspannung bei und unterstützen einen erholsamen Schlaf.

Der Wechsel in die dunkle Jahreszeit

Im Frühjahr und über den Sommer bekommen wir viel Sonne und Licht und können unsere Energiespeicher gut befüllen. Im Herbst steht dann ein großer Wandel bevor, da die Tage schon kürzer werden und in den Morgenstunden bereits eine zweite dickere Schicht notwendig ist.

Auch unserem Gemütszustand steht ein Wandel bevor, denn im Frühjahr wo wir Pläne für das kommende Jahr geschmiedet haben und im Sommer wo wir diese dann umsetzten, kommt mit der Herbst- und der Winterzeit die Ruhe, in der wir das vergangene Jahr noch einmal Revue passieren lassen.

Der Garten und die Natur werden winterfit gemacht und man zieht sich in die eigenen vier Wände zurück. Es kehrt Ruhe in den Alltag ein. Genau so eine Ruhe führt aber manchmal auch zu Unruhe und Stress. Die dunkleren Tage sorgen für weniger Licht und so auch oft für weniger Energie im Laufe des Tages. Viele Menschen hätten gerade jetzt in dieser Jahreszeit das Bedürfnis sich anderen mitzuteilen finden aber unter Umständen kein Gehör bei Ihren Mitmenschen. Denn anstatt sich Ruhe zu gönnen und Inne zu halten haben Winterputz und Weihnachtsstress den Vortritt. Keine Pause, schlechter Schlaf, schlechte Laune und Gedankenkreisen sind nur ein paar der möglichen Gemütszustände, die hervortreten können. Man gerät aus dem Gleichgewicht, und das Rad dreht sich weiter. Um nicht gleich zu einer chemischen Keule greifen zu müssen können auf natürliche Blütenessenzen zurückgegriffen werden.
Eine sanft schwingende Mischung für Ihren Winteralltag:

Agrimony lässt uns wieder zuversichtlich werden und uns aufrichtig fröhlich sein. Unsere Gefühle sind richtig und sollen auch gezeigt werden. Mit **Crab Apple** können wir uns selbst annehmen, wie wir sind. Nichts muss Perfektion haben, man lernt sich so zu lieben, wie man ist. **Elm** unterstützt uns, unsere Herausforderungen zu meistern, wenn wir uns diesen nicht immer gewachsen fühlen. In der verkürzten Tageszeit kann es vorkommen, dass Menschen ohne Grund etwas trübsinnig und bedrückt sind. **Mustard** ist hier die Blüte der Wahl. Durch sie werden unsere Gedanken wieder klarer und bekommen wieder Zuversicht. Fühlt man sich in einem Hamsterrad gefangen und läuft Gefahr auf Grund von Pflichtbewusstsein seine Grenzen zu ignorieren sollte auch **Oak** in seiner Mischung verwenden. Es verbraucht enorme Energie, über seine eigenen Grenzen zu gehen.

Der Winter ist unser Ruhepool und sollte unsere Energiereserven wieder befüllen, damit wir wieder voller Tatendrang in den Frühling gehen können. Darum ist es sicher gut eine sanfte Begleitung zu haben, die uns hilft etwas langsamer zu machen und uns wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren. Das entschleunigt und spart Energie, die wir gut nützen könnten um sich um uns selbst zu kümmern und es sich gut gehen zu lassen.

Dann ist die dunkle Jahreszeit kein verhasster „Gegner“ mehr sondern ein willkommener Freund nach dem Sommer und dem Herbst.

So richtig aktiv sein beim Fasten - ist das denn überhaupt möglich?

Diese Frage habe ich mir vor einiger Zeit auch gestellt. Nur wenig oder gar nichts essen eine ganze Woche lang und dann auch noch Wandern den ganzen Tag oder Sport treiben. Das stellen sich die meisten Menschen eher als Quälerei und schier unmöglich vor. Aber auf diese Frage darf und kann ich nun mit einem klaren Ja! antworten.

Auf ein paar kleine Details sollte man dennoch bei dieser Art von Fasten achten. Bevor man sich auf eine Zeit des Fastens einlässt, sollte man für sich selber festlegen nach welcher Art man Fasten möchte.

