

Mehr Schlafqualität, weniger Schmerz

Erholsamer Schlaf ist essenziell für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Viele Menschen wissen jedoch nicht, dass Schlafmangel und Schmerzen eng miteinander verbunden sind. Schlechter Schlaf kann die Schmerzempfindlichkeit erhöhen, während chronische Schmerzen den Schlaf stören können. Dies führt zu einem Teufelskreis, in dem sich Schlaflosigkeit und Schmerzen gegenseitig verstärken.

WARUM IST SCHLAF WICHTIG FÜR DIE SCHMERZBEWÄLTIGUNG?

Während des Schlafs regeneriert sich der Körper, Zellen erneuern sich und das Immunsystem wird gestärkt. Besonders der Tiefschlaf spielt eine Schlüsselrolle bei der Schmerzbeiwältigung, da in dieser Phase das sogenannte „Schmerzgedächtnis“ überschrieben wird. Menschen, die schlecht schlafen, neigen dazu, Schmerzen intensiver wahrzunehmen, was oft zu verstärkter Grübelei und einer negativen Spirale von Schmerz und Schlafstörungen führt.

NATÜRLICHE WEGE ZU BESSEREM SCHLAF UND WENIGER SCHMERZEN

- Bewegung an der frischen Luft unterstützt den natürlichen Schlafrhythmus.
- Vermeidung von Koffein, Nikotin und Alkohol in den Stunden vor dem Schlafengehen kann die Schlafqualität erheblich verbessern.
- Ein regelmäßiger Schlafrhythmus hilft dem Körper, sich an feste Schlaf- und Aufstehzeiten zu gewöhnen.
- Eine schlaffördernde Umgebung mit einer angenehmen Raumtemperatur und wenig Licht oder Lärm trägt zu erholsamem Schlaf bei.

- Entspannungstechniken wie Meditation oder Atemübungen können helfen, vor dem Zubettgehen Stress abzubauen.

NATÜRLICHE MITTEL AUS DER APOTHEKE

Wir bieten eine Vielzahl an natürlichen Produkten, die dabei helfen können, die Schlafqualität zu verbessern und Schmerzen zu lindern. Besonders ätherische Öle wie Lavendel oder Baldrian können auf sanfte Weise für Entspannung sorgen. Zudem bieten wir individuelle Beratungen zu natürlichen Schlafhilfen an, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Mit den richtigen Maßnahmen lässt sich die Schlafqualität verbessern und damit auch die Schmerzempfindlichkeit senken. Erholsamer Schlaf ist ein wichtiger Schritt zu weniger Schmerzen und mehr Wohlbefinden.

VERANSTALTUNGSHINWEIS

„GESUNDER SCHLAF – NATÜRLICHE UNTERSTÜTZUNG FÜR EINE ERHOLSAME NACHT“

Ein Vortrag von Dr. Gudrun Roos

19.2.2025, 19 Uhr,
Pilgerzentrum Scheidegg

DANKE für 40 Jahre wertvolle Mitarbeit!



Liebe Sabine Graßl,

Sie sind nun schon über 40 Jahre festes und unverzichtbares Mitglied im Team der Marien-Apotheke Scheidegg. Es gehört schon Einiges dazu, einem Unternehmen so lange treu zu sein. Vielen Dank, dass Sie dazu bereit waren und es immer noch sind. Mit Ihrem Engagement und Ihrer Energie beeindruckten Sie uns immer wieder. Sie packen an – auch schwierigere Themen. Und Sie bewältigen die Klippen des Apothekenalltags mit großer Kompetenz und dem notwendigen Sinn für Humor.

Voller Respekt und Zuneigung sage ich DANKE für all diese Jahre in unserer Apotheke. Vieles des Erreichten wäre ohne Sie nicht möglich gewesen.

Und im Namen des gesamten Teams: Auf viele weitere gemeinsame Jahre als Kollegin! Ihre Dr. Gudrun Roos

Unsere Manufaktur stellt vor Natürliches „GUATes“ Herbst und Winter



Fertigung in unserer Manufaktur
In unserer Apotheke gibt es einen eigenen Bereich für die Herstellung von Naturprodukten nach eigenen Rezepturen.

1 RINGELBLUMENSALBE MIT LAVENDEL

Diese Salbe schützt und pflegt Ihre angegriffene Haut mit der zellschützenden Kraft der Ringelblume und den regenerierenden Eigenschaften des Lavendels.

20 ml **9,90 Euro**

2 HUMMELCREME

Mit wertvollen Ölen aus der Ringelblume, Orange und dem Manukabaum. Natürliche Pflege für die ganze Familie, auch bei beanspruchter und gereizter Haut.

50 g **7,50 Euro**

3 DUFTÖL WÄRMEND

Zur Raumbeduftung in der erkältungsgefährdenden Jahreszeit – ideal für die Atemwege, auch von Schwangeren und Säuglingen.

