



Foto: Evelyn Fischer

IN DIESER AUSGABE

2 Kosmetik im Winter

4 Wunderwuzzi Spermidin

7 Vorbeugen ist besser

11 Teesackerl aus Gras

Meine lieben Kunden,

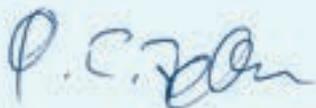
Die Zeit ist so unglaublich schnell vergangen, ich erinnere mich an unsere erste Weihnachtsfeier 2018 mit meinem neuen Team, als wir uns steif und immer noch ein wenig fremdelnd gegenüber-saßen ... die Feier wurde dann trotzdem oder gerade deswegen wunderbar und ich musste als erste w.o. geben, da meine Damen (und Dominik, mein einziger Herr hatte wie immer immer nur ein kurzes Leiberln an und war folglich krank *lach*) unglaubliches Sitzfleisch bewiesen haben.

Ein Jahr später sind wir mittlerweile schon gut zusammengewachsen

und ich bin sehr stolz auf mein Team. Auch wenn ich nicht an der Tara bin, kann ich mich zu 100 % auf alle verlassen. Da kann ich mich schon sehr glücklich schätzen.

Ich wünsche Ihnen ein tolles und erfolgreiches, aber vor allem gesundes Jahr 2020 – die Zahl klingt einfach mega, also kann das Jahr ja gar nicht anders und muss einfach gut werden ...

herzlichst Ihre



NEU Avène

Xeracalm A.D Beruhigendes Konzentrat

- SOS-Pflege bei starkem, lokalem Juckreiz
- für die extrem trockene und zu Neurodermitis neigende Haut



50 ml, 14,90 €

Ducray Dexyane MeD Reparierende beruhigende Creme für Gesicht, Körper und Hände

- Atopische Ekzeme (Neurodermitis)
- Kontaktekzeme, chronische Handekzeme
- 0 % Kortison, 0 % Duftstoffe



30 ml, 10,90 €

Ducray Dexyane MeD Augenlidcreme

- ist ein Medizinprodukt zur Behandlung von Ekzemen des Augenlids
- schnelle Linderung, abschwellend, juckreizstillend, feuchtigkeitsspendend und schützend



15 ml, 13,90 €

Declaré

Anti-Irritations-Serum

- SOS-Soforthilfe für gestresste, irritierte und sensible Haut
- Rötungen und Spannungen werden verhindert
- **TIPP:** Kuranwendung in der Winterzeit



50 ml, 51,50 €

Men Anti Stress Rasiergel

- Pflege und Entspannung bereits bei der Rasur
- schützt vor Irritationen und Brennen
- auf die angefeuchtete Haut geben, rasieren, Produktreste abspülen



150 ml, 16,90 €

Widmer Wintersonne

Intensiver Schutz für Gesicht und Lippen in praktischer 2-in-1-Tube für unterwegs. Schützt vor UVA und UVB Strahlen und ist gleichzeitig ein idealer Kälteschutz.

Extra Sun Protection +
Lipst. in Tube O.P.

25 ml, 8,90 €

Sonnen Creme Kids +
Lipst. in Tube O.P.

25 ml, 8,90 €



Produkte aus unserer
 hauseigenen Kosmetik
 für die kalte Jahreszeit

**Unifarco Blaubeeren
 Anti-Rötungen-Creme**
 lindert und schützt die empfindliche Haut
 vor umweltbedingtem Stress und vor
 Temperaturschwankungen

50 ml, 15,90 €

**Unifarco PFLEGETIPP
 für den Abend:**

Lindernde Intesivcreme
 hilfreich bei von äußeren Einflüssen
 verursachten lokalen Rötungen

50 ml, 18,40 €

Unifarco Weizenkeimcreme

- gibt die Nährstoffe langsam ab und fördert das hydrolipidische Gleichgewicht
- verhindert dass die Haut unangenehm spannt
- gut geeignet für alle Winter-Freizeitaktivitäten für SIE und IHN

