

Der Mensch im Zentrum.



**Apotheke zum Weinberg**  
Grinzingerstr. 83, 1190 Wien  
Tel.: 370 00 70, Fax DW-70  
service@apoweinberg.at

# APO News

Ausgabe Nr. 22 / Februar 2009

neue  
gesundheitstipps  
news  
aus der apotheke



## Unsere neuen Teammitglieder:



### Mag. pharm. Isabella Pfau

Viele von Ihnen kennen mich schon lange: geboren, aufgewachsen und wohnhaft in Döbling freue ich mich, seit November am Weinberg tätig zu sein. Wenn ich nicht arbeite, laufe ich leidenschaftlich gern, kümmere mich um meine 2 Söhne und 2 Kaninchen, besuche Fortbildungsveranstaltungen, lerne alles über Schüssler Salze, Bachblüten und Homöopathie und vieles mehr. In der Apotheke organisiere ich zusätzlich die Chefarztbewilligungen und die Rezeptabrechnung. Außerdem bin ich über jedes neue Produkt bestens informiert... und über das Neueste im Bezirk! Ich

freue mich, werte Kunden, Ihnen in allen gesundheitlichen Beländen unterstützend und beratend zur Seite stehen zu dürfen ganz nach unserem Motto: der Menschen im Zentrum.

**Herzlichst Ihre Mag. pharm. Isabella Pfau**



### PKA Manuela Pallierer

Ich bin seit fast 20 Jahren leidenschaftlich in unserer Branche tätig und habe bis zur Geburt meiner beiden Kinder Vollzeit gearbeitet. Meine Erfahrungen habe ich in drei verschiedenen Apotheken gesammelt und bin überzeugte Homöopathin „Kennerin und Anwenderin“. Dieses Wissen habe ich mir in zahlreichen Seminaren und Fortbildungen angeeignet. Diesen Wissen wende ich nicht nur erfolgreich in unserer Apotheke, sondern auch in meiner Familie und meinem Freundeskreis an. Privat treibe ich leidenschaftlich gerne Sport, meine Urlaube verbringe ich oft

am Meer und wenn „zwischendurch“ Zeit ist, lese ich gerne Bücher. Ich freue mich sehr, dass Team der Apotheke am Weinberg unterstützen zu können und Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen zu dürfen.

**Herzlichst Ihre PKA Manuela Pallierer**



### PKA Ines Grebacher

Seit 1. Jänner 2009 verstärke ich das Team der „Apotheke zum Weinberg“ und möchte mich hiermit bei Ihnen vorstellen und Sie herzlich begrüßen. Bei der Suche nach meiner beruflichen Erfüllung sammelte ich Erfahrungen in unterschiedlichen Branchen (Tourismus, Public Relations) bis ich schließlich die Pharmazie gefunden habe. Ihr Wohlergehen und Ihre Gesundheit sind mir ein Anliegen und ich freue mich, Sie bei Ihrem nächsten Besuch kennen zu lernen.

**Herzlichst Ihre PKA Ines Grebacher**

## editorial

### Liebe Freunde der Apotheke zum Weinberg, werte Kunden!

**Frühling 2009, wir steuern auf ungewisse Zeiten zu: machen wir doch das Beste daraus und lassen der Krise keine Chance, zumindest in unseren Gemütern!**

**Die chinesische Jahreszeit des Holzes zeigt es uns: im Frühjahr strebt alles aufwärts - die Kraft der Sonne, der Saft in den Pflanzen und unsere Energie... daher steht unsere Zeitung ganz unter dem Motto: „Raus in die Natur!“.**

Ran an das Fahrrad, her mit den Laufschuhen, jetzt wird Kraft getankt! Runter mit dem Winterspeck, weg mit den Schlacken, her mit der Sommerfigur... die paar Kilos schaffen wir locker, wenn unser Stoffwechsel so richtig auf Touren kommt: mehr darüber im Blattinneren! Dazu köstliche entschlackende Kochrezepte und wirksame Tipps! Raus in die Natur? Für Allergie- oder Heuschnupfenleidende, die die blühende Pracht nicht so genießen können, haben wir Tipps und neueste Erkenntnisse zusammengetragen. Die Ihnen sicherlich helfen!

