



Foto: Ralf M. Schäfer



IN DIESER AUSGABE

Gutes & böses Cholesterin **2**

Hautpflege im Sommer **5**

Männer sind eben speziell **8**

Heiße Angebote im Juni **12**

Meine lieben Kunden,

vielleicht wundern Sie sich über unser Titelbild. Es wurde von meinem geschätzten Tierarzt und begabten Hobbyfotografen Ralf M. Schäfer gemacht. Sie wundern sich vermutlich auch, warum gerade das Titelbild einer Apothekezeitung leere Gläser von einem

Fest zieren. Dieses Foto ist für mich der Inbegriff von Lebensfreude, Klarheit und Zuversicht. Jetzt wo wir wieder ins Kaffeehaus gehen dürfen, fein essen gehen, uns ein bisschen ungezwungener mit Freunden treffen können.

Nach und nach wird der Großteil von uns geimpft sein und wir hoffen, dass die Herbstwelle ausbleibt. Unzählige Gründe positiv in die Zukunft zu schauen, jeden Tag zu schätzen, wenn wir gesund sind und auch ausreichend dafür zu tun, dass es so bleibt.

Daher haben wir, abgesehen von unseren interessanten Artikeln und Angeboten ein besonderes Zuckerl für Ihre Gesundheit: Eine Kooperation mit den BODY FORMERS (Seite 6), dem EMS Studio in Gleisdorf, in das sportliche Menschen, oder die die es noch werden wollen, aus nah und fern kommen, um in kurzer Zeit zu tollen Ergebnissen zu kommen – also, auf gehts!

Herzlichst Ihre



Mag.pharm. Elisabeth Zirm-Maygräber

Cholesterin – ein Thema, das alle beschäftigt

HDL und LDL Viele unserer Kaufentscheidungen sind heute schon sehr bewusst und durchdacht: Nachhaltigkeit, einheimische Produkte, Lebensmittelgewinnung etc. sind Faktoren, die intensiv diskutiert werden. Die sogenannte „gesunde Ernährung“ wird verständlicherweise immer wichtiger für jeden einzelnen.

Man möchte nicht glauben, wie viel Fett und Zucker in Fertignahrung, Keksen und dergleichen enthalten sein kann! Tiefkühlkost ist teilweise etwa mit billigen Ölen verarbeitet, um es schmackhafter zu machen. Die versteckten Fette können uns Probleme machen, weil alles in Summe ganz einfach für den Körper zu viel wird. Ein gewisses Maß an Ölen und Fetten ist notwendig und gesund. Wird dieses Maß überschritten, steigt der Cholesterinspiegel.

Cholesterin per se hat lebensnotwendige Aufgaben zu erfüllen: Es ist z.B. am Aufbau der Zellmembran, der Produktion der Gallensäure für die Fettverdauung und an speziellen Stoffwechselfvorgängen im Gehirn beteiligt. Vitamin D und bestimmte Hormone wie Östrogen oder Testosteron werden aus ihm gebildet.

Ungefähr drei Viertel der täglich benötigten Cholesterinmenge kann unser Körper selbst über Nacht in der Leber herstellen. Das feh-

lende Viertel wird über die Nahrung zugeführt. Daher ist es möglich, über Ernährung und/oder Medikamente Einfluss auf den Cholesterinspiegel zu nehmen.

Das (chemisch betrachtete) wasserunlösliche Cholesterin wird, damit es sich im Körper über das Blut (Blutplasma besteht zu ca. 90 % aus Wasser) verteilen und seine Ziele erreichen kann, an wasserlösliche Eiweiße (Proteine) gebunden.

Der Unterschied zwischen LDL und HDL

Es entstehen sogenannte Lipoproteine. Der Begriff setzt sich aus den Wörtern Lipid und Protein zusammen: Lipide sind eine Bezeichnung für wasserunlösliche Stoffe. Ist der Cholesterinanteil des Lipoproteins bei ca. 80 %, spricht man von „schlechtem Cholesterin oder LDL“. Liegt er bei ca. 50 %, spricht man von „gutem Cholesterin oder HDL“.