50 ml, 16,- €



Pflegetipps für Ihre Haut
 speziell in der **Winterzeit**

Widmer Remederm Gesichtscreme
 Intensivpflege für sehr
 trockene Haut; schützt und
 befeuchtet wirkungsvoll



50 ml, 25,90 €



**Widmer Remederm
 Silber Creme repair –**
 für gereizte und
 gerötete Haut
 Silber lindert und
 Borretschöl normalisiert
 Hautirritationen

75 ml, 17,50 €

Widmer Remederm Lippenbalsam
 für die besonders empfindlichen
 und strapazierten Lippen
 im Winter, auch für
 Neurodermitiker und
 Kinder geeignet



15 ml, 7,90 €



Gedruckt auf 100 % Altpapier aus österreichischer
 Produktion, hergestellt ohne Zusatz optischer Auf-
 heller und ohne Chlorbleiche. Inhalt und Preisang-
 aben vorbehaltlich Satz- und Druckfehlern.

Zum Teil werden Symbolfotos verwendet. Fotos auch: abrilla,
 Nizwa Design, fotograf-halle.com – alle stock.adobe.com

Dr. Böhm®

**ALLES FÜR MEINEN
 GUTEN
 SCHLAF**

NEU!



Nahrungsergänzungsmittel

Die innovative
 3-fach Kombination.

Können Sie am Abend nicht einschlafen?
 Wachen Sie in der Nacht auf?

Wenn Druck im Job, private Sorgen und
 Herausforderungen des Alltags den Schlaf
 stören, unterstützt Sie Dr. Böhm® Ein- und
 Durchschlaf akut rasch und effektiv.

- ✔ Rasch einschlafen dank Melatonin
- ✔ Wieder durchschlafen durch Baldrian und Xanthohumol

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke

-20%

Rabatt



Nahrungsergänzungsmittel

**Rabattgutschein für
 Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf akut**
 gültig von 01. bis 29.02.2020
 nur in teilnehmenden Apotheken.

DAS KANN SPERMIDIN

Neurodegeneration: Dabei spricht man von Nervenschädigungen vor allem im Gehirn. Spermidin reduziert Entzündungsfaktoren und führt so zur erhöhten Bildung von Gedächtniszellen. Durch den autophagischen Prozess lassen sich vorbeugend giftige Eiweißanlagerungen in den (Nerven)Zellen entfernen, die für Krankheiten wie Demenz, Parkinson, Alzheimer und ALS verantwortlich sind.

Herz-Kreislauf-System: Spermidin führt zu einem erhöhten Mitochondriengehalt in den Herzzellen. Durch die Autophagie-Aktivierung beugt Spermidin altersassoziierten Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Fettleibigkeit/Adipositas: Spermidin hat das Potenzial über die Autophagie weißes Fettgewebe zu reduzieren und die Fettverbrennung (Fettoxidation) anzukurbeln. Dies ersetzt natürlich keine gesunde Ernährung, aber die Fettoxidation ist eine wertvolle Unterstützung.

Knochen, Gelenke und Knorpel: Spermidin kann die Produktion von Stammzellen steigern, was sich positiv auf die Knochendichte auswirkt und Knochenverlusten vorbeugen kann.

Muskelfunktion: Die durch Spermidin aktivierte Autophagie kann den altersabhängigen Muskelschwund verringern und beugt Leberschäden und Krebsentwicklung vor, indem es die Autophagie aktiviert

... und sogar noch einiges mehr!



Schon gehört? Spermidin

LÄNGER LEBEN Wer will das nicht? Die Forschung scheint einen wichtigen Baustein gefunden zu haben, mit dem das Gelingen könnte: Spermidin ist ein körpereigener Naturstoff, der in jeder Zelle die Autophagie aktiviert.

