APOTHEKENINFO
gsundbleibn
November/Dezember 2020

STADTAPOTHEKE
— GLEISDORF —
...denke gesund!

Foto: ojardin / stockadobe.com

Weihnachts Geschenke

AUS IHRER APOTHEKE

www.stadtapotheke-gleisdorf.at

8200 Gleisdorf, Florianiplatz 8, 03112 / 2469-0, e-mail: office@stadtapotheke-gleisdorf.at

Meine lieben Kunden,

was macht man, wenn die Zeit trostlos erscheint, man das Jahr Revue passieren lässt, und irgendwie herrscht im Kopf immer nur ein Thema vor ... dieses Krönchen-Thema (ich versuche so, etwas Positives daran zu finden ☺)

Unsere liebe Waltraud hat wieder schöne Kosmetiksets für Sie arrangiert, lassen Sie sich von unseren Weihnachts-Geschenksideen ein wenig inspirieren und kommen Sie zu unserer neuen Schokobar.

Herrliche kleine Trüffelchen, White Nougat und Pistazien-Törtchen rauben jedem Schokokenner den Verstand. Kosten Sie unseren herrlichen Bio-Orangenpunsch im Teehaus (haben Sie unser tolles neues Design schon gesehen?).

Positiv denken ist das Wichtigste, denn wir wissen nicht was kommt, aber wir machen das Beste daraus, denn es gilt, so wie Antoine de Saint-Exupéry sagt:

Die Zukunft soll man nicht voraussehen wollen, sondern möglich machen!

Somit wünsche ich Ihnen einen schönen, besinnlichen Advent und dass Sie und Ihre Liebsten gesund bleiben.

Herzlichst Ihre

Mag.pharm. Elisabeth Zirm-Maygraber

Es weihnacht

Kleiderhaken

Wie wär's, gleich an der Tür von unseren putzigen Kleiderhaken begrüßt zu werden?

14,50 €

Primavera

Entdecke Deine Kraft!

Der Duft gibt uns Kraft und stärkt uns für die Herausforderung des Lebens. Das Buch ist ein persönlicher Begleiter für jeden Tag!

14,90 €

Primavera

Lebe Deinen Traum!

Motivierende und angenehme Düfte als Spray und Roll-On.

17,90 €

Es weihnachtet

Es warten ganz viele schöne und edle Weihnachtskugeln auf Sie.

Gold	8,50 €
Rosa	4,50 €
Silber	5,90 €
Weiss	8,50 €

et schon sehr im

TEEHAUS GLEISDORF
POWERED BY STADTAPOTHEKE

Teetassen

Zum Aufwärmen nach einem Tag im Garten, wenn die Plätzchen im Ofen vor sich hin brutzeln oder an einem Bad Hair Day. Aus diesen Tassen schmeckt der wohlverdiente Kaffee oder Tee mindestens doppelt so gut!

9,90 €

OK, but first Coffee!

In diesen doppelwandigen Gläsern können Sie Ihren Kaffee lange warm genießen! Perfekt für die kalten Wintertage.

13,95 €

Farben, Blumen, Ranken!

Wunderschöne Teetassen mit Teesieb und praktische „Tea for One"-Sets.

Tea for One-Set blau	47,90 €
Tea for One-Set grün	45,90 €
Tasse grün	21,90 €
Tasse blau	23,50 €

Punsch

Wir wünschen Ihnen eine schöne, ruhige Advents- und Vorweihnachtszeit mit unserem hauseigenen Orangenpunsch.

Unser Tipp: Mit dem Wolkenschieber-Tee oder dem Sonnigen Gemüt, schmeckt der Orangenpunsch noch viel besser.

