



Photo: Eveline Fischer



**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)

#### IN DIESER AUSGABE:

Muss das wirklich sein? 2

Am 29. 9. ist Weltherztag 8

Der Ernst des Lebens 11

Wie Farben wirken 12

## Meine lieben Kunden,

die Ferien sind zu Ende, für viele Eltern ein Segen, da die Betreuung der Kinder eine Challenge bedeutet. Jetzt stehen wir vor neuen Herausforderungen: Kinderkrippe, Einschulung oder andere prägende Lebensphasen. Aber das alles muss nicht allein gemeistert werden, wir

haben für Sie Mischungen und Elixiere zusammengestellt, die Sie und Ihre Lieben dabei optimal unterstützen. Sei es durch Blütenelixiere, Rostock-Essenzen oder durch Sprossentherapie der Traditionellen Europäischen Medizin TEM. Wenden Sie

sich an uns, wir beraten Sie gerne.

Und wir haben Sabine Lienhart mit an Bord, diplomierte Physiotherapeutin, die bei uns Energiekörperarbeit anbietet. Klingt anstrengend, aber jeder kann und sollte es zulassen, an sich zu arbeiten, was am Ende zu Wohlfühlen und Genuss führt. Jeden Monat gibt es kostenlose Kennenlerntermine, für die Sie sich bei uns anmelden können.

Wir haben auch wieder wunderbare Kosmetikangebote zusammengestellt. Fragen Sie nach unseren speziellen Tagen, an denen Sie sich in unserem Wohlfühlzimmer verwöhnen lassen können

*... und lassen Sie den Sommer schön ausklingen,*

Ihre



# MUSS das wirklich sein?

**KONFUZIUS** „Wir alle haben zwei Leben. Das zweite beginnt in dem Moment, in dem wir erkennen, dass wir nur eines haben.“

Es war Samstagabend, 17:30 Uhr und ich ging zu einer bekannten Kette einkaufen, schnell noch die unverzichtbaren Lebensmittel fürs Wochenende. Als ich bei der Vitrine stand und mir einen feinen Käse schnappe, kommt ein Mitarbeiter mit großen schwarzen Müllsack und entsorgt ein Packerl der Fertigsalate nach dem anderen. Ich blicke ihm perplex hinterher und frage ihn, ob das jetzt denn alles weggeworfen würde. Er antwortet mir nur kurz: „Ja leider, er könnte da auch nichts machen!“

Wo sind wir hingekommen, dass wir uns bis zum Ladenschluss das komplette Angebot erwarten? Ist es die Lebensmittelindustrie oder sind es wirklich wir? Haben uns nicht schon unsere Eltern gelehrt: Wer nicht

kommt zur rechten Zeit, der muss nehmen was übrig bleibt?

Ich wurde wiederum darin bestätigt, dass ich lieber zum kleinen Händler vor Ort gehe, wo die Welt noch in Ordnung scheint – oder auf unseren schönen Markt. Wir sollten öfter in uns gehen und uns auf das besinnen, was wirklich wichtig ist!

**Genießen wir jeden Moment, denn er birgt die Chance auf Zufriedenheit!**

Mag.pharm. Elisabeth Zirm-Maygraber

PS: Oh je – heute vergessen einzukaufen, stehe vor dem leeren Kühlschrank. Dann eben Spaghetti mit Butter und Salz und frischen Kräutern aus dem Garten – köstlich. Ich setze mich in die Sonne und bin einfach ... zufrieden!

## NEU Medipharma

Mascara med DUO Primer & XL-Volumen  
**Step 1:** fixiert das Wimpernvolumen  
**Step 2:** Extra Volumen und Unterstützung  
 des Wimpernwachstums

**24,95 €**

Hyaluron Augen-make-up-Entferner  
 2 Phasen Reinigung & Pflege  
 Auch für wasserfestes Augen-make-up

**125 ml, 9,95 €**

Wimpern Expert Duo Boost & Repair  
 Stimuliert und repariert geschädigte  
 Wimpern

**39,95 €**



## AKTION Vichy

**2+1 Gratis**

Gilt für alle Vichy Produkte.

