



## STADTAPOTHEKE GLEISDORF

GESUND • AKTIV • VITAL

8200 Gleisdorf, Florianiplatz 8, 03112 / 2469-0

e-mail: [office@stadtapotheke-gleisdorf.at](mailto:office@stadtapotheke-gleisdorf.at)

[www.stadtapotheke-gleisdorf.at](http://www.stadtapotheke-gleisdorf.at)

Foto: Olesia Bilkei / stock.adobe.com

### IN DIESER AUSGABE:

Schlafen Sie gut mit TEM 2

Unsere Hausspezialitäten 4

Welt-Osteoporosetag 8

Allerlei Aktuelles 12

## Meine lieben Kunden,

Der Herbst steht vor der Tür! Herrlich, wenn Jahr für Jahr die Blätter alle Farben spielen, da geht mir das Herz auf. Noch schnell ein wenig Sonne tanken, damit wir genug Vitamin D für den Winter zur Verfügung haben, denn das bildet sich nur mit dem Sonnenlicht. Falls wir davon

nicht genug haben, müssen wir mit guten Ersatzpräparaten nachhelfen. Lassen Sie sich beraten. Wohldosiert bin ich der Ansicht, lieber einmal mal mehr den Vitamin-Status beim Arzt überprüfen lassen, denn zu viel ist auch nicht gut.

Wir organisieren für Sie wieder einen Kosmetiktag in unserem Wohlfühlzimmer, an dem Sie sich von der Caudalie-Expertin mit unserer Weintraubenkosmetik kostenfrei verwöhnen lassen können (Info auf Seite 3). Aber unbedingt einen Termin ausmachen!

Diesmal stellen wir Ihnen unsere hausgemachten Produkte – stets für Sie frisch produziert – vor, damit Sie für die kalte Jahreszeit gerüstet sind (auf Seite 4).

Unglaublich, wie schnell ein Jahr vergeht. Stoßen Sie mit meinem großartigen Team und mir am 17. Oktober auf das vergangene Jahr und die vielen, die kommen mögen, an – ich freu mich drauf!



Herzlichst Ihre

# TEM – für einen erholsamen Schlaf

**SCHLAFEN SIE GUT** Erholsamer Schlaf ist eine wichtige Grundsäule der Gesundheit. Körper und Geist brauchen die Ruhephase in der Nacht, um zu regenerieren und zu verarbeiten. Wenn es mit der Ruhe aber einmal nicht so klappt, weiß die TEM (Traditionelle Europäische Medizin) zu helfen.

Laut Theophrastus Bombast von Hohenheim, besser bekannt unter dem Namen Paracelsus, untersteht der Schlaf dem Wirkprinzip des Mondes. Der Ende des 15. Jahrhunderts geborene Schweizer Arzt beschäftigte sich zeitlebens mit dem Thema Heilung aus der Natur. Er entwickelte die sogenannte Signaturenlehre, wonach jede Heilpflanze gewisse äußerliche Merkmale besitzt, von denen man auf die therapeutische Wirkung schließen kann.

Einer der bekanntesten Vertreter aus dem Pflanzenreich für einen erholsamen Schlaf ist der Baldrian, *Valeriana officinalis*. Mit seinen zarten milchig-weißen Blüten und seiner Vorliebe für feuchte Standorte ist er eine typische Mond-Pflanze. Die klassische Baldrian-Tinktur wird aus der Wurzel bereitet und etwa eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen tropfenweise eingenommen. Sie kann so die Einschlafzeit verkürzen und die Schlafqualität verbessern. Allerdings

stellt sich die volle Wirkung des Baldrians erst nach ein paar Tagen ein, mit dem positiven Effekt, dass das eigene Schlafmuster nicht gestört wird.

Die Gemmotherapie, die ausschließlich die Kraft der jungen Pflanzenknospen nutzt, kennt als nützliches Mittel für eine gute Nacht die Silberlinde, *Tilia tomentosa*. Diese Zubereitung wirkt beruhigend, angstlösend und nervenstärkend und wird daher erfolgreich zur Entspannung und Beruhigung eingesetzt. Die Silberlinde verkürzt vor allem die Einschlafzeit und erhöht die Durchschlafzeit.

