



**Christophorus**  
A4 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



Kuschelige Weihnachtsgeschenke finden Sie bei uns in der Christophorus-Apotheke!



EDITORIAL

### Liebe Leserinnen und Leser

Endlich ist es soweit und das Christkind kommt. Mit dem Christkind soll auch die ruhige Zeit einkehren, doch jeder weiß, es ist anders. Es ist anders, da wir es uns anders machen. Gestresst wird schnell zu den Einkaufszentren gefahren um dort, angezogen durch irgendwelche Lockangebote, sogenannte Schnäppchen zu erhaschen. Schnäppchen, die keine sind, denn auch der Verkäufer dort hat nichts zu verschenken. Nutzen Sie den „Heimvorteil“ und tragen Sie durch umweltbewusstes Einkaufen in Ihrem Ort nicht nur positiv zur Ökobilanz bei, sondern Sie helfen sich dadurch auch selbst und allen Schwertbergern. Durch Ihren Einkauf im Ort sichern Sie Arbeitsplätze und tragen zum Erhalt und zur Verbesserung der gesamten Infrastruktur wie Kindergärten, Schulen, Straßen und Freizeiteinrichtungen unmittelbar in Ihrer Nähe bei. Helfen Sie mit, unseren Ort noch l(i)ebenswerter zu machen. Danke!

Sie werden in dieser Zeitung wieder unheimlich viele Tipps bzgl. Immunsystem stärken, Verkühlungen bekämpfen und andere Beschwerden zu lindern erfahren, aber auch Tipps für tolle Weihnachtsgeschenke oder Artikel, die nur zum Nachdenken anregen sollen, finden.

Wir bieten am 9. Dezember wieder einen interessanten Vortrag über Räuchern in unserer Apotheke an und wie kann es anders möglich sein, haben wir natürlich wieder den Spezialisten dafür eingeladen. Herr Fred Wollner freut sich, Sie bei uns begrüßen zu dürfen. Wir bitten um Anmeldung.

Wir danken Ihnen für Ihre Treue und wünschen Ihnen natürlich ein gesundes 2020.

Ihr

Mag. Christoph Hoyer  
und sein hervorragendes Team

## APOTHEKE

Einfach zum Nachdenken	S. 3
Tipps zum Blutdruckmessen	S. 4
Der Erkältung den Kampf ansagen	S. 5
Neu in unserer Apotheke	S. 6
Gegen Husten ist ein Kraut gewachsen	S. 7
Was unser Immunsystem fit macht	S. 8
Oje, meine Nase rinnt	S. 9
Vitamin D3 & K2: Starkes Vitamin-Duo	S. 10
Jetzt Selbstheilungskräfte aktivieren	S. 11

## KÖRPER, GEIST & SEELE

Neue Deocreme mit Mineralstoffen	S. 12
Vortrag: Thema Räuchern zur Besinnung	S. 13
Räucherwerk und Rituale	S. 13
Sanfte Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder	S. 14
Erkrankung des Immunsystems bei Kindern	S. 15
Bachblütentherapie	S. 16
Individuelle Weihnachtsgeschenke	S. 17

## VITALPRODUKTE

Das Immunsystem schützt unseren Körper	S. 18
Die neue Art der Beduftung	S. 19
Schluss mit Rückenschmerzen	S. 20
Aktion Buer Lecithin flüssig	S. 21

## KOSMETIK

Die besten Beauty-Geschenke	S. 22
Louis Widmer - L'Eau de Peau	S. 23

### IMPRESSUM DEZEMBER 2019:

**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

## APOTHEKE



*Lustiger Firmenausflug ins Paneum (Bäckereimuseum)*





## Einfach zum Nachdenken!

Durch das ganze Jahr hindurch ziehen sich einige Feste, Veranstaltungen und Bräuche. Viele werden von uns wahrgenommen und manche wiederum gehen spurlos an uns vorbei. Vieles unterliegt einem festen Rhythmus und Ablauf.

Jetzt, am Ende des Jahreskreises, sollte man überlegen, was man in diesem Jahr alles erledigen konnte und geschafft hat. Hat man seine Ziele erreicht die man sich gesetzt hat? Was könnte man verbessern? Wie ist es mir ergangen in diesem Jahr? Ebenso könnte man sich aber auch einmal fragen, wie ergeht es denn den Menschen rund um mich? Wie gehe ich eigentlich mit ihnen um? Wie sehr schätze ich die Natur? Bekomme ich noch was mit, was rund um mich passiert?

### Aktiv



Wenn man sich dann ehrlicherweise genauer mit der Antwort beschäftigt, wird man feststellen, dass man nicht immer genügend über seinen Tellerrand hinaussieht. Man ist oft viel zu schnelllebig und gestresst, da gibt es dann einige Themen, wo es Handlungsbedarf gibt.

Wie oft passiert es, dass man seinem Gegenüber nicht zuhört oder sich abwendet, weil das Handy eine Nachricht anzeigt oder ein Telefonanruf eingeht. „Woat halt amoi“ heisst es dann. Viel zu oft passiert es, dass man sein Umfeld nur via Social Media & Co wahrnimmt. Aber man hat trotzdem das Gefühl, etwas zu verpassen, wenn man nicht online ist.

Oft scheidet es schon am einfachen „Guten Morgen“ in der Früh, oder daran Geduld aufzubringen, wenn man mal in der Schlange an der Kasse anstehen muss. „Sog amoi, geht da nix weiter, zweite Kasse!“ „Warum stauts denn da!“ Aus Achtlosigkeit wird einfach drauf los genörgelt, ohne zu überlegen, ob nicht vielleicht da sowieso gerade das Bestmögliche für einen gegeben wird. Es kann auch schon mal vorkommen, dass etwas nicht lagernd oder vorrätig ist.

Ebenso könnte man sich in der „ruhigen, besinnlichen Geschenkzeit“ überlegen, ob man nicht oft viel zu verschwenderisch lebt bezüglich Lebensmittel. Durch ein stets zugängliches Angebot wird man sehr verleitet, mehr zu besorgen als man benötigt. Nicht zu selten platzt man eigentlich schon aus allen Nähten, und bekommt trotzdem gefühlt nicht genug.

Es wird halt dann einfach weggeworfen. Und nein, der Müll ist nicht einfach weg, wenn man ihn achtlos aus dem Fenster wirft! Es sollte schon bewusst sein, dass es der Natur nicht besonders schmeckt, und es vielleicht jemanden gibt, der das wieder wegräumen muss.

Wenn man das alles mal außer Acht lässt und dann bei einem guten Tee oder Kaffee über seinen Tellerrand schaut, könnte man auf Folgendes kommen:

Man muss nicht immer die Welt retten, und auf Biegen und Brechen verbessern, aber es sollte doch einmal möglich sein, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Ein freundliches Miteinander, sich bewusst Zeit nehmen, wenn man mit jemandem spricht. Von meinem Gegenüber erwarte ich mir ja das selbe. Überlegen, brauche ich das jetzt wirklich? Muss ich das Essen wegschmeißen oder kann ich es nicht doch noch irgendwie verkochen? Wo kommt mein Essen her? Kann der Mensch mir gegenüber wirklich etwas für meine schlechte Laune, oder bin ich nicht etwa selber Schuld daran? Kann ich auch mal ohne Handy, Computer und Fernseher überleben?

Wenn man jeden Tag versucht, etwas bewusster zu leben, verändert man schrittweise sich selbst und somit auch sein Umfeld.

