



Die Innere Mitte finden



Haut in Balance



Leichter Leben!



ApoNews

ZEITUNG FÜR GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND SCHÖNHEIT.

Liebe Kundinnen und Kunden der Apotheke zum Weinberg!

Der Frühling steht schon in den Startlöchern. Wir sind hungrig nach Sonne und frischem Grün auf den Wiesen. Es ist nicht nur Zeit, in unserer Wohnung den Frühjahrsputz zu beginnen, sondern auch, unseren Körper zu reinigen und auf Hochtouren zu bekommen. Mit einer Entschlackungskur und ausgedehnten Spaziergängen oder einer entspannten Lauf-tour befreien Sie sich von den Altlasten des Winters. Aber denken Sie auch an Ihr Äußeres. Versuchen Sie Ihr inneres Strahlen nach außen zu bringen. Verwöhnen Sie sich selbst mit Peelings, Masken oder einer entspannenden Frühlingsbehandlung bei unserer Kosmetikerin Paulina.

Natürlich müssen wir auch unsere Mitte stärken: Den Darm, denn dort ist der Sitz unserer Gesundheit. Stimmt hier das Gleichgewicht, geht es uns besonders gut. Bringen Sie sich wieder in das richtige Gleichgewicht und starten Sie neu durch im Jahr 2013!

Wir geben Ihnen gerne Tipps und Hilfestellungen, Ihre Gesundheitsziele leichter zu erreichen.

Auch für Allergie- und Heuschnupfenleidende, die die blühende Pracht nicht so genießen können, haben wir Tipps und neueste Erkenntnisse zusammengetragen, die Ihnen sicher helfen!

In diesem Sinne: Auf ein schönes Frühjahr!

Ihre **Mag. pharm. Isabelle de Bettignies** 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.

-20%

Auf das Produkt des Monats

März: Frühlingsaktion!

Bringen Sie Ihren Stoffwechsel in die richtige Balance. Unsere **Weinberg Basenpulver Kapseln** helfen, den Ausgleich im Säure- Basenhaushalt wieder herzustellen.



April: Helfen Sie Ihrem Magen, in die richtige Spur zu kommen!

Die Bitterstoffe in unserem **Weinberg Schwedenbitter** sorgen nicht nur für den typischen Geschmack, sondern sind auch wohltuend für Magen und Verdauung.



Mai: Stärken Sie Ihren Geist und Körper

Wer kennt es nicht, unser allseits beliebtes **Ginseng-Guarana-Tonikum?**

Ginseng, das Lebenselixier der alten Chinesen, dazu Guarana, die Pflanze mit dem gutverträglichen Koffein, sind der Trumpf bei Erschöpfung, für mehr geistige Konzentration und Vitalität... und das Tonikum schmeckt so gut!



Die Preissenkung bezieht sich auf unseren bisherigen Verkaufspreis!

Frühlingsfrische Kosmetik-Aktion

Mit einer **Dr. Hauschka** Behandlung, die Haut in die richtige Balance bringen

Zutaten aus der Natur, ausgewählte Heilpflanzen, ein ganz eigenes Behandlungskonzept und ein Kerngedanke, der die Kosmetik und das Konzept prägt: Die Haut besitzt eigene Kräfte, sich zu versorgen und zu regenerieren. Eine Kosmetik muss sie darin unterstützen. Das macht die

Einzigkeit der Dr. Hauschka Kosmetik aus. Ein besonderes Angebot zum Kennenlernen für Sie: **Frühlingsfrische Behandlung nach Dr. Hauschka!**



„Eine Stunde Zeit für mich“

60 Min. statt € 68 nur € 58

Haare ausstreichen, Entspannung der Hals- und Nackenmuskulatur, Abreinigen mit duftenden Lavendelkompressen, Lymphstimulation mit Pinseln, Ampullenkur, Maske, Dekolleté-Einstreichung, Zitronenkompressen und Abschlusspflege.

Frühjahrsputz für Ihren Körper nach Dr. Schüssler



Verwöhnen Sie Ihren Körper mit einem „Frühjahrsputz“. Mit Schüssler Salzen können Sie Ihren Körper intensiv reinigen, indem sie Leber und Niere aktivieren und somit unnötige Schlacken und Giftstoffe ausscheiden.

Die Frühjahrskur mit Schüssler Mineralstoffsalzen setzt sich wie folgt zusammen:

Zell Basic-Pulver: Zell Basic ist eine komplexe Mischung aus Schüssler Salzen in Pulverform, die speziell zum Entschlacken, Entsäuern und Entgiften zusammengestellt wurde. Außerdem bietet es die ideale Unterstützung im Kampf gegen überschüssige Kilos.

