



Puchheim

# Vital

Ihr Magazin  
für

Gesundheit und Wohlbefinden

Dezember 2014

- Heilkunde für Männer
- Unfallschutz  
in der Freizeit
- Gutes für Herz  
und Gefäße

# Die Festtage genießen

Unbeschwerte Essensfreude mit Darmgesundheit



# 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 Tage werden kürzer und die Nächte länger, doch dafür leuchten jetzt überall stimmungsvolle Lichter und die Vorfreude auf Weihnachten steigt nicht nur bei den Kindern an.

Damit wir die Festtage mit unbeschwerter Essenfreude genießen können, ist die Darmgesundheit von großer Bedeutung. Wir geben Ihnen dafür in dieser Ausgabe wertvolle Tipps, um Genuss und Lebensfreude zu verbinden. Bei persönlichen Fragen zum Thema Darmgesundheit wenden Sie sich an unser Team, denn alle Beraterinnen haben die Fachakademie zur Darmgesundheit abgeschlossen und können Sie nach neuesten Erkenntnissen informieren.

In der Vorweihnachtszeit finden Sie auch viele Geschenksangebote in der Apotheke Puchheim wie Tonika, Blutdruckmesser, Ätherische Öle, Tees und vieles mehr. Nehmen Sie sich etwas Zeit für Auswahl gesunder Geschenke und wählen Sie sinnvolle und hochwertige Weihnachtsüberraschungen aus unserem Sortiment. Ihren Einkauf verpacken wir kostenlos als Präsent.

Heuer laden wir Sie auch wieder ein, uns am Weihnachtsmarkt im Schloss Puchheim am 7. und 8. Dezember zu besuchen, wir präsentieren Ihnen herrliche Produkte der PuchheimKosmetik und eine Auswahl an Armölen von Primavera zur Verzauberung der Sinne.

Einen besinnlichen Advent und frohe Weihnachten wünscht Ihnen von Herzen Ihre

*Mag. h. Kaniak-El-Masri*

Mag. Monika Kaniak El-Masri

### Unser CareApo24 Service



Hilfe bei  
kleinen Nottfällen  
rund um die Uhr!

- 24 Stunden Service für Sie
- Kaufen ohne Zuschläge bar oder mit Karte
- Pick-upStation für Ihre Bestellungen
- Schnelle Hilfe bei Husten, Schnupfen & Co
- Bestückung unter [www.apotheke-puchheim.at](http://www.apotheke-puchheim.at)

### Geschenksideen aus Ihrer Apotheke

#### Schenken Sie Wärme

Kuschelige Tiere mit Lavendel-Kräuterfülle, die nach Erwärmen einen entspannenden Duft freigeben und die Muskeln lockern. Vom Minitiere für Säugling bis zum Wärmeschal für Erwachsene erhältlich ab € 9,90



#### Blutdruckmessgeräte

Praktische und exakte Blutdruckmessung für zu Hause. Visomat 20/40 statt um € 69,90 um € 59,90

#### Apotheken-Gutscheine

Die Freude über dieses Geschenk für Gesundheit & Wohlbefinden ist immer groß! Der Betrag ist frei wählbar und die ansprechende Verpackung gratis.



#### Ätherische Öle & Parfüms von bester Qualität

Duftende Badewonne und herrlich riechende Körperpflege mit reinen ätherischen Ölen für Sie & Ihn.

#### Belastbarkeit und Schwung im Alltag

Der bewährte Klassiker mit Lecithin und B-Vitaminen. Sie erhalten bei Kauf einer 1 Liter Flasche eine **250 ml Flasche gratis.**

Weiter Angebote auf Tonika und Vitaminpräparate finden Sie in der Apotheke.



### Adventmarkt im Schloss Puchheim

**So 7.12.** 11.00–20.00 Uhr  
**Mo 8.12.** 10.00–18.00 Uhr  
Besuchen Sie den Stand der Apotheke Puchheim. Am 8.12. ist die Apotheke Puchheim für Sie offen.





# Wege zum Nichtraucher

**Jeder von uns weiß, dass Rauchen der Gesundheit schadet. Beim Verbrennen einer Zigarette entwickeln sich ca. 2 Liter Rauch, der neben Nikotin, Kohlenmonoxid und Teer noch eine Vielzahl weiterer, krebserregender Bestandteile enthält. Wer es schafft, auf Zigaretten zu verzichten, tut seinem Körper von der ersten Minute an nur Gutes. Bereits nach wenigen Stunden verbessert sich die Sauerstoffversorgung, Geruchs- und Geschmacksinn und Kreislauf stabilisieren sich, das Atmen fällt leichter und das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt sowie für Krebs-erkrankungen sinkt deutlich. Aber dauerhaft den Glimmstängel zu verbannen, ist leichter gesagt als getan.**



Der feste Wille zum Aufhören gilt als entscheidende Grundvoraussetzung. Beim „Rauchausstieg“ räumen Sie in der Wohnung und am Arbeitsplatz Zigaretten, Aschenbecher, Feuerzeug usw. weg. Meiden Sie in den ersten Wochen Situationen, die Sie leicht in Versuchung führen. Finden Sie für jeden Griff zur Zigarette Alternativen (z. B. Trockenobst). Nikotin löst bereits nach 7 Sekunden im Gehirn ein Belohnungsgefühl aus. Denken Sie deshalb auch daran, sich in der Zeit des Aufhörens bewusst zu verwöhnen.

## Schritt für Schritt ans Ziel kommen

Beim „Rauchausstieg“ braucht es einen individuellen Plan. Es muss abgeklärt werden zu welchem Rauchertyp Sie zählen: Greifen Sie nur zu bestimmten Anlässen zur Zigarette oder sind Sie regelmäßiger Raucher?