Das günstigste Produkt ist **GRATIS**.

Gültig von 30. August bis 14. September 2019

**2+1  
GRATIS**

## NEU Vichy



Mineral 89 Augen  
 Hyaluron-Boost  
 für die Augenpartie

Die empfindliche Augenpartie  
 wird gestärkt, Fältchen und  
 Tränensäcke werden gemildert.

**15 ml, 21,90 €**

## DECLARÉ-TERMIN

Kosmetikkabinen-Einsatz  
 in der Stadtapotheke Gleisdorf

**Freitag, 20. September 2019**

**9:00 – 17:00 Uhr**

**Dauer jeweils ca. 45 Min.**

Bitte um Voranmeldung  
 in der Apotheke persönlich oder  
 telefonisch unter 03112 / 2469-0.  
 Auch Männer dürfen sich  
 verwöhnen lassen.

## Hauschka

Hauschka Quitten Körpermilch  
 Feuchtigkeitsreiche Körpermilch,  
 die dem Körper hilft nach dem  
 heißen Sommer wieder ins  
 Gleichgewicht zu kommen.



**145 ml, 17,70 €**

## Nachtkur

Fettfreie revitalisierende Ampullenkur, die  
 Ihre Haut an ihren natürlichen Erneue-  
 rungsprozess erinnert.

Kur anstelle der Nachtpflege als Impulsge-  
 ber zur Zellerneuerung



28 Tage-Kur  
 oder  
 10 x 1 ml

**57,- €**

**18,50 €**



**GUTSCHEIN: Minus 2,- €**  
 Nach dem Sommer sind unsere Haare oft trocken, brüchig,  
 ausgebleicht und kraftlos. Daher ist es wichtig sie  
 wieder mit guten Produkten zu regenerieren,  
 stärken und zu verwöhnen. Gültig  
 auf alle **Haarshampoos** und  
**Haarpflegemittel**  
 im September 2019





# Omega-3-Fettsäuren Essenziell für Blutdruck & Herz

**GUT GEÖLT** Wäre unser Herz-Kreislauf-System ein Motor, dann sind Omega-3-Fettsäuren das Motoröl. Denn sie unterstützen die Herzfunktion und sorgen für die Aufrechterhaltung eines gesunden Blutdrucks.

Die beiden Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA (Eicosapentaensäure und Docosaheptaensäure) sollten feste Bestandteile einer ausgewogenen und gesunden Ernährung sein: Denn sie tragen zu einer stabilen Herzfunktion und zur Aufrechterhaltung eines gesunden Blutdrucks bei. Zudem unterstützen sie unser Sehvermögen sowie die Gehirnfunktion.

## Gut versorgt mit EPA und DHA

Da der Körper die essenziellen Fettsäuren EPA und DHA nicht ausreichend selbst

herstellen kann, müssen wir diese über die Ernährung aufnehmen. Fetthaltiger Fisch wie etwa die Lachsforelle liefert uns eine Extraportion der beiden Fettsäuren und sollte ein- bis zweimal pro Woche verzehrt werden. Doch in den meisten österreichischen Haushalten wird er viel zu selten auf den Speiseplan gesetzt. Gerade Personen mit fischerarmer Ernährung sollten daher die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren gut im Auge behalten – hochwertige Nahrungsergänzung kann dabei unter die Arme greifen.

## EPA /DHA ESSENTIALS

Besonders für alle, die nicht regelmäßig Fisch verzehren, ist **EPA/DHA essentials** von **Pure Encapsulations®** der ideale Begleiter: Das Produkt vereint die beiden essenziellen Fettsäuren in praktischer Kapselform und trägt so zu einer stabilen Herzfunktion und der Aufrechterhaltung eines gesunden Blutdrucks bei.