12,– €

Unifarco

verschiedene Geschenkideen

- **Hyaluron feuchtigkeitsspendende Creme Riche**, 50 ml
  + 20 ml Konzentriertes Hyaluron-Gel GRATIS
  22,20 €

- **Prokollagen Lifting Creme**, 50 ml
  + 20 ml Lifting-Serum GRATIS
  22,20 €

- **Ceramid Hautstraffende Creme**, 50 ml
  + 20 ml Straffendes Serum GRATIS
  25,10 €

- **Konzentriertes Hyaluron-Gel**, 50 ml
  + 100 ml Dusch-Shampoo Sport GRATIS
  25,10 €

- **Set**
  Konzentriertes Hyaluron-Gel, 50 ml
  Argireline BTX 10 %, 20 ml
  + Hyaluron Creme Riche, 25 ml GRATIS
  41,40 €

Caudalíe

- **Thé des Vignes-Set**
  50 ml Duft + 50 ml Thé Duschgel
  und 50 ml Thé Body Lotion GRATIS
  25,20 €

- **Rose de Vigne-Set**
  50 ml Duft + 50 ml Rose Duschgel
  und 50 ml Rose Body Lotion GRATIS
  25,20 €

- **Vinosource Sorbet-Set**
  40 ml Creme + 50 ml Reinigungsschaum
  und 10 ml Vinosource SOS Serum GRATIS
  23,50 €

- **Vinosource SOS Intensive Feuchtigkeits-Set**
  50 ml SOS Creme + 15 ml Vinosource SOS Serum
  und 15 ml Feuchtigkeitsmaske GRATIS
  25,20 €

- **Body Care-Set**
  225 ml Reichhaltige Körpercreme
  + 75 ml Handcreme GRATIS
  25,20 €

- **Handcreme-Trio**
  Hand- und Nagelcreme, Rose de Vigne,
  Thé des Vignes, je 30 ml
  9,90 €

MERRY X-MAS • MERRY X-MAS • MERRY X-MAS • MERRY X-MAS •

Widmer

- **Weihnachts-Promotion**
  Duschgel, 200 ml
  Mizellen Reinigungslotion, 50 ml GRATIS
  12,90 €

Hauschka

- **Geschenkset Tägliche Begleiter**
  Handcreme, 30 ml
  Lippengold, 4,9 g
  Heublüten Kardamom Reinigungsbalsam, 30 ml GRATIS
  16,– €

- **Geschenkset Schöner Morgen**
  Rosen Tagescreme, 30 ml
  Gesichtstonikum, 30 ml
  Gesichtswaschcreme, 30 ml GRATIS
  31,50 €

- **Lavendel Bad**
  Dieses Bad vermittelt Ruhe und Entspannung in der Hektik des Alltags. 100 ml
  15,50 €

Vichy

Gesichtspflegeset + MINI GRATIS

- **Aqualia Thermal**, 50 ml **21,90 €**
- **Liftactiv Supreme**, 50 ml **31,90 €**
- **Liftactiv Collagen Specialist**, 50 ml **35,90 €**
- **Neovadiol**, 50 ml **33,90 €**
- **Neovadiol Magistral**, 50 ml **34,90 €**
- **Mineral89**, 50 ml
  + Lippenflegestift transparent **24,50 €**

Vichy Men

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

- **Sensimineralbalsam**, 75 ml
  + Duschgel, 100 ml
  19,90 €

OMNi BiOTiC®

DAS Probiotikum
zum Antibiotikum

10 hochaktive Bakterienstämme für Ihren Darm

OMNi-BiOTiC® 10 AAD:
Zum Diätmanagement bei einer Dysbalance der Darmflora während und nach der Gabe von Antibiotika.

Bis 31.12.2020:
€ 2,– Gutschein
für OMNi-BiOTiC® 10 AAD (30 Stk.)*

Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

www.omni-biotic.com

9 120001 436972

***Gutschein gültig** für OMNi-BiOTiC® 10 AAD (30 Stk.) bis 31. Dezember 2020. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar.
Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. **89963**

Chakren und ihre Farben

ENERGIE AUS DER MITTE **Das Wissen über die Wirkung der Chakren wurde ein fixer Bestandteil der sogenannten ganzheitlichen Medizin.**

Die Lehre der Chakren hat ihren Ursprung in Indien und Tibet. Der Begriff Chakra stammt aus dem Sanskrit und heißt wörtlich übersetzt Rad, Diskus oder Kreis. Chakren sind definierte Stellen am Körper, durch die Energien bzw. Schwingungen hinein- und hinausströmen können. Ist der Energiefluss z.B. durch eine Krankheit oder seelische Verstimmung gestört, fühlen wir uns nicht mehr wohl in unserer Haut.
Die 7 Haupt-Chakren befinden sich in der Körpermitte entlang einer gedachten vertikalen Linie von unten nach oben. Allen Chakren sind Farben, eines oder mehrere der vier Elemente und Edelsteine zugeordnet.

