

KARISSMA

Naturkosmetik mit der Kraft des Öls

Karissma. Natürlich das Beste für Ihre Haut.
Natürlich von Ihrer Marienapotheke.

Pflegeöl Augen und Lippen, 30 ml
Aprikosenkernöl, Neroli und Vitamin E

Gesichtsöl Detox, 30 ml
Traubenkernöl, Sandelholz, Karottensamen

Gesichtsöl Anti-Aging, 30 ml
Traubenkernöl, Rose, Lemongras

Hautöl nährend, 50 ml
Arganöl und Kameliensamen

Besuchen Sie uns in der Marienapotheke.
Wir beraten Sie gerne und informieren Sie
über die neue Linie Karissma.

Exklusiv in Ihrer
Marienapotheke



Karissma ist neu.

Mit Karissma präsentieren wir unsere eigene Serie Naturkosmetik mit der Kraft des Öls. Die hochwertigen Karissma Produkte werden in der Manufaktur der Marienapotheke Scheidegg hergestellt. Wir verwenden ausschließlich ausgesuchte Öle, Essenzen und Kräuter, die unsere hohen Qualitätsansprüche zu 100 % erfüllen. Denn für Ihre Haut ist das Beste gerade gut genug. Darauf können Sie sich verlassen.

Unsere Manufaktur stellt vor

Natürliches für den Sommer



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 Her-
stellungspraxis) – also stets hygienisch einwandfrei.
Zudem verwenden wir ausschließlich Rohstoffe
von höchster Qualität. Darauf können Sie sich
verlassen.

1 INSEKTENSCHUTZ
Mückenfrei durch den Sommer – mit diesem angenehmen Hautöl! Citrone, Eukalyptus, Rosengeranie und Lemongras liefern einen effektiven Schutz gegen Mückenstiche und sind sichere Begleiter, wenn es darum geht, die schwirrenden Nervensägen wirksam auf Abstand zu halten.
30 ml 9,95 Euro

2 SCHRUNDENSALBE
Unsere erste Wahl bei besonders stark beanspruchter Haut. Rosengeranie und Lavendel geben dieser angenehm duftenden Creme gemeinsam mit Rosenholz und Weihrauch ihre regenerierende Wirksamkeit.
50 g 7,95 Euro

3 SOS-SPRAY
Erste Hilfe für Momente, die uns total aus der Fassung bringen! Bergamotte-Orange und Neroli schenken Gelassenheit, Mut und Zuversicht. Sehr praktisch auch für unterwegs!
20 ml 7,95 Euro

4 WUNDBÄR
Unser beliebtestes Pflegeöl für beanspruchte und gereizte Haut. Enthält Weihrauch, Lavendel und Myrrhe, eingebettet in eine regenerierende Kombination aus Calendula- und Schwarzkümmelöl.
30 ml 9,95 Euro 50 ml 16,95 Euro

5 BLAUBÄR
Immortelle und Zistrose pflegen Prellungen und Zerrungen. Das Öl bringt blaue Flecken zum Verschwinden!
30 ml 9,95 Euro

6 RINGELBLUMENBALSAM
Verwöhnen Sie Ihre Haut mit Ringelblumenöl und einer hochkonzentrierten spagyrischen Ringelblumenessenz eingearbeitet in Sheabutter. Mehr Ringelblume geht nicht!
50 ml 6,50 Euro

7 DUSCHGEL INTIMPFLEGE
Intensive und schonende Pflege für sensibelste Bereiche. Teebaumöl, Rosengeranie und Weihrauch schenken Frische, Wohlgefühl und Schutz.
100 ml 6,50 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

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.
Zeichnung Apotheke: Melanie Maurer, Oberreute
Konzeption und Umsetzung: www.text-konzept.biz
und Michaela Maurer, Satz + Gestaltung, Eglöfs

Journal für unsere Kunden
4 x Jahr kostenlos
Sommer | 2018

MARIENAPOTHEKE
SCHEIDEGG
Dr. Gudrun Roos

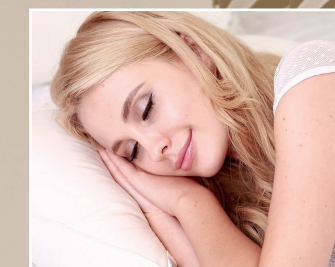


Ja, natürlich!

Allgemeine und traditionelle europäische Medizin | Naturprodukte



Alles für einen
unbeschwerten Sommer!



WIR WÜNSCHEN
IHNEN EINEN
GUTEN SCHLAF

Schlafen Sie sich
fit und bleiben Sie
leistungsfähig.