Und man wird sehen, man kommt auch leichter und weniger gehetzt durch den Tag. Vor allem aber sollte man doch auch gegenüber den Kleinsten in unserer Gesellschaft ein Vorbild sein.

# 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. Da diese Symptome aber in der Regel erst spät auftreten, kann sich eine regelmäßige Blutdruckmessung bezahlt machen.

## 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 - Blutdruckmessen so zuverlässig wie bei Ihrem Arzt

- Liefert korrekte Messwerte auch bei Herzrhythmusstörungen dank Duo-Sensor-Technologie
- 2 Messmethoden: Korotkoff-Mikrofonmessung und oszillometrische Messmethode



- Erleichtert korrektes Messen dank patentierter Secure fit Manschette, Manschettensitzkontrolle und Ruheindikator
- Comfort Air Technologie verhindert 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 Umgebungstemperatur
- 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 Universalmanchette mit ergonomischer Passform
- Mit integrierter Manschettensitzkontrolle
- 2x100 Speicherplätze



# Veroval®





# Der Erkältung den Kampf ansagen und sich schnell besser fühlen.

## Stark bei Erkältung - Grippostad® C forte Trink-Granulat

Die bewährte 4er-Wirkstoffkombination von Grippostad® C gegen Schnupfen, Reizhusten, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber gibt es nicht nur in Kapselform, sondern jetzt auch als praktisches Trink-Granulat. Das Granulat von Grippostad® C forte wird einfach in kaltes Wasser geleert, löst sich ohne Umrühren auf und schmeckt angenehm nach Zitrone. Die einzigartige Wirkstoffkombination lindert rasch die Erkältungssymptome und sorgt darüber hinaus dafür, dass man auch tagsüber fit bleibt. Ideal für alle, die trotz Erkältung ihren Alltag meistern müssen und keine Kapsel schlucken wollen oder können!



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

## BRONCHO STOP®

## Zaubert den Husten\* weg!

Österreichs **Nr. 1**\*\*



Auch als Pastillen für unterwegs!

✓ Reizhusten

✓ Kratzen im Hals

✓ Produktiver Husten

✓ Resthusten



Broncho...STOP!



BR00380\_1904

# Wir freuen uns Ihnen ab sofort helfen zu dürfen - Das tut gut!

Mein Name ist Larissa Poscher und meine Ausbildung zur PKA beendete ich im Juli 2019. Seit September 2019 gehöre ich zum Team der Christophorus Apotheke. Ich fühle mich sehr wohl und wurde von meinen neuen Kollegen freundlich aufgenommen.

Zu meinen Aufgabenbereichen in der Apotheke gehören unter anderem die Rezeptabrechnung, die Betreuung des Online Shops und natürlich die persönliche Beratung der Kunden.

Mein Beruf ist sehr abwechslungsreich, kein Tag gleicht dem anderen und es wird nie langweilig. Man bekommt immer wieder die Chance, sich durch Schulungen weiter zu entwickeln und neue Möglichkeiten zu entdecken. In meiner Freizeit bin ich gerne in der Natur, sowohl mit als auch ohne Pferd, denn Reiten ist mein großes Hobby. Familie und Freunde sind für mich auch sehr wichtig und dürfen in meinem Privatleben nicht fehlen.

Hallo!

Vielleicht haben Sie mich ja schon bei einem Ihrer letzten Besuche in unserer Apotheke gesehen, ich heiße Rebecca Koppler, bin 27 Jahre alt, komme hier aus dem Ort und bin seit August 2019 Lehrling in der Christophorus Apotheke.

Ich verbringe sehr gerne und viel Zeit im Freien, begeistere mich aber außerdem seit jeher für alles, was mit den Themen Medizin, Gesundheit und Krankheit zu tun hat. Deswegen macht es mir große Freude hier jeden Tag aufs Neue als PKA-Lehrling in diesen Gebieten von einem tollen Team ausgebildet zu werden! Die Arbeiten in den Bereichen Warenwirtschaft, Rezepturen und Teemischungen interessieren mich extrem, aber ich freue mich auch schon sehr darauf, Sie persönlich beraten und bedienen zu können!



## Ein österreichischer Klassiker - neu definiert!

Das Vermischen von Tee und Rum blickt auf eine lange Tradition zurück: Schon vor rund 200 Jahren sollen Jäger, Förster und Waldarbeiter im Winter ihren Tee mit Rum angereichert haben, um sich bei eisigen Temperaturen durch den Alkohol schneller und länger im Wald warm zu halten.

Das Getränk wurde deshalb schon bald als „Jägertee“ bezeichnet.

Wir haben für Sie nicht nur qualitativ hochwertige Tees zur Auswahl, sondern auch unseren selbst angesetzten Rum.

Die Rezeptur stammt von Urgroßvaters Zeiten und der Duft erinnert an wunderbare Winterabende.

Kommen Sie vorbei, riechen und kosten Sie und Sie werden dieser

alten Tradition nicht widerstehen können.

**Dieses Getränk ist auch ein ganz tolles Weihnachtsgeschenk und erwärmt die Herzen!**





# Gegen Husten ist EIN Kraut gewachsen!



*Kämpft man mit einem ordentlichen Husten, sollte man sich mit Hustensäften, -tropfen oder -tees auf pflanzlicher Basis behelfen.*

In diesen Zubereitungen sind meist ätherische, ölhältige sowie schleim- und saponinführende Heilkräuter enthalten.

Pflanzliche Arzneimittel zur Hustenlösung haben folgende positive Wirkungen: Zum einen wird das Bronchialsekret flüssiger, es kann besser abtransportiert und abgehustet werden, zum anderen wird die Vermehrung von Bakterien erschwert.

Thymian reinigt die Bronchien und lindert das krampfartige Zu-

sammenziehen der Muskeln, welche die Bronchien umhüllen. Das im Extrakt enthaltene Thymianöl besitzt zusätzlich antimikrobielle Wirkung. Saponinhaltige Heilpflanzen, wie Senegawurzel, verflüssigen den Schleim und bewirken eine Beseitigung des festsitzenden Schleims durch besseres Abhusten.

Diese pflanzlichen Präparate haben außerdem den Vorteil, dass man sie mehrmals täglich bzw. über einen längeren Zeitraum einnehmen kann, da sie meist geringe

bis keine Nebenwirkungen zeigen.

Tussimont Hustensaft mit den Wirkstoffen Thymian- und Senegaflüsigextrakt wirkt somit besonders schleimlösend bei Erkältungen, erleichtert das Abhusten und wirkt nebenbei auch krampflösend.

Er ist für Erwachsene und Kinder ab 2 Jahren geeignet.

Aufgrund des angenehm aromatischen Geschmacks wird er von Kindern besonders gerne eingenommen.



## TUSSIMONT HUSTENSAFT

**Schleimlösend bei Erkältungen**

- schleimlösend
- erleichtert das Abhusten
- krampflösend

**Inhaltsstoffe:**

- Thymian
- Senegawurzel

**Für Erwachsene und Kinder ab 2 Jahren!**



**rein pflanzlich**

Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels im genannten Anwendungsbereich beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

**PHARMONTA**  
Dr. Fischer GmbH  
A-8112 Gratlwein-Straberg

# 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. Ähnlich einem bestens organisierten militärischen Abwehrsystem differenziert auch die menschliche Abwehr ihre Reaktion sehr präzise nach der Art und Intensität belastender Reize.

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. Daher geht es im Wechselspiel unseres Abwehrsystems mit Belastungen weniger um die „Kraft“ unserer Abwehr, sondern um deren Flexibilität. 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. Viele von uns – vor allem Kinder und ältere Menschen – niesen und kränkeln sich von einem Infekt zum nächsten.

