Winter
2020

KULMLAND APOTHEKE KG

Liebe Kundinnen und Kunden der Kulmland Apotheke!

Ein Jahr, das wohl keinem der vorangegangenen gleicht, neigt sich dem Ende zu. Die Herausforderungen, die dieses Jahr an jeden von uns stellte, haben bei so manchen seine Spuren hinterlassen.

Suchen wir uns neue Wege zum Glücklichsein in dieser herausfordernden Zeit, sodass wir erstmals eine echt ruhige, gemütliche Adventzeit erleben. Ausgedehnte Spaziergänge im Advent mit dem Partner oder den Kindern mit oder ohne Hund. All diese Aktionen streicheln unsere strapazierte Seele.

Weihnachten, das Fest der Liebe steht vor der Tür. Besinnen wir uns zurück auf das Wesentliche in unseren Familien. Ich wünsche mir, dass Sie die Liebe in ihrem Herzen wieder finden und nicht dem üblichen Kaufrausch und den damit verbundenen Oberflächlichkeiten verfallen. In diesem Sinne bedanken wir uns für Ihre Treue, wünschen Ihnen ein Frohes Fest und einen guten Rutsch!

Ihre Apothekerin Mag. Angelika Emmerich-Potzmann und das Team der Kulmland Apotheke

Die Sauna - Oase des Wohlfühlens

Schon die alten Römer entspannten sich in der kalten Jahreszeit in der Sauna. Allerdings war die römische Sauna eher mit einem Dampfbad zu vergleichen, da die Luftfeuchtigkeit sehr hoch war. Bei uns in Mitteleuropa hat sich die finnische Sauna durchgesetzt. Das Schwitzen in Holzblockhäusern bei einer Temperatur von 80 bis 100 °C, aber geringer Luftfeuchtigkeit ist bei uns besonders beliebt.

Sauna-Neulingen ist zu raten, dass sie vorsichtig beginnen und nicht länger als fünf Minuten in der Sauna sitzen. Die große Hitze ist eine enorme Belastung für den Kreislauf, daher ist am Anfang Vorsicht geboten.

Eine Vielzahl von medizinischen Wirkungen ist bei regelmäßigen Saunabesuchen zu erzielen. Die Sauna stärkt das Immunsystem. Die trockene Hitze ist gut für die Atemwege. Verlegte Nase und Bronchien werden vom Schleim befreit, und man kann wieder befreit durchatmen. Die Körpertemperatur kann bis auf 39°C ansteigen. Dadurch werden Krankheitserreger ähnlich wie bei Fieber vernichtet. Ätherische Öle im Aufguss können diese Wirkung unterstützen. Das Eukalyptusöl kennt jeder Saunabesucher, es fördert den positiven Einfluss auf die Atemwege. Aber auch Fichtennadelöl oder Latschenkieferöl haben diese Wirkung. Bei ätherischen Ölen, die in der Sauna verwendet werden, ist auf die Qualität zu achten. Hochwertige ätherische Öle erhalten Sie bei uns in der Kulmland Apotheke. Minderwertige Öle können sich in der Hitze zersetzen und in schädliche Stoffe umgewandelt werden! Die Sauna hat auch beruhigende Wirkungen auf das vegetative Nervensystem. Ätherische Öle aus Lavendel und Orange fördern diese Wirkung und man wird entspannter und kann besser schlafen. Die Muskulatur wird besser durchblutet. Nach dem Sport ist ein Saunagang sehr zu empfehlen, damit sich die Muskeln erholen können. Das Kaltwasserbad oder eine kühl bis kalte Dusche nach jedem Saunagang unterstützen die Wirkung. Diese Wechselbäder (heiße Sauna, kaltes Bad bzw. Dusche) stärken das Herzkreislaufsystem. Wichtig dabei ist, sich langsam daran zu gewöhnen.

Saunaessenzen von TAOASIS

Unser Apotheken Tipp:

Sich mit Salz oder Honig, während des Saunaganges einzureiben.

Impressum: Für den Inhalt verantwortlich: Mag. pharm. Angelika Emmerich-Potzmann, Layout: Grafik&Design Anton Schlögl, +43 664/5216900, Fotos: Phoenix, AdobeStock, Mag. pharm. Angelika Emmerich-Potzmann.

Gutscheine gültig nur bei Kauf des abgebildeten Produkts innerhalb des angegebenen Zeitraums. Gültig solange der Vorrat reicht. Symbolbild. Keine Barablöse.