KARISSMA KOMMT
AUS UNSERER
MANUFAKTUR

Neu und exklusiv:
Naturkosmetik mit
der Kraft des Öls.

ZIRBELKIEFER:
GUTES AUS
DEN ALPEN

Dieser Baum erhöht
die Lebensqualität.



Dr. Gudrun Roos

Liebe Leserinnen und Leser.

„Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.“ Dieses Albert Einstein zugeschriebene Zitat gilt für jeden von uns: Wer nichts tut, fällt um. Wir haben auch einen großen Schritt nach vorne gemacht. Die Übernahme der Marienapotheke in Heimenkirch erlaubt es uns, für noch mehr Kunden mit Herz und Verstand da zu sein!

Eine weitere Neuheit ist Karisma, die Kosmetik- und Pflegeserie auf Ölbasis, die wir in unserer eigenen Manufaktur fertigen. Probieren Sie diese Serie doch mal aus – Sie werden begeistert sein!

Das Thema Klosterheilkunde steht im Mittelpunkt – ein Thema also, das uns immer wieder fasziniert und dankbar auf die Geschichte unserer traditionellen europäischen Heilkunde zurückblicken lässt.

Schließlich beschäftigen wir uns mit der Bedeutung eines gesunden, erholsamen Schlafes. Dazu meine Bitte gerade jetzt, in der Urlaubs- und Ferienzeit: Schlafen Sie lange, schlafen Sie aus – genießen Sie faule Vormittage und kosten Sie diese wunderbare Zeit aus!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen, begleiten Sie in Gedanken in schöne Ferienabenteuer und freuen uns auf Ihren nächsten Besuch in einer der Marienapotheken!

Ihre Dr. Gudrun Roos
mit dem Team der Marienapotheken

Von der Wichtigkeit eines gesunden Schlafes

Gut, wer immer gut schläft

Sie können sich auf das, was Sie gerade lesen, gut konzentrieren? Wenn ja, dann haben Sie vergangene Nacht wahrscheinlich gut geschlafen. Und das ist gut so.

Wir wissen, dass dem Schlaf täglich 7–9 Stunden gehören – das ist etwa ein Drittel unseres Lebens. In jeder Nacht durchläuft der Mensch mehrere Schlafphasen: vom leichten Schlaf über den Tiefschlaf in den Traumschlaf – und wieder von vorne.

WER GUT SCHLÄFT, TUT SICH WAS GUTES

Guter Schlaf ist wichtig für die körperliche, geistige und psychische Erholung, aber auch fürs Lernen und das Gedächtnis. Im Schlaf sinkt die Herzfrequenz; Stoffwechsel, Blutdruck und Körpertemperatur nehmen ab. Zudem verändert sich die Gehirnaktivität. Ebenso wird das Immunsystem gestärkt, um den Körper vor etwaigen Infektionen zu schützen. Gesunder und erholsamer Schlaf ist besonders wichtig für die Regeneration und das allgemeine Wohlbefinden. Auch wird die Konzentration gesteigert, zudem sorgt ausreichend Schlaf für Entspannung.

SCHLAFEN IST GESUND

Ausreichend Schlaf wirkt sich auch positiv aus bei Risiko für Depressionen,

Angsterkrankungen, Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall. Wie viel Schlaf benötigt ich eigentlich? Das ist unterschiedlich, manche Menschen brauchen mehr, andere weniger Schlaf. Für die Gesundheit ist entscheidend, so viel zu schlafen, dass man sich tagsüber ausgeruht, wach und leistungsfähig fühlt.

TIPP! Für einen gesunden Schlaf sollten einige Regeln beachtet werden:

- Sich ausreichend im Freien bewegen
- Koffein, Tabak und Aufregung am Abend meiden
- Immer zur gleichen Zeit aufstehen
- Auf den Mittagsschlaf verzichten
- Alkohol nicht als Schlummertrunk verwenden
- In einem kühlen, ruhigen und dunklen Zimmer schlafen

Natürlich können Sie auch uns in den Marienapotheken fragen. Gerade was „natürliche Schlafhilfen“ anbelangt, halten wir ein breites Sortiment für Sie bereit. Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne!

Mit Lavendel und Neroli zur Ruhe kommen



20 ml
7,90 Euro

Der Lavendel zählt zu den Heilpflanzen mit dem breitesten Wirkungsspektrum. Seine Haupteigenschaft ist das Ausgleichende. Das heißt, er schenkt das, was uns fehlt – Ruhe. Bei Herzklopfen, nervösen Beschwerden und Schlaflosigkeit wirkt er beruhigend und wohltuend.