Cholesterin, das nicht im Körper gebraucht



wird, muss abtransportiert werden. Ist das Cholesterinangebot zu groß, gibt LDL den hohen Cholesterinanteil ans Blut ab – und dann wird es auch in den Gefäßwänden abgelagert. Dadurch verengen die Blutgefäße mit der Zeit, sodass das Blut immer schwerer ordnungsgemäß zirkulieren kann.

Interessanterweise kann das HDL überschüssiges Cholesterin aus dem Blut aufnehmen, bereits abgelagertes Cholesterin aus den Gefäßwänden lösen und es zur Leber zurückbringen.

Hoher HDL-Anteil beim Gesamtcholesterin ist gut

Das Angebot an HDL im Körper kann man erhöhen – durch Verwendung von Ölen aus

Rapskernen, Leinsamen, Walnüssen oder Avocadofruchtfleisch, die hohe Konzentrationen an für den HDL-Spiegel wirksamen Omega-3-Fettsäuren enthalten. Wer gerne Fisch isst, sollte sich vorrangig für Lachs, Makrele, Hering oder Thunfisch entscheiden, denn diese Fische enthalten Omega-3-Fettsäuren.

Eine andere Möglichkeit den Cholesterinspiegel zu senken, ist die direkte Hemmung spezifischer Enzyme der Cholesterinsynthese aus Nahrungsbestandteilen in der Leber. Ein spezieller Inhaltsstoff im sogenannten „Roten Reis“ kann das bewirken. Roter Reis ist nichts anderes als ein mit dem Schimmelpilz *Monascus purpureus* fermentierter weißer Reis.

Für Sie interessant:

Unsere Angebote auf Seite 12

Unsere Apotheken-Produkte „**Gleisdorfers Golden Omega**“ auf Fischölbasis, „**Gleisdorfers Omega 3 planto**“ auf Algenbasis (Mikroalge Schizochytrium) für Veganer und „**Gleisdorf Roter Reis**“ können sehr gut als natürliche Cholesterinsenker verwendet werden.

Aber bitte beachten Sie:

Die in diesem Artikel erwähnten Möglichkeiten mit gezielter Ernährungumstellung oder mit Nahrungsergänzung das gute Cholesterin zu erhöhen, können keinesfalls Medikamente ersetzen, die ärztlich verordnet wurden.



Fremde Keime nah und fern

REISELUST Urlaub oder Geschäftsreise können für den Darm zur Herausforderung werden. Denn viele Destinationen warten nicht nur mit Gastfreundlichkeit auf, sondern auch mit unliebsamen Überraschungen in Form von fremden Keimen.

Wer denkt, dass derlei unliebsame „Urlaubsandenken“ nur in fernen Ländern zu finden sind, der irrt. Denn auch zu Hause können Keime die Verdauung aus dem Tritt bringen, wenn etwa das Tiramisu zu warm gelagert oder ein Hähnchen nicht richtig durchgegart wurde.

Während die häufigsten Durchfallerreger „nur“ unangenehm sind, aber selbstlimitierend (d.h. dass die Keime sich selbst mit dem Durchfall ausscheiden), ist eine Infektion mit Salmonellen, Shigellen und Campylobacter sehr viel problematischer. Diese

Keime ziehen sich nämlich in die Darmschleimhaut zurück, überleben dort und können immer wieder aktiv werden und erneut Bauchkrämpfe und Durchfall auslösen. Experten empfehlen daher rechtzeitig vor der Reise speziell entwickelte Multispezies-Synbiotika, um gegen diese teils miesen Keime gewappnet zu sein. Vertrauen Sie deshalb auf **OMNI-BIOTIC® REISE**, die „Lebensmittel-Polizei“ – mit mehreren Milliarden hochaktiven, nützlichen „Helfern“ (= Darmbakterien) für jeden Reisetag!

www.omni-biotic.com



Reiselust statt Urlaubsfrust!

