



**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



Ein schönes Weihnachtsfest  
und ein gesundes neues Jahr 2021



EDITORIAL

### Liebe Kundinnen und Kunden

Wir alle leben nun in einer Situation, die sich vor einem Jahr keiner vorstellen konnte. Eine Situation, die für uns alle enorme Belastungen mit sich bringt und eine Situation, von der sich jeder wünscht, dass sie sofort beendbar sein möge. Leider ist es nicht so, aber trotzdem kann jeder etwas dazu beitragen, dass es erträglicher wird.

Wir versuchen für Sie das Möglichste zu tun, dass Sie sich um ihre benötigten Medikamente keine Sorgen machen müssen. Viele nutzten schon unser kostenloses Lieferservice, welches wir natürlich auch gerne weiter anbieten um Ihnen vielleicht eine Sorge abnehmen zu können.

Trotz all den erschwerten Bedingungen setzt sich mein Team immer wieder neu motiviert - mit aller Kraft - dafür ein, dass unser Betrieb bestens für Sie da sein kann. Ich möchte mich auch auf diesen Weg nochmals ganz herzlich bei meinem Team bedanken und ich bin wirklich sehr stolz, ein so tolles Team zu haben.

Wie jedes Jahr möchte ich mich natürlich auch bei Ihnen, geschätzte Kunden, bedanken, dass Sie uns so die Treue halten und dass Sie uns, mit Ihrem Besuch immer wieder ein Lächeln in unsere Gesichter zaubern. Wir wissen es zu schätzen und sind auch wirklich sehr froh darüber, so frohe Kunden\*innen zu haben.

Zum Schluss das Wichtigste.  
Bitte bleiben sie gesund, frohe Weihnachten und bis bald

Mag. Christoph Hoyer  
und sein hervorragendes Team

## APOTHEKE

Erkältungen den Kampf ansagen	S. 3
Kaloba: Die natürliche Hilfe bei Erkältungen	S. 4
Antibiotikum in Verbindung mit Probiotik	S. 5
Was unser Immunsystem fit macht	S. 6
Thymian - eine wertvolle Arzneipflanze	S. 7
Aktion Buer Lecithin flüssig	S. 8
Warum husten wir	S. 9
Weihnachtsgeschenke aus Ihrer Apotheke	S. 10
Weihnachtsgeschenke aus Ihrer Apotheke	S. 11
Mein Duo für Knochen und Immunsystem	S. 12
Wenn der Magen rebelliert	S. 13

## KÖRPER, GEIST & SEELE

Der Herbst ist da, der Winter kommt	S. 14
Die richtigen Bachblüten zur richtigen Zeit	S. 15

## VITALPRODUKTE

Das Immunsystem schützt unseren Körper	S. 16
Probleme mit den Gelenken?	S. 17

## KOSMETIK

AVENE - Pflege für trockene Haut	S. 18
Louis Widmer - L'Eau de Peau	S. 19

### IMPRESSUM DEZEMBER 2020:

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



Segway-Tour durchs Mühlviertel mit Whiskyverkostung



## 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!



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



Bei Bronchitis und Erkältung kommt es auf zwei Dinge an:

Symptome lindern

Infekt bekämpfen

### Kaloba® kann beides!

Bei Husten, Schnupfen, Kratzen im Hals wirkt Kaloba®:

- bekämpft Viren, Bakterien und Schleim
- pflanzlich und gut verträglich
- erhältlich als Tropfen, Tabletten und Sirup (ab 1 Jahr)
- für die ganze Familie



Aktion 1.-31.12.2020  
-10% auf alle  
Kaloba-Produkte



Tropfen, Sirup und Filmtabletten zum Einnehmen. Pflanzliches Arzneimittel, mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (Pelargonium sidoides) zur symptomatischen Behandlung von akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduktion. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. KAL\_2008\_L



## Erkältungskrankheiten: schneller wieder gesund!



*Der Winter bringt leider nicht nur die herrliche Schneepacht, sondern sorgt auch weiters für zahlreiche Erkältungsoffer. Die Krankheitserreger lauern überall und es gibt kein Entrinnen. Ist das Immunsystem geschwächt, sind Husten, Schnupfen und Heiserkeit die Folge.*

Um schnell wieder fit zu sein, wird oft verfrüht zu fiebersenkenden Mitteln oder gar Antibiotika gegriffen. Beides stellt keine ideale Therapie dar. Fieber hilft eine Infektion zu bekämpfen. Fiebersenkende Mittel lindern nur die Symptome, heilen jedoch nicht die Infektion. Und Antibiotika sind nur dann wirksam, wenn es sich um einen bakteriellen Infekt handelt. Für 90 Prozent der Erkältungen sind jedoch Viren verantwortlich, also in vielen Fällen eine völlig falsche Therapie. Aus diesem Grund sind andere Mittel gefragt, die schnell und umfassend wirken und gut verträglich sind. In letzter Zeit sorgt ein Pflanz-

zenextrakt aus der Kapland-Pelargonie (Pelargonium sidoides), enthalten in dem Arzneimittel Kaloba®, wegen seiner guten Wirkungsweise für Aufsehen.

