



IN DIESER AUSGABE

Immunsystem fit machen **2**

Tipps für das Christkind **4**

Volksgesundheit Diabetes **8**

Aktionen im Dezember **12**

Meine lieben Kunden,

Gleich zwei Ereignisse haben mir wieder einmal ganz deutlich vor Augen geführt, wie schnell die Zeit doch vergeht:

Im Oktober war es ein Jahr, dass ich die Stadtapotheke Gleisdorf übernommen habe. Eine große und fordernde Aufgabe,

bei der mich mein tolles Team perfekt unterstützt. Langsam sehe ich Land am Horizont des Papiermeeres, in das ich mich einarbeiten musste und freue mich künftig darauf, auch etwas mehr an der Tara zu stehen und in direktem Kontakt mit Ihnen zu sein.

Aber auch das Jahr 2019 geht rasch seinem Ende entgegen. Zuerst steht die "stille Zeit" an, die leider gar nicht mehr so still ist. Ich wünsche Ihnen, dass Sie die richtige Balance finden zwischen Endjahresstress und zur Ruhe kommen.

Ein paar Tipps, wie Sie Ihre Liebsten, aber auch sich selbst verwöhnen können, finden Sie auf den folgenden Seiten dieser Ausgabe unserer Kundeninfo und beachten Sie auch unsere Aktionswochen im Dezember – mehr dazu auf Seite 12.

Einen wunderschönen Advent, schöne Weihnachtstage und alles Gute für 2020 wünschen Ihnen herzlichst Ihre



und das Team der Stadtapotheke



Das Immunsystem fit für den Winter machen

WINTERFIT Es ist ein ausgeklügeltes, komplexes System, das unseren Körper vor gefährlichen Bakterien, Viren und anderen unliebsamen Eindringlingen schützt: Das Immunsystem sorgt dafür, dass wir Krankheitserregern nicht hilflos ausgeliefert sind.

Dieses Abwehrsystem ist unsere Gesundheitspolizei mit einer großen Anzahl an verschiedenen Mitarbeitern, die rund um die Uhr tätig sind. Abwehrezellen, die im Knochenmark produziert werden, bekämpfen schädliche Erreger. Organe wie Milz, Lymphknoten oder Mandeln sind zuständig, Körperflüssigkeiten von Eindringlingen zu reinigen.

Allerdings kann dieses wunderbare Netzwerk nicht nur durch Erreger, sondern viele andere Faktoren beeinflusst und geschwächt werden. Ungünstige Ernährung, mangelnde

Bewegung, Stress und persönliche Veranlagung spielen dabei eine wichtige Rolle. Besonders in der kalten Jahreszeit ist eine gesunde Ernährung sehr wichtig. Kraut und Kohlgemüse, Rettich und Kren enthalten etwa Senföle, die auch als pflanzliche Antibiotika bezeichnet werden und positive Wirkung auf unser Abwehrsystem haben. Ergänzend helfen Vitamin- und Mineralstoffpräparate mit Selen, Zink, Vitamin B und C. Auch Präparate, die Zistrosenextrakte enthalten, wie zum Beispiel Immun 44, unterstützen die Abwehrkräfte.



Küssen verboten, wenn´s zu kribbeln beginnt

FIEBERBLASE Jetzt arbeitet unser Immunsystem auf Hochtouren. Schlafen wir zu wenig, bewegen uns zu selten oder essen nicht ausgewogen, so entstehen Nährstoffdefizite und die körpereigene Abwehr funktioniert nicht mehr einwandfrei.

Manche Menschen spüren dann ein unangenehmes Kribbeln auf den Lippen. Das ist nicht nur lästig, sondern auch hochansteckend. Aber auch intensive Sonnenbestrahlung, hormonelle Veränderungen, psychischer Stress und Fieber im Rahmen einer Erkältung können dieses Kribbeln auslösen – daher stammt übrigens der Name „Fieberblase“.