Die Reiseversicherung
für die ganze Familie.




Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte
Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

NEU Alles für eine schöne Haut

LOUIS WIDMER ist ein Schweizer Kosmetikunternehmen und sichert erstklassige Qualität seit mehr als 50 Jahren in der Apotheke.

Die meisten Produkte sind leicht parfümiert oder ohne Parfüm erhältlich. Eine Tagescreme mit Lichtschutzfaktor ist wichtig um

unsere Haut vor UV-Strahlung oder Infrarot zu schützen. Neben einem schmerzenden Sonnenbrand ist starke Sonneneinstrahlung nach wie vor die Anti-Aging Sünde Nummer 1. Daher ist es sinnvoll Pflegeprodukte mit Lichtschutzfaktor in die tägliche Pflege-Routine zu integrieren und das nicht nur im Sommer.

Widmer Tagescreme UV 20

Schützt, pflegt und befeuchtet die Haut

Biostimulatoren wirken in tieferen Hautschichten und ersetzen die Substanzen, die mit zunehmenden Alter fehlen.

Hyaluronsäure erhöht das Wasserbindevermögen der Haut und befeuchtet intensiv. Die Haut wird glatter und straffer.

50 ml, **26,90 €**

Widmer Tagesemulsion UV 30

Leichte Tagespflege für die Mischhaut, auch für Männer geeignet (ohne Parfüm).

50 ml, **26,90 €**

Widmer Tagescreme UV 30 riche

Tagescreme für die trockene, reife Haut.

50 ml, **30,50 €**

Extrait Liposomal

Kann vor der Creme als wirksame Ergänzung ein- bis zweimal täglich als Basis-Tiefenkonzentrat angewendet werden.

So wird das Wachstum der Zellen gefördert und die Hautalterung verlangsamt.

Bei Bedarf eine zusätzliche Dosierung für Hals und Dekollete anwenden.

30 ml, **39,90 €**

Widmer Remederm Gesichtscreme

Die Creme nährt reichhaltig und ist speziell für die irritierte, empfindliche und sehr trockene Haut gut geeignet.

50 ml, **27,50 €**

Creme für die Augenpartie im Tiegel

Ergänzende Pflege zu den Tagescremen

Für alle Hauttypen geeignet. Regenerierende und befeuchtende Wirkung bis in die Keimschicht und das Bindegewebe.

Die Creme kann kurmäßig auch als Tages- oder Nachtpflege verwendet werden.

Bestens geeignet auch als Intensivpflege für Hals und Dekollete oder als Maske.

30 ml, **28,50 €**



Mit Stadtapotheke & **BODY** FORMERS fit & gesund in den Sommer

AUF GEHT'S Nach langer Zeit zu Hause mit Homeoffice, Ausgangsbeschränkungen und sozialer Distanz nimmt das Leben wie wir es kennen endlich wieder Fahrt auf.

Geblichen sind ein Bewegungsmangel, einige Kilos auf der Waage zu viel und das Bedürfnis, endlich wieder aktiv sein zu wollen. Das Manko an Sport und Bewegung führt bei vielen Menschen zu körperlichem Unbehagen und schlägt sich natürlich auch auf unsere Psyche. Es gibt unzählige Studien, wie sich körperliche Aktivität auf uns Menschen positiv auswirkt. Sie stärkt unser Immunsystem, steigert unsere Energie, macht uns glücklicher und beugt gesundheitlichen Probleme vor.

Wichtig ist auf unsere Muskulatur zu achten, denn ab dem 30. Lebensjahr baut der Körper jedes Jahr ein wenig Muskelmasse ab, was wir im höheren Alter deutlich zu

spüren bekommen. Dabei sind die Vorteile einer guten und ausgewogenen Muskulatur unbestritten. Sie beugt Verletzungen vor, hält uns aktiv und vital und verbrennt täglich rund um die Uhr Kalorien.