Kaloba® stärkt die körpereigene Viren-Abwehr und wirkt antibakteriell. Außerdem erhöht es die Schlagfrequenz der Flimmerhärchen und erleichtert so das Abhusten zähen Schleims. Dadurch wird Bakterien die Vermehrung in den Atemwegen erschwert und damit das Risiko einer bakteriellen Folgeinfektion verringert, die mit Antibiotika behandelt werden müsste und so die Gefahr von Resistenzen erhöhen würde.

### Schnelle Wirksamkeit

Ein weiterer Vorteil von Kaloba® ist, dass typische Begleitsymptome einer Erkältung, wie Müdigkeit und Abgeschlagenheit rasch verschwinden. Insgesamt verkürzt sich die Krankheitsdauer und dadurch auch eventuelle Krankenstandszeiten. Die gute Verträglichkeit des Pelargonium-Extraktes ist durch Studien vielfach belegt.

Die Wirkung des pflanzlichen Arzneimittels Kaloba® auf einen Blick:

- Antiviral
- Antibakteriell
- Schleimlösend
- Symptomlindernd
- Krankheitsverkürzend

**Beachten Sie unser tolles Angebot in diesem Journal.**

# Der Arzt verordnet Antibiotika - der Apotheker empfiehlt dazu Probiotika.

Ein Antibiotikum ist eines der hilfreichsten und wirkungsvollsten Arzneimittel in der Medizin. Es ist eine „Wunderwaffe“ gegen gefährliche Bakterien und bei vielen Erkrankungen eine dringend notwendige Therapie.

## Leider sind Antibiotika nicht frei von Nebenwirkungen.

Eine der häufigsten Nebenwirkungen besteht in der Schädigung der Bakterienflora unserer Darmschleimhaut. Jeder kennt die Symptome von Übelkeit oder die Durchfälle während und nach einer Antibiotikaeinnahme. Manchmal können diese Durchfälle (vor allem bei Kindern und älteren Menschen) schwerwiegend werden. Nämlich

dann, wenn durch das Antibiotikum zu viele gesunde Darmbakterien zerstört wurden und die natürliche Darmflora aus dem Gleichgewicht gerät. Dann entstehen spezielle Toxine, die unseren Stoffwechsel angreifen oder es können sich gefährliche Durchfallbakterien (wie z.B. das Bakterium Clostridium difficile) rasch vermehren und zu schweren, ja sogar lebensbedrohlichen Durchfällen führen.

Untersuchungen zeigen, dass zwischen 5 und 25 Prozent der mit Antibiotika behandelten Patienten an Durchfallserkrankungen bzw. nachhaltigen Störungen im Magen-Darmtrakt leiden. Bei Kindern und älteren Menschen kann sogar

in 8 bis 50 Prozent der Fälle mit Nebenwirkungen gerechnet werden.

Bei Einnahme eines Antibiotikums empfehlen wir Ihnen ein gutes probiotisches Nahrungsergänzungsmittel, welches speziell an die Anforderungen in diesem Bereich angepasst wurde, damit Ihr Darm nicht noch zusätzlich strapaziert und das Immunsystem gestärkt wird. Durchfall oder sonstige Nebenwirkungen nehmen wir so den Wind aus den Segeln.

Lassen Sie sich von unseren neu geschulten Darmexperten beraten und Sie werden das richtige Probiotikum für Ihre Beschwerden bekommen.



## DAS Probiotikum zum Antibiotikum

10 hochaktive Bakterienstämme für Ihren Darm

### OMNi-BiOTic® 10 AAD:

Zum Diätmanagement bei einer Dysbalance der Darmflora während und nach der Gabe von Antibiotika.