Es gibt Fastenmetoden wo man mehr Energie zur Verfügung hat als wie etwa, wenn man nach Buchinger fastet. Solle man sich für eine sehr aktive Fastenzeit entscheiden, ist es ideal, wenn man schon auf die eine oder andere Fastenerfahrung zurückgreifen kann. Ebenso wichtig für eine aktive Fastenzeit ist es, wenn man selber davor auch schon aktiv gewesen ist. Es könnte sonst sehr herausfordernd, eventuell auch überfordernd werden, wenn man plötzlich den Körper beiden Beanspruchungen aussetzt.

Genauso wichtig wie die passende Methode ist auch der richtige Zeitpunkt. In den warmen Sommermonaten ist es für Vollfaster oft angenehmer zu fasten als im Winter, da der Körper ein anderes Wärme- und Kälteempfinden hat als sonst. Aber das ist nur ein persönliches Empfinden und darf von jedem selbst herausgefunden werden.

Was darf man sich nun unter einer aktiven Fastenwoche vorstellen? - Gleich vorne weg! - aktiv heißt nur ein größeres Ausmaß an Bewegung aber definitiv sehr entschleunigt! Moderater Ausdauersport ist ok aber keine harten oder überfordernde Trainings. Genauso wie moderates Wandern angemessen ist, aber keine harten Tagestouren über viel Distanz und Höhenmeter. Hier sollte man sich für eines entscheiden und es auch seinen eigenen Möglichkeiten anpassen.

Definitiv gilt: alles was im Fastenschritt möglich ist und man sich fit genug fühlt ist in Ordnung. Da liegen die Grenzen bei jedem Menschen wo anders. Wichtig ist hierbei realistisch zu planen und sich nicht aus falschem Ehrgeiz zu überfordern. Hier gilt die Devise: Weniger ist mehr. Fest verankert sollten auch in aktiven Fastenzeiten definitiv Erholung und Ruhe sein. Milde Saunagänge und sanftes Yoga können hier Balsam für die Seele sein.

Am besten für Erholung sorgt natürlich ausreichend Schlaf vor Mitternacht, der während des Fastens auch einmal weniger sein darf. Viele Faster machen hier die Erfahrung gut erholt zu sein, auch mit weniger Schlaf.

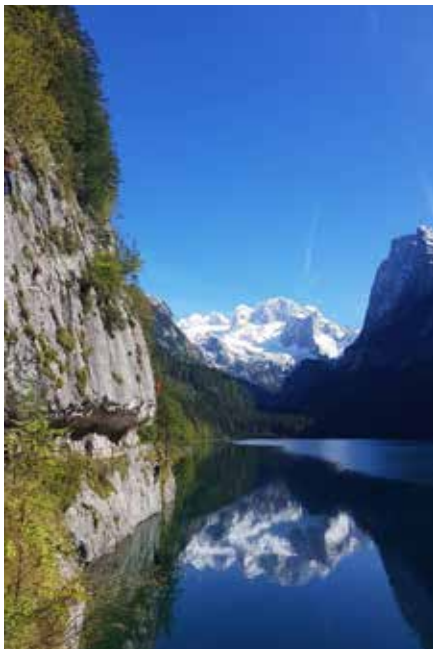
Unbedingt durchdacht gehört der Gedanke wie man sich richtig verpflegen kann! In jeden Rucksack gehört ausreichend Trinken und eine der Fastenanwendung angepasste, geeignete Verpflegung. Z.B. Gemüse beim Basenfasten und 1/8l Saft und 1/8 l Suppe bei der Buchingermethode.

Behält man diese kleinen Regeln im Auge steht einer gelungenen aktiven Fastenzeit nichts im Wege, und wenn man gut auf sich achtet ist alles möglich!

Um auf Nummer sicher zu gehen, würde ich solche Fastentouren nie alleine machen, sondern immer in Begleitung einer Gruppe und einer Fastenleiterin. Es kann auch mit guter Vorbereitung immer zu Tagen kommen, wo man nicht so fit ist oder auf Begleitung besonders angewiesen ist. Außerdem macht es gemeinsam viel mehr Spaß!
Ich durfte heuer eine solche Wanderung im Rahmen meiner Ausbildung mitmachen und konnte viele tolle Einblicke gewinnen und noch viel schönere Augenblicke genießen. Ich freue mich schon auf meine nächste Fastenwoche hier in Schwertberg.

