

NOT-
DIENST
KALENDER
auf der
Rückseite!



Frohe Weihnachten und ein
sportliches und gesundes neues Jahr.



EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Das Jahr 2021 ist und war ein herausforderndes Jahr. Eine angespannte Zeit, geprägt von ungewohnten Gegebenheiten und Situationen. Eine Zeit, in der unser Körper zu selten zur Ruhe gekommen ist. Hören Sie auf Ihre innere Stimme und gönnen Sie sich nun etwas mehr Entspannung. Lassen Sie die Seele baumeln, eingekuschelt auf der Couch liegend und lesen Sie ein Buch und gönnen Sie sich einen angenehmen Duft.

Die stille, winterliche Jahreszeit lädt aber auch zu langen Spaziergängen durch den Schnee ein. Energie tanken, um zu Glücksmomenten zu kommen. Das klingt nach Erholung - Erholung, die wir alle brauchen! Schauen Sie auf sich und ernähren Sie sich ausgewogen. Das stärkt Ihre Abwehrkräfte und damit auch Ihr Wohlbefinden.

Ich möchte mich auch wie jedes Jahr bei Ihnen für Ihre Treue bedanken und bleiben Sie menschlich, denn dies geht leider in der letzten Zeit oft verloren. Ich wünsche Ihnen viel Gesundheit und eine wundervolle Winterzeit, ein wunderschönes Weihnachtsfest und ein glückliches 2022!

Ihre Christophorus-Apotheke

Mag. Christoph Hoyer



Geburtstagsausflug

APOTHEKE

Medikamentenkauf im Internet	S. 3
Migräne ist nicht gleich Migräne	S. 4
Tipps zum Blutdruckmessen	S. 5
Schnupfen, Fieber, Halsweh und Co	S. 6
Was ist eigentlich Phytotherapie	S. 7
Jetzt hat er wieder Saison - der Schnupfen	S. 8
Warum husten wir	S. 9
Vitamin D3 und K2	S. 10
Der Apotheker empfiehlt Probiotika	S. 11

KÖRPER, GEIST & SEELE

Der Neue ist da	S. 12
Ich faste jetzt! Bist du irre?	S. 13
TEM: Der Magen	S. 14
Seelisches Wohlbefinden optimal fördern	S. 14
Räuchern: Bauchtum/Ritual	S. 15

VITALPRODUKTE

Das Immunsystem schützt unseren Körper	S. 16
Isländisches Moos - die natürliche Hilfe	S. 17
Nahrung fürs Gehirn	S. 18

KOSMETIK

Meine Haut fühlt sich anderes an	S. 19
----------------------------------	-------

IMPRESSUM DEZEMBER 2021:
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



Betriebsausflug Schmugglertour



Unsere 3 Schmuggler

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

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

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

Beratung durch Fachpersonal

So bietet ApoMed.at kostenlose Beratung am Telefon. Auch wenn man nicht persönlich im Geschäft ist, können sich Kunden während der Öffnungszeiten jederzeit darauf verlassen, dass ihre Fragen von fachlich ausgebildeten Apothekern beantwortet werden – und das, ohne bei Hotlines in Warteschleifen festzuhängen oder mit Chatbots oder dergleichen kommunizieren zu müssen. Natürlich stehen die Fachkräfte der Apotheke auch per E-Mail rasch mit Rat und Tat zur Seite. So wird professionell, freundlich und diskret jedes Anliegen behandelt und die Bestellung

unkompliziert durchgeführt. Damit werden auch selbstständige Recherchen bei teils zweifelhaften Internet-Quellen, um das geeignete Produkt für die jeweiligen Beschwerden zu finden, obsolet. Viel zu oft bestellen Leute einfach das erstbeste Produkt, ohne zu wissen, ob es wirklich für sie geeignet ist.

Erleichterung für Senioren

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

Heimische Wirtschaft unterschützen

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

türlich alle Steuern in Österreich bezahlt und es ist ausschließlich Fachpersonal angestellt, das dementsprechend auch ehrlich entlohnt wird.“ Kurze Lieferwege sind ein weiteres Plus, das zudem die Umwelt schont.

Probieren Sie es aus und sparen Sie bei Ihrem ersten Einkauf 15 Prozent mit den hier angeführten Gutscheincodes.

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



Gutscheincodes:

APO-15%

www.apomed.at

gültig bis 31.1.2022

MIGRÄNE ON OFF



NEU!



**REZEPTFREI.
MIGRÄNEFREI.**

Hilft schnell bei akuter Migräne.

- Das erste rezeptfreie Triptan Österreich
- Wirkt schnell und effektiv bei Migräne
- Lindert auch die Begleitsymptome
- Rasche und bewährte Abhilfe
- Gezielte Linderung der Migränesymptome: hemmt die Schmerzen direkt an ihrem Entstehungsort

aurasinakut.at

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Zolmitriptan. 852_AUR_0721



Caring for People's Health

Migräne ist nicht gleich Migräne

Eine Migräne bezeichnet Kopfschmerzen, die anfallsweise und meist auf nur einer Seite auftreten können. Besonders bei Menschen zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr ist diese meist erblich veranlagte Erkrankung sehr weit verbreitet. Diese chronische Erkrankung ist leider nicht heilbar, kann aber gut behandelt werden.