1. Wurzel-Chakra
Element: Erde; Farbe: rot; Steine: Rubin, Granat, rote Koralle, Hämatit, roter Jaspis; Energie: Die Farbe Rot steht für Kraft, Energie, Tatendrang und Umsetzungskraft. Manchmal sogar sieht man aus Ärger „rot" und spürt dabei die große Intensität und Kraft, die hinter einem Gefühl stehen können.

2. Sakral-Chakra
Element: Wasser; Farbe: orange; Steine: Carneol; Energie: Orange symbolisiert eine warme, positive und anregende Energie. Orange ist eine Mischung aus rot und gelb. Rot ist pure Lebensenergie und Gelb steht für Weisheit. Auf mentaler Ebene werden durch die Farbe Orange Wut und Ärger überwunden und wir trainieren unser Selbstbewusstsein bzw. unser „Bauchgefühl", das den für uns richtigen Weg zeigt.

3. Sonnengeflecht-Chakra (Solarplexus)
Element: Feuer; Farbe: gelb; Steine: Citrin, Bernstein, Tigerauge, Rutilquarz, gelber Turmalin; Energie: Der Solarplexus ist der zentrale Punkt unseres Nervensystems. Gelb steht für das Denken, den Intellekt und die innere Weisheit. Wir stärken über „gesunden Grenzen" zu anderen die eigene Persönlichkeit und Zufriedenheit.

4. Herz-Chakra
Element: Erde, Wasser, Feuer, Luft; Farbe: grün, rosa; Grüne Steine: Chrysokoll, Peridot, Olivin, Jade, grüner Turmalin, Smaragd, Malachit; Rosa Steine: Kunzit, Rosenquarz, rosa Turmalin, rosa Koralle, Rhodonit; Energie: Grün ist die dominante Farbe in der Natur. Gesundheit und Wohlbefinden werden sehr oft mit Grün. in Verbindung gebracht. Grün und Rosa verbessern das Gefühl für Harmonie auf allen Ebenen.

5. Hals-Chakra
Element: Luft; Farbe: blau; Steine: Lapislazuli, Sodalith, Saphir, Chalcedon, blauer Turmalin, Aquamarin; Energie: Mit Blau verbinden wir Reinheit, Inspiration und Unendlichkeit. Blau besitzt eine ruhige, friedliche Schwingung, die z.B. auch bei Einschlafstörungen oder Unruhezuständen helfen kann. Ausdrucksweise und Kommunikationsfähigkeit können sich verbessern.

6. Stirn-Chakra (Drittes Auge)
Element: Geist; Farbe: dunkelblau; Steine: siehe Hals-Chakra, Falkenauge; Energie: Das Stirn-Chakra oder „Dritte Auge" eröffnet seelische Hintergründe, die über das menschliche, rationale Verstehen und Denken hinausgehen. Wir verstehen Zusammenhänge besser und längst vergangene Ereignisse können neu überdacht werden.

7. Scheitel-Chakra (Kronen-Chakra)
Element: Universum; Farbe: violett, Steine: Amethyst, Diamant, Energie: Das Scheitel-Chakra sitzt wie eine Krone in der Mitte der Schädeldecke. Violett ist die Farbe des geistigen Mysteriums. Im Lichtspektrum liegt das sichtbare violette Licht um 400 nm und das sichtbare rote Licht um 700 nm: Je kürzer die Wellenlänge, desto höher die Energie!
Chakren-Energien bieten wir in der Stadtapotheke als Essenzen an. Es gibt sie u. a. als wunderschöne Sprayfläschchen, von denen jedes neben den entsprechenden Steine-Energien auch ausgewählte naturreine, ätherische Öle (entsprechend der Chakren-Wirkung) beinhaltet.
In individuelle Bachblüten-Mischungen können wir sehr gerne die entsprechenden Chakren-Essenzen dazumischen.