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.

Der Extrakt aus Immuns44® (PLANTOVIR®) ist ein komplexes Gemisch sogenannter Polyphenole. Immun44® (Kapseln und Saft) enthalten den Pflanzenstoff PLANTOVIR® sowie eine ausgewogen dosierte Mikronährstoff-Formel.

Immun44® wurde auch klinisch getestet und ist ein besonders wertvolles Produkt für unser Immunsystem.

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

Mein Immunsystem empfiehlt den

## Ökopharm Wirkkomplex

für starke Abwehrkräfte\*



INSPIRIERT VOM  
MENSCHLICHEN IMMUNSYSTEM



DURCHDACHTE  
ZUSAMMENSETZUNG



MIT DER NATÜRLICHEN  
PLANTOVIR® FORMEL



### Immun44® von Ökopharm

Der Wirkkomplex mit der natürlichen Plantovir®-Formel für ein belastbares Immunsystem. **Erhältlich in Ihrer Apotheke.**

[www.ökopharm.at](http://www.ökopharm.at)

\*Mit Vitamin D für ein normales Immunsystem für Kinder und Vitamin C für ein normales Immunsystem. Nahrungsergänzungsmittel. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. H44\_2019\_019

**ÖKOPHARM**  
WIRKT KOMPLEX, Hilft EINFACH.



# Oje, meine Nase rinnt.

Wer kennt es nicht, dieses lästige und ständige Rinnen seiner Nase! Ursache sind Viren, die mit der Atemluft in die Nase eindringen. Das passiert jeden Tag und ist für sich genommen noch kein Problem. Denn meist kann die Schleimhaut, die das Innere der Nase auskleidet, die Viren erfolgreich hinausbefördern („heraus-spülen“). Doch wenn zu viele Viren attackieren oder die Abwehrkräfte geschwächt sind, können die Angreifer die Schleimhaut infizieren: Es wird sich ein Schnupfen entwickeln. Gelingt es den Viren nun, sich weiter auszubreiten, entzünden sich auch der Rachen und die Bronchien: Dann kommen zum Schnupfen noch Halsschmerzen, Heiserkeit und Husten hinzu.

Wenn keine Komplikationen auftreten, ist ein Schnupfen harmlos - so lästig er auch für Sie sein mag. Komplikationen werden meist durch Bakterien verursacht. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass sich auf einer von Viren infizierten Nasenschleimhaut acht- bis zwölfmal mehr Bakterien tummeln als auf einer gesunden Schleimhaut. Eine bereits infizierte Schleimhaut kann sich schlechter gegen den Angriff der Bakterien wehren, sodass es leicht zu einer Zweitinfektion kommen kann. Diese bakterielle Zweitinfektion nennt der Arzt Sekundärinfektion oder Superinfektion.

Dass Bakterien im Spiel sind, erkennen Sie übrigens an der grünlich-gelblichen Färbung des Nasensekrets. Bakterien finden in einer verstopften Nase ideale Bedingungen zur Vermehrung. Gelingt es nun diesen Bakterien, sich auch in Nebenhöhlen oder im Mittelohr auszubreiten, ist aus dem an sich harmlosen Schnupfen eine

Erkrankung geworden, mit der Sie zum Arzt gehen sollten. Wer seine Schnupfensymptome jedoch rechtzeitig behandelt, hat gute Chancen, eine bakterielle Zweitinfektion zu vermeiden. Warten Sie nicht zu lange, je früher Sie mit der Behandlung beginnen, desto einfacher ist es, den Schnupfen wieder los zu werden.

Abschwellende Nasensprays ermöglichen eine bessere Nasenatmung, können aber die Nasenschleimhaut durch Austrocknung schädigen (Rhinitis sicca).

APOTHEKE SCHWERTBERG

**MEIN TIPP**



PKA Sandra Roth

„Darum gibt es jetzt für die ganze Familie - easynasan® für Erwachsene ab 12 Jahren und easynasan® junior für Kinder ab 2 Jahren.“

## easynasan®

### Der Schnupfenspray einer neuen Generation

Xylometazolin – Hyaluronsäure – gereinigtes Meerwasser



Der Wirkstoff Xylometazolin wirkt abschwellend

Hyaluronsäure regeneriert, befeuchtet und pflegt

Meerwasser reinigt und befeuchtet die Nasenschleimhaut

ohne Konservierungsmittel

wirkt bis zu 10 Stunden und hält die Nase die Nacht lang frei

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

[www.easynasan.at](http://www.easynasan.at)

easypharm

2.10.17/24.10.2019





# Erkältungszeit - Erhöhte Ansteckungsgefahr. Jetzt Selbstheilungskräfte aktivieren!

Die ersten Erkältungssymptome, wie laufende Nase oder Kratzen im Hals, treten auf, sobald das Immunsystem die für den Infekt verantwortlichen Viren als Krankheitserreger erkennt und mit dem Abwehrkampf beginnt.

Jetzt gilt es, den Infekt schnell und gezielt zu bekämpfen und die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Zur effektiven Behandlung der ersten Anzeichen einer Erkältung hat sich Meditonsin® über Jahrzehnte bewährt. Durch den nur in Meditonsin® enthaltenen natürlichen Tri-Komplex erhält der Organismus gezielt Impulse zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Frühzeitig eingenommen, kann Meditonsin® dafür sorgen, dass die typischen, unangenehmen Er-

kältungsbeschwerden gar nicht erst richtig zum Ausbruch kommen. Halsschmerzen, Husten und Schnupfen werden spürbar gelindert – die Erkrankung verläuft weniger unangenehm. Die Erkrankungsdauer wird verkürzt: Abgeschlagenheit, Kopf- und Gliederschmerzen, erhöhte Temperatur und Müdigkeit gehen schneller vorbei. Die Wirksamkeit von Meditonsin® ist durch eine Vielzahl von Studien belegt.

Neben den Tropfen gibt es den Tri-Komplex auch als Globuli. Aufgrund der guten Verträglichkeit sind die neuen Globuli – genau wie die Tropfen – bereits für Kinder ab 2 Jahren und somit für die ganze Familie bestens geeignet.

Wir in der Christophorus Apotheke stehen Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.



## Husten? Bronchitis? Bronchipret®

Die starke<sup>1</sup>  
Hustenlösung  
für Erwachsene  
Hochkonzentriert<sup>2</sup>

- ☑ löst festsitzenden Schleim
- ☑ bekämpft die Entzündung
- ☑ beruhigt den Husten



Mit der zweifachen Wirkkraft von Thymian und Efeu

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt, oder Apotheker.  
1) Stark in Bezug auf Menge Ausgangsmaterial/ Einzeldosis Lösung im Vgl. zu Saft.  
2) 3fach höher konzentriert in Bezug auf die Konzentration (mg/ml) in der Lösung (252 mg/ml) im Vergleich zum Saft (92 mg/ml).

## Neu: Seit heuer im Sommer gibt es nun auch eine vegane Deocreme mit Mineralstoffen.

Sie enthält nur eine leichte natürliche Duftmischung und eignet sich für alle Hauttypen. Durch die Tube mit Rundkopf kann die Deocreme hygienisch aufgetragen werden.

Die milde Formulierung ohne Aluminiumsalze wirkt geruchshemmend, und die natürliche Transpiration wird nicht unterbunden. Der Duft ist eher neutral und fein gehalten, so wird die Hautflora nicht angegriffen.