Neroli ist ein Destillat aus der Orangenblüte. Es hat einen starken und positiven Einfluss auf Geist und Seele und gilt in der Aromatherapie als eine der besten Essenzen bei Depressionen, Nervosität und Angstzuständen. Der intensive blumige Duft schafft eine beruhigend-entspannte Atmosphäre, in der es leichter fällt, zur Ruhe zu kommen und alle Sorgen zu vergessen.

Kissenspray Sandmännchen
Lavendelöl und ein Hauch Neroli befreien Sie aus dem Gedankenkarussell und der ewigen Grübeleien. So verhilft Ihnen unser „Sandmännchen“ zu kostbarem Schlaf!

Ihre neue Marienapotheke im Westallgäu

Mit Herz und Verstand für Ihre Gesundheit. Jetzt auch in Heimenkirch

Sie haben es wahrscheinlich schon mitbekommen: Die Marienapotheke gibt es jetzt doppelt, und doppelt hält bekanntlich ja besser. Wir hatten die einmalige Möglichkeit bekommen, die Marienapotheke Heimenkirch zum 1. Mai 2018 von Herrn Karl-Egon Schmid, Fachapotheker, zu übernehmen. Für uns ist das ein wichtiger Schritt in die Zukunft. Und für das Westallgäu bedeutet das eine noch bessere Versorgung mit Produkten der allgemeinen und traditionellen europäischen Medizin und hochwertigen Naturprodukten, welche größtenteils in unserer eigenen Manufaktur gefertigt werden.

FRAU SIGFANZ, FRAU GLÜCKSTEIN UND FRAU DR. ROOS SIND GERNE FÜR SIE DA

In Scheidegg übernimmt Frau Glückstein mit Herz und Verstand Ihre Betreuung. Die Leitung in Heimenkirch liegt in den

Händen der Apothekerin Frau Sigfanz. Unterstützt wird sie, vor allem in der Anfangsphase, von Frau Dr. Roos. Mehr zur Marienapotheke Heimenkirch erfahren Sie in der nächsten Ausgabe von „Ja, natürlich!“.



MARIENAPOTHEKE HEIMENKIRCH Dr. Gudrun Roos

40 und 45 Jahre Marienapotheke Scheidegg

Schön, dass Sie der Marienapotheke schon so lange die Treue halten

Liebe Birgitt Gapp und liebe Bärbel Schröter.

Sie sind nun schon 40 bzw. 45 Jahre feste und unverzichtbare Mitglieder des Teams der Marienapotheke Scheidegg. Damit stehen Sie für Werte wie Verlässlichkeit, Treue und Loyalität – in unserer schnelllebigen Zeit ist dies etwas ganz Besonderes!

Selbst habe ich Sie leider nur einen Bruchteil dieser Jahre begleitet, aber gerade Sie beide haben sie zu sehr, sehr schönen Jahren gemacht. Mit Ruhe, Besonnenheit und Kompetenz bewältigen Sie die Klippen im Apothekengeschehen – mit Humor, Einfühlungsvermögen und viel Sinn für Harmonie verschönern Sie den Arbeitsalltag.

Liebe Frau Gapp, liebe Frau Schröter, voller Respekt und Zuneigung sage ich DANKE für diese lange Zeit in unserer Apotheke. Und im Namen des gesamten Teams: Auf viele weitere gemeinsame Jahre als Kolleginnen!

Ihre Dr. Gudrun Roos



Frau Birgitt Gapp



Frau Bärbel Schröter



Klostermedizin – heute so aktuell wie damals

Gegen alles ist ein Kraut gewachsen

Der Spruch der Hildegard von Bingen erscheint fast zu schön, um wahr zu sein. Aber tatsächlich gibt es bei fast allen Beschwerden Pflanzen, die heilen oder Linderung schenken. Die Anfänge der Klostermedizin reichen weit zurück ...

HEILKUNDE NACH DEN REGELN DER BENEDIKTINER

In den mittelalterlichen Klöstern schufen Mönche die Grundlagen der modernen Medizin. Dabei verbindet die Klostermedizin die Lehre von den Heilkräutern, den Arzneipflanzen, der Ernährungskunde und des christlichen Glaubens zu einer ganzheitlichen Medizin. Als Benedikt von Nursia (um 480–547) im sechsten Jahrhundert seine Ordensregeln („Regula Benedicti“) niederschrieb, legte er fest, dass die Krankenpflege die wichtigste Aufgabe der Mönchsgemeinschaften sei: „Die Sorge für die Kranken muss vor und über allem stehen: Man soll ihnen so dienen, als wären sie wirklich Christus“, heißt es in Kapitel 36,1 des für viele Orden bis heute verbindlichen Regelwerks. Das Wissen um die Heilung entstammte meist antiken Werken, die in den Klöstern übersetzt wurden. Zudem experimentierten die Mönche mit Körpersäften und Kräutern, die sie in der Natur sammelten oder in den Klostergärten anbauten.

