

# DIE KIRCHBERGER APOTHEKENZEITUNG

6365 Kirchberg | Dorfstraße 4 | T: (0)5357-2210 | office@apothekekirchberg.at | apothekekirchberg.at | Mo-Fr: 08:00-12:00 und 14:30-18:30, Sa: 08:00-12:00



## Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Saison liegt nun hinter uns, es wird Zeit uns zu erholen, den Stress zu vergessen, und eventuell den Winterspeck loszuwerden. Viele machen nicht nur Ihre Umgebung sauber, sondern machen auch eine innerliche Reinigung, Entschlackung. Unter anderem zu diesen Themen finden Sie wieder interessante Artikel auf den folgenden Seiten.

Die Aroma Sense Duschköpfe haben das Herz der Kirchberger erobert, mittlerweile erfreut sich jeder 10. Haushalt an dieser sensationellen Erfindung! Diesbezüglich finden Sie in dieser Ausgabe auch eine fantastische Produktneuheit.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

**Ihr Dr. Peter Deak und das Team der Apotheke Kirchberg**



# Die neuste Erfindung aus dem Hause Aroma Sense

Nachdem die sensationellen Aroma Sense Duschköpfe das Herz der Kirchberger erobert haben und sich mittlerweile jeder 10. Haushalt an der sensationellen Erfindung erfreut, haben viele Leute nachgefragt, ob sie nicht irgendwie die gleiche Wasserqualität – natürlich ohne den Duft – auch in der Küche genießen könnten. Ganz besonders taten dies Diejenigen, die den Duschkopf schon einige Monate benutzt und somit gesehen haben, wie viel Rost, Sand und Dreck an dem Fließfilter haften bleibt.

Die gute Nachricht ist, dass der Hersteller von Aroma Sense ein ähnlich geniales Filtersystem für die Küche entwickelt hat. Denn selbst wenn die Wasserqualität sehr hochwertig ist, wie in Kirchberg der Fall, kommt es durch alte, von innen verrostete Rohre und Wassertanks zum Teil zu erheblichen

Verunreinigungen. Die Duschköpfe zeigen das eindrucksvoll.

## Das neu entwickelte Filtersystem bietet folgende Vorteile:

- Chlorfreies Wasser
- Rostfreies Wasser

- Entfernt Verunreinigungen im 5-10 µm Bereich
- Sie bekommen wirklich sauberes Wasser – günstig
- Einfach zu montieren, Filtertausch ohne Werkzeug möglich
- Elegantes und kompaktes Design
- Für fast jede Art von Wasserhahn geeignet
- Einfach zu Zerlegen und Säubern

## So profitieren Sie davon:

- Sie schützen die Haut Ihrer Hände beim Abwasch, oder beim Waschen von Obst und Gemüse
- Sie genießen wirklich sauberes Wasser zum Trinken, zur Zubereitung Ihrer Speisen etc.
- Um ca. 1,5-fach erhöhter Druck – das heißt effektiver abwaschen und Wasser sparen
- Wasserersparnis 15-30%

Es gibt viele Varianten für sämtliche Arten von Wasserhähnen, sogar welche mit zusätzlichem antibakteriellen Filter und verstellbarer Düse, siehe Bilder.

Sollten wir erneut Ihr Interesse geweckt haben, kommen Sie für eine persönliche Beratung in Ihre Lieblings-Apotheke Kirchberg!

Ich und mein gesamtes Team freut sich wie immer auf Ihren Besuch!

**Dr. Peter Deak und das Team der Apotheke Kirchberg**



# Das sagen Kunden über Aroma Sense:



## Manfred Mair

*Der Duschkopf hat mich vollkommen überzeugt!  
Er zeichnet sich besonders durch den feinen Strahl und das wunderbare Gefühl auf der Haut aus.*



## Barbara Lechner

*Die ganze Familie ist begeistert und freut sich jeden Tag auf die entspannende Dusche. Die Kinder sind gar nicht mehr aus der Dusche zu kriegen! Sehr zu empfehlen!!!*



## Mathilde Bal

*Der Kauf der Aroma Sense Dusche war eine gute Investition! Das Wasser kommt total weich und durch den feinen Strahl super angenehm und wohlriechend auf die Haut. Sehr zu empfehlen!*



## Walter Gintsberger

*Meine Frau und ich genießen das tägliche Duschvergnügen mit dem sensationellen Aroma Sense Duft-Strahl! Man kommt nur ungern aus der Dusche. Ist auf jeden Fall sehr zu empfehlen!*



## Inge Ladevic

*Der Aroma Sense Duschkopf begeistert mich total und ist sein Geld wirklich wert!  
Außer dem super Duschgefühl und den vielen weiteren Vorteilen fühle ich mich auch noch um einige Jahre jünger!*



## Hartmut Rieser

*Einfach super das Duschgefühl – das Wasser legt sich wie eine Schicht über den Körper und es riecht auch noch gut. Für mich besonders vorteilhaft: der Wasserverbrauch wird deutlich weniger, früher musste ich mehr aufdrehen.*



## Johann Steiner

*Meine Dusche war zwar gerade neu, ich habe mich trotzdem überreden lassen, einen Aroma Sense Duschkopf zu kaufen. Wir haben es nicht bereut und sind ganz begeistert vom wunderbaren Duschlebnis, quasi ein neues Lebensgefühl!*



## Carmen Salvenmoser

*Das Wasser in Köln ist voll mit Chlor und Kalk – mit dem Aroma Sense Duschkopf aus der Apotheke Kirchberg muss ich jetzt weniger oft die Duschwand putzen und auch auf der Haut und sogar an den Haaren merkt man einen deutlich positiven Unterschied!*



## Marion Terler

*Als Multiple Sklerose Patientin habe ich eine extrem empfindliche Haut. An manchen Tagen tat sogar das Duschen weh, mit meinem alten Duschkopf. Dies ist jetzt mit dem neuen Aroma Sense Duschkopf zum Glück vorbei! Der Strahl ist so angenehm und sanft, dass es mir keine Schmerzen mehr bereitet. Neben dem super weichen Wasser zeichnet sich die Dusche mit seinem angenehmen Duft, und der Tatsache, dass die Haut weich wird aus.*



## Gertrud Salvenmoser

*Bisher konnte ich nicht jeden Tag duschen, denn meine Haut konnte es überhaupt nicht ertragen. Mit Aroma Sense kann ich wesentlich öfter duschen, ohne dass die Haut spannt, juckt, oder rötet. Der Duft ist sehr angenehm und ich schätze auch die eingebauten Filter – man weiß ja nie, was im Wasser und in Leitungen so herumschwimmt. Außerdem verkalkt die Glaswand der Dusche so gut wie gar nicht mehr.*