Die enthaltenen Mineralstoffe unterstützen das Bindegewebe und die Schweißdrüsen beim Arbeiten (Nr. 4). Der Hauptbetriebsstoff für den Flüssigkeitshaushalt, das Natrium chloratum (Nr. 8), darf natürlich in

einem Deo nicht fehlen. Es reguliert das Schwitzen und der Körper kann kühlen.

Wenn der Schweiß beginnt, Geruch anzunehmen, sind oft Bakterien oder Schlackenausscheidungen im Spiel.

Beim Versuch, Schlacken über die Haut auszuleiten, entsteht oft Juckreiz, welcher in Kombination mit Wärme juckende Bläschen hervorruft. Hier ist die Nr. 10 Mittel der Wahl.

Gelingt die Pufferung der Säuren im Körper nicht oder nur mangelhaft, werden diese auch über die Haut ausgeschieden.



PKA Julia Wöckinger



*Achten Sie auch auf die richtige Kleidungswahl.*

*Baumwolle oder andere Naturstoffe sind besser als Kunstfasern!*

Sauer riechende bis stinkende Absonderungen und Rötungen sind die Folge.

Im Achselbereich, aber auch auf Hand und Fußflächen. Hier werden die Nr. 9 und die Nr. 11 aktiv.

Das Calcium sulfuricum hält das Bindegewebe und die Schweißdrüsen durchlässig.

Ebenso wird der Körper in der Abgabe von Säuren unterstützt und man hat nicht mehr das Gefühl im eigenem Saft zu stehen.



# Einladung zum Thema „Räuchern - das Geschenk zur Besinnung“!

Wir freuen uns Ihnen einen Räucher-Vortrag mit dem Räucher-Experten und Fachbuchautor Fred Wollner ankündigen zu dürfen.

**Am 9. Dezember 2019 um 19 Uhr  
in der Christophorus Apotheke Schwertberg**



In unserer ruhelosen Leistungs- und Konsumgesellschaft fehlt uns oft der Impuls, von Zeit zu Zeit innezuhalten, die Sinne zu entspannen und ein wenig in uns hineinzuhorchen. In der Vergangenheit gab es dafür in allen Kulturen die Kunst des achtsamen Räucherns.

Wie wir aus dem Erfahrungsschatz der antiken Kulturen wertvolle Unterstützung für die Harmonie von Körper, Geist und Seele in unserem Leben erhalten können und mit einfachen eigenen „Räucher-Ritualen“ besser mit unserem Alltagsstress umgehen können, erfahren Sie in diesem Räucher-Vortrag.

Themen des Vortrages:

- Geschichte des Räucherns
- Warum heute Räuchern?
- Räucherstoffe
- Technik des Räucherns
- Hilfsmittel beim Räuchern
- Innere Haltung beim Räuchern
- Räuchern in der chinesischen Naturheilkunde
- Praktische Übungen

**Wir bitten um Anmeldung in Ihrer Christophorus-Apotheke**

## Räucherwerk und Rituale.

Ganz gleich, wie lange die Menschheit auf dieser Erde schon lebt, die Kultur des Räucherns ist sicherlich eine der ältesten belegten rituellen Handlungen.

Der duftende Rauch, vom glosenden Feuer entfacht und in spiralförmigen Kreisen zum Himmel emporsteigend, faszinierte die Menschen seit jeher. Die edlen, feinen Räucherwerke aus den entferntesten Regionen der Welt stehen uns heute zur Verfügung, um uns zu verwöhnen.

### **Im Fluss sein mit den 5 Elementen:**

Im Kreislauf der 5 Elemente und deren zugeordneten Stimmungen können wir gezielt Einfluss auf unsere Balance nehmen, indem wir versuchen, die negativen Impulse

der jeweiligen Elemente wahrzunehmen und mit entsprechenden Räuchermischungen die positiven Aspekte zu fördern und so zurück ins Gleichgewicht zu finden.

### **Mischungen:**

#### **LIEBE**

Herz - Element Feuer  
bei „Herzschmerz“ & Aufgeregtheit

#### **KRAFT**

Milz - Element Erde  
bei Sorgen & „Gedankenkarussell“

#### **REINIGUNG**

Lunge - Element Metall  
bei Trauer & Unklarheit

#### **RUHE**

Nieren - Element Wasser  
bei Angst & Unruhe

#### **LOSLASSEN**

Leber - Element Holz  
bei Ärger & Groll

Weiters finden Sie bei uns noch Mischungen für den Advent, für die Rauhächte, für Erkältung, sowie natürlich das nötige Zubehör.

**Wir, das Team der Christophorus Apotheke, beraten Sie gerne!**



# Sanfte Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

*Genauso wie Kinder lachen, weinen sie auch. Manchmal tun sie das, weil sie einfach nur hungrig sind, und manchmal, weil die Zähne kommen, die Atemwege verstopft sind oder weil etwas anderes weh tut. Um auf derartige Beschwerden vorbereitet zu sein, empfiehlt es sich, eine Hausapotheke für das Baby einzurichten. Denn wenn Ihr kleiner Liebling sich nicht wohl fühlt, haben Sie alles sofort griffbereit.*

## Damit die Schmerzen gehen, wenn die Zähne kommen.

Für jede Mama und jeden Papa ist es ein stolzer Moment, wenn das eigene Kind die ersten Zähne bekommt. Für das Kind selbst kann das jedoch schmerzvoll sein. Wenn ein Zahnchen durchbricht, nimmt der Speichelfluss zu, was sich am gesteigerten Sabbern zeigt. Die Kinder sind oft sehr gereizt und sie schlafen schlechter als sonst und essen weniger. Außerdem kann das Zahnfleisch gerötet und geschwollen sein.



## Wie kann man helfen?

- Kauen und Beißen vermindern Zahnungsschmerz. Mit Wasser oder Kühlmasse gefüllte Beißringe, die man im Kühlschrank aufbewahrt und nach Bedarf einsetzt, bringen Erleichterung.
- Eine Zahnfleischmassage mit dem Zeigefinger oder eine sanfte Wangenmassage durchgeführt von Mama oder Papa sind ebenfalls hilfreich.
- Bestens bewähren sich homöopathische Präparate aus der Apotheke, z. B. Zahnungskügelchen oder -zäpfchen. Sie sind äußerst gut verträglich und rezeptfrei erhältlich. Eine weitere Alternative sind pflanzliche Arzneimittel aus der Apotheke, wie z. B. Zahnungsgels.

## Ihr Baby hat Blähungen?

1 Meiden Sie blähungsfördernde Nahrungsmittel wie z.B. Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Staudensellerie, Kohl oder Sauerkraut.

Das gilt nicht nur für Ihr Baby, sondern auch für Sie, wenn Sie stillen.

2 Verwenden Sie den Fliegergriff und tragen Sie Ihr Baby bäuchlings auf dem Unterarm, damit es leichter Luft lassen kann.

3 Gönnen Sie Ihrem Baby eine Bauchmassage mit langsamen, kreisenden, sanften Bewegungen um den Bauchnabel herum – im Uhrzeigersinn.

4 Babygymnastik kann helfen, weil sie entkrampfend wirkt und die Verdauung anregt. Winkeln Sie die Babybeinchen an und schieben Sie sie in Richtung Oberkörper. 10-15 Mal wiederholen.

5 Lassen Sie Ihr Baby nicht nur nach dem Füttern, sondern auch währenddessen schon aufstoßen. Falls Sie mit Fläschchen füttern, halten Sie es aufrecht, sodass der Sauger mit Milch gefüllt ist und das Baby nicht zu viel Luft verschluckt.