Und schließlich: Unsere neuen Teammitglieder! Viele von Ihnen kennen sie bereits: unsere neuen Mitarbei-



terinnen stellen sich vor! Wir haben sie sorgfältig ausgesucht und garantieren Ihnen, dass Sie weiterhin bestens bedient werden, getreu unserem Leitbild: der Mensch im Zentrum! Lernen Sie uns kennen, lassen Sie sich beraten, verkosten Sie unsere Hausspezialitäten, lassen Sie sich von unserer Kosmetikerin verwöhnen, schauen Sie einfach in Ihrer Apotheke zum Weinberg vorbei: wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Sie!

**Herzlichst, Ihre Mag. pharm. Isabelle de Bettignies-Dutz**  
und das Team der Apotheke zum Weinberg

## UNSER TIPP FÜR IHRE SCHÖNHEIT IM HERBST



Kosmetik nach Maß in der **neuen Weinberg Beauty Lounge** im 2. Stock der Apotheke für

- ◆ die Trendsetterin
- ◆ die Eilige
- ◆ die Romantische
- ◆ die Sportliche
- ◆ die Luxusfrau
- ◆ den Herren

Holen Sie sich jetzt den neuen **Beautyfolder** mit Infos zu den speziellen Behandlungen.

# AROMAKÜCHE... ätherische Öle als frühlingshafte Küchenhelfer

**Ein feines Essen öffnet die Sinne. Gewürze galten schon jeher als besondere Lebenselixiere. Doch was tun, wenn in den ersten Frühjahrsmonaten frische Kräuter noch rar sind? In diesem Fall helfen uns ätherische Öle, vor allem jene Öle, die auch als Kräuter einen festen Platz in unserer Küche haben wie zum Beispiel Rosmarin oder Thymian.**

Wichtig in der Aromaküche: Weniger ist mehr! Die ätherischen Öle aus unserer Apotheke sollten nur tropfenweise eingesetzt werden. Da Aromaöle nicht wasserlöslich sind, braucht man zum Kochen einen Emulgator. Dazu eignet sich beispielsweise: Essig, Sonnenblumen- oder Olivenöl, Joghurt, Sauer-

rahm oder auch Honig. Geben Sie einen Tropfen des ätherischen Öls in den gewünschten Emulgator und vermischen Sie erst dann alles gemeinsam mit der Speise. Achten Sie darauf, dass Sie die Aromaöle nicht direkt in die Speise mischen!

Ganz praktisch zum Verfeinern von Speisen sind Würzölmischungen. Für die Herstellung verwendet man native Pflanzenöle, in die man die ausgewählten Aromaöle mischt. Die fertigen Würzölmischungen verwendet man dann löffelweise für Salate oder zum Süßen von Tees. Je nach gewünschter Intensität werden die Ölmischungen dazu gegeben.

Die Herstellung von diesen Aromaölmischungen ist ganz einfach: Geben Sie in

eine kleine Flasche zuerst das Pflanzenöl und dann tropfen Sie ein paar Tropfen ätherisches Öl hinzu. Verbinden Sie die beiden Öle miteinander durch mehrmaliges Rollen. Die fertige Mischung sollten Sie dann ca. 2 Wochen an einem dunklen und kühlen Ort reifen lassen, so können sich die Aromen wunderbar entfalten.