# Was unser Immunsystem fit macht.

Die immunologische Forschung 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. 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 placebokontrollierten 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 oder Spurenelemente dauerhaft in unserer Nahrung, so kann das Immunsystem nicht mehr genug leisten und überfordert reagieren. 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!**

ÖKOPHARM 

## Immun44®

... weil es einfach hilft,  
das Immunsystem zu stärken.<sup>1</sup>



- Für ein belastbares Immunsystem<sup>1,2</sup>
- Stärkt die Abwehrkräfte bereits ab 3 Jahren<sup>1,3</sup>
- Mit natürlicher Plantovir® Formel aus der Zistrose und vielem mehr

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

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

<sup>1</sup>Vitamin A, B6, B12, C, D, Folsäure, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. <sup>2</sup>Vitamin C, E, Selen, Zink und Mangan tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. <sup>3</sup>Immun44® Saft ist geeignet für Kinder ab 3 Jahren. Nahrungsergänzungsmittel. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. I44\_2020\_027

**WIRKT KOMPLEX, HILFT EINFACH.**

## 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.**



# Thymian - eine wertvolle Arzneipflanze.

*Thymian wird von vielen gerne zum Würzen von Speisen verwendet. Aber wussten Sie auch, dass er eine seit Jahrhunderten bekannte Heilpflanze ist?*

*Thymian wurde bereits von Ärzten der griechischen Antike wie z.B. Hippokrates eingesetzt. Auch heute noch ist Thymian eine wichtige Heilpflanze zur Behandlung von Husten, Bronchitis und Asthma.*

### Das Geheimnis des Thymians

Die Hauptinhaltsstoffe des Thymians sind ätherische Öle, Gerbstoffe und Flavonoide.

Extrakte aus Thymiankraut beschleunigen den Abtransport des Schleims. Nach der Einnahme gelangen die ätherischen Öle tief in die Bronchien und entfalten hier, direkt am Ort der Erkrankung, ihre positive Wirkung.

Bei Entzündungen in Mund und Rachen kommt Thymian als Gurgelmittel zum Einsatz.

Äußerlich wird die Heilpflanze als durchblutungsförderndes, antibakterielles, aber auch desodorierendes (geruchlinderndes) Mittel eingesetzt.

### Thymian bei Husten!

Extrakte aus Thymian lösen den zähen, klebrigen Schleim, der sich bei Husten in den Atemwegen festsetzt,

- fördern das Abhusten,
- wirken antibakteriell und
- können zur Entkrampfung der Bronchien beitragen.

Bronchostop ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Der rein pflanzliche Hustenlöser und Hustenlinderer enthält Extrakte aus Thymian und Eibisch.

Es ist kein Alkohol und Zucker enthalten und er eignet sich gut zur Einnahme abends oder während der Nacht. Der aromatisch-fruchtige Geschmack nach Himbeere ist bei Alt und Jung gleichermaßen beliebt.



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



PKA Sandra Roth

*„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!



# 1-2-3 Hustenfrei!



**Löst den Schleim.**



**Stillt den Reizhusten.**

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

MAT-AT-2001209-v1.0 - 09/2020

## Warum husten wir?

*Ein gesunder Mensch hustet nicht, es sei denn, er hat sich verschluckt oder wird mit Reizstoffen in der Atemluft konfrontiert. Husten ist eine natürliche Schutzfunktion unseres Körpers. Mit dem Husten befreien sich die Atemwege von Fremdkörpern.*

Die Luft wird dann mit einer Geschwindigkeit von bis zu 1000 km/h (vgl. Psyhyrembel, klinisches Wörterbuch) aus der Lunge ausgestoßen. Der Husten entfernt alles, was die Lunge gefährden könnte. Verständlich, dass ein derart heftiges Ausstoßen die Schleimhäute der Atemwege belastet und jedes unnötige Husten, wie z.B. beim trockenen Husten bzw. Reizhusten vermieden werden sollte.

Die medikamentöse Hustentherapie bei einer Erkältung, einem grippalen Infekt oder der richtigen Grippe richtet sich nach dem klinischen Erscheinungsbild des Hustens. Hierfür unterscheidet man primär zwei Hustenarten, den trockenen Reizhusten und den produktiven Husten.

Doch wieso unterscheidet man so genau? Weil der trockene und der verschleimte Husten unterschiedlich behandelt werden müssen. Bei einem trockenen Reizhusten hilft ein Hustenstiller, wie zum Beispiel Silomat® und bei einem verschleimten Husten ist ein Schleimlöser die richtige Wahl.

Schon gewusst? Der Erkältungshusten hat nicht nur 2 Gesichter, sondern tritt meist auch in 3 Phasen auf. Zu Beginn des Erkältungshustens wird man oft von einem quälenden, trockenen Reizhusten geplagt. Anschließend geht der Reizhusten in einen verschleimten Husten über und in der Abheilungsphase werden Betroffene meist wieder von einem trockenen Reizhusten heimgesucht.