Die Ursachen einer Migräne sind bis heute noch nicht komplett geklärt. Klar ist auf jeden Fall, dass die meisten Betroffenen eine erbliche Veranlagung dazu haben. Jene führt häufig zu einer Funktionsstörung des Gehirns, der Hirnhaut und der Blutgefäße. Infolgedessen reagiert der Patient besonders überempfindlich auf bestimmte Reize, sogenannte Trigger-Faktoren. Trigger-Faktoren sind z.B.: Wetterumschwünge, Stress, Veränderungen im Hormonhaushalt, Schlafmangel, Hunger, Unterzuckerung, starke Emotionen oder bestimmte Medikamente. Außerdem kann eine Migräne-Attacke auch durch manche Lebensmittel ausgelöst werden, wie z.B. durch Rotwein oder bestimmte Käsesorten.

Die verschiedenen Formen:

Eine Migräne kann in verschiedenen Formen auftreten:

1. Migräne ohne Aura
2. Migräne mit Aura (Sehstörungen, Sprachstörungen, Kribbeln im Körper, Lähmungsersch., Schwindel)
3. Migräne mit Aura ohne Kopfschmerzen (Aurasymptome ziehen keine Kopfschmerzen nach sich; betrifft besonders ältere Menschen, die früher Migräne-Patienten waren)
4. Hemiplegische Migräne (halbseitige Lähmung während des Anfalls – verschwindet danach aber wieder)
5. Retinale Migräne (Gesichtsfeldausfall auf einem Auge - man sieht alles verschwommen; eventuell kurzzeitige Erblindung)
6. Vestibuläre Migräne (Gleichgewichtsprobleme, mangelnde räumliche Orientierung)
7. Menstruelle Migräne (tritt während der Periode auf – endet mit den Wechseljahren)
8. Chronische Migräne (< 1%) (Menschen, die in 3 aufeinanderfolgenden Monaten an mehr als 15

Tagen pro Monat Kopfschmerzen haben, von denen mindestens 8 Migräne-Tage sind, leiden an einer chronischen Migräne)

9. Migräne mit Hirnstammaura (sehr selten) (Hinterkopfschmerzen, Benommenheit bis hin zum Koma, Sehstörungen, Drehschwindel und Missempfinden an den Händen und Füßen – betrifft meist junge Frauen)

APOTHEKE SCHWERTBERG

MEIN TIPP



Mag. Christoph Hoyer

„Fragen Sie nach Aurasin und lassen Sie sich bei Fragen von mir persönlich beraten!“

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®



Schnupfen, Fieber, Halsweh und Co. – Was nun?

Besonders im Herbst und Winter wird unser Immunsystem jährlich auf die Probe gestellt. Daher ist es vor allem in dieser Zeit besonders wichtig seinem Immunsystem etwas unter die Arme zu greifen.

Viel Bewegung an der frischen Luft, eine ausgewogene Ernährung mit genügend Vitaminen und ausreichend Schlaf können zum Beispiel zur Stärkung des Immunsystems beitragen. Außerdem hilft vermehrtes Händewaschen dabei, die Verbreitung des Krankheitserregers einzudämmen. Zusätzlich sollte man besonders im Winter darauf achten, seine Schleimhäute feucht zu halten, da jene durch die warme Heizungsluft austrocknen und somit weniger widerstandsfähig gegenüber Erkältungsviren sind. Hierbei ist es wichtig häufig zu lüften und viel zu trinken. Ein elektronischer Luftbefeuchter sorgt darüber hinaus für ein angenehmes Raumklima.

Häufig bemerkt man jedoch erst, wenn bereits gewisse Vorboten auf eine bevorstehende Erkältung hinweisen, dass man etwas unternehmen sollte. Halskratzen, Kopf-

und Gliederschmerzen oder sogar Fieber gehören zu solchen Anzeichen. Die Aspirin® Plus C und Aspirin® Complex Brausetabletten können hierbei Abhilfe schaffen. Durch die Brausetabletten wird der Wirkstoff schon im Wasser aktiviert, und kann so Schmerzen und Fieber rasch und effektiv bekämpfen. Die in den Tabletten enthaltene Acetylsalicylsäure wirkt schmerzlindernd, fiebersenkend und hat entzündungshemmende Eigenschaften doch Vorsicht - bitte keinen Kindern verabreichen und selbst bei Jugendlichen mit erhöhter Temperatur sind andere Wirkstoffe vorzuziehen.

Die in Aspirin® Plus C zusätzlich enthaltene Ascorbinsäure bietet das Plus an Vitamin C. Durch die antioxidativen Eigenschaften von Vitamin C können Reizungen der Magenschleimhaut verringert werden.

Bei stärkeren Schmerzen (im Rahmen von leichten bis mäßig starken Schmerzen) können Erkältungspatienten zu Aspirin® Plus C Forte greifen.

Aspirin® Complex enthält neben Acetylsalicylsäure noch Pseudoephedrin-Hydrochlorid.