Wie nimmt man Zell Basic ein?

3 gestrichene Messlöffel Pulver über den Tag verteilt einnehmen. Das Pulver im Mund langsam zergehen lassen, damit es von der Mundschleimhaut aufgenommen wird. Oder: 3 gestrichene Messlöffel Pulver in 750 ml Wasser auflösen und schluckweise über den Tag verteilt einnehmen. Es sollte mit einer Dosis von 3 Messlöffeln täglich begonnen werden. Binnen der nächsten 10 Tage sollte die Dosis langsam auf neun gestrichene Messlöffel gesteigert werden.

Wie lange nehme ich Zell Basic ein?

Empfehlenswert ist eine Anwendung von 8 Wochen. Diese Kur sollte man 2mal jährlich durchführen.

Wie kann ich die Wirkung von Zell Basic noch verstärken?

Eine zusätzliche Anwendung des BaseCare Bades und eines Entschlackungstees sind sehr empfehlenswert und rundet das beliebte und erfolgreiche Entschlackungspaket ab.

Weinberg Tipp:

Unser **Weinberg Entschlackungstonikum** mit Brennnessel, Birke, Löwenzahn und Mate. Durch die entschlackende Wirkung trägt er zur Erhöhung des körperlichen Wohlfühls bei.

Bei größerem Interesse an **Schüssler Salzen** bietet unsere Frau Mag. pharm. Bettina Zuchart, Ihnen eine **Antlitzanalyse** an.

Machen Sie sich einfach einen Termin bei Ihren nächsten Besuch bei uns aus oder rufen Sie uns an: 01/370 00 70



GESUND MACHER TEE

Basentee

Hektik im Alltag und die typischen Ernährungsünden unserer Wohlstandsgesellschaft können den Säure-Basen-Haushalt des Körpers aus dem Gleichgewicht bringen. Wer regelmäßig eine Tasse Basen-Tee genießt, schenkt seiner Seele ein paar Minuten Entspannung und gleicht die Säurebelastung mit wertvollen basischen Elementen aus.

Zu den wichtigsten Ernährungsregeln gehört der Ratschlag, den Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen. Neigt der Säure-Basen-Haushalt dazu, aus dem Gleichgewicht zu geraten, so lässt sich mit hochwertigen Basen-Tees aus der Apotheke wirkungsvoll gegensteuern.

Basen-Tees enthalten eine ausgewogene Mischung aus harmonisch aufeinander abgestimmten Kräutern. In manchen Produkten unterstützen Mineralstoffe die basische Wirkung.

Basen-Tee trägt dazu bei, den Körper täglich mit ausreichend Basenbildnern zu versorgen. Ideal ist ein Verhältnis von 30% basenbildenden Lebensmitteln zu 30% Säurebildnern. Diese Zusammensetzung wird aber durch die heute übliche Ernährung mit einem Übermaß an Fleisch, Weißmehl, Zucker, Alkohol und Kaffee nur schwer erreicht.

Ausgleich wieder herstellen

Basen-Tees helfen, den nötigen Ausgleich herzustellen. Gleichzeitig wird

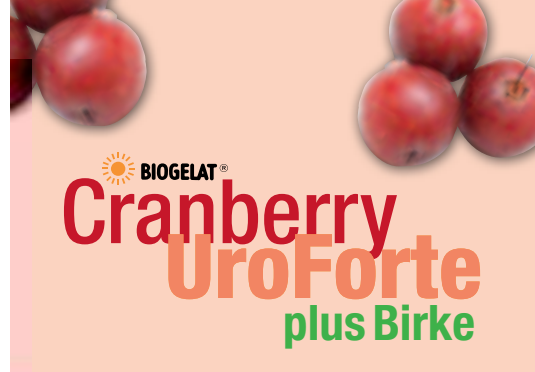
der Körper mit viel Flüssigkeit versorgt, was die Säureausscheidung über die Niere erleichtert. Die wohlschmeckenden Tees tragen auch dazu bei, Körper und Seele zu entspannen, die Abwehrkräfte zu stärken und die Funktion wichtiger Organe wie Magen, Darm, Leber und Galle zu fördern.

Basen-Tee sollte über einen längeren Zeitraum in einer Menge von vier bis fünf Tassen täglich genossen werden. Wichtig ist es, hochwertige Produkte in der richtigen Zusammensetzung zu wählen.