Aja ich bin **Julia Wöckinger** und habe die Ausbildung zum **Fasten-Gesundheit und Vital-Coach** abgeschlossen.

Kommen Sie zu uns in die Christophorus-Apothelke und lassen Sie sich von mir beraten.



NATURPRODUKTE aus Ihrer Christophorus Apotheke

HAUSEIGENER ERKÄLTUNGSBALSAM

Eukalyptus, Thymian und Myrte sind bewährte Heilpflanzen für Atemwege, Bronchien und Lunge. Die naturreinen ätherischen Öle vertiefen die Atmung und schenken ein belebendes, befreiendes Gefühl von Ruhe und Kraft.

- In unserem hauseigenen **Erkältungsbalsam für Erwachsene** verarbeiten wir nur 100% naturreine ätherische Öle und eine Basiscreme aus Pflanzenölen ohne allergieverdächtige Emulgatoren und Mineralöle.
- Unser **Erkältungsbalsam für Schulkinder** ist optimal für das Alter von 6 – 14 Jahren.
- Unser **Erkältungsbalsam für Schwangere und Kleinkinder** (1 – 6 Jahre) ist speziell auf die Bedürfnisse von Kleinkindern abgestimmt. Mit vor allem beruhigend wirkenden Ölen werden nicht nur die Erkältungssymtome gelindert und die Vermehrung der Viren und Bakterien reduziert, sondern er sorgt auch für einen besseren Schlaf.

Was steckt in der Papaya und warum machen wir daraus Caricol®?

Unser dynamisches Leben bringt eine Vielfalt an Belastungen mit sich, die unsere Verdauung und somit unser Wohlbefinden negativ beeinflussen. Umso wichtiger ist es, unseren Körper mit natürlichen und wirksamen Methoden zu stärken.

Die verdauungsfördernden Inhaltstoffe der Papaya – wie das Papain – helfen dem Organismus, Eiweiße schneller und gründlicher zu verdauen und Speisereste aufzulösen. Damit wird die Darmpassage beschleunigt und Entzündungen entgegengewirkt.

Caricol® und die Caricol-Hafer-Produkte basieren auf Zubereitungsverfahren, wie sie aus den Traditionellen Chinesischen und Ayurvedischen Ernährungslehren bekannt sind.

Die Betrachtung von Körper und Geist als Einheit sowie deren gegenseitige Abhängigkeit erlauben eine differenzierte Betrachtung aller körperlichen und seelisch-psychischen Vorgänge.

So können Verdauungsprobleme wie Verstopfung oder Blähungen und negative emotionale Zustände wie Stress einander bedingen und den Organismus aus seinem natürlichen Gleichgewicht bringen. „In der Mitte liegt die Kraft". Dieses Wissen hat die buddhistische Meisterin und Erfinderin von Caricol® und der Caricol-Hafer-Produkte, Ji Kwang Dae Poep Sa Nim, erlangt. Die patentierten Herstellungsverfahren vervielfachen die natürlichen Eigenschaften der Papaya und des Hafers zur Unterstützung des gesamten Verdauungstraktes.

Die rein pflanzlichen „Power-Konzentrate" beruhigen, regulieren und aktivieren die Verdauung auf natürliche Weise.

Die Frucht vom „Baum der Gesundheit"

Basierend auf dem Reichtum an wertvollen Inhaltsstoffen und ihren verdauungsfördernden Eigenschaften nannten die südamerikanischen Indios die Papayapflanze auch „Baum der Gesundheit".

Die Inhaltsstoffe der Papaya stärken die Verdauung u.a. durch Papain, das Papaya-Enzym. Die Papaya wirkt basisch auf den Magen, enthält sämtliche essenziellen Aminosäuren, große Mengen an Kalzuim, Magnesium und Kalium, beinhaltet Pektin und essenzielle Fettsäuren, sowie Bioflavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe) gegen den oxidativen Stress freier Radikaler (aggressiver Sauerstoffverbindungen).

WIDMER REMEDERM – Die Linie für trockene und empfindliche Haut. Von Dermatologen empfohlen.

Eine trockene Haut ist nicht mehr imstande, ihre natürliche Schutzfunktion wahrzunehmen und verliert zudem die Fähigkeit, Feuchtigkeit zu speichern. Dies kann zu starken Spannungsgefühlen und Hautirritationen führen. Die Produktlinie „Remederm" von Louis Widmer spendet trockener Haut intensiv Feuchtigkeit, nährt und stärkt die natürliche Barrierefunktion der Haut und schützt so optimal vor äußeren Einflüssen.

