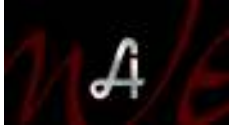


Der Mensch im Zentrum.



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

AP@News

Ausgabe Nr. 24 / Herbst 2009

neue

gesundheitstipps

news

aus der apotheke



Sonne geht unter die Haut

Ihre Haut braucht nach einem Sommer voller Sonne, Wind und Meerwasser eine besondere Pflege.

Wir empfehlen eine After Sun Kosmetikbehandlung inklusive... Peeling und Intensiv Feuchtigkeits-Serum. Mit viel Feuchtigkeit können Sie Ihre Sommerbräune noch länger erhalten. Die **After-Sun Kosmetikbehandlung** in unserer Weinberg Beauty Lounge schenkt Ihnen einen frischen Teint und bringt Sie auch im Herbst zum Strahlen! Behandlungsdauer 90 Minuten.



Die Neuigkeit aus China - Jiao Gu Lan, Gynostemma - die Unsterblichkeitspflanze!



Aus Sicht der TCM wirkt die Unsterblichkeitspflanze gegen Chi-Leere stärkt Lunge und Milz - ein echter **Energiespender!** Der Tee ist am Markt schwer erhältlich.

editorial

Liebe Leserin, werter Leser!

Hurrah, der Herbst ist da!

Nach der Sommerpause geht es mit Schwung wieder in die Schule und an die Arbeit. Es gibt an die tausend Sachen, die wir heuer noch unbedingt unterbringen wollen.

Wir, von der Apotheke zum Weinberg, möchten Ihnen unsere Hausspezialitäten näher bringen: bewährte Wirkstoffe in bester Apothekenqualität, ausgefeilte Zusammensetzungen zu vernünftigen Preisen und mit bester Beratung. Wir haben für Sie bestimmt das passende Produkt!

Unser weiterer Schwerpunkt im Herbst ist das Thema Anti Aging: von der chinesischen Wunderdroge bis zur High Tech- Kosmetik reicht die Palette der kleinen und großen Hilfen, die uns allen das Altern lebens- und liebenswert machen. Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich überraschen.

Am 6. Oktober ist es wieder mal so weit: wir feiern den Tag der Apotheke. Diesmal zum Thema: Arzneimittel Wechselwirkungen und Nebenwirkungen. Kommen Sie mit Ihren



Medikamenten - wir sagen Ihnen wie gut sie zusammenpassen.

Außerdem gibt es zum Schulbeginn für unsere Kids kleine Überraschungen, für die sonnenstrapazierte Haut eine spezielle Kosmetikbehandlung, eine neue Pflegeserie von Vichy für Herren und vieles mehr!

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



Produkt des Monats



Unsere Hausspezialitäten sind zahlreich und bei Kennern sehr beliebt! Damit auch Sie, werte Kundin, werter Kunde, die ganze Palette kennen lernen, präsentieren wir Ihnen jedes Monat ein neues Produkt! Beim Einkauf dieses Produktes in Ihrer Apotheke zum Weinberg erhalten Sie im jeweiligen Monat 20% Rabatt



September: Schulaktion!

Geben Sie Ihren Kindern wertvolle Vitamine und Eisen für den optimalen Schulstart. Unser Kindersaft baut Geist und Körper auf. Täglich ein Löffel zum Frühstück und der Tag fängt gut an!



Oktober: Fit im Herbst!

Wer kennt es nicht, unser allseits beliebtes Ginseng- Guarana- Tonikum? Ginseng, das Lebenselixier der alten Chinesen, dazu Guarana, die Pflanze mit dem gut verträglichen Koffein, sind der Trumpf bei Erschöpfung, für mehr geistige Konzentration und Vitalität... und das Tonikum schmeckt so gut!



November: Nerven stärken!

Fühlen Sie sich im Moment ein wenig gestresst oder angeschlagen? Haben Sie so viele Gedanken im Kopf und können nicht einschlafen. Unser Nerventonicum mit Baldrian und Passionsblume harmonisiert bei innerer Unruhe und stärkt bei Nervosität auf natürliche Weise.



