



Puchheim

Vital

Ihr Magazin
für

Gesundheit und Wohlbefinden

November 2014

- Heilpflanze Kermesbeere
- Naturstoffe für die Gelenke
- Sich für die Kälte wappnen

Fitness von innen

Reinigen, Aufbauen, Entsäuern



APOTHEKE Puchheim

Ihre Quelle für
Gesundheit und Wohlbefinden

Mag. pharm.
Monika Kaniak-El-Masri

Samir El-Masri
Qualitätsmanager

Mag. pharm.
Marlis Kaniak

Mag. pharm.
Gudrun Hofbauer

MMag. pharm.
Kerstin Schamberger



Die Apotheke Puchheim ist



Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Natur hüllt sich im November gerne in einen Mantel aus Nebel, Nässe und Kälte. Gerade diese rauen Bedingungen stellen für unsere Haut immer wieder eine große Herausforderung dar. Sie wird trockener, beginnt am Körper zu schuppen und jucken und empfindliche Zonen im Gesicht spannen oder erscheinen sogar leicht gerötet. Genau der richtige Zeitpunkt, um sich über die individuellen Bedürfnisse Ihrer Haut Gedanken zu machen.

Wir bieten neu eine innovative Hautanalyse mittels Analysetool in der Apotheke an. Nach Terminvereinbarung ist es für sie möglich, den Feuchtigkeits- und Fettgehalt Ihrer Haut zu bestimmen. Sie erhalten auch eine Bewertung der Linien und Pigmente, wodurch Sie sehr viel über den Alterungsgrad und damit verbundene Effekte Ihrer Haut erfahren können. Nutzen Sie die Aktionswoche von 17.11.–21.11. für einen kostenlosen Beratungstermin zur Einführung unseres neuen Beratungsschwerpunktes.

Es wird für Sie im Anschluss ein persönliches Pflegekonzept erstellt, dass professionell mit allen namhaften Dermokosmetikfirmen abgestimmt ist. Das bedeutet für Sie nicht nur beste Auswahl der entsprechenden Pflege, sondern auch die Möglichkeit, unter den Produkten Ihrer Lieblingsmarke in der Apotheke Puchheim die optimale Kombination an Reinigung und Pflege zu finden.

Lassen Sie sich bei der Hautpflege von Gesicht und Körper von unseren geschulten Mitarbeiterinnen beraten – Ihre Haut wird es Ihnen danken und sie gut geschützt durch den Winter bringen.

Ihre

Mag. M. Kaniak-El-Masri

Mag. Monika Kaniak-El-Masri

Unser CareApo24 Service



Hilfe bei kleinen Notfällen rund um die Uhr!

Termine im November

13.11. Schonen wir uns zu Tode?

Vortrag mit Dr. Claus Hoflehner und Mag. Manfred Mitterlehner
Profitieren Sie vom Fachwissen über Krafttraining bis ins hohe Alter
Seepark-Saal (Schörfling), Beginn 19 Uhr

See-Apotheke & Drogerie (Kammer) 0 76 62/25 70

14.11. Welt-Diabetestag

Der Welt-Diabetes-Tag ist neben dem Welt-Aids-Tag der zweite offizielle Tag der UN, der einer Krankheit gewidmet ist. Das Motto 2014 lautet: „Gesundes Essen beginnt mit dem Frühstück“.

17.11. „Tag des Hörens“

Kostenloser Hörtest (von 8.00 bis 12.30 Uhr) sowie unverbindliche Beratung zu den Themen Hörgeräte, Tinnitus und Ohrengesundheit.

Helios Apotheke (Laakirchen) 0 76 13/44 999

17.–21.11. Lassen Sie Ihren Hauttyp bestimmen – wir finden die optimale Pflege für Sie!

Kostenlose Messungen mittels Analysetool

mit Dermokosmetik Fachberaterin Michelle Poxleithner
Erfahren Sie mehr über Feuchtigkeit- und Fettgehalt, Linien und Pigmentierung Ihrer Haut.

Wir erstellen danach Ihr persönliches Pflegekonzept mit Ihrer Lieblingskosmetik aus der Apotheke Puchheim.

Termine nach Vereinbarung (Dauer 20 min).

Apotheke Puchheim (Attnang-P.) 0 76 74/6 69 91

26.11. Schüsslersalz-Beratungstag

Beraterin: Gerti Hamminger (Dipl. Antlitzberaterin)
Mineralstoffmängel erkennen und individuell beheben!