Ein Riesenthema derzeit ist das Reduzieren der unliebsamen Corona-Kilos. Dabei gilt es zu beachten, dass unsere Figur und unser Gewicht zu mindestens 70 % von unseren Essgewohnheiten abhängen und nur 20 bis 30 % mit Sport positiv beeinflusst werden. Jeder kennt den unliebsamen Jo-Jo-Effekt, bei dem man einige Zeit nach der Diät alle Kilos wiederfindet, die man vorher so mühsam verloren hat – oder auch noch ein paar mehr.

Muskelaufbau verhindert Jo-Jo-Effekt

Der Grund dafür ist sehr einfach erklärt: Sobald man die für den Körper wichtigen Kohlenhydrate weglässt, schaltet er in ein Notprogramm und beginnt Muskulatur ab-

zubauen. Das schaut zwar kurzfristig auf der Waage sehr erfreulich aus und man verliert innerhalb kürzester Zeit 3 bis 4 kg Muskulatur. Vergessen wird dabei aber, dass ein Kilo Muskulatur ca. 60 Kalorien pro Tag verbrennt – auch im Schlaf. Kehrt man dann zu seinen normalen Essgewohnheiten zurück, hat aber eine geringere Muskelmasse, verbrennt der Körper weniger Kalorien und Gewichtszunahme ist fast vorprogrammiert. Wir haben zahlreiche Menschen mit einer Kombination aus Essensumstellung und Sport erfolgreich zum Wohlfühlkörper begleitet. Wenn wir die Kundenwünsche in Erfahrung gebracht haben, können wir ein maßgeschneidertes Programm zusammen-

VORTEILE EMS-TRAINING

- hochintensive Muskelkontraktion
- zeitsparender Sport mit persönlicher Betreuung
- erhöhter Kalorienverbrauch



Für 1 GRATIS-PROBETRAINING
GUTSCHEIN
exklusiv für Kunden der
STADTAPOTHEKE
– GLEISDORF –



stellen. Der Erfolg stellt sich dann nach wenigen Wochen ein.

Testen Sie für ein effektives und abwechslungsreiches Krafttraining unser EMS (elektrische Muskel Stimulation). Damit wird der ganze Körper in sehr kurzer Zeit (20 Minuten) unter Anleitung eines Personaltrainers optimal trainiert und es ist gewährleistet, dass die Übungen auch richtig ausgeführt werden.

Nachdem die Trainings immer mit Terminvergabe erfolgen, ist gewährleistet, dass die Gruppengröße maximal mit 3 Personen limitiert ist. Abstand und Einhaltung der Hygieneregeln sind für uns selbstverständlich, dabei darf der Spaß am Training aber nicht

zu kurz kommen. Ein Vorteil ist sicherlich auch, dass man sich an den Fitnesszustand jedes einzelnen optimal anpassen und die Übungen entsprechend variiert kann. Probieren Sie diese Form des Trainings aus und tun Sie Ihrem Körper vorbeugend etwas Gutes.

Kostenloses Probetraining mit unserem Gutschein

Exklusiv für die Kunden der Stadtapotheke Gleisdorf unser Angebot für ein kostenloses Probetraining unter dem Motto „... denke gesund!“

Sichern Sie sich jetzt Ihren Termin für Ihr Probetraining!

KONTAKT

Bodyformers OG

8200 Gleisdorf
Schillerstraße 13
3. Stock / Top 16

Telefon: 03112/ 51 825

Mobil: 0664/ 922 93 59

E-Mail: herbert@bodyformers.eu

www.bodyformers.eu



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: adrian_ille825, aanbeta, ryanking999 – alle stock.adobe.com
Medieninhaber: Stadtapotheke Gleisdorf
Hersteller: text & pr werbeagentur, Druck: druck.at



Sie sind schon ganz speziell die Männer ...

