

## Im Netz der Netze sind wir immer für Sie da – rund um die Uhr und an 365 Tagen im Jahr

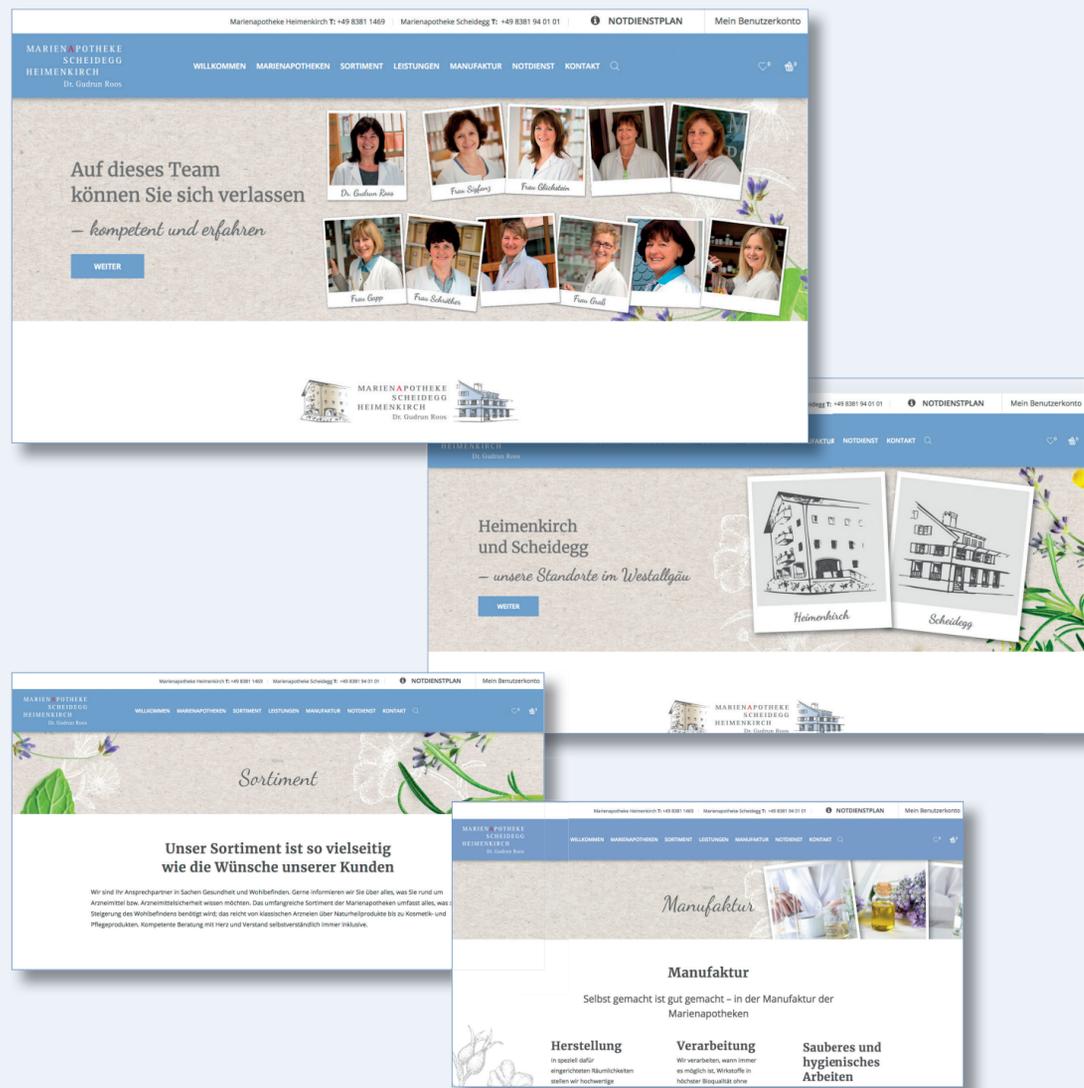
Unter der bekannten Internetadresse www.marienapotheke-scheidegg.de finden Sie unsere neue Website, die sich – nach wochenlanger technischer, optischer und vor allem inhaltlicher Überarbeitung – nun grundlegend modernisiert und erneuert präsentiert. Neben dem zeitgemäßen Design im Look der Marienapotheken stand vor allem die Anpassung

der Inhalte an die Bedürfnisse unserer Kunden im Fokus des Redesigns.

### ÜBERSICHTLICH UND KOMFORTABEL

Informativer, moderner und natürlich responsive ist die neue Website. So erhalten Sie einen noch detaillierteren

Überblick über unsere Kernkompetenzen, Produkte, Services und Leistungen. Zudem informieren wir Sie über die Eigenmarken KARISSMA und GUAT aus unserer eigenen Manufaktur. In Planung ist auch ein Online-Shop, damit Sie noch komfortabler zu Ihren Lieblingsprodukten aus den Marienapotheken Scheidegg und Heimenkirch kommen.