Durch den niedrigeren Alkoholgehalt und den mildereren, süßlichen Geschmack der sogenannten Gemmomazerate im Vergleich zu Tinkturen, sind sie auch für Kinder gut geeignet. So hilft die Silberlinde Kindern, die vor Aufregung oder Angst schlecht einschlafen, die Anspannung loszulassen und Ruhe zu finden.



### **Beruhigende Wirkung**

Sollten einem die Wechseljahre nachts keine Ruhe lassen, so ist der Hopfen, *Humulus lupulus*, das Mittel der Wahl. Für die Herstellung der Tinktur werden die weiblichen Zapfen verwendet. Diese wirken beruhigend und helfen bei Stimmungs- und Schlafstörungen sowie bei Angstzuständen. Die Hopfenzapfen können auch als Bestandteil von Teemischungen verwendet werden, um einen erholsamen Schlaf zu unterstützen. Da Hopfen eine leichte natürliche Östrogenwirkung besitzt, hat er sich besonders bewährt, wenn Hormonschwankungen Schuld an der nächtlichen

Ruhelosigkeit sind.

Bei nervöser Unruhe hilft besonders gut die Passionsblume, *Passiflora incarnata*. Sie wirkt vor allem nervenberuhigend und krampflösend und hilft so beim Einschlafen. Besonders gut geeignet ist sie für alle mit einem nervösen Bauchgefühl. Je nach Vorliebe gibt es auch hier die Möglichkeit, eine Tinktur oder 1 - 2 Tassen Tee vor dem Zubettgehen zu verwenden.

Natürlich bietet uns auch die Aromatherapie mit ihren duftenden ätherischen Ölen eine angenehme Alternative zur Behandlung von Schlafproblemen. Vielen ist sicher die Verwendung von Lavendelöl aus *La-*

*vandula angustifolia* mit seiner ausgleichenden, beruhigenden und angstlösenden Wirkung bekannt. Ebenso bietet sich das betörende Jasminöl aus *Jasminum grandifolium* L. an, das harmonisierend, stimmungsaufhellend und angstlösend wirkt. Mandarine, *Citrus reticulata*, eignet sich mit ihrem angenehmen süßen Duft als angstlösendes und schlafförderndes Öl besonders gut für Kinder.

Wir haben für Sie feine, entspannende Mischungen aus unserem Teehaus, Bio-Öle von Primavera für den Feierabend oder mit tollen Räuchermischungen auch mal ganz etwas anderes.



# Frisch zubereitet Im Dienst Ihrer Gesundheit

**UNSERE HAUSPEZIALITÄTEN** Wertvolle Extrakte der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) zeichnen die zahlreichen Hausspezialitäten der Stadtapotheke Gleisdorf aus.



## Immunbooster

Unser Zauberbooster, vorbeugend oder auch wenn's schon akut ist, mit Extrakten aus der traditionellen europäischen Medizin, feinstofflichem Gold und Silber, das im Gegensatz zu kolloidalem Silber wieder ausgeschieden werden kann. Sagt Viren, Bakterien und Pilzen den Kampf an und pusht das Immunsystem.

**50 ml, 15,80 €**

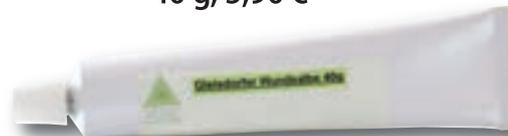
Auch als Globuli erhältlich: **8,20 €**

## Gleisdorfer Wundsalbe

Mit vielen Pflanzenwirkstoffen, aber ohne Paraffine und Mineralöle kommt unsere neue Wundsalbe aus.

Mit hauseigenen pflanzlichen Tinkturen von der Kamille und vielen anderen tollen Pflanzen bereichert sie seit einiger Zeit unser Sortiment und ist eine wertvolle Hilfe bei kleinen Verletzungen.

**40 g, 5,90 €**



## Lippenpomade BIO im Glastiegerl

Nur aus Bio-Zutaten, ohne Mineralöle, mit herrlichem Orangen- oder Zitronenverbenaöl, zaubert sie mit Sheabutter und Jojobaöl zarte Lippen.

Gerade in der kalten Jahreszeit sehr empfehlenswert. Auch als Kinderpflege – z.B. für raue Nasenflügel.



**5 g, 5,50 €**



## Erkältungskomplex

Mit Hilfe der Sprossen, empfehlenswert bei Halsweh, Bronchialbeschwerden, geschlossenen Nebenhöhlen oder auch Reizhusten, hilft er herrlich ohne Chemie.