Wichtig ist das Immunsystem zu unterstützen. Dabei hilft eine Reihe an durchdacht zusammengesetzten Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Natürliches

Vitamin C aus der Acerolakirsche, welches in einem besonders schonenden Verfahren gewonnen wird, sorgt ebenso wie hochwertige sekundäre Pflanzenextrakte aus der Zistrose für die Stärkung und Gesunderhaltung des Immunsystems. Die Vitamine A, B2 und die Aminosäure L-Lysin unterstützen die Zellteilung, die normale Wundheilung und die Regeneration von Haut und Schleimhäuten.

Apotheker-Tipp: Nehmen Sie 3 g L-Lysin bereits bei den ersten Anzeichen ein. Je früher, desto besser.

**LYSIMMUN®
VON ÖKOPHARM**

**Der 1. L-Lysin Komplex
als Saft!**

Enthält:

- Hochdosiertes L-Lysin: 3 g in 30 mL
- Plantovir® Formel aus der Zistrose, sehr polyphenolreich
- Vitamin A, B2, C, Zink und Selen für einen aktiven Immunschutz und Hautregeneration
- Orange-fruchtiger Geschmack
- Vegan



Packungsgröße: 250 mL

Nahrungsergänzungsmittel. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. LYS_2019_015



• X-MAS GESCHENKE • X-MAS GESCHENKE • X-MAS GESCHENKE •



Unifarco

verschiedene Geschenksets

- Hyaluron Creme riche, 50 ml
+ konzentriertes Hyaluron Gel, 20 ml **GRATIS**
20,90 €
- Hyaluron Creme riche 50 ml
+ Lifting Serum, 20 ml **GRATIS**
20,90 €
- Dusch-Shampoo Sport, 300 ml, Aloe Vera Creme Man, 50 ml
+ konzentriertes Hyaluron Gel, 20 ml **GRATIS**
23,80 €
- Lifting Serum, 50 ml + Prokollagen Lifting Creme, 20 ml **GRATIS**
27,40 €
- Konzentriertes Hyaluron Gel, 50 ml, Hyaluron Augen und Lippen Creme, 30 ml + Hyaluron feuchtigkeitsspendende Creme riche, 50 ml **GRATIS**
44,70 €
- Prokollagen Nährende Creme Q10, 50 ml
+ konzentriertes Hyaluron Gel, 20 ml **GRATIS**
20,90 €

Hauschka

Geschenkset „Samtweich“

- 1 x Rosen Pflegeöl, 30 ml
- 1 x Moor Lavendel Pflegeöl, 30 ml
- 1 x Zitronen Lemongrass Pflegeöl, 30 ml
- Lavendel Seife, 100 g **GRATIS**

20,- €

Geschenkset „Streichelzart“

- Handcreme, 30 ml
- Neem Nagelöl, 18 ml
- Nagelpolierer **GRATIS**

22,50 €

Caudalie

Geschenksets

- Resveratrol Kaschmir Creme, 50 ml
+ Straffungsserum, 10 ml
& Lifting Augenbalsam, 5 ml **GRATIS**
- Premier Cru Augencreme, 15 ml +
Premier Cru Serum, 10 ml &
Premier Cru Creme, 15 ml **GRATIS**

43,70 €

53,80 €



Gedruckt auf 100 % Altpapier aus österreichischer Produktion, hergestellt ohne Zusatz optischer Aufheller und ohne Chlorbleiche. Inhalt und Preisangaben vorbehaltlich Satz- und Druckfehlern. Zum Teil werden Symbolfotos verwendet. Fotos auch: jd-photodesign, Africa Studio, Syda Productions, drubig-photo – alle stock.adobe.com



Vichy

Gesichtspflegesets + **MINI GRATIS**

- Aqualia Thermal, 50 ml **21,90 €**
- Liftactiv Supreme, 50 ml **31,90 €**
- Liftactiv Collagen Specialist, 50 ml **35,90 €**
- Neovadiol, 50 ml **33,50 €**
- Neovadiol Rose Platinum, 50 ml **31,90 €**
- Mineral 89, 50 ml **24,50 €**



