

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. 23 / Mai 2009

neuheiten
gesundheitstipps
news
aus der apotheke



Sommer Special - Weinberg Beauty Lounge:

Schenken Sie sich oder Ihrer lieben Freundin eine wunderbare Feuchtigkeitsbehandlung! Eine Wohltat für Haut und Seele! Gönnen Sie (sich) Zeit und genießen Sie.

Die Feuchtigkeitsbehandlung:

Versorgt die Haut sofort mit Feuchtigkeit und verhindert Feuchtigkeitsverlust.
Die Hautoberfläche wird sichtbar praller und geschmeidiger.
Die Feuchtigkeitszufuhr wird erhöht.
Entfernt sanft und schonend alle Hautablagerungen.
Stimuliert die Zellaktivität und kräftigt die Haut.
Die Haut fühlt sich frisch und sauber an.
Durchfeuchtet intensiv und sorgt für ein sanftes Gefühl auf der Haut.
Dauer der Behandlung: ca. 90 Minuten.

Ihr Beauty Coach **Andrea Komolka**

Unsere Neue Mitarbeiterin:



Anna Tober, PKA

Seit Anfang Jänner arbeite ich in Ihrer Apotheke zum Weinberg und freue mich, meine vielen Sprachen anwenden zu dürfen: Polnisch, Russisch, Spanisch... und selbstverständlich auch Deutsch!!! Gebürtige Polin, wollte ich zunächst Dolmetscherin werden, bis ich meine Leidenschaft für Pharmazie und Kosmetik entdeckte. Darauf schloss ich eine Ausbildung zur Pharmazeutisch-kaufmännisch Assistentin und Visagistin ab. In Ihrer **Apotheke zum Weinberg** stelle ich sehr gerne alle Anfertigungen her: seien es die kniffligsten Salben,

die langwierigsten Zäpfchen oder die penibel sterilen Augentropfen. Neben der Warenbewirtschaftung und liegt mir vor allem die Kundenbetreuung am Herzen. Ich liebe meinen Job und bin immer bester Laune! In meiner Freizeit gehe ich am liebsten Wandern oder Langlaufen. Ich freue mich schon, Sie beraten zu dürfen!

Herzlichst Ihre PKA **Anna Tober**

editorial

Liebe Leserin, werter Leser!

Seele baumeln lassen
Ort wechseln
Mit der Familie Zeit verbringen
Mitten in die Natur eintauchen
Entdecken und erleben, etwas Neues!
Radeln, Schwimmen, Skaten, Segeln,
Schnorcheln, etc.

Der Sommer steht endlich vor der Tür! Wohlverdiente Ruhepause oder aufregende Zeit voller Erlebnisse, wie immer Sie es sich einrichten, stehen wir mit Rat und Tat zur Seite! Welcher Sonnenschutz passt für mich? Welche Medikamente nehme ich nach Timbuktu mit? Braucht mein Kind die Meningokokken-Impfung für London? Wie schütze ich mich vor lästigen Insekten? Wie kann ich Blaseninfekte vermeiden? Wie pflege ich meine Haare nach dem Schwimmbad? Gibt es etwas Homöopathisches gegen Reiseübelkeit? Was tun gegen Fußpilze? Was bewirkt Rhodiola Rosea? Hilfe, meine Bikini-Figur!!! Es gibt keine fal-



schen Fragen, wir bemühen uns um ehrliche Antworten!

Lesen Sie in dieser Ausgabe Ihrer Weinberg-News nach. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke von Fachleuten beraten! Und vor allem: Tauchen Sie ein in den Sommer!

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

UNSER WEINBERG GESCHENK-TIPP!



Gutschein
Beauty Exklusiv

Gültig nur für Behandlungen in der Weinberg Beauty Lounge. Gutschein kann nicht in bar abgelöst werden. Vereinbaren Sie gleich Ihren persönlichen Termin!

Weinberg
BEAUTY LOUNGE

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



Mai: Treibstoff für mehr Energie und Vitalität!

Vital Kapseln: eine ausgetüftelte Kombination aus Ginkgo, Guarana und NADH baut bei Erschöpfung, Burn-Out oder Rekonvaleszenz schnell auf. Körper und Geist kommen wieder in Schwung, Konzentration und Leistungsfähigkeit werden stimuliert.



Juni: Überliefertes Spezialrezept!

Schwedenbitter: ein altes überliefertes Spezialrezept ist die Basis. Eine Kombination von Kräuterextrakten, die bei Unpässlichkeiten des Magen-Darm-Traktes und bei Stoffwechselstörungen eine bewährte Anwendung findet!



