

September 2014



Puchheim Vital

Ihr Magazin für gesundes Leben



Jetzt neu:

- 24-Stunden-Aposhop
- Abholfächer
- Zustellservice

- Heilpflanze Sägepalme
- Ernährung bei Diabetes
- Papaya hilft der Verdauung

Gemeinsam lernen

Die Inklusion von Behinderten in der Schule





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!

Ich hoffe, Sie sind gesund und mit schönen Urlaubseindrücken heimgekehrt. Manche unter uns haben auch das eine oder andere Kilo mehr mit nach Hause gebracht. Prinzipiell kein Grund sich Sorgen zu machen! Es gibt sogar einige unter uns, die sich das sogar wünschen würden.

Selbst in unserem Land ist die Zahl der Personen, die an Mangelernährung leiden nicht zu unterschätzen. Deutliche Zeichen sind unbeabsichtigte Gewichtsabnahme, eingeschränkte Aktivität und körperliche sowie geistige Schwäche. In Folge zeigen sich oft erhöhte Krankheitsanfälligkeit, vermehrte Stürze oder Untergewicht. Vermuten Sie bei sich oder einem Angehörigen Unterernährung, so können Sie in unserer Apotheke den Body-Mass-Index ermitteln lassen. Dieser ist ein deutlicher Indikator für Über- aber auch Untergewicht.

Bestätigt sich der Verdacht, so sollte man den Ursachen auf den Grund gehen und den Arzt kontaktieren. Bei uns erhalten Sie dann eine eingehende Beratung, wie Sie Ihre Nährstoffdefizite beheben können und welche Möglichkeiten von Optimierung der Ernährung bis hin zu Trinknahrungen zur Verfügung stehen. Trinknahrungen für die verschiedensten Bedürfnisse sind heute schon mit unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, auf Milch- oder Joghurtbasis oder auch laktosefrei erhältlich. Machen Sie sich ein Bild vom vielfältigen Angebot, indem Sie in der Verkostwoche vom 15.09. – 20.09.2014 in unsere Apotheke kommen.

Wir beraten Sie gerne!

Ihre

Mag. M. Kaniak-El-Masri

Mag. Monika Kaniak-El-Masri

Termine im September

1. – 30. 9. Venenstärkung mit Rotem Weinlaub

Wir unterstützen Sie bei schweren Beinen und Venenschwäche mit – **10% Rabatt** auf Antistax Creme 100 g und Antistax Filmtabletten 60 Stück.
Apotheke Puchheim (Attnang-P.) 076 74/6 69 91



15. 9. Informationsabend Dr. Plakolm

„Therapie mit naturidenten Hormonen“

Wechselbeschwerden, chronische Erschöpfung, depressive Verstimmung und vieles mehr sind häufig Ursache eines entgleisten Hormonhaushalts. Dr. Plakolm erläutert die natürlichen Zusammenhänge und zeigt Therapieoptionen auf, die zuverlässig helfen.

Beginn 19.00 Uhr. Großer Sitzungssaal Neues Rathaus Laakirchen.
Um Voranmeldung in der Helios Apotheke Laakirchen wird gebeten!
Helios Apotheke (Laakirchen) 076 13/44 999

15. – 20. 9. Mangelernährung – Was kann ich tun?

Kostenlose Beratung zum Thema Ernährung & Verkostung von Trinknahrungen
Apotheke Puchheim (Attnang-P.) 076 74/6 69 91

19. 9. Luxus erleben! Luxus genießen!

Melden Sie sich heute für eine von sieben exklusiven Guerlain-Pflegebehandlungen an.
See-Apotheke & Drogerie (Kammer) 076 62/25 70

Produkt des Monats

PuchheimVital Lavendel+

60 Stk.
um € 19,90

Wirksame Extrakte aus Lavendel, Melisse, Passionsblume u.a. helfen den Alltagsstress besser zu verarbeiten und sorgen für erholsamen Schlaf. Nehmen Sie bei Bedarf eine Kapsel für mehr innere Ruhe.



Unser CareApo24 Service



Hilfe bei kleinen Notfällen rund um die Uhr!



Gesunder Darm = gesunder Mensch

Als Reizdarm wird eine Störung des Verdauungstraktes bezeichnet, die nicht durch organische oder chemische Veränderungen erkennbar ist. Das macht die Diagnose meist schwierig. Der medizinisch korrektere Begriff für einen Reizdarm ist Reizdarm-Syndrom. Von einem Syndrom spricht man in der Regel bei Störungen mit einem gehäuftem gleichzeitigen Auftreten verschiedener Symptome, die als typisch für das jeweilige Syndrom gelten.

