



IN DIESER AUSGABE

Fitness für's Immunsystem **2**

Tabuthema Hämorrhoiden **4**

Das metabolische Syndrom **8**

Schwer verdaulich, aber gut **11**

Meine lieben Kunden,

na immerhin – der September hat sich nicht lumpen lassen und uns mit vielen schönen Tagen verwöhnt. Ich hoffe, Sie konnten die Zeit auch für Ihr Immunsystem nutzen und viel Energie an der frischen Luft tanken. Falls Ihr Immunsystem aber trotzdem noch einen kleinen Kick braucht, dann

ist der nebenstehende Artikel für Sie sicher interessant.

Jetzt steht auch die Zeit der kulinarischen Herausforderungen vor der Tür: Vom herbstlichen Festschmaus über die Adventzeit bis zu den

Weihnachts- und Silvesterfeiertagen muss unser Verdauungssystem manchmal Höchstleistungen erbringen. Sie finden in dieser Ausgabe Wissenswertes zur Fettverdauung und zu den wichtigsten Nährstoffen gegen das metabolische Syndrom.

Falls Sie in dieser Ausgabe Neues aus dem Teehaus Gleisdorf vermissen, dann freuen Sie sich auf die November/Dezember-Ausgabe, da werden wir viele Tipps für's Christkind vorbereiten.

Das Team der Stadtapotheke Gleisdorf wünscht einen schönen und gesunden Herbst!

Herzlichst Ihre



Mag.pharm. Elisabeth Zirm-Maygraber



Das Immunsystem Schutzschild unserer Gesundheit

GUT GESCHÜTZT Die Aufgabe des Immunsystems ist es, körperfremde Substanzen und Eindringlinge zu erkennen und abzuwehren. Das ganze System ist ein komplexes Zusammenspiel verschiedenster Bereiche unseres Körpers.

Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um eine bakterielle Infektion handelt, um einen hochansteckenden Virus oder ob man ein verdorbenes Lebensmittel erwischt hat. Ein starkes, aktives Immunsystem schützt vor all diesen Belastungen und ist somit die Basis für gute Gesundheit, hohe Lebensqualität und eine optimale Leistungsfähigkeit.

Aufbau und Funktion der Immunabwehr ist in 3 Stufen eingeteilt:

- Die erste Barriere, die sich in den Weg stellt,

ist das Team aus Haut, Schleimhäuten und der Magensäure.

- Haben es die körperfremden Einflüsse trotz des Einsatzes von Haut & Co geschafft in den Körper vorzudringen, kommt das angeborene Immunsystem zum Zug. Die körpereigenen „Fresszellen“ (Makrophagen), die zur Familie der Leukozyten (auch als weiße Blutkörperchen bekannt) gehören und die Aufgabe haben, alle Eindringlinge, die es über die erste Barriere geschafft haben, in Gewahrsam zu nehmen.



MIKRONÄHRSTOFFE FÜR DAS IMMUNSYSTEM

men und aufzulösen.

- Die letzte Instanz der Abwehrkräfte ist die spezifische Immunabwehr. Dabei werden gezielt Antikörper gegen die Eindringlinge gebildet und somit versucht, diese unschädlich zu machen.

Zudem haben die Immunzellen ein Gedächtnis, um beim nächsten Kontakt schneller reagieren zu können.

Wo sitzt das Immunsystem?

Das Immunsystem ist kein in sich abgeschlossenes Bereich. Vielmehr ist es das Zusammenspiel zahlreicher Körperbestandteile und zieht so im gesamten Organismus seine Fäden. Dazu zählen, wie schon erwähnt, die Haut und die Schleimhäute, aber auch die Milz, die Mandeln und die Lymphknoten.

Vor allem Letztere machen sich auch entsprechend schnell durch Schwellungen bemerkbar. Auch die Darmflora mit ihren Billionen an Darmbakterien spielt eine ganz entscheidende Rolle, wenn es darum geht, uns zu schützen.