Stillen Sie den trockenen Reizhusten rasch, um die sensiblen Schleimhäute in Ihren Atemwegen vor weiteren schädlichen Attacken zu schützen. Nur so werden die Selbstheilungskräfte des Körpers optimal unterstützt: Die Schleimhaut regeneriert sich und der Reizhusten kommt schonend zur Ruhe. Diese Eigenschaften besitzt vor allem der Wirkstoff Pentoxyverin. Pentoxyverin stillt den Hustenreiz schnell - innerhalb von 10 bis 20 Minuten - und gleichzeitig langanhaltend (bis zu 6 Stunden). Silomat® Pentoxyverin ist ein zentraler Hustenstillter.

**Über mögliche Wechselwirkungen mit Ihrer Medikation informiert Sie das Team der Christophorus-Apotheke sehr gerne.**

# Der Ort für all meine Weihnachtsgeschenke: Zu finden in Ihrer Christophorus Apotheke Schwertberg.

*Jedes Jahr kurz vor Weihnachten fangen die Überlegungen aufs Neue an: „Was schenke ich heuer meinen Lieben?“ Es mag für den einen oder anderen vielleicht ungewohnt klingen, aber unsere Apotheke ist eine wahre Fundgrube für einfallsreiche Weihnachtsgeschenke.*

## TEES UND WOHLFÜHLBÄDER

Zu den Bestsellern im Winter zählen zu Recht die altbewährten Tees, ob in ganz lieben Geschenksverpackungen oder spezielle Teemischungen für Beschwerden wie Husten, Heiserkeit, Magenverstimmungen und vieles mehr. Bei uns finden Sie weit über 100 verschiedene Kräuter und Früchte-tees. Wir beraten zur Wirkung der verschiedenen Tees und stellen sie nach individuellen Bedürfnissen zusammen.

Auch die passenden Teekannen mit integriertem Teehäferl in vielen verschiedenen Designs finden Sie bei uns in der Apotheke. Ein sehr nettes Geschenk für alle Teeliebhaber.



## 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.



## BEI UNS KAUFT DAS CHRISTKIND GERNE EIN

Weiters finden Sie bei uns wohlriechende Seifenstücke auf Schafmilchbasis in netten, weihnachtlichen Geschenksverpackungen, Lotuskerzen, verschiedene Weihnachtskerzen und vieles mehr.

## ALLES FÜR DIE SCHÖNHEIT

Gerade im Beauty-Bereich haben wir ein reichhaltiges Angebot an klassischen Gesichts- und Körperpflegeprodukten. Egal ob jung oder alt, Mann oder Frau, für jeden ist hier etwas dabei. Unser Sortiment reicht von Massage- und Reinigungsemulsionen über Tages- & Nachtpflegen bis hin zu Anti-Aging-Präparaten. Dazu gibt es von einigen Firmen auch Kosmetiktäschchen.



## ÄTHERISCHE ÖLE UND DÜFTE

Zur Weihnachtszeit besonders beliebt sind ätherische Öle, die angenehme Gerüche verbreiten. Die Düfte können entspannend, sinnlich und energetisierend wirken. Wer sich mit den Ritualen der Räucherungen beschäftigt, kann sich bei uns Räucherschalen samt Zubehör besorgen. Dem Weihrauch wird eine reinigende Wirkung nachgesagt.

# Vitamin D3 & K2: Mein Duo für Knochen und Immunsystem



*Besonders im Herbst und Winter brauchen wir die Vitamine D3 und K2 für Immunsystem und Knochen.*

Für ein gut funktionierendes Immunsystem und stabile Knochen benötigt unser Organismus ausreichend Vitamin D3. Doch gerade in der kalten, lichtarmen Jahreszeit schafft es der Körper kaum, das Vitamin selbst herzustellen, da er dazu die Hilfe des Sonnenlichts braucht. Ein überwiegender Teil der Bevölkerung in unseren Breitengraden weist daher einen deutlichen Vita-

min D-Mangel auf – besonders im Herbst und Winter.

## Begehrtes Sonnenvitamin D3

Vitamin D3 steuert mehr als 2000 Gene und ist an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Bekannt ist es vor allem für seinen positiven Einfluss auf das Immunsystem und die Knochen. So benötigt unser Körper das Vitamin

unter anderem für den Knochenstoffwechsel und die Knochendichte sowie für die Muskelfunktion. Vitamin D3 unterstützt die ordentliche Aufnahme und Verwertung von Calcium und trägt so ganz wesentlich zur Erhaltung unserer Knochen bei.