5 ml **11,50 Euro**

4 NARBENCREME

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 g **14,90 Euro** 50 g **23,90 Euro**

5 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 **9,90 Euro**

6 GUAT FÜR DICH RAUMSPRAY

Litsea machtmunter und frisch – und dazu unbeschreiblich gute Laune!

20 ml **9,90 Euro**

7 RAUMSPRAY „BLEIB GESUND“

Gut gelaunt trotz miesen Wetters? Natürlich – mit diesem frischen und reinigenden Duft. Mit Cajeput, Zitrone, Eucalyptus, Fichtennadel und Melisse indica. Sehr praktisch auch für unterwegs!

50 ml **7,90 Euro**

Ja, natürlich!

Allgemeine und traditionelle europäische Medizin | Naturprodukte

E-Rezept – jetzt auch
bequeme Bestellung per App!

Natürliche Schmerztherapie –
Wege zu mehr Wohlbefinden.



Kissenspray Sandmännchen

Lavendelöl und ein Hauch Neroli befreien Sie aus Gedankenkarussells und Grübeleien. So verhilft unser „Sandmännchen“ zu kostbarem Schlaf.

Unser Tipp

20 ml
9,90 Euro

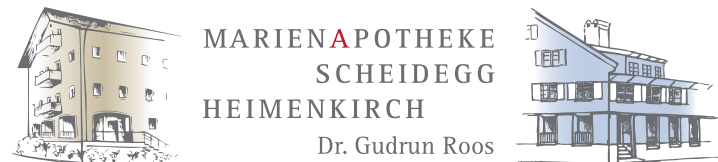
E-Rezept ist jetzt Standard – ganz neu ist unsere App!



Seit Januar 2024 bekommen Sie von Ihrer Arztpraxis verschreibungspflichtige Medikamente fast ausschließlich per E-Rezept. Die Einlösung bei uns in der Apotheke ist kinderleicht. Sie können dafür verschiedene Möglichkeiten nutzen.

Aktuell stehen Ihnen drei Wege zur Verfügung. Sie können Ihr E-Rezept ganz einfach mit Ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK) in unseren Apotheken einlösen. Haben Sie einen Ausdruck des E-Rezepts auf Papier erhalten, geht das genauso leicht.

Und wenn Sie die E-Rezepte per Handy und Gesundheitskarte zu uns schicken möchten, gibt es jetzt ganz neu die ApoGuide App. Durch Scannen der QR-Codes auf der letzten Seite dieses Journals können Sie diese bequem herunterladen. Wir erklären Ihnen gern, wie das funktioniert.



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

Unsere Öffnungszeiten
Mo., Di., Do., Fr.: 8 – 12.30
und 14.30 – 18.00
Mi., Sa.: 8.00 – 12.00



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

Unsere Öffnungszeiten
Mo. – Fr.: 8.15 – 12.30
und 14.30 – 18.30
Sa.: 8.30 – 12.30



Hauptstr. 4 · D-88171 Weiler
Tel.: 08387 1043 · Fax: 08387 8491
info@hummelsche-apotheke.de
www.hummelsche-apotheke.de

Unsere Öffnungszeiten
Täglich 8.30 – 12.30
und 14.00 – 18.30
Sa.: 8.30 – 12.30



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 Apotheken:
Melanie Maurer, Oberreute
Konzeption und Umsetzung:
Text: Christian Baumann und
Gestaltung: Michaela Maurer



CBD – EIN NATÜRLICHES SCHMERZMITTEL AUS DER CANNABISPFLANZE

In aller Munde, aber was steckt dahinter?

GESUNDE ERNÄHRUNG & SCHMERZBEWÄLTIGUNG

„Der Weg zur Gesundheit geht durch die Küche, nicht durch die Apotheke“ wusste schon Sebastian Kneipp.

MEHR SCHLAFQUALITÄT, WENIGER SCHMERZ

Natürliche Lösungen zu gesundheitsförderndem Schlaf.



Dr. Gudrun Roos

Liebe Leserinnen und Leser,

Schmerzen begleiten viele Menschen durch den Alltag und beeinträchtigen häufig die Lebensqualität. Doch es gibt Wege, um Schmerzen auf natürliche Weise zu lindern und aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun. In dieser Ausgabe von „Ja, natürlich!“ widmen wir uns genau diesem Thema und stellen Ihnen hilfreiche Ansätze vor, um Schmerzen entgegenzuwirken – von der richtigen Ernährung über Tipps zu erholsamem Schlaf, zur Lebergesundheit bis hin zu unseren eigens hergestellten Produkten mit natürlichen Inhaltsstoffen.