# Hühnerfilets mit Reis

*Liebe Freunde des feinen Gaumens !*



**Nicht immer will man den halben Tag mit Kocherei verbringen, sondern stressfrei in den späten Nachmittag hinein gleiten.**

## Zutaten:

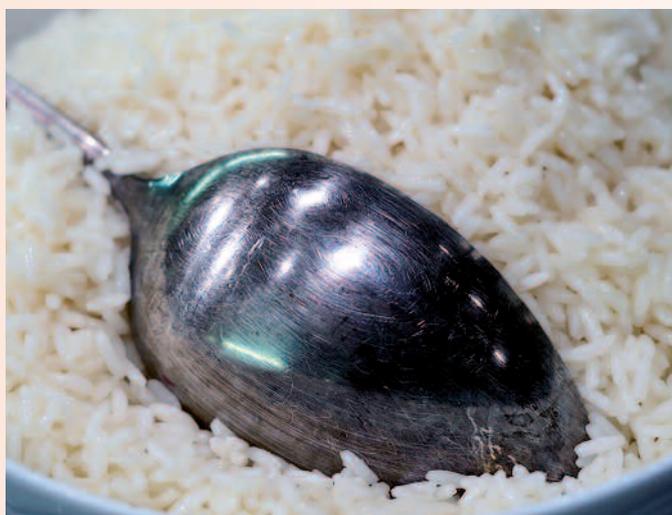
- 4 Hühnerbrüstchen (Filet)
- Mehl
- Eier
- Semmelbrösel
- Butterschmalz
- Langkornreis
- Butter
- Limettenschale

## Zubereitung:

Das Hendlfleisch quer zur Faserrichtung schneiden (1,5 cm), mit dem Plattireisen oder Pfannenboden etwas klopfen, salzen, pfeffern.

Eier aufschlagen, salzen, etwas Rahm dazugeben, Schnitzelchen panieren und in nicht zu heißem Butterschmalz backen.

Auf Grillblech auflegen und im Rohr bei 70° warm halten.



## Reis:

Für 4 Personen eine größere Tasse mit Langkornreis waschen, abtropfen und in kochendem, fast versalzten Wasser kochen bis gut kernig (al dente), abseihen, wieder in den Topf geben mit einem Suppenlöffel voll Butter verrühren und zugedeckt bei abgeschalteter Herdplatte restliches Wasser aufsaugen lassen.

Zum Schluss abgeriebene Limettenschalen dazugeben. Natürlich passt auch Salat dazu, vielleicht mit Kernöl abgeschmeckt.

Wie es ausschauen soll seht ihr in den beiliegenden Fotos

**Weinempfehlung:** ein steirischer, trockener Welschriesling



# Die Apotheke als Gesundheitsberater

**„Wir beraten Sie gerne!“ – ein bekannter Werbeslogan, welcher nach näherer Begutachtung weit mehr in sich birgt, als man vermuten würde.**

Die Apotheke als Gesundheitsberater ist gefragt. Nicht nur als Abgabestelle für Arzneimittel.

Kaum ein anderes Berufsbild beinhaltet eine derartige Fülle an Fachwissen, Kompetenz auf vielen Gebieten, akademische Qualifikation, wie der des Apothekers.

Der Gesetzgeber erteilt dem Apotheker zwar den Auftrag, die ordnungsgemäße Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln sicherzustellen, dies ist aber nur ein kleiner Teil seiner vielfältigen Tätigkeit. Die Herstellung diverser Einzelrezepturen, entsprechende Arzneimittelinformation bezüglich Einnahme selbiger, die Zubereitung von Teemischungen und Salbenmischungen gehören ebenso dazu. Ob es um Information zur Körperpflege und Hygiene sowie zu Ernährungsfragen und der Anwendung von Diätetika, Identitäts- und Qualitätsprüfung von Arzneistoffen, zur fachgerechten Entsorgung von Arzneimitteln, ums Bereitstellen von Geräten zur Selbstkontrolle und Screening (Blutdruck-, Gewichtskontrolle u.a.), die Betreuung von Suchtkranken, Mitwirkung bei Vorsorgekampagnen, Versorgung von Krankenhäusern, Alten- und Pflegeheimen und Arztpraxen mit Arzneimitteln geht oder die Vorsorge für Krisen

und Notfälle: Ihr Apotheker ist immer der richtige Ansprechpartner.

Immer mehr Menschen, die zwar im herkömmlichen Sinne nicht als „krank“ gelten, sich aber auch nicht wohlfühlen in ihrer Haut, kommen in die Apotheke, um Rat zu suchen. Personen, die über Müdigkeit klagen, Kopfschmerzen und Schlafstörungen, welche sich schlicht und einfach „ausgepowert“ fühlen, suchen Genesung und Heilung im ursprünglichen Sinn. In Folge dessen ist

ein rasanter Anstieg von vielen Wellness-Angeboten zu verzeichnen.

Das Streben nach Vitalität und Agilität, nach einem Leben voll Gesundheit hat für den Apotheker große Bedeutung, egal ob es dabei um Hilfestellung bei Gewichtsabnahme oder Abklärung von Fragen bezüglich der richtigen Nahrungsergänzung geht, der Apotheker hat das Fachwissen und die nötige Kompetenz, um jede spezifische Frage richtig zu beantworten und um jeden Menschen mit seiner persönlichen Problemstellung richtig zu beraten.

Die Apotheke steht der Bevölkerung bei allen gesundheitlichen Fragen bei – nicht selten dauert ein Beratungsgespräch auch einmal eine halbe Stunde. Wichtig ist immer der betroffene Mensch dahinter.

Abgesehen von den herkömmlichen Serviceleistungen gibt es auch schon sehr viele Apotheken mit Spezialisierungen auf diversen Gebieten – so ist z.B. unsere Apotheke schon bekannt als Anlaufstelle für Hobbysportler, und wir bilden uns ständig weiter in den verschiedensten Gebieten wie aktiver sportlicher Vorsorge, Schüßler Salze, Bachblüten, Homöopathie, richtige Ernährung und so weiter.

Oft bieten wir Vorträge, Beratungstage und andere Aktionen, über die Sie sich immer auf der Homepage (<http://www.apothekekirchberg.at/veranstaltungen/>), per Newsletter, oder persönlich in Ihrer Lieblings-Apotheke informieren können.