MÄNNERGESUNDHEIT In Österreich sterben Männer knapp fünf Jahre früher als Frauen. Auch wenn die Frauen aufholen, bei vielen letztendlich lebensbedrohenden Erkrankungen haben die Männer noch immer die Nase vorne.

Ihr Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden, an Lungen- oder Darmkrebs zu erkranken, von Übergewicht bzw. Adipositas betroffen zu sein, eine Alkohol- oder Drogen-sucht zu entwickeln, bei einem Unfall zu sterben oder wegen Stress zu erkranken, ist bei Männern höher als bei Frauen. Zudem werden rund drei Viertel aller österreichischen Suizide von Männern be-gangen.

Einige der Gründe dafür sind allseits be-kannt: Frauen und Männer unterscheiden sich nicht nur hinsichtlich ihrer Gesund-heitsrisiken, Unterschiede zeigen auch ihr Gesundheitsverhalten, ihr Gesundheits-bewusstsein und die Inanspruchnahme von Versorgungsleistungen. Vor allem Männer haben oftmals Schwierigkeiten sich gesundheitliche Probleme einzuge-stehen und Hilfe zu suchen.

Beim Stichwort Männergesundheit den-ken viele vorrangig an Prostata und Po-

tenz. Kürbiskerne sind gut für die, denen sie schmecken, aber es gibt mittlerweile viel zielgerichtete Hilfe in Form von Nährstoffkombinationen speziell für den Mann. **Multiprosti** (Genericon) ist so eine Kombination aus bewährten Pflanzenex-trakten, Vitaminen und Spurenelementen. Extrakte aus Granatapfel, Sägepalmen-frucht, Ginsengwurzel und echtem Kür-biskernöl aus der Steiermark werden mit der Aminosäure L-Arginin kombiniert.

Der Mensch kann innerhalb des Harn-stoffzyklus Arginin selbst synthetisieren, allerdings sind die entstehenden Mengen oft nicht ausreichend, speziell bei Heran-wachsenden. Aber auch bei Erwachsenen wird der Bedarf durch Stress, bei diversen Krankheiten (z.B. Arteriosklerose, Bluthochdruck, erektile Dysfunktion, Gefäß-krankungen) nicht ausreichend abge-deckt. Auch im Alter steigt der Bedarf an L-Arginin stark an. Es gibt einige Nah-

rungsmittel, die Arginin enthalten: Kürbis- und Pinienkerne, Wal- und Erdnüsse, Erbsen, Eier, Buchweizen, Schweinefleisch und Lachs.

Was Eva schon wusste

Der Apfel, den Eva ihrem Adam reichte, soll ein Granatapfel gewesen sein. Vielleicht wußte Eva ja über seine positive Wirkung und hatte nur Gutes im Sinn. Es handelt sich übrigens um ein breites Gemisch an Polyphenolen, die für die gesundheitsför-dernden Effekte des Granatapfels verant-wortlich sind. Die Wirkung wurde in tierexperimentellen, humanexperimentel-len und klinischen Studien untersucht. Es gibt Hinweise auf prophylaktische und the-rapeutische Wirkungen unter anderem bei Arteriosklerose, Bluthochdruck, Magener-krankungen, bakteriellen Infektionen, Mam-makarzinom, Prostatakarzinom, Colonkar-zinom, Hautkrebs, Diabetes mellitus und Osteoporose.

NAFLD und NASH

Ein sehr aktuelles Männerthema ist die nichtalkoholische Fettlebererkrankung, die parallel zur Adipositas-Epidemie eine zu-nehmende Rolle spielt. Fast ein Viertel der europäischen Gesamtbevölkerung ist be-troffen. Der Name suggeriert es schon: Sie wird nicht durch extremen Alkoholkonsum



hervorgerufen, sondern oft durch die gefährliche Kombination aus Übergewicht mit zu viel Bauchfett, Bluthochdruck sowie erhöhten Blutzucker- und Blutfettwerten (metabolisches Syndrom).