Die Preissenkung bezieht sich auf unseren bisherigen Verkaufspreis!

Geistig fit - Gehirnjogging

Jeder Mensch vergisst manchmal etwas, das ist ganz normal und kein Grund zur Beunruhigung. Mit etwas Übung kann dieser Prozess aber verzögert oder sogar gestoppt werden. Das menschliche Gehirn funktioniert wie ein Muskel und kann durch aktives Gedächtnstraining fit gehalten werden. Jede geistige Aktivität, wie zum Beispiel Kopfrechnen, ist bereits Training fürs Gehirn.



Der erste Schritt - gesunde Ernährung

Unsere grauen Zellen können keine Nährstoffe aus unseren Speisen speichern und brauchen deshalb permanente Versorgung. Ein leicht sinkender Blutzuckerspiegel vermindert die Leistungsfähigkeit, eine ausgewogene leichte Mahlzeit verbessert die geistige Fitness. Wer sich ausreichend und gesund ernährt, versorgt sein Gehirn und ist weniger anfällig für Fehler. Stress, ob stimulierender oder belastender, erhöht den Bedarf an Vitaminen, Mikronährstof-

fen und Spurenelementen. Bei mangelhafter Nachlieferung an Nährstoffen eröffnet sich ein Teufelskreis, so bewirkt Folsäuremangel beispielsweise Reizbarkeit und Vergesslichkeit und dies ist wiederum eine gute Basis für Stress.

Unser Weinberg Tipp:

Ein paar Worte zum Nachdenken für Ihre geistige Fitness

- Achten Sie auf Schlaf in bester Qualität
- Bewegung!?
- Geben Sie Ihren Körper Zeit zur Regeneration
- Entrümpeln Sie Ihren Terminkalender!
- Ihr Beruf ist keine Belastung, sondern Abenteuer, Erlebnis und Herausforderung
- Genießen Sie Ihr Leben!

Das Nachlassen der Gedächtnisleistung gehört zum normalen Alterungsprozess. Die Durchblutung in den kleinen Blutgefäßen des Gehirns funktioniert nicht mehr so gut und auch die Informationsübertragung von Gehirnzelle zu Gehirnzelle läuft langsamer ab. Für die Fitness in unserem Kopf ist neben geistiger Betätigung - „Gehirnjogging“ - auch körperliche Aktivität und ausgewogene Ernährung wichtig.

Gedächtnispflanze: Ginkgo

Menschen, die ihre Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit steigern wollen, können über einen längeren Zeitraum **Ginkgopräparate** einnehmen. Diese verbessern die Durchblutung im Körper und die Nervenzellen werden vor schädlichen Substanzen, wie den freien Radikalen geschützt. Dank seiner Inhaltsstoffe, vor allem Flavonglykoside und Proanthocyanidine, entfaltet der Ginkgo seine Wirkung in allen Blutgefäßen. Er verbessert die Blutzirkulation im Körper und bewirkt damit eine deutliche Steigerung des Blutflusses im Gehirn. Durch eine verbesserte Sauerstoffversorgung des Gehirns wird dessen Leistung unterstützt, denn obwohl das Gehirn nur zwei Prozent des Körpergewichts ausmacht, beansprucht es zwanzig Prozent der Sauerstoffmenge unseres Körpers. Ginkgo verbessert somit den Energiestoffwechsel der Hirnzellen und die Gehirnleistung. Ausserdem schützt er die Nerven und Gehirnzellen vor vorzeitigem Abbau. Ginkgo kann somit zur Bekämpfung von Gedächtnisstörungen und -verlust im zunehmenden Alter eingesetzt werden.

Unser Weinberg Tipp:

Gerne beraten wir Sie über die „Gedächtnispflanze“ zur Steigerung Ihrer geistigen Fitness.



Geistig fit – weitere Helfer aus unserer Apotheke

Die **Rosenwurz** (lat. Rhodiola rosea), manchen bekannt aus der traditionellen chinesischen Medizin, ist ein Mittel zur Stressbewältigung und verbessert die Merkfähigkeit. Sie hilft gegen Erschöpfung und auch bei Beschwerden in den Wechseljahren. Die sinnvolle Kombination aus Magnesium und Vitamin B1 in dieser Heilpflanze ist gut für die Energieversorgung der Nervenzellen und die Informationsübertragung im Gehirn.

Weitere natürliche Substanzen, die unser Gehirn auf Trab halten sind: **Lecithin** und **L-Glutamin**. Auch **Knoblauch**, vorzugsweise in hoch dosierten Nahrungsergänzungen, führt zu einer verbesserten Gedächtnisleistung und schützt außerdem vor Arteriosklerose. Als Unterstützer für geistige Leistung wirken immer **Omega-Fettsäuren**, diese „schmieren“ unsere Gehirnwindungen optimal! Lassen Sie sich individuell in unserer Apotheke für Ihre „geistige Fitness“ beraten.

Unser Weinberg Rätsel „Wortfindung“:

Finden Sie zu jedem Buchstaben ein passenden Namen, ein Tier und eine Pflanze. Z.B. Name mit A...= Anna.

Name	Tier	Pflanze
B	C	D
T	D	F
C	E	G
W	S	Q
M	Z	R
O	N	X
K	P	I

Gesunde Ernte

Herbstzeit ist Erntezeit! Wenn sich das Laub in unseren Wäldern verfärbt, bringt die Natur die schönsten Früchte hervor, die uns für die bevorstehende kalte Jahreszeit „beerenstark“ machen. Hagebutte und Holunderbeere bringen Abwechslung auf den Speiseplan und leisten einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit.



Hagebutte – ein Wunderwerk der Natur

Kleine reife Scheinfrüchte strahlen jetzt an wilden Rosensträuchern. Reife Hagebutten haben jetzt im Herbst Saison. Hagebutten sind ein kleines Herbstzeit-Wunderwerk der Natur. Sie enthalten für die Jahreszeit und als Vorbereitung für mögliche Erkältungen wertvolles Vitamin C in reichhaltiger Menge. So enthält die Hagebutte fünfmal mehr Vitamin C als eine Zitrone. Dies bedeutet, dass 100g frische Hagebutten ca. 400-500mg Vitamin C (empfohlene Tagesdosis liegt zw. 100-150mg) enthalten, dazu noch Flavonoide. Für Produkte aus unserer Apotheke zum Weinberg werden die Früchte der Wildrose verwendet. Die Schalen der Hagebutte werden getrocknet und zu Tee zur Stärkung des Immunsystems verarbeitet.

Die Erkenntnis, dass die Hagebutte auch bei Gelenksproblemen helfen kann ist neu. Wissenschaftliche Untersuchungen haben in der Hagebutte eine Wirkstoffgruppe (Galactolipide) gefunden, die gegen den Abbau von Gelenkknorpeln wirkt. Galactolipide verhindern das körpereigene Zellen angegriffen werden und im Zuge von Entzündungsprozessen die Knorpelmasse im Körper zerstört wird. Durch die entzündungshemmende Wirkung der Hagebutte und ihrer Fähigkeit stabilisierend auf Zellwände einzuwirken kommt es zur Verhinderung von Knorpelabbau. Der Körper hat so die Chance Knorpelmasse wieder aufzubauen. Galactolipide gibt es hochdosiert als Nahrungsergänzungsmittel in unserer Apotheke. Da ihre Konzentration im Hagebutten Tee alleine zu gering ist und beim Aufkochen des Tees die Galactolipide zerstört werden.



Unser Weinberg Tipp:

Zwei gehäufte Teelöffel Hagebutten Tee aus unserer Apotheke mit ¼l siedendem Wasser übergießen und 15 Minuten lang ziehen lassen. Für den Herbst ist der Hagebutten Tee ein empfehlenswerter Tee für unterwegs (Thermosflasche).

Holunderbeere – so ein kleiner blauer Holler!

Seinen Namen hat die Holunderbeere von „Frau Holle“, der germanischen Göttin von Haus und Hof. „Frau Holle“ soll ihren Wohnsitz im Hollerstrauch haben, der bei uns an Waldrändern, sonnigen Böschungen oder Hecken vorkommt. Dank seiner vielfältigen Eigenschaften ist die schwarze Holunderbeere (lat. Sambucus nigra L.) ein natürlicher Helfer in der Erkältungszeit. Die Wirkstoffe des schwarzen Holunders sind einerseits die in der Frucht enthaltenen Vitamine (vor allem Vitamin C und B) und andererseits die antioxidativen Effekte der Flavonoide und Anthocyane. Insbesondere der hohe Anteil der Anthocyane, der violett-schwarzen Pflanzenfarbstoffe, ist deutlich höher als bei anderen Obst- und Gemüsesorten. Sie schützen den Körper vor schädlichen Umwelteinflüssen durch so genannte freie Radikale. Zubereitungen aus Sambucus nigra L. helfen, nicht nur vorbeugend die körpereigenen Abwehrkräfte gegen Er-

kältungen zu stärken, sie verkürzen bei akuten Infekten auch die Krankheitsdauer.

Bewährt sind Holunderbeeren auch bei Darmerkrankungen. Holunderbeerenast leistet gute Dienste als Abführmittel, denn die Ballaststoffe der Beere vertreiben die Verstopfung. Eine umgekehrte Wirkung haben getrocknete Holunderbeeren. Die Beeren helfen Durchfall zu beseitigen. Denn die in den Beeren enthaltenen Gerbstoffe kämpfen gegen schädliche Bakterien im Darm, die den Durchfall ausgelöst haben.

Unser Weinberg Tipp:

Holunderbeeren im Backofen trocknen und über den Tag verteilt ca. 30 bis 40 Stück kauen. So kann der Darminfekt auf natürliche Weise kuriert werden.

Wir stehen unseren Kunden gerne mit Tipps für vorsorgende Maßnahmen zur Herbstzeit-Erkältungszeit zur Seite und beraten Sie gerne!



Unser Weinberg Tipp – weitere tolle Produkte für den Herbst:

Echinacea Saft und Tropfen • Thym-Immun Cistus Kapseln

Hilfe bei Depressionen und Angststörungen

Jeder von uns erlebt im Laufe seines Lebens seelische Tiefs. Für viele von uns sind diese Stimmungstrübungen vorübergehend und werfen uns daher auch nicht aus der Bahn.

Manche Menschen aber scheinen die unglückliche Stimmung förmlich gepachtet zu haben, leiden unter permanent trauriger Grundstimmung, verminderter Aktivität, Konzentrationsstörungen, Stimmungsschwankungen, Entscheidungsschwäche, chronischer Müdigkeit, Schlafstörungen, und chronisch eingeschränktem Selbstbewusstsein. Diese Symptome können dann auf eine Depression hindeuten.

Mehr als ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung, aber auch immer mehr Jugendliche leiden, zumindest vorübergehend, an Depressionen. Ernährungsmediziner fanden eine Ursache:

Untersuchungen zeigen, dass die natürliche Aminosäure LPA sowie B-Vitamine (in SunnySoul Kapseln, rezeptfrei) unsere Stimmung positiv beeinflusst und somit die Beschwerdebilder der Depression verbessert.



In Ihrer Apotheke

ÖKOPHARM
PRO CORPORE SANO



Tipps von Anaïs:



Nach den Ferien fängt alles neu an: die Schule, der Kindergarten, der Lebensrhythmus... da habe ich Probleme mit dem Einschlafen! Kleine Rituale wie Lesen oder Singen und ein entspannender Duft helfen dabei: ich liebe „Träum Süß“ von Primavera, mit Lavendel und Orangenblüten, ein Sprühstoß auf den Kopf polster und gute Nacht!

Abschürfungen und kleine Schrammen? 2 Sprays helfen schnell: Octenisept zur Desinfektion, dann Softivel Pflasterspray drüber: wasserabweisend, elastisch, blutstillend und hautfreundlich und ab zum Spielplatz!

Unser TCM Herbstrezept

für die gesamte Familie - Buntes Couscous

Zutaten:

- 3 bunte Paprikastücke (rot, gelb, grün)
- 1/2 Hokkaido Kürbis
- 1 Zwiebel
- 4 EL Öl
- 1 EL Oregano
- Salz, Pfeffer
- 300 ml Wasser
- 250 g Couscous



Paprika waschen, putzen, würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Hokkaido putzen, entkernen und das Fruchtfleisch grob raspeln. Das Gemüse in einem Topf mit Öl ca. 10 Minuten anbraten. Mit den Gewürzen abschmecken. Wasser zugeben und aufkochen. Couscous einstreuen, vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Minuten quellen lassen. Noch abschmecken.

Wir wünschen guten Appetit.

NEWS und TERMINE

Wir gratulieren herzlich unserer **Anita Kosteletzky** zur bestandenen Prüfung! Sie ist jetzt „vollwertige“ PKA und bleibt bei uns in der Weinberg Apotheke. Ihre Spezialgebiete sind Lagerhaltung, Verrechnung und die Gestaltung unserer Schilder und Plakate. **Bravo Anita!**

Neu im Sortiment: Tice for Heroes - Gute Laune kann man trinken!

Erfrischend, durstlöschend, mit Minzöl und ohne Zucker, kaum Kalorien und macht dank L-Tryptophan gute Laune: die Alternative zur Schokolade!

Am **Dienstag, 6. Oktober** feiern wir wieder den Tag der Apotheke. Passen Ihre Medikamente zusammen? Welche Nebenwirkungen könnten auftreten? Lassen Sie sich beraten! Dazu haben wir für jeden kleine Überraschungen vorbereitet.

Am **Dienstag, 20. Oktober** Hautpflegeberatung mit **Caudalie**.

Die Naturkosmetik aus der Weinpflanze, zum Kennenlernen, Schnuppern und Genießen. Sichern Sie sich Ihren Handmassage-Termin. Unser Ziel für Sie: müde Haut zu beleben, trockene Haut nach dem Sommer zu durchfeuchten und fit für den Herbst machen. Wir beraten und präsentieren Ihnen Ihre auf Sie persönlich abgestimmte Pflege. Wir freuen uns auf Ihr Kommen! Sie können sich gerne Ihren persönlichen Termin reservieren unter Telefon 370 00 70.



CAUDALIE

SkinCeuticals

Eine wissenschaftlich fundierte Anti-Aging-Methode mit sichtbaren Ergebnissen.

Donnerstag, 12. November - Hautpflegeberatung mit SkinCeuticals

Das umfangreiche Premium-Pflege-Programm von **SkinCeuticals** mit Antioxidantien-Technologie basiert auf hochkonzentrierten, reinen Inhaltsstoffen pharmazeutischen Ursprungs, kombiniert mit natürlichen Pflanzenextrakten. **SkinCeuticals** bietet Pflegeprodukte, die Hautveränderungen konsequent vorbeugen, korrigieren und vor weiteren Hautschäden schützen. Um die Pflege zu Hause optimal zu ergänzen, empfehlen wir auch die professionelle Kosmetikbehandlung von **SkinCeuticals** in unserer Weinberg Beauty Lounge regelmäßig einzuplanen.

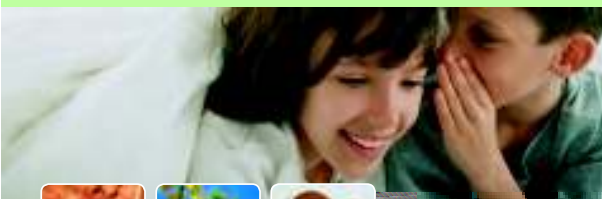


IMPRESSUM:

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 Schlägl, Tel. 0664/5216900



Den Kopf voller Flöhe,
aber keine einzige Laus!



Andiroba-Nüsse



Raps



Kokosnuss

RAUSCH Laus-Stop

- 2-fach wirksam gegen Läuse und Nissen
- ohne Insektizide, ohne Giftstoffe



Die Kraft der Kräuter –
spürbar wirksam

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

www.rausch.ch