Der körpereigene Prozess der Autophagie – aus altgriechisch: selbst(auto)essend(phagein) – ist eine Art Recycling-Prozess der Zellen. Alte, geschädigte oder nicht verwendbare Zellbestandteile werden abgebaut und wiederverwertet, sei es für Energie oder neue Zellbestandteile.

Wir haben 10 Billionen Zellen mit einer durchschnittlichen Größe von 20 Mikrometer (50 Zellen nebeneinander ergeben 1 Millimeter), mit freiem Auge also nicht sichtbar. Diese kleinsten lebenden Einheiten enthalten 1.000 bis 2.000 Mitochondrien, die für die Energie in den Zellen sorgen und die sich in fünf bis zehn Tagen erneuern. In

jeder Zelle entstehen Tausende neue Mitosen in zehn Tagen (!) – da entsteht eine Menge Müll. Das zu entsorgende Material wird außerhalb der Zelle gelagert oder im Autophagie-Prozess wiederverwendet. Ersteres führt zu Blockaden und Krankheiten, Letzteres fördert den zellulären Stoffwechsel und hält die Zelle gesund und jung.

Spermidin oder Fasten

2016 erhielt der Japaner Yoshinori Ohsumi den Nobelpreis für die Aufklärung der Autophagie. Heute weiß man, dass Fasten – mehr als 14 Stunden – die natürlichste Art ist, den Recycling-Mechanismus zu aktivie-

ren. Fehlen die Nährstoffe für die Körperzellen, müssen diese auf die eigenen Ressourcen zurückgreifen. Sympathisch dabei ist das Potential weißes Fettgewebe (Speckschicht) zu reduzieren. Auch Bewegung und eben Substanzen wie Spermidin können die Autophagie auslösen. Weitere positive Effekte laut Studien im Kasten links.

Spermidin aus Weizenkeimen

Unser Stoffwechsel produziert in jeder Zelle Spermidin, um die Autophagie auszulösen. Allerdings lässt die Produktion im Alter empfindlich nach. Zudem kann unsere permanente Nahrungszufuhr die Kapazität des Recyclings überfordern. Es kommt zu Ablagerungen im extrazellulären Raum, auch Pischinger Raum genannt. Ist die Zelle von Müll umgeben, sinkt die Versorgung der Zelle, die Folgen von Störungen sind absehbar. Spermidin wird zu mehr als der Hälfte aus der Nahrung aufgenommen: Brokkoli, Weizenkeime, reifer Käse oder Champignons sind Quellen.

spermidineLIFE®

Die Gewinnung von Spermidin aus Weizenkeimen stellt eine Herausforderung dar, der sich eine Forschergruppe der Karl-Franzens-Universität Graz gestellt hat. Ihr Produkt erhebt den Anspruch zu 100% aus natürlichen Rohstoffen zu bestehen und einen kontrollierten Gehalt an Spermidin zu enthalten. Deshalb wurde das Weizenkeimextrakt von der EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) als Novel-Food mit dem Namen spermidineLIFE® genehmigt.



Wenn Wissen und Zufall zusammentreffen ...

WUSSTEN SIE, DASS einige bahnbrechende Erfindungen der Menschheit von Apothekern/innen oder Ärzten/innen gemacht wurden. Wir werden Sie in unserer Serie „Geistesblitz“ an diese Highlights des menschlichen Erfindergeistes erinnern.



Oft war es die fieberhafte Suche nach etwas ganz anderem, das im Labor oder bei den Tests und Versuchen plötzlich etwas hervorgebracht hat, das uns heute ganz geläufig ist – etwa Klebstoff oder das Steichholz.

Nicht immer wußte der Erfinder gleich etwas damit anzufangen oder erkannte selbst nicht das große Potenzial seiner Entdeckung. Etwa der Apotheker John Stith Pemberton. Er experimentierte mit dem Kokain der Cocapflanze, auf der Suche nach

einem Mittel, das ihn von seiner Morphiumsucht heilen sollte. Nur wenige Tage nach der Patentierung seines braunen Wassers verkaufte er den Großteil seiner Rechte, um sich Geld für seine Sucht zu beschaffen. Heute kennt das braune Wasser jeder als Coca-Cola.