# Es wird wieder warm – richtige Vorbereitung auf den Sport!

**Der Frühling naht, die Waage zeigt vielleicht den einen oder anderen Kilo zu viel, man verspürt den Drang, sich zu bewegen.**

**Wie beginne ich ein sinnvolles Training, welches ich auch längere Zeit gerne absolviere?**

In erster Linie gilt es die richtige Sportart zu finden, Faktoren, die gut überlegt werden wollen. Denn das Angebot ist heutzutage ja sehr vielfältig. Wie z.B. wie viel Zeit kann ich erübrigen, möchte ich gerne in die Natur oder ins Fitnesscenter, alleine oder mit Freunden, welches Ziel verfolge ich (Kreislauftraining, Gewichtsabnahme oder einfach nur eine Steigerung des Wohlbefindens, ...) und zu guter Letzt sollte auch der Spaßfaktor viel Beachtung finden, weil nur was gerne gemacht wird, geschieht dann auch wirklich regelmäßig und mit Freude an der Sache.

Bei Personen ab 40 wäre vor Trainingsbeginn ein Besuch beim Hausarzt anzuraten. Bei Personen mit bekannter Problemstellung wie z.B. Bluthochdruck, Diabetes, Rückenproblemen kann ihr

Apotheker wertvolle Hilfestellung nicht nur bei der Auswahl der richtigen Sportart bieten, sondern auch als Berater der ersten Trainingseinheiten mit Rat zur Seite stehen.

Eine eventuelle „Testphase“, während der man einige auserwählte Sportarten ausprobiert, bevor man eine Entscheidung fällt, ist anzuraten, damit – bevor der eine oder andere Euro ins Equipment gesteckt wird – auch sicher gegangen wird, dass man seinen „Lieblingssport“ gewählt hat. Zu diesem Zweck bieten Fitnessclubs, Volkshochschulen etc. ev. auch ein einmaliges Schnuppertraining an, welches man durchaus in Anspruch nehmen sollte.

Damit auch Personen, die nicht gerne ins Fitnesscenter gehen, z.B. aus medizinischen oder körperlichen Gründen (Adipositas, Bandscheibenvorfall etc.) zu ihrer Sportart finden, steht ihnen auch gerne ihr Apotheker mit Rat & Tat

zur Seite. Bei z.B. Knieproblemen, um eine geeignete Stütze zu finden bzw. eventuell den Körper mit Nahrungsergänzungen zu unterstützen oder mit einer geeigneten Salbe oder Creme die Muskulatur auf Vordermann zu bringen.

Nicht außer Acht lassen sollte man auch, dass das Training sowohl Muskel- als auch Herz/Kreislauftraining beinhaltet, also z.B. Krafttraining kombiniert mit Radfahren, Pilates oder Yoga mit Nordic Walken, ... Keine Angst vor zu viel Aufwand, auch nur 2x pro Woche trainiert ist besser als gar nicht!

**Und zu guter Letzt nicht vergessen: JEDER SPORT IST NUR SO GUT, WIE MAN IHN BETREIBT!**

Also nicht am falschen Platz sparen sondern sich zu Trainingsbeginn gute Beratung in Ihrer Lieblings-Apotheke Kirchberg gönnen und einen entsprechenden Trainer in der Umgebung aufsuchen!



© drubig-photo - Fotolia.com

# Allergien auf dem Vormarsch

Juckreiz in der Nase und am Gaumen, Dauerschnupfen, ständiges Reiben in den Augen. Sie hat wieder begonnen, die berüchtigte Allergiesaison.

Es muss aber nicht sein, ständig zu leiden, denn heutzutage gibt es schon verschiedenste Hilfsmittel, die Ihnen auch in der „Hochsaison“ der Pollen wesentliche Linderung bringen können.

In Österreich leiden etwa 20 Prozent der Menschen an einer Pollenallergie. Die Statistik beweist: Die Zahl der Allergiker hat sich in den letzten 20 Jahren verdoppelt. Bei den Kindern ist die Situation noch dramatischer. Stadtkinder leiden etwa 15 mal häufiger unter Allergien als Kinder, die auf dem Land leben. Bedenkt man, dass unbehandelter „Heuschnupfen“ in über 40 Prozent der Fälle zu der schweren Atemwegserkrankung Asthma führt, ist klar, dass man diese Erkrankung nicht auf die leichte Schulter nehmen darf.

## Stress im Immunsystem

Eine Allergie ist eine Überaktivität des Immunsystems. Unser Körper hat gelernt, Eindringlinge jeder Art abzuwehren. Bei einer Allergie reagiert der Körper viel stärker auf den eindringenden Stoff als dies notwendig wäre. Die Immunabwehr wird so heftig, dass sie selbst als Krankheit wahrgenommen wird. Dabei handelt es sich allerdings um einen „Lernprozess“. Der erste Kontakt mit einem bestimmten Stoff löst keine allergischen Reaktionen aus, erst wenn der Körper

wiederholt damit konfrontiert wird, kommt es zu dieser Überreaktion. Da viele Faktoren für eine Allergie verantwortlich sind, sind die Reaktionen auf den auslösenden Stoff auch nicht immer gleich. Wichtig: Allergien sind nicht ansteckend! Die Bereitschaft zu allergischen Reaktionen kann vererbt werden, die Allergie selbst nicht!

## Was tun, wenn die Nase rinnt, die Augen rot sind und jucken, das Atmen schwerfällt?

Die wichtigsten Allergieauslöser lassen sich in sechs Gruppen einteilen: die Birkenfamilie, Gräser, die Familie der Korbblütler (z.B. Beifuß), Ölbaum und Esche, die Nessel-Familie und die Koniferen. Niemand muss unnötig unter dem Pollenflug leiden. Ein paar einfache Tipps helfen, den Alltag zu meistern. Am besten, man versucht, sich den Allergie auslösenden Pollen nicht auszusetzen. In geschlossenen Räumen ist die Konzentration viel niedriger, es gibt für die Fenster aber auch Pollenschutzgitter, die sehr gut funktionieren, Filter sind auch für Autos erhältlich. Sport im Freien während der Blütezeit „Ihrer“ Pollen sollten Sie meiden. Ständige aktuelle Informationen dazu erhalten Sie beim österreichischen Pollenwarndienst, Teletext oder Internet. Auf Alkohol sollte man

verzichten, denn er erweitert die Gefäße und erleichtert den Allergenen so das Eindringen durch die Nasenschleimhaut. Oft helfen auch Nasenspülungen, die unerwünschten Pollen wieder loszuwerden. Dafür gibt es fertige Lösungen in der Apotheke. Auch Nasengels können helfen, das Eindringen der Pollen zu verhindern.