## Unsere Weinberg Rezepte für Aromaölmischungen

### Frühlingsmischung - Ideal für Frühlingsalate

50 ml Olivenöl  
1 Tropfen Thymian  
1 Tropfen Bergamotte  
2 Tropfen Rosmarin



### Frühstücksmischung – Für den guten Start in den Morgen!

Besonders eignet zum Süßen von Müslis und Cornflakes.  
50ml Haselnussöl  
4 Tropfen Orange  
4 Tropfen Zitrone

# ÄTHERISCHE ÖLE – sanfter frische Kick aus der Natur

**Der betörende Duft von Ylang Ylang, der würzige Geruch des Nadelwaldes, das erfrischende Aroma der Orange – kein Duft, der nicht Erinnerungen und Gefühle in uns weckt und unser Wohlbefinden spürbar beeinflusst. Mit ätherischen Ölen haben sie solche Düfte und ihre Wirkungen in konzentrierter Form jederzeit zur Hand.**

### Auf die Qualität kommt es an

Nur reine, natürliche und rückstandsfreie ätherische Öle sind für die aromatherapeutische Anwendung in der Duftlampe oder auf ihrer Haut geeignet. „Naturidentische Öle“, „Parfumöle“ oder „Duftöle“ sind synthetisch hergestellt und können Haut und Atemwege reizen und Kopfschmerzen verursachen. Die ätherischen Öle in unserer Apotheke sind 100% naturrein, stammen aus kontrolliertem biologischen Anbau und werden nicht mit billigen Ölen ge-

streckt. In unserer Weinberg Apotheke finden Sie zahlreiche reine ätherischen Ölen für den Frühling.

### Unser Weinberg Tipp - ätherische Öle gegen Frühjahrs Müdigkeit:



#### Orange

**Duftprofil:** fruchtig-frisch, warm, süß  
**Duftthema:** ausgleichend, stimmungserhellend, vermittelt Lebenslust und Energie, stimmt optimistisch.



#### Lavendel

**Duftprofil:** frisch, blumig-krautig, luftig klar  
**Duftthema:** ausgleichend, besänftigend, ein Öl der „Mitte“, verbindend, stärkt Selbstvertrauen, für ruhigen, wonnigen Schlaf, hautpflegend, stimmungshebend, bei Streß, Angespanntheit, Unausgeglichenheit und schlechter Laune.



#### YlangYlang

**Duftprofil:** schwer, blumig, sinnlich, süß-exotisch, weiblich  
**Duftthema:** ausgleichend, euphorisierend, stimmt sinnlich und glücklich, gleicht aus bei Bedrücktheit und Angespanntheit, bei Gefühlskälte und mangelndem Selbstvertrauen.

**Das Kraut des Druiden Miraculix – die Mistel.** Schon Asterix und Obelix kamen dank der Wirkstoffe der Mistel in Schwung.

Die Mistel (lat. Viscum) ist ein immergrüner runder Blätterbusch, der auf weichholzigen Nadel- und Laubbäumen schmarotzt. Zur Zubereitung von Arzneimitteln werden die ganzen oder geschnittenen, getrockneten, jüngeren Zweige mit Blättern verwendet. Diese Zweige werden auch Mistelkraut (lat. Herba Visci albi) genannt. In unserer Weinberg Apotheke finden zahlreiche Präparate mit den Wirkstoffen des Mistelkrauts.

Das Mistelkraut ist unter anderem sehr reich an den Wirkstoffen von Lektinen, Viscotoxinen und Flavonoiden. Diese Wirkstoffe wirken kreislaufregulierend auf den Menschen ein. Besonders wirksam ist das Mistelkraut bei leichten Kreislaufstörungen in Verbindung mit Kopfschmerzen, Schwindel und bei geringerer Leistungsfähigkeit. Mit Weißdornpräparaten kann das Mistelkraut das Herz stärken und die Herzleistung verbessern.

### Wirkung von Mistelkraut:

Blutdrucksenkend  
Blutdrucksteigernd  
Kreislaufregulierend



**Hylaktiv®**  
reguliert die Darmflora

Probiotika mit einzigartiger Wirkkombination

- 5 probiotische Lebendkeime
- Vitamin B-Komplex
- Zur Stärkung der Abwehrkräfte

www.hylaktiv.at

**ratiopharm**  
Gute Preise. Gute Besserung.

Neu!