Beginnen werden wir die Serie in der März-Ausgabe unserer Kundeninfo aber mit dem „sal mirabilis“, das der deutsche Apotheker und Alchemist Johann Rudolph Glauber vor nun bald 400 Jahren entdeckte – das Glaubersalz.



NIMM 2
& SPARE
3€*

Für ein **starkes** Immunsystem



NAHRUNGSGÄNZUNGSMITTEL. Vitamin D, Vitamin C und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
*Beim Kauf von 2 beliebigen Supradyn® orotischen Produkten sparen Sie 3€. Aktion gültig in teilnehmenden Apotheken im Januar und Februar 2020.
L.A.E.M.K. 12-2019-98.14





So vermeiden Sie grippale Infekte

200 VIRENARTEN Der grippalen Infekt ist meist eine Infektion der oberen Atemwege. Mehr als 200 verschiedene Arten von Viren sind für das typische Beschwerdebild der Entzündung von Nasen-, Nebenhöhlen- und Rachenschleimhaut verantwortlich.

Fix ist: Nach erfolgter Ansteckung gibt es keine Möglichkeit, den Infekt zu vermeiden. Alle Maßnahmen zielen auf eine Linderung der Symptomatik ab. Vorbeugend kann man allerdings eine ganze Reihe von Maßnahmen treffen – die wichtigsten 10 sind:

1. In Grippezeiten Räume meiden, in denen sich viele Menschen aufhalten.
2. Mehrmals täglich die Hände gründlich mit Seife waschen.
3. Vermeiden Sie Händeschütteln.
4. Nutzung und sichere Entsorgung von Taschentüchern.
5. Luftfeuchtigkeit in Räumen erhöhen, z.B. nasses Badetuch auf Heizkörper hängen.
6. Regelmäßiges Lüften von Räumen, um Zahl der Viren in der Luft zu verringern.
7. Vermeiden Sie direkten Kontakt zu anderen erkälteten Personen.
8. Für ausreichend Schlaf (mindestens 7 Stunden) sorgen, denn während des Schlafens laufen die Regenerationsprozesse auf Hochtouren.
9. Für eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung sorgen.
10. Regelmäßige Saunabesuche.

MELASAN[®]
SPORT



SIGNATURENLEHRE

Schon Paracelsus meinte:

„Denn durch die Kunst der Chiromantie, Physiognomie und Magie ist es möglich, gleich von Stund an nach dem äußeren Ansehen eines jeden Krautes und einer jeden Wurzel Eigenschaft und Tugend zu erkennen, an deren Zeichen (Signatis), Gestalt, Form und Farbe und es bedarf sonst keiner Probe oder langen Erfahrung, denn Gott hat am Anfang alle Dinge sorgfältig unterschieden und keinem eine Gestalt und Form wie dem anderen gegeben, sondern jedem eine Schelle angehängt, wie man sagt: »Man erkennt den Narren an der Schelle«“

BOTANIK

Namen: Echter Eibisch, *Althaea officinalis* L., Heilwurz, Samtpappel

Familie: Malvengewächse

Heimat: Südosteuropa, Westasien

verwendete Pflanzenteile: Blatt, Wurzel, selten Blüten

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe, Spuren von ätherischem Öl

Geruch: schwach, Wurzeln etwas mehlig

Geschmack: fade, schleimig, etwas süß

Signatur: Mond



Eibisch im Garten lässt den Doktor draußen warten

TRADITIONELLE EUROPÄISCHE MEDIZIN Jedem Pflanzenfreund ist er bekannt und er darf auch in keinem Kräutergarten fehlen – der Eibisch. Er ist vor allem ein wichtiges Lungenmittel: Keine Hustenteemischung, kein Erkältungstee kommt ohne ihn aus.