## Vitamin D3 braucht Vitamin K2

Aktuelle Studien zeigen aber, dass Vitamin D3 seinen positiven Einfluss auf die Knochen nur mit Hilfe eines Partners ausüben kann: Vitamin K2. Das lang unterschätzte Knochenvitamin ist ein wichtiger Aktivator im Knochenstoffwechsel und ermöglicht erst, dass unsere Knochen mit Nährstoffen versorgt werden. Deshalb sollten Vitamin D3 und Vitamin K2 zur Unterstützung der Knochen immer gemeinsam eingenommen werden.

## MULTivitDK® – die kluge Nährstoffkombination

MULTivitDK® kombiniert die beiden Vitamine D3 und K2 und liefert Ihnen das starke Duo in geschmacksneutraler Form, als leicht zu schluckende Lösung. Bereits 1 Pumpstoß enthält die empfohlene tägliche Aufnahmemenge von 800 Internationalen Einheiten (I.E.) Vitamin D3. Darüber hinaus enthält MULTivitDK® Vitamin K2 in Form von MK-7 all-trans, welches vom Körper besonders gut verarbeitet werden kann. Zur besseren Aufnahme sind die beiden fettlöslichen Vitamine D3 und K2 in hochreinem Olivenöl gelöst.

Der besondere Vorteil von MULTivitDK®: Die praktische Dosierpumpe für eine einfache Einnahme. So kann MULTivitDK® beispielsweise auch auf einem Salatblatt oder einer Scheibe Tomate genussvoll eingenommen werden.

MULTI

## MEIN TÄGLICHER VITAMINKICK

ERHÄLTlich IN IHRER CHRISTOPHORUS APOTHEKE



Für Immunsystem & Knochen  
Punktgenaue Dosierung  
Vitamin D3 & K2



multi.at

# Wenn der Magen zu den Weihnachts-Feiertagen rebelliert!

*Entspannt beim Kaminfeuer sitzen, Sport in den Bergen, oder köstliche Weihnachtskekse: Die Weihnachtszeit ist für viele die schönste Zeit des Jahres. So unterschiedlich die Vorlieben auch sind, gesundheitliche Beschwerden kann zu den Feiertagen niemand gebrauchen.*

Aber gerade während der schönsten Zeit des Jahres treten vermehrt Magen-Darm-Beschwerden auf.

Zu viel und ungesundes Essen, Stress bei den Vorbereitungen und vermehrter Alkoholgenuss stören die Verdauung und verursachen Völlegefühl, Übelkeit und Magenschmerzen.

Hier empfiehlt sich, auf ein Arzneimittel zurückzugreifen, das

bei verschiedenen Beschwerden schnell helfen kann. Das seit 60 Jahren bewährte rein pflanzliche Arzneimittel Iberogast® besteht aus neun Heilpflanzen und weist ein umfassendes Wirkspektrum auf.

Die Pflanzenextrakte ergänzen und verstärken sich gegenseitig und helfen rasch bei verschiedenen Magen-Darm-Beschwerden wie Magenschmerzen, Übelkeit,

Darmkrämpfe, Verstopfung, Völlegefühl und Aufstoßen. Iberogast® ist für Kinder ab 3 Jahren zugelassen, wobei die Anwendung bei Kindern von 3 bis 5 Jahren nur auf ärztliche Empfehlung erfolgen darf.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder das Team Ihrer Christophorus-Apotheke.

Entgeltliche Einschaltung. L.AT.MKT.10.2020.10339

**RABATT-  
GUTSCHEIN**  
auf der  
Rückseite!

**RASCHE HILFE FÜR**  
*Magen & Darm!*



**Natürlich wirksam bei:**

- Magenschmerzen
- Bauchkrämpfen
- Reizdarm
- Völlegefühl
- Reizmagen
- Übelkeit

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

**Iberogast®**

## Der Herbst ist da, der Winter kommt.

Und mit Ihnen die Tendenz, sich zu erkälten. Die Tage werden kürzer und man bekommt nicht mehr so viele wärmende Sonnenstrahlen ab. Das Immunsystem hat einiges zu tun.