Mag.pharm. Bettina Schrampf

GUT ZU WISSEN

- Hagebuttenmarmelade fördert den Appetit.
- Hagebuttentee ist in den meisten Fällen mit Malve oder anderen färbenden Pflanzenextrakten nachgefärbt, denn reiner Hagebuttentee ist weit weniger leuchtend rot.
- Hagebuttenfrüchte sind eigentlich Scheinfrüchte, denn die echten Früchte befinden sich im Innern der Hagebutte. Hier wachsen die Nüsschen, die oft mit den Samen verwechselt werden.
- Hagebutten können sogar roh vom Strauch gegessen werden, wenn man die juckenden Nüsschen im Innern entfernt.
- und übrigens: Das bekannte Kinderlied „Ein Männlein steht im Walde" bezieht sich nicht, wie oft angenommen, auf den Fliegenpilz, sondern auf die Hagebutte.

Es hat von lauter Purpur ein Mäntlein um ...

TRADITIONELLE EUROPÄISCHE MEDIZIN **Alle Rosenarten bilden Hagebutten, aber vor allem die der Hundsrose (Rosa canina) haben in der Volksheilkunde eine große Bedeutung.**

Canina heißt so viel wie hundsgemein, deshalb der Volksname Hundsrose, was also nichts mit Hunden zu tun hat, sondern bedeutet, dass man die Hagebutte überall finden kann. Die Hetscherln sind ein in fast ganz Mitteleuropa anzutreffender Strauch und die wildwachsenden Rosen sind auch wertvolle Schutz- und Nährgehölze für viele Tierarten – vor allem die bei uns überwintern – den Vogelarten.
Den Menschen dient die Hagebutte in unseren Breiten bereits seit dem Mittelalter medizinisch wie auch kosmetisch. Die griechische Mythologie besagt, dass die Liebesgöttin Aphrodite ihre Schönheit der Hagebutte zu verdanken hatte.

Hauptblütezeit der Hundsrose ist der Juni und dann reifen ab September die Hagebutten aus, die sogar bis ins Frühjahr des Folgejahres geerntet werden können.
Das von den Nüsschen – oft fälschlich auch als Samen bezeichnet – befreite Fruchtfleisch ist süßsauer und reich an Vitaminen, insbesondere Vitamin C (Ascorbinsäure – mehr als in Zitronen), aber auch Vitamin A, B1, B2 und K, Pflanzensäuren, Pektinen, Fruchtsäuren, Gerbstoffen und Carotinoiden.

Je später desto süßer

Hagebutten können sogar roh gegessen werden, nachdem die Nüsschen entfernt

wurden. Je später man sie pflückt, desto süßer sind sie. Die Nüsschen sind mit feinen, widerhakenbestückten Härchen bedeckt, die Juckreiz und eine Allergie hervorrufen können. Wer kann sich nicht daran erinnern, in der Kindheit aus Hagebutten Juckpulver hergestellt zu haben.
Für die in der Volksmedizin genutzte milde laxierende und diuretische Wirkung werden der Pektingehalt und der Fruchtsäuregehalt verantwortlich gemacht. Die getrockneten Schalen der Hagebutte werden wegen ihres fruchtigen und leicht herben Geschmacks vor allem in Früchtetees verwendet. Aus frischen, entkernten Hagebutten lässt sich sehr einfach eine wohlschmeckende und Vitamin-C-reiche Marmelade herstellen.

Vielseitig einsetzbar und verwendbar

Sogar die Nüsschen/Hagebuttenkerne lassen sich verwenden und schmecken als Tee (1 bis 2 g grob gepulverte Droge mit kochendem Wasser übergießen und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen) wunderbar nach Vanille. Sie werden in der Volksmedizin als Diuretikum bei Nieren- und Blasenerkrankungen, bei Steinleiden, Gicht, Rheuma und Ischias empfohlen.
Der sekundäre Pflanzenstoff Galaktolipid verzögert den natürlichen Abbau des Knorpels und wirkt entzündungshemmend. Neuere Studien belegen eine wesentlich höhere Beweglichkeit der Schulter-, Hüft- und Kniegelenke sowie eine geringere Morgensteifigkeit bei Arthrose.

Stärkt die Abwehrkräfte

Hagebutten in jeder Form sind gut zur Infektionsabwehr. Sie bringen die Verdauung wieder in Ordnung, helfen bei Magenkrämpfen oder Übelkeit, wirken harntreibend (gut bei Nierenleiden) und eignen sich im Frühjahr vorzüglich für eine Entschlackungskur.
Zur Vorbeugung in Erkältungszeiten hat sich Hagebuttentee in Kombination mit anderen Heilpflanzen besonders gut bewährt. Man kann dafür etwa Hagebutten zu gleichen Teilen mit Lindenblüten mischen. Die Hagebutte kann auch bei einer Therapie bei Vitamin-C-Mangel unterstützen.