Vichy pour homme

- Hydra Mag C, 50 ml + Duschgel, 100 ml **21,90 €**
- Sensimineralbalsam, 75 ml + Duschgel, 100 ml **19,90 €**

Avène

Pflegeset für SIE
Les Ess. Nutritive Creme riche, 50 ml
+ BODY Pflegebalsam, 100 ml **GRATIS**

29,90 €

Pflegeset für IHN
Anti-Aging-Feuchtigkeitspflege, 50 ml
+ MEN Rasierschaum, 200 ml **MINUS 20 %**

22,30 €

Pflegeset fürs BABY
Pédiatril Feuchtigkeitscreme, 50 ml
+ Schmusetuch **GRATIS**

9,90 €



Roger & Gallet

BOIS D'ORANGE Duft, 30 ml
+ Duschgel, 50 ml **GRATIS**

24,- €

Widmer

Dusch Gel, 200 ml + Lippenstift UV

14,90 €



TEEHAUS
GLEISDORF

POWERED BY STADTAPOTHEKE

Es weihnachte

Kugel Silber Christborn

Glasklar Cristall silber
mundgeblasen und handbemalt

16,90 €



Kugel Igel

Igel Royal Forest
mundgeblasen und handbemalt

24,90 €

Engel, schwarz

13,50 €



Wetterfrosch

Inge Glas mundgeblasen
und handbemalt

13,95 €

Kugel Tupfen

Kristall Pronto
mundgeblasen und handbemalt

17,90 €



t schon sehr ...



It's a girl

Inge Glas 3er-Set
mundgeblasen und handbemalt

54,95 €



Räucheröfen

Duftlöfen rot/schwarz
(für Räucherkegel oder Öl)
handgemacht

34,50 €



Adventkranz

Silberdraht

49,90 €



BRONCHO STOP Österreichs **Nr. 1**

Zaubert den Husten weg!



- ✓ Reizhusten
- ✓ Kratzen im Hals
- ✓ Produktiver Husten
- ✓ Resthusten

Auch als
Pastillen für
unterwegs!

Kwizda
Pharma

Broncho...STOP!

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchs-
information, Arzt oder Apotheke. Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen
Anwendung bei Erkältungshusten ausschließlich auf begründeter Verwendung
beruht. *Bei Erkältungshusten | **IQWiM-MAT 3/2019, 01A-Hustenmittel

Vitamin D3 & K2 clever kombiniert

Für Knochen und Immunsystem



DIABETES MELLITUS Laut Österreichischer Diabetikervereinigung liegt die Zahl der Diabetiker in Österreich schon bei rund einer Million und steigt laufend. Geschätzt ein Viertel der Betroffenen weiß nichts von ihrer Erkrankung.

Diabetes: Diese Diagnose verändert das Leben der Betroffenen schlagartig. Diabetes Mellitus ist die medizinische Bezeichnung für Zuckerkrankheit und umfasst eine Gruppe von Stoffwechselerkrankungen, bei denen der Blutzucker erhöht ist.

Da ein beginnender Diabetes nicht weh tut, nehmen viele Menschen die Erkrankung nicht ernst. Diese Diabetiker sind ohne ärztliche Betreuung besonders gefährdet, rasch Diabetes-Folgeschäden zu entwickeln. Daher ist die Früherkennung von Diabetes immens wichtig.

Je nach Typ gibt es verschiedene Ursachen für Diabetes Mellitus. Die Zuckerkrankheit tritt in verschiedenen Formen auf: Diabetes Typ-1 und Diabetes Typ-2 sind die häufigsten. Beide Diabetes-Formen sind durch eine chronische Zuckerstoffwechselerkrankung, und eine Überzuckerung des Blutes durch Insulinmangel charakterisiert. Die Ursachen für Diabetes Typ-1 sind noch weitgehend unbelegt. Wobei hingegen die Ursachen für Typ-2 Diabetes breit erforscht

sind und vor allem in der genetischen Veranlagung sowie in einem ungesunden Lebensstil liegen.