Die Symptome des Reizdarms können unter anderem Bauchkrämpfe, ein unerklärliches Völlegefühl und/oder Druck im Unterbauch, Blähungen, Durchfall oder Verstopfungen sein, die immer wieder auftreten. Die Begriffe Reizdarm oder Reizdarm-Syndrom treffen die Störung aber nicht exakt, weil nicht ausschließlich der Darm, sondern auch der Magen betroffen sein kann.

Wann liegt ein Reizdarm vor?

Ein Reizdarm-Syndrom liegt vor, wenn innerhalb der letzten 12 Monate mindestens 12 Wochen, die nicht in Folge sein müssen, Schmerzen oder Unwohlsein im Bauchraum auftreten. Zusätzlich müssen noch zwei der folgenden Aussagen zutreffen:

- wenn Schmerzen auftreten und sich auch die Häufigkeit des Stuhlgangs ändert
- wenn sich bei Beginn der Schmerzen auch die Konsistenz des Stuhlgangs (Durchfall, Verstopfung) ändert
- wenn die Schmerzen oder das Unwohlsein nach dem Stuhlgang gelindert werden.



Häufigkeit des Auftretens eines Reizdarms

Die Häufigkeit des Auftretens von Symptomen ist unterschiedlich. Viele Betroffene spüren Symptome bei einem Reizdarm in speziellen Situationen, etwa im Urlaub, bei Stress oder nach dem Verzehr von vorgefertigtem Catering-Essen. Die Bandbreite möglicher Schmerzen und anderer Symptome beim Reizdarm reicht von leicht bis stark und dementsprechend ist dann die Lebensqualität beeinträchtigt. Frauen sind meist häufiger von einem Reizdarm betroffen als Männer.

Mit probiotischen Bakterien die Darmflora stärken

Probiotische Präparate der neuesten Generation enthalten mehrere Bakterienstämme, die in ihrem Zusammenspiel die Darmflora stärken und beim Reizdarm-Syndrom helfen können. Auch viele andere Beschwerdebilder, wie ein schwaches Immunsystem, Entzündungen, Allergien oder erhöhte Cholesterinwerte können durch probiotische Bakterien positiv beeinflusst werden. Der Darm sollte daher bei der Betrachtung von Erkrankungen immer berücksichtigt werden, denn hier liegt oft die Grundlage für Beschwerden. Wir beraten Sie gerne persönlich zum Thema Darmgesundheit. ■

Ihre Apothekerin



Lactobact Premium

- sorgt für eine stabile Darmflora
- enthält 9 ausgesuchte Bakterienkulturen in einer besonderen und hochkonzentrierten Kombination
- enthält Zink, das zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt
- ist frei von tierischem Eiweiß, Gluten, Milch, Hefe und Lactose

Verzehrempfehlung:

Täglich 2 Kapseln mit einem halben Glas Wasser einnehmen.

Lactobact® PREMIUM ist als Wochenpackung (14 Kapseln), Monatspackung (60 Kapseln) und als Kurpackung für 6 Monate (300 Kapseln) erhältlich.

Mag. Monika Kaniak El-Masri



Apotheken-Bereitschaftsdienstplan

1., 6., 7., 11., 16., 26. September:
Atrium-Apotheke Schwanenstadt Tel. 07673/30832

2., 12., 17., 22., 27., 28. September:
Apotheke am Stadtplatz, Schwanenstadt Tel. 07673/2389

4., 9., 19., 24., 29. September:
Apotheke Puchheim Tel. 07674/66991

5., 10., 15., 20., 21., 25., 30. September:
Anna-Apotheke, Attnang Tel. 07674/62373

1. – 30. September:
die jeweilige Vöcklabrucker Apotheke *Apoth. zum schwarzen Adler (23.)
 Mautturm Apotheke Timelkam (3.)
 Apotheke Schöndorf (8., 13./14.)
 Apotheke am Salzburger Tor (18.)

Der Dienstwechsel erfolgt jeweils um 8 Uhr morgens!

NEU!
 Apotheken-
 notruf: 1455

Ärzte Nachtdienstplan

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

ALLE 12 STUNDEN ANWENDEN UND SCHMERZEN LINDERN!

Voltadol® Forte Schmerzgel ist stark konzentriert, so dass man es nur alle 12 Stunden auftragen muss.

- ✓ Bei Schmerzen der Muskeln und Gelenke
- ✓ Schmerzlindernd und entzündungshemmend
- ✓ Leicht zu öffnende Verschlusskappe



STÄRKER, UM LÄNGER ZU WIRKEN



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
 Wirkstoff: Diclofenac. Stand: März 2014.

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

Unsere Öffnungszeiten Mo – Fr: 8–18 Uhr
 Sa: 8–12 Uhr

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

