

Unsere Manufaktur stellt vor

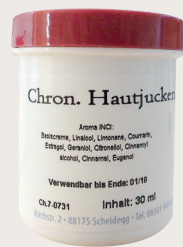
Natürliches für den Winter



1
**BLEIB
GESUND**



2
**NARBEN-
PFLEGE-
CREME**



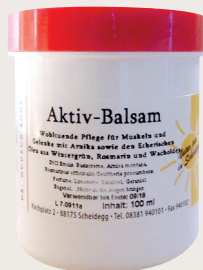
3
**CHRON.
HAUT-
JUCKEN**



7
**LUST AUF LEBEN:
BERGAMOTTE-
ORANGE**



4
**ERSTE
ABWEHR**



5
**AKTIV
BALSAM**



6
**KISSENSPRAY
ZIRBELKIEFER**

Fertigung in unserer Manufaktur
Für die Produktion unserer Natur-
produkte nach eigenen Rezepturen
gibt es in der Apotheke einen
abgetrennten Bereich.

Wir arbeiten nach den strengen
GMP-Richtlinien (Good Manufacturing
Practice = gute Herstellungspraxis)
– also stets hygienisch einwandfrei.
Zudem verwenden wir ausschließlich
Rohstoffe von höchster Qualität.
Darauf können Sie sich verlassen.

1 BLEIB GESUND RAUMSPRAY

Gut gelaunt trotz miesen Wetters? Ja, natürlich – mit diesem frischen und reinigenden Duft. Mit Cajeput, Zitrone, Eucalyptus, Grapefruit und Zimt. Sehr praktisch auch für unterwegs!

50 ml **5,90 Euro**

2 NARBENPFLEGECREME

Wertvolle ätherische Öle werden hier zu einer wunderbaren Pflegecreme verarbeitet: Rose, Rosenholz, Myrrhe, Lavendel und Immortelle – das Beste, das die Welt der Düfte zu bieten hat!

30 ml **12,95 Euro**

3 CHRONISCHES HAUTJUCKEN SALBE

Wenn die Haut verrücktspielt, ist die richtige Pflege besonders wichtig. Hier verhelfen Kamille blau, Lavendel und Bergamotte der Haut zu neuer Ruhe.

30 ml **9,90 Euro**

4 ERSTE ABWEHR

Ravensara, das Öl des Kampferbaums, besitzt hervorragende Eigenschaften für die Erkältungszeit. Gemeinsam mit desinfizierender Zitrone reinigt es die Raumluft und mindert Ansteckungsgefahr.

10 ml **8,90 Euro**

5 AKTIV BALSAM

Ein wahrer „Wunder-Balsam“, der Sie bei all Ihren Aktivitäten unterstützt! Der hohe Anteil an Arnikaöl pflegt Haut und Gelenke auf eine intensive und wohltuende Weise. Rosmarin und Wacholderbeere kurbeln die Durchblutung an und stärken somit das Muskelgewebe. Zusätzlich gönnt die ganz besondere Kraft des Wintergrünöls auch schmerzenden Gelenken Linderung.

100 g **9,90 Euro**

6 KISSENSPRAY ZIRBELKIEFER

Das Öl der Zirbelkiefer stärkt, kräftigt und unterstützt nach langer Krankheit. Übrigens: Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass der Duft der Zirbelkiefer den Schlaf besonders erholsam macht!

20 ml **6,90 Euro**

7 LUST AUF LEBEN: BERGAMOTTE-ORANGEN-ÖL

Kaum ein Duft lässt uns so sehr an Sommer und gute Laune denken wie die Orange. Und kaum einer heitert unsere Stimmung auf wie die Bergamotte. Als Mischung schenken die beiden uns einfach Lust auf Leben!

10 ml **9,80 Euro**

Journal für unsere Kunden
4 x Jahr kostenlos
Winter | 2017

MARIENAPOTHEKE
SCHEIDEGG
Dr. Gudrun Roos



Ja, natürlich!

Allgemeine und traditionelle europäische Medizin | Naturprodukte



So kommen Sie
gut durch den Winter!



MARIENAPOTHEKE
SCHEIDEGG

Dr. Gudrun Roos



Kirchstraße 2 · D-88175 Scheidegg
Tel.: +49 8381 940101 · Fax: 940102
info@marienapotheke-scheidegg.de
www.marienapotheke-scheidegg.de



Unsere Öffnungszeiten
Montag bis Freitag:
von 8.15 bis 12.30 Uhr
und 14.30 bis 18.30 Uhr
Samstag:
8.30 bis 12.30 Uhr

Impressum

Herausgeberin: Marienapotheke Scheidegg,
Inhaberin: Dr. Gudrun Roos e. K., Kirchstraße 2,
88175 Scheidegg, Verantwortlich für den Inhalt:
Dr. Gudrun Roos, Fotos: Fotostudio Weimann,
www.Pixabay.com, Archiv Marienapotheke,
Konzeption und Umsetzung: www.text-konzept.biz
und Michaela Maurer, Satz + Gestaltung

LEBENSWICHTIGES VITAMIN D

Warum dieses
Vitamin so wichtig für
die Gesundheit ist.