Prädiabetes – die Vorstufe

Das Stadium der Prädiabetes kann dem Ausbruch einer vollständigen Diabetes um Jahre vorausgehen. Bei etwa 5 bis 10 % der Betroffenen entwickelt sich aus einer Prädiabetes ein Typ-2 Diabetes. Bis dahin können jedoch Jahre vergehen und die Erkrankung unbemerkt bleiben. Wirklich besorgniserregend daran ist, dass man Prädiabetes meist überhaupt nicht spürt.

Ärzte sprechen von Prädiabetes, wenn die Zuckerwerte im Blut zu hoch sind, aber noch kein Diabetes vorliegt. Betroffene besitzen jedoch ein erhöhtes Risiko in den kommenden Jahren einen vollständigen Diabetes zu entwickeln. Bei Prädiabetikern liegen bereits häufig eine Insulinresistenz und eine Störung der Beta-Zellenfunktion vor, beide Parameter sind für die Entwicklung eines Typ-2 Diabetes verantwortlich.

Im NOVEMBER

sparen Sie beim
Kauf von einem
SOLARVIT® Produkt

bis zu € 5,-



Aktion gültig von 01. - 30.11.2019.
in teilnehmenden Apotheken.
Nicht mit anderen Aktionen
kombinierbar!

5€ Rabatt auf SOLARVIT® DuoProtect 60 Tabletten
und SOLARVIT® Immun forte 60 Tabletten.

250€ Rabatt auf alle anderen SOLARVIT® Produkte.

Die Rückerstattung erfolgt über den STADA-Mitarbeiter



Ein Volksleiden, das sich leise anschleicht

Gefahr von Folgeschäden

Die Angst vor Folgeschäden belastet viele Menschen mit Diabetes. Wer verantwortungsvoll mit der Krankheit umgeht, minimiert dieses Risiko. Da ein hoher Blutzucker keine Schmerzen verursacht, ist Diabetes besonders tückisch.

Diabetes vom Typ-2 ist jedoch eine fortschreitende Erkrankung, deren Spätfolgen beinahe jeden Bereich des Körpers betreffen können. Das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, ist für Patien-

ten mit Diabetes zwei- bis dreimal höher als bei Nicht-Diabetikern. Auch Sehstörungen, Nierenschädigungen, Sexualstörungen oder der „Diabetische Fuß“ sind häufig Spätfolgen von Diabetes.

Diabetes akzeptieren und aktiv werden

Diabetes ist unumkehrbar – einmal Diabetiker, immer Diabetiker. Der erste Schritt in ein Leben mit Diabetes ist eine grundlegende Änderung des Lebensstils. Das ist eine Grundsatzentscheidung, die jeder für sich selbst treffen muss. Lebenslange Medikamente und das Spritzen von Insulin sollen jedoch das letzte Mittel sein.

Der erste und wichtigste Schritt ist eine Gewichtsreduktion. Studien haben gezeigt, dass bereits eine Reduktion des Körpergewichts um 3 bis 5 kg positive Auswirkungen auf den Zuckerstoffwechsel hat. Auch die Ernährung spielt eine wesentliche Rolle in der Erstbehandlung. Empfohlen wird eine ausgewogene Kost, die reich an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten ist. Die darin enthaltenen komplexen Zucker gehen langsamer ins Blut über und sorgen für einen gleichmäßigeren Anstieg des Blutzuckerspiegels als Einfachzucker.

DIABETES-FORMEN

Diabetes Typ 1

Bei dieser Diabetesform ist die körpereigene Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse zerstört (meist durch einen Autoimmunprozess). Daraus folge ein absoluter Insulinmangel und es muss von Anfang an Insulin gespritzt werden.

Diabetes Typ 2

Ein erst im Erwachsenenalter meist schleichend einsetzender Insulinmangel bzw. Störung der Insulinwirkung (Insulinresistenz).

Schwangerschaftsdiabetes

Medizinische Bezeichnung: Gestationsdiabetes. Eine erstmals während der Schwangerschaft auftretende/diagnostizierte Glukosetoleranzstörung. Sie führt zu einem erhöhten Risiko für die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes.

