



DIE GESUNDHEITSPOST

AUS IHRER MARIEN-APOTHEKE

Frühjahr/Sommer 2010



Unsere langjährige Mitarbeiterin – Frau Agnes Pintar ...

... wird uns leider im heurigen Sommer verlassen: Nach 45 jähriger Berufstätigkeit wird sie sich intensiver ihren privaten Interessen zuwenden können. Ihre Liebenswürdigkeit und Hilfsbereitschaft ebenso wie ihre einschlägigen EDV-Kenntnisse werden uns fehlen. ALLES GUTE, LIEBE AGNES!

Ihren sehr persönlichen Rückblick lesen Sie auf der Rückseite >>>

RUND UM DIE MARIEN-APOTHEKE

Weinbau in Ottakring

Schon die erste urkundliche Erwähnung von Ottakring hat mit dem Weinbau zu tun: eine Schenkung von Weingärten in der Mitte des 12. Jahrhunderts! Damals schenkte der Erzbischof von Salzburg dem Stift Sankt Peter einen Weingarten in „Ottachringen“.

Der alte Ortskern am Ende der Ottakringer Straße erinnert an die Zeit als Weinhauerdorf, als die Hänge rundherum noch dicht mit Rebstöcken bewachsen waren.

Die Grundlage für die heutige Heurigenkultur in Wien schuf 1784 Kaiser Josef II. mit der Zirkularverordnung, die den Weinbauern erlaubte, selbst erzeugte Lebensmittel, Wein und Most zu verkaufen und auszuschenken. Viele Jahrhunderte war Ottakring berühmt für seinen Wein und seine Heurigenbetriebe. Dazu gehörte auch die Musikkultur, verbunden mit den in Ottakring geborenen Gebrüdern Schrammel, mit Ludwig Gruber („Mei Mutterl war a Weanerln“) oder mit dem hier wohnhaften und am 15.1.1945 bei einem Bombenangriff verstorbenen Hans Frankowski („Erst wann's aus wird sein“).

Knapp 6 Hektar Weingarten – am Südhang des Wilhelminenbergs und auf der Baumgartner Höhe gelegen – befinden sich heute noch im 16. Wiener Gemeindebezirk. Durch den angrenzenden Wienerwald geschützt, sind die lösshaltigen Böden mit hohem Kalkanteil am Wilhelminenberg sehr geeignet für die meisten Rebsorten. Der alte Rosengarten auf der Baumgartner Höhe bietet mit seinem Braunerdeboden optimale Bedingungen für die Sorten Grüner Veltliner und Rheinriesling, aber auch für den traditionellen Gemischten Satz. Unter den Kunden der Marien-Apotheke sind auch zwei Weinbauer aus Ottakring:

Familie Koller betrieb über zwei Generationen fast 50 Jahre lang ihren Weinbaubetrieb und später auch die Buschenschank in der Wilhelminenstraße. Die Eltern haben als südmährische



Weinbauern im 45er-Jahr in Wien ganz neu begonnen und sich einen eigenen Betrieb aufgebaut. Das Ehepaar erzählt, dass für sie der Heurige immer eine Form gelebter Nachbarschaft war. Seit 2009 ist der Betrieb leider pensionsbedingt geschlossen.

Der Heurige der Familie Leitner befindet sich am Sprengersteig 68 unterhalb des Schlosses Wilhelminenberg mit wunderbarem Blick auf die Weinberge und auf den Bezirk Ottakring. Der Kellereibetrieb ist unweit der Apotheke in der Rückertgasse.



Die Heurigensaison 2010 bei Familie Leitner
www.weinbau-leitner.at hat bereits begonnen (Tel.: +43-1- 480 01 39).



Fit in den Frühling mit Schüssler Salzen

Endlich werden die Tage wieder länger und wärmer. Trotzdem fühlt man sich müde und schlapp. Mit Hilfe der Biochemie von Dr. Schüssler kann man diese Phase der Umstellung leichter überwinden. **Gegen Frühjahrsmüdigkeit** entschlacken und entsäuern mit Zell basic und/bzw. mit Base care Bädern.

Mit der „Powermischung“ (Nr. 3, 5, 8) beginnt der Tag voller Energie!

Bei Einschlafstörungen hilft die „Schlafmischung“ (Nr. 2, 7, 14).

Ein bitterer Beigeschmack des Frühlings – **(Pollen) Allergien:** Abhilfe schafft Schüssler Salz Nr. 8!

Unsere Beratungen der kommenden Wochen – **KOSTENLOS:**

Nagel und Haar Beratung am 16.6.2010

Ernährungsberatung am 7.6. im Rahmen der Übergewichts-Beratungswochen

Baby-Expo am 11.6. - 13.6. in der Stadthalle

Bitte um telefonische Terminvereinbarung!