Tee mit Apothekenqualität

Tees aus der Apotheke müssen den Anforderungen des österreichischen Arzneibuches entsprechen und unterliegen strengen Kontrollen. Die Kräuter werden sorgfältig und zum richtigen Zeitpunkt geerntet, unter optimalen Bedingungen gelagert und verarbeitet und in stets gleichbleibender Qualität zusammengestellt.

In unserer Apotheke finden Sie kompetente Ansprechpartner/innen für alle Fragen rund um den gesunden Säure-Basen-Haushalt. Bleiben Sie in Balance!



Zweifache Naturkraft bei Harnwegs- infektionen

Cranberry - Extrakt mit 36 mg PAC
1x
täglich
plus Vitamin C+E



**Exklusiv in Ihrer
Apotheke erhältlich!**

**Schau
auf dich!**
Kwizda
Pharma

DIE INNERE MITTE FINDEN



Fasten ist mehr als der Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel. Fasten reinigt Leib und Seele und lenkt den Blick aufs Wesentliche. Ruhe kehrt ein und Schritt für Schritt nähert sich der Körper seinem Wohlfühlgewicht an.

Fasten ist, auch wenn es in einer Gruppe praktiziert wird, immer ein sehr individuelles Erlebnis. Schon die Gründe, die zum Fasten führen, können ganz unterschiedlich sein. Für viele Menschen ist Fasten Teil eines religiösen oder spirituellen Rituals, andere schätzen am Fasten den Aspekt, überflüssigen Ballast loszuwerden.

Gesunde Menschen können sich ohne Bedenken auf das Fasten einlassen, Kranke sollten nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt fasten, da dieser Prozess hohe Anforderungen an Körper und Seele stellt. Bei bestimmten Erkrankungen wird vom Fasten abgeraten, auch schwangere und stillende Frauen, Kinder und alte Menschen sollten nicht fasten.

Die gesundheitlichen Vorteile des Fastens sind vielfältig: Der zeitlich befristete Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel kann den Körper bei seinen

Heilungsprozessen unterstützen, Krankheiten vorbeugen, überflüssige Stoffwechselprodukte und schädliche Umweltgifte aus dem Körper ausleiten, überschüssige Fettreserven und Eiweißdepots abbauen.

Fasten ist dem Körper vertraut

Fasten ist ein aktiver, bewusster Vorgang. Man entscheidet sich dafür, den Körper eine Zeitlang von den vorhandenen Reserven zehren zu lassen. Die genetischen Voraussetzungen dafür sind seit Urzeiten vorhanden. Für unsere Vorfahren war es ganz normal, dass auf üppige Zeiten Hungerperioden folgten. Unser Körper ist aufgrund dieser Erfahrungen auch darauf programmiert, die zugeführte Nahrung bestmöglich zu verwerten, um für karge Zeiten vorbereitet zu sein.

Unsere Wohlstandsgesellschaft kennt jedoch keine kargen Zeiten mehr. Nicht die Unterernährung, sondern Fehlernährung und Übergewicht sind unser Problem. Fasten verschafft Körper und Seele eine Ruhepause, gibt Gelegenheit, schädliche Stoffe abzubauen, sich von Belastungen zu befreien und für Neues zu öffnen.

Während des Fastens tritt häufig ein Gefühl von Zufriedenheit, innerer Harmonie und Klarheit ein. Das Fasten bietet auch die Chance zur Veränderung, für einen Neuanfang. Vielleicht eignet sich gerade deshalb der Übergang vom Winter zum Frühling so gut für eine Fastenphase.

Wer nicht im Rahmen eines organisierten Programms, sondern selbstständig fasten möchte, kann sich nach Rücksprache mit seinem Hausarzt an folgende Anleitung halten:

Vorbereitung auf das Fasten

Mit ein bis drei Entlastungstagen wird der Körper auf die Fastenphase vorbereitet. Auf fettreiche oder besonders süße Speisen und Genussmittel wie

Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol und Nikotin wird verzichtet. Eine Kalorienmenge von 1500 bis 2000 ist ausreichend, die Nahrung sollte aus Obst, Gemüse, Reis, Kartoffeln und Milchprodukten bestehen. Dazu sollte ausreichend Flüssigkeit aufgenommen werden – mindestens zwei Liter Wasser, stilles Mineralwasser, verdünnter Fruchtsaft oder Kräutertee sollten getrunken werden. Gönnen Sie Ihrem Körper Bewegung, dadurch gewinnen Sie Abstand zum Stress des Alltags und öffnen sich für die Erfahrungen der kommenden Tage.