In unseren Apotheken haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, Ihnen nicht nur Medikamente, sondern auch ganzheitliche Lösungen für Ihr Wohlbefinden anzubieten. Schmerzen können vielfältige Ursachen haben – ob Muskelverspannungen, Gelenkprobleme oder chronische Entzündungen. Besonders wichtig ist uns, Ihnen Alternativen zu konventionellen Schmerzmitteln vorzustellen, die sanft und ohne Nebenwirkungen wirken. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dieses Mal auf unserem neuen Aktiv-Balsam mit CBD, der speziell für besondere Belastungen entwickelt wurde. Sie finden hier viele wertvolle Tipps, um Schmerzen auf natürliche Weise entgegenzuwirken.

Wir hoffen, dass Ihnen diese Ausgabe von „Ja, natürlich!“ viele nützliche Anregungen bietet und wünschen Ihnen eine schmerzfreie und gesunde Zeit, Ihre Dr. Gudrun Roos mit dem Team der Marienapotheken und der Hummelschen Apotheke

Natürlicher Wirkstoff für Schmerzgeplagte

CBD – ein natürliches Schmerzmittel aus der Cannabispflanze

CBD eignet sich für Menschen, die eine sanfte, natürliche Alternative zu herkömmlichen Schmerzmitteln suchen – ohne deren Nebenwirkungen und frei von berauschender Wirkung. Seit Jahrhunderten wird die Hanf- oder Cannabispflanze in vielen Kulturen für ihre heilenden Eigenschaften geschätzt. Im Gegensatz zu THC hat das ebenfalls in Cannabis enthaltene Cannabidiol (kurz: CBD) keine psychoaktiven Effekte. Es ist gut verträglich und für vielfältige gesundheitliche Vorteile bekannt. Die Forschungsansätze sind vielversprechend und wir verfolgen die weiteren Entwicklungen beim Thema CBD mit großem Interesse.

SCHONENDE SCHMERZ-LINDERUNG IM ALLTAG

Immer mehr Menschen entdecken den pflanzlichen Wirkstoff CBD für sich, beispielsweise zur unterstützenden Behandlung von Entzündungen, Schmerzen, Unruhe oder Schlafproblemen.

CBD wirkt auf das sogenannte Endocannabinoid-System ein, welches an der Steuerung zahlreicher Prozesse in unserem Körper beteiligt ist – beispielsweise an Appetit, Immunsystem, Schlaf-Wach-Rhythmus, Stress- oder Schmerzempfinden.

PRODUKTE MIT CBD AUS UNSERER MANUFAKTUR

In unserer Apotheke führen wir hochwertige CBD-Produkte, darunter Hanf- und CBD-Öl, zu denen wir viele positive Kundenrückmeldungen erhalten. Besonders stolz sind wir auf unseren neuen Aktiv-Balsam mit CBD, den wir für besondere Belastungen entwickelt haben. Dieser Balsam kombiniert die entzündungshemmenden Eigenschaften von CBD mit der hautpflegenden Wirkung von Hanföl. Er bietet Schmerzgeplagten eine natürliche und effektive Lösung.

Haben Sie Fragen zu Hanföl oder CBD-Produkten? Sprechen Sie uns einfach an – wir beraten Sie gerne!

Wintergrün – Kraft der Natur für aktive Pflege



Wintergrün (*Gaultheria procumbens*) ist in den kühlen Regionen Nordamerikas und Europas heimisch und bekannt für seine erstaunlichen heilenden Eigenschaften. Die Pflanze liefert ein ätherisches Öl, reich an Methylsalicylat, welches entzündungshemmend und schmerzlindernd wirkt. Seit Jahrhunderten wird es bei Muskel- und Gelenkbeschwerden, Sportverletzungen und Entzündungen eingesetzt.

Auch unser CBD-Aktiv-Balsam nutzt die natürliche Kraft des Wintergrüns, um Muskelverspannungen sanft zu lindern und die Durchblutung zu fördern – für aktive Regeneration und Wohlbefinden.

CBD-Aktiv-Balsam

Bestens geeignet, um beweglich und aktiv zu bleiben! Bewährte Inhaltsstoffe, wie Arnika, Rosmarin, Wacholder und Wintergrün – ganz neu verstärkt mit CBD – pflegen den ganzen Bewegungsapparat auch bei Belastung.



Unser Tipp

100 ml
25,50 Euro

Für mehr Wohlbefinden im Alltag

Natürliche Schmerztherapie durch gesunde Ernährung

„Der Weg zur Gesundheit geht durch die Küche, nicht durch die Apotheke“, sagte einst Sebastian Kneipp. Dieser weise Satz ist heute aktueller denn je, denn immer mehr Studien bestätigen die Bedeutung der Ernährung bei der Linderung von Schmerzen.