Wie alle Nährstoffpräparate von Pure Encapsulations® ist auch **EPA/DHA essentials** wissenschaftlich fundiert und zeichnet sich durch ideale Bioverfügbarkeit sowie maximale Verträglichkeit aus – frei von unnötigen Zusatz- und Konservierungsstoffen.

Dank dieser hypoallergenem Herstellung sind die Produkte von Pure Encapsulations® auch für sensible Personen sehr gut geeignet.





# Mit der richtigen Mischung ins neue Schuljahr

**ROSTOCK-ESSENZEN** Die Rostock-Mischung „Prüfungsängste“ kann optimal für den Start in das neue Schuljahr genutzt werden. Natürlich hilft sie auch für das Lernen im Allgemeinen und die individuellen Situationen einer Prüfung.

Die Mischung besteht aus folgenden „Zutaten“:

- **M3 (Mischung Nr. 3):** Das ist die „Lernessenz“ schlechthin; sie verbindet das 1. Chakra (Erdung) mit dem 5. Chakra (Kommunikation), dem 6. Chakra (Gedächtnis) und dem 7. Chakra (Ideen und Denken).
- **M39 (Mischung Nr.39):** Diese Essenz hilft bei Lampenfieber, bei Nervosität und bei Angst vor einer bestimmten Situation. Sie beruhigt aber auch heftiges Herzklopfen.

- **M38 (Mischung Nr. 38):** Diese Essenz unterstützt das Immunsystem, z.B. beim Wechsel zur kälteren Jahreszeit. Außerdem wirkt sie auch positiv auf persönliche Entwicklungsprozesse ein, die man eigentlich das ganze Jahr über (v.a. als junger Mensch) zu bewältigen hat.
- **M16 (Mischung Nr. 16):** Mit dieser „Selbstwertessenz“ lernt man, sich richtig einzuschätzen; sie baut Vertrauen auf, wo es nötig ist, und gleicht aber auch zu großes und unrealistisches Selbstvertrauen wieder aus.

- **M41 (Mischung Nr. 41):** Diese Essenz baut Ängste und Zweifel ab, ob man einer Aufgabe gewachsen ist und sie überhaupt schaffen kann.



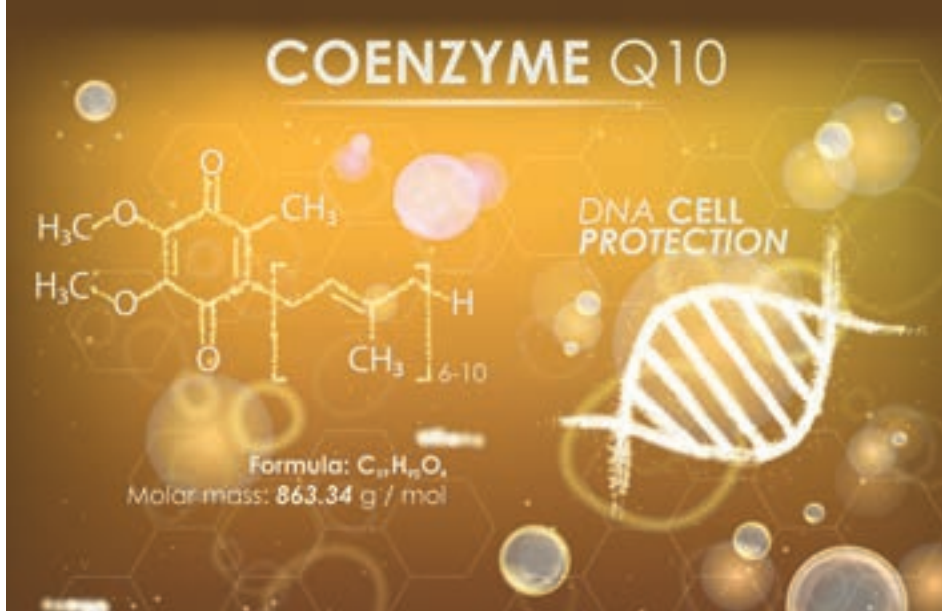
- **M20 (Mischung Nr. 20):** Die Essenz „Erdung und Stabilität“ bewirkt, dass man sich nicht im „Kleinkram“ verliert und sich nicht durch MitschülerInnen verunsichern lässt.
- **SOM3 (Sondermischung 3):** Diese Essenz schafft den gesunden Abstand zu Freunden, Mitschülern und Lehrenden.
- **SOM6 (Sondermischung 6):** Diese Essenz verstärkt den Mut, einmal etwas Neues und Anderes auszuprobieren.
- **E38 (Einzelessenz Nr. 38):** Die Essenz „Tigerauge“ verbessert die Konzentration und verstärkt – da dieser Stein auch als „Lichtstein“ bezeichnet wird – die Sehkraft der Augen, was speziell für das Arbeiten am Computer natürlich von großem Vorteil ist.