Hausputz für den Darm

Am Beginn des Fastens steht eine gründliche Darmentleerung. Diese lässt sich zum Beispiel mit Glaubersalz durchführen – lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten. Durch die komplette Entleerung werden Fastenbeschwerden und Hungergefühle vermieden. Dem Körper wird signalisiert, dass ab sofort keine Nahrungszufuhr mehr zu erwarten ist, er stellt sich rascher darauf ein, dass nun die vorhandenen Reserven angezapft werden müssen.

Abwarten und Tee trinken

Während der Fastentage wird dem Körper Wasser, Kräutertee, mit Kräutern gewürzte Gemüsebrühe und eventuell verdünnter Frucht- oder Gemüsesaft zugeführt. Bei empfindlichem Magen kann auch eine Hafer- oder Reissuppe zubereitet werden, deren sämige Konsistenz einen Schutzfilm bildet, der sich über die Magen- und Darmschleimhäute legt. Machen Sie reichlich Bewegung, idealer Weise an der frischen Luft. Mit Wechselduschen und Basenbädern unterstützen Sie die entlastende Wirkung des Fastens. Peelings, Gesichtsmasken und Körperlotionen verwöhnen die Haut, über die jetzt große Mengen an Schadstoffen ausgeschieden werden. Nach dem dritten Tag verschwindet das Hungergefühl und anfängliche Beschwerden wie Gliederschmerzen, Kreislaufbeschwerden, Hautausschläge und Übelkeit legen sich. Im Gegenzug stellt sich ein Gefühl der



Ausgeglichenheit, manchmal sogar der Euphorie ein. Wie lange gefastet wird, bleibt der persönlichen Einschätzung überlassen. Schon fünf Fastentage sind für Anfänger eine bewundernswerte Leistung. Fastenprofis können bis zu 14 Tage ohne feste Nahrung auskommen. Wichtig ist es, das Fasten nicht abrupt zu beenden und keinesfalls unvermittelt zur normalen Ernährung zurückzukehren.

Der Ausklang: Fastenbrechen

Wenn die Fastenzeit zu Ende geht, entscheiden Sie sich bewusst dafür, wieder zu essen. Diese erste Mahlzeit ist etwas ganz Besonderes; sie kann aus einem langsam gekauten Apfel, einer Karotte

oder – bei empfindlichem Magen – aus einer gekochten Kartoffel bestehen.

Langsame Umstellung

Während der folgenden Aufbau tage wird der Organismus langsam an feste Nahrung gewöhnt. Wichtig ist es, während dieser Zeit weiterhin viel zu trinken. Gemüsesuppen, Milchprodukte, Apfelkompott und Knäckebrot eignen sich für diese Übergangsphase. Zelebrieren Sie auch diesen Ausklang und versuchen Sie, die beim Fasten gewonnene Energie, Tatkraft und Lebensfreude aktiv zu nützen. Denn jedes Fastenerlebnis birgt die Chance auf einen Neubeginn. **Gerne stellen wir Ihnen ein individuelles, Ihren Bedürfnissen angepasstes „Fasten-Paket“ aus Ihrer Apotheke zusammen!**



Nützliche Darmbakterien für die gesunde Mitte

Trotz seiner imposanten Länge von neun Metern fristet der Darm in der menschlichen Leibesmitte ein wenig beachtetes Dasein. Erst wenn er nicht mehr funktioniert, wie er eigentlich sollte, werden wir auf ihn aufmerksam. Meistens ist dann bereits das sensible Gleichgewicht in dieser von Milliarden Mikroorganismen besiedelten Region aus den Fugen geraten.

Ist der Darm gesund, so versehen die Mikroorganismen, auch Darmflora genannt, ihre Arbeit zufriedenstellend. Rund 400 unterschiedliche Bakterienarten sorgen dafür, dass bestimmte Nahrungsbestandteile vollständig verwertet werden, sie verhindern, dass sich Krankheitserreger ausbreiten, wirken regulierend auf das Immunsystem, bilden das für die Blutgerinnung wichtige Vitamin K und schützen vor Schadstoffen. Eine ausgewogene Darmbesiedelung ist somit eine wichtige Voraussetzung für das allgemeine Wohlbefinden. Im Regelfall wird der Darm mit kurzfristigen Belastungen auch gut fertig. Verschiedene Einflüsse können aber das sensible Ökosystem in unserem Darm so massiv stören, dass schmerzhafte Darmbeschwerden auftreten. Vor allem die Folgen von Stress, psychischem Druck, einseitiger Ernährung und die Einnahme bestimmter Medi-

kamente, z.B. von Antibiotika machen sich in der Darmregion unangenehm bemerkbar. Antibiotika, die zur Bekämpfung von bakteriellen Infektionen eingesetzt werden, können, wenn sie in den Darm gelangen, dort großen Schaden anrichten. Studien zeigen, dass sich während einer Antibiotika-Therapie bis zu einem Drittel der im Darm vorkommenden nützlichen Darmbakterien verändern.