Dieser Wirkstoff wird in Mitteln gegen Erkältung bei Schnupfen eingesetzt, denn er wirkt gefäßverengend und lässt die Schleimhäute in der Nase und in den Nasennebenhöhlen abschwellen. Dadurch kann angestautes Nasensekret besser abfließen. Beides zusammen trägt dazu bei, eine verstopfte Nase wieder zu befreien.

Somit können wir lästigen Erkältungen den Kampf ansagen. Bitte fragen Sie uns, denn auch z.B. Asthmatiker bzw. Diabetiker sollten vorher einen fachliche Beratung in Anspruch nehmen.

LMR-CH-202110916-19

STÄRKER ALS DIE ERKÄLTUNG

ASPIRIN®

ASPIRIN® + C
40 Brausetabletten

ASPIRIN® COMPLEX
20 Brausetabletten

BEI ERSTEN ERKÄLTUNGSSYMPTOMEN

BEI SCHNUPFEN UND FIEBER

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. LMR-CH-20210916-19

BAYER

Was ist eigentlich Phytotherapie?

Die Phytotherapie gehört zu den ältesten medizinischen Therapien – sie reicht bis ins Mittelalter zurück. Geschichtlich gesehen ist die Phytotherapie (auch Pflanzenheilkunde genannt) die „Mutter der Schulmedizin“; heute ist sie bestens erforschtes Bindeglied zwischen Schul- und Komplementärmedizin und aus unseren Hausapotheken nicht mehr wegzudenken.

Viele von uns greifen bei Erkältungserscheinungen zuerst einmal zu sanften Mitteln wie Tees Tropfen und anderen pflanzlichen Behandlungsmöglichkeiten, und das aus gutem Grund: Einerseits haben sie sich über Jahrhunderte hinweg bewährt, andererseits sind viele unserer Arzneipflanzen auch mit den Methoden der modernen Wissenschaft bestens erforscht. Nur die Zubereitung ist manchmal ein bisschen aufwändig und die Dosierung auch nicht immer exakt zu erreichen. Wer es einfacher haben will, greift zu Phytopharmaka, denn das sind fertige pflanzliche Arzneimittel aus der Apotheke,

Unter Phytopharmaka versteht man Arzneimittel, die als Wirkstoffgemische pflanzlichen Ursprungs enthalten mit genau de-

finierten Wirk- und Inhaltsstoffen in den einzelnen Präparaten. Die jeweiligen Produkte mussten einen aufwändigen Zulassungsprozess durchlaufen, bevor sie in der Apotheke zur Verfügung stehen. Phytotherapeutika haben ein großes Anwendungsgebiet. Das Interesse an pflanzlichen Arzneimitteln wird immer größer, nicht zuletzt deshalb, weil Phytotherapeutika zumeist rezeptfrei erhältlich sind und im Vergleich zu synthetischen Arzneimitteln häufig weniger Nebenwirkungen aufweisen.

Die Behandlungserfolge mit Phytopharmaka bei Erkältungskrankheiten, aber auch bei Magen-Darm-Problemen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Nervosität oder Erschöpfungszuständen sind bestens belegt.

APOTHEKE SCHWERTBERG

APO-TIPP

Der rote Sonnenhut

Er regt das Immunsystem an, ausreichend Abwehrkräfte zu bilden um einer Erkältung zu trotzen. Bereits zwei Wochen vor der Grippezeit sollte mit der Einnahme begonnen werden. Nach 8 Wochen wird eine Pause von 4 Wochen empfohlen. dann kann die Kur weiter fortgesetzt werden. 3 x täglich 15 Tropfen in Wasser geben und trinken.

Die Hainbuche

Sie stärkt und hilft bei Husten und Verschleimung wieder einen freien Kopf zu bekommen. 3 x täglich 15 Tropfen dirket auf die Zunge geben. Die Einnahme ist zwischen den Mahlzeiten empfehlenswert.

Das Stiefmütterchen

Sie wird beim Reizhusten und Verschleimung gerne verwendet. Bei Bedarf 3 x täglich 15 Tropfen in Wasser geben und trinken.



Jetzt hat er wieder Saison - der Schnupfen!

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

Die Entzündung der Schleimhaut ist selten auf die Nasenhaupthöhle beschränkt, meist ist zusätzlich auch die Schleimhaut einer oder mehrerer Nasennebenhöhlen betroffen. Eine strenge Unterteilung zwischen einem Schnupfen (Rhinitis) und einer Nasennebenhöhlenentzündung (einer sogenannten Sinusitis) ist somit kaum möglich. Man spricht daher zusammenfassend von einer „Rhinosinusitis“. Nach einigen Tagen, wenn das Sekret immer zähflüssiger wird, kommt der Selbstreinigungsmechanismus der Nase zum Erliegen. Das Sekret kann nicht mehr abtransportiert werden. Spätestens jetzt wird es Zeit, dagegen etwas

zu unternehmen, sonst kann es zu einer bakteriellen Superinfektion kommen. Diese sollte immer vom Arzt begutachtet und behandelt werden.

