



Foto: alfa27 / stock.adobe.com

IN DIESER AUSGABE

Ernährung nach TCM **2**

Eltern werden – Eltern sein **6**

Neues aus dem Teehaus **15**

Aktionen im Mai & Juni **16**

Meine lieben Kunden,

die Natur zeigt sich schon in ihrer vollen Pracht – und wir alle merken, dass es uns ins Freie hinauszieht, noch viel mehr als an einem schönen Wintertag, wo man sich unter fünf Kleiderschichten verstecken muss.



Magpharm. Elisabeth Zirm-Maygraber

Dass wir uns wohlfühlen wollen und sollen, ganz nach unserem Motto „... denke gesund!“, das ist für mich die oberste Prämisse. Das fängt natürlich mit der mentalen Gesundheit an, die sogenannte „mental health“. Doch wie heißt es so schön: Der Geist fühlt sich nur in einem gesunden Körper wohl. Da beißt sich manchmal die Katze selbst in den Schwanz. Aber wir können mit unserer Einstellung sehr viel bewirken, und schon Veränderungen an kleinen Schrauben bewirken Großes. Unsere Lisa (Friedl, wir haben zwei) hat uns einen schönen Artikel dazu verfasst (Seite 10). Eva, unsere Spezialistin für die Traditionelle europäische Medizin (TEM) gibt wertvolle Ernährungstipps ganz nach Typ und Temperament. (gleich nebenan). Aber natürlich dürfen auch diesmal tolle Kosmetikangebote von Waltraud und hübsche Sachen aus unserem Teehaus nicht fehlen. Ich wünsche Ihnen eine schöne und gesunde Zeit!

Ernährung nach der Traditionellen Europäischen Medizin

LANGE GESCHICHTE Die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) ist ein Heilsystem auf Basis der Natur- und Geisteswissenschaften, deren Lehre unter Ärzten und Heilkundigen einst weit verbreitet war.

Schon Hippokrates von Kos, Hildegard von Bingen, Paracelsus und Sebastian Kneipp nutzten die sogenannte Säftelehre, um Zusammenhänge des menschlichen Organismus zu erkennen und um die Säfte ihrer Patienten wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Eine zentrale Stellung für Gesunderhaltung und Genesung nahmen Lebensführung und Nahrungsmittel ein. „Lasst eure Nahrungsmittel eure Heilmittel sein und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel“, wie Hippokrates betonte.

Der Mensch wird in der TEM ganzheitlich – d.h. mit Körper, Psyche, Geist und Seele – sowie als Teil der Natur betrachtet. Jahresrhythmen und Konstitutionstypen, Lebenssituationen, Klima, Tageszeiten und die Wirkung bestimmter Lebensmittel sind von Bedeutung. Als Basis dienen die vier Säfte im menschlichen Körper: Gelbgalle (Cholera), Schwarzgalle (Melancholera), Schleim (Phlegma) und Blut (Sanguis). Befinden sich diese vier Säfte im Gleichgewicht ist Gesundheit erreicht.

Die Nahrungsqualitäten die wir unserem Körper täglich zuführen, bestimmen welche Säfte vorrangig gebildet werden. Aus fetten,

öligen, wässrigen, kühlen und kohlehydrathaltigen Bestandteilen entsteht PHLEGMA, aus warmen, feuchten und süßen SANGUIS. Kühle, trockene, mineralreiche Nahrungsbestandteile bilden MELANCHOLERA und aus bitteren, trockenen und reizenden entsteht CHOLERA. Man ordnet den Säften Konstitutionstypen zu – Phlegmatiker, Sanguiniker, Melancholiker und Choliker. Jeder Mensch besitzt einen angeborenen vorherrschenden „Grundtyp“ dieser Temperamente, jedoch wirken sich Lebensweise und äußere Einflüsse darauf aus. Um unsere Gesundheit bestmöglich zu unterstützen bzw. zu erhalten, gibt es für diese Konstitutionstypen Ernährungsempfehlungen.

PHLEGMATIKER: Der Entspannte

Bei ihm dominieren die Kräfte Feuchtigkeit und Kälte und es fehlt ihm an Wärme. Sein Körperbau ist schlank mit blasser, kalter und feuchter Haut. Von Natur aus ist er eher gemütlich und geduldig. Sein Schlaf ist tief und entspannt, weshalb er gerne viel schläft und morgens Zeit braucht um in die Gänge zu kommen. Die Verdauung des Phlegmatikers ist langsam und träge und er neigt zu Blä-



hungen, Durchfall oder Verstopfung. Ist sein Stoffwechsel in Gang hat er jedoch Energie ohne Ende. Aufgrund des Mangels an aktiver Energie leidet er häufig an chronischen Zuständen wie rheumatischen Erkrankungen, niedrigem Blutdruck, Ödemen, chronischem Husten, Venen- oder Magenproblemen.

Lebensmittel die erwärmend/trocknend wirken empfehlen sich daher für ihn. Artischocke, Fenchel, Lauch, Kren, Radieschen, Sellerie, Rhabarber, Hafer, Mais, wärmende Gewürze (Zimt, Safran, Thymian, Pfeffer, Petersilie, Liebstöckel, Majoran), Honig, Knoblauch sowie Fleisch vom Hasen oder der Ziege zählen dazu. Zu viel Süßes, viele Milchprodukte, Zucker, Weizenmehl, viel Kaltes und Rohkost tun ihm hingegen nicht gut. Lebensmittel mit Schärfe und warme Wickel bringen das stagnierende Energiesystem des Phlegmatikers wieder zum Fließen.

SANGUINIKER: Der Fröhliche

Den Sanguiniker zeichnen seine optimistische Grundstimmung, hohe soziale Kompetenz und die kommunikative Art aus. Der Saft Sanguis (Blut) ist vorherrschend und Feuchtigkeit und Wärme sind die prägenden Kräfte. Er besitzt die typische „Normalfigur“ mit ausgewogenen Proportionen und hat eine rosig glänzende bis leicht fettige Haut. Er liebt das gemäßigte Klima und sein Stoffwechsel ist ausgeglichen mit einer guten Verdauung.

Zu seinen Schwachstellen zählt die Vorliebe für Zwischenmahlzeiten, die seine Verdauung häufig überlasten. Entzündungen der Magen- und Darmschleimhaut, Beschwerden wie Reflux und Gastritis treten deshalb beim Sanguiniker häufig auf. Die Neigung zu Kreislaufbeschwerden, Hautirritationen und Allergien kennzeichnen diesen Konstitutionstyp. Wenn der Sanguiniker krank ist, dann

meist kurz und heftig, einhergehend mit überschießenden Reaktionen wie Übelkeit, Erbrechen, Krämpfen und hohem Fieber. Es gilt daher Hitze und Übergewicht zu reduzieren, weshalb er Lebensmittel des Elements Erde (trocken/kalt) bevorzugen sollte. Diese besitzen eine kühle, trocknende Wirkung: Bohnen, Erbsen, Linsen, Tomaten, Auberginen, Mangold, Buchweizen, Hirse, Gerste, Weizen, säuerliche Früchte wie Äpfel, Sauerkirschen, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Maulbeeren, Orangen, Zitronen, Birnen sowie reife Käsesorten, Trockenfrüchte und Nüsse sowie Fisch, Lachs, Rind, helles Fleisch und Lunge. Im Frühjahr und Winter, wenn die Feuchtigkeit überwiegt, sollte der Sanguiniker auf leicht verdauliche Kost achten. Fetthaltige, süße, kohlenhydratreiche Speisen sollte er in Maßen genießen, damit sein Temperament sich entfalten kann ohne Schaden zu nehmen.

MELANCHOLIKER: Der Nachdenkliche