Abbildung aus Adam Lonitzers „Kreuterbuch" aus dem Jahr 1609

ASPIRIN®

STARK

GEGEN FIEBER UND ERKÄLTUNG!

DIE **Nr.1** AUS DER APOTHEKE*

Das Original

*IQVIA Marktdaten Umsatz MAT 06/2020

Aspirin® Complex und Aspirin® +C sind Arzneimittel: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. L.AT.MKT.08.2020.10238

Der Apotheker, dem ein Licht aufging

SERIE GEISTESBLITZE **Obwohl das Entfachen von Feuer schon immer eine große Bedeutung hatte, musste man sich dazu über Jahrtausende mehr oder weniger mühsamer Hilfsmittel bedienen.**

Erst 1826 erfand der englische Apotheker John Walker das erste brauchbare Streichholz. Mit der Entdeckung des im wahrsten Sinn des Wortes brandgefährlichen Phosphors im Jahr 1669 wurden erste Zündhölzer entwickelt, die aber sehr problematisch waren, weil sie sich selbst entzünden konnten und der verwendete weiße Phosphor ein tödliches Gift war.

John Walker gelang es, die Brandgefahr herabzusetzen, indem er Kaliumchlorat und Phosphor zu einem Zündköpfchen verband, das mittels Sandpapier-Reibfläche entflammt wurde. Das erste echte Streichholz wie wir es bis heute kennen, war entwickelt. Erst 1844 wurde der hochgiftige weiße Phosphor durch den harmlosen roten Phosphor als Zündchemikalie ersetzt. Die damit geschaffenen Sicherheitshölzer lösten allerdings erst sehr langsam die billigeren hochgiftigen Zündhölzer ab.

Walker verabsäumte es, seine Erfindung zu patentieren. Es waren vor allem findige Schweden, die das Produkt so verbesserten, wie es bis heute in Verwendung ist.

GSUNDBLEIBN IN ZEITEN VON CORONA

NEU: Vitamin C + Zink,

Ein unschlagbares Duo für die kalte Jahreszeit. Sie kurbeln das körpereigene Abwehrsystem an, wirken antiviral und verhindern so Anheftung bzw. Eindringen von Viren.

Sternanis

Dank der im Sternanis enthaltenen ätherischen Öle und Shikimisäure ideal einsetzbar bei Beschwerden der oberen Atemwege sowie grippalen Infekte, Kopf- und Gliederschmerzen.

Immunelixier und -kapseln

Unser hauseigenes Gleisdorfer Immunelixier ist nun auch in Kapselform erhältlich. Die Kapselform macht es ganz einfach, annähernd den Tagesbedarf an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen abzudecken.

Wichtig vor allem Zink, Antioxidantien wie Vitamin A, C, E und Zistrosenextrakt kurbeln die Abwehrmechanismen des Körpers an und stärken unser Immunsystem.

Immunbooster

Unsere Phytogetics-Mischung wird ihrem Namen als alltäglicher Immunbooster gerecht. Propolis wirkt antiviral und antibakteriell. Alfalfa stärkt über die Darmflora das Immunsystem und Ginseng wirkt körperlicher Erschöpfung entgegen.

EZM

TEAMNACHRICHTEN

Florian Fuchsbicher

Ich bin 20 Jahre alt und darf seit August das Team der Stadtapotheke Gleisdorf als Lehrling unterstützen und hier viel Neues lernen. Ich habe mich für die PKA-Ausbildung entschlossen, weil mir der Kontakt mit Menschen sehr am Herzen liegt und ich schon immer einen abwechslungsreichen Beruf erlernen wollte, in dem ich mich ständig fortbilden kann. In meiner Freizeit bin ich gerne unterwegs und gestalte meine Tage sehr vielschichtig, wobei ich immer mein Journal und meine Kamera dabei habe, um alle Erlebnisse festzuhalten.

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: Thomas, Tim UR, Ingo Bartussek – alle stock.adobe.com
Medieninhaber: Stadtapotheke Gleisdorf
Hersteller: text & pr werbeagentur, **Druck:** druck.at