Chaos im Darm

Gerät das Gleichgewicht im Darm durcheinander, so nehmen schädliche Mikroorganismen überhand. Giftige Stoffwechselprodukte entstehen, Schadstoffe können nicht mehr entschärft werden. Gleichzeitig wird das Immunsystem geschwächt, weil die Immunzellen im Darm nicht mehr optimal arbeiten. Die Folge sind Bauchschmerzen, Blähun-

gen, Durchfall oder Verstopfung und eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionskrankheiten.

Eine ausgewogene Ernährung stellt eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde Darmflora dar. In Zeiten besonderer Belastung, vor allem während und nach einer Antibiotika-Therapie, kann es jedoch sinnvoll sein, zusätzlich Präparate einzunehmen, die den Körper mit nützlichen Darmbakterien versorgen.

Hilfreiche Probiotika

Probiotische Mittel aus Ihrer Apotheke enthalten Mikroorganismen mit günstigen Eigenschaften, die im Darm ihre gesundheitsfördernde Wirkung entwickeln können. Dadurch wird das gesunde Gleichgewicht im Ökosystem Darm wieder hergestellt, die Beschwerden klingen ab.

Haut in Balance: Bäder für mehr Vitalität

Die Haut ist unser größtes Organ und für viele regulierende Abläufe im Körper verantwortlich. Über die Haut werden belastende Stoffwechselprodukte und Gifte ausgeschieden. Dabei kann man sie mit einem entspannenden Basenbad und Badezusätzen mit ätherischen Ölen wirkungsvoll unterstützen.

Ein warmes Bad mit basischen Mineralsalzen bringt nach einem anstrengenden Tag Körper und Seele wieder in Balance. Das Badezimmer wird zur Wohlfühl-Oase, die Aufregungen des Alltags klingen langsam ab, Ruhe und Gelassenheit breiten sich aus.

Gleichzeitig bringt das basische Wasser Stoffwechsel und Kreislauf in Schwung. Die Ausscheidung von Abbauprodukten über die Haut wird angeregt, ein Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen hergestellt.

Mit dem Basenbad wird nicht nur der Körper entlastet sondern auch die Haut verwöhnt. Das basische Salz macht die Haut zart und weich und hilft bei Juckreiz und Ekzemen. Wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente werden

über die Haut vom Körper aufgenommen. Der Effekt lässt sich durch ein Meersalz-Peeling verstärken: Lose Hautschüppchen werden sanft wegmassiert, die Durchblutung der Haut angeregt.

Ätherische Öle – je nach Stimmung!

Durch Zugabe von naturreinen ätherischen Ölen aus der Apotheke kann man Basenbäder beliebig variieren. Je nach Stimmung verwendet man stimulierende oder entspannende Düfte. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten! Lösen Sie fünf bis zehn Tropfen des ätherischen Öls zunächst in etwas Obers, Milch, Honig, Kokos- oder Man-

delöl auf und geben Sie diese Mischung ins warme Badewasser.

Beginnen Sie Ihr Basenbad bei einer Temperatur von 37 Grad Celsius und lassen Sie immer wieder heißes Wasser nachlaufen. Genießen Sie die wohltuende Wirkung des Bades, solange es Ihnen Spaß macht. Danach sollte man sich gründlich abtrocknen und eine halbe Stunde ausruhen. Während der Ruhephase trinken Sie am besten zuvor zubereiteten Kräutertee aus der Apotheke, damit unterstützen Sie die Nieren beim Ausscheiden von Fremd- und Giftstoffen.

Achtung: Menschen, die unter Kreislaufkrankungen und Bluthochdruck leiden, sollten Basenbäder nur in Absprache mit dem Arzt anwenden.

Gesunde Kopfhaut für schönes, gesundes Haar

Eucerin DermoCapillaire ist die neue Generation von Kopfhaut- und Haarpflege-Produkten, die speziell gegen Schuppen, trockene und juckende sowie empfindliche Kopfhaut entwickelt wurde. Die hoch effektiven Formeln bekämpfen Kopfhautprobleme an gezielt an ihrem Ursprung, und schaffen damit ein optimales Umfeld für schöne, gesund aussehende Haare.