Eine gute Versorgung mit allen wichtigen Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen ist für ein gesundes Leben immer wichtig. Wenn es speziell um die Abwehrkräfte geht, gibt es aber 3 Kandidaten, die ganz besonders im Rampenlicht stehen:

ZINK

Das Spurenelement sorgt nicht nur dafür, dass unsere Abwehrzellen richtig in Fahrt kommen, sondern schützt den Körper als Antioxidans außerdem vor den negativen Folgen von oxidativem Stress. Zink kann vom Körper nicht selbst gebildet werden, deshalb ist die regelmäßige Versorgung von außen so wichtig – nicht nur, aber ganz besonders in der Erkältungszeit. Reich an Zink sind vor allem Austern, Käse, Nüsse oder Haferflocken, sowie Fisch, Fleisch und Innereien.

VITAMIN C

Das antioxidative Vitamin C ist aktiv daran beteiligt Eindringlinge abzuwehren und unsere Zellen vor oxidativem Stress zu

schützen. Im Winter ist Vitamin C dabei ein doppelt guter Partner, denn der Mikronährstoff greift nicht nur der Immunabwehr unter die Arme, sondern trägt auch dazu bei das Energielevel stabil zu halten und Müdigkeit zu verringern. Ganz nebenbei unterstützt es auch noch die Kollagenbildung, sodass unsere Haut trockener Heizungsluft ebenso trotzt wie eisigem Winterwind.

VITAMIN D

Dass das „Sonnenvitamin“ vor allem im Winter sehr gefragt ist, lässt schon der Name erahnen. Dass es gar nicht so leicht ist in der dunklen Jahreszeit genügend davon zu bekommen, lässt die Logik vermuten. Dabei sind die Auswirkungen von zu wenig Vitamin D in der Erkältungssaison ganz deutlich zu beobachten. Denn eine gesunde Immunabwehr ist auf das Vitamin angewiesen. Nebenbei trägt Vitamin D außerdem zum gesunden Erhalt der Knochen, Muskeln und Zähne bei und spielt eine wichtige Rolle bei der Zellteilung.



Sehr viele leiden unter Hämorrhoiden

WORÜBER MAN NICHT GERNE SPRICHT Jeder hat sie, aber zum Tabuthema werden sie erst, wenn sie vergrößert sind und dadurch Probleme bereiten.

Es handelt sich dabei um schwammartige, gut durchblutete Gefäßpolster, die gemeinsam mit dem Schließmuskel den After abdichten. Sind sie vergrößert und angeschwollen, können Probleme und Beschwerden entstehen. Beginnend mit Juckreiz oder Brennen, kann ein anhaltendes Fremdkörpergefühl und/oder Schmerzen bei jedem Stuhlgang den Alltag massiv beeinträchtigen.

Je nach Schweregrad und individuellem Krankheitsbild werden zur Behandlung schmerzstillende und betäubende Wundsalben und/oder Zäpfchen verwendet. Soll-

te dies nicht ausreichen, kann eine Verödung oder Operation notwendig sein.

Was tun, um dem lästigen Hämorrhoidalleiden vorzubeugen? Neben ballaststoffreicher, ausgewogener Ernährung, einer täglichen ausreichenden Trinkmenge und regelmäßiger Bewegung ist zudem auf eine richtige Toilettenhygiene zu achten. Auch zu lange unentspannte Toilettengänge mit starkem Pressen sind zu vermeiden.

Gefäßstärkende Phytopharmaka wie Zaubernuss, Mäusedorn oder Esskastanie wirken entzündungshemmend sowie betäubend und stärken Spannkraft und Elastizität der Gefäße.

BRONCHO STOP®



ERSTE HILFE bei ERKÄLTUNG



Einnahme ab den ERSTEN ANZEICHEN einer Erkältung.

Hergestellt in
Österreich 

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei Erkältungen ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht.

BRD_0057_2001

NEU Vichy Neovadiol

Für die reife Haut: Reaktiviert die Haut in den Wechseljahren. Mit verbesserter Formel (Cassia Extrakt).

IN DEN WECHSELJAHREN

Festigende Tagespflege für normale und trockene Haut mit Lifting Effekt.

50 ml, 34,50 €

Festigende revitalisierende Nachtpflege für erholte Gesichtszüge, mit kühlendem Effekt.

50 ml, 35,90 €

NACH DEN WECHSELJAHREN

Intensiv pflegende und straffende Tagescreme mildert Falten, strafft die Haut, gleicht den täglichen Lipidverlust aus.

50 ml, 35,50 €

Intensive Nachtpflege für erholte Gesichtszüge & Wohlfühl.