Nahrungsergänzungsmittel wie Diaboxal® GlucoseStop DUO können eine sinnvolle Ergänzung sein, denn Sie enthalten pflanzliche Blutzuckersenkler und können die erhöhten Blutzuckerwerte wieder auf einen Normalwert drücken. Allein durch diese Umstellung des Lebensstils können viele Prädiabetiker die Entwicklung zum Typ-2-Diabetes abwenden.

WELT-DIABETES-TAG

Seit 1991 wird der Weltdiabetestag als ein Tag der Internationalen Diabetes-Föderation (IDF) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) durchgeführt. Seit 2007 ist er ein offizieller Tag der Vereinten Nationen, nachdem er in der Resolution 61/225 verabschiedet wurde. Man hat dafür den 14. November ausgewählt, da an diesem Tag Frederick G. Banting geboren wurde. Der Kanadier hat gemeinsam mit dem Amerikaner Charles Herbert Best 1921 das lebenswichtige Insulin entdeckt.



Nährstoffe für einen gesunden Blutzuckerspiegel

GUT VERSORGT Für Diabetiker und Prädiabetiker ist ein spezielles Diätmanagement an Mikronährstoffen notwendig, um den Blutzuckerspiegel zu senken und die Blutzuckerspitzen auszugleichen.

Die Mikronährstoffmedizin in der Diabetologie zielt darauf ab, den Verlauf der Diabeteserkrankung zu bremsen. Mikronährstoffe wie Chrom, Vitamin B und Vitamin D unterstützen und verbessern die Wirkung des Insulins und tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei. Zink ist für den Kohlenhydratstoffwechsel von Bedeutung und Vitamin B6 trägt zu einem normalen Glykogen-Stoffwechsel bei. Die Bauchspeicheldrüse wird durch Mikronährstoffe unterstützt, weil weniger Insulin benötigt wird. Schwankungen im

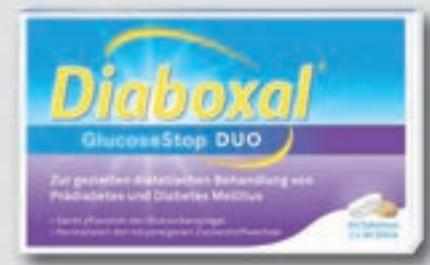
Blutzuckerspiegel werden geringer und Spitzen können abgefangen werden. Darüber hinaus minimieren Mikronährstoffe das Risiko für Folgeerkrankungen. Menschen mit Diabetes oder Prädiabetes sollten darauf achten, ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zu sich zu nehmen, denn die erhöhten Blutzuckerwerte können zu einem Mangel an Antioxidantien führen. Durch die Stoffwechselstörung und die Einnahme von Diabetesmedikamenten ist der Bedarf an bestimmten Mikronährstoffen bei Diabetiker deutlich erhöht.

MIT DIABOXAL BESSER VERSORGT

Für einen gesunden Zuckerstoffwechsel

Diaboxal® GlucoseStop DUO – diese spezielle Kombination von Mikronährstoffen und blutzuckersenkenden Pflanzenextrakten unterstützt bei der Normalisierung des Zuckerstoffwechsels, kann Spätfolgen vorbeugen und Nebenwirkungen von Diabetes lindern. Diaboxal® GlucoseStop DUO besteht aus 2 Tabletten. Eine enthält natürliche, pflanzliche Blutzuckersenkler, die zweite einen speziellen Vitalstoffkomplex für Diabetes (Vitamine, Antioxidantien, Mineralstoffe und Ginsengwurzelextrakt) und ist auf den Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen bei Diabetes und Prädiabetes abgestimmt.

Blutzuckerspitzen und schwankende Blutzuckerwerte können mit Diaboxal® GlucoseStop DUO besser reguliert werden. Daher ist eine regelmäßige Einnahme von Diaboxal® GlucoseStop DUO eine wichtige Empfehlung für alle Menschen mit schlechter Zuckerstoffwechsellung,





Liebe & Kraft schenken mit LEATON®

GESCHENKTIPP Suchen Sie noch ein Geschenk für Ihre Lieben? Oder wollen Sie sich selbst etwas Gutes tun? Schenken Sie doch Gesundheit. Denn wer ausreichend mit Vitaminen versorgt ist, verfügt über Energie und Vitalität und stärkt sein Immunsystem.

Vitalität, Kraft, Energie, geistige Agilität und einen gesunden Appetit wünscht sich wohl jeder. Insbesondere in der kalten Jahreszeit, wenn unsere Abwehrkräfte gefordert sind. Doch welches Präparat ist das richtige? Welche Wirkstoffe helfen wirklich? Wählen Sie die umfassende Versorgung von **LEATON®**.

LEATON® complete enthält zehn Vitamine (A, B1, B2, B3, B5, B6, B7, C, D, E) und fünf Vitalstoffe (Lecithin, Ginkgo, Ginseng, Lutein, Lycopin), die für Körper und Geist lebensnotwendig sind sowie Wermut und Koffein.

LEATON® classic – umfassende Vitaminversorgung, Wermut und Koffein. Ideal für den täglichen Vitamin- und Energiekick. Laktose- und glutenfrei.

LEATON® sine – ideal für Diabetiker und Personen, die gerne auf Zucker und Alkohol verzichten. Laktose-, fruktose- und glutenfrei.

LEATON® kinder – Multivitamine mit Fruchtgeschmack für Kinder ab 4 Jahren. Laktose-, fruktose- und glutenfrei.

LEATON® - DAS KRAFTPAKET NR. 1*

Die in **LEATON®** enthaltenen Vitamine und Vitalstoffe unterstützen wichtige Funktionen im Körper:

- Energie und Vitalität
- Geistige Leistungskraft, Konzentrations- und Merkfähigkeit
- Immunsystem
- Schutz gegen oxidativen Stress
- Geringere Müdigkeit und Ermüdung
- Stoffwechsel
- Natürliche Sehkraft
- Knochen, Zähne, Muskeln
- Gesunde Herzfunktion
- Haut, Haare, Nägel



*IQVIA YTD 2019, 05A Tonika Markt; LEA-0095_1910

NEU IM TEAM



PKA Florentina Zymeri

Unsere neue PKA bereichert unser Team mit ihrer freundlichen, lustigen und hilfsbereiten Art. Sie absolviert bei uns den letzten Abschnitt ihrer Lehre und ist in so gut wie allen Bereichen der Apotheke tätig. „Am meisten Spaß habe ich beim Tee mischen und beim Dekorieren und Schmücken unseres wundervollen Teehauses. Meine Freizeit verbringe ich mit Musik hören, tanzen, backen und Klavier spielen. Ich freue mich auf die weitere Zeit hier in der Stadtapotheke Gleisdorf.“ Florentina ist sehr kreativ, manchmal ein wenig stürmisch, was sie aber sehr sympathisch macht! (... belebt den Tag ;-)

MEIN ERSTES JAHR IN DER STADTAPOTHEKE



Mit Oktober war es ein Jahr, dass ich die Stadtapotheke übernommen habe. Wir feierten mit unseren Kunden einen schönen Tag mit Brötchen, Sturm und Glücksrad. Ich bin sehr stolz auf mein fleißiges und kompetentes Team, das unsere treuen Kunden so gut betreut, während ich selbst momentan noch unter Papierbergen zu finden bin. *Ihre Elisabeth Zirm-Maygraber*
Wir freuen uns auf eine gemeinsame Zukunft!



2. – 7. DEZEMBER 2019

MINUS 10%

auf hauseigene
Nahrungsergänzungsmittel
+ Probiotika 

9. – 14. DEZEMBER 2019

MINUS 10%

 auf unsere
hauseigene Kosmetik

16. – 21. DEZEMBER 2019

MINUS 10%

auf alle Tees
und Räucherware 

23. + 24. DEZEMBER 2019

MINUS 10%

auf Weihnachtsschmuck
ALLES MUSS RAUS 