Neben Wärme und Schonung gibt es verschiedene Medikamente und Naturheilmittel speziell zur Therapie von Nasennebenhöhlenentzündung und Schnupfen. Neben Inhalationen, Wickeln und Einreibungen mit Heilkräutern oder ätherischen Ölen, hat sich auch eine Mischung verschiedener Heilkräuter in Tropfen oder Tablettenform bewährt.

Sinupret® bekämpft also in erster Linie die Symptome der Nasennebenhöhlenentzündung.

Daher ist es sowohl bei viraler als

auch bei bakterieller Rhinosinusitis geeignet. Es wirkt

- schleimlösend
- entzündungshemmend
- antiviral

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

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

Festsitzender Schnupfen?
Sinupret® intens

Nase frei!

- ☛ löst den Schleim
- ☛ öffnet die Nase
- ☛ befreit den Kopf

Bionorica®
Sinupret®
intens
20 überzogene Tabletten zum Einnehmen

www.sinupret.at

BNP-AT_SIN 8_9/2020

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

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.

Vitamin D3 & K2: Mein Duo für Knochen und Immunsystem - von Baby an bis ins hohe Alter.

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



AUS DEM HAUSE
GENERICON



JEDEN TAG

GEMEINSAM WACHSEN

Praktische Dosierpumpe



Erhältlich in Ihrer
Christophorus Apotheke

NEU: MULTI vitD3 Baby

Vitamin D3 ab dem 1. Tag*



Glutenfrei



Laktosefrei



BPA-frei



Vegetarisch

www.multi.at

Begehrtes Sonnenvitamin D3

Vitamin D3 steuert mehr als 2000 Gene und ist an zahlreichen Stoffwechselvorgängen 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 kombiniert mit Vitamin K2

Aktuelle Studien zeigen aber, dass Vitamin D3 seinen positiven Einfluss, mit Hilfe seines Partners, auf die Knochen verstärken 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 vitDK®

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D3
und Vitamin K2 in öliger Lösung

200 Pump-
stöße

**RABATT-
GUTSCHEIN**
auf der
Rückseite!

1 Pumpstoß à 0,05 ml =
20 µg Vitamin D3 (800 I.E.)
und 12,5 µg Vitamin K2.



Genericon Pharma

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.

Welche langfristigen gesundheitlichen Vorteile hat Omni-Biotic 10 AAD®?

Neben der Verringerung des Risikos an einer Antibiotika assoziierten Diarrhoe zu erkranken wurde weiters festgestellt: 1. Signifikante Vermehrung der gesunden (anaeroben) Bakterienflora 2. Deutliche Stärkung der Abwehrkraft 3. Spürbare Verbesserung der Verdauungsleistung

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.



Der Neue ist da

Neben den bereits bestehenden Mitteln für das Immunsystem, Allergie, Kinder, Schlafen, Frauen, Kräftigung und Nerven ist nun ein neues Biochemie nach Dr. Schüßler Komplexmittel am Markt.

Der Zell Gelenkskomplex unterstützt bei Gelenkschmerzen verschiedenen Ursprungs.

Unsere Gelenke machen unseren Bewegungsapparat erst so richtig beweglich. Sie sind unsere Verbindungen zwischen den Knochen und sorgen für Stabilität. Damit das Gelenk gut arbeiten kann, braucht es einen wesentlichen Bestandteil: den Knorpel. Dieser ist elastisch und mit Knorpelflüssigkeit getränkt. Wird dieser nicht gut mit Betriebsstoffen versorgt baut sich dieser ab und man spricht von einer Abnützung. Diese können zu Entzündungen und starken Schmerzen führen.

Warum baut sich mein Knorpel ab? Nicht nur eine Fehlbelastung beim Sport kann zu Schmerzen führen, auch Faktoren wie ein unausgeglichener Säure Basen Haushalt oder verspannte Muskeln tragen zu einem möglichen Abbau bei.

Aber was hat jetzt der Säure Basen Haushalt mit den Gelenken zu tun? Wenn der Körper unseren sauren

Lebensstil nicht mehr durch genügend Basen puffern kann, lagert sich diese langfristig in unseren Körper ab. Und das fördert eine rheumatische Entzündung, welche sich mitunter auch auf die Gelenke lagern kann.

Um optimal für seine Gelenke zu sorgen ist es also ratsam auf einen gesunden basischen Lebensstil zu setzen und seinen Körper mit ausreichend Betriebsstoffe zu versorgen.

Hier setzt der neue ZellGelenkskomplex an. Mit seiner sorgsam zusammen gestellten Wirkstoffkombination hat man die richtige Basis, um seine Gelenke bestens zu versorgen. Zum einen bleibt das Knorpelgewebe schon durchlässig und verhärtet nicht. Zum anderen versorgt das Natrium Chlorid den Knorpel mit ausreichend Flüssigkeit. Gleichzeitig sind Betriebsstoffe enthalten, die den Säure Basen Haushalt entlasten und somit auch wieder dem entzündlichen Prozess der Gelenke entgegenwirken.

MEIN TIPP

PKA Julia Wöckinger

Um den Muskel richtig gut entspannen zu lassen, bietet sich die Schüssler Mineralstoff After Sport Recovery Lotion gut an.