## Unsere Manufaktur stellt vor

Natürliches für das Frühjahr

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



### 1 BÄUCHLEIN-ÖL

Dieses fein abgestimmte Öl eignet sich ideal für entspannende Baby-Massagen. Ganz einfach eine kleine Menge Öl in der Hand erwärmen und im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel einreiben.

30 ml 9,90 Euro

### 2 DEOPASTE

Zinkoxid und Natron sowie Sheabutter und Kokosöl – das sind die Grundlagen der Deopaste, auf die Mann und Frau sich verlassen können. Lavendel und Palmarosa erfrischen und geben Sicherheit für den ganzen Tag.

50 ml 7,50 Euro

### 3 SOS-SPRAY

In Ausnahmesituationen cool bleiben! Unser SOS-Spray mit Vanille, Neroli und Orange hilft bei Ärger, Schrecken und Verdruss – Sie bleiben gelassen und können gewinnen.

20 ml 7,90 Euro

### 4 SONNENCREME LSF 30

Mögen Sie den Sommer auch so gern? Und Sie wollen auf alle chemischen Zusätze verzichten? Wir haben uns dieser Herausforderung gestellt: Das tolle Ergebnis ist eine 100 % natürliche Sonnencreme (LSF 30) mit Kokosöl, Sheabutter, ätherischen Ölen und Zink!

50 ml 12,90 Euro

### 5 ROSE-LAVENDEL CREME ROSEN-LAVENDEL-WASSER

Die Rose als „Königin der Blumen“ bietet Unterstützung in allen Lebenslagen. In Verbindung mit dem Kraft spendenden Lavendel erhalten Sie eine aufbauende Pflegecreme, die den körpereigenen Schutzfilm stärkt.

Creme: 50 ml 9,90 Euro  
Wasser: 100 ml 14,95 Euro

### 6 INSEKTENSCHUTZÖL

Keine Chance für Zecken, Mücken und Co. Sie schützen sich auf ganz natürliche Art und Weise mit diesem super nach Zitrone und Rosengeranie riechenden Öl.

30 ml 9,95 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

Alle freuen sich auf einen gesunden und unbeschwerten Frühling



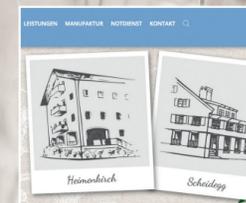
ECHT »DUFTE«  
TIPPS FÜR KLEIN  
UND GROSS

Wie Düfte das Wohlbefinden steigern können



VON DER KRAFT  
DER KNEIPPSCHEN  
IDEEEN

Vom ganzheitlichen Gesundheitskonzept des Sebastian Kneipp



RUND UM DIE  
UHR FÜR SIE  
ERREICHBAR

Lernen Sie die neue Website der Marienapotheken kennen



Dr. Gudrun Roos

Liebe Leserinnen und Leser.

In einem seiner Vorträge hat Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) einmal gesagt: „Seht so großes kann ein einfach Kräutlein bewirken; wir gehen daran vorüber und beachten es kaum oder nicht. Jedes einzelne Kräutlein hat seine eigene individuelle Wirkung.“ Diesem weisen Satz schließen wir uns gerne an, weshalb wir in dieser Ausgabe von „Ja, natürlich!“ uns dem Thema Kneipp ausführlicher widmen.

Weil uns auch das Wohl der kleinen Menschen am Herzen liegt, erfahren Sie einiges über Düfte für Kinder und deren Beitrag zum Wohlbefinden. Und weil der Heuschnupfen Klein und Groß gleichermaßen plagen kann, informieren wir Sie auch über dieses Thema.

In dieser Ausgabe des analogen Magazins „Ja, natürlich!“ möchten wir Ihnen das digitale Porträt der Marienapotheken, also die neue Website, vorstellen. Diese haben wir für Sie komplett überarbeitet, damit wir Sie noch besser und schneller informieren können.

Natürlich stellen wir Ihnen wieder einige der Produkte aus unserer Manufaktur vor. Dazu zählt unsere Top-Marke KARISSMA, hochwertige Naturkosmetik mit der Kraft des Öls. Auch die Produkte unter dem Label GUAT (Gesund, Unverfälscht, Aromatherapie) fertigen wir in Scheidegg exklusiv für unsere Kunden.

Nun wünschen wir Ihnen einen tollen und gesunden Frühling mit vielen Wohlfühlerlebnissen.