Eine klassische Rezeptur des Österreichischen Arzneibuchs ist die „Species Altheae“. Dieses Teegemisch aus Eibischblätter, Eibischwurzel, Süßholzwurzel und Malvenblüten hilft nicht nur wunderbar bei trockenem Reizhusten, sondern eignet sich auch zum Gurgeln bei Reizungen im Mund- und Rachenbereich.

In Kombination mit Isländisch Moos und Honig wird Eibisch in zahlreichen Hustensäften verwendet. Weniger bekannt ist Eibischtee innerlich angewendet bei Entzündungen im Magen-Darm-Trakt oder als Waschung bei Hautleiden zur Linderung von Juckreiz und geröteter Haut.

Botanik

Die ganze Pflanze ist filzig, samtig behaart und kann bis zu 1,50 m hoch werden. Sie ist als Malvengewächs mit den schmackhaften Okraschoten (auch Gemüse-Eibisch genannt) und dem Hibiskus, der häufig als Zusatz in Früchtetees zu finden ist, verwandt. Nicht zu verwechseln mit dem ech-

ten Eibisch sind die vielen Zierformen wie zum Beispiel die Stockrosen. Mit ihren dunkelroten Blüten zieren sie jeden Bauerngarten. Beeindruckend sind auch die riesigen, fleischigen, fast weißen Wurzeln, die in kargen Zeiten auch als stärkehaltiges Nahrungsmittel dienen.

Zubereitung eines Eibischtees

Die wirksamen Stoffe im Eibisch sind vor allem Schleimstoffe. Daher empfiehlt sich für einen Eibischtee eine besondere Zubereitungsart – ein sogenannter Kaltauszug: Dafür wird 1 Esslöffel Eibischwurzel mit 150 ml kaltem Wasser angesetzt und mindestens 2 Stunden oder über Nacht stehen gelassen, dann abgeseiht und leicht erwärmt getrunken. Dieser sanfte Tee eignet sich auch für Kinder und Schwangere.

Beliebt in der Volksheilkunde

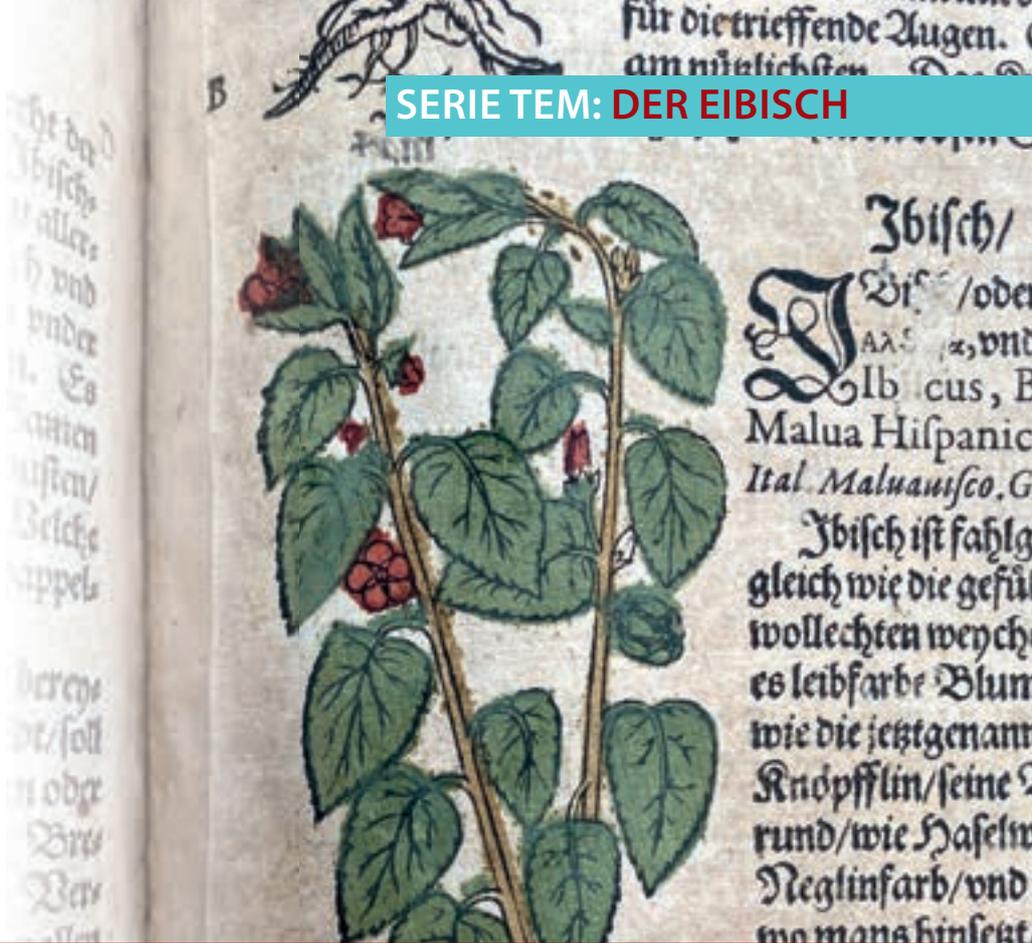
Die Volksmedizin empfiehlt Eibisch auch bei Blasenleiden, schmerzhaftem Urinieren und als Frauentee bei leichten Gebärmutter-