Juli: Sommernachtsaktion!

Mückenschreck Spray: der natürliche, gut verträgliche Insektenschutz mit ätherischen Ölen. Da bleibt den Mücken und Gelsen die Luft weg! Auch für Schwangere und Kinder unbedenklich.



Die Preissenkung bezieht sich auf unseren bisherigen Verkaufspreis!

Sommerzeit - Reisezeit

Der Sonne entgegen... diesen Traum werden sich auch heuer wieder viele von uns erfüllen. Doch erleiden viele Reisende gerade im wohlverdienten Urlaub Erbrechen, Durchfall, hohes Fieber, u.Ä. die häufigsten Urlaubserkrankungen werden durch ungewohntes Essen, verunreinigtes Wasser oder eine beschwerliche Anreise verursacht.

Die Reiseapotheke im Gepäck gibt Sicherheit im Urlaub

Jede Reiseapotheke sollte individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden. Dabei besprechen wir gerne mit Ihnen die 6 wichtigen „W“ Ihrer Reise.

- 1. Wohin?** Wo geht die Reise hin? Österreich, Mittelmeer oder eine Reise in den fernen Osten.
- 2. Wann?** Die Jahreszeit und Dauer spielt ebenfalls eine wichtige Rolle, damit Ihre Reiseapotheke auf Temperaturen vor Ort abgestimmt werden kann.
- 3. Wer?** Reisen Sie mit Kindern oder älteren Personen? Benötigen Sie bestimmte rezeptpflichtige oder Dauermedikamente, da Sie beispielsweise Diabetiker sind?
- 4. Wie?** Geht es Richtung Sonne per Auto, Bahn, Bus, Fahrrad oder Flugzeug?
- 5. Was?** Welche Form von Urlaub haben Sie geplant? Strand, Sightseeing, Sport,...
- 6. Welche?** Welche Besonderheiten hat ihr Körper? Reagiert er sehr empfindlich auf Sonneneinstrahlung, Kostumstellungen, Insektenstiche etc.;

Unsere Empfehlung für einen perfekt gepackten Apotheken-Reisekoffer:

- Kopf:** Schmerzmittel
- Ohr:** Reinigende Ohrentropfen nach dem Schwimmen, Schmerztabletten, Ohrstöpsel gegen Lärm.
- Augen:** Entzündungshemmende Augentropfen
- Nase:** Abschwellende Nasentropfen gegen Schnupfen auch für den Druckausgleich im Flugzeug und bei Bergfahrten sowie bei Ohrenschmerzen
- Zahn:** Schmerzmittel, Zahnseide, Zahncreme, Mundwasser.
- Hals:** Lutschtabletten
- Bronchien, Lunge:** Hustensaft
- Magen:** Mittel gegen Reiseübelkeit, Völlegefühl, Sodbrennen und Blähungen.
- Darm:** Mittel gegen Durchfall und Verstopfung.
- Beine:** Venenmittel
- Füße:** Blasenpflaster
- Kreislauf:** Homöopathische Kreislauftropfen
- Fieber:** Thermometer, fiebersenkende Mittel.
- Prellungen:** schmerzstillende Salben, Verbände.
- Wunden:** Desinfektionsmittel, Verbandmaterial, Heilsalbe, Schere, Pinzette.
- Insekten:** Insektenschutz für die Kleidung, Insektenschutz für die Haut vor und nach dem Stich.
- Sonne:** Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor, Sonnenallergie-Präparate, After Sun.



Während der Anreise - Economy Class Syndrom

Zur Vorsorge einer Reisetrombose ist es förderlich, wenn sie während des Fluges stündliche Bewegungsübungen mit den Beinen machen, oder sich 5 Minuten im Flugzeug bewegen. Die Muskeln der Beine tonisieren die Beingefäße, sodass sie Stauungen vorbeugen. Deshalb sind Schlaftabletten und stundenlanges Sitzen eher schlecht und zu vermeiden. Wenn möglich ziehen sie Stützstrümpfe an und sprechen sie mit ihrem Arzt oder Apotheker über eine Verabreichung von thrombosevorbeugenden Spritzen. Wer Angst hat sich selbst zu stechen, der kauft sich in unserer Apotheke einen Auto-Pen, der auf Knopfdruck die Substanz dem Körper zuführt.

Endlich unter Palmen

...doch der Körper ist noch nicht angekommen - **Jetlag!** Der schnelle Wechsel zwischen den Zeitzonen macht dem Organismus schwer zu schaffen. Die typischen Symptome sind Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen, Mattigkeit, Reizbarkeit, aber auch Verwirrtheit und Irritationen.