Die **Eucerin DermoCapillaire TONIKA** wirken schnell und effektiv. Ihre Wirksamkeit wird nochmals verstärkt durch die kombinierte Anwendung mit **Eucerin DermoCapillaire SHAMPOOs**.

Exklusiv in Apotheken.



BALANCE, BALANCE!

Ein funktionierender Stoffwechsel sorgt dafür, dass jede Zelle Ihres Körpers optimal mit Nährstoffen versorgt wird und Abbauprodukte abtransportiert werden. Für diese Vorgänge ist das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen in Ihrem Organismus von großer Bedeutung.

Alle Funktionen des menschlichen Organismus benötigen einen bestimmten Säuregrad, wir sprechen auch von einem „pH-Wert“, um zu funktionieren. Damit unser Organismus ordnungsgemäß arbeiten kann, braucht er ständig Energie. Diese Energie entsteht im zellulären Stoffwechsel aus der Nahrung, die wir zu uns nehmen. Neben Energie fallen dabei auch Stoffwechselendprodukte an. Das sind jene Stoffe, die vom Körper nicht weiter verwendet werden können. Bei verschiedenen Stoffwechselfvorgängen wird Säure im Körper gebildet. So entsteht beispielsweise Harnsäure aus dem körpereigenen Zellabbau und beim Verzehr von Fleisch, Essigsäure entsteht bei der Verdauung von Weißmehlprodukten, Fetten und Süßigkeiten. Stress fördert ebenfalls die Säurebildung im Körper.



Apotheken Tipp:

Ökopharm Basenpulver

APREMIA Basenpulver oder
Basenkapseln

PURE 365 Basenpulver plus

Denn werden die Säuren nicht ausgeschieden, werden sie im Körper als Schlacken deponiert. Besonders betroffen von der Ablagerung der Schlacken ist das Bindegewebe. Durchs Bindegewebe läuft jedoch der gesamte Nährstofftransport zu den Zellen sowie der Abtransport der Abfallstoffe aus dem

Zellstoffwechsel. Ist das Bindegewebe zu verschlackt, funktioniert dieser Austausch schlecht. Die Körperzellen können nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden. Als Folge entsteht zum Beispiel ein schwaches Bindegewebe (Cellulite) oder auch abnehmende Knochendichte (Osteoporose), lockere Zähne (Parodontose), Haarausfall und Gelenkschmerzen.

Da im Winter naturgemäß mehr Fleisch gegessen wird und wir zusätzlich durch die Weihnachtsfeiertage mehr Süßes, Kaffee und oft auch Alkohol aufnehmen, vernachlässigen wir dabei die Zufuhr von mineralstoffreichen Speisen. Es kommt zu einem Ungleichgewicht der Säuren und Basen im Körper. Daher ist es sinnvoll, gerade nach der kalten Jahreszeit, Mineralstoffe zuzuführen um die überschüssigen Säuren zu neutralisieren.

Eine ausgewogene Ernährung sollte zu 30% aus basischen Lebensmitteln bestehen. Alternativ können Sie auch durch Basenpulver aus der Apotheke Ihrem Körper ausreichend Mineralstoffe in einem idealen Verhältnis zuführen.

Nahrungsmittel mit besonderem Ausgleich-Potenzial

Trockenfrüchte haben eine basenbildende Kraft. So können 100 Gramm getrocknete Feigen die Säurebildung von 150 Gramm Fleisch ausgleichen.

200 Gramm Kartoffeln gleichen die Säurebildung von 100 Gramm magerem Rindfleisch aus. Bei einer reichlichen Portion Fleisch oder Fisch sollte man dann zu den Kartoffeln noch einen Salat zum Ausgleich essen. Kombinieren sie Pasta und Getreideprodukte mit üppigen Gemüseportionen oder viel Tomatensoße und Salat. Zu 100 Gramm Nudeln sollten Sie 300 Gramm Gemüse essen.

„Basische“ Lebensmittel: Obst, Gemüse, Sojaprodukte, Kräuter, Weizen, Buchweizen, Reis, Dinkel, Gerste, Hafer oder Hirse.



„Saure“ Lebensmittel: Fleisch, Fisch, Zucker, Nüsse, Alkohol, Margarine, Senf, Essig, Ketchup, Milch und Milchpro-

dukte, aber auch kohlesäurehaltige Getränke, wie zum Beispiel Mineralwasser!

Baso Vital®

Für einen ausgewogenen Säure/Basen-Haushalt!



In Ihrer Apotheke
www.oekopharm.com


OKOPHARM
PRO CORPORE SANO

Leichter leben!