Exklusiv in Ihrer Apotheke.  
Nahrungsergänzungsmittel

# Ein Herz für Ihr Herz!

Es schlägt pro Minute durchschnittlich 70mal, 4.000mal pro Stunde und rund 100.000mal am Tag. Damit wir nicht eines Tages herzlos werden, sollten wir wieder vermehrt auf die Sprache des Herzens hören.



## Bei langsamen Herzen

Menschen mit einem **niedrigen Blutdruck** leiden besonders am Morgen darunter. Es fehlt der sogenannte gute Start in den Morgen. Diese morgendliche Phase ist unangenehm genug, würden nicht Sehstörungen („schwarz vor Augen“), Kopfschmerzen, Ohrensausen oder Bewusstseinsstörungen hinzu kommen. Der Körper reguliert über das vegetative Nervensystem dagegen. Adrenalin wird ausgeschüttet und somit der Herzschlag beschleunigt, der Blutmangel ausgeglichen und der Körper wieder ausreichend mit Blut versorgt. Schweißausbrüche, Kältezustände oder sanfte Panikattacken deuten auf eine Gegenregulation des Körpers hin. Die Natur bietet Hilfe für unser Herz- und Kreislaufsystem durch den Weißdorn.

Der **Weißdorn** (lat. Crataegus oxyacantha) gehört zur Familie der Rosen-

gewächse und ist ein kleiner Baum mit gelappten Blättern, dornigen Ästen und weißen Blüten. Die reifen Früchte sind rot.

**WEISSDORN**  
(lat. Crataegus oxyacantha)



### Wirkung von Weißdorn

Regulierung und Normalisierung des Blutdrucks. Fördert die Durchblutung der Herzkranzgefäße.

Weißdorn wird bei Herzschwäche und verlangsamer Herzaktivität eingesetzt. Vor allem bei leichteren Herzbeschwerden, beim so genannten Altersherz, kann der Weißdorn gute Dienste leisten. Jedoch sollten Beschwerden des Herzens nicht auf die leichte Schulter

genommen werden, es ist immer ratsam einen Arzt zu konsultieren und Unstimmigkeiten abklären zu lassen.

## Sanfte Wirkung

Naturheilstoffe wirken sanft und brauchen Zeit, bis sie ihre volle Kraft entfalten können (mind. Einnahmedauer von ca. 6 Wochen). Durch den Naturstoff Weißdorn wird die Durchblutung der Herzkranzgefäße verbessert. Das Herz kann ökonomischer arbeiten - mit geringerem Aufwand wird mehr geleistet. Es gibt viele Weißdornpräparate am Markt, die genannten Wirkungen kann man aber nur von standardisierten Präparaten erwarten, wo die Wirkstoffe, sogenannte Flavonoide, in ausreichender Konzentration vorliegen.

### Unser Weinberg Tipp für Weißdornpräparate:

Crataegutt  
Crataegan  
Cardiofort

## Bei schnellem Herzen

Bei vielen Personen wird im Laufe des Lebens eine Steigerung der Blutdrucks festgestellt.

In Ruhe gemessen, sollte der optimale Blutdruck bei Erwachsenen systolisch 120 mm Hg zu diastolisch 80 mm Hg (120/80) nicht überschreiten. Werte ab 140/90 gelten bereits als Bluthochdruck (Hypertonie). Werte höher als 130/85, aber noch geringer als 140/90 werden als „Vor-Hochdruck-Werte“ angesehen.



Diese Werte sollten bereits Anlass zu einer gesünderen Lebensart sein bzw. Gegenmaßnahmen sollten gesetzt werden. Besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt Ihre Blutdruckwerte und lassen Sie sich in unserer Apotheke beraten. Die Natur bietet gutverträgliche Gegenspieler an, damit Ihr Blutdruck sanft gesenkt werden kann und das Risiko eines Herz- oder Hirnschlags minimiert wird. Nahrungsergänzungen aus unserer Apotheke mit **Omega-3-Fettsäuren, Lecithin** oder mit dem **Coenzym Q10** können natürlich helfen. Sorgen Sie jetzt für Ihr Herz vor - Haben Sie ein Herz für Ihr Herz!