Ihre Dr. Gudrun Roos mit dem Team der Marienapotheken

## Aromatherapie für Kinder ist groß im Kommen

# Vier Düfte (auch) für kleine Nasen

Kinder haben einen sehr sensiblen und fein ausgeprägten Geruchssinn. Darum gilt bei Kinderdüften grundsätzlich: Weniger ist mehr! Aber gerade für Kinder können ätherische Öle mit ihren vielfältigen natürlichen Eigenschaften wertvolle Begleiter und Unterstützung in vielen Alltagssituationen sein.

Für viele Kinder ist es schwierig, immer die richtige Balance zwischen Körper und Seele zu finden. Hier kann der Einsatz von ätherischen Ölen, Raumdüften und Massagen sehr hilfreich und unterstützend sein. Und: Kinder und Jugendliche lieben und genießen nicht nur Düfte in der Duftlampe, sondern auch Aromamassagen und -bäder. Unsere Favoriten für zarte Kindernasen:

### VANILLE

Vanilleduft schenkt Geborgenheit und Harmonie. Er hüllt ein, beruhigt und macht glücklich. Auch in Ausnahmesituationen wie Angst, Schrecken, Heimweh oder Mama-ist-nicht-da tröstet dieser Duft. Wir empfehlen in solchen Notfällen unseren SOS-Spray mit Vanille, Neroli und Orange – den wir auch Schutzengel nennen.

### ROSE

Der faszinierende Duft der Rose verströmt Freude und Heiterkeit – Kummer und Schmerz verfliegen. Ein sanftes Massa-

geöl mit einem einzigen Tropfen Rosenöl wirkt wahre Wunder. Das Rosenwasser, das bei der Destillation des kostbaren Rosenöls entsteht, ist ein wunderbares Pflegemittel für empfindliche Kinderhaut.

### LAVENDEL

Ein Alleskönner, der im Kinderalltag oft zum Einsatz kommt. Beruhigend, ausgleichend, schlaffördernd – ein richtiges Sandmännchen! Aber auch bei Brandwunden, Insektenstichen und entzündeter Haut ist Lavendelöl unverzichtbar. Unser ganz heißer Tipp: Bei Sonnenbrand hilft ein kühlendes, pflegendes Rose-Lavendel-Hydrolat.

### MANDARINE

Dieser fruchtige Duft heitert auf und macht unternehmungslustig. Gleichzeitig wirkt die Mandarine inspirierend und fördert kreatives Arbeiten. Eine wunderbare Kombination ist die Mischung Mandarine und Lavendel, z. B. in „Dufteschule“. Die vereinten Kräfte der wertvollen Öle fördern Ruhe und Konzentration – ideal für die Hausaufgaben!

## Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance

# Die Kneipp-Philosophie und ihre fünf Säulen

Sebastian Kneipps (1821–1897) ganzheitlichen Philosophie ist eng mit seiner bewegten Lebensgeschichte verbunden. Denn wegen seiner eigenen Tuberkulose-erkrankung setzte er sich mit verschiedenen Heilmethoden auseinander.



Heilung fand Sebastian Kneipp – der nicht Mediziner, sondern Pfarrer war – schließlich durch kalte Wassergüsse aus der Donau. Fortan widmete er sich seinem Gesundheitskonzept. Bis heute bilden Sebastian Kneipps Erkenntnisse über die heilende Kraft der Natur und das wirkungsvolle Zusammenspiel der fünf Säulen Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance das Fundament seiner ganzheitlichen Philosophie.

Die Nahrung soll einfach, naturbelassen, reich an Spurenelementen und voller gesunder Vitamine sein. Frisches Gemüse und Obst als Rohkost sowie nährstoff-spendende Hülsenfrüchte schaffen ein neues Wohlfühlgefühl.

## 1 HEILKRAFT DES WASSERS

Die positive Wirkung des Wassers ist bekannt. Ob Wechselgüsse, Dämpfe oder Bäder – die vitalisierende Abwechslung von Warm- und Kaltwasserreizen stimuliert Blutgefäße, Haut und Nerven. Zudem wird die Durchblutung des gesamten Körpers gefördert und das Immunsystem gestärkt.

## 2 WIRKUNG DER HEILKRÄUTER

Pflanzliche Heilmittel sind ein weiterer zentraler Bestandteil der Kneippschen Philosophie. Da sie frei von Nebenwirkungen sind, fördern Heilkräuter wie Arnika, Kamille, Pfefferminze und Thymian als ätherische Öle bzw. in Salben, Tees oder Säften eine sanfte Reinigung und Entgiftung des gesamten Körpers.

## 3 GESUNDE ERNÄHRUNG

Hier kommt es vor allem auf die schonende Zubereitung der Speisen an. Gesund und lecker, das passt zusammen.