### Erste Angriffsflächen bilden unsere Schleimhäute.

Diese benötigen Feuchtigkeit und Pflege um intakt zu bleiben. Mit der Nr. 8 Natrium chloratum wird nicht nur der Flüssigkeitshaushalt im Körper reguliert, sondern auch der Wärmehaushalt. Sollte die Rachenregion gereizt oder entzündet sein, kann die Nr. 3 Ferrum phosphoricum Abhilfe schaffen. Es ist das Mittel der Wahl wenn es um stechende, pochende Schmerzen/Entzündungen geht.

Sitzt die Infektion bereits tiefer in den Bronchien oder Nebenhöhlen, kann die Farbe des Auswurfes Rückschluss auf einzelne Schüssler Salze

geben. Mit Zell Immuferin hat man eine gute abwehrkraftstärkende Mischung, die den Körper auf natürliche Weise unterstützt.

Mit der kalten Jahreszeit wird nicht nur das Wetter rauer, auch unserer Haut wird einiges abverlangt. Besonders an Händen und Füßen wird dies sichtbar. Schmerzhaft Risse und Schunden können entstehen. Hier ist es wichtig, die Haut optimal zu pflegen. Es sollte auf eine ausreichende Feuchtigkeitzufuhr geachtet werden. Die Nr. 1 das Calcium fluoratum, versorgt die Haut mit ausreichend Elastizität. Mehrmaliges tägliches eincremen mit hochwertigen Hand- und Fußcremen lindert bereits bestehende Risse und lässt hartnäckige Schunden abklingen.

Mit den kürzeren Tagen und der Zeitumstellung sollte sich auch unser Ta-

## MEIN TIPP



*Nicht nur das Immunsystem spielt für die Gesundheit eine große Rolle. Achten Sie auch auf einen gesunden biologischen Rhythmus. Dieser wird mit Zell Calmin unterstützt.*

*Somit können Stress, Unruhe und Schlafstörungen Ihrer Abwehrkraft nichts anhaben.*

gesrhythmus wieder umstellen. Vielen bereitet dieses aber Probleme. Oft sind Einschlafprobleme, Stress, Unruhe und Morgenmüdigkeit die Folge.

Zell Calmin ist eine optimale Mischung verschiedener Schüssler Salze für diese Beschwerden. Man kommt sanft wieder zurück in den Rhythmus seiner inneren Uhr.



Das tut gut

**Christophorus**  
APOTHEKE  
Schwertberg

[www.apotheke-schwertberg.at](http://www.apotheke-schwertberg.at)

## Christophorus-Apotheke Schwertberg setzt neue Trends in Sachen Dienstleistung!

### Unser Lieferservice - einfach & bequem direkt an Ihre Haustür!

Wir bringen Ihnen, nach persönlicher oder telefonischer Beratung durch unser Fachpersonal, Ihr dringend benötigtes Arzneimittel, Krankenpflegeartikel oder auch Nichtarzneimittel zuverlässig nach Hause. Kontaktieren Sie uns unter 0 72 62/611 80 (Zustellung auch in den Nachbargemeinden)

### Online-Apotheken-Shop - einfach & bequem im Internet bestellen!

ApoMed.at bietet Ihnen müheloses Einkaufen von zu Hause aus. Natürlich mit den besten Qualitätsprodukten, die Sie auch in unserer Apotheke erhalten. Schauen Sie auf [www.apomed.at](http://www.apomed.at) und staunen Sie über die Vielfalt und die große Produktauswahl.

# Die richtigen Bachblüten zur richtigen Zeit.

*Nicht nur der Körper hat ein Immunsystem, sondern auch unsere Seele - unser Geist. Viele äußere Einflüsse bestimmen unser Wohlbefinden. Gerade jetzt, in dieser für viele ungewissen Zeit, ist es wichtig auch unsere Seele mit Nahrung zu füttern. Damit unser Körper gesund bleibt.*

Gehören Sie zu denjenigen, die zu Hause bleiben müssen auf Grund von Homeoffice, Quarantäne oder weil Sie Ihre Kinder betreuen müssen, kann es durchaus passieren, dass Ihnen die Decke auf den Kopf fällt und es zu Hause plötzlich ziemlich eng wird.

Was können wir tun? Gönnen Sie sich regelmäßige Pausen! Und füttern Sie ihren Geist mit positiven Nachrichten und Informationen. Füllen Sie Ihren Alltag mit schönen Dingen und Erinnerungen. Schaffen Sie sich ein gemütliches Zuhause, vlt. auch einen Rückzugsort,

der nur für Sie bestimmt ist (auch wenn es nur 15 Min. sind). So bewahren Sie Ihre Kraft und bleiben ruhig. Meiden Sie ständiges nachlesen von Schreckensmeldungen, oder Informationsfluten. Sehen Sie am Abend lieber Lustiges im Fernsehen als Horrorfilme.