Tritt zudem eine Entzündung in der Leber auf, handelt es sich um eine nicht-alkoholische Steatohepatitis (NASH). In diesem Stadium kommt es zu starken Veränderungen der Leberzellen aus der sich leicht eine Leberfibrose bildet. Die Leber versucht sich selbst zu „reparieren“, indem sie das durch die Fettzellen geschädigte Gewebe durch Narbengewebe ersetzt. Ist die Leber großflächig von der Vernarbung betroffen, nennt man das Zirrhose. Die Folge: Der Körper wird nicht mehr ausreichend entgiftet. Im schlimmsten Fall tritt als letztes Stadium der Leberkrebs auf, der – vor allem, wenn er zu spät entdeckt wird – tödlich sein kann. Eine etablierte medikamentöse Therapie der NASH steht (noch) nicht zur Verfügung.

Die beste Therapie ist regelmässige körperliche Ausdauerfähigkeit (Radfahren, Walking oder Schwimmen, mindestens 2 x 30 Minuten pro Woche) und eine optimierte Ernährung. Ziel ist es, das Körpergewicht langsam zu senken. Mit einer Reduktion des Körpergewichts kann auch die Entzündungsaktivität im Lebergewebe reduziert und damit die Lebergesundheit langfristig verbessert werden.

Die Sache mit der Potenz

Bei Potenzproblemen ist das Molekül NO entscheidend. Das Ausmaß und die Dauer einer Erektion hängen sowohl vom Blutfluss als auch vom Blutabfluss aus den Schwellkörpern des Penis ab.

Bei sexueller Erregung wird der Botenstoff Stickstoffmonoxid (NO) in den glatten Muskelzellen des Schwellkörpers im Penis freigesetzt. In der Folge wird zyklisches Guanosinmonophosphat (cGMP) syntheti-

siert. Der Anstieg des cGMP-Spiegels lässt die glatte Muskulatur erschlaffen, es kann mehr Blut in den Penis einströmen und es kommt zur Erektion. Gleichzeitig wird der venöse Ausstrom verringert. PDE-5-Inhibitoren (z.B. Sildenafil oder Tadalafil) wirken als Gegenspieler von cGMP an der Bindungsstelle des Enzyms. Sie verstärken somit den Effekt von endogenem NO, das infolge einer sexuellen Stimulation ausgeschüttet wird. Deshalb ist auch klar, dass PDE-5-Inhibitoren ohne vorliegende sexuelle Stimulation nicht wirken können.

Sildenafil hat übrigens als erstes Medikament dazu beigetragen, den internationalen Artenschutz zu verbessern: Vor allem in asiatischen Ländern werden traditionell Aphrodisiaka verwendet, die mitunter von seltenen Tieren gewonnen werden. Seitdem Sildenafil weltweit verfügbar ist, ist die Jagd auf bedrohte Tierarten zum Zweck der Potenzmittel-Gewinnung zurückgegangen.

Entspannt durch den Urlaub!



-30%
ab dem Kauf von
3 Produkten*



Gut gerüstet für • Sonnenbrand • Kleine Wunden • Magen-Darm-Beschwerden
• Sodbrennen • Trockene Augen • Schmerzen

* Ab 3 gekauften Produkten (auch gemischt) 30% Rabatt auf den AVP. Nur gültig auf Aleve® 24 Filmtabletten, Aspirin®+C 20 Brausetabletten, Bepanthen® Augentropfen 20 x 0,5ml Einzeldosen, Bepanthen® Plus Creme 30g, Bepanthen® Schaumspray 75ml, Iberogast® 20ml sowie Rennie® Antacidum Spearmint 60 Lutschtabletten. Gültig von 01.06.2021 bis 30.06.2021 in teilnehmenden Apotheken. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Solange der Vorrat reicht.

Edles und elegantes für Ihr Heim

NEU

Wohlfühlen in den eigenen vier Wänden war in den vergangenen Monaten wichtig, ist aber ohnehin nie falsch.