50 ml, 35,90 €



NEU Vichy Neovadiol Meno 5 Bi-Serum



Luxuriöse Pflege für alle Hauttypen
Klopfen Sie eine angemessene Menge des Serums sanft mit den Fingerspitzen in die gereinigte Haut ein.

- Gibt der Haut ihre Frische und jugendliche Schönheit zurück
- festigt die Konturen des Gesichts
- glättet Falten
- erneuert die Elastizität der Haut.

Für Gesicht, Hals und Dekolleté

30 ml, 42,90 €

AKTION Vichy

Vichy Deo Roll-On im Doppelpack
Aktion gültig solange der Vorrat reicht.

MINUS 20 %

AKTION Körperpflege

MINUS 20 % Kennenlern-Rabatt auf alle La Roche-Posay Lipikar & Kerium sowie Körperpflegen von CeraVe.

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE

CeraVe
DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS

NEU Hauseigene Kosmetik-Aktivstoffe



Mandelsäure AHA 10% – Peeling-Wirkung: verbessert sichtbar Falten und Hautunebenheiten.
Klärnde Wirkung: reduziert die Talkproduktion.

Anwendung: 3 Tropfen abends in die Nachtpflege, 6 Tropfen in die Körperpflege

Resveratrol 3% – Antioxidative Wirkung für fahle und müde Haut.

Anwendung: 2 Tropfen morgens und abends in Ihre gewohnte Creme mischen



Koffein 5% – Abschwellende und Anticellulite-Wirkung.

Anwendung: 6 Tropfen in die Körperpflege

20 ml, je 16,30 €

AKTION Avène

Duo Cold Cream Intensiv-Handcreme
2 x 50 ml oder Duo Cold Cream Reichhaltiger Lippenpflegestift
Solange der Vorrat reicht

je 8,60 €





Gegen Halsweh ist ein Baum gewachsen!

EICHENRINDE IN ALLER MUNDE Ein kratzender Hals ist oft der erste Vorbote bei Halsweh. Natürlich wirksame Hilfe kommt aus der Natur. Halspastillen mit Eichenrinde helfen ganz natürlich bei Halsweh – ohne Chemie.

Es muss nicht immer direkt die Chemiekeule sein, denn die Natur hält oftmals die beste Medizin bereit. Schon die alten Kelten kauten Eichenrindenstücke, um Halsbeschwerden zu lindern. Die Eichenrinde hat den höchsten Gerbstoffgehalt in der Pflanzenwelt und zählt zu den potentesten Heilmitteln bei Halsschmerzen. In der modernen Phytomedizin wird die Eichenrinde für ihre abschwellenden und schmerzstillenden Eigenschaften geschätzt. Bei Halsbeschwerden kommt Gerbstoffen aus der Eichenrinde eine besondere Be-

deutung zu. Durch ihre stark abschwellende Wirkung entzieht die Eichenrinde auf der Schleimhaut angesiedelten Erregern den Nährboden. Halskratzen, entzündliche Halsschmerzen und unangenehme Schluckbeschwerden werden rasch gelindert. Die natürliche Mundflora bleibt erhalten und der Heilungsprozess der entzündeten Schleimhäute wird unterstützt. Tantills® sind die ersten Halspastillen mit dem natürlichen Wirkkomplex aus Eichenrindenextrakt und Glycerin zur raschen Linderung von Halsweh.

NEU! TANTILLS® BEI HALSSCHMERZ

Tantills® ist das erste natürlich wirksame Halsschmerzmittel mit dem pflanzlichen Wirkkomplex aus Eichenrindenextrakt und Glycerin. Akute Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Halsentzündungen und Halsbrennen werden beim Lutschen rasch gelindert. Tantills® gibt es in den in den zuckerfreien Geschmacksrichtungen HoneyLemon und Blackcurrant.

EICHEN
LASSEN
HALS
WEH
WEICHEN!





Pneumokokken – die unterschätzte Gefahr

IMPfung SCHÜTZT Pneumokokken sind weltweit verbreitet und stellen auf Grund der Schwere und Häufigkeit auch in Österreich eine bedeutsame Infektionserkrankung dar.

Pneumokokken sind Bakterien der Gattung *Streptococcus pneumoniae*, die den Nasen-Rachenraum besiedeln, aber nicht immer zu Krankheitssymptomen führen. Das Bakterium wird durch Sprechen, Husten oder Niesen (Tröpfcheninfektion) übertragen. Infektionsquellen sind erkrankte Personen, aber auch gesunde Keimträger.