DIE KLOSTERMEDIZIN SETZT SICH DURCH

Erste bedeutende wissenschaftliche Frucht dieser Forschungen war um 795 das „Lorscher Arzneibuch“, das erste erhaltene medizinisch-pharmazeutische Handbuch aus

einem deutschen Kloster. Ebenso bedeutend wurde wenige Jahre später der heute weltberühmte „St. Galler Klosterplan“, der unter anderem den idealen Klostergarten für Kräuter und Heilpflanzen definierte. Ein weiteres wichtiges Werk war das Gartenbuch „Hortulus“ von Wahlfriid Strabo (808–849), Abt des Klosters Reichenau. In diesem Gartenbuch beschreibt er die Beschaffenheit und Wirkung von 24 Heilkräutern – darunter Salbei, Fenchel, Liebstöckel, Kerbel, Minze und Rettich.



HEILKUNDE NACH HILDEGARD VON BINGEN

Einen ähnlichen Anspruch verfolgte auch Hildegard von Bingen. Die Ordensfrau aus dem Kloster Rupertsberg bei Bingen verfasste zwischen 1150 und 1160 zwei bedeutende Abhandlungen zur Heilkunde, die unter den Namen „Physica“ und „Causae et curae“ (Ursachen und Behandlungen) bekannt wurden. Neben der Beschreibung bereits vorher geschilderter Behandlungsmethoden lieferten die beiden Werke zahlreiche neue Erkenntnisse – so zum Beispiel die Darstellung neuerer Heilpflanzen wie der Ringelblume. Als die Medizin im Laufe des 14. Jahrhunderts

ZIRBELKIEFER – SCHON IM MITTELALTER BEGEHRT

Die Zirbelkiefer, auch Arve oder Zirbe genannt, ist ein zur Familie der Koniferen zählender immergrüner Nadelholzbaum, der in den Alpen von Bayern, Österreich und der Schweiz zu Hause ist. Zirbelkiefern können bis zu 25 Meter hoch und 1000 Jahre alt werden. Ihr Holz duftet intensiv und wird gerne als Möbelholz – wegen der harmonisierenden Wirkung oft für Schlafzimmer – und für Schnitzereien verwendet. Und natürlich findet die Zirbelkiefer in der Naturheilkunde Verwendung bei Erkältungs- und Muskelbeschwerden sowie zur Raumluftverbesserung. Geschätzt wird die Zirbelkiefer auch für ihre beruhigende Wirkung und die positiven Einflüsse auf einen guten, gesunden Schlaf.



Bio-Qualität

ZIRBELKIEFER-SPRAY
20 ml
7,90 Euro

ZIRBELKIEFER-ÖL
10 ml
8,90 Euro

erstmalig als Wissenschaft an den Universitäten gelehrt und durch die Erfindung des Buchdrucks das heilkundliche Wissen einer breiten Bevölkerungsschicht zugänglich gemacht wurde, verloren die Klöster als Orte des Heilens und Forschens allmählich an Bedeutung – die Tradition der Kräuterheilkunde geriet in den Abteien allerdings nie ganz in Vergessenheit. Zu Recht, wie wir finden.

VERANSTALTUNGSHINWEIS

LEBEN MIT DER ORGANUHR

Ein Vortrag von Claudia Röbner-Hödl, Heilpraktikerin aus Heimenkirch

**Termin: Donnerstag, 13. September 2018, 19 Uhr
Cafeteria des Seniorenheims St. Vinzenz, Scheidegg**

Informationen zum Vortrag:
In unserem Körper findet ein täglicher Energie-Kreislauf statt. Je nach Tageszeit sind verschiedene Organsysteme mehr oder weniger aktiv. Entsprechend können Beschwerden zu einer gewissen Tageszeit auftreten und damit auf ein bestimmtes Organ hinweisen. Der Leitgedanke der

Organuhr ist bereits 2000 Jahre alt. Bis heute hat die Organuhr große Bedeutung für unsere Gesundheit im Alltag. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Organe zu welchen Zeiten ihre Hoch- und Tiefzeiten haben und wie die Organe naturheilkundlich unterstützt werden können.