Auch schon für die ganz Kleinen.

**50 ml, 15,80 €**

Auch als Globuli erhältlich: **8,20 €**

## Gleisdorfer Immunelixier

Beinhaltet alle wichtigen Vitamine und Spurenelemente und wappnet für die kalte Jahreszeit oder auch bei unausgewogener Ernährung. Für Groß und Klein! Schmeckt lecker nach Orangen.

**300 ml, 19,90 €**



## NEU Declaré

Regenerations Creme

50 ml, 55 €

Regenerations Konzentrat

50 ml, 59 €

- stellt die Balance der Hautflora wieder her
- stärkt den Säureschutzmantel der Haut
- aktiviert die hauteigene Widerstandskraft speziell für Herbst und Winter



## AKTION

Avène Duo Cold Cream

Pflege im Doppelpack  
Intensiv-Handcreme

2 x 50 ml, 7,90 €

2 x reichhaltiger  
Lippenpflegestift

7,90 €

Sie sparen jeweils 3,90 €



## NEU La Roche-Posay

Serozinc

- Anwendung nach der Reinigung oder für zwischendurch
- mattierender Sprühnebel mit sofortigem Anti-Glanz-Effekt

150 ml, 10,90 €

50 ml, 5,90 €



## NEU Vichy

Collagen Specialist LSF 25

- Tagespflege mit UV-Schutz
- mildert Falten und Pigmentflecken

50 ml, 35,90 €



## NEU Hauschka Med

Handcreme Mittagsblume

- für beanspruchte Hände
- schützende Basispflege, stärkt sehr trockene Haut, auch bei Neurodermitis

50 ml, 14,- €

10 ml, 3,20 € für unterwegs



Neovadiol Rose Platinum Nacht

- für die reife Haut
- verbessert die Hautregeneration
- mildert die Entstehung von Schlaf-Linien
- ab dem ersten Morgen rosig-frischer Teint

50 ml, 32,50 €



## NEU Avène

Hydrance Aqua Gel-Creme

- 3-in-1-Produkt – 24 Stunden Feuchtigkeit
- hautberuhigend durch Thermalwasser
- anti-oxidative Detox-Wirkung

50 ml, 26,90 €



TERMIN

CAUDALÍE  
PARIS

KOSMETIKTAG

Dienstag, 12. November 2019  
in der Stadtapotheke Gleisdorf

Anmeldung unter 03112/24690 oder  
apotheke@stadtapotheke-gleisdorf.at



# Ein Hustensaft für alle Hustenphasen

**EINER FÜR ALLE** Ein häufiger Begleiter einer Erkältung ist – neben Halsweh und Schnupfen – der Husten.

Meist beginnt die Atemwegserkrankung mit Halskratzen und trockenem Reizhusten und geht dann über in produktiven Husten, verbunden mit vermehrter Schleimproduktion.

Klinisch wird der Husten in zwei Arten unterteilt: Trockener Reizhusten und produktiver Husten, wobei die Grenzen zwischen beiden fließend und stark überlappend sind. Daher ist es besonders empfehlenswert, auf ein Hustenmittel zurückzugreifen, welches in allen Phasen des Erkältungshustens Linderung verschafft und wieder frei aufatmen lässt.

## Bewährte Hilfe durch Eibisch & Thymian

Für die Behandlung von Erkältungshusten haben sich seit Jahrhunderten die in der traditionellen Medizin verwendeten Heilpflanzen wie Eibisch und Thymian bewährt. Eibisch enthält Schleimstoffe, die die im Rachen befindlichen Hustenrezeptoren ‚einhüllen‘ und so Schleimhautreizungen lindern sowie den Hustenreiz effizient reduzieren. Die wertvollen ätherischen Öle des Thymians lösen den Schleim in den Bronchien und beschleunigen das Abhusten.

## ZAUBERT DEN HUSTEN WEG

**BRONCHOSTOP®** Hustensäfte mit dem hochwertigen Thymian und Eibisch Phyto-Vital-Komplex zeigen rasche Wirkung bei jedem Husten\* und wirken deshalb bei Reizhusten, festsitzendem Schleim sowie produktivem Husten. **BRONCHOSTOP®** sine Hustensaft ist rein pflanzlich und alkoholfrei. Als praktische Empfehlung für unterwegs gibt es zudem die **BRONCHOSTOP®** duo Hustenpastillen. Für unsere Kleinen haben wir **BRONCHOSTOP®** Kinderhustensaft\*\* mit Honig und Eibisch entwickelt, der speziell auf die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt ist. Er wirkt nicht nur gut, sondern schmeckt auch gut.