### Die WHO teilt den Bluthochdruck in drei Schweregrade ein:

Optimaler Blutdruck	unter 120/80
Normaler Blutdruck	unter 130/85
Grenze zur Hypertonie	140/90



### Unser Weinberg Tipp:

In unserer Apotheke finden Sie automatische Blutdruckmessgeräte zur Selbstmessung. Alle Geräte zeichnen sich durch eine einfache Anwendung aus, eine problemlose Blutdruck-Selbstkontrolle ist so zu Hause möglich. Gerne messen wir auch Ihren Blutdruck in unserer Weinberg Apotheke.

## Immun44®

Mit der Immun-Revolution Cystus052® gegen Viren!

Blockiert Viren  
mit Pflanzenkraft!

NEU! Ab sofort auch als  
wohlschmeckender Saft  
für Kinder erhältlich!

In Ihrer Apotheke

**ÖKOPHARM**  
PRO CORPORE SANO

# Wenn die Wiesen blühen...

...fliegen sie wieder. Pollen machen den Frühling für Allergiker zu einer wahren Leidenszeit!

**Heuschnupfen ist eine allergische Erkrankung, die auf einer Überempfindlichkeit gegen die Eiweißkomponenten von bestimmten Pollen beruht.**

Pollen gelangen durch die Gräser- und Baumblüte in die Luft. Sie bewirken an den Schleimhäuten der Atemwege, der Nase und den Augen eine allergische Reaktion. Symptome sind eine laufende, juckende Nase, entzündete und tränende Augen, hinzu kommen oft Schlafstörungen und Leistungsabfall sowie Verdauungsbeschwerden.

#### FRÜHJAHR-S-HEUSCHNUPFEN:

Pollen von Bäumen nach ihre Blüte: Hasel, Weide, Erle, etc. Sowie ab März Pappel, Birke und Ulmen usw. Achtung: Birken-Allergiker haben sehr oft Kreuzallergien mit Nüssen und Kernobst!

#### SOMMER-HEUSCHNUPFEN:

Gräserpollen wie Wegerich und Kammgras, Getreidepollen.

#### HERBST-HEUSCHNUPFEN:

Kräuterpollen, wie Beifuss und Goldrute; Mais.

#### Zinkmangel als Mitverursacher

Allergie-Experten gehen davon aus, dass ein Mangel an dem Spurenelement Zink für Allergien mitverantwortlich sein könnte. Zink hat antiallergische Eigenschaften, da es Immunzel-



len stabilisiert. Zink wird vor allem über die Nahrung aufgenommen. Die besten Zinklieferanten sind Fleisch, Geflügel, Milch, Eier und Hülsenfrüchte. Genau das sind aber Lebensmittel, die Allergiker oft meiden müssen. Sie nehmen also zu wenig Zink auf.

Um einem Zinkmangel vorzubeugen, sind **zinkhaltige Präparate** aus unserer Apotheke eine Alternative. An die körpereigene Aminosäure Histidin gekoppelt wird Zink vom Körper deutlich schneller aufgenommen. Histidin wirkt außerdem entzündungshemmend und

antioxidativ, das heißt, es ist in der Lage, die bei allergischen Reaktionen entstehenden „freien Radikale“ abzufangen und unschädlich zu machen. Zink und Histidin ergänzen sich äußerst sinnvoll in ihren zellschützenden Eigenschaften. Komplette Beseitigung lässt sich ein einmal ausgebrochener Heuschnupfen auch mit Zink nicht, aber die Symptome könnten deutlich gebessert werden. Auf die Basistherapie der Allergie sollte man deshalb in keinem Fall verzichten.

#### Eine natürliche Alternative

Bei beginnenden Beschwerden empfiehlt sich eine Behandlung mit **homöopathischen Heilsstoffen** und **allergiespezifischen reinen**

**Pflanzenmischungen.** Dadurch gelingt es in 80 Prozent der Fälle das Immunsystem zu stabilisieren, auch wenn der Gendefekt, der für die Allergie verantwortlich ist, nicht behoben werden kann. Die traditionelle chinesische Medizin bietet die Möglichkeit der Akupunktur, die mit kleinen Nadeln den Energiefluss wieder harmonisiert.