ALLES GUTE FÜR DIE HAUT

Im Winter braucht
die Haut unsere ganze
Aufmerksamkeit.

FRAUENPOWER VERLEIHT FLÜGEL

Dieses Thema geht
vor allem uns Frauen
etwas an.



Dr. Gudrun Roos

Liebe Leserinnen und Leser.

Gerade im Herbst und Winter, wenn wieder viele trübe und nasskalte Tage vor der Tür stehen, ist es besonders wichtig, auf sich zu achten und sich etwas „Gutes“ zu tun. Es gibt so vieles, was Menschen glücklich machen (kann), was im Alltag aber leider oft übersehen oder vergessen wird.

Wir in der Marien-Apotheke möchten Sie dazu anregen, sich Gedanken darüber zu machen, was SIE glücklich macht. Hier kann auch die Aromatherapie helfen. Wir laden Sie deshalb ein, an unserer Duft-Bar zu schnuppern und sich inspirieren zu lassen.

Außerdem widmen wir uns einigen Kräutern, die die Natur seit jeher für die Frau bereithält – als sinnvolle Unterstützung in vielen „Aufbruchphasen“.

Schließlich sollen noch einige Experten zum Thema Vitamin D zu Wort kommen. Das „Sonnenvitamin“ ist vor allem in der sonnenarmen Jahreszeit eine wichtige Unterstützung und Hilfe für unser Immunsystem.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und einen gesunden Winter. Ja, natürlich freuen wir uns, Sie auch persönlich beraten zu dürfen!

Ihre Dr. Gudrun Roos mit dem Team der Marienapotheke

Vitamin D ist lebensnotwendig

Besser und gesünder leben mit dem »Sonnenvitamin«

Das lebensnotwendige Vitamin D kann der Mensch mit Hilfe von Sonnenlicht selbst herstellen. Es ist an verschiedenen Prozessen im Körper beteiligt. Zum Beispiel stärkt es die Knochen und hat Einfluss auf die Muskelkraft. Und deshalb hat Vitamin D eine Schlüsselfunktion für die Gesundheit.

Vitamin D ist an sehr vielen Regulierungsvorgängen in den menschlichen Körperzellen beteiligt. Ein Vitamin-D-Mangel erhöht das Krankheitsrisiko ganz erheblich – vor allem im Winter, wenn die Sonne in unseren Breitengraden viel zu tief steht, um für die erforderliche UV-Strahlung zu sorgen.

JEDER MENSCH BRAUCHT VITAMIN D

Heute weisen viele Menschen einen erheblichen Vitamin-D-Mangel auf. Deshalb befassen sich weltweit Forscher mit diesem Thema, da bei verschiedensten Krankheitsbildern vermehrt ein Mangel an Vitamin D festgestellt wurde. Auch Dr. Robert O. Young, dessen Arbeit ich seit Jahren verfolge, kam zu dem Schluss, dass ein Vitamin-D-Mangel durch natürliche Ergänzungspräparate auszugleichen sei. Zudem sollen naturgesunde Maßnahmen getroffen werden, die einen verantwortungsvollen Umgang mit der Sonne ermöglichen.

ES GIBT MITTEL GEGEN VITAMIN-D-MANGEL

Wer sich bei Sonne regelmäßig draußen bewegt, kann 80–90 % des Vitamin-D-Bedarfs selbst produzieren, der Rest wird über die Ernährung abgedeckt – hier ist die Konzentration in fetten Fischarten wie Lachs, Hering oder Makrele hoch; auch Leber, Eigelb und einige Speisepilze enthalten Vitamin D. Wer auf diesen Wegen zu wenig Vitamin D erhält, braucht zur Versorgung alternative Strategien.

VERSORGUNG MIT VITAMIN D IM WINTER

Im Winter leben gesunde Menschen von ihren eingelagerten Vitamin-D-Vorräten. Schwinden diese, braucht es Ersatz. Wir von der Marienapotheke bieten Ihnen eine Reihe von ausgezeichneten Vitamin-D-Präparaten – als Kapseln, Tabletten und Tropfen. Kommen Sie bei uns vorbei, wir beraten Sie gerne.



Sonniges Orangengebäck für den Winter. Ein Rezept von unserer PTA Lydia Fässler



Bergamotte-Orangen-Öl

10 ml 9,80 Euro

125 g Maismehl, 100 g Weizenmehl 550, 100 g Zucker und ein halbes Päckchen Backpulver mischen. 150 g zimmerwarme Margarine/Butter zugeben und alles kneten, bis der Teig von geschmeidiger Konsistenz ist. Danach mit der Schale einer halben Bio-Orange abschmecken, 10 Tropfen Orangenöl dazugeben und nochmals durchkneten.