Leichter leben beginnt im Kopf - mit der Entscheidung für einen gesunden Lebensstil. Dazu gehört eine vital- und ballaststoffreiche Ernährung ebenso wie regelmäßige Bewegung. Die Kilos purzeln und man bleibt fit, gesund und gut gelaunt!

Diäten gibt es viele, doch nicht alle sind von Erfolg gekrönt. Manche Schlankheitstipps können sogar zu ernstem gesundheitlichen Problemen führen, weil sie auf einer einseitigen Ernährung beruhen. Radikalkuren haben zwar kurzfristig Erfolg, doch nach Beendigung der Diät setzen sich die mühsam weggehungenen Kilos rasch wieder an –

man spricht vom gefürchteten „Jo-Jo“-Effekt. Dauerhaft schlank bleiben alle jene, die ihren Speiseplan auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche und kalorienreduzierte Mischkost umstellen.

Die Kalorienmenge sollte bei einer längerfristigen Ernährungsumstellung nicht allzu drastisch verringert werden, da

ansonsten der Körper auf ein „Notprogramm“ umschaltet und den Grundumsatz an Energie senkt. Die Folge: Man nimmt nicht oder nur wenig ab und beim Wechsel zur normalen Kost sogar rasch wieder zu. Als Faustregel gilt: Die Kalorienmenge sollte soweit reduziert werden, dass man nicht mehr als ein halbes Kilogramm pro Woche abnimmt. Ballaststoffreiche, komplexe Kohlenhydrate wie Kartoffel, Getreideprodukte, Obst und Gemüse sollten den Großteil einer gesunden Ernährung ausmachen. Diese Nahrungsmittel halten den Blutzuckerspiegel stabil und verhindern somit Heißhungerattacken. Der Fettanteil sollte auf 20 bis 30 Prozent der täglichen Energiemenge eingeschränkt werden, hochwertige Fette und Öle wie Distelöl oder Sonnenblumenöl sind zu bevorzugen.

Schritt für Schritt

Parallel zur bewussten Ernährung schürt ein gut durchdachtes Bewegungsprogramm den Stoffwechsel und den Fettverbrauch. Hochmotivierte Menschen schaffen es, regelmäßig Sport zu betreiben. Trainingsmuffel tun sich leichter, wenn sie die Bewegungseinheiten in ihren Alltag einbauen – zum Beispiel, indem sie bislang mit dem Auto absolvierte Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen und die Treppe anstatt des Lifts benützen. Wichtig ist, sich nicht zu kasteien, sondern mit innerer Freude und Stolz den neuen Lebensstil zu zelebrieren. Mit Bewegungseinheiten, die wirklich Spaß machen, wird aus dem Abspeckprogramm ein echter Erfolgsweg, den man gerne beibehält. Wir, in Ihrer Apotheke, beraten Sie gerne welches Produkt Sie unterstützend begleiten kann.



Hilfe für **trockene, gereizte Augen.**

Bepanthen® Augentropfen
Hyaluronsäure + Dexpanthenol

Lindert und befeuchtet



Kleine Dosis.
Große Wirkung.



150 Years
Science For A Better Life

Der Frühling in der TCM

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist der Frühling dem Holzelement zugeordnet, welches Leber und Gallenblase betrifft. Die Geschmacksrichtung sauer ist diesem Element zugehörig. Ebenso die Sehnen und Bänder, die Augen, sowie Wut und Bewegung. Regelmäßige Bewegung, Pflege der Augen, sowie ein angemessener Ausdruck von Wut ist unumgänglich um Leber und Gallenblasenelement im Gleichgewicht zu halten.



Reinigungskuren mit Löwenzahnwurzel oder Mariendistel stärken und entgiften besonders im Frühling das Holzelement. Ebenso zu empfehlen ist Chrysanthemenblütentee, der vor allem eine Augenwirkung hat und Bocksdornfrüchte (Gouqizi), welche direkt die Leber stärken.

Dazu ein reinigender Blattsalat für den Frühling:

TCM-Rezept: Blattsalat

10 dag Sojasprossen
Blattsalat (vor allem sehr bittere)
½ Schalotte
3Eßl. Sojasauce
etwas geriebener Ingwer
1Tl. Honig
3Eßl. Balsamico
1Tl. Bocksdornfrüchte
Walnusskerne oder Pinien
frische Petersilie

Sojasauce, Essig, Ingwer, Schalotte und Honig mit dem Schneebesen zu einer Marinade verrühren.