* Promotion: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Arzneimittels/Medizinprodukts informieren Gebrauchsanweisung bzw. Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

** Promotion: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Arzneimittels/Medizinprodukts informieren Gebrauchsanweisung bzw. Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen Arzneimittels beruht ausschließlich auf langjähriger Erfahrung.

** Promotion: Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

*** Promotion: Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke. Bilanzierte Diät.

**** Promotion: Homöopathie dient zur Anregung der körpereigenen Regulation. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Homöopathie - Die Medizin der ganzen Person

Die Homöopathie ist ein Teilgebiet der Gesamtmedizin. Möglicherweise ist es auch sinnvoll, das eine zutun ohne das andere zu lassen. Eine Universaltherapie mit deren Hilfe man alles heilen kann, ist die Homöpathie nicht, daher darf man sie auch nicht losgelöst von der Schulmedizin betrachten. Je nach Erkrankungen ist unter Umständen die Schulmedizin mit einer Operation die vorrangige Behandlungsmethode, für andere Beschwerden und Erkrankungen kann die Homöopathie wieder schneller zum Erfolg führen.
Damit der Homöopath das richtige Arzneimittel herausfindet, muss er sich mit dem Patienten ausgiebig unterhalten. In diesem Anamnesegespräch wird der Patient als Gesamtheit erfasst, weil der Mensch eine Einheit aus Seele, Geist und Körper bildet. Faktoren, die dabei berücksichtigt werden sind:

- Art und Qualität der Beschwerden
- Zeitpunkt des Auftretens
- Ereignisse und Lebensumstände
- Ursachen für Besserung oder Verschlechterung der Beschwerden
- Seelische Verfassung, schlechte-gute Laune, weinerlich, traurig, ruhig, usw.
- Charakter allgemein
- Frühere Krankheiten auch in der Familie

Jeder Mensch ist wie sein Fingerabdruck einzigartig. Durch die in der Anamnese erfahrenen Antworten und Erkenntnissen zieht der Homöopath dann seine Schlüsse. So schließt er vom individuellen Krankheitsbild auf die passende Arznei. Das bedeutet, dass ein Mittel, das dem einen gegen seinen Schnupfen geholfen hat, nicht auch gleichzeitig dem anderen helfen muss. Homöopatiker lassen sich also nicht bei jedem Krankheitsbild gleich einsetzen und lassen sich auch nicht im gleichen Krankheitsfall von Patient zu Patient austauschen.

Die hier angeführten Mittel sind nur eine kleine Auswahl, die ein Homöopath in die engere Wahl anhand einer Anamnese ziehen kann. Die Listen haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Homöopathie bei Mittelohrentzündung:

Bei den ersten Anzeichen einer Mittelohrentzündung können diese beiden Mittel einen halben Tag lang jeweils alle halbe Stunde im Wechsel eingenommen werden.

Mittel	Erkrankungen	Leitsymptome
Atropa belladonna	Mittelohr-Entzündungen, grippaler Infekt, Husten, Kopfschmerzen, Verbrennungen, Sonnenbrand, Sonnenstich	Plötzlich klopfend, pulsierender Ohrenschmerz vor allem rechts, als Folge von kaltfeuchtem Wind, Zug oder Sonnenbestrahlung. Verschlechterung: nachts, durch Geräusche und bei Licht Verbesserung: im aufrechten Sitzen, beim Rückwärtsbeugen
Ferrum phosphoricum	Beginn einer entzündlichen Erkrankung mit langsamen Fortschritt.	Anfangs klopfende Ohrenschmerzen, mit Fieber bis 38,5° immer zur selben Stunde, eignet sich vor allem für Mittelohrentzündungen mit unspezifischen Symptomen. Verschlechterung: nachts zwischen 4:00 - 6:00 morgens Verbesserung: durch kalte Anwendungen, sanfte Bewegung und Umhergehen
Apis mellifica	Mittelohrentzündung Halsentzündung	Stechende Ohrenschmerzen Verschlechterung: Durch Wärme, Berührung, nachmittags Verbesserung: An der frischen Luft, durch Kühlung
Mercurius solubilis	Eitrigen Schleimhautentzündungen Rachen, Hals, Mundschleimhaut, Schnupfen, Mittelohr	Schleimhautentzündungen mit starker Speichelbildung und üblen Mundgeruch, und metallischem Geschmack im Mund. Verschlechterung: nachts, im warmen Bett oder Raum, bei nasskaltem Wetter Verbesserung: Durch kalte Getränke, in Ruhe

Homöopathie bei Kehlkopfentzündung:

Die Kehlkopfentzündung, eine Entzündung des Rachens und /oder des Kehlkopfs, ist meist eine Begleiterscheinung einer Erkältung, oder aber eine Überanstrengung durch zu lautes vieles Reden, in trockenen Räumen. Die Stimme ist dann heiser und rau oder ganz verschwunden.