## Hilfe

Nach einem ausführlichen Allergietest mit verschiedenen Haut- und Bluttests sollte feststehen, gegen welche Pollen Sie allergisch sind. Da es kaum möglich ist, den Pollen vollständig aus dem Weg zu gehen, gibt es eine Reihe von Medikamenten (z.B. Antihistaminika oder Cortison), die sehr gut bei der Symptombehandlung wirken.

Um die Allergie gar nicht mehr aufkommen zu lassen, kann auch eine Hyposensibilisierung oder Allergieimpfung durchgeführt werden. Dabei wird das Immunsystem über einen langen Zeitraum an den allergieauslösenden Stoff gewöhnt, sodass es zu keiner Überreaktion mehr kommt. Damit kann oft auf Jahre eine völlige Beschwerdefreiheit erreicht werden. Ob alternative Methoden, wie Homöopathie wirken oder nicht, ist wissenschaftlich zu wenig untersucht. In letzter Zeit scheinen gute Resultate mit Akupunktur erzielt worden zu sein.

# Wenn Lebensmittel krank machen

Schon ein klassisches Frühstück mit Milchkafee, Semmeln aus Weizenmehl, Ham and Eggs und frisch gepresstem Orangensaft kann für Menschen, die unter Lebensmittelintoleranzen leiden, zum Problem werden.

Schätzungen zufolge müssen bereits 45% der Bevölkerung wegen Intoleranzen ganz genau darauf achten, was sie essen. Einige Lebensmittelgruppen sind für sie gänzlich tabu. Diätfehler werden mit Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall, Kopfschmerzen, Herzrasen oder Hautausschlägen bestraft. Die Dunkelziffer ist hoch, der Leidensweg vieler Betroffener lang; bisweilen wird die Intoleranz als Ursache der Beschwerden gar nicht erkannt.

## Laktose-Intoleranz

Relativ häufig – nämlich bei 15 bis 20% der Bevölkerung – tritt eine Laktose-Intoleranz auf. Betroffene können keine Laktose (Milchzucker) verdauen, weil in ihrem Dünndarm entweder zu wenig oder gar keine Laktase produziert wird, ein Enzym, das zur Aufspaltung des Milchzuckers in seine Bestandteile Glukose und Galaktose benötigt wird.

Weil die Laktose nicht aufgespalten werden kann, wandert sie weiter in den Dickdarm, wo sie in Folge bakterieller Zersetzung Abfallprodukte wie Milchsäure, Fettsäuren und diverse Gase hinterlässt. Diese Stoffe verursachen Symptome wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall.

Bei Laktose-Intoleranz müssen Lebensmittel gemieden werden, die vermehrt Milchzucker enthalten. Wer trotzdem Milchprodukte, Milkschokolade oder Eiscreme genießen möchte, kann Laktase-Tabletten einnehmen, die dem Körper jenes Enzym liefern, das er für die Verwertung der Laktose benötigt. Gut

verträglich sind zudem Parmesan und andere lang gereifte Käsesorten, Camembert, Butter, Mozzarella, Feta-Käse und Bitterschokolade.

Zu beachten ist, dass bei einem Verzicht auf Milchprodukte ein Mangel an Kalzium und Vitamin D droht. Dadurch ergibt sich ein erhöhtes Osteoporose-Risiko. Wie diesem durch gezielte Nahrungsergänzung vorgebeugt werden kann, erfahren Sie bei uns in der Apotheke.

## Fructose-Intoleranz

Eingeschränkt ist auch der Genuss, wenn eine Fructose-Intoleranz vorliegt. Betroffene vertragen keinen oder nur geringe Mengen Fructozucker.

Fructose kommt in Obst und Gemüse, in Säften, Bier, Honig und Süßigkeiten vor. Manche Betroffene dürfen nach einer Phase der vollständigen Fructose-Karenz kleine Menge Fructose zu sich nehmen und bestimmte Obstsorten essen. Ist eine Versorgung mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen nicht gewährleistet,

sollte über eine Substitution nachgedacht werden.

## Histamin-Intoleranz

Ein bis zwei Prozent der Bevölkerung leiden unter einer Histamin-Intoleranz. Verursacht wird die Unverträglichkeit durch einen Mangel an oder die eingeschränkte Aktivität von jenen Enzymen, die für den Abbau von Histamin zuständig sind.

Histamin und seine Vorläuferprodukte sind in vielen Lebensmitteln und einigen Getränken enthalten. Betroffene sollten auf Nahrungsmittel mit hoher Histamin-Konzentration verzichten. Dazu zählen gereifte und gegorene Lebensmittel wie alter Käse, Schinken, Salami, Fischkonserven, Sauerkraut oder Germteig-Backwaren. Auch Rotwein sollte gemieden werden.

***Haben Sie weitergehende Fragen zu Lebensmittelintoleranzen? In unserer Apotheke beraten wir Sie gerne.***





# Pilates – eine Trainingsmethode für alle!

**Unsere heutige Lebensweise ist ungesund wie Schimmelpilz, das wissen wir. Nur: wegen des damit verbundenen – durchaus angenehmen – Wohlstands nehmen wir auch eine gewisse „Wohlstands-Verwahrlosung“ in Kauf.**

Erst wenn's zwickt und zwackt, beginnen wir, die gesundheitliche Sinnfrage zu stellen. Plötzlich hören wir auf zu rauchen, fernöstliche Bewegungsphilosophien beginnen interessant zu werden. Dabei kann jeder mit geringem Aufwand prophylaktisch durchaus einem Großteil der heutigen Wohlstandprobleme entgegenwirken. Allem voran am Rücken.

80 Prozent der Menschen leiden gelegentlich an Rückenschmerzen, ca. 30 Prozent züchten sich dauerhafte Beschwerden. Dabei sind von diesen 100 Prozent an Rückenschmerzen Leidenden tatsächlich nur 15 Prozent mit einem Problem anzutreffen, welches nicht unserem heutigen bewegungsarmen Leben anzulasten ist.

Ein Weg, dem entgegenzuwirken, bietet sich in der Trainingsmethode nach Pilates. Wirklich für jedermann geeignet, egal ob 20 oder 80, gleich ob dünn oder dick, fit oder Couch Potatoe. Im Gegensatz zum allgemeinen Trend, im Sport immer mehr erreichen zu wollen, hat beim Training nach der Pilates-Methode die Qualität der Übungen Vorrang gegenüber der Quantität. Die Übungen werden den individuellen Voraussetzungen des Praktizierenden angepasst, das

Augenmerk liegt auf der korrekten Übungsausführung, nicht auf der oftmaligen Wiederholung einer Übung.