DIE GESUNDHEITSPOST

AUS IHRER MARIEN-APOTHEKE



**AKTION
für Stammkunden-
karten-Besitzer**

**BIO HONIG
-20 %**

**HONIG als Nahrung
& Heilmittel**

Der Ursprung der Hausbienenhaltung mit geplanter Honiggewinnung wird im 7. Jahrtausend v. Chr. in Anatolien vermutet. Um 3.000 v. Chr. galt im Alten Ägypten Honig als „Speise der Götter“ und als Quelle der Unsterblichkeit: ein Topf Honig wurde mit dem Wert eines Esels aufgewogen. Um 400 v. Chr. lehrte Hippokrates, dass Honigsalben Fieber senken und dass Honigwasser die Leistung der Athleten bei den antiken Olympischen Spielen verbesserte. Die Bienen stellen ihn so perfekt her, dass man bis heute nicht versucht hat, ihn zu verbessern.

Zungenschaber und Liköressenzen

Nun ist es fast 45 Jahre her, dass ich meine Lehre als Apothekenhelferin begonnen habe. Meine Lehrstelle war in Amstetten, also am Land sozusagen (damals gab es nur eine Ampel in Amstetten). Auch am Sonntag hatte die Apotheke offen und ich kann mich an die Bauern erinnern, die nach der Kirche in die Apotheke strömten und sich ganz spezielle Teemischungen herstellen ließen. Die Kräuter mussten an ganz bestimmten Tagen zu einer bestimmten Tageszeit geerntet worden sein, um den Vorstellungen über ihre Heilkraft zu genügen.

Die Diskretion hatte bei uns höchste Priorität. Die Medikamente legten wir auf ein Seidenpapier, auf dem wir auch die Posten zusammenzählten. Da sich die Amstettner ja alle untereinander kannten, war das schnelle und damit diskrete Einpacken eine wichtige Aufgabe in der Kundenbetreuung. Besonders schnell musste damals die zu dieser Zeit frisch auf den Markt gekommene, noch kaum akzeptierte Anti-Babypille eingepackt werden. Die Medikamente waren teilweise die gleichen wie heute (Aspirin, Dulcolax...), Generika kannte man zu diesem Zeitpunkt nicht. Was für mich auch anders ist, ist der Geruch. Ich habe meine Stunden im Teekammerl geliebt. Die vielen Düfte!

Mein Spezialgebiet neben der Teekammer war die Rezeptabrechnung. Da wurde ich bald „Lesemeisterin“ wenn es um besonders schwer lesbare Handschriften von Ärzten ging. Da es natürlich keine Computer gab, weder beim Arzt noch in der Apotheke, wurden die Bestellungen mündlich an den Großhandel weitergegeben.

An Tagen, an denen ich zum Abfüllen der sehr intensiv „duftenden“ Baldriantinktur abkommandiert wurde, hatte ich im Autobus viel Platz. Wenn ich Eisenwein einzufüllen hatte, wurde dieser fallweise auch gekostet. Ich hatte nie Eisenmangel. An manchen Tagen war das Reinigen der Salbentenen mit „Sogscharten“ also Sägespänen, meine Haupttätigkeit.

Die Schmerzmittel waren vielfach Mischpulver. Nach fast 30 Jahren hat man das Falten der Briefchen noch in den Fingern so wie Auto fahren oder Stricken.

Das Sortiment außerhalb der Medikamente war sehr verschieden von heute: Zungenschaber gegen belegte Zunge, Waschmittel, Dicksaft und Mineralwasser sowie Liköressenzen, Formalin zum Stalldesinfizieren, Kondome in 100 Stück Packungen (die ich in meinem ersten Lehrjahr in der Apotheke ausstreute, wodurch ich meine „erste“ Aufklärungsstunde damit heraufbeschwor) und vieles mehr.

Ich denke gerne an die Zeit zurück, auch wenn es manchmal schwierig für mich war, mit den 600 Schilling (40 Euro) als Lehrlingsentgelt auszukommen. Die Rezeptgebühr lag damals übrigens bei 2 Schilling (ca. 15 Cent).

Ihre Agnes Pintar



Amstetten 1968



Kein Grund sauer zu sein!

Ca. 80 Prozent der Bevölkerung ist übersäuert. Einseitige Ernährung mit einem Übergewicht an säurebildenden Lebensmitteln, zum Beispiel Fleisch, Getreide, Süßigkeiten, Limonade, Alkohol, Kaffee, Fast Food, Nikotin und Stress führen oft zu Übersäuerung. Der Mangel an basischen Mineralstoffen ist oft die Ursache für Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Kopfschmerzen, Migräne, Sodbrennen, Gastritis, Verstopfung und Gelenkschmerzen, Cellulite, Schwitzen und Akne.

Wird der **Säure-Basen Haushalt im Körper** nicht ausgeglichen, kann es zu Rheuma, Gicht und hohem Blutdruck usw. kommen. **Basische Nahrungsmittel** (Kartoffeln, Karotten...) viel trinken, und Stress, Nikotin und Alkohol vermeiden, bringen den Säure-Basenhaushalt wieder ins Gleichgewicht. Unterstützend wirkt ein gutes Basenpulver!