Gewohnte Tag-Nacht-Phasen werden verschoben, unsere innere Bio-Uhr ist verwirrt. Die Reaktionen können von Person zu Person unterschiedlich sein. Unserer inneren Uhr ist auf einen längeren Tag als 24 Stunden programmiert, sodass wir ohne allzu großen Probleme unsere Wachphase verlängern können.

Dagegen fällt es schwer die Tageslänge zu verkürzen. Die Anpassung an die Zeit des Urlaubsortes dauert meist 3-5 Tage. Schon 2 Stunden Zeitverschiebung können Anpassungsprobleme verursachen.

Nützen Sie am Ankunftsort das Sonnenlicht, denn es unterbindet im Körper die Melatoninproduktion, die bei vermehrter Ausschüttung schlaffördernd wirkt. Bei schlechtem Schlaf kann zeitweise ein pflanzliches Beruhigungsmittel helfen. Literweise Kaffee oder andere Muntermacher erzielen nur einen Scheinerfolg, sie verstärken die Beschwerden eher als die Anpassung zu erleichtern. Auch der Rhythmus der Mahlzeiten kann zuhause schon dem neuen Zeitplan angepasst werden, genauso wie vor der Rückreise man sich an den heimatlichen gewöhnen soll.

Unser Weinberg Schüssler Salze

Ferrum phosphoricum, Schüssler Salz Nr. 3, ist das „Erste Hilfe“ Salz, das im ersten Stadium bei Kopfschmerzen eingenommen werden kann. Hilft auch bei leichten Insektenstichen und Sonnenbrand. Bei Erwachsenen: alle 10 bis 15 Minuten eine Tablette einnehmen.

Wir stehen unseren Kunden gerne mit guten Tipps für vorsorgende Maßnahmen und der für Sie individuell zusammengestellten Reiseapotheke zur Seite und bieten auch eine umfangreiche Impfberatung an.

Schneller als der Schmerz.

Bei Sportverletzungen, Muskel- und Gelenkschmerzen.



... und zur Vorbeugung:

- ✓ Magnesium
- ✓ Glucosamin
- ✓ Vitamin C und E

ratiopharm
Gute Preise, Gute Besserung.

Sommerzeit – Badezeit!

Intimpflege bei Frauen: ein „brennendes“ Thema, vor allem im Sommer! Kaum hat die Badesaison begonnen, schon melden sie sich auf unangenehmste Art und Weise: Infekte im Intimbereich.



Natürlicher Schutz

Die gesunde Scheide ist, wie z.B. auch der Darm oder der Mund, mit zahlreichen nützlichen Bakterien und Pilzen besiedelt (Flora). Ihre Anzahl ist von Frau zu Frau unterschiedlich und verändert sich je nach Alter und Zyklusphase. In der gesunden Scheide überwiegen die milchsäurebildenden Bakterien, sogenannte **Lactobacillen**. Die Milchsäure sorgt für ein saures pH-

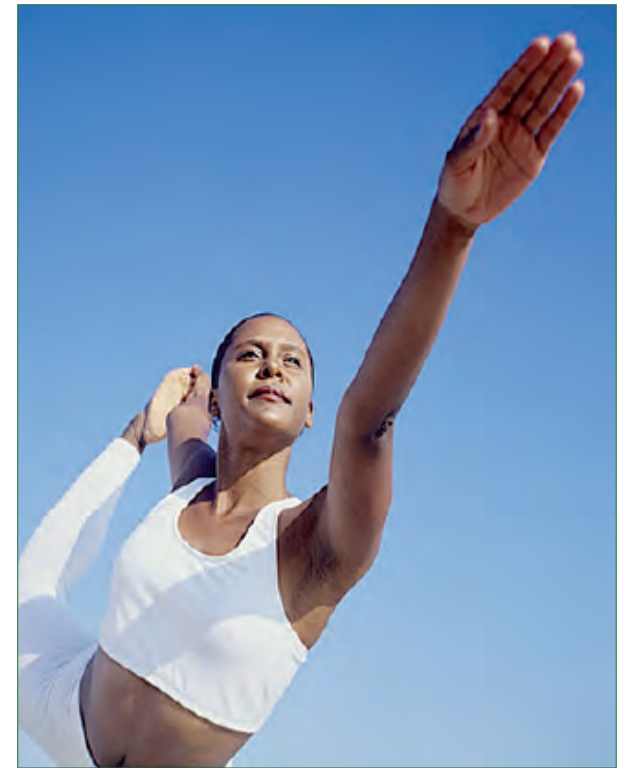
Milieu (pH-Wert 3.5 – 4.5). Dieses saure Milieu verhindert das Eindringen krankheitserregender Bakterien und Pilze, die sich ansiedeln, vermehren und aufsteigen könnten. So sind Scheide, innere Geschlechtsorgane und Harnwege wirksam vor Infektionen geschützt. Die Lactobacillen „besetzen“ die Scheidenwand und verhindern so die Besiedlung mit Krankheitserregern: sie sorgen für den natürlichen Schutz der Scheide.