Pilates bedeutet ganzheitliches Training, das Prinzip des Bewegungsflusses sowie die Wichtigkeit der Konzentration machen den Unterschied zu rein funktioneller Gymnastik deutlich. Es wird nicht nur die Muskulatur gekräftigt, auch der Geist wird gefordert. Es werden vor allem die tiefen, kleinen, zumeist durch unseren Lebensstil geschwächten Muskeln angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

Das Training schließt Kräftigungsübungen, Dehnungsübungen sowie bewusste Atmung ein. Es ist auch zur Rehabilitation nach Unfällen, Bandscheibenvorfällen etc. geeignet. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methode, um Haltungs- und Bewegungsfehler zu vermeiden. Generell ist die Verletzungsgefahr bei dieser Methode jedoch extrem gering.

Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination.

## Angestrebt werden:

- die Stärkung der Muskulatur
- eine verbesserte Körperhaltung
- Verbesserung von Kondition und Koordination eine erhöhte Körperwahrnehmung

Besonders trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenbodenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule. Die Nährstoffversorgung und Gesundheit von Muskeln, Nerven, Wirbelkörpern und Bandscheiben wird dadurch entscheidend verbessert, die Bandscheiben entlastet.

Die spezielle Atemtechnik fördert die Lungenkapazität und stellt somit auch für Asthmatiker ein wichtiges Trainingsprogramm dar.

Mit ein paar Übungen ist es möglich, Ihren Körper gut in Form zu bringen. Und Sie brauchen dafür keine teuren Geräte aus dem Tele-Shop, die Ihnen einen Waschbrettbauch versprechen.

An dieser Stelle empfehle ich, dass Anfänger am besten mit einem professionellen Trainer üben sollten, um so Fehlern, welche sich nur allzu leicht einschleichen, keine Chance zu geben!

## PRODUKTTIPP

### FRÜHJAHRSFIT

Viele Menschen nützen das Frühjahr – besonders die Fastenzeit – um abzunehmen und sich gesund zu ernähren.



Dabei hilft **DR. KOTTAS Entschlackungstee** mit Kräutern, wie z.B. Brennessel- und Birkenblätter, Löwenzahn und Stiefmütterchenkraut.

Dadurch wird die Funktion von Niere, Leber und Darm angeregt.



Probieren Sie auch **DR. KOTTAS Basentee**, 5 wohlschmeckende Kräuter kombiniert mit einer ausgewogenen, basischen Mineralienmischung

für Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht.

Exklusiv in Ihrer Apotheke.

[www.kottas.at](http://www.kottas.at)



# Gesunde Gelenke – Rheuma, Arthrose, Abnutzung

Nur gesunde Gelenke können so viel leisten, wie wir ihnen tagtäglich abverlangen. Und Leistungsstärke wird von ihnen verlangt, egal ob wir stehen, gehen, springen, laufen, sitzen, tanzen, uns bücken und wieder aufrichten, immer sind unsere Gelenke beteiligt.

Jedermann nimmt dies für selbstverständlich, erst wenn etwas nicht so rund läuft wie immer, wird man darauf aufmerksam, dass auch der eigene Körper Pflege verlangt – äußerlich genauso wie innerlich.

## Zwei Gruppen von Gelenksproblemen

Unsere Gelenke leben von Bewegung, leider bietet unser modernes Leben nur geringfügig die Abwechslung, die für unseren Körper das ideale wäre, wie genügend Bewegung, ausgewogene Ernährung etc. Dadurch kommt es oft zu Krankheiten des rheumatischen Formenkreises. Unter diesem Begriff werden unterschiedliche Krankheitsbilder zusammengefasst, deren gemeinsames Merkmal Schmerz und Funktionsstörungen am Bewegungsapparat sind.



## Einteilen kann man selbige in zwei Gruppen:

Erstens gibt es entzündliche Erkrankungen wie z.B. Arthritis. Auslöser dabei ist eine Entzündung im Gelenk.

Zweitens gibt es die Gelenkserkrankungen, die durch Abnutzung und durch Verschleiß der Gelenke entstehen. Dazu gehört z.B. Arthrose. Sie taucht in allen Altersgruppen auf: Bei jüngeren Personen durch Über- und Fehlbelastungen der Gelenke bei Arbeit und Sport, bei den reiferen Jahrgängen ist das naturgemäß eine altersbedingte Erscheinung.

## Nicht alles ist Rheuma

Der gängige Spruch bei Schmerzen „Was man nicht erklären kann, sieht man gern als Rheuma an“ sollte mittlerweile ausgedient haben. Mit modernen Untersuchungsmethoden kann heute genau festgestellt werden, wo der Schwachpunkt liegt und gezielt gegengesteuert werden.

Sehr gut helfen hier sogenannte Kombinationstherapien, bei denen im Akutstadium medikamentös etwaiger Schmerz bzw. Entzündungen soweit Einhalt geboten wird, dass der Patient selbst körperlich wieder aktiv werden kann, oft beginnend mit einer Physiotherapie, weiters helfen sehr gut diverse äußerlich anzuwendende Mittel zum Einreiben. Zur innerlichen Unterstützung gibt es auch zahlreiche Präparate.

## Vorbeugen ist ja bekanntlich besser als heilen. So können Sie, wenn Sie einige grundlegende Maßnahmen beachten, Ihre starken Gelenke länger gesund halten:

- Das eigene Körpergewicht unter Kontrolle halten. Jeder Kilo Übergewicht belastet die Gelenke über Gebühr
- Regelmäßige Bewegung sorgt für die richtige Nährstoffversorgung im Gelenk. Gleichzeitig werden die Stoffwechsel-

funktionen – unter anderem die Produktion der Gelenkschmiere – angeregt.

- Auch die Ernährung spielt eine große Rolle bei der Gelenkschmiereproduktion. So kennen z.B. die Maoris in Neuseeland keine Gelenkprobleme, da die in ihrer Ernährung stark vorhandenen Grünlippmuscheln viele Glycosaminglykane enthalten, welche die Gelenkschmiereproduktion fördern.
- Auch die Elastizität der Gelenksknorpel ist von großer Wichtigkeit. Selbige kann man auf natürliche Weise unterstützen mit Zufuhr von Chondroitin.

Sollten schon Entzündungen vorhanden sein, hilft die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren, welche entzündungshemmende Eigenschaften besitzen. Auch die Einnahme von Vitamin E hat sich in vielen Fällen bewährt, ebenso Einreiben mit Johanniskrautöl.