Mittel	Erkrankungen	Leitsymptome
Euspongia officinalis	Kehlkopf- und Rachenent-zündung, Schnupfen, Reizhusten	Katarrh der oberen Luftwege, quälender vom Kehlkopf verursachter bedingter Räusperhusten, Krupphusten. Heiserkeit mit bellendem trockenem pfeifendem Husten, nächtlich asthmaartig. Verschlechterung: vor Mitternacht Verbesserung: durch Essen und warmes Trinken
Hepar sulfuricum	Kehlkopf- und Rachenent-zündung, Mandelentzündung, chronische Mittelohrentzündung	Krupphusten durch kalte trockene Luft ausgelöst, scharrender Husten mit wenig Auswurf Verschlechterung: Durch kalte Luft Verbesserung: Durch Wärme
Ammonium bromatum	Reizhusten, Krupphusten, Kehlkopfentzündung, Heiserkeit	Infektion breitet sich von den oberen in die unteren Atemwege aus, Kitzelhusten, nervöse Reizkatarrh Verschlechterung: nachts Verbesserung: Durch Wärme
Arum triphyllum	Kehlkopf- Rachenentzündung, Heiserkeit, Verlust der Stimme, Schnupfen	Heiser, dass die Stimme immer umschlägt. Verschlechterung: Durch Wärme Verbesserung: Durch Essen, an der frischen Luft
Causticum	Chronisch Kehlkopf-Rachenentzündung	Verlust der Stimme, berührungsempfindlicher Kehlkopf, auch ein kalter Luftzug verursacht Schmerzen, Husten mit gleichzeitigem Urinabspritzen Verschlechterung: morgens zwischen 3 und 5 Uhr Verbesserung: In Bettwärme und durch kaltes Trinken

Unser Apotheken Tipp:

Hustenwohl Krupphusten:

Die ätherische Ölmischung wird in einer Mischung aus Jojobaöl, Arnikaöl, Fett und Johanniskrautöl eingebracht. Aufgetragen auf Brust und Rücken unterstützt es ein erleichterndes Atmen.

Seit Februar erhalten wir tatkräftige Unterstützung von unserem jüngsten Lehrling - **Denise Ernst.**

Sie entdeckte ihr Interesse für den Lehrberuf „Pharmazeutisch-kaufmännische Assistentin“ im Zuge eines Schnupperpraktikums. Sie ist sehr interessiert an allen Tätigkeiten in der Apotheke und somit eine Bereicherung für das Team. In ihrer Freizeit macht Sie gerne eine Spritztour mit ihren Freunden, spielt gerne Volleyball und geht mit ihrem Hund Gina spazieren. Wir wünschen ihr weiterhin viel Freude und Elan.

Homöopathie bei Halsschmerzen:

Mandelentzündungen werden meist durch Viren hervorgerufen. Als Begleiterkrankung kann eine Mandelentzündung auch bei einer Infektionskrankheit wie Scharlach oder Pfeiffer‘ schem Drüsenfieber auftreten. Typisch sind plötzlicher Beginn mit hohem Fieber, Schluckbeschwerden und Halsschmerzen. Dabei sind die Mandeln rot und - bei einer eitrigen Mandelentzündung – gelblich schmierig belegt.