Gefährlich sind Pneumokokken vor allem dann, wenn das Immunsystem ohnehin geschwächt ist – zum Beispiel nach einer Viruserkrankung oder durch chronische

Erkrankungen. Für Säuglinge und Kleinkinder besteht ein erhöhtes Risiko, weil deren Immunsystem allein noch nicht in der Lage ist eine Pneumokokken-Infektion abzuwehren. An den Folgen einer Pneumokokken-Lungenentzündung sterben weltweit pro Jahr etwa 1 Million Kinder, aber auch Erwachsene sind gefährdet.

Vorbeugung – eine Impfung schützt!

Es gibt mehr als 90 verschiedene Pneumokokken-Stämme, manche treten vor allem bei Säuglingen und Kleinkindern auf, an-

dere vorwiegend bei größeren Kindern und Erwachsenen. Die meisten Erkrankungen werden jedoch nur durch wenige Stämme verursacht und gegen diese schützt die Impfung. Sie kann das Risiko einer Erkrankung bzw. deren Komplikationen um bis zu 90 % verringern.

Empfohlen für Kinder und ab 50 Jahren

Prinzipiell wird die Pneumokokkenimpfung für alle Kinder empfohlen und ist im Gratis-Impfkonzept enthalten, jedoch vor allem für Kinder mit gesundheitlichen Risiken.

Die Impfung wird auch für Erwachsene ab dem vollendeten 50. Lebensjahr empfohlen, da das Risiko für schwere Verläufe ab diesem Alter wieder deutlich ansteigt. Vor allem Umstände wie Rauchen, Alkoholabusus, Hypertonie, Atherosklerose, subchronische Bronchitis etc. stellen ein erhöhtes Risiko für schwere Pneumokokken-Erkrankungen dar. Empfohlen ist eine sequentielle (zweiteilige) Impfung, um eine möglichst breite Schutzwirkung zu erzielen. Hierzu werden in einem entsprechenden Abstand zwei verschiedene Impfstoffe verabreicht.

**Nutzen Sie die derzeitigen
Aktionen bei den
Pneumokokken-Impfstoffen!**



Das metabolische Syndrom

DIE UNRÜHMLICHEN VIER Zu viel Fett im Gewebe zu viel Zucker im Blut, zu viel Bauchumfang und hoher Blutdruck = Hyperlipidämie, Diabetes Typ II, Adipositas und Hypertonie – sie werden zusammengefasst unter dem metabolischen Syndrom.

Es sind Stoffwechselstörungen, meist durch unbewusste Lebensweise begründet. Vor therapeutischen Maßnahmen und dabei begleitend ist die Mikronährstoffmedizin eine ernstzunehmende Option.

Studien belegen, dass Übergewichtige und an Diabetes Erkrankte unter Supplementierung von Mikronährstoffen (Vitaminen und Mineralstoffen) signifikant weniger an Infektionen erkranken und arbeitsfähig bleiben, im Gegensatz zu Placebopatienten. Darüber hinaus sind zahlreiche Stoffwechsel- und Reparaturvorgänge von Mikronährstoffen abhängig. Wir empfehlen unsere „Gleisdorfers Stoffwechselkapseln“.



Adipositas

Übergewicht erzeugt durch die Fettzellen eine stille Entzündung im ganzen Körper, ohne eine Infektion nachweisen zu können. Neben Gewichtsreduktion können die Aminosäuren L-Arginin und L-Carnitin sowie Omega-3-Fettsäuren die Probleme korrigieren helfen. Außerdem fördert Adipositas

oxidativen Stress bei Jung und Alt. Oxidierte Fette sind gefährliche Treiber einer Arteriosklerose, erhöhen den oxidativen Stress und verringern die antioxidative Abwehr – ein Teufelskreis. Vor allem bei adipösen Kindern sind Cholesterinwerte und der Blutdruck erhöht, die Werte von Vitamin C und E, sowie antioxidative Abwehr verringert. Wir empfehlen zum Beispiel „Stadtapotheke Gleisdorfer's Golden Omega“ oder „Stadtapotheke Gleisdorfer's Omega 3 planto“.