Mag.pharm. Bettina Schrampf



Gedruckt auf 100 % Altpapier aus österreichischer Produktion, hergestellt ohne Zusatz optischer Aufheller und ohne Chlorbleiche. Inhalt und Preisangaben vorbehaltlich Satz- und Druckfehlern.

Fotos auch: lovelyday12, andrei.dvaretski, yutthaphan, bit24, millaf, Romolo Tavani – alle stock.adobe.com



# Coenzym Q10: Ohne läuft fast nichts

**WISSEN SIE** aus wie vielen Zellen ein erwachsener Mensch besteht? Es sind etwa 10.000 Milliarden. Damit diese Unmenge an Zellen die für alle Stoffwechselprozesse notwendige Energie produzieren kann, braucht sie ausreichend Q10!

Kohlenhydrate oder Fette werden in den Zellen zu Energie verbrannt – das geht nicht ohne Sauerstoff. Coenzym Q10 hat dabei die Rolle des Sauerstoff-Transporters.

Organe und Strukturen mit einer hohen Stoffwechselleistung wie die Bauchspeicheldrüse, die Leber, die Herz- und Skelettmuskulatur, aber auch das Zentralnervensystem haben eine hohe Dichte an Mitochondrien und benötigen dementsprechend viel Coenzym Q10. Eine unzureichende Versorgung ist mit einer Abnahme der psychischen und physischen Leistungs-

fähigkeit verbunden. Wir altern und degenerieren zuerst in den Mitochondrien, den Kraftwerken unserer Zellen. Im Alter sinkt der Coenzym Q10-Gehalt im Blut und in den Organen deutlich, auch bei körperlicher Anstrengung, unter Stress oder bei Infektionen, Krankheiten wie Herzmuskelschwäche, Diabetes, Alzheimer, Parkinson. Natürliche Quellen sind vor allem pflanzliche Öle (Oliven- oder Rapsöl), Leber, Fisch (Sardinen, Makrelen), Nüsse und Fleisch. Bei einem erhöhten Bedarf schafft man eine ausreichende Versorgung allerdings nur schwer.

## UNSER TIPP

### Stuhlweichmacher: DulcoSoft® Flüssig

Weicht harten Stuhl auf und erleichtert den Stuhlgang.

Die geschmacks-neutrale Lösung ermöglicht eine flexible Dosierung und kann einfach mit heißen und kalten Getränken gemischt werden. Die Macro-gol-Moleküle von DulcoSoft® Flüssig ziehen Wasser an, speichern es und bringen es in den Stuhl ein. DulcoSoft® Flüssig hilft den Stuhl aufzuweichen und zu lockern und wirkt zudem volumensfördernd. Dadurch wird der Stuhlgang gefördert. DulcoSoft® Flüssig für ein natürliches Gefühl beim Lösen des verhärteten Stuhls.

Zuckerfrei, kochsalzfrei, glutenfrei, laktosefrei, aromafrei und neutral im Geschmack, vegan – frei von tierischen Bestandteilen. Geeignet für Schwangere, stillende Mütter und Kinder ab 2 Jahren – nach Absprache mit einem Arzt! Die Wirkung tritt in der Regel nach 24 – 72 Stunden ein.