Manche Raucher kommen bei der Entwöhnung Schritt für Schritt ans Ziel. Bei dieser sogenannten Reduktionsmethode wird der Tabakkonsum zunächst in 6 Wochen auf die Hälfte reduziert. Viele Experten halten jedoch die Schlusspunktmethode als erfolgversprechender. Dabei wird sofort auf jeglichen Tabakkonsum verzichtet.

Beim Rauchstopp verlangt der Körper noch einige

Zeit nach Nikotin. Diese Entzugserscheinungen können mit Nikotinersatzpräparaten gemildert werden. Für regelmäßige Raucher stehen Pflaster, die kontinuierlich Nikotin freisetzen, zur Verfügung. Für Gelegenheitsraucher sind sehr diskret anzuwendende Lutschtabletten oder Nikotinkaugummi am Markt. Der Nikotin-Inhalator ersetzt ideal die gewohnte Hand-zu-Mund-Bewegung. In Akutsituationen lindert ein Nikotin-Spray das Rauchverlangen bereits nach 60 Sekunden. Die Nikotin-Ersatzprodukte werden dann schrittweise reduziert, um den Körper ganz vom Nikotin zu entwöhnen. Für diejenigen, denen der Rauchstopp gar nicht gelingen will, stehen rezeptpflichtige Medikamente zur Verfügung – sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

## Gewichtszunahme und Heißhunger-attacken

Beim Rauchausstieg wird immer wieder eine Gewichtszunahme befürchtet. Diese stellt aber im Vergleich zu den drohenden Gesundheitsschäden durch Weiterrauchen einen geringeren Risikofaktor dar. Heißhungerattacken – besonders auf Süßes – sind allen, die das Rauchen aufgeben, bekannt. Die Nikotinzufuhr aktiviert tatsächlich den Stoffwechsel. Ein Nichtraucher verbrennt deshalb etwa 200 Kcal

weniger. Nach einem Rauchstopp regenerieren sich auch die Geschmacks- und Riechzellen, so dass der Appetit angekurbelt wird. Regelmäßige Bewegung und eine abwechslungsreiche, kalorienarme Kost können einer Gewichtszunahme aber entgegenwirken. In den meisten Fällen ist der Körper in 6 Monaten entwöhnt. Mit kurzzeitigen Rückfällen sollten Sie entspannt umgehen, geben Sie aber Ihr Ziel deshalb nicht auf.

Viel Konsequenz und Durchhaltevermögen wünscht Ihnen

Ihre Apothekerin



Mag.  
Marlis Kaniak



## Apotheken-Bereitschaftsdienstplan

1., 6., 7., 11., 16., 26., 31. Dezember:

**Apotheke am Stadtplatz, Schwanenstadt** Tel. 07673/2389

3., 8., 13., 14., 18., 23. Dezember:

**Apotheke Puchheim** Tel. 07674/66991

4., 9., 19., 24., 29. Dezember:

**Anna-Apotheke, Attnang** Tel. 07674/62373

5., 10., 15., 20., 21., 25., 30. Dezember:

**Atrium-Apotheke Schwanenstadt** Tel. 07673/30832

1. – 31. Dezember:

**die jeweilige Vöcklabrucker Apotheke** \*Apotheke Schöndorf (2.)  
Apotheke am Salzburger Tor (12.)  
Apoth. zum schwarzen Adler (17.)  
Mautturm Apotheke Timelkam (22., 27./28.)

Der Dienstwechsel erfolgt jeweils um 8 Uhr morgens!

**NEU!**  
Apotheken-  
notruf: 1455

## Ärzte Nachtdienstplan

1 Mo Dr. Sidra

2 Di Dr. Neuhuber

3 Mi Dr. Pirklbauer

4 Do Dr. Reitmair

5 Fr Dr.A

6 Sa Notruf 141

7 So Notruf 141

8 Mo Notruf 141

9 Di Dr. Sidra

10 Mi Dr. Pirklbauer

11 Do Dr. Reitmair

12 Fr Dr. Waltenberger

13 Sa Notruf 141

14 So Notruf 141

15 Mo Dr. Sidra

16 Di Dr. Aigner

17 Mi Dr. Neuhuber

18 Do Dr. Pirklbauer

19 Fr Dr. Reitmair

20 Sa Notruf 141

21 So Notruf 141

22 Mo Dr. Sidra

23 Di Dr. Neuhuber

24 Mi Notruf 141

25 Do Notruf 141

26 Fr Notruf 141

27 Sa Notruf 141

28 So Notruf 141

29 Mo Dr. Sidra

30 Di Dr. Neuhuber

31 Mi Notruf 141

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



## NICHT VERGESSEN.

**Stärkt Gedächtnis und Nerven  
seit Generationen.**

**Buer® Lecithin** - das traditionell pflanzliche  
Arzneimittel mit natürlichem Soja-Lecithin.

Zur regelmäßigen Einnahme oder als  
Monats-Kur.

[www.buerlecithin.at](http://www.buerlecithin.at) **Nur in Ihrer Apotheke.**

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchs-  
information, Arzt oder Apotheker.

## AKTION:

**Buer® Lecithin 1000ml  
+ 250ml GRATIS**

Aktion gültig in Ihrer Apotheke Puchheim, Helios Apotheke und  
See-Apotheke solange der Vorrat reicht.



**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](mailto:apotheke_puchheim@utanet.at)

Homepage:  
[www.apotheke-puchheim.at](http://www.apotheke-puchheim.at)