Mittel	Erkrankungen	Leitsymptome
Atropa belladonna	Mittelohr-Entzündungen, Mandelentzündung, grippaler Infekt, Husten, Kopfschmerzen	Die Mandelentzündung ist meist Folge von feuchtkalter Verkühlung. Rachen und Zunge glänzen hellrot: „Himbeerzunge“ Mandeln sind stark geschwollen, brennender klopfender Schmerz Verschlechterung: Schlucken kalter Getränke Verbesserung: Im aufrechten Sitzen.
Lac caninum	Entzündungen die wandern, Kopfweh, Schwindel und wandernde rheumatische Beschwerden.	Schmerzen beim Schlucken, die von einem Tag auf den anderen die Seite wechseln. Verschlechterung: Am 1. Tag der Erkrankung morgens, am 2. Tag abends Verbesserung: Durch kalte Anwendungen
Apis mellifica	Mittelohrentzündung Halsentzündung	Blass bis feuerrote Mandeln geschwollen inkl. des Gaumenzäpfchens, stechen und schmerzen, dass man sich nicht einmal einen Tropfen Wasser zu schlucken traut. Verschlechterung: Durch Wärme, Berührung, nachmittags Verbesserung: Durch kalte Getränke
Mercurius bijodatus	Eitrigen Schleimhautent-zündungen Rachen, Hals	Von der dunkelrot geschwollenen Mandel geht ein scharfer stechender Schmerz aus. Eitrige Beläge bevorzugt auf linker Mandel. Verschlechterung: nachts, beim Schlucken Verbesserung: Durch kalte Getränke, kühle Anwendungen
Mercurius jodatus flavus	Eitrigen Schleimhautent-zündungen Rachen, Hals	Wenn die Halsschmerzen von der rechten Mandel ausgehen
Lachesis	Angina und andere eitrige Entzündungen	Halsschmerz wandert von links nach rechts. Trotz Schmerz muss man ständig schlucken, man verträgt kein Tücherl um den Hals. Verschlechterung: nachts beim Erwachen, Schlucken Verbesserung: Durch kalte Getränke

Unser Apotheken Tipp:

TEM Halsfit

Zusammengestellt nach den Richtlinien der traditionellen Europäischen Medizin enthält die Mischung Extrakte von Propolis, der Weide, der Ringelblume und der Wacholdersprossen. Dadurch unterstützen diese Tropfen Ihren Körper in der Abwehr gegen Viren und Bakterien. Durch die ständige Entgiftung kann Ihr Körper die Entzündung und Schmerzen besser und schneller bekämpfen.

Unser Apotheken Tipp:

Stimmwohl:

Am besten 4x täglich in den Mund und Rachen sprühen. Der Spray schützt vor Heiserkeit bei stark beanspruchter Stimme. Die ätherischen Öle wirken desinfizierend, antiseptisch, keimtötend, krampflösend und schleimhautberuhigend.

Räuchern mit Weihrauch

Das Räuchern von Haus und Hof um die Weihnachtszeit ist eines der ältesten Rituale. Es dient der Reinigung, soll vor Bösem schützen und soll Segen und Gesundheit ins Haus bringen.

In den 12 Raunächten rund um Weihnachten räuchern viele ihr Eigenheim, um mit dem alten Jahr abzuschließen und um sich auf Neues einzustellen. Sie gehen auf den germanischen Mondkalender zurück. Die 4 wichtigsten Räuchernächte sind die Thomasnacht am 21. Dezember, die Christnacht, Silvesternacht und die Dreikönigsnacht. Räucherungen können aber auch an jedem anderen Tag durchgeführt werden.

Bei uns in der Kulmland Apotheke sind wieder verschiedene Weihrauchsorten und Mischungen eingelangt. Auch die wunderschönen Räuchergefäße und die Räucherkohle erhalten Sie bei uns aus einer Hand.

Zur Ruhe kommen

Wenn die Kohle glüht, also weiß wird, kann man den Weihrauch oder das Räucherwerk darauf geben. Bei der Tradition des Räucherns wird altes Wissen wiederbelebt und ermöglicht es, nicht nur das Haus zu reinigen, sondern auch sich selbst einen ruhigen und entspannten Moment zu gönnen. „Mit einer Räucherung wird auch Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht und harmonisiert“

Freischalten des Kundenkartenbonus

Vergessen sie nicht, ab Mitte Jänner 2021 schalten wir Ihren Kundenkartenbonus frei! Sie können Ihn beim nächsten Privat-Einkauf in der Apotheke einlösen.

Ein Geschenktipp Gesundheit aus der Apotheke!

Bei uns finden Sie Geschenkideen für jeden Geschmack, ob hochwertige Apothekenkosmetik wie La Roche, Louis Widmer, Eucerin oder Theiss - Olivenöl, Wohlfühlbäder sowie ätherische Öle in den verschiedensten Duftrichtungen.

Wir beraten Sie gerne beim Aussuchen der gesunden Geschenke für Ihre Liebsten und selbstverständlich verpacken wir diese liebevoll und völlig kostenlos! Wenn Sie sich nicht entscheiden können, schenken Sie Ihren Liebsten einen Gutschein aus der Kulmland Apotheke, denn dieser wird sich beim nächsten Besuch in Gesundheit verwandeln!