Etwa jede 3. Frau hat zu wenig Lactobacillen. Dieser anfänglich oft unbemerkt verlaufende Mangel führt häufig zu unangenehmen Beschwerden im Intimbereich – vermehrtem Ausfluss, Juckreiz, Brennen und Geruch. Infektionen werden begünstigt, das Risiko einer Früh- oder Fehlgeburt steigt. Die häufigsten Ursachen einer gestörten Scheidenflora sind falsche oder übertriebene Intimhygiene, Hormonveränderungen (z.B. Menstruation, Schwangerschaft, Wechseljahre), Tampons, Stress, Geschlechtsverkehr und manche Medikamente (z.B. gegen Pilzinfektionen, Antibiotika, die „Pille“).

Veränderungen ernst nehmen!

Scheidensekret hält die Scheide feucht, reinigt und schützt sie vor Krankheitserregern. Normaler Ausfluss ist durchsichtig bis milchig-weiß und fast geruchlos. Leichte Veränderungen sind dabei im Laufe des Zyklus ganz normal. Auch vermehrter Ausfluss muss kein Grund zur Sorge sein – sexuelle Erregung, Schwangerschaft und die Pille verstärken den Ausfluss. Verändern sich allerdings deutlich Farbe, Beschaffenheit oder Geruch, kann dies ein Krankheitssignal sein. Nehmen Sie die Anzeichen ernst! Achten Sie auf Veränderungen und Beschwerden im Intimbereich – besonders wenn sie regelmäßig wiederkehren. Kontaktieren Sie Ihren Frauenarzt.

Vorbeugen ist leicht - daher bei Behandlung mit Antibiotika oder häufigen Aufhalten im Wasser die Scheidenflora mit geeigneten Präparaten unterstützen. Lassen Sie sich in unserer Apotheke zum Weinberg beraten!



Unser Weinberg Tipp zur Stärkung Ihrer Scheidenflora:

Gynophilus Kapseln
Omb´e Kapseln
Multi Gyn Actigel
Lactamousse Pflegeschäum



Last Minute: Urlaubsfalle Verhütung

Fernreisen, Zeitverschiebung, Durchfall... das sind die Themen, die Frauen, die mit der „Pille“ verhüten, beschäftigen. Die „Pille“ ist nach wie vor die bevorzugte Methode, um eine Schwangerschaft zu verhindern.



Zeitverschiebung und „Pille“

„Pillen“, die Östrogene und Gestagene enthalten, schützen dann zuverlässig, wenn der Zeitabstand zwischen zwei Pilleneinnahmen nicht mehr als 36 Stunden beträgt. Das es keine Zeitverschiebung von mehr als 12 Stunden gibt, kann die Pille nach Ortszeit zur gewohnten Stunde eingenommen werden. Anders bei der „Minipille“, die niedrige Dosen an Hormonen enthält! Da darf der Einnahmezeitpunkt nur um 3 Stunden variieren, um den vollen Schutz zu gewähren. Wenn es durch Zeitverschiebung zu einer unregelmäßigen Einnahme kommt, sollte in diesem Zyklus zusätzlich zu anderen Verhütungsmitteln (z.B. Kondom) gegriffen werden.

Erkrankung und „Pille“

Reisekrankheiten stellen ein weiteres Risiko dar. Wenn es innerhalb von 4

Stunden nach Pilleneinnahme zu Erbrechen oder Durchfall kommt, kann der Körper die hormonellen Wirkstoffe nur vermindert aufnehmen und die sichere Verhütung ist nicht mehr vorhanden. In diesem Fall muss innerhalb von 12 Stunden eine weitere Pille eingenommen werden, um auf der sicheren Seite zu sein.

Achtung auch vor Wechselwirkungen, wenn im Urlaub bestimmte Antibiotika eingenommen werden müssen. Lieber doppelt nachfragen!

Und: Vorsicht auch vor zu hohen Temperaturen - bei über 50 Grad Celsius verlieren Hormonpräparate ihre Wirkung, daher sollten sie nicht der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden. Fragen Sie uns! Wir sind für Sie da!