terentzündungen. Die mühselig gesammelten Samen der Eibischblüte sollen gegen Gries- und Steinleiden helfen.

Die Signaturenlehre

Die Eibischpflanze steht ganz im Zeichen des Mondes. Diese Zuordnung spiegelt sich in den fleischigen, weichen, silbrig behaarten, 5-lappigen, handförmigen Blättern und den zarten weißen bis hellrosa Blüten wider. Sogar die Wurzeln sind weiß wie das Mondlicht.

Eibisch wirkt kühlend, befeuchtend und nährend. Nach langwierigen Infekten und Erkältungen, wenn oft noch das Durchschlafen schwerfällt, profitieren fiebrig, hitzige Kinder von der beruhigenden Wirkung des Eibisch.



MEHR ALS 400 JAHRE ALTES KRÄUTERWISSEN



Wir illustrieren unsere TEM-Serie mit Abbildungen aus Adam Lonitzers „Kreuterbuch über Bäume, Stauden, Hecken, Kreuter, Getreyde, Gewürtze, mit eigentlicher Beschreibung derselben Namen, in sechserley Spraachen, nemlich, griechisch, latinisch, italianisch, frantzösisch, teutsch und hispanisch, vnd derselben Gestalt, natürlicher Krafft vnd Wirckung“.

Adam Lonitzer (1528 bis 1586) war ein deutscher Arzt, der sich intensiv mit Heilpflanzen be-

schäftigte. Sein Buch wurde 1557 erstmals aufgelegt und in verschiedenen Druckereien etwa 60 Jahre lang fast unverändert vervielfältigt.

Es erlangte einerseits durch sein sechssprachiges Register große Verbreitung und andererseits Bedeutung, weil es das erste Kräuterbuch war, in dem die damals neuen Heil- und Gewürzkräuter aus Übersee vorgestellt wurden. Interessant ist die Beschreibung der Wirkungen in einer Sprache, die ähnlich jener der chinesischen Medizin ist. Deshalb verwenden TCM-Ärzte gerne diese Texte, um von chinesischen auf europäische Kräuter zu switchen, womit auch eine Ver-

bindung zur TEM gefunden werden kann.

Mag.pharm. Martin Daxner, Apotheker der Traunstein Apotheke in Gmunden und Mitglied der gsundbleibn-Gruppe, hat es zur Sponson von seiner Tante bekommen, die es ihrerseits vom Großvater zur Sponson bekommen hat.