Mit ihrer flüssigen Konsistenz lässt sie sich super auftragen und einmassieren. Außerdem versorgt sie den Muskel und die Gelenke sofort mit den benötigten Betriebsstoffen. Der leicht kühlende Effekt lässt müde Beine sofort wieder frisch werden.



Ebenso sind Strukturaufbauende Mineralstoffe enthalten die unterstützend schützen sollen was noch an Substanz da ist.

Die Dosierung richtet sich je nach Beschwerdebild. Bei akuten Beschwerden lässt man ca. alle 20 Minuten eine Tablette im Mund zergehen. (aber so einfach wie möglich handhaben, man muss da nicht punktgenau auf die Uhr sehen). Bei chronischen Beschwerden verlängert sich der Abstand von ca. 20 Minuten auf ca. alle 2 Stunden. Grundsätzlich sollte die Einnahme von 30 Tabletten am Tag nicht überschritten werden.

Wenn sich das Beschwerdebild dann bessert, sollte die Anzahl der Tabletten unbedingt angepasst werden. Diese kann dann reduziert werden.

NEU



ZellGelenkskomplex



Ich faste jetzt! Bist du irre?

Was nach dem Faschingsdienstag ganz normal ist, ist für viele mitten im Jahr kaum denkbar. Da werden 1000 Gründe gefunden, warum das nicht möglich ist. „Da habe ich keine Zeit“, „Da geht es nicht, weil da ist genau eine Feier!“, der Urlaub... An kreativen Ausreden fehlt es nicht. Aber es gibt mindestens genau so viele Gründe, warum gerade Fasten auch während des Jahres möglich und oftmals auch nötig ist. Unsere Julia kann aus eigener Erfahrung sagen, es lohnt sich auf jeden Fall!

Aber was bedeutet fasten eigentlich?

Beim Fasten geht es um viel mehr als nur sein Gewicht zu reduzieren, es ist die einzigartige Chance dem Körper eine Auszeit zu gönnen. Und zwar auf ganzer Ebene. Schon allein 2 Fastenwochen im Jahr können Auslöser für eine gesunde Lebensweise sein. Da man sich dessen bewusst wird, was dem Körper gut tut, und das Fasten mehr ist als bloß eine Woche zu hungern! Denn wer hungert fastet nicht!

Wenn jemand vom Fasten spricht, sollte man immer nachfragen von welcher Fastenmethode er erzählt. Da gibt es viele verschiedene Ansätze und genau so unterschiedlich sind diese von der Intensivität und Handhabung.

Die am häufigsten gewählten Methoden sind das Basenfasten, Fasten nach Breuss und Heilfasten nach Dr. Buchinger/Lützner. Diese Formen des Fastens sind als Kur zu sehen, und nur für einen bestimmten Zeitraum vorgesehen. Während beim Basenfasten eine Woche lang auf alle Lebensmittel verzichtet werden

die im Körper sauer verstoffwechselt werden, fügt man dem Körper beim Heilfasten (Breuss, und nach Dr. Buchinger/Lützner) gar keine feste Nahrung zu. Was beide allerdings gemeinsam haben ist der tägliche Leberwickel und die Bewegung für den Kreislauf und gegen den Muskelabbau.

Für Erstfaster (Menschen die noch keine Fastenerfahrung haben) eignet sich ein sanfter Fasteneinstieg über das Basenfasten, man lernt den Fastenrhythmus etwas kennen, und lernt sich mit Lebensmittel auseinander zu setzen. In dieser Woche bekommt man ein neues Gefühl für seinen Körper und gönnt sich eine sanfte Reinigung und kann trotz Reduzierung etwas essen.

Wenn man eine Woche Heilfasten ins Auge fasst, bedarf es schon etwas mehr an Vorbereitung. Zu Hause und in der Arbeit. Diese Woche beginnt schon mit Entlastungstagen und endet mit Auftagtagen. Der Unterschied bei einer Heilfastenwoche ist die Tiefe des Fastens. Da der Körper nicht mit verdauen von Essen beschäftigt ist, stellt sich die

Psyche, der Kreislauf die Stimmung in den Vordergrund. Daher sollte man besonders darauf achten, nicht gerade die stressigste Woche dafür auszuwählen. Egal für welche Fastenart man sich entschließt. Wichtig ist immer bereits eine Woche davor eine Reduktion von Stress, Kaffee, Zigaretten, ... vorzunehmen.

Es bringt nichts gehetzt in eine Fastenwoche zu starten. Außerdem ist es motivierender in einer Gruppe zu fasten, als ganz allein darum bieten wir das gemeinsame Fasten an.

Dazu gehört ein genauer Plan mit dem Ablauf der einzelnen Tage, eine Checkliste was man alles braucht. Ein Angebot während den Fastentagen. Bewegung, Ausgleich, Entspannung. Zweimal täglich eine Möglichkeit des Austausches entweder in der Gruppe oder als Einzelgespräch und wenn gewünscht sogar Begleitung in den Auftagtagen. Gerne bieten wir auch eine Einzelbegleitung an.

Bei Interesse einfach anmelden. Termine nach Vereinbarung bzw. auf unserer Homepage nachzulesen.

FASTEN

Kostenlose Infos online am
12. Dezember 2021 um 18 Uhr.