6 Das Kirschkernkissen ist ein idealer Wärmelieferant und Wärme hilft bei Blähungen und Bauchschmerzen. Wenn man das Kirschkernkissen nach dem Aufheizen in der Mikrowelle noch gut in der Hand halten kann, hat es die richtige Temperatur.



## Schnupfen und Husten ade!

Babys und Kleinkinder haben sechs- bis achtmal im Jahr mit Schnupfen zu kämpfen. Ihr Immunsystem muss sich erst auf die vielen verschiedenen schnupfenauslösenden Viren einstellen.

Bei Kindern ist alles klein. Die Finger, die Füße und auch die Naseneingänge. Wenn sie verstopft sind, kann das Ein- und Ausatmen zur Belastung werden. Osanit Schnupfenkügelchen helfen, die Atemwege wieder freizulegen.

Husten ist eigentlich etwas Gutes – er reinigt die Atemwege auf natürliche Weise. Werden die Schleimhäute allerdings zu stark gereizt, können sie sich entzünden. Dann ist es gut, wenn die natürlichen Heilungskräfte des Kindes von unseren Osanit Hustenkügelchen Unterstützung bekommen.





# Erkrankung des Immunsystems bei Kindern

Das Immunsystem (nach dem lateinischen Wort *immunis* für „frei, unberührt, rein“) des Kindes befindet sich, wie die anderen Organsysteme auch, in Entwicklung und reift über die Jahre durch Kontakte mit unterschiedlichen Erregern heran.

Die damit verbundenen, schubweisen Auseinandersetzungen des kindlichen Immunsystems in Form von Krankheitssymptomen werden im Volksmund „Erkältungskrankheiten“, von der medizinischen Fachwelt „banale Infekte“ genannt.

Im Kindes- und Jugendalter sind wiederholte und sogar kurz aufeinanderfolgende Infekte ganz natürlich und nichts Außergewöhnliches. Sie geben gewissermaßen Einblick in die Trainingssequenz des Immunsystems.

Durchschnittlich leiden

- Säuglinge sechs – achtmal,
- Kinder im Alter von ein bis vier Jahren neunmal,
- Kinder im Alter von fünf bis sieben Jahren sechs bis achtmal,
- Krippen- und Kindergartenkinder bis zu zwölfmal jährlich an einer Erkältung, ohne dass deswegen eine Schwäche des Immunsystems vorliegt!

Typischerweise erkranken Kinder häufig an Erkältungen, respektiven banalen Infekten, gesunden und erholen sich aber auch schnell wieder, meist innerhalb von vier Tagen. Das ist eigentlich nichts Neues, vielen Eltern ist diese Tatsache aber leider oft nicht genug präsent. Die Symptome sollen am besten möglichst schnell zum Verschwinden gebracht werden, wofür eine große Palette an stark wirksamen Medikamenten zum Einsatz kommt. Sicher geschieht dies nicht immer zum Wohl des kindlichen Immunsystems.

Der Einsatz von Gemmomazeration zielt stets darauf, das Immunsystem des Kindes in seinem Reifungsprozess zu unterstützen und niemals zu unterdrücken.



**Die wichtigsten Gemmomazeratione**  
**HUNDSROSE** (*Rosa canina*): bei häufigen Infekten

**SCHWARZER HOLUNDER** (*Sambucus nigra*) löst einen starken Heilimpuls in den Zellen aus

**SCHWARZE JOHANNISBEERE** (*Ribes nigrum*) wirkt Entzündungen entgegen und erhöht die Stress-toleranz

**SANDDORN** (*Hippophae rhamnoides*): wirkt als Jungbrunnen und Zellschutz

**WEISSTANNE** (*Abies alba*): stärkt das Immunsystem



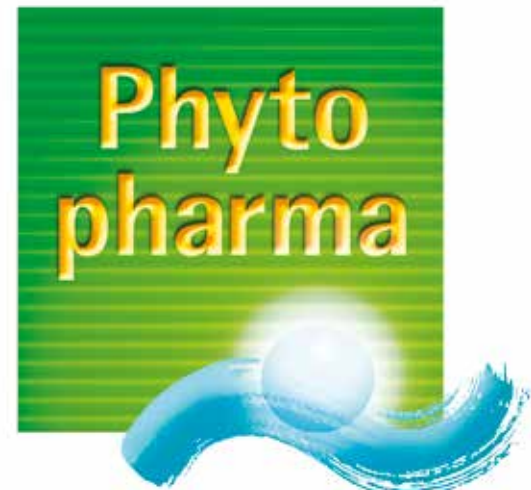
APOTHEKE SCHWERTBERG

## MEIN TIPP

„Probiere einfach einmal unser CHAPO XUND - es wird Dir helfen, Dein Immunsystem zu stärken.“

Am einfachsten geht es aber mit unserer „CHAPO XUND“ Mischung, einer Rezeptur aus unserer Apotheke, speziell für unsere jungen Kunden, aus Hundsrose, schwarzer Holunder, schwarzer Johannisbeere und Weißtanne. Dosierte wird je nach Alter 3x tgl. als Tropfen oder als Spray zum direkt in den Mund sprühen.

Lassen Sie sich von unseren Spezialisten beraten! Christopherus Apotheke Schwertberg. Das tut gut!



# Bachblütentherapie wenn Natur und Körper zur Ruhe kommen.

*Der Herbst mit seinem Farbenreichtum verabschiedet sich und der Winter mit seiner Kälte und Rauheit zieht ins Land. Die Natur kommt zur Ruhe, um in der Stille neue Kraft für das neue Jahr zu sammeln. So sollte es eigentlich bei uns Menschen auch sein. Nicht zu selten übersehen wir es, unser „Fundament“ zu stärken und aufzubauen.*

In der TCM steht das Element Wasser für Sicherheit, Vertrauen, Potenz, Fortpflanzung, Willenskraft und gute nervliche Verfassung.

Die zugeordneten Arbeits- und Speicherorgane sind die Niere und die Blase. In den Nieren sitzt die Erbennergie, diese können wir nicht durch die zugeführte Tagesenergie (Nahrung, Entspannung, Schlaf) aufbauen. Sie ist unsere Kraftreserve und wird uns bei der Geburt mitgegeben. Die Niere ist unser Speicherorgan, und die Blase das Arbeitsorgan.

## **Der Niere sind folgende Bachblüten zugeordnet:**

**Mimulus:** das Element Wasser wird durch Angst und Ängstlichkeit geschwächt. Auch die Überempfindlichkeit gegenüber Kälte und Licht sowie lauter Geräusche schwächen das Wasser (unsere Substanz). Man beginnt sich zurückzuziehen.

**Heather:** Wird der Leidensdruck im Laufe der Zeit zu hoch, kommt die

Phase, wo man immer jemanden um sich braucht. Die volle Anerkennung und Aufmerksamkeit gehört mir. Durch die Ängste ist es egal wer da ist – Nur nicht allein sein!

**Mustard:** Wird man durch die Mitmenschen nicht verstanden, und bekommt daher nicht bestätigt was man eigentlich benötigt, fällt man in eine tiefe Leere. Das Urvertrauen beginnt zu bröckeln, es entsteht das Gefühl, etwas fehlt. Mit diesen Seelenthemen ist es oft so, dass die Energie gantztägig fehlt.