Auch wenn man noch so bemüht ist alles positiv zu sehen, kommt es immer wieder zu Ängsten. Wie geht es mit meinem Beruf weiter? Kann ich mich finanziell noch länger über Wasser halten? Werden meine Liebsten gesund bleiben, oder wieder gesund werden?

Vieles geht durch unsere Köpfe. Nicht nur Erwachsene stoßen dabei an Ihre Grenzen. Auch unsere Kinder bekommen einiges ab. Viele vermissen Ihre Freunde in der Schule und das unbesorgte Spielen im Freien. Kinder, die sehr sensibel sind, ziehen sich zurück, verschließen sich. Andere wiederum kommen mit dem Druck von zu Hause aus lernen zu müssen nicht klar und „explodieren“ sprichwörtlich. Womit auch wieder viel Druck auf die Erziehungsberechtigten ausgeübt wird. Ein Teufelskreis beginnt.



## **BACHBLÜTEN TIPP:**

**Agrimony:** verdrängen Sie nichts, es kommt sonst zu einem späteren Zeitpunkt wieder hoch

**Centaury:** Man kann nicht jedem alles recht machen, schauen Sie auch auf Ihre Grenzen und sagen Sie auch manchmal Nein.

**Cerato:** gerade in dieser Zeit ist es wichtig, auf sein Bauchgefühl zu hören. Der Glaube an das eigene Wissen und Können versetzt oft Berge.

**Cherry Plum:** jede Anstauung kommt ans Licht. Dieses kann sich durch Wutanfälle, Schweißausbrüche äußern.

**Crab Apple:** damit Sie sich wieder wohlfühlen in Ihrer Haut. Bei übermäßiger Angst sich anzustecken.

**Oak:** Vorsicht ist geboten. Schauen Sie auf Ihren Energiehaushalt. Nur wer auf ausreichend Pausen schaut bleibt fit.

**Red Chestnut:** bei Ängsten und Sorgen um Angehörige

**Star of Bethlehem:** bei allen Situationen die uns aus der Bahn werfen, die uns traurig machen, schockieren.

**Walnut:** wenn durch außen unser Alltag schwieriger empfunden wird als er ist.

Lassen Sie sich nicht verunsichern! Sie wissen was zu tun ist.

**White Chestnut:** ständige Gedanken kreisen, Gedankenstrudel

Derzeit finden keine fixen Beratungen statt. Sollten Sie aber dennoch Fragen haben, und eine persönliche Mischung wünschen. Kommen Sie vorbei- wir finden sicher eine passende Lösung für Sie.

## 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!





# Probleme mit den Gelenken?

Die Knorpelschicht, welche die Gelenkflächen schützend überzieht, ist natürlicherweise großen Belastungen ausgesetzt. Der Knorpel wird abgenutzt und dadurch rau und rissig. Hinzu kommt, dass die Gelenkschmiere weniger wird. Dadurch entsteht mehr Reibung im Gelenk und die Belastung wird deutlich größer.

Das kann zu Bewegungseinschränkungen und zu den bekannten Knirschgeräuschen führen. Andere berichten wiederum besonders morgens vor dem Aufstehen von Steifheit in den Gelenken. Dies ist ein normaler Prozess, der mit fortschreitendem Lebensalter merkbar wird, jedoch im täglichen Leben zu Einschränkungen führt. Das Knie ist von solchen Problemen übrigens weitaus häufiger betroffen, als etwa Hüft-, Finger- oder Schultergelenke.

## HOCHDOSIERTE GELENKNÄHRSTOFFE ZUM TRINKEN

Das seit Jahren meistverkaufte Produkt bei Gelenkproblemen\* sind die Gelenks complex Tabletten von Dr. Böhm®. NEU: Jetzt gibt es die Gelenknährstoffe in hochdosierter Form auch zum Trinken. Mit den 5 wichtigsten Gelenkbestandteilen + Calcium. Schon in Wasser gelöst, nimmt der Körper die Inhaltsstoffe schneller auf. Diese gelangen über die Gelenkflüssigkeit tief ins Gelenkinnere und so direkt zum Gelenkknorpel. Ideal für all jene, die bei Gelenkproblemen nach einer höheren Dosierung suchen die Probleme beim Schlucken von Tabletten haben die eine 1 x tägliche Dosierung bevorzugen

## EXTRA STARK FÜR DIE GELENKE

Um Ihre Gelenke zu unterstützen und wieder Freude an der Bewegung zu haben, braucht es die richtigen Nährstoffe. Diese gibt es mit Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv in hochdosierter Form zum Trinken.

