

## Schenken Sie doch einfach mal etwas für die Schönheit!

Alle Jahre wieder! Weihnachten ist für viele die schönste Zeit des Jahres. In den Häusern rücken die Menschen zusammen und genießen den Winter bei einer Tasse Tee und selbst gebackenen Plätzchen. Doch für einige bedeutet Weihnachten auch Stress. Richtig, das liegt daran, dass viele nicht wissen, was sie schenken sollen. Wir haben da ein paar Ideen ...

Es heißt zwar, dass man Schönheit nicht kaufen kann, man kann aber etwas für die Schönheit erwerben. Denn wer sich richtig und mit hochwertiger Kosmetik pflegt, tut sich viel Gutes. An Weihnachten können Sie sich selbst beschenken oder Ihren Lieben ein „Schönheits-Geschenk“ auf den Gabentisch legen.

### KARISSMA IST EIN GESCHENK DER NATUR

Mit den in unserer Scheidegger Manufaktur hergestellten Produkten der Serie Karissma – Naturkosmetik mit der Kraft des Öls – machen Sie den Beschenkten mit Sicherheit eine große Freude. Für die hochwertigen Produkte dieser Serie verwenden wir ausschließlich ausgesuchte Öle, Essenzen und Kräuter, die unsere hohen Qualitätsansprüche zu 100 % erfüllen. Mit Karissma schenken Sie das Beste für die Haut. Karissma – exklusiv in Ihren Marienapotheken Scheidegg und Heimenkirch.

### DR. HAUSCHKA AUF DEM GABENTISCH

Seit vielen Jahren schon steht die Marke Dr. Hauschka für kosmetische Produkte auf natürlicher Basis ohne konservierenden Alkohol. Basis der Dr. Hauschka Produkte sind Auszüge von Heilpflanzen, die in einer sorgsam zusammengestellten Komposition ihre Wirkung entfalten. Dr. Hauschka Kosmetik – garantiert ohne Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe – verhilft der Haut gezielt und ganzheitlich zurück zu ihrem natürlichen Gleichgewicht.

### WEITERE GESCHENKIDEEN

Verschiedene Duft- und Aromaöle und die entsprechenden Diffuser und Lampen, Kerzen mit und ohne Duft, Kneipp-Produkte, wertvolle Pflegeprodukte für Sie und Ihn, Gutscheine und vieles mehr.



Ideales Geschenk: Set von Dr. Hauschka.



Hochwertig und schön: Karissma in der edlen Geschenckpackung.

## Unsere Manufaktur stellt vor

Natürliches für den Winter



Fertigung in unserer Manufaktur  
Für die Produktion unserer  
Naturprodukte 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 GUAT MAGNESIUMGEL K UND GUAT MAGNESIUMGEL W

Wunderbar geeignet für die sportliche Fitnessmassage. Vor dem Sport leicht wärmend mit Ingwer, Rosmarin und Zimt – nach dem Sport kühlend mit Zitrone, Wintergrün und Minze. In jedem Fall aber mit 25 % Magnesium: für eine entspannte und lockere Muskulatur.

100 ml 14,90 Euro

### 2 AKTIV-BALSAM

Bleiben Sie aktiv und beweglich mit diesem ganz besonders cremigen Balsam! Bewährte Inhaltsstoffe wie Arnika, Rosmarin, Kampfer und Wintergrün pflegen den ganzen Bewegungsapparat im Alltag und bei besonderen Belastungen.

100 ml 9,90 Euro

### 3 GUAT WICHTEL

Seit vielen Jahren ein Klassiker in der erkältungsgefährdeten Zeit. Fein eingebettet in Orange und Rosenholz, sorgen die Kräfte der Weißtanne für gesunden Atem. Sie wissen ja: Waldarbeiter kennen keine Atembeschwerden.

10 ml 9,90 Euro

### 4 GUAT RÜCKENSTEIF

Dieses Hautöl hilft Ihnen, Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich wohltuend zu lösen. Wintergrün und Wachholder im Zusammenspiel mit Rosmarin, Ingwer und Pfeffer kurbeln die Durchblutung an und stärken das Muskelgewebe.

30 ml 12,95 Euro

### 5 GUAT WINTERDUFT

Gemütliche Winterabende in entspannter und wohltuender Atmosphäre. Dieser Duft mit Weihrauch, Rose und Mandarine zaubert Sie in eine wunderbare Winterwelt.

10 ml 8,95 Euro

### 6 GUAT KISSENSPRAY FREIER ATEM

Mit der Kraft der Weißtanne einer Erkältung trotzen! Unser Kissenspray reinigt die Raumluft und verschafft Ihnen freien Atem.

20 ml 7,90 Euro

### 7 GUAT SCHRUNDENSALBE

Unsere erste Wahl bei besonders stark beanspruchter Haut. Weihrauch und Lavendel verleihen dieser Creme gemeinsam mit Rosenholz und Rosengeranie ihre regenerierende Wirksamkeit.

50 g 7,95 Euro

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

MARIENAPOTHEKE  
HEIMENKIRCH  
Dr. Gudrun Roos



Kemptener Straße 2 · D-88178 Heimenkirch  
Tel.: +49 8381 1469 · Fax: 5983  
info@marienapotheke-heimenkirch.de  
www.marienapotheke-heimenkirch.de

Unsere Öffnungszeiten  
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag  
8.00 bis 12.30 Uhr und 14.30 bis 18.00 Uhr  
Mittwoch, Samstag: 8.00 bis 12.00 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,  
WALA Heilmittel/Dr. Hauschka,  
Archiv Marienapotheke.  
Zeichnung Apotheke:  
Melanie Maurer, Oberreute  
Konzeption und Umsetzung:  
www.text-konzept.biz und  
Michaela Maurer,  
Satz + Gestaltung, Eglofs



# Ja, natürlich!

Allgemeine und traditionelle europäische Medizin | Naturprodukte

Jetzt kann der Winter  
ruhig kommen!



SCHMERZEN, DAS  
MUSS WIRKLICH  
NICHT SEIN

Wir haben etwas gegen  
Schmerzen – in unseren  
Apotheken



NEU BEI UNS!  
DR. HAUSCHKA

Hochwertige Natur-  
kosmetik in der Filiale  
Scheidegg



GESCHENKTIPPS  
AUS DER  
APOTHEKE

Die idealen Geschenke  
gibt es in den Marien-  
apotheken



Dr. Gudrun Roos

Liebe Leserinnen und Leser.

Der hintersinnige und scharfe Beobachter Georg Christoph Lichtenberg (1742–1799) hat in seinen „Sudelbüchern“ folgenden Aphorismus niedergeschrieben: „Man klagt so sehr bei jedem Schmerz und freut sich so selten, wenn man keinen fühlt.“ Natürlich ist es eine wahre Freude, wenn wir schmerzfrei sind – aber tatsächlich spüren wir aktuell erlebte Schmerzen leider deutlicher als ihre Abwesenheit. Und weil der Schmerz ein so wichtiges Thema ist, rückt er auch bei der Marienapotheke in den Fokus.

Wir informieren Sie auch über die Heilpflanze des Jahres 2019, das Johanniskraut. Sie ist gerade im Winter wegen seiner stimmungsaufhellenden Wirkung ein bewährtes Mittel, das übrigens auch zur Linderung von Schmerzen beiträgt.

Ab sofort können wir Ihnen mit Dr. Hauschka auch eine neue Kosmetikreihe präsentieren. Sicher kennen Sie diese hochwertigen Produkte – schön, dass Sie nun auch bei uns zu haben sind.

Draußen wird es früher dunkler, und es wird kälter. Bald kommt der erste Schnee – und Weihnachten steht auch vor der Tür. Falls Sie sich in Sachen Geschenke noch inspirieren lassen möchten, kommen Sie zu uns. In den Marienapotheken Scheidegg und Heimenkirch finden Sie garantiert das passende Geschenk für Ihre Lieben. Wir wünschen Ihnen eine schöne Winterzeit und ein frohes Weihnachtsfest.

Ihre Dr. Gudrun Roos mit dem Team der Marienapotheken

Wir haben etwas gegen Schmerzen

## Schmerz, lass nach!

Schmerzen sind vor allem ein Alarmsignal des Körpers. Ganz gleich, wie Schmerzen empfunden werden, sie haben eines gemeinsam, denn sie signalisieren: „Achtung, in deinem Körper stimmt etwas nicht!“

Am Wichtigsten bei der Schmerzthematik ist, dass die Ursachen der Schmerzen gefunden und beseitigt werden. Bis das der Fall ist, braucht niemand Schmerzen zu erleiden.

### VIER MITGLIEDER DER SCHMERZLINDERNDEN FAMILIE

Die bekannten Wirkstoffe Paracetamol, Acetylsalicylsäure (ASS), Ibuprofen und Diclofenac sind immer eine gute Wahl. Sie gehören der gleichen Wirkstofffamilie an, unterscheiden sich jedoch in der Wirkung sowie bei eventuellen Nebenwirkungen.

ACETYLSALICYLSÄURE (ASS) ist der Klassiker unter den rezeptfreien Schmerzmitteln. Die antientzündliche und fiebersenkende Wirkung lindert bei Erwachsenen Erkältungsbeschwerden. Weil ASS auch die Blutgerinnung beeinträchtigt, sollte es bei Regelbeschwerden nicht eingenommen werden. Schwangere dürfen ASS nur in Rücksprache mit dem Arzt einnehmen, Kinder und Jugendliche überhaupt nicht.

IBUPROFEN wird immer beliebter. Das liegt auch am geringeren Blutungsrisiko gegenüber ASS. Dazu kommt die starke anti-entzündliche Wirkung, was sich gerade im

Bereich der Muskeln, Knochen und Gelenke positiv auswirkt. Und: Ibuprofen kann auch Kindern verabreicht werden.

DICLOFENAC wird bei Gelenkschmerzen, rheumatischen Beschwerden, Rückenschmerzen, Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen und anderen Sportverletzungen eingesetzt. Selbst in rezeptfrei erhältlichen Dosierungen ist Diclofenac wirksamer als seine Verwandten. Auch der schmerzlindernde und entzündungshemmende Effekt setzt sehr schnell ein. Vorsicht bei empfindlichem Magen!

PARACETAMOL ist ein bewährtes Basismittel, das z. B. bei Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Kopfschmerzen und wegen der fiebersenkenden Wirkung bei grippalen Infekten zum Einsatz kommt. Auch darf Paracetamol, in Absprache mit dem Arzt, während der gesamten Schwangerschaft eingenommen werden – und auch Säuglinge ab sechs Monaten vertragen es gut. Achtung! Bei Überdosierung kann Paracetamol zu Schädigungen der Leber – bis hin zum Leberversagen – führen.

Für welches Mittel Sie sich auch entscheiden, ein Grundsatz gilt immer: Wer länger als ein paar Tage Schmerzmittel einnehmen muss, sollte unbedingt mit seinem Arzt sprechen!

### Unser homöopathischer Tipp



Natürliche Schmerzlinderung

80 Tabletten  
12,95 Euro

## Rhus toxicodendron

Ein persönlicher Tipp von Frau Sabine Graßl, unserer Fach PTA für Naturheilkunde und Homöopathie

Ein tolles homöopathisches Schmerzmittel ist Rhus toxicodendron, der Giftsumach. Schmerzen von Muskeln, Sehnen und Gelenken – oft Folgen von Überanstrengung – werden schnell gelindert. Ganz typisch für den „Rhus-tox-Schmerz“ ist, dass die erste Bewegung sehr schwerfällt, fortgesetzte Bewegung das Leiden aber lindert. Das erinnert an eine Maschine, die erst langsam in Gang kommt und noch unter ihrer eigenen Steifheit ächzt, aber bei weiterer Bewegung immer leichter läuft.

Linderung aus dem unerschöpflichen Garten der Natur

## Heilpflanze des Jahres 2019: Johanniskraut

Für das nächste Jahr hat der Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, gen. Paracelsus e.V. (NHV Theophrastus) das Johanniskraut zur Heilpflanze des Jahres gekürt.

Das Johanniskraut (Hypericum perforatum) ist eine vielseitig nutzbare Heilpflanze, die sich vor allem bei Stimmungstiefs oder nervöser Unruhe bewährt. Aber auch bei Schmerzen und Verdauungsbeschwerden werden ölige Johanniskrautzubereitungen angewendet.

### TRADITIONELLES HEILMITTEL

Johanniskraut, im Volksmund auch Herrgottsblut oder Herrgottskraut genannt, wird bereits in der Antike als Heilpflanze verwendet. Der Name geht auf Johannes den Täufer zurück, da diese Heilpflanze in der Zeit um den Johannistag (24. Juni) blüht. Weil die Öldrüsen die Blätter des Johanniskrauts durchsichtig erscheinen lassen, ranken sich auch viele Geschichten und Sagen um diese Pflanze; sie erzählen vom Sonnenlicht und vom Vertreiben des Bösen und Dunklen.

### NATÜRLICHES MITTEL ZUR STIMMUNGS-AUFHELLUNG

Heute setzen Heilpraktiker und Schulmediziner das Johanniskraut bei leichten de-

pressiven Verstimmungen, Antriebslosigkeit, Angstzuständen, Schockzuständen, Unruhe und geistiger Erschöpfung sowie zur Stärkung nach schweren Krankheiten oder längeren Krankenhausaufenthalten ein. Hier kommen oft Tees mit Johanniskraut zum Einsatz.

### JOHANNISKRAUT BEI SCHMERZEN

Auch bei Schmerzen kann das Johanniskraut das richtige Mittel sein: Stechende und einschießende Schmerzen – zum Beispiel Ischias-, Kreuz- und Nervenschmerzen sowie Hexenschuss – können durch das Einreiben mit Johanniskrautöl gelindert werden. Und: Johanniskrautöl unterstützt die Erneuerung des Gewebes und findet deshalb seit Jahrhunderten Anwendung u. a. bei Verbrennungen, Sonnenbrand, Hautwunden, Zahnschmerzen und Entzündungen der Haut.

In der Marienapotheke halten wir einige Johanniskrautpräparate für Sie bereit. Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne – und kompetent!

### BESSERE STIMMUNG MIT JOHANNISKRAUT

Jetzt im Winter, wenn es früher dunkel wird und die Sonne sich für Stunden versteckt, kann es leicht zu Stimmungstiefs kommen. Doch diese müssen nicht von Dauer sein, man kann etwas dagegen unternehmen. So hilft natürlich viel Bewegung an der frischen Luft – aber auch mit einem Johanniskrautpräparat können Sie sich etwas Gutes tun.

Der Johanniskrauttee bietet Unterstützung bei nervöser Unruhe, Stimmungstiefs und Schlafstörungen. Unser selbst hergestelltes Bio-Johanniskrautöl wirkt schmerzlindernd und unterstützt die Wundheilung.



20 Beutel  
zu 2,0 g  
3,30 Euro

100 ml  
12,95 Euro

Tipps für die kalte Jahreszeit

## Mit uns kommen Sie gesund und munter durch den Winter

So ein Sauwetter! Draußen ist es nass, kalt und ungemütlich. In Büros und Geschäften wird überall geschneift, man klagt über verspannte Nacken, Druck auf den Ohren und Kratzen im Hals. Was können Sie tun, um das noch zu verhindern? Wir haben die aus unserer Sicht fünf besten Tipps für Sie aufgeschrieben.

### 1 VIEL BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

Wer bereits krank ist, gehört ins Bett. Alle anderen sollten sich gerade im Winter ausreichend an der frischen Luft bewegen! Perfekt, wenn draußen noch die Sonne scheint. Dann wird auch die körpereigene Vitamin-D-Produktion angeregt, welche das Immunsystem stärkt. Eine Alternative sind Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D.

### 2 AUSREICHEND TRINKEN

Tatsache ist, dass nur ein mit ausreichend Flüssigkeit versorgter Körper optimal funktionieren und auch den Kampf gegen Krankheitserreger bestehen kann. Wem Kaffee und Wasser auf Dauer zu fad werden, für den haben wir eine große Auswahl an Tees im Angebot.

### 3 AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Im Winter ist eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig. Viele Vitamine, z. B. Vitamin C, und Mineralien wie Zink, benötigt der Körper zur Aufrechterhaltung der normalen Funktion seiner Abwehrkräfte. Das alles findet sich in Salaten und Gemüse sowie in Obst, aber auch in Fisch, Fleisch und Getreide. Hier kommt natürlich auch eine Substitution in Frage – wir beraten Sie gerne.

### 4 REGELMÄSSIGES HÄNDEWASCHEN

Ganz wichtig! Viren und ähnliche Krankmacher gelangen am häufigsten über unsere Hände in die Schleimhäute. Wer sich regelmäßig die Hände gründlich mit Seife und warmem Wasser reinigt, wird die meisten Krankheitserreger noch rechtzeitig los. Wer auf Nummer sicher gehen will, greift zu hochwirksamen Händedesinfektionsmitteln.

### 5 GUT UND RICHTIG LÜFTEN

Auch über die Luft können Viren übertragen werden. Die Faustregel für den Winter ist: Mindestens 5 Minuten pro Stunde Fenster auf, und zwar ganz!

### VERANSTALTUNGSHINWEIS

### HOMÖOPATHIE FÜR GROSS UND KLEIN

Ein Vortrag von Tatjana Milles, Heilpraktikerin aus Tuttlingen

Termin: Dienstag,  
5. Februar 2019, 18 Uhr  
Paul-Bäck-Haus  
Heimenkirch



Die Marienapotheken in Scheidegg und Heimenkirch

### GEMEINSAM SIND WIR FÜR SIE UND IHRE GESUNDHEIT DA

Vor ein paar Monaten haben wir die Marienapotheke in Heimenkirch eröffnet. Schon bald war uns allen klar – es läuft sehr gut. Das Konzept „Mit Herz und Verstand für Ihre Gesundheit“ überzeugt – wie schon in Scheidegg – nun auch in Heimenkirch. Frau Sabine Sigfanz ist unsere neue Apothekerin in Heimenkirch. Und Frau Rajia Glückstein leitet die Filiale in Scheidegg. Ich freue mich auf jeden Fall sehr über die Zusammenarbeit mit diesen beiden tollen Frauen.

Ihre Dr. Gudrun Roos



Frau Dr. Roos, Frau Glückstein und Frau Sigfanz

### ÜBER FRAU SIGFANZ

Im Jahr 2011 kam Frau Sigfanz – nach 25 Jahren in der Bundeshauptstadt – der Liebe wegen aus Berlin ins Allgäu. Im Sommer 2018 wechselte sie zu uns – zum Glück. Die Spezialgebiete von Sabine Sigfanz sind Nahrungsergänzungsmittel, Vitamine und Schüßler-salze. Wenn sie nicht in der Apotheke arbeitet, gibt Frau Sigfanz als Mitglied des Berliner Akkordeonorchesters Euphonia gerne den Ton an.

### ÜBER FRAU GLÜCKSTEIN

Frau Rajia Glückstein ist eine waschechte Berlinerin. Seit dem Ende des Studiums 2001 arbeitet Frau Glückstein als Apothekerin, allerdings mit sehr kurzen Unterbrechungen durch die Geburt ihrer drei Söhne. Ihnen widmet Frau Glückstein, die sich zurecht als klar und strukturiert bezeichnet, den größten Teil ihrer Freizeit. Frau Glückstein führte 2016 auch die Liebe zu uns, sie hatte sich unsterblich ins Allgäu verliebt.

Neu in Scheidegg

## Dr. Hauschka ab sofort im Sortiment!

Wir freuen uns, Ihnen mit der Marke Dr. Hauschka eine Reihe hochwertiger Produkte anbieten zu können. Seit 1935 entwickelt die WALA Heilmittel GmbH, Inhaberin der Marke Dr. Hauschka, Präparate aus der Natur. Am Anfang ihrer Geschichte war sie Avantgardistin und Pionierin in einer Gesellschaft, die kaum mehr Bewusstsein für natürliche Präparate besaß. Die schnelle technische Lösung schien das Denken in Zusammenhängen abgelöst zu haben. Zum Glück nicht überall.

Vor allem von anthroposophischen Ärzten wurde das von Rudolf Hauschka entwickelte Verfahren, natürliche Arzneimittel ohne konservierenden Alkohol herzustellen, begeistert aufgenommen. Die Begeisterung hält noch heute an. Dr. Hauschka setzt konsequent auf ausgewählte Heilpflanzen aus biologischem Anbau, welche die Haut darin unterstützen, sich selbst zu versorgen und zu regenerieren. Das Unternehmen bezeichnet sich selbst als „versessen auf Qualität“ – das merkt man den im schwäbischen Bad Boll gefertigten Produkten mit dem Markennamen Dr. Hauschka auch an.