Bei Interesse können sie Ihren
Zugangscode in der Apotheke oder per
E-Mail: info@apotheke-schwertberg.at
anfordern.



Traditionelle Europäische Medizin: Der Magen

Ernährung und Verdauung gehören unumstritten zusammen, wir können jedoch nur bei einer gut funktionierenden Verdauung aufnehmen, was wir zu uns nehmen.

Unsere Verdauungskraft, das Verdauungsfeuer oder Bauchenergie ist nicht immer gleich kräftig und benötigt mal mehr und mal weniger Unterstützung. Abgesehen von Vitamingehalt, Kalorien und Mineralstoffgehalt ist nach der TEM wichtig, dass die Temperatur, Qualität und Herkunft dafür ausschlaggebend sind, ob Mahlzeiten gut vertragen werden und der Gesundheit zuträglich sind. Was dem einen Schmeckt und guttut – muss nicht für den anderen die perfekte Ernährung sein. Gerade in Zeiten, in denen manche Ernährungsempfehlungen besonders propagiert werden, ist es wichtiger denn je, da drauf zu achten, was MIR wirklich gut tut.

Im Denken der TEM beschreibt der Begriff „Magen“ nicht allein das gleichnamige Organ im Oberbauch, sondern steht für die Funktionen, die in der Säftelehre als erster Schritt der „Kochung“ bezeichnet werden. Die „Kochung“ beinhaltet die Umwandlung der Nahrung in vom Körper verwertbare Säfte. Das ist ein energieintensiver Prozess, der nur optimal realisiert werden kann, wenn die dazu notwendige physiologische Ware zur Verfügung steht. Eine zu „kalte und feuchte“ Nahrung benötigt ein höheres Potenzial an Energie, um den Speisebrei für seine weiteren Verdauungsschritte im Dünndarm vorzubereiten.

Ein sehr häufig auftretendes Symp-

tom in diesem Zusammenhang ist Sodbrennen, da die Muskelspannung auch für die Schließfunktion des Magenpförtners verantwortlich ist, und bei mangelhaften Verschluss zum Reflux kommen kann.

Zur Unterstützung für den „kalten Magen“ stehen uns von der Phytotherapie großartige Pflanzen zur Verfügung, mein absoluter Favorit ist die Eberraute von Phytopharma.

Wir beraten Sie gerne bei uns in der Apotheke zu diesem Thema.



Wie kann man sein seelisches Wohlbefinden optimal fördern?

Jeder kennt es. Der Alltag kann aus den verschiedensten Gründen ziemlich viel von uns abverlangen. Der Beruf, die Familie oder auch Hobbys können zu Stress, Erschöpfung und einer niedergeschlagenen Stimmung führen. Infolgedessen leidet häufig auch der stark herbeigesehnte Schlaf darunter. Was kann man also dagegen unternehmen?

Entspannung ist hierbei ein wichtiger Faktor. Ein beruhigendes Schaumbad, wohlthuende Düfte, wie etwa Lavendel, oder einfach mal etwas Zeit für sich können schon wahre Wunder bewirken. Doch häufig wirken jene Hausmittel nur für eine begrenzte Zeit und können unsere Stimmung nicht auf Dauer heben. Zaffranax® Positive Stimmung bietet eine wirksame Unterstützung in emotional fordernden Zeiten, die mit gedrückter Stimmung, Stress, Müdigkeit, Interessensverlust sowie ständiger Sorge, Unruhe oder Antriebslosigkeit einhergehen können.



Safran ist der primäre stimmungsaufhellende Bestandteil in Zaffranax® Positive Stimmung. Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Verspannungen bei. Der enthaltene Vitamin-B-Kom-

plex fördert außerdem die geistige Leistungsfähigkeit und reduziert Erschöpfung.

Zaffranax® Guter Schlaf sorgt für ein schnelles Einschlafen, Durchschlafen und erholt Aufwachen. Es lindert nicht nur Ihre Schlafstörungen nachts, sondern trägt außerdem dazu bei, die Folgen von schlechtem Schlaf tagsüber zu mindern. Die Produkte der Marke Zaffranax® sind wirksam, gut verträglich und vor allem für eine Langzeiteinnahme geeignet.

Wir stehen gerne für weitere Auskünfte zur Verfügung.

Räuchern: Brauchtum/Ritual

MEIN TIPP



PKA Susanne Krammer

Räuchern ist eine der ältesten Formen der Aromatherapie und spielt in allen Kulturkreisen eine wesentliche Rolle. Tauchen Sie ein in eine sinnliche Welt, voll von Zauber und Magie und entdecken Sie die Geheimnisse und Wirkungsweisen von Kräutern, Harzen und duftenden Hölzern.

Zum Räuchern braucht man:

Ein Räuchergefäß, Räucherwerk, Räucherkohle, eine Kerze, eine Feder, Streichhölzer, Sand, eine Pinzette und einen Mörser, wenn man sich selbst eine Räuchermischung zubereiten möchte.