## **Der Blase ist die Schiene der Selbstachtung zugeordnet:**

**Centaury:** Hier geht sehr viel Energie verloren, durch das starke Verlangen nach Anerkennung. Ein Nein fällt schwer und man ist in einer Abhängigkeit, oft auch bei Menschen, die einem eigentlich gar nicht gut tun.

**Holly:** Durch die Unterdrückung der eigenen Wünsche entsteht auf Dauer großer Druck. Angestaute Emo-

tionen kommen zum Vorschein.

Ein Ja- Sager wird zum Nein- Sager.

**Pine:** Da dieses Verhalten auf die Dauer aber das eigentliche Bedürfnis nicht stillt, fällt man in ein Gefühlsloch und Schuldgefühle quälen einen. Der Kreislauf beginnt von vorne, man beginnt wieder mit dem Kampf um Liebe und Anerkennung. Bei vielen äußert sich die Blüte Pine im Kreuzbeinbereich.

Die Tagesenergie fehlt stellenweise, es fehlt nicht an der Energiemenge, sondern an der Verteilung der Tagesenergie.

Durch die Gabe der Blüten, Teezubereitungen aus Wacholderbeere, Brennnessel, Ginseng und Ingwer, viel Ruhe, spazieren gehen an der frischen Luft, gesunde Ernährung und eine ausreichende Trinkmenge kann man das Element Wasser stärken.

**Reservieren Sie sich einen individuellen Termin bei einer unserer speziell ausgebildeten Bachblütenberaterinnen**





# Individuelle Weihnachtsgeschenke aus Ihrer Christophorus Apotheke!

Vielen bereitet die alljährliche Suche nach geeigneten Weihnachtsgeschenken Kopfzerbrechen. Manche grübeln ewig darüber nach, andere schieben es so lange vor sich her, bis sie dann in letzter Minute ohne groß nachzudenken einfach irgendetwas kaufen.

Dabei könnte es doch so unkompliziert sein. Was viele nicht wissen: In den Apotheken kann man sich mithilfe fachlicher Beratung eine individuelle Auswahl zusammenstellen lassen. Unter dem Motto „**Schenken Sie heuer Gesundheit**“ haben wir hier für Sie ein paar Beispiele zusammengestellt: Gutes für Körper, Geist und Seele. Ein **Entspannungs-Paket** kann eine **Wärmeflasche** beinhalten sowie einen **Badezusatz** Ihrer Wahl, ein angenehm duftendes **Massageöl**, eine wohltuende **Tee-mischung** und **ätherische Öle**.

Besonders bei Letzteren sollten Sie jedoch beachten: In Apotheken werden qualitativ hochwertige ätherische Öle angeboten, während es anderswo gravierende Qualitätsunterschiede geben kann.

Kompetent beraten werden Sie auch, wenn Sie nach einem Geschenk aus dem **Beauty-Bereich** suchen. Die Produktpalette reicht von Kopf bis Fuß. Mit geeigneten **Gesichts- und Körperpflegeprodukten** machen sie sicher jedem eine Freude.

Technikfreaks und Sportler kön-

nen mit **Fitnessarmbanduhren** oder **Körperfettanalysewaagen** entzückt werden. Ebenso natürlich mit jeder Menge medizinischer Geräte wie **Blutdruckmessern** oder **Zuckermessgeräten**.

Darf's auch noch etwas für das Baby oder Kind sein? Sehr beliebt sind unsere entzückenden **Wärmekuscheltiere**.

Und natürlich auch für unsere Senioren haben wir viele sinnvolle Geschenke im Angebot.

Kommen Sie vorbei und wir sind uns sicher, Sie werden fündig!



## DER GUTSCHEIN

Wer sich trotz dieser Fundgrube nicht für ein passendes Geschenk entscheiden kann, dem bleibt schließlich noch der zu jedem Anlass passende Gutschein, den es natürlich auch bei uns gibt.





## Das Immunsystem schützt unseren Körper auf vielfältige Weise ...

*... vor Mikroorganismen wie Viren und Bakterien. Diese Mikroorganismen können über die Nahrung, über die Haut oder mit der Atemluft in den Körper eindringen.*

Ein komplexes und aufeinander abgestimmtes System an Abwehrstrategien schützt den Körper vor diesen schädlichen Einflüssen. Dabei wird grundsätzlich zwischen in einer unspezifischen und spezifischen Abwehr unterschieden.

Die unspezifische Abwehr ist die erste Schutzbarriere des Körpers, die das Eindringen von Keimen verhindert. Durchdringen Keime die oberflächliche Barriere z.B. der Haut, erkennen bestimmte Zellen körperfremde Substanzen und beseitigen diese.

Die spezifische Abwehr ist eine speziell auf den Eindringling zugeschnittene Immunreaktion. Sie wird aktiviert, wenn es einem Eindringling gelingt, die Barrieren der unspezifischen Abwehr zu überwinden. Vitamin C, Vitamin D3 und Zink haben für das Immunsystem auf beiden Ebenen eine Bedeutung.

Achten Sie auf abwechslungsreiche Ernährung mit vielen Vitaminen und Spurenelementen und meiden Sie sehr fett- und zuckerhaltige Gerichte ohne gesunde Komponente.

Obst und Gemüse sollten täglich auf Ihrem Speiseplan stehen.

„An apple a day, keeps the doctor away ;)“

Viel Wasser trinken – gegen trockene Schleimhäute, denn besonders im Winter sind die Schleimhäute durch den ständigen Wechsel zwischen Warm und Kalt ausgetrocknet. Dies erleichtert den Erkältungsviren, in den Körper einzudringen und erste Symptome lassen nicht lange auf sich warten.

Tägliche Spaziergänge helfen dem Körper sich auf die kältere Jahreszeit einzustimmen. Wichtig ist jedoch sich warm anzuziehen und nicht mit nassen Haaren in die Kälte zu gehen.

Viren werden über Türgriffe, Trepengeländer oder andere Gegenstände, die von mehreren Menschen berührt werden, übertragen.

Dieser Infektionsweg kann durch regelmäßiges Händewaschen unterbrochen werden.

Saunagänge und Wechselduschen durchführen – dies sorgt für eine gute Durchblutung und stärkt das Immunsystem.

In geschlossenen Räumen kann die Zahl der Viren leicht ansteigen. Wichtig ist es deshalb, drei- bis viermal am Tag für jeweils zehn Minuten durchzulüften. Außerdem verbessert regelmäßiges Lüften das Raumklima.

Der Körper braucht seine Energien für die Abwehr von Viren und sollte sie daher nicht wegen übermäßigem Stress oder Schlafmangel aufbrauchen.

Supamun für die ganze Familie - Wir beraten Sie gerne. Christophorus Apotheke - das tut gut!



# Die neue Art der Beduftung! Holz in Verbindung mit Duft.

Eine neue und einfache Art sowohl kleine als auch große Räume mit verschiedenen Naturölen zu beduften. Bei den Traumduft Naturölen handelt es sich ausschließlich um natürliche und naturbelassene Rohstoffe.

**RABATT-  
GUTSCHEIN**  
auf der  
Rückseite!

Die Gewinnung der Rohstoffe erfolgt entweder durch Pressung der Schale, wie zum Beispiel bei Zitrus – und Orangennoten, oder durch Wasserdampfdestillation, wie bei Rose oder Lavendel.

2 – 4 Tropfen Traumduft auf das Vollholz – Buchenköpfchen träufeln, hinstellen und in kleinen Räumen genießen.