Diabetes

Es mangelt an Insulin oder an seiner ausreichenden Wirksamkeit (Insulinresistenz). Der durch Fettzellen bedingte oxidative Stress fördert die Insulinresistenz. An der Verwertung von Glucose im Stoffwechsel sind erwiesene 26 Mikronährstoffe (siehe Kasten) beteiligt. Einige davon sind sogar in therapeutischer Hinsicht einsetzbar.

Hypertonie

Alkohol, Tabakkonsum, Stress, Übergewicht und Diabetes sind Ursachen für erhöhten Blutdruck, der ein 4-fach erhöhtes Risiko für einen Schlaganfall bedeutet und einen Risikofaktor für Arteriosklerose darstellen. Der erhöhte Druck im Gefäßsystem belastet die Dehnbarkeit der Adern. Dadurch entstehen Verletzungen der inneren Gefäßschicht, in der sich Fette, Zucker u.a. einlagern können. Es entwickeln sich Schaumzellen und Gewebsveränderungen (Plaques). Diese Fetteinlagerungen werden durch hohen LDL-Cholesterinspiegel und oxidative Prozesse begünstigt. Schließlich unterbindet das Gefäß den Blutfluss mit allen erdenklichen Folgeerscheinungen.

Neben Vermeidung der Risikofaktoren ist ein Erhalt der Elastizität der Gefäße von Bedeutung. Dazu empfehlen wir Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C (fördert Kollagenbildung) und K2, Zink und Magnesium sowie Folsäure und Citrus-Bioflavonoide.

Bauchumfang

War früher der Body Mass Index (BMI) Kriterium für „Fettleibigkeit“, wird heute der Bauchumfang im Verhältnis zum Hüftum-



fang bewertet, als Maß für viszerale Fett. Jenes „schlechte“ Fett, das als Risiko für Stoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gilt.

Der Bauch- oder Taillenumfang wird unter dem Rippenbogen gemessen. Der ermittelte Taillie-Hüft-Quotient (THQ = Taillie/Hüfte) sollte bei Männern kleiner 1 und bei Frauen kleiner 0,85 sein. Er drückt aus, wo die Fettgewebedepots sitzen.

Noch spezifischer liefert der Body Shape Index (BSI – Körper-Form-Index) Antworten auf die Frage, wo viszerale Fettgewebe das Risiko für Komplikationen bestimmt. Die etwas komplizierte Formel berücksichtigt Bauchumfang, Größe sowie Gewicht und gehört in das Reich der Mathematiker.

Viszerale Fettgewebe zu reduzieren benötigt viel Disziplin und Verzicht. Fastenkuren der bekannten Methode 16/8 erklären wir Ihnen gerne in einem Beratungsgespräch.

Bedenken Sie, dass bei Diäten auch Einschränkungen in Mikronährstoffen in Betracht zu ziehen sind, daher raten wir auf einseitige Diäten zu verzichten.

HILFREICH BEI

Übergewicht & Mikronährstoffe

- Arginin, Phenylalanin, Tryptophan, Carnitin Coenzym Q10
- Vitamin C und E, Calcium, Zink, Chrom, Magnesium
- Omega-3-Fettsäuren, Linolsäure, Ballaststoffe

Am Glucosestoffwechsel beteiligt

- Vitamine C, D,E und alle B-Vitamine
- Zink, Chrom, Eisen, Selen, Vanadium Molybdän
- Coenzym Q10, Alpha-Liponsäure, Omega-3-Fettsäuren, Anthocyane

Bei Bronchitis und Erkältung kommt es auf zwei Dinge an:



Symptome lindern

Infekt bekämpfen

Kaloba®
kann beides!



Tropfen, Sirup und Filtabletten zum Einnehmen. Pflanzliches Arzneimittel, mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (Pelargonium sidoides) zur symptomatischen Behandlung von akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduktion. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. KAL_2008_L



Give me 5!

Für Sie erforscht:
5 Bakterien-Profis + Vitamin D
für Ihr **Immunsystem**

Bis 30.11.2021:

€ 2,-
Gutschein
für OMNi-BiOTic®
Pro-Vi 5 (30 Stk.)*

Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH



www.omni-biotic.com



*Gutschein gültig für OMNi-BiOTic® Pro-Vi 5 (30 Stk.) bis 30. November 2021. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar.
Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84554



Wenn die Fettverdauung Probleme macht

GESCHMACK MIT NEBENWIRKUNG Warum schmeckt uns das Sahneeis so gut? Warum hat der vollfette Käse so ein feines Aroma?