Sein Exemplar (Foto) wurde „Im Jar M.DC.IX nach der Geburt Christi unsers Erlösers“, also 1609, in Frankfurt am Main gedruckt.



Bei Bronchitis und Erkältung kommt es auf zwei Dinge an:

Symptome lindern

Infekt bekämpfen

KALOPA® KANN BEIDES!

Bei Husten, Schnupfen, Kratzen im Hals wirkt Kaloba® – mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*):

- bekämpft Viren, Bakterien und Schleim
- ideale Wirkformel
- pflanzlich und gut verträglich
- erhältlich als Tropfen, Sirup und Filmtabletten
- passend für die ganze Familie



Kaloba® – wirksam bei Bronchitis und Erkältung.

Nachhaltige Teesackerl: Gras statt Papier

NEU

Mit unseren neuen Tees tun Sie etwas für Ihren Genuss und außerdem auch etwas für die Umwelt!

Unser Motto „Abwarten und mit gutem Gewissen feinsten Tee genießen“ gewinnt mit unseren wunderbaren Früchtetees **Orange-Grapefruit** und **Mango & Friends** eine neue Bedeutung.

Die Sackerl sind nämlich aus Gras! Die Vor-

teile? Im Vergleich zu Papier spart man hier bei der Produktion bis zu 75 Prozent CO₂ und verbraucht nur ein Hundertstel der Wassermenge. Unter uns gesagt – diese Teehaus-Gleisdorf-Sackerl schauen auch noch ziemlich cool aus.



BADEGENUSS FÜR ZUHAUSE

Ein heißes Bad genießen und sich rundum wohlfühlen. Gibt es etwas Schöneres in der kalten Jahreszeit?

Diese hochwertigen Bio-Badesalze aus dem Himalaya mit herrlichen ätherischen Ölen wie Fichten-, Weißtannen- oder Lavendelöl machen denn Genuss eines wohltuenden Vollbades erst endgültig perfekt.

Ob man nun eine Erkältung auskurieren will, ein entspannendes Bad vor dem Schlafengehen nimmt oder nur einfach Lust auf ein Wohlfühlbad hat – mit diesen Badesalzen macht man alles richtig.



AKTION IM JÄNNER UND FEBRUAR 2020



Supradyn® Kids & Co immun

Für ein starkes Immunsystem

Gerade in der kalten Jahreszeit ist es wichtig das Immunsystem unserer Kleinen zu pushen und die körpereigene Abwehr zu stärken. **MINUS 3,- Euro** beim Kauf von 2 Produkten.

AKTION IM FEBRUAR 2020



Dr. Böhm für einen guten Schlaf

Zwei perfekte Helfer, um rasch einschlafen und sicher durchzuschlafen.

Fördern die Schlafbereitschaft und unterstützen das Durchschlafen mit pflanzlichen Wirkstoffen.

AKTION BIS 15. FEBRUAR 2020



Nicorette Raucher- beratungswochen

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt Ihr altes Laster aufzugeben und gesund und fit in ein neues Jahr durchzustartet. Leichter geht es mit Nikotinersatzpräparaten, lassen Sie sich von uns beraten und nutzen Sie die **Aktion!**



NEU IM TEAM

Mag. Claudia Braunstein

Unsere neue Pharmazeutin, gebürtig aus Weiz, bereichert seit Mitte des Jahres unser Team. Sie hat sich schon sehr gut bei uns eingefunden und bietet unseren lieben Kunden fachkundige Beratung unter anderem in den Bereichen Mikronährstoffe, Impfungen und Arzneimittelwechselwirkungen. In ihrer Freizeit ist sie sehr sportlich unterwegs, entweder auf der Schipiste, beim Wandern oder auf dem Rad.

Wir freuen uns Mag. Claudia Braunstein in unserem Team zu haben!