## Als kleiner Tipp am Rande.

Die Duftöle eignen sich besonders gut als Geschenk. Wir, die Christophorus Apotheke Schwertberg, stehen Ihnen gerne zur Verfügung, um das gewünschte Duftöl für Sie zu verpacken.

## Ein besonderes neues System ist das sogenannte „Gelly Gel“.

Bergquellwasser, ein Duftöl und Emulgatoren bilden ein Gel, das basierend auf dem Prinzip der Kaltverdampfung jedem Ort ein wundervolles Dufterlebnis beschert. Abgefüllt in WECK Einmachgläsern, schwindet das Gel über einen langen Zeitraum und transportiert das Aroma in die Umgebung und ist somit perfekt für die Beduftung größerer Räume geeignet.

Zur Duft-Intensivierung und Erhöhung der Reichweite ist das „Gelly Top Fan“ ideal. Passend für jedes GELLY Glas, einfach aufsetzen und an die Steckdose anschließen.

Ein kleiner Ventilator im Inneren des Holzdeckels verströmt permanent und geräuschlos den Duft. Wahlweise gibt es Gelly Top auch ohne Lüfter.

Accessoires wie Filzblenden zur Glasummantelung machen aus einem Gelly ein professionelles Aroma-Raumduft-System, das formschön, effektiv und umweltbewusst ist. Ganz im Sinne des

„NO-WASTE-PRINZIPI“ können Sie das leere WECK Glas einfach recyceln oder weiter nutzen.

Mit den Saunadampfbadkonzentratoren können Sie nebenbei auch noch die wohltuende Wirkung Ihrer Lieblingsdüfte für einen noch angenehmeren Saunagang nutzen. Je nach Bedarf ca. 4 – 5 Tropfen in den Wassereimer geben. Gut umrühren und der Aufguss kann beginnen.

Diese neuen Produkte sind selbstverständlich in der Christophorus Apotheke Schwertberg oder unter [www.apomed.at](http://www.apomed.at) zu beziehen.



AA

## ERKÄLTUNGSBAD FÜR KINDER & 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, kommen dabei zum Einsatz. **Wir legen großen Wert darauf, nur die beste Qualität zu verwenden.**

**RABATT-  
GUTSCHEIN**  
auf der  
Rückseite!



schwertberger produktserie

# Schluss mit Rückenschmerzen! Mastercare® Rückenstreckbank

Akute und chronische Rücken- und Gelenkschmerzen sind in unserer Bevölkerung weit verbreitet. Mit der **Mastercare®-Streckbank** bei 15° und 30° Therapieneigung richten sich Rücken, Wirbel und Becken aus, die Muskulatur wird gedehnt und gekräftigt, in den Gelenken verteilt sich die Gelenksflüssigkeit und die Bandscheiben stärken sich durch Flüssigkeitsaufnahme. Die Methode ist ganz natürlich. Eine Regeneration ist möglich und verschafft dem Menschen wieder ein neues Lebensgefühl. Schon wenige Minuten tägliches Training helfen bestens bei Rückenschmerzen, Ischialgie, Bandscheibenvorfall, Wirbelblockaden, Gelenkschmerzen, Migräne, Schulter- und Muskelschmerzen, Tinnitus und vielem mehr.

## Therapie-, Fitness- und Wellnessgerät in einem!

Entlastet die Wirbelsäule bei Rücken-, Bewegungs- und Gelenks-

schmerzen sowie Bandscheibenbeschwerden und Verspannungen.

### Anwendung:

- **einfach und ohne fremde Hilfe**
- **nur 2 - 5 Minuten täglich**
- **sanftes Dehnen der Muskulatur**
- **für professionellen und privaten Einsatz**
- **Medizinprodukt, Klasse I**

**Unverbindliche Infos sowie Beratung gibt es bei Biopower Rief in Schwertberg.**

**Terminvereinbarung mit Frau Karoline Lumetsberger-Rief bitte unter Tel. 0 72 62-61 247**



**BIOPOWER RIEF**

**BIOELEKTRONIK  
RÜCKENMOBILISATION  
WASSESTECHNOLOGIE**



**Biopower Rief, 4311 Schwertberg, Hauptstraße 16, Tel. 0 72 62/61 247, [www.streckbank.at](http://www.streckbank.at)**



## HAUSEIGENER ERKÄLTUNGSBALSAM

**RABATT-  
GUTSCHEIN**  
auf der  
Rückseite!

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 Basis-

creme 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 Erkältungssymptome gelindert und die Vermehrung der Viren und Bakterien reduziert, sondern er sorgt auch für einen besseren Schlaf.





1 Liter  
+ 250 ml  
GRATIS!

# AKTION: Buer Lecithin® flüssig

Unentbehrlich für unsere Gehirnfunktion ist das Acetylcholin, das zusammen mit anderen Botenstoffen das Denken, Merken und Lernen ermöglicht. Acetylcholin wird aus Cholin, einem der wichtigsten Bestandteile im Lecithin, gebildet. Fehlt es, ist die Nachrichtenübertragung zwischen den Gehirnzellen beeinträchtigt.

Für die Erhaltung unserer geistigen Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter ist es daher notwendig, unseren Organismus mit Cholin zu versorgen. Der optimale Lieferant ist Lecithin – eine natürliche Substanz, die in allen menschlichen Zellen vorhanden ist und die hohe Anteile an wertvollen ungesättigten Fettsäuren und Cholin beinhaltet. Wie eine Körperpolizei kann Lecithin auch das gefährliche LDL-Cholesterin senken und das nützliche HDL-Cholesterin vermehren. Daraus lassen sich günstige Eigenschaften zur Vorbeugung der Arteriosklerose ableiten.



### Anwendungsempfehlung:

Es werden 3mal täglich 15 ml (1 Messbecher) eingenommen - das genügt, um die empfohlene Tagesdosis an Lecithin aufzunehmen. Sie können auch abwech-

selnd Buer® Lecithin flüssig und Dragées zu sich nehmen! Auch die Langzeitanwendung ohne zeitliche Einschränkung ist möglich.

**Beachten Sie bitte unser tolles Angebot!**



APOTHEKE SCHWERTBERG

## MEIN TIPP



Mag. Christoph Hoyer

*„Immer wieder ein willkommenes Geschenk für Weihnachten, nicht nur für Oma und Opa.“*

### Anwendungsgebiete:

Buer Lecithin ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Leistungsfähigkeit bei körperlicher und geistiger Überbeanspruchung sowie zur Ergänzung diätetischer Maßnahmen bei erhöhten Cholesterinwerten. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

## NICHT VERGESSEN.



**Stärkt Gedächtnis und Nerven seit Generationen.**

Buer® Lecithin - das traditionell pflanzliche Arzneimittel mit natürlichem Soja-Lecithin.

Zur regelmäßigen Einnahme oder als Monats-Kur.

Nur in Ihrer Apotheke.  
[www.buerlecithin.at](http://www.buerlecithin.at)

**RABATT-GUTSCHEIN**  
auf der Rückseite!



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

## AKTION:

**Buer® Lecithin 1000ml  
+ 250ml GRATIS**

Angebot gültig solange der Vorrat reicht!

## Die besten Beauty-Geschenke aus Ihrer Christophorus Apotheke!



### VICHY Liftactiv Supreme + Liftactiv für die Nacht

Straffende Anti - Falten Pflege für normale Haut

Anti-Age Power mit Sofort-Effekt. Hochwirksame und natürliche dermatologische Aktivstoffe wirken sofort und langfristig gegen alle Zeichen der Hautalterung für ein jüngeres Aussehen.