*Lassen Sie sich in Ihrer Lieblings-Apotheke Kirchberg ausführlich beraten, bevor Sie zu solchen Mitteln greifen, damit Ihnen auch ein geeignetes Produkt angeboten werden kann.*

## PRODUKTTIPP

### Für neuen Schwung!

Arthrobene steigert die eigenen Regenerationskräfte und macht fit mit einem gezielten Bewegungsprogramm, ohne dass die Gelenke erst recht Rost ansetzen würden. Da das Produkt einer regelmäßigen Überprüfung hinsichtlich dopingverdächtiger Substanzen unterliegt, ist es in seiner Formulierung auch für Spitzensportler geeignet. Durch den Einsatz des Wildhagebuttenextraktes als Trägerstoff



ist es gelungen, das Präparat frei von Zusatzstoffen wie Glucose, Lactose, Stärke, Gluten und Bindungsstoffen (wie in Filmtabletten) zu halten.

## Hilft, die Anzahl natürlicher Bakterien in Ihrem Verdauungssystem zu erhöhen



Fragen Sie Ihren Apotheker nach einem **Gratismuster!**



ImoFlora<sup>®</sup> Bifido

Mit natürlichen Bifidobakterien, BB-12<sup>®</sup>

Nahrungsergänzungsmittel  
Mit aktiven, milchsäurebildenden Bakterien

20 Kautabletten mit Orangengeschmack

NEU

ImoFlora<sup>®</sup> Bifido

- ✓ 1 Milliarde aktive, milchsäurebildende BB-12<sup>®</sup> Bifidobakterien pro Kautablette
- ✓ Einfache Einnahme ohne Wasser
- ✓ Angenehmer Fruchtgeschmack

Mehr Infos unter [www.imoflora-bifido.de](http://www.imoflora-bifido.de) AU/IM/14-0596

# GEWINNSPIEL

Welchen Bestandteil der Milch vertragen Menschen nicht, die unter Laktose-Intoleranz leiden?

- Milchzucker
- Kalzium
- Fett

- 1. Preis:** Florasole Flieder- und Schülermischung
- 2. Preis:** Ein Gesundheitsprodukt aus Ihrer Apotheke.



Machen Sie bei unserem Gewinnspiel mit! Sie können in dieser Ausgabe einen von zwei wertvollen Preisen gewinnen!

Name: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Apotheke: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Einsendeschluss: Samstag, 14. März 2015



# Putzen ab dem ersten Zahn!

Jedes Zähnchen wird gefeiert und sollte auch fleißig gereinigt werden.

Am besten beginnt man mit spielerischen Zahnputz-Ritualen sogar schon vor dem ersten Zahn!

Viel entspannter verläuft die Putz-Zeremonie nämlich, wenn sie zu einem frühen Zeitpunkt ganz selbstverständlich in den Tagesablauf integriert wurde. Aber auch hartnäckige Zahnbürsten-Verweigerer lassen sich mit dem einen oder anderen Kunstgriff aus der Reserve locken. Doch der Reihe nach:

## Wann sollte mit dem Zähneputzen begonnen werden?

Auf jeden Fall, wenn der erste Zahn sichtbar ist – ein Ereignis, das bei Babys im Alter von zirka sechs Monaten stattfindet. Um das Baby an den Reinigungsprozess zu gewöhnen, kann man auch schon vor dem Durchbruch des ersten Zähnchens den Kieferkamm vorsichtig mit einer weichen Kinderzahnbürste massieren.

## Wie oft und wie lange wird geputzt?

Zweimal am Tag – nach dem Frühstück und nach dem Abendessen – tritt die Zahnbürste in Aktion. Jedem Zahn sollte man zehn Sekunden lang Aufmerksamkeit gönnen. Das Selberputzen klappt übrigens erst dann zur vollen Zufriedenheit, wenn die Handmotorik entsprechend ausgereift ist. Das ist üblicherweise erst dann der Fall, wenn das Kind flüssig schreiben kann.

## Welche Zahnbürste und welche Zahnpasta sollte verwendet werden?

Fingerzahnbürsten aus weichem Latex sind für die ersten Experimente beim Zähneputzen ideal. Etwas später können dann bereits spezielle Kinderzahnbürsten mit kleinem Kopf und weichen Borsten verwendet werden. Ab dem ersten Zahn wird mit fluoridhaltiger Zahnpasta geputzt, es reicht allerdings vorerst „ein Hauch“ davon. Sobald das Kind das Ausspucken gelernt hat, gibt man eine erbsengroße Zahnpastamenge auf die Zahnbürste.

Übrigens: Die früher üblichen Fluoridtabletten werden heute nicht mehr verabreicht – zur Fluoridversorgung reicht die Zahnpasta in Kombination mit dem (fluoridhaltigen) normalen Trinkwasser und fluoridiertem Salz.

## Putzen – auch wenn mein Baby gar nicht nascht?

In fast allen Nahrungsmitteln, die Babys und Kleinkinder zu sich nehmen, ist Zucker enthalten; selbst in der Muttermilch befindet sich Milchzucker und viele Kinderbreie sind mit Fruchtzucker gesüßt. Niemals sollte die Gefahr von Fruchtsäften und gesüßten Tees unterschätzt werden, mit denen die Milchzähne regelrecht umspült werden. Werden die Zähne nicht geputzt, so droht schon im frühen Kindesalter Karies.

## Mein Kind will nicht Zähneputzen!

Versuchen Sie es mit:

**Entertainment:** Lieder vorsingen, Zahnputzgedichte aufsagen, Videos vorspielen.

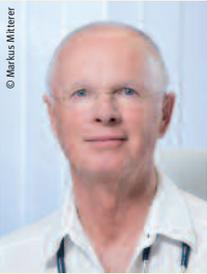
**Gemeinsam putzen:** Die ganze Familie versammelt sich zum fröhlichen Zähneputzen im Badezimmer.

**Gegenseitig putzen:** Mama sperrt brav den Mund auf, um sich von ihrem kleinen Liebling die Zähne putzen zu lassen, gleichzeitig werden auch die Milchzähne gereinigt.

**Vor dem Spiegel:** Beim Wetteifern mit dem Spiegelbild wird das Zähneputzen zum lustigen Spektakel.

**Attraktive Zahnbürste:** Für Begeisterung sorgt vielleicht eine kindgerechte elektrische Zahnbürste. Lassen Sie das Kind selbst eine Zahnbürste aussuchen, die ihm gefällt.