Termine nach Vereinbarung – jetzt anmelden

See-Apotheke & Drogerie (Kammer) 0 76 62/25 70

Vorschau Dezember

2.12. Offene Fragestunde: „Problemhaut im Winter“

Wie gehe ich richtig mit Trockenheit und Juckreiz um? Was ist die richtige Reinigung und Pflege in der kalten Jahreszeit? Mit Hautarzt Dr. Emil Andonov, Beginn 19 Uhr im Seepark-Saal (Kammer)
Teilnehmerzahl auf 22 Personen begrenzt. Anmeldung telefonisch in der Ordination unter 0 76 62/5 70 56 oder per Email office@hautarzt-attersee.at

Empfehlung des Monats

Immun+ Kapseln

Stärken Sie Ihr Immunsystem mit den Extrakten aus Shitake und Agaricus Pilzen. Diese enthalten Betaglucane mit belegter Abwehrkräftigender Wirkung. Nährstoffe wie Zink und Vitamin C sowie Gojibeeren und Algenextrakte unterstützen den Effekt. Schon 3 Kapseln täglich bauen Ihr Immunsystem auf, damit sie fit durch den Winter kommen.

90 Stk.
um € 29,90





Ätherische Öle

Duftende Helfer für Gesundheit und Wohlbefinden

Wenn jetzt die Tage kühler und deutlich kürzer werden, holen wir wieder unsere Duftlampen hervor, um ein wenig Wohlfühl-atmosphäre zu schaffen und uns daheim zu entspannen. In unserem Gehirn wird jeder Duft mit bestimmten Erinnerungen abgespeichert, deshalb kann der gleiche Duft auch von verschiedenen Personen als angenehm oder unangenehm empfunden werden.

Beim Einatmen ätherischer Öle durch die Nase werden intensive Sinneswahrnehmungen über unseren Geruchssinn an das Gehirn weitergeleitet, die die Produktion von geirneigenen Botenstoffen anregen. Eine weitere Wirkung erfolgt durch die Aufnahme in die Blutbahn und die Verteilung im Körper. Es ist besonders wichtig, ausschließlich naturreine Öle zu verwenden, denn nur diese können positive Wirkungen entfalten.

Kopf-, Herz- und Basisnoten

Ätherische Öle können einzeln oder in Mischungen verwendet werden. Wie bei Parfums wird zwischen Kopf-, Herz- und Basisnoten unterschieden, die sich unterschiedlich schnell verflüchtigen. Zu den Kopfnoten zählen sämtliche Zitrus- und Nadelöle, sie verdampfen in ein bis zwei Stunden. Blüten- und Gewürzöle gehören zu den Herznoten, ihr Duft bleibt zwei bis vier

Stunden erhalten. Als Basisnote werden Holz-, Wurzel- und Harzöle verwendet, sie verflüchtigen sich in vier bis acht Stunden. Da sich unsere Nase an die Düfte gewöhnt, darf nicht zu früh nachdosiert werden, es können sonst Kopfschmerzen auftreten.

Anwendung für die Raumbeduftung

Zur Raumbeduftung gibt es mehrere Möglichkeiten. Die bekannteste neben den Airsprays ist die Verwendung einer Duftlampe. Die Wasserschale soll eine möglichst große Oberfläche haben und die Wassertemperatur 50 °C nicht überschreiten, da die Qualität der Öle sonst leidet. Mit der Duftlampe kann ein Umfeld von gut drei Metern beduftet werden. Ein Duftstein setzt ätherische Öle ohne Wärme frei und der Duft breitet sich nur etwa eineinhalb Meter aus – ideal für eine Anwendung am Nachttisch, Schreibtisch oder in der Toilette. Aromatuch oder Duftvlies wirken auf gleiche Weise und eignen sich gut für Reisen. Mittlerweile sind auch elektrische Duftlampen und die Aroma Mouse sehr beliebt, beide beduften ein Umfeld von ungefähr vier Metern. Eine ganz spezielle Anwendung ist der Saunaaufguss. Hierfür bitte ebenfalls nur absolut reine und geprüfte biologische Öle verwenden, da beim Aufguss mit synthetischen Ölen giftiges Formaldehyd freigesetzt werden kann.

Anwendung für Bäder, Einreibungen und Massagen

Ätherische Öle können auch durch die Aufnahme über unsere Haut in Form von Bädern, Einreibungen und Massagen ihre Wirkungen entfalten. Sie müssen dazu aber mit hochwertigen Pflanzenölen (Jojoba-, Mandel- oder



Johanniskrautöl) verdünnt oder mit einer Basiscreme gemischt werden, um eventuelle Hautreizungen zu vermeiden. Die Anwendungen reichen von der Wohlfühlmassage bis hin zur unterstützenden Behandlung bei Neurodermitis und Dekubitus. Für ein Aromabad werden die ätherischen Öle mit einem Emulgator (flüssige Sahne, Honig oder neutrales Badeöl) vermischt, um sie wasserlöslich zu machen.