Traditionell pflanzliche Arzneimittel, deren Anwendung bei Erkältungshusten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheke. \*\*BRONCHOSTOP® Kinderhustensaft ist ein Medizinprodukt gemäß Richtlinie 93/42/EWG. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheke.

\*Erkältungshusten.

BRO-0346\_1909



# Schüssler Salze + die richtige Anwendung

**NR. 12 CALCIUM SULFURICUM D6** Dieser Mineralstoff ist verantwortlich für die Durchlässigkeit des Bindegewebes. Calcium sulfuricum wirkt außerdem schleimlösend und ausscheidungsfördernd.

Mag.pharm. Claudia Weber



Dieser Mineralstoff ist wichtig bei allen chronischen und offenen Eiterungen, vor allem bei Abszessen. Aufgrund der entsäuernden Eigenschaften kommt dieses Mineralsalz auch bei Gicht und Rheuma zur Anwendung. Manchmal können Eiterherde durch herkömmliche Mittel nicht ohne weiteres behandelt werden, zum Beispiel eine

geöffnete Zahnfistel während der Schwangerschaft. Calcium sulfuricum wirkt schleimlösend und wird bei allen (eitrigen) Schleimhautkatarrhen eingesetzt, wie zum Beispiel bei chronischer Bronchitis, Nebenhöhlen- und Mittelohrentzündungen, Hals- und Mandelentzündungen und auch bei Fließ- und Stockschnupfen. Das antlitzanalytische Zeichen bzw. ein Mangel an Calcium sulfuricum zeigt sich in einer kreidebleichen („weiß wie die Wand“) Gesichtsfarbe. Dieser Mineralstoff wird daher auch bei Schockzuständen eingesetzt.

## Anwendungen

- für offene (chronische) Eiterungen: Abszesse, Eiterfisteln, Eiterbläschen, eitrig Mandelentzündungen, Angina; Zahnfleischentzündungen, Aphten
- für (eitrig, chronische) Schleimhautkatarrhe: chronische Bronchitis, Hals- und Mandelentzündungen; Nebenhöhlen-, Stirnhöhlen-, Mittelohrentzündungen; Fließschnupfen, Stockschnupfen
- für Übersäuerungskrankheiten: Rheuma und Gicht, Knorpelentzündungen und Gelenksergüsse; Orangenhaut

## Äußere Anwendungsmöglichkeiten

- Evocell®: bei Orangenhaut und Dehnungsstreifen
- Cremegel Nr.12: bei Eiterungen, Stauungen im Gewebe, Gicht und Rheuma

## Mögliche Mischungen

- akute Angina: je 7 Stück der Nr. 4, 5, 23 und je 10 Stück der Nr. 3, 9, 11 sowie 20 Stück der Nr. 12; eitrig Angina: je 10 Stück der Nr. 4, 9, 11 und je 20 Stück der Nr. 3 und 12
- Eiterungen: 7 Stück der Nr. 11 und 10 Stück der Nr. 9 sowie 20 Stück der Nr. 12
- Geschwür: eitrig 7 Stück der Nr. 11 und je 10 Stück der Nr. 3, 9 sowie 20 Stück der Nr. 12
- Gichtanfall: je 20 Stück der Nr. 3, 8, 9, 10, 11 und 12
- Nagelbetteiterung: je 10 Stück der Nr. 1, 4, 11 und 20 Stück der Nr. 3 und 12
- Schock: 10 Stück der Nr. 3 und 20 Stück der Nr. 5 sowie 30 Stück der Nr. 12
- Soor: 10 Stück der Nr. 4 und 20 Stück der Nr.12

# Lieben Sie Ihre Knochen, denn Sie brauchen sie im Alter

**HEILE KNOCHEN** Osteoporose ist eine Volkskrankheit. Der Verlust an Knochenmasse trifft ganz viele Menschen, insbesondere Frauen. Rund 500.000 Österreicherinnen und Österreicher der Generation 50 plus leiden an Osteoporose. Auf das Problem macht jährlich auch der Welt-Osteoporosetag aufmerksam – heuer am 20. Oktober.

Der Welt-Osteoporosetag hat sich zum Ziel gesetzt, darauf aufmerksam zu machen, dass die Osteoporose und ihre Folgen stark reduziert werden können, wenn entsprechende präventive Maßnahmen gesetzt werden – also echte Vorsorge betrieben wird. Die Lebensweise und die Ernährung spielen dabei eine außerordentlich große Rolle.

## Hormonmangel häufigste Ursache

Die allerhäufigste Ursache für die Osteoporose ist ein Hormonmangel, insbesondere

## SEIT 1996

Der Welt-Osteoporosetag wurde 1996 von der National Osteoporosis Society (NOS) in England ins Leben gerufen. Die Idee hierzu stammt von Linda Edwards, die sich nicht nur in England, sondern weltweit um das Thema Osteoporose bemüht hat. Die Anerkennung des Aktionstags erfolgt im Jahr 1998 durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO).

ein Östrogenmangel. Er tritt vor allem bei den Frauen nach der Menopause ein und darum sind Frauen auch viel öfter davon betroffen.

Männer sind hier klar im Vorteil: Der Knochenabbau geht viel bedächtiger vonstatten, weil der Testosteronspiegel im Alter langsamer und insgesamt nicht so stark sinkt. Zudem bauen Männer in jungen Jahren einen stärkeren Knochen als Frauen auf, der Abbau dauert entsprechend länger. Die Osteoporose tut zunächst nicht weh, sie wird auch erst sehr spät diagnostiziert, wenn man nicht ganz bewußt darauf schaut. Mit verschiedenen diagnostischen Verfahren, insbesondere auch mit der Knochendichtemessung, kann man die Entwicklungen in den Knochen sehr genau verfolgen. Manchmal ist die Erkrankung schon weit fortgeschritten, ehe sie erkannt wird.

## Auch Sturzprophylaxe ist wichtig

Das Hauptproblem mit der Osteoporose ist die Brüchigkeit der Knochen. In höherem Alter führt praktisch jeder Sturz zu einem Schenkelhalsbruch, zu Brüchen in den Wir-

belkörpern und oft auch in den Handgelenken. Das bedeutet, dass neben den Vorsorgemaßnahmen die Krankheit betreffend die Sturzprophylaxe ebenfalls eine ganz wichtige Maßnahme ist.

Die Brüche erfordern oft Operationen, lange Spitalsaufenthalte. Aber mit den Operationen ist es meist nicht getan, chronische Schmerzen behindern ein normales Leben, reduzieren die Lebensqualität. Manchmal versterben die Menschen auch nach so einem Sturz, wenn sie nach der Operation bettlägrig bleiben, oder wenn die Wirbelbrüche den Brustkorb einengen und die Lunge nicht mehr genug Platz zum Atmen hat.

## Früh gegensteuern

Je früher die Erkrankung erkannt wird, umso eher kann sie in ihren Spätfolgen verringert werden. Die Diagnose ist also sehr wichtig. Daher sollten Haus- und Frauenarzt auch aktiv auf diese Möglichkeit angesprochen werden, wenn dies nicht ohnehin von selbst erfolgt.

Lebensstil, Alter, Geschlecht und Veranlagung – das sind, auf einen Nenner gebracht, die Risikofaktoren für Osteoporose. Regelmäßiges Training hält Knochen auf Zack. Ausreichende und regelmäßige Bewegung ist das A und O der Osteoporose-Prävention.

Knochen müssen beansprucht werden, damit sie sich nicht überflüssig fühlen. Zu wenig Bewegung führt dazu, dass Knochenmasse abgebaut wird. Auch eine ausgewogene, kalziumreiche Ernährung ist wichtig.

Außerdem gilt: Wer keinen Knochenschwund riskieren möchte, sollte zeitlebens Untergewicht (Body Mass Index unter 20) vermeiden. Denn bei einem zu niedrigen Körpergewicht ist auch die Muskelmasse geringer. Muskeln und Knochen stehen in einer engen Beziehung – weniger Muskeln bedeuten auch weniger Knochen.

### Finger weg von Alkohol und Zigaretten

Die Finger lassen sollte man von zu viel Alkohol, denn er schädigt die knochenaufbauenden Zellen. Außerdem behindern Bier, Wein und Schnaps den Darm bei der Arbeit – Kalzium, das für die Knochenfestigkeit unverzichtbar ist, wird schlechter aus der Nahrung aufgenommen.

Auch Rauchen erhöht das Osteoporose-Risiko erheblich, weil es den Östrogenabbau verstärkt. Zusätzlich vermindern die Schadstoffe im Zigarettenrauch die Durchblutung des Knochens. Die Wechseljahre und der damit verbundene Östrogenmangel beginnen bei Raucherinnen deshalb oft auch vorzeitig.

### WICHTIG: KALZIUM



Die empfohlene Mindestmenge an Kalzium, die wir täglich zu uns nehmen sollten, beträgt 1 bis 2 Gramm. Das sind 1 Liter Milch oder 100 g Hartkäse. Viel Kalzium ist aber auch in grünem Gemüse. Broccoli oder Grünkohl wären hier sehr von Vorteil. Wenn mit der Nahrung nicht genügend Kalzium zugeführt werden kann, dann können Tabletten oder Brausetabletten helfen. Wichtig ist einfach, dass das Angebot an Kalzium im Körper hoch ist. Die Medikamente, die der Arzt verschreiben kann, benötigen ebenfalls Kalzium, damit sie ihre Wirkung tun können.

# Täglich Kopfschmerzen? Rollen Sie den Schmerz einfach weg!

**UNTER DRUCK** Wenn täglicher Spannungskopfschmerz den Alltag zur Hölle macht, ist die Ursache meist auf eine Muskelverspannung im Nacken- und Schulterbereich zurückzuführen.

Spannungskopfschmerz kann einem den Alltag zur Hölle machen. Oft wachen die Betroffenen bereits in der Früh mit schmerzenden Verspannungen auf. Regelmäßige Spannungskopfschmerzen senken die Leistungsfähigkeit, verursachen Gereiztheit und führen häufig zu Niedergeschlagenheit und Depression. Eine der Hauptursachen sind steigende psychische Belastungen in Beruf und Familie.

Häufig bleibt da nur noch der tägliche Griff zur Tablette. Doch Schmerztabletten verschlimmern die Situation oft zusätzlich. Magen-Darm Probleme sind typische Nebenwirkungen und die regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln kann selbst Kopfschmerzen verursachen. Ausgehend vom Nacken zieht sich beim



Spannungskopfschmerz der Schmerz wie ein Band vom Hinterkopf über die Schläfen zur Stirn. Nacken-, Stirn- und Gesichtsmuskulatur sind verspannt und verhärtet. Diese Verspannungen gehören gelöst!

**ROLLT DEN KOPFSCHMERZ WEG!**  
DER NEUE HEADEx® ROLL-STIC

BEI KOPFSCHMERZEN rollt schmerzgelindert  
entspannt & kühlend

**HEADEx**

10 ml

**JETZT PROBIEREN!**

Rabatt gegen Vorlage dieses Gutscheins in Ihrer Apotheke. **-2€**

Spannungskopfschmerz

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen des Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Endgültig bis 31.12.2019

**Rasche Linderung und kühlender Effekt**  
HeadEx® RollStic löst mit seiner rasch wirkenden 4Active-Formel die Verspannungen durch Einmassieren der betroffenen Stellen in Sekundenschnelle. Die Verhärtungen der Nacken- und Stirnmuskulatur werden gelöst, der kühlende Effekt bewirkt eine rasche Linderung der Kopfschmerzen und sorgt für eine lang anhaltende Wirkung. HeadEx® Rollstic kann an Nacken, Schläfe und Stirn nach Bedarf mehrmals täglich angewendet werden.

**Haben wir Sie neugierig gemacht? Nutzen Sie unsere Aktion mit dem nebenstehenden Gutschein und testen Sie den HeadEx® Rollstic!**



# Kalzium + Vitamin D als Team gegen Osteoporose

**UNTERVERSORGT** Der Österreichische Ernährungsbericht konstatiert bei 70 % der Erwachsenen in Österreich eine zu geringe Kalzium-Aufnahme.

Nehmen wir über längere Zeit durch die Nahrung zu wenig Kalzium auf oder verlieren über Harn, Stuhl oder Schweiß mehr als aufgenommen wird, wird körpereigenes Kalzium aus dem Kalziumspeicher (das ist unser Knochenskelett) freigesetzt, um dadurch den Kalziumspiegel im Blut konstant zu halten.

Über längere Zeit führt das zu einem gesteigerten Knochenabbau und zu verminderter Knochendichte, der sogenannten „Osteoporose“ – wörtlich übersetzt „poröser Knochen“. Der Knochen verliert an Masse und Festigkeit, wodurch er so fragil wird,

dass er schon bei geringer Belastung brechen kann.

Der aktive Transport von Kalzium im Blut ist vom Vitamin D-Spiegel abhängig. Die Vitamin D-Versorgung ist aber oft unzureichend – verursacht hauptsächlich durch geringe Sonnenbestrahlung wegen der Verwendung von Sonnenschutzmitteln bzw. Kleidung oder im Winter aufgrund des fehlenden UVB-Anteils im Sonnenlicht.

Wenn Sie sich mit dem Thema näher befassen wollen, ist vielleicht auch der Kalziumrechner [www.kalziumrechner.at](http://www.kalziumrechner.at) interessant oder Sie fragen einfach uns.

**Dr. Böhm®**

**ALLES FÜR MEIN GEDÄCHTNIS**

**Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv**  
Consumat-tabletten mit Leurolin

Merkfähigkeit und Erinnerung  
Potentilla-Curcuma-Extrakt (Longvida®)  
Plus: Biotin, B-Vitamine, Lecithin-Komplex

30 Kapseln

Qualität aus Österreich

**NEU!**

**Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv** wurde speziell für Personen mit nachlassendem Gedächtnis und Vergesslichkeit entwickelt. Der exklusiv in Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv enthaltene Curcuma-Extrakt **Longvida®** zeigte in mehreren Studien an gesunden Personen einen positiven Effekt auf die:

- ✔ Gedächtnisleistung,
- ✔ Merkfähigkeit und
- ✔ gesunde Gehirnalterung.

**Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke\***  
\*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich 07C Offtake seit 2012

## STADTAPOTHEKE BEIM REITTURNIER



### Preise für die Sieger

Wir durften meiner großen Pferde-  
liebe frönen und sponserten das  
heurige Reitturnier in Gleisdorf mit  
tollen Sachpreisen und Siegerde-  
cken. Auf dem Foto eine der Sie-  
gerinnen, Isabel Willibald, die sich  
über eine schöne Siegerdecke der  
Stadtapotheke Gleisdorf freute.

## 1-JAHRES-FEIER IN DER STADTAPOTHEKE



### Feiern Sie mit uns!

Überwältigend, wie schnell dieses  
Jahr vergangen ist! Auch wenn die  
neue Chefin meist noch im Büro  
mit Papierkram eingedeckt ist,  
würde sie sich sehr freuen, wenn  
Sie mit Ihr am **Donnerstag, 17.  
Oktober** auf die gemeinsame Zu-  
kunft anstoßen.

## LANGE EINKAUFSNACHT – 8. NOVEMBER 2019



### Mit Eröffnung unserer Weihnachtsausstellung.

**MINUS 10 %** auf alle Tees im Tee-  
haus (Spezialitäten, Sonnentee,  
Tafelgut ...) und **MINUS 10 %** auf  
unsere handgeschöpften Seifen  
aus Tirol in feinen Sorten wie  
Ringelblume, Weihrauch ...

**Das Teehaus hat am Freitag, 8.  
November bis 22 Uhr geöffnet!**



## NEU IM TEAM

### PKA Jasmin Lamprecht

Seit September ist sie bei uns und be-  
reichert unser Team mit ihrer hilfsberei-  
ten und lieben Art. In ihrer Freizeit spielt  
Jasmin am liebsten Fußball oder macht  
Yoga, ist sehr naturverbunden und liebt  
Tiere. Sie ist jetzt schon wertvoller und  
kompetenter Bestandteil unseres Teams  
und ist überall zu finden: in der Rezep-  
tur, hilft an der Tara und erfreut unsere  
Kunden im Teehaus. Wir freuen uns sehr,  
dass sie bei uns im Team ist.



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

Zum Teil werden Symbolfotos verwendet. Fotos auch: REDPIXEL,  
Rido, Karyna Chekaryova, detailblick-foto, contrastwerkstatt,  
nata\_vkusidej, Janina Dierks – alle stock.adobe.com