#### Medizinprodukt

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheke. Entgeltliche Einschaltung von Sanofi



durch Gicht, Rheuma bzw. bei geschlossenen Eiterherden.

#### Anwendungen

- für Haut, Haare und Nägel
- für das Bindegewebe
- für die Nerven

#### Äußere Anwendungsmöglichkeiten

- **Evocell®**: bei Orangerhaut und Dehnungsstreifen
- **Massageöl**: zur Vorbeugung von Schwangerschaftsstreifen
- **Venencremegel (Coubeven®)**: zur Bindegewebsstärkung
- **Gelenkcremegel (Cremegel G®)**: bei Rheuma und Gicht
- **Körperpflege**: Askinel®, Körpercreme Regeneration®, Körperlotion Tendiva®, Gesichtscreme®, Mineralstoff Duschgel® für Körper und Haare, Massageöl®

#### Mögliche Mischungen

- **Blutergüsse**: je 10 Stück der Nr. 1, 3, 4 und 20 - 30 Stück der Nr. 11
- **Dehnungsstreifen**: in der Schwangerschaft, bei Gewichtszunahme; je 10 Stück der Nr. 1, 5, 8 und 20 Stück der Nr. 11
- **Haut**: zur Versorgung je 5 Stück der Nr. 1, 3, 6, 10, 11, 19 und 21
- **Haarausfall**: je 7 Stück der Nr. 1, 5 und je 10 Stück der Nr.8, 9 sowie 20 Stück der Nr. 11
- **Leistenbruch, Nabelbruch**: zusätzlich Cremegelmischung; 7 Stück der Nr. 1 und je 10 Stück der Nr.5, 8 sowie 20 Stück der Nr. 11
- **Schweiß**: stinkend 10 - 30 Stück der Nr. 11.



# Schüssler Salze + die richtige Anwendung

**Nr. 11 SILICEA D12** ist für den Aufbau des Bindegewebes und die Festigkeit von Haut, Haaren und Nägeln zuständig. Silicea muss über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, je nach Mangelerscheinungen ist die Einnahme oft über Jahre notwendig.



Ein Mangel wirkt sich in einer frühzeitigen körperlichen Alterung aus. Wenn die Haut durch Siliceamangel schrumpft und durch das Bindegewebe nicht mehr elastisch ausgefüllt werden kann, entstehen vor allem im Gesicht Falten. Das Bindegewebe wird brüchig und reißt, wenn sich die Haut stark ausdehnt. Das ist vor allem in der

Schwangerschaft oder bei großer Gewichtszunahme der Fall. Die Haare werden bei Siliceamangel brüchig und spalten sich, Finger- bzw. Zehennägel lösen sich in Schichten auf. Durch die Einnahme des Mineralstoffes tut man auch den Nerven Gutes. Lärm- und Geräuschempfindlichkeit werden verringert. Menschen, die bereits durch leichte Stöße oder durch einen festen Griff einen Bluterguss bekommen, sollten mit Silicea versorgen. Wichtig ist auch die Einnahme bei unangenehm riechendem Schweiß, Knochenbrüchen, Belastungen

**Alpinamed**  
URKRAFT  
DER NATUR

Was mein Herz begehrt.

**Schwarzer Knoblauch**  
herausragende Vitalstoffkombination

Nahrungsergänzungsmittel

**Schützt Herz und Gefäße mit einer herausragenden Vitalstoffkombination.**

- ✓ Gut verträglich in kleinen Kapseln
- ✓ Anti-Aging-Tipp: Vitamin B2 trägt zum Schutz der Zellen bei.

Kraftvoll & geschmacklos: Schwarzer Knoblauch entsteht durch den Veredelungsprozess von weißem Knoblauch.

Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich, [www.alpinamed.at](http://www.alpinamed.at)



# Make your promise! Auf geht's gegen die Todesur

**HERZLICHST** Der Weltherztag findet jedes Jahr am 29. September statt und regt in Aufklärungskampagnen u. a. zur Frage an, was jeder Einzelne tun kann, um Risiken für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung oder Schlaganfall vorzubeugen.

Der diesjährige Slogan „My Heart, Your Heart“ (Mein Herz, dein Herz) soll dazu anregen, der eigenen Herzgesundheit, aber auch der von anderen, mehr Achtsamkeit zu schenken.

„Make your promise!“ Es ist eigentlich ja ganz einfach, gehen wir doch mit gutem Beispiel voran: Jeder kann sich vornehmen gesünder zu essen, seinen Alltag bewegt und aktiv zu gestalten, schädlichen Stress einzudämmen und nicht zu rauchen – wir würden uns freuen, wenn Sie dieses Versprechen umsetzen und das Thema Herzgesundheit zu Hause mit Ihrer Familie und im Freundeskreis oder auch in Ihrem beruflichen Umfeld selbst die Hand nehmen – also: „Make your promise!“

## Online-Risikotest

Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden bereits früh durch Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und Rauchen begünstigt. Nach Schätzungen sind insbesondere diese Risikofaktoren zusammengenommen weltweit für rund 80 % der Todesfälle in den Industriestaaten verantwortlich, die in Folge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall auftreten.

Es ist deshalb ganz wichtig, dass man seine eigenen Risikofaktoren kennt. Der Herzinfarkt-Risikotest der Deutschen Herzstiftung könnte dabei helfen. Sie finden ihn über Google oder unter <https://www.herzstiftung.de/test/herz01.php> – das Ergebnis kommt prompt per eMail an Ihre Adresse.



## Ursache Nr. 1



### Von früh an gesunden Lebensstil pflegen

Und da sind wir wieder bei „My Heart, Your Heart“. Der Weltherztag ist eine Initiative der World Heart Federation, der weltweiten Dachorganisation aller Kardiologischen Gesellschaften und Herzfonds in mehr als 100 Ländern. Herzerkrankungen und Schlaganfälle sind immer noch die Todesursache Nummer 1, rund 17 Millionen Menschen sterben weltweit jährlich daran!

Es ist ganz wichtig, sich früh um die eigene Herzgesundheit und um die der Kinder sowie aller Familienmitglieder zu kümmern. Wenn Eltern einen gesunden Lebensstil pflegen, werden Kinder es ihnen gleich-tun. Wer von Beginn an sportliche Betätigung nicht zu kurz kommen lässt, ist nicht nur viel mobiler als bewegungsfaule Mitmenschen, sondern verringert auch deutlich das Risiko, im Alter am Herzen zu erkranken. Sogar in der Schwangerschaft

können Frauen etwas für die spätere Gesundheit ihrer Kinder tun. Denn: Die Gesundheit Ihrer Kinder, fängt bei Ihrer eigenen Gesundheit an!

Beginnen Sie mit einem ganz einfachen Mittel: Wer sein Herz-Kreislauf-Risiko verringern und dabei auch etwas für sein Wohlbefinden tun möchte, sammelt täglich mindestens 7.000 Schritte – noch besser sind 10.000. Ein Schrittzähler kann dabei gute Dienste leisten. Nicht nur, dass er die Schritte täglich penibel auflistet und kein Schummeln zulässt, Studien haben gezeigt, dass das Tragen eines Schrittzählers automatisch auch mehr zum Gehen animiert. Der Schrittzähler erlaubt, die Fortschritte zu beobachten, sodass das Gehen mehr Spaß macht und sich auch nicht so fitte Menschen mehr zutrauen.

Dabei kommt es darauf an, täglich zumindest 2 x 10 Minuten oder 1 x 20 Minu-

ten ununterbrochen zu gehen. Dabei sollten Sie so flott wie möglich gehen, sodass wer Sie beobachtet, denkt: Die/der hat es aber eilig! Dazu kommt dann noch die tägliche Grundaktivität, die Schritte in Haus und Garten, die Schritte auf dem Weg zu und bei der Arbeit, die Schritte beim Einkaufen etc.