## SCHÜSSLER-SALZE HELFEN BEI HEUSCHNUPFEN

Für viele Allergiker bringt der Frühling viel Verdross – die juckende Triefnase sowie tränende und brennend Augen verderben jede Freude an dieser sonst so wunder-vollen Jahreszeit. Was viele (noch) nicht wissen: Mit Schüßler-Salzen kann den belastenden Symptomen sanft und wirksam begegnet werden. Zum einen tragen sie zur Linderung von akuten Beschwerden bei, zum anderen können sie auch wie eine vorbeugende Immunkur wirken.

Fragen Sie uns nach Schüßler-Salzen. Wir helfen Ihnen gerne weiter und unternehmen gemeinsam etwas gegen den lästigen Heuschnupfen.

## DR. HAUSCHKA. KLEINE GESCHENKE ERHALTEN DIE FREUNDSCHAFT

Dass die hochwertigen Produkte von Dr. Hauschka so gut bei Ihnen – unseren Kunden – ankommen, haben wir gehofft, der Erfolg hat unsere Erwartungen jedoch weit übertroffen. Deshalb möchten wir uns der Geschenk Aktion\* von Dr. Hauschka anschließen.



### Zitronen Lemongrass Duschbalsam, 30 ml

Beim Kauf von Dr. Hauschka Pflegeprodukten und einem Einkaufswert von mindestens 20 Euro\*.

\*Die Aktion ist solange gültig, wie der Vorrat reicht.

## Arzneipflanze des Jahres

# Weißdorn ist die Arzneipflanze des Jahres

Vor Kurzem hat ein hochrangiges Gremium aus Pharmazeuten, Ärzten, Medizinhistorikern und Biologen der Universität Würzburg den Weißdorn zur Arzneipflanze des Jahres gewählt.

## STUDIEN SPRECHEN FÜR WEISSDORN

Einer der Gründe für die Wahl des Weißdorns war, dass zahlreiche Studien die unterstützende Wirkung von Extrakten aus Weißdornblättern und -blüten auf Herz und Kreislauf belegen. Und das nahezu ohne Nebenwirkungen bzw. Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Nachgewiesenermaßen stärken Weißdornextrakte die Pumpkraft des Herzens, so dass das Blut besser in jeden Winkel des Körpers gelangt. Auch hält Weißdorn die Blutgefäße elastisch, das Blut kann somit leichter durch den Körper fließen. Insgesamt verbessert sich die Sauerstoffversorgung und damit das gesamte Herz-Kreislauf-System.

## ÜBER DEN WEISSDORN

Weißdorn, ein sommergrüner Strauch bzw. kleiner Baum, wächst in den gemäßigten Klimazonen Nordamerikas, Europas und Asiens in Höhen von bis zu 1600 Metern. Seine Äste sind dornig, die meist weißen bis rosafarbenen Blüten zeigen sich im Mai und Juni. Eine Weißdornpflanze kann mehrere hundert Jahre alt werden.



## BESSER UND GESÜNDER LEBEN MIT SPAGYRIK

Spagyrik ist ein uraltes ganzheitliches Naturheilverfahren. In der Spagyrik werden die Wirkstoffe aus Pflanzen zunächst getrennt, bearbeitet und dann wieder zusammengeführt. Diese besondere Art der Arzneimittelherstellung hatte ihre ersten Höhepunkte in der Alchemie des Theophrastus von Hohenheim (1493–1541), genannt Paracelsus.



## HOCHWERTIGE SPAGYRISCHE HEILMITTEL

Heute bietet die Spagyrik hochwertige Heilmittel, die in aufwändigen Verfahren (wahlweise nach Krauß, Pekana, Strathmeyer, Zimpel, Glückselig oder von Bernus) gewonnen werden: Die pflanzlichen Rohstoffe werden vergärt, destilliert, verascht und schließlich extrahiert.

Spagyrische Heilmittel werden bei den unterschiedlichsten Beschwerden eingesetzt. In den Marien-Apotheken beraten wir Sie gerne individuell zum Thema Spagyrik und wie diese auch Ihnen helfen kann



## Unser Tipp für Klein und Groß

Unser Tipp



Alle lieben diesen Balsam

## Wunderbalsam

Ein persönlicher Tipp von Frau Rajja Glückstein, dreifache Mutter und Apothekerin

Entwickelt wurde dieser wunderbare Balsam eigentlich für den Windelbereich. Wir finden ihn aber alle so toll und wohltuend, dass wir ihn nicht nur mit Babys teilen wollen! Lavendel, Immortelle und die kostbare Damaszenerose sind eine Wohltat für beanspruchte und gereizte Haut in jedem Alter!

30 ml 9,90 Euro