Fett ist nicht nur Geschmacksträger und fester Bestandteil der Ernährung, sondern auch essenziell für viele Körperfunktionen. Jedoch ist eine Verwertung und Verdauung für unseren Körper eine Herausforderung. Neben Magen und Darm müssen dabei auch Leber und Galle kräftig mithelfen.

Komplexe Fettverdauung

Damit Fette überhaupt verwertbar werden, müssen sie im Magen mittels Magensäure in kleinere Bestandteile aufgespalten werden. Danach werden die Partikel im Zwölffingerdarm mit Gallensaft und Bauchspei-

chel vermischt und mittels Enzymen, sogenannten Lipasen aus der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) weiter verkleinert. Denn nur diese freien Fettsäuren werden über den Darm in das Blut aufgenommen.

Wenn etwas schwer im Magen liegt

Magen-Darm-Beschwerden nach dem Essen, die keinen offensichtlichen Grund haben, können oftmals einen Hinweis auf eine gestörte Fettverdauung geben. Unser Körper kann in diesem Fall die zugeführten Lipide nicht gut aufspalten und das Essen liegt „schwer im Magen“. Besonders häufig

geschieht dies bei sehr reichhaltigen Speisen und tierischen Fetten.

Verursacht werden die Beschwerden oft durch eine ungenügende Bildung von Verdauungsenzymen oder durch eine gestörte Gallenfunktion. Abhilfe können einerseits eine fettarme Ernährung bringen, oder auch natürliche Wirkstoffe.

Bitter ist gut für die Fettverdauung

Besonders bewährt haben sich in diesem Zusammenhang verschiedene Heilpflanzen wie zum Beispiel Artischockenblätter und Löwenzahn, welche die Gallenproduktion in der Leber anregen.

Pfefferminze und Gelbwurz (Kurkuma) fördern darüber hinaus den Gallefluss und die Entleerung der Gallenblase. Wermutkraut und gelber Enzian regen die Magensaftbildung an und wirken stimulierend auf den gesamten Verdauungsapparat.

Für Leidtragende, die zwar die Wirkung dieser Pflanzen schätzen, aber auf den natürlich bitteren Geschmack gerne verzichten, stehen in der Apotheke zahlreiche pflanzliche Mittel in Kapselform zur Verfügung.

Falls also auch Ihnen einmal das Martini-Gansl etwas zu schwer im Magen liegen sollte, kommen Sie in die Stadtapotheke Gleisdorf, wir beraten Sie gerne.

TYPISCHE SYMPTOME

- Völlegefühl
- Bauchschmerzen
- Blähungen
- Durchfall
- Übelriechender Fettstuhl

GLEISDORFERS GOLDEN OMEGA



60 Stk.
statt 19,90 €
17,90 €

**MINUS
2,- €**

Aktion gültig
im Oktober 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.

GLEISDORFERS OMEGA 3 PLANTO



60 Stk.
statt 29,90 €
26,90 €

**MINUS
3,- €**

Aktion gültig
im Oktober 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.

GLEISDORFERS „IMMUNELEXIER“



300 ml
statt 19,90 €
17,90 €

**MINUS
2,- €**

Aktion gültig
im Oktober 2021

Die Besonderheit dieses Multi-Vitamin-Saftes ist der Zusatz des Cistus-Extraktes

Diese starke Heilpflanze baut das Immunsystem auf und kann ein guter Begleiter durch einen kühlen und nassen Herbst sein.

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen, Mineralstoffen und Phytoextrakten.



50 ml
statt 16,50 €
15,- €

**MINUS
1,50 €**

RASCHE HILFE

Gleisdorfer Magentropfen

Rasche Hilfe für für einen überforderten oder gestressten Magen mit den Gleisdorfer Magentropfen. Ganz gleich, ob man etwas Falsches oder zu viel gegessen hat oder eine Magenverstimmung quält – die wertvollen pflanzlichen Inhaltsstoffe der Gleisdorfer Magentropfen helfen bei Völlegefühl, Blähungen, Koliken und sonstigen Magen- und Darmbeschwerden.



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: Alrandir, BillionPhotos.com, nicoletaionescu, REDPIXEL – alle stock.adobe.com
Medieninhaber: Stadtapotheke Gleisdorf, **Druck:** druck.at