Elefant und Tiger

Bringen Sie ein Stück Eleganz in Ihr Schlaf- oder Wohnzimmer.

30 x 30 cm

14,90 €



Spiegel Blüte Gold

Die goldenen Spiegel in Blütenform verzaubern jede Wand. 3er-Set, ø 25 cm

11,50 €

Brunnen Artischocke

Der dekorative Brunnen mit integriertem Licht ist besonders romantisch und sorgt für eine entspannte Stimmung. 17 x 17 x 21 cm

79,90 €



Rosenkugel creme

„Rosen sind Seelen die in der Natur blühen.“ ø 11 cm

5,50 €

Dosen-Set mit Tablett

Verschönern Sie Ihren Nachmittagskaffee mit diesem schicken Edelstahl Set!

Perfekt für Zucker und kleine Leckereien.

24,90 €



TEEHAUS SCHOKOLADE

Einfach ein Traum – unserer neue Teehaus Schokolade von Passail in der Steiermark!

Zutaten aus der Region und die Schokoladenfüllungen sind mit feinstem Honig gesüßt!

Verschiedenste Sorten	je 4,90 €
Schokoladenherzen	5,50 €
Honig Müsliriegel	3,50 €
Schokoblättchen mit Kräutern	6,50 €



STADTAPOTHEKE GLEISDORF ROTER REIS

30 Stk.
statt 17,50 €
15,50 €



MINUS 2,- €

Aktion gültig
im Juni 2021

Dieser natürliche Cholesterinsenker aus rot fermentiertem Reis wird am besten abends zum Essen mit reichlich Wasser eingenommen.

Die Vitamine B6, B11 (Folsäure) und B12 ergänzen den Wirkstoff. In dieser speziellen Dreierkombination helfen diese Vitamine bei Müdigkeit, Erschöpfung und erleichtern Erholungsphasen.

STADTAPOTHEKE GLEISDORFER`S GOLDEN OMEGA

60 Stk.
statt 19,90 €
17,90 €



MINUS 2,- €

Aktion gültig
im Juni 2021

In diesen Kapseln finden sich sehr hohe Konzentrationen der wichtigen Omega-3-Fettsäuren, die aus Fischöl gewonnen werden. Zwei Kapseln pro Tag unterstützen den Körper beim Aufbau des „Guten Cholesterins“.

Generell wichtig sind Omega-3-Fettsäuren, um kognitive Fähigkeiten zu optimieren und Fettstoffwechselstörungen zu beseitigen.

STADTAPOTHEKE GLEISDORFER`S OMEGA 3 PLANTO

60 Stk.
statt 29,90 €
27,90 €



MINUS 2,- €

Aktion gültig
im Juni 2021

Perfekt für Veganer mit zu hohem Cholesterinspiegel! Die Mikroalge Schizochytrium kommt hier als reichhaltiger Omega-3-Fettsäure-Lieferant zum Einsatz.

Die Kapselhüllen bestehen aus einem Cellulosederivat und nicht aus Gelatine. Empfohlen werden zwei Kapseln während des Tages, die mit viel Flüssigkeit einzunehmen sind.

AKTIONEN IM JUNI 2021

VICHY
LABORATOIRES

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE

CeraVe
DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS

MINUS 5,- €

5,- € Kennenlernrabatt

auf alle Produkte der Marken Vichy, La Roche-Posay und CeraVe ab einem Gesamtwert von mindestens 20,- €.

Avène-AKTION

Ab einem Einkauf von 25,- €
MINUS 5,- € ab 50 € MINUS 10,- €
auf alle Avène-Produkte

BIS ZU MINUS 10,- €

ab 25,- € Einkauf **MINUS 5,- €**
ab 50,- € Einkauf **MINUS 10,- €**

EAU THERMALE
Avène

Louis Widmer-AKTION

MINUS 2,- € auf alle Tagescremen
mit UV-Schutz



MINUS 2,- €