Für Anfänger ist es am besten mit fertigen Mischungen zu arbeiten. Um selbst eine Mischung zu bereiten, nimmt man je nach Rezeptur, die Zutaten und zerreibt diese im Mörser. Geben Sie den Sand in das Räuchergefäß, um es vor zu großer Hitze zu schützen. Mit der Pinzette halten Sie die Räucherkohle in die Kerze, solange bis sie sich entzündet. Die Kohletabletten sind mit Magnesiumsulfat oder Salpeter getränkt und entzünden sich dadurch schnell und glühen bald. Ist die Kohle rund um entzündet, wird sie in das Sandbett gelegt.

Durch fächeln mit der Feder wird die Kohle zum durchglühen gebracht. Die Kohle ist durchgeglüht,

wenn sich am Rand ein grauer Belag bildet. Jetzt wird mit einem kleinen Räucherlöffel das Räucherwerk auf die Kohle gelegt. Vorsicht, wenn zuviel aufgelegt wird kann die Glut ersticken.

Einige verschiedene Räucherstoffe die sich für den Anfänger eignen und sehr schöne Mischungen ergeben.

Harze: Weihrauch, Benzoe, Myrrhe, Mastix

Hölzer: Sandelholz, Zimt und Zeder

Wurzeln: Angelika, Iriswurzelpulver und Kalmus

Kräuter und Blüten: Rose, Lavendel, Patchouli und Rosmarin

Räuchern in den Raunächten

Als Raunächte werden die Nächte zur Thomasnacht (21.12), die Christnacht, die Nacht vor Silvester und die auf Dreikönig (5. auf 6. 1.) bezeichnet. Durch das Räuchern, weswegen diese Nächte

„Dieses Jahr bieten wir zahlreiche gemischte Räucherwaren an, welche bereits für Sie in der Apotheke platziert sind. Selbstverständlich besorgen wir Ihnen gerne, alle speziellen Zutaten für Ihre eigenen Mischungen. Auch für eventuell auftauchende Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.“

auch Raumnächte genannt werden, wird Unheil von Haus und Hof abgewehrt. Räuchern hat einen handfesten Hintergrund: In den sonnenarmen, kürzeren Tagen des Jahres sind die Erdstrahlen besonders hoch, weshalb empfindliche Menschen tatsächlich körperliche Probleme haben können.

Das Räuchern als Ritual

Es wird erarbeitet, was "in Rauch" aufgehen soll und was man "stattdessen" haben möchte.

Das Räucherritual fördert den Prozess des Loslassens und gibt gleichzeitig Mut und Kraft für eine neue Richtung im Leben. In unseren Häusern und Wohnungen stauen sich oftmals jahrelang Energien auf, die man nicht bewusst wahrnimmt, einen jedoch unbewusst beeinflussen. Auch die eigenen negativen Energien und die von anderen Menschen sammeln sich an und hemmen unser Leben. Deshalb ist es hilfreich, diese alten belastenden, negativen Energien durch Ausräuchern aufzulösen.

Das Team der Christophorus Apotheke wünscht viel Freude bei Ihren Räucherungen.



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!



Isländisches Moos - die natürliche Hilfe bei Hustenreiz und Heiserkeit



Seit dem 17. Jahrhundert ist der Volksmedizin Isländisch Moos unter Namen wie Lungenmoos oder Fiebermoos bekannt. Die Pflanze ist im Flachland wie auch in den Mittel- und Hochgebirgen Nord-, Mittel- und Osteuropas sowie Nordamerikas zu Hause. Dort wächst sie auf flachgrundigen, nährstoffarmen Böden.

Trotz seines Namens ist Isländisch Moos in Wirklichkeit kein Moos. Früher sah man alle Pflanzen, die äußerlich den Moosen glichen, auch als Moose an und bezeichnete sie als solche.

Tatsächlich gehört Isländisch Moos zur Familie der Schlüsselflechten (Parmaliaceae). Die Flechte Isländisch Moos ist etwa 10 cm hoch, strauchig und verzweigt sich -

ähnlich wie ein Moos - in krause, immer feiner werdende „Blätter“. Auf der Oberseite ist die Flechte braun bis olivgrün, auf der Unterseite fleckig weißgrau.

Die Inhaltsstoffe von Isla-Moos legen sich wie Balsam über die Schleimhaut in Hals und Rachen. So wird sie vor weiteren Angriffen geschützt und die gereizte

Schleimhaut kann sich durch die wohltuende Wirkung schneller erholen, insbesondere bei Beschwerden im Hals durch Hustenreiz und Heiserkeit, starke Beanspruchung der Stimmbänder, trockene Atemluft und eingeschränkte Nasenatmung.

Überzeugen Sie sich persönlich von der Wirksamkeit von Isla!

HALSSCHMERZEN? HEISERKEIT?



JETZT
Zitrus-Honig
Geschmack

isla® med mit Hydrogel-Komplex und pflanzlichem Isländisch Moos

- Lindern Hals- und Schluckbeschwerden
- Schützen effektiv Mund- und Rachenschleimhaut
- Beruhigen stark beanspruchte Stimmbänder



Nahrung fürs Gehirn!

Der Tag wird kürzer und die Müdigkeit größer. Gerade in dieser Jahreszeit kann die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit des Gehirns stark variieren. Ob in der Schule, im Beruf, im Sport oder allgemein – im Alltag wird so einiges von uns verlangt. Daher ist es vor allem wichtig, unser Gehirn mit ausreichend Nährstoffen zu versorgen.



Ginkgo Lecithin plus

**+ B-Vitamine, Vitamin E
+ Folsäure, Biotin**

- Vitalstoffe für Körper und Geist
- Nussig-cremiger Geschmack
- Ohne Koffein

Für geistige
Fitness





Nur in Apotheken erhältlich.
Weitere Informationen zum Produkt
unter www.pharmonta.at oder in Ihrer Apotheke.



Dr. Fischer Ginko Lecithin Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel und nussig-wohlschmeckendes Tonikum mit Ginkgo-Extrakt, natürlichem Lecithin und Vitamin B-Komplex. Das Tonikum ist ein idealer Energielieferant für unser Gehirn, um die Leistungsfähigkeit langfristig zu steigern. Hochwertiger Ginkgo-Extrakt sorgt dafür, dass die Gefäße erweitert werden und die Fließeigenschaften des Blutes sowie der Energiestoffwechsel im Gehirn verbessert werden.

Das enthaltene Sojalecithin regt die Gehirntätigkeit an und erhöht dadurch die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit des Gehirns. Die Vitamine B1, B6 und Biotin tragen zur Unterstützung einer normalen Funktion des Nervensystems sowie einer normalen psychischen Funktion bei. Für die Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung, als auch für einen normalen Energiestoffwechsel sorgen Vitamin B2 und B6. Vitamin B2 und Vitamin E tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Dadurch wird Körper und Geist aktiviert und unser Gehirn kann wieder sein ganzes Leistungspotenzial ausschöpfen!

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.

- Erhältlich als **Erkältungsbalsam für Erwachsene**, **für Schulkinder** und **für Schwangere und Kleinkinder**



Meine Haut fühlt sich anders an - warum ist das so?



Bei den Wechseljahren wird viel zu oft an Schweißausbrüche und Stimmungsschwankungen und verrücktspielende Hormone gedacht. Viel zu selten aber an unsere Haut. Eine wichtige Rolle spielt die schrittweise Abnahme von Östrogen und parallel dazu der Anstieg von Cortisol. Dadurch sinkt die Kollagenproduktion. Bin ich nun schon mittendrin? Sichtbare Zeichen sind tiefer werdende Falten, schlafere Konturen, dünnere Haut. Gerade in der Zeit vor und während den Wechseljahren sollte man auf eine gute Hautpflege achten.

Je trockener und dünner unsere Haut wird, desto eher verliert sie an Festigkeit. Spürt man zunehmend Spannungsgefühle kann man das auf den zunehmenden Lipidverlust zurückführen. Durch auftretende Hitzewallungen kann es zu auch Hitzegefühlen der Haut kommen.

Sollten sie sich identifizieren, dann ist es Zeit für einen Pflegewechsel!

Neovadiol in den Wechseljahren ist ihre revitalisierende und festigende Pflege. Die Tagespflege sorgt für redefinierte Konturen und festere und prallere Haut. Mit der Nachtpflege runden Sie ihr Ergebnis ab. Durch Inhaltsstoffe wie Cassia Extrakt, Hyaluron und Proxylane wird ein kühlender Effekt erzeugt. Die Haut kann sich gut erholen, Schwellungen gehen zurück.

Neovadiol nach den Wechseljahren sorgt für intensives Wohlbefinden durch geschmeidige Haut. Diese sanft riechende Pflege mildert Falten und strafft die Haut. Die Gesichtshaut nach den Wechseljahren ist vor allem auf Lipidzufuhr angewiesen. Wertvolle Inhaltsstoffe wie Omega 3,6,9 Fettsäuren und Vitamin B3 sorgen für intensive Pflege. Für entspannte Haut sorgt die entsprechende Nachtpflege.

Ein wahres Multitalent ist das neue Neovadiol Meno 5 Bi- Serum. Dieses 2 Phasen Serum glänzt mit seiner 5-fach Wirkung.



Durch sehr gut ausgewählte Inhaltsstoffe verbessert es die Ebenmäßigkeit der Haut und erfrischt die Ausstrahlung. Durch seine optimale Zusammensetzung gleicht

es Lipidverluste aus und redefiniert Konturen und lindert Falten. Es bereitet die Gesichtshaut optimal für die weitere Pflege durch die Tagescreme vor. Einfach vor der Anwendung gut schütteln, damit sich die verschiedenen Phasen verbinden und dann auf den Konturen auftragen.

Danach die erforderliche Gesichtscreme auf Gesicht, Hals und Dekolletée auftragen. Eine echte Entspannung für die Haut ist, wenn sie das in leicht kreisenden, klopfenden Bewegungen machen und dabei eher von unten nach oben wandern.

Gönnen Sie sich und Ihrer Haut diese kleine tägliche Auszeit- es wird sich lohnen!



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!

€ 2,- geschenkt
auf alle Supamun-Produkte



MULTI
MULTI vit D3

- 2,-



- 2,-

Apotheken-NOTDIENSTKALENDER 2022

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

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

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

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