REMEDERM GESICHTSCREME ANTI-AGING
Bei trockener Haut ist diese Creme die optimale Tages- und Nachtpflege. Sie bietet Ihrer Haut Schutz, Pflege und Feuchtigkeit. So ist sie bestens versorgt.

REMEDERM SHAMPOO
Wenn die Kopfhaut juckt und spannt, ist dieses Shampoo die beste Wahl. Es befeuchtet die Kopfhaut und lindert Irritationen. Ideal für das tägliche Waschen der Haare.

REMEDERM DUSCHÖL
Es enthält sechs hochwertige, natürliche Öle, welche die Haut beim täglichen Duschen bestens versorgen, pflegen und beruhigen.

REMEDERM KÖRPERMILCH 5% UREA
Sie schützt die Haut vor dem Austrocknen und verleiht ihr ein geschmeidig zartes Gefühl. Dank der angenehmen Textur lässt sich d ie Milch wunderbar leicht auftragen, zieht schnell ein und spendet den ganzen Tag über viel Feuchtigkeit.

REMEDERM LIPPENBALSAM
Sind Ihre Lippen im Winter auch oft trocken, rissig und spröde? Dann gibt´s hier die Lösung: Der Lippenbalsam von Widmer macht sie sofort wieder weich und geschmeidig. Er enthält unter anderem Shea Butter und Vitamin A.

REMEDERM SILBER CREME REPAIR
Sie wurde speziell für extrem trockene, gereizte und gerötete Hautpartien entwickelt. Das enthaltene Silber wirkt leicht desinfizierend. Hautirritationen werden gelindert und Urea sorgt zudem für eine intensive Befeuchtung der trockenen Haut.

RABATT-GUTSCHEINE

Gutscheine gültig solange der Vorrat reicht. Gutscheine sind nicht in bar ablösbar. Einzulösen nur in Ihrer Christophorus-Apotheke Schwertberg.

Apotheken-NOTDIENSTKALENDER 2023

JÄNNER	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL
1 **So**	1 Mi	1 Mi	1 Sa
2 Mo	2 Do 2	2 Do 2	**2 So**
3 Di 1	3 Fr	3 Fr	3 Mo
4 Mi	4 Sa	4 Sa	4 Di 3
5 Do	**5 So**	**5 So**	5 Mi
6 Fr	6 Mo	6 Mo	6 Do
7 Sa	7 Di 3	7 Di 3	7 Fr
8 So	8 Mi	8 Mi	8 Sa
9 Mo	9 Do	9 Do	**9 So**
10 Di 3	10 Fr	10 Fr	**10 Mo**
11 Mi	11 Sa	11 Sa	11 Di 4
12 Do	**12 So**	**12 So**	12 Mi
13 Fr	13 Mo	13 Mo	13 Do
14 Sa	14 Di 4	14 Di 4	14 Fr
15 So	15 Mi	15 Mi	15 Sa
16 Mo	16 Do	16 Do	**16 So**
17 Di 4	17 Fr	17 Fr	17 Mo
18 Mi	18 Sa	18 Sa	18 Di 1
19 Do	**19 So**	**19 So**	19 Mi
20 Fr	20 Mo	20 Mo	20 Do
21 Sa	21 Di 1	21 Di 1	21 Fr
22 So	22 Mi	22 Mi	22 Sa
23 Mo	23 Do	23 Do	**23 So**
24 Di 1	24 Fr	24 Fr	24 Mo
25 Mi	25 Sa	25 Sa	25 Di 2
26 Do	**26 So**	**26 So**	26 Mi
27 Fr	27 Mo 2	27 Mo	27 Do
28 Sa	28 Di	28 Di 2	28 Fr
29 So		29 Mi 2	29 Sa
30 Mo 2		30 Do	**30 So**
31 Di		31 Fr	

Wechsel jeweils am Samstag um 8 Uhr, wenn Samstag Feiertag, Wechsel Freitag 18 Uhr.