Auch **Vitamin C** kann die Heuschnupfen Symptome lindern oder ihnen vorbeugen. Fast jeder zweite Pollenallergiker leidet außerdem unter einer Kreuzallergie. Deswegen sollte man auf Nahrungsmittel, die botanisch eng mit der Pollenart verwandt sind meiden.

#### Unser Weinberg Vorsichtsmaßnahmen Tipp für Heuschnupfen- allergiker:

Schließen Sie nachts ab 4.00 Uhr das Fenster, da ab dieser Uhrzeit die Pollen in der Luft sind.

Die Kleidung sollte unbedingt häufiger gewaschen werden und nicht im Freien getrocknet werden, da sich sonst Pollen sehr leicht absetzen können.

Es gibt für die häusliche Pflege besondere Staubsauger, die Mikrofilter besitzen. Auch die Lüftung im Auto sollte unbedingt einen Pollenfilter haben.

Pollenflugkalender beachten!

Holen Sie sich in unserer Weinberg Apotheke Ihren Pollenflugkalender ab!

## Tipps von Anaïs:

### Bellybutton Bademaus

Besonders fein für meine Haare. Die Badeschaum duftet schön nach Lavendel und Rose. **Ganz wichtig: Brennt nicht in den Augen!**



#### Sanfte Pflege für Schwangere, Mütter und Kinder - Bellybutton

Eine Schwangerschaft und die anschließende Zeit mit einem Baby gehören zu den schönsten Phasen im Leben einer Frau. In dieser Zeit reagiert die Haut anders, sämtliche Sinne befinden sich in einer Phase höchster Sensibilität. Die meisten Frauen haben in dieser Zeit das ausgeprägte Bedürfnis, sich besonders umsorgt zu fühlen. Sie möchten sich pflegen und in ihrer Haut einfach rundum wohlfühlen.

Alle Pflegeprodukte von bellybutton sind auf die sensiblen Bedürfnisse von Schwangeren, Müttern und Kleinkindern abgestimmt. Sie enthalten keine unnötige Chemie, rein natürliche und hochwertige Inhaltsstoffe.

**Bellybutton-Produkte**, die ÖKO-Test bewertet hat, sind eingeschränkt: SEHR GUT. Das ist für uns Grund genug, Ihnen diese besonderen Produkte exklusiv in unsere **Weinberg Apotheke** anzubieten.

## TERMINE

**Am Faschingsdienstag, 24. Februar** heißt es: Faschingskräpfen für alle!

**Am Donnerstag, 5. März:** Beratung der Firma Caudalie in unserer Apotheke! Die bekannte Naturkosmetiklinie aus der Weintraube birgt einige Geheimnisse, die Ihrer Haut gut tun werden. Reservieren Sie sich Ihren persönlichen Beratungstermin zwischen 10 und 18 Uhr!

**Am Dienstag, 24 März:** verkosten Sie unser Entschlackungstonikum! Artischocken und Co. führen schnell zum Erfolg und schmecken gut!

**Von Montag-----bis Freitag-----** ist Clarins-Aktionswoche! Die berühmte Körperpflege zu einem besonders günstigen Preis!

**Am -----** stellt uns die Spezialistin der Firma Clarins den neuen Frühjahrlook vor! Holen Sie sich Inspirationen zum neuen Make-up! Reservieren Sie sich Ihren Termin und lassen Sie sich verzaubern!

#### IMPRESSUM:

**Herausgeber:** APOTHEKE zum WEINBERG, Mag. pharm. Isabelle de Bettignies-Dutz KG, Grinzinger Straße 83, A-1190 Wien, Telefon 01/370 00 70, Fax DW 70, E-mail: service@apoweinberg.at; Fotos: Bilderbox, Mag. I. de Bettignies-Dutz; Grafik&Design Anton Schlögl, Tel. 0664/5216900