**Rituale:** Das Zähneputzen ist ein fixer Bestandteil des Tagesablaufes und sollte im Idealfall gar nicht Anlass zu Diskussionen geben. In vielen Familien hat sich abends der folgende Ablauf bewährt: Baden/ Duschen/ Waschen, Pyjama anziehen, Zähneputzen, Gute-Nacht-Geschichte/ Schlaflied, Kuscheln, Einschlafen. Kinder lieben Rituale, denn sie geben Sicherheit!



## Dr. Franz BERGER

### Verehrte Gemeindebürger und Bürgerinnen!

Es freut mich, gemeinsam mit meinen Kirchberger Kollegen in der neuen Apothekerzeitung auf mein Leistungsprofil hinweisen zu dürfen. Als Arzt für Allgemeinmedizin biete ich Ihnen in meiner Ordination folgende Leistungen an:

- Vorsorgeuntersuchungen
- Führerscheinuntersuchungen
- Ultraschalluntersuchung (Bildagnostik Leber Nieren Milz etc.)
- Röntgen (Skelett), EKG
- Labordiagnostik (Blutbild, CRP, Leberfunktion, Nierenfunktion, Infarktagnostik)
- Chirurgische Leistungen
- Bioresonanz

Ihr Dr. Franz Berger

Öffnungszeiten: Mo, Di, Mi, Fr von 08:00 bis 11:00 Uhr  
Mo, Di, Mi, Do von 16:00 bis 18:00 Uhr  
Telefon: +43 5357 - 4541, Kitzbühelerstraße 7, 6365 Kirchberg



## Dr. Horst FISCHER

### Liebe Gemeinde!

Mein Name ist Dr. Horst Fischer. Ich bin Arzt für Allgemeinmedizin, vertrete alle kleinen Kasernen und bin TGKK Wahlarzt. Neben dem Praxisbetrieb bieten wir folgende Leistungen für Sie an:

- Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen
- Impfungen
- Vorsorgeuntersuchungen
- Kleines Labor
- Kleine Unfallchirurgie
- Homöopathie

Ihr Dr. Horst Fischer

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Do, Fr von 09:00 bis 11:30 Uhr  
und von 16:00 bis 18:30 Uhr  
Telefon: +43 5357 - 3325, Spenglergasse 3, 6365 Kirchberg



Dr. med. DIANA PRADER

*Ein Mensch, der zu beschäftigt ist,  
sich um seine Gesundheit zu kümmern,  
ist wie ein Handwerker,  
der keine Zeit hat,  
seine Werkzeuge zu pflegen.  
(aus Spanien)*

Liebe Patienten!

**Unsere Urlaube im ersten Halbjahr 2015 sind zu folgenden Terminen:**

27. April bis 3. Mai 2015      1. Juni bis 14. Juni 2015

Außerdem möchten wir Sie darauf hinweisen, dass ab Ostern, d.h. ab dem 6. April die Ordination freitags nur mehr am Vormittag von 7:30 bis 11:30 geöffnet ist. Die Ordination ist ab Ostern am Freitag Nachmittag geschlossen!

Ihr Team der Ordination Dr. Prader

Praxis für Allgemeinmedizin, Tel. +43 5357 2803, Mobil: +436645131 578  
E-Mail: med-kirchberg@medway.at, [www.med-kirchberg.at](http://www.med-kirchberg.at)



## Dr. Josef TASSENBACHER

### Liebe Leserinnen und Leser!

Ich bin Hausarzt aus Überzeugung und begleite meine Patienten von den ersten bis zu ihren letzten Lebenstagen im familiären Umfeld. Ergänzend biete ich noch folgende Zusatzleistungen in meiner Praxis an:

- Mutter-Kind-Pass-Untersuchung
- Vorsorgeuntersuchung
- Röntgen mit Versorgung von Verletzungen, Wundversorgungen
- Labor – auch Messwerte sind wichtig
- (Regelmäßige) Hausbesuche – wenn der Weg in die Praxis nicht (mehr) zumutbar ist.

Ihr Dr. Josef Tassenbacher

Öffnungszeiten: Mo, Di, Mi, Fr von 09:00 bis 12:00 Uhr  
Mo, Di, Do von 16:30 bis 19:00 Uhr  
Tel.: +43 5357-3757, Fax: -20, Mobil: +43 664-3143708, Kirchplatz 5, 6365 Kirchberg



## WIR GRATULIEREN UNSEREN GEWINNERINNEN

Den **1. Preis** – eine Rausch Geschenkpackung – holte sich bei unserem Wintergewinnspiel Frau **Monika Papp**.

Den **2. Preis** – das hauseigene Multivitamin A-Z – gewann Frau **Johanna Berger**.

*Vielen Dank fürs Mitmachen und herzlichen Glückwunsch!*





## Wer gesund abnehmen will, ...

...sollte sich darüber im Klaren sein, dass dies keine kurzfristige Diät ist, sondern die langfristige Umstellung des eigenen Lebensstils den eigentlichen Erfolg ausmacht. So ist auch ein Stückchen Schokolade oder ein Glas Wein in Maßen durchaus erlaubt. Und der Jojo-Effekt wird von vornherein ausgeschlossen.

### Essen soll nach wie vor Genuss bereiten und kein schlechtes Gewissen verursachen!

Wenn man auf das abendliche Knabbern nicht verzichten kann, soll man doch selbstgemachtes Popcorn oder Salzstangen, anstatt Chips essen.

Für die Schleckermäuler unter uns: lieber zu dunkler anstatt zu Vollmilchschokolade greifen oder sich einen Pudding machen und den Zucker darin reduzieren.

Heutzutage gibt es statt Zucker tolle Alternativen, die jede Menge Kalorien einsparen. Stevia, ist ein äußerst süßes Kraut (es ist ca. 15 mal süßer als Zucker) aus Brasilien, das man gut als Zucker-

ersatz nehmen kann. Wegen seines Eigengeschmacks ist es jedoch nicht bei Allen beliebt. Dann gäbe es noch Xylit (welches zum Beispiel aus der Birkenrinde gewonnen wird). Es hat die gleiche Süßkraft wie Zucker, aber 40 % weniger Kalorien – und das ganz ohne störenden Eigengeschmack.

### Immer die unfrittierte Variante wählen. Das spart jede Menge Kalorien.

Die fett- oder zuckerreduzierte Variante bei Joghurt und Co. bringt nur dann etwas, wenn man sich dafür nicht eine größere Menge als vorgehabt genehmigt.