Salat und Sprossen reinigen und in essfertige Stücke teilen, mit der Marinade übergießen, Bocksdornfrüchte beifügen und mit der frischen Petersilie garnieren.



Zur Reinigung empfiehlt es sich, diesen Salat 10 Tage lang zu einer warmen Mahlzeit einzunehmen, da er abkühlend wirkt.

Viel Freude beim Zubereiten und gutes Gelingen!

*Ihre Margit Reisenhofer,
TCM Abteilung*

Verwöhnen Sie Ihren Körper!

Nach einer erfolgreichen Frühjahrskur fühlt man sich nicht nur wohler, man sieht auch attraktiver aus. Die Haut ist erfrischt, strahlt und ist glatter. Selbst unsere viel gefürchtete Cellulite ist gemindert.

Jetzt ist es an uns, die Haut auch von außen wunderbar auf die Bikini-Jahreszeit vorzubereiten. Wir empfehlen Ihnen dazu von **VICHY Liposculpture CelluDestock**.

Reines Koffein regt die Mikrozirkulation an und wirkt entschlackend. Unterstützt wird die Wirkung von Lipocidinen. Diese stimulieren den Abbau von Fettzellen im Körper. Eine effektive Figurpflegcreme gegen Cellulitis und weitere Problemzonen.



News und Termine

Wie Sie vielleicht wissen, ist es üblich zu Weihnachten jene Leute zu beschenken, die schon alles haben. Die Apotheke zum Weinberg hat voriges Jahr wieder einmal beschlossen, denen zu helfen, die nicht alles haben. Wir haben uns hierfür 3 Projekte für das Jahr 2012 ausgesucht.

- Den **Sterntalerhof**, der jeder Familie mit schwerkrankem Kind einen Therapieaufenthalt ermöglicht.
- Die **Free Tibet Organisation** setzt sich für die Menschenrechte und Selbstbestimmung in Tibet ein. Mit unserer Spende wurden in einem Kinderheim alle Matratzen erneuert. Für diese Kinder ist das der 7te Himmel auf Erden.
- Die **African Health and Rural Development Organisation** beteiligt sich an der Gesundheit und ländlichen Entwicklung des Landes. Durch unsere Spende wurde ein Brunnen gebaut.



Supradyn Vitamin Wochen

Vom **1. bis 31. März 2013** sind wieder Supradyn Vitaminwochen. Profitieren Sie von den günstigen Preisen!

Freitag, 10. Mai 2013:

zum bevorstehenden Muttertag wünschen wir allen Müttern das Schönste und überreichen ihnen ein Geschenk!



Tipps von Anaïs:

Noch keine Idee für den **Muttertag**? Holen Sie sich Inspiration in der Apotheke zum Weinberg. Von den wunderbaren Düften von L'Occitane gibt es jetzt eine besondere limitierte Aktion. Eine nach Honig duftende Handcreme und Schaumgel. Erfreuen Sie die Sinne Ihrer liebsten Mutter mit diesem zarten Honigduft oder überraschen Sie sie mit einer entspannenden Kosmetikbehandlung bei unserer zauberhaften Paulina. Wir finden für jede Mutter das beste Geschenk!



Omega-3-Fettsäuren. Die übliche Ernährung mit viel Fast-Food, Fertiggerichten und Süßigkeiten enthält zu wenig Fisch und daher zu wenig wertvolle Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Die Folgen des Mangels können sein: Aufmerksamkeitsstörung, Aktivitätsstörung, Probleme in der Schule, ...

Nun gibt es jetzt Omega-3-Soft Drops, weiche Pastillen die nach Zitrone schmecken, Kaukapseln mit Erdbeergeschmack oder als Lösung mit Zitronengeschmack. Fazit: Eine sinnvolle Nahrungsergänzung!

Packt Sie die Lust nach etwas Süßem, haben wir immer unsere leckere **Cavalier Schokolade mit Stevia** für Sie da. Wir haben für jeden Typ den passenden Geschmack: für die Früchtefanatiker steht leckere Mango Himbeere oder Blaubeere Schokolade zur Auswahl. Für jene, die lieber weiße Schokolade möchten, ist ein Traum aus Kokos auf jeden Fall eine Versuchung wert!

FRÜHLINGSAKTION!



GUTSCHEIN -20%

auf APREMIA Basenpulver oder Basenkapseln

Gutschein gültig bis 30. April 2013 und nur einzulösen in der Apotheke zum Weinberg, 1190 Wien. Keine Barablöse. Solange der Vorrat reicht.

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. Isabelle de Bettignies-Dutz; Grafik&Design Anton Schlögl, Tel. 0664/5216900