MAI	JUNI	JULI	AUGUST
1 Mo	1 Do 3	1 Sa	1 Di
2 Di	2 Fr 3	**2 So**	2 Mi 4
3 Mi 3	3 Sa	3 Mo	3 Do
4 Do	**4 So**	4 Di 4	4 Fr
5 Fr	5 Mo	5 Mi	5 Sa
6 Sa	6 Di 4	6 Do	**6 So**
7 So	7 Mi	7 Fr	7 Mo
8 Mo	**8 Do**	8 Sa	8 Di 1
9 Di 4	9 Fr	**9 So**	9 Mi
10 Mi	10 Sa	10 Mo	10 Do
11 Do	**11 So**	11 Di 1	11 Fr
12 Fr	12 Mo	12 Mi	12 Sa
13 Sa	13 Di 1	13 Do	**13 So**
14 So	14 Mi	14 Fr	14 Mo
15 Mo	15 Do	15 Sa	**15 Di** 2
16 Di 1	16 Fr	**16 So**	16 Mi
17 Mi	17 Sa	17 Mo	17 Do
18 Do	**18 So**	18 Di 2	18 Fr
19 Fr	19 Mo	19 Mi	19 Sa
20 Sa	20 Di 2	20 Do	**20 So**
21 So	21 Mi	21 Fr	21 Mo
22 Mo	22 Do	22 Sa	22 Di 3
23 Di 2	23 Fr	**23 So**	23 Mi
24 Mi	24 Sa	24 Mo	24 Do
25 Do	**25 So**	25 Di 3	25 Fr
26 Fr	26 Mo	26 Mi	26 Sa
27 Sa	27 Di	27 Do	**27 So**
28 So	28 Mi 3	28 Fr	28 Mo
29 Mo 3	29 Do 3	29 Sa	29 Di 4
30 Di	30 Fr	**30 So**	30 Mi
31 Mi		31 Mo	31 Do

Wechsel jeweils am Samstag um 8 Uhr, wenn Samstag Feiertag, Wechsel Freitag 18 Uhr.

SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
1 Fr	**1 So**	**1 Mi** 1	1 Fr
2 Sa	2 Mo	2 Do	2 Sa
3 So	3 Di 1	3 Fr	**3 So**
4 Mo	4 Mi	4 Sa	4 Mo
5 Di 1	5 Do	**5 So**	5 Di 2
6 Mi	6 Fr	6 Mo	6 Mi
7 Do	7 Sa	7 Di 2	7 Do
8 Fr	**8 So**	8 Mi	**8 Fr**
9 Sa	9 Mo	9 Do	9 Sa
10 So	10 Di 2	10 Fr	**10 So**
11 Mo	11 Mi	11 Sa	11 Mo
12 Di 2	12 Do	**12 So**	12 Di 3
13 Mi	13 Fr	13 Mo	13 Mi
14 Do	14 Sa	14 Di 3	14 Do
15 Fr	**15 So**	15 Mi	15 Fr
16 Sa	16 Mo	16 Do	16 Sa
17 So	17 Di 3	17 Fr	**17 So**
18 Mo	18 Mi	18 Sa	18 Mo
19 Di 3	19 Do	**19 So**	19 Di 4
20 Mi	20 Fr	20 Mo	20 Mi
21 Do	21 Sa	21 Di 4	21 Do
22 Fr	**22 So**	22 Mi	22 Fr
23 Sa	23 Mo	23 Do	23 Sa
24 So	24 Di 4	24 Fr	**24 So**
25 Mo	25 Mi 4	25 Sa	**25 Mo**
26 Di 4	**26 Do**	**26 So**	**26 Di** 1
27 Mi	27 Fr	27 Mo	27 Mi
28 Do	28 Sa	28 Di 1	28 Do
29 Fr	**29 So**	29 Mi	29 Fr
30 Sa	30 Mo	30 Do	30 Sa
	31 Di		**31 So**

Apotheke Zur Hl. Dreifaltigkeit, Perg, Herrenstr. 10, 07262/52 317 1
St. Georg Apotheke, St. Georgen/G., Färbergasse 5, 07237/26 14 1
Mariahilf Apotheke, Mauthausen, Poschacherstr. 2, 07238/22 28 2
Christophorus Apotheke, Schwertberg, Marktpl. 3, 07262/611 80 4
Machlandapotheke, Perg, Naarner Straße 77, 07262/52 927 3
Apotheke Steyregg, Steyregg, Linzerstraße 16, 0732/64 07 42 3