### Für Fortgeschrittene

Auch wenn's schwerfällt, aber der Vorratsschrank gehört ausgemistet. Weg mit Fertigprodukten und den Kalorienbom-





ben. Bei jedem Gericht, das man selber kocht, hat man selbst in der Hand, wie viel Fett und Zucker man verwendet und hier kann man immer einsparen, ohne den geringsten Geschmacksverlust zu erleben.

### Zeit lassen beim Essen. Keine Neuigkeit, aber man ist schneller satt.

Ein Glas Wasser direkt vor der Mahlzeit trinken, füllt schon mal den Magen etwas.

Um die Bewegung kommt man dennoch nicht herum. Schnelles Spazieren gehen ist auch für Ungeübte möglich. Am besten mehrmals die Woche für mindestens eine halbe Stunde.



Vor jeder Hauptspeise Salat als Vorspeise. Dann hat man schon etwas Gesundes im Bauch.

Immer dem Vollkornprodukt den Vorzug geben. Wer Vollkornnudeln und Co. nicht so gerne hat, sollte sie wenigstens mischen. Man hat eine bessere Sättigung und gesünder ist es obendrein.

Wie wäre es mit einem neuen Kochbuch rund um die gesunde Küche? Dabei holt man sich Ideen und bekommt Lust auf vollwertiges Essen.

Nicht hungrig zu einer Essenseinladung oder einkaufen gehen. Das lässt einen oft die guten Vorsätze vergessen.

Wenn man Hunger hat, darauf hören und etwas essen. Gesundes natürlich. Dann

passiert es auch nicht, dass man in einer Heißhungerattacke den ganzen Kühlschrank leer isst.

Mit einer beschichteten Pfanne braucht man viel weniger Fett, um etwas zu braten.

Wenn einen doch der Süßigkeitenheißhunger überfällt, vorher zu einem Stück Obst greifen. Meistens braucht man dann gar nichts Süßes mehr.

### Hilfe ist legitim.

**In Ihrer Lieblingsapothek Kirchengibt es jede Menge wirkungsvoller Mittel zur Diätunterstützung:**

- ein ätherisches Riechöl, um den Heißhunger zu dämpfen
- Appetitzügler (selbstverständlich auf pflanzlicher Basis)
- ebenso Fettbinder und Kohlenhydratblocker (wenn man ab und zu dennoch sündigt)
- Fasten- und Entschlackungstees, die harntreibend und stoffwechsellanregend wirken
- Schüssler Salze
- Bachblüten für die eigene psychische Unterstützung

**Gerne unterstützen wir Sie bei Ihrem Vorhaben! – Vereinbaren Sie einen Beratungstermin!**



## PRODUKTTIPP

Die Weihnachtszeit ist vorbei, doch die lästigen Pfunde halten sich hartnäckig. Und die „Morgen-Diät“ kennt doch wirklich jeder von uns!

Mit der **Diät-Aktivkost von Peeroton** mit Vanille-Geschmack starten Sie schon heute mit Ihrem Vorhaben.

- B-Vitamine aktivieren den Stoffwechsel
- Kein Hungergefühl
- Vollwertiger Mahlzeitenersatz
- Wertvolle Vitamine und Mineralstoffe
- Keine Zugabe von Öl erforderlich

**Die Bikini-Saison 2015 kann kommen!**





# Schlank werden mit ätherischen Ölen ist wirklich kein Witz!

Wissenschaftler vom Massachusetts Institute of Technology (MIT) in Boston fanden heraus, dass süße Lebensmittel den Serotoningehalt im Gehirn verstärken. Dieser Botenstoff macht fröhlich, ausgeglichen und gelassen. Der fettthaltige Kakao in der Schokolade sorgt dafür, dass im Gehirn das Glückshormon Endorphin ausgeschüttet wird. Endorphin setzt Energie frei und hilft gegen Stimmungstiefs.

Diese Doppelwirkung ist der Grund, warum der Körper manchmal so gierig auf die Kombination von Fett und Zucker ist. Gerade Frauen ist das Gefühl, ganz dringend Schokolade zu „brauchen“, oft nicht unbekannt. Leider ist das Glücksgefühl nach dem Genuss von Süßigkeiten meist nicht von langer Dauer – spätestens der nächste Gang auf die Waage holt uns schnell wieder auf den Boden der Tatsachen zurück.

**Hier können Sie jetzt mit ätherischen Ölen gegensteuern:**

**Vanilleextrakt** sorgt dafür, dass mehr Serotonin ausgeschüttet wird und stärkt die Nerven!

Allein der Duft des **Kakaoöls** kurbelt die Endorphin- und Serotoninproduktion an. Auch **Orangenöl** setzt Glückshormone frei.

**Pfefferminzöl** hilft dagegen bei Heißhungerattacken, die nicht von Hormonen gesteuert sind. Es kann sogar Ihre Essgewohnheiten dauerhaft verändern! Wenn Sie mehrmals täglich an einem Fläschchen Pfefferminz-Öl riechen, haben Sie mehr Lust auf gesunde Lebensmittel und essen weniger Ungesundes. Zusätzlich kurbelt Pfefferminz-Öl die Fettverdauung an.

Jede Diät ist eine Herausforderung und verlangt uns einiges an Durchhaltevermögen ab. Aber auch bei Startschwierigkeiten und Diättiefs können uns ätherische Öle unterstützen: **Zitrusöle** halten fit und wach, **Bergamotte** stützt uns bei seelischen Durchhängern, **Lavendel** entspannt und erfrischt, **Rosmarin** wirkt anregend, **Rose** und **Neroli** machen einfach glücklich – da hat der innere Schweinehund keine Chance!

**Den Diätstart erleichtert auch folgende Mischung:** Je 3 Tropfen Fenchel, Zypresse, Myrte und Orange oder Zitrone in die Duftlampe oder auf einen Duftstein geben.

Zusätzlich empfiehlt es sich, **straffende Einreibungen auf den Problemzonen** anzuwenden. Dazu können Sie z.B. Grapefruit-, Kardamom- und Fenchelöl zu ca.

3% Gesamtmenge in Jojobaöl geben und dieses Öl mindestens 2 mal täglich gut einmassieren.

## PRODUKTTIPP

### boso medicus vital

Blutdruck messen – Häufigkeit von Herzrhythmusstörungen erkennen.



Das Oberarmblutdruckmessgerät für alle, die eine sehr einfache Handhabung und zugleich mehr Informationen zu ihrem Blutdruckstatus wünschen, ist dieses Modell die erste Wahl. Hierzu stehen optische Anzeigen über auftretende Herzrhythmusstörungen inkl. deren Häufigkeit, weiteres zu Bewegungsstörungen, zur Verfügung.