Wir beraten Sie gerne persönlich in der Apotheke und freuen uns auf Ihren nächsten Besuch.

Ihre Apothekerin

Die drei wichtigsten Öle für die Herbstsaison

Eukalyptusöl: Schleimlösend, antibakteriell, antiviral; für Kinder wird das mildere Öl von *Eucalyptus radiata* verwendet.

Cajeputöl: Antiseptisch, lindert Erkältungssymptome; vor allem für Kinder gut geeignet.

Thymianöl: Stark desinfizierend; wird bei Husten und Stirnhöhlenentzündungen eingesetzt.

Mag.
Marlis Kaniak



Apotheken-Bereitschaftsdienstplan

1., 2., 6., 11., 21., 26. November: Apotheke am Stadtplatz, Schwanenstadt	Tel. 07673/2389
3., 8., 9., 13., 18., 28. November: Apotheke Puchheim	Tel. 07674/66991
4., 14., 19., 24., 29., 30. November: Anna-Apotheke, Attnang	Tel. 07674/62373
5., 10., 15., 16., 20., 25. November: Atrium-Apotheke Schwanenstadt	Tel. 07673/30832
1. – 30. November: die jeweilige Vöcklabrucker Apotheke	*Apotheke Schöndorf (7.) Apotheke am Salzburger Tor (12.) Apoth. zum schwarzen Adler (17., 22./23.) Mautturm Apotheke Timelkam (27.)

NEU!
Apotheken-
notruf: 1455

Der Dienstwechsel erfolgt jeweils um 8 Uhr morgens!

Ärzte Nachtdienstplan

1 Sa	Notruf 141
2 So	Notruf 141
3 Mo	Dr. Waltenberger
4 Di	Dr. Sidra
5 Mi	Dr. Neuhuber
6 Do	Dr. Pirklbauer
7 Fr	Dr. Reitmair
8 Sa	Notruf 141
9 So	Notruf 141
10 Mo	Dr. Sidra
11 Di	Dr. Neuhuber
12 Mi	Dr. Pirklbauer
13 Do	Dr. Aigner
14 Fr	Dr. Waltenberger
15 Sa	Notruf 141
16 So	Notruf 141
17 Mo	Dr. Aigner
18 Di	Dr. Reitmair
19 Mi	Dr. Neuhuber
20 Do	Dr. Pirklbauer
21 Fr	Dr. Waltenberger
22 Sa	Notruf 141
23 So	Notruf 141
24 Mo	Dr. Sidra
25 Di	Dr. Aigner
26 Mi	Dr. Pirklbauer
27 Do	Dr. Reitmair
28 Fr	Dr. Waltenberger
29 Sa	Notruf 141
30 So	Notruf 141



Wann bist du deine
Erkältung los?
Schneller
als du denkst!

Tropfen für Kinder
ab einem Jahr

Kaloba®

Die erste Hilfe bei Erkältung.

- Ideal für die ganze Familie
- Pflanzlich mit dem Extrakt der Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*)

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei Erkältungskrankheiten. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Gutscheinaktion Kaloba®

Kaloba® Tropfen zum Einnehmen 50 ml

Statt € 19,15 **nur € 16,90**



Bis 30.11.2014 einlösbar in der Apotheke Puchheim, See Apotheke Kammer und Helios Apotheke. Gutschein gültig nur bei Kauf des angeführten Produkts innerhalb des angegebenen Zeitraums und solange der Vorrat reicht.

Kaloba® mit dem Extrakt der Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*). Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei Erkältungskrankheiten. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Telefonnummern der Ärzte:

Dr. Clemens Pirklbauer	07672/78302
Dr. Werner Neuhuber	07674/62293
Dr. Andreas Aigner	07674/66636
Dr. Youssef Sidra	07674/65000
Dr. Michael Reitmair	07672/23180
Dr. Christoph Tuschner	0664/73391434
Dr. Helmut Waltenberger	07674/64455

**APOTHEKE
Puchheim**

Ihre Quelle für
Gesundheit und Wohlbefinden

Mag. pharm. M. Kaniak-El-Masri
Puchheimer Straße 33
A-4800 Attnang-Puchheim
Telefon +43 (0) 7674/66991
Telefax +43 (0) 7674/66991-33

E-Mail:
apotheke_puchheim@utanet.at

Homepage:
www.apotheke-puchheim.at

Unsere
Öffnungszeiten

Mo – Fr: 8–18 Uhr
Sa: 8–12 Uhr