Natürlich spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle. Vielen Studien belegen, dass Menschen, die sich nach den Vorgaben der Mittelmeerküche ernähren, wirksamer vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen chronischen Leiden geschützt sind. Dass diese Küche viel mit Genuss und weniger mit Verzicht zu tun hat, sollten Sie aus dem einen oder anderen Urlaub ja wissen.

In Zusammenhang mit dem Thema Weltherztag vielleicht für Sie interessant:

[www.herzfonds.at](http://www.herzfonds.at), [www.herzkinder.at](http://www.herzkinder.at),  
[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

NEU

DulcoSoft®

Weicht harten Stuhl auf.  
Erleichtert den Stuhlgang.



Geeignet für  
Schwangere\*



Geeignet für  
stillende Mütter\*



Geeignet für  
Kinder ab 2 Jahren\*



Sanfter Wirkeintritt  
nach 24 – 72 Stunden.

- \* Nach Absprache mit einem Arzt!
- \*\* Zustimmung [stimme voll und ganz zu, stimme eher zu]. DulcoSoft Lösung Ergebnisse IPSOS Home Use Test 2018, 182 Anwender (Verstopfung/ harter Stuhlgang); unveröffentlichte Datenerhebung für Sanofi-Aventis Deutschland GmbH
- \*\*\* Solange der Vorrat reicht; nur bei teilnehmenden Apotheken.

SAKT-DULC/130 01/0029

bestätigen:  
**90%** DulcoSoft® weicht harten Stuhl auf.\*\*

Medizinprodukt

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren.  
Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheke

Holen Sie sich  
Ihr 100ml **DulcoSoft**  
Flüssig  
in Ihrer Apotheke\*\*\*!



# Jetzt fängt er an, der Ernst des Lebens

**TIPPS ZUM SCHULSTART** Der Schulbeginn ist eine Zeit, in der Kinder stark gefordert werden. Nach den stressfreien Sommermonaten müssen Körper und Geist plötzlich wieder Höchstleistungen erbringen.

Ist der Organismus mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt, fällt das Lernen einfach leichter.

Im September und mit der Schulzeit beginnt auch die Zeit, in der Kinder viel Energie brauchen. Eine gesunde Ernährung liefert dem Gehirn die notwendigen Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Nüsse, Müsli, Fisch, Dinkel und Äpfel gelten als ideales „Brainfood“. Frisches Obst und Gemüse sollten einen großen Teil des Speiseplanes ausmachen. Wer zu wenig Vitamine zu sich nimmt, wird schneller

müde und hat ein schwächeres Immunsystem. Lernschwäche und Müdigkeit können Anzeichen eines Vitamin B-Mangels sein. Bei Fehlen von Vitamin C oder E ist die Immunabwehr geschwächt – das Kind wird schneller krank.

## **Ausreichend essen und trinken**

Bereits ein geringes Flüssigkeitsdefizit macht sich durch Konzentrationsmangel bemerkbar. Regelmäßiges Essen ist für Schüler besonders wichtig, da ihre Energiereserven schneller verbraucht sind als die

von Erwachsenen. Wenn Kinder ständig müde sind, ist das meist ein Zeichen von Überforderung. Ein Vitaminschub sollte dabei Abhilfe schaffen. Wichtig ist auch, die Kinder einmal



vom Schreibtisch und Fernseher wegzuholen. Sport und Bewegung an der frischen Luft sorgen für den wichtigen Ausgleich zum Schulalltag. Kinder die sich viel bewegen, können neue Situationen schneller erfassen und sich besser konzentrieren.

Wenn Kinder vor Prüfungen besonders nervös sind, ist es wichtig, die Angst ernst zu nehmen und mit sanften Mitteln dagegen anzukämpfen. Bachblüten-Notfallkügelchen oder homöopathische Tropfen lindern den akuten Stress und geben dem Kind Sicherheit.

## **Auf Nährstoffversorgung achten**

Mikronährstoffe können eine ausgewogene Ernährung nicht ersetzen. In Zeiten eines erhöhten Bedarfs ist eine Nahrungsergänzung jedoch eine einfache Möglichkeit die Zufuhr der benötigten Stoffe sicherzustellen. Zu den Mikronährstoffen zählen Vitamine, Mineralstoffe (wie Magnesium oder Kalzium), Spurenelemente (z.B. Zink, Eisen, Selen), sekundäre Pflanzenstoffe (Carotinoide, Flavonoide), essenzielle Fettsäuren und Aminosäuren. Mikronährstoffe sollen aber nicht unkontrolliert verabreicht werden, lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.

Mag.pharm. Edith Trinkl



# Die Wirkung von Lichtfarben

**NEU**

Farben haben eine besondere Wirkung auf unseren Körper und unsere Psyche. Nicht nur als Aura-Essenzen, auch in Form duftender Seifen.

Jede Farbe hat eine eigene Wellenlänge und die Energie dieser Farbe überträgt sich auf unsere Körper. So wirkt Rot positiv auf unsere Umsetzungskraft und unseren Tatendrang. Gelb unterstützt eine gelassene Grundhaltung und Grün stärkt das Selbstvertrauen und Durchhaltevermögen.

Den positiven Einfluss der Farben macht sich auch Sabine Lienhart zunutze. Die Physiotherapeutin und Heilmasseurin befasst sich intensiv mit dem Thema Körper-Energieheilarbeit. „Jede Farbe entspricht einer bestimmten Schwingung“, sagt sie, „welche die Energiezentren, die sogenannten Chakren, unseres Körpers harmonisiert. Mängel werden behoben, Blockaden aufgelöst und die innere Balance wird wiederhergestellt.“



## Essenzen und Aura-Sprays

Lienhart setzt dabei auf die Produkte des Salzburger Unternehmens „AIOH“, die durch ausgewählte Apotheken wie die Stadtapotheke Gleisdorf, durch Therapeuten und durch Ärzte vertrieben wird. Die Serie „Licht-Farben“ von AIOH entspricht der Farbqualität der Energiezentren des Körpers und steigert mit jeweils elf Essenzen und Aura-Sprays das gesamte Wohlbefinden. Die Essenzen sind mittels Pipette zur Einnahme bestimmt und die Aura-Sprays werden mit Sprühkopf versprüht. Die Aura-Essenzen eignen sich besonders gut in stark frequentierten Wohn- und Arbeitsbereichen, wo im wahrsten Sinn des Wortes „dicke Luft“ herrscht. Alle Essenzen und Aura-Sprays bestehen aus Wasser mit einem 24-%igen Alkoholanteil und 100 % naturreinen ätherischen Ölen wie Kakao, Rosenholz, Vanille, Bergamotte oder Eukalyptus. Übrigens haben die Essenzen von AIOH auch einen sehr positiven Einfluss auf Tiere, wie Mag. Elisabeth Zirm-Maygraber von der Stadtapotheke Gleisdorf aus eigener Erfahrung festgestellt hat. Ihr Tipp: „Einfach probieren und sich überzeugen lassen.“



## HANDGESCHÖPFTE SEIFEN

Herrlich duftende Seifen gibt es jetzt im Teehaus der Stadtapotheke Gleisdorf. Bei 14 Sorten – von der Rosen- über die Lavendel- bis zur Ringelblumenseife – ist für jeden etwas dabei. Jede Seife hat spezielle Eigenschaften, so wird die Kohleseife gerne bei Gesichtspflege verwendet und die Salzseife wirkt wohltuend bei Neurdermitis. Das Team der Stadtapotheke berät Sie gerne bei der Auswahl.



*Duft und Wirkung: Wer die handgeschöpften Seifen kennengelernt hat, will nichts anderes mehr.*