Kleine homöopathisch Reiseapotheke

Empfohlen von der Österreichischen Gesellschaft für Homöopathische Medizin:

ACONIT (Eisenhut)

Erstes Mittel bei plötzlich auftretenden Problemen: plötzliche Krankheit, Entzündung, Schreck, Schock. Bei Entzündung hohes Fieber, Unruhe, Angst.

ARNICA (Arnika)

Erstes Mittel bei jeder Verletzung oder Blutung, nach jeder Operation.

BELLADONNA (Tollkirsche)

Bei Entzündung, Sonnenstich, Kopfschmerz, grippalem Infekt mit Halsweh, trockenem Husten. Fieber, rotes Gesicht, klopfender Schmerz.

CAUSTICUM (Ätzkalk)

Bei Blasenbildung, Verbrennung, Verbrühung, Halsweh, Heiserkeit, Nervenlähmung durch Zugluft. Brennender Schmerz, besser durch Feuchtigkeit oder Trinken.

COCCULUS (Kokkelskörner)

Übelkeit vom Autofahren, Reisekrankheit mit Schwindel.

HEPAR SULFURIS (Kalkschwefelleber)

Entzündung mit oberflächlicher Eiterung z.B. bei Verletzung oder stechenden Schmerzen (Halsweh), große Kälteempfindlichkeit.

LEDUM (Sumpfporst)

Bei Insektenstichen (siehe oben), aber auch nach anderen Stich- und Schnittverletzungen, die sich entzünden, sowie nach Verstauchungen, bei denen Kälte und Hochlagern gut tut.

NUX VOMICA (Brechnuss)

Folge von „zuviel“: zuviel Essen, Alkohol, Rauchen, Aufbleiben. „Katermittel“, Jetlag. Auch bei grippalem Infekt mit verstopfter Nase und trockenem Husteln.

Tipps von Anaïs:

Zunächst eine **Warnung** von meiner Mama! Paracetamolhaltige Zubereitungen sollten bei (Klein-)Kindern nur bei Fieber verwendet werden, ansonsten verstärken sie die Anfälligkeit für Asthma. Bei Schmerzen ohne Fieber lieber homöopathische Zubereitungen oder den Wirkstoff Ibuprofen verwenden, fragen Sie in der Apotheke nach!



Die **Sonnencremen** werden neu eingeteilt: es gibt nur noch Lichtschutzfaktor 20, 30, 50 und 50+. Für meine zarte Kinderhaut kommt nur das Höchste in Frage. Die Sonne genieße ich vor 10 oder nach 16 Uhr, braun werde ich wenn ich groß bin!

Für meinen Bruder, den Maturanten: gegen **Lernstress und Prüfungsangst** sind natürliche Mittel gewachsen. Homöopathisch: Gelsemium, für die ganz Aufgeregten die bei der Prüfung nichts mehr wissen; Argentum Nitricum, für diejenigen, die schon Wochen im Voraus Bauchweh und nervösen Durchfall haben. Pflanzlich und ganz neu aus Schweden: Arctic Root, Rhodiola Rosea, ein sogenanntes Adaptogen. Diese kleine Pflanze macht jede einzelne Körper- und Gehirnzelle resistenter gegen Stress, wohlbermerkt ohne aufzuputschen! Zusätzlich fördert sie die Konzentration und das Lernvermögen.

RHUS TOXICODENDRON (Giftsumach)

Folge von Verrenken, Verheben, Überanstrengung (z.B. Lastentragen), oft gepaart mit Durchnässung (Schweiß) und Abkühlung: Hexenschuss, Gliederschmerzen. Auch bei Blasen bildenden Hautauschlägen: Herpes, Fieberbläschen etc.

VERATRUM ALBUM (weißer Gerner)

Brechdurchfall mit kaltem Stirnschweiß, großem Durst. Kollapsneigung.



TERMINE

Mittwoch, 10. Juni 2009: Skin Ceuticals, die Hightech Produkte gegen Hautalterung und Sonnenschäden. Lassen Sie sich die ganze Palette der Anti-Aging-Serie aus den USA von der Spezialistin vorführen! Wir bitten um Terminvereinbarung!

Dienstag, 16. Juni 2009, 10 bis 18 Uhr: Verkostung von unserem hauseigenen Schwedenbitter. Bewährt bei Unpässlichkeiten im Magen und Darm oder bei Stoffwechselstörungen!

Zum **SCHULSCHLUSS** am **30. Juni 2009** gibt es für Schulkinder mit Zeugnis (wir schauen nicht rein, versprochen!) eine Überraschung!

SuperMind®

Für starke Nerven und bessere Konzentration

In Ihrer Apotheke

ÖKOPHARM
PRO CORPORE SANO

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