So können chronische Entzündungen, die oft Ursache von Gelenk- und Muskelschmerzen sind, durch die richtige Ernährung gezielt beeinflusst werden. Eine Ernährung mit vielen pflanzlichen Lebensmitteln, die entzündungshemmende Eigenschaften besitzen, wie z. B. Beeren, grünes Blattgemüse, Nüsse und gesunde Öle, kann dabei helfen, Schmerzen auf natürliche Weise zu lindern.

Besonders die basische Ernährung, die auf Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte setzt, wirkt entzündungshemmend und kann den Körper dabei unterstützen, Schmerzen zu reduzieren. Übermäßiger Konsum von

Fleisch, Zucker und stark verarbeiteten Lebensmitteln hingegen kann Entzündungen fördern und die Beschwerden verstärken. Omega-3-Fettsäuren, die in Fisch, Leinsamen und Walnüssen enthalten sind, tragen ebenfalls dazu bei, Entzündungsprozesse zu hemmen.

Unsere Ernährung ist somit nicht nur ein Mittel zur Versorgung des Körpers, sondern auch ein aktiver Beitrag zur Gesundheitsförderung und Schmerzbewältigung. Wer seine Mahlzeiten bewusst gestaltet, kann langfristig Schmerzen lindern und seine Lebensqualität verbessern – ganz im Sinne von Kneipps Weisheit.



REZEPTIDEE:

SÜSSKARTOFFELCURRY MIT AUBERGINE

Dieses aromatische Curry vereint die Süße der Süßkartoffel mit der herzhaften Note der Aubergine.

Kokosmilch und Orangensaft verleihen dem Gericht eine besondere Frische.



ZUBEREITUNG:

1. Aubergine würfeln und in einem Salzbad 15 Minuten einweichen. Süßkartoffeln schälen und kleinwürfeln. Zwiebeln grob hacken, Knoblauch pressen.
2. Kokosöl in einem Wok erhitzen, Aubergine abtupfen und anbraten. Süßkartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und anschwitzen.
3. Gewürze zugeben, bis sie duften. Mit Kokosmilch und Orangensaft ablöschen, 15 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.

ZUTATEN:

- 500 g Süßkartoffeln
- 1/2 Aubergine
- 100 ml frisch gepresster Orangensaft
- 400 ml Kokosmilch
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Madras-Currypulver
- 1 EL Kurkumapulver
- 1 EL Kokosöl
- Salz, Pfeffer

GUTEN APPETIT!

Der stille Schlüssel zu Wohlbefinden

Lebergesundheit

Die Leber, oft im Schatten anderer Organe, ist ein wahres Kraftpaket für unsere Gesundheit. Sie ist das größte innere Organ und übernimmt lebenswichtige Aufgaben – von der Entgiftung bis hin zur Verarbeitung von Nährstoffen.

Unsere Leber reguliert den Blutzuckerspiegel, speichert Vitamine und Mineralien und produziert Proteine für die Blutgerinnung. Leider ist die Leber anfällig für Krankheiten wie Fettleber oder Zirrhose. Doch eine gesunde Ernährung, Bewegung und maßvoller Umgang mit Alkohol können sie schützen und stärken.

NATÜRLICHE UNTERSTÜTZUNG

Neben einem gesunden Lebensstil können auch natürliche Methoden die Leberfunktion unterstützen. Ein bewährtes Hausmittel ist eine selbstgemachte Einreibung, die hilft, die Leber zu entlasten und ihre Regeneration zu fördern.



Rajja Glückstein, Filialleitung MarienApotheke Scheidegg

REZEPTIDEE:

REZEPT FÜR EINE ENTGIFTENDE LEBER-EINREIBUNG

Diese Einreibung kann die Leber sanft unterstützen und zur Entgiftung beitragen.



ANWENDUNG:

Die ätherischen Öle werden mit dem Mandelöl vermischt. Anschließend wird die Mischung sanft auf den rechten Rippenbogen (wo sich die Leber befindet) einmassiert.

Ein in heißem Wasser getränkter und ausgewrungener Waschlappen wird auf die Leber gelegt. Darüber wird ein Handtuch platziert und schließlich die Wärmflasche daraufgelegt.

Die Einreibung sollte etwa 20 Minuten einwirken, während man sich entspannt.

Von Frau zu Frau

Schutz und Pflege auch im Intimbereich mit unseren neuen Produkten: Vaginalgel und Vaginalbalsam

Wir beraten Sie sehr gerne!



Unser Tipp

je 15 g
15,90 Euro

REZEPTIDEE:

ZUTATEN & HILFSMITTEL:

- 50 ml Mandelöl
- 5 Tropfen Ingweröl
- 3 Tropfen Rosmarinöl
- Verbenon
- Heißes Wasser
- Ein Waschlappen
- Ein Handtuch
- Eine Wärmflasche

GUTES GELINGEN!