In Wasser gelöst können die Inhaltsstoffe noch rascher vom Körper aufgenommen werden, um so direkt zum Gelenk zu gelangen.

- Hochdosierte Gelenknährstoffe zum Trinken
- Rasche Aufnahme vom Körper
- Nur 1x täglich trinken

Dr. Böhm®

# EXTRA STARK FÜR DIE GELENKE

NEU!



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus Österreich.

## Gelenknährstoffe zum Trinken.

Um bei Gelenkproblemen wieder Freude an der Bewegung zu haben, braucht es die richtigen Nährstoffe. Diese gibt es jetzt in hochdosierter Form zum Trinken:

**Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv** – extra stark bei Gelenkproblemen und nur einmal täglich einzunehmen. In Wasser gelöst können die Inhaltsstoffe noch rascher vom Körper aufgenommen werden und gelangen direkt zum Gelenk.

- ✓ hochdosierte Gelenknährstoffe zum Trinken
- ✓ rasche Aufnahme vom Körper
- ✓ nur 1x täglich



Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke\*

\*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

# AVÈNE – Pflege für trockene Haut

Sobald die Temperaturen sinken und die Heizung wieder läuft, verliert die Haut an Feuchtigkeit. Aber warum ist das eigentlich so und was hilft wirklich gegen trockene Haut im Herbst und Winter?

Fällt die Temperatur unter 8 Grad, arbeiten die Talgdrüsen langsamer und bilden weniger Hautfett. Gleichzeitig wird das haut-eigene Fett fester und verteilt sich schlechter.

Das beides führt dazu, dass der feine Lipidfilm, der die Haut vor

dem Austrocknen schützt, durchlässiger wird. Die Haut besitzt dadurch weniger Widerstandskraft als gesunde Haut. Sie verliert an Elastizität, wird leichter rissig und spröde. Sie fühlt sich rau an und weist häufig Rötungen auf. Für manche Menschen ist diese Haut-trockenheit von Geburt an normal. Bei anderen entwickelt sie sich erst mit zunehmendem Alter.

Die Laboratoires Dermatologiques Avène forschen, damit Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen.



Für jeden Hauttyp und viele unterschiedliche Hautzustände finden Sie bei Avène die passende Pflege.

## 1. Reinigen

- Cold Cream Rückfettendes Duschgel Schonende Reinigung der empfindlichen, trockenen Haut
- Cold Cream Rückfettendes Waschstück Schonende Reinigung der empfindlichen, trockenen Haut
- Milde Reinigungsmilch Milde Gesichtsreinigung für trockene bis sehr trockene Haut
- Mildes Gesichtswasser Mildes Gesichtswasser für trockene bis sehr trockene Haut

## 2. Beruhigen

- Thermalwasserspray Hautberuhigende, reizlindernde und entzündungshemmende Basispflege

## 3. Pflegen

- Cold Cream Pflege für sehr trockene und empfindliche Haut
- Cold Cream Handcreme Handpflege für rissige und strapazierte Hände
- Cold Cream Lippenbalsam Intensiv-Pflege bei sehr trockenen, spröden & aufgesprungenen Lippen
- Cold Cream Lippenpflegestift Pflege für trockene & spröde Lippen

Bitte wenden Sie sich an unsere ausgebildeten Dermokosmetikerinnen, welche Sie gerne beraten.



# 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!



## **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 pureres Wohlgefühl auf Ihren Körper. Die elegante Frische von Neroli und die sanfte Cremigkeit der weißen Mandel vereinen sich mit dem wohlrig 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 es 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-cremiges 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!

RASCHE HILFE FÜR Magen & Darm!

Iberogast 50 ml  
**€ 2,- günstiger**

LATMKT 10 2020 10338  
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

**MULTI**  
MULTI vit D3

**- 2,-**

**MULTI vitDK®**  
Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D3 und Vitamin K2 in Mager-Lösung  
200 Pumpstöße

Aktion 1.-31.12.2020  
**-10%** auf alle Kaloba-Produkte

**kaloba**  
Tropfen zum Einatmen, Inhalation

antiviral  
antibakteriell  
schleimlösend

## Apotheken-NOTDIENSTKALENDER 2021

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

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

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

Apotheke Zur Hl. Dreifaltigkeit, Perg, Herrenstr. 10, 07262/52 317 **1**  
St. Georg Apotheke, St. Georgen/G., Färbgasse 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**