### VICHY Idealia – Energie spendende Tagespflege + Idealia für die Nacht

für normale und Mischhaut  
Langanhaltende Ausstrahlung

Ebenmäßiger Teint. Mildert erste Falten. Für Frauen mit einem münden, fahlen, unregelmäßigen Teint sowie erweiterten Poren und ersten Falten.

Als Geschenk von uns gibt es dazu noch Idealia Night - Schönheitsschlaf im Tiegel. Auch wenn die Nacht kurz war.



### VICHY hautschützendes Power – Duo: Mineral 89 Hyaluron Booster + Slow Age Tagescreme

für alle Hauttypen geeignet

Minéral 89 ist der Hyaluron-Boost mit Sofort-Effekt. Die Pflege von Vichy glättet die Haut, versorgt sie mit Feuchtigkeit und polstert so das Gesicht auf.

In der Geschenkbox finden Sie noch Vichy – Slow Age für eine täglich stärkende Gesichtspflege gegen Hautalterungszeichen in ihrer Entstehung.



### LOUIS WIDMER – Geschenkset Duschgel + Lippenpflegestift

- Mildes und erfrischendes Gel
- Sanfte, gründliche Reinigung
- Reizt nicht
- Leicht rückfettend
- Optimal hautverträglich
- Für die ganze Familie

Als Geschenk – Lippenstift mit UV-Schutz zur Pflege trockener Lippen

### AVENE Geschenkset

#### 1. PhysioLift – Tag & Nacht Anti – Aging Set

Bei ausgeprägten Falten

- Straffende Creme
- Straffender Anti - Falten Balsam

#### 2. DermAbsolut – Tag & Nacht Anti – Aging Set

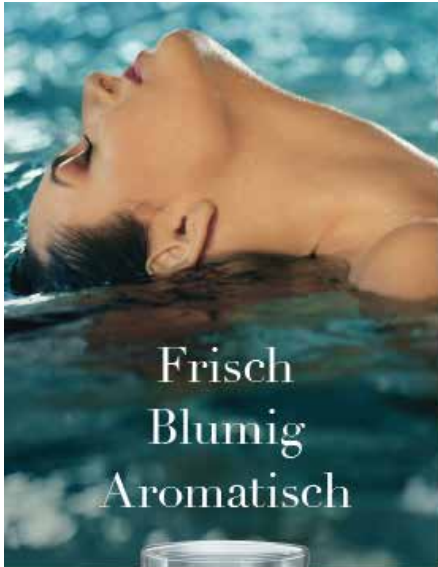
Für Festigkeit und Vitalität

- Stärkende Tagescreme
- Wohltuender Nachtbalsam

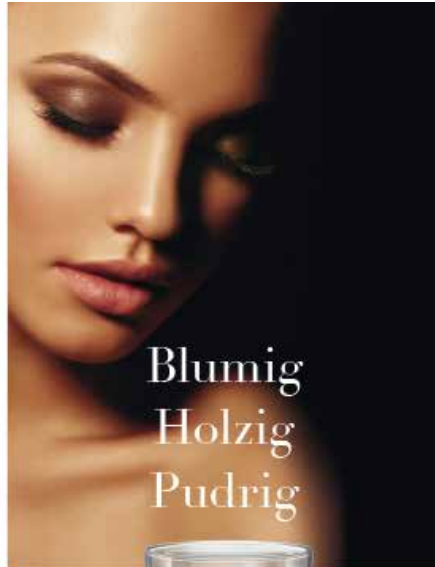
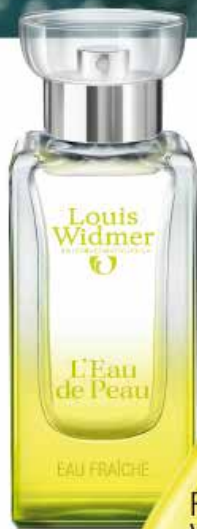


# LOUIS WIDMER - L'Eau de Peau

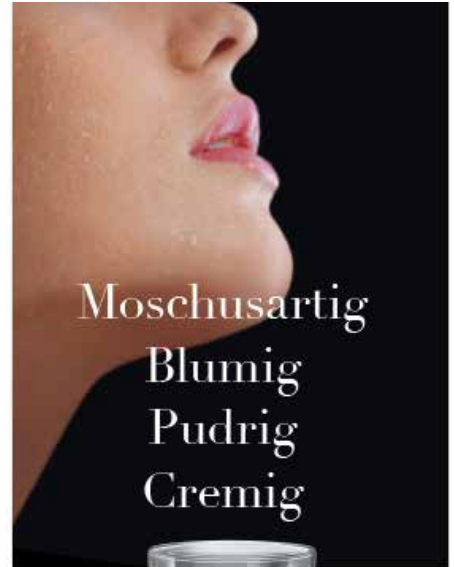
Wundervolle Düfte, frei von Allergenen. Aus hochwertigen Rohstoffen, entwickelt von Spezialisten für dermatologische Hautpflege. WÄHLEN SIE IHRE DUFTENDE BEGLEITUNG! Zum Verschenken gibt es die tollen Düfte in einer wunderschönen Verpackung!



Frisch  
Blumig  
Aromatisch



Blumig  
Holzig  
Pudrig



Moschusartig  
Blumig  
Pudrig  
Cremig



## EAU FRAÎCHE frisch

Frisch, blumig, aromatisch. Erfrischung trifft auf sommerliche Leichtigkeit. Die Kombination aus sonnigen frischen Früchten und floraler Unbeschwertheit belebt und stimuliert die Sinne. Feine Noten von Jasmin, Freesia, fruchtigem Pfirsich und Moschus machen die Kreation perfekt und verleihen ein unglaublich frisches und angenehmes Tragegefühl.

## EAU DOUCEUR weich

Blumig, holzig, pudrig. Dieser Duft zaubert mit seiner pudrigen, romantischen Note pure Wohlfühl auf Ihren Körper. Die elegante Frische von Neroli und die sanfte Cremigkeit der weißen Mandel vereinen sich mit dem wohligh süßlichen Duft der Jasminblüte. Eine anschmiegsame Holznote und behagliche Vanilletöne vollenden die zärtliche Wärme dieser Komposition.

## PARFUM ELIXIR intensiv

Moschusartig, blumig, pudrig, cremig. Beginnt dieses Parfum mit einer frischen, klaren Kopfnote, so wandelt er sich nach und nach in reizvolle Sinnlichkeit und die verführerische Eleganz von duftenden Rosen. Jasminblüten und ein Hauch von Iris verleihen ein betörendes und zugleich pudrig-cremig Gefühl. Der Duft von Moschus im Inneren erleuchtet mit magischer Leidenschaft.



# RABATT-GUTSCHEINE

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



Stärkt Gedächtnis und Nerven seit Generationen.

**1 Liter + 250 ml GRATIS**  
Solange der Vorrat reicht!



Christophorus APOTHEKE Schwertberg

Erkältungs-Bad für Kinder

statt € 6,80  
nur € 6,00



Christophorus APOTHEKE Schwertberg

**-20%**

Erkältungsbalsam für Erwachsene, Kinder und Schwangere



**-10% Kennenlernrabatt**

Nur in Ihrer Christophorus Apotheke!

## Apotheken-NOTDIENSTKALENDER 2020

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

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

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

Apotheke Zur Hl. Dreifaltigkeit, Perg, Herrenstr. 10, 07262/52 317 1  
St. Georg Apotheke, St. Georgen/G., Färbergasse 5, 07237/26 14 1

Marienhilf 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