Den Teig mit Streumehl zu Kugeln formen, aufs Backblech legen, etwas flachdrücken und dann im auf 160 °C vorgeheizten Backofen in 20–25 Minuten knusprig-braun backen.

Varianten

Sie können anstatt Orangenöl auch 2 Tropfen Limettenöl nehmen. Auch eine glutenfreie Variante ist möglich – einfach Weizen- durch Reismehl ersetzen.

Kommen Sie doch mal auf einen „sonnigen“ Keks und eine Tasse Tee in der Marienapotheke vorbei.



Hau(p)tsache gut gepflegt!

Trockene Heizungsluft, kalte Außentemperaturen und häufiges Händewaschen – das sind nur drei Gründe, warum die Haut im Winter besondere Pflege braucht.

Im Winter ist die Hautpflege besonders wichtig

Unsere Haut ist mit bis zu 2 m² das größte Sinnesorgan des Menschen. Sie ist 2–6 mm dick und kann bis zu 4 kg schwer sein. Mit sinkenden Temperaturen braucht unsere Haut mehr Aufmerksamkeit als üblich. Wir verraten Ihnen, was Sie dazu brauchen.

UNSERE HAUT: EIN WAHRES WUNDER DER VIELSEITIGKEIT

Sinkt die Temperatur unter 8 °C, verlangen die Talgdrüsen ihre Produktion, dafür gibt die Haut weniger Feuchtigkeit ab. Problematisch wird es, wenn wir von draußen ins Warme kommen. Dann braucht der Teint Unterstützung durch reichhaltigere Pflege und pflanzliche Öle, die der natürlichen Lipidschicht der Haut ähneln. Achtung! Cold-Creams sind keine Alternative zur täglichen Gesichtspflege. Sie schützen zwar vor Kälte, können in warmen Räumen aber zu gefährlichem Hitzestau führen.

DAS IST GUT FÜR DIE HAUT

Bestens pflegen z. B. Argan-, Nachtkerzen- und Aprikosenkernöl. Ebenso sind Sheabutter oder Linolsäure schützende Wirkstoffe gegen Kälte. Ellenbogen und Knie werden im Winter ebenfalls oft trocken.

Einfacher Tipp für eine sanfte „Abreibung“: Mischen Sie zwei Esslöffel Zucker mit einem Löffel Mandelöl. Und Moorprodukte oder die wertvollen Öle aus Weihrauch und Lavendel verleihen trockenen Beinen Feuchtigkeit.

AUF DIE DAUER HILFT FRAUENPOWER

Muskatellersalbei Salvia sclarea

Ein interessanter Duft mit außergewöhnlicher Wirkung: Muskatellersalbei beruhigt die Nerven, wirkt gleichzeitig belebend und aktivierend. Die Pflanze war bereits im Mittelalter bekannt und wurde für medizinische Zwecke verwendet. Aufgrund der krampflösenden Eigenschaften in Verbindung mit der sanften Wirkung auf das Hormonsystem, ist dieses besondere Öl bei verschiedenen Frauenthemen – wie bei Unregelmäßigkeit oder Schmerz im Rahmen der Regelblutung oder bei Beschwerden im Klimakterium – geradezu ideal.

Rose Rosa damascena

Der blumige Duft der Damaszener-Rose verströmt Freude und unbefangene Heiterkeit. Er durchdringt den ganzen Körper und berührt tief im Herzen. Bei großer Trauer, Kummer und Depression, die über Jahre hinweg Gefühle abgestumpft haben, wirkt Rose harmonisierend und lindernd. Sie entspannt, stärkt Herz und Nerven – ein Öl für die besonderen Phasen im Leben!

Frauenpower-Öl

30 ml
9,90 Euro

Frauenpower

20 ml
6,90 Euro



VERANSTALTUNGSHINWEIS

VITAMIN D – EIN VIELFÄLTIGES VITAMIN!

Ein Vortrag von Michael Mala, Dr. Loges GmbH.

Termin: Donnerstag, 18. Januar 2018, 19.00 Uhr, Cafeteria des Seniorenheims St. Vinzenz, Scheidegg

Stark wie 7 Tage Sonnenenergie



Das Sonnen-Vitamin-Depot

- **1 x wöchentliche Einnahme:** Einfache Basisversorgung mit Vitamin D
- **Optimal dosiert:** Gemäß der Empfehlung von Ernährungsexperten
- **Fruchtiges Gel-Tab:** Schmeckt Kindern ab 1 Jahr und der ganzen Familie



Dr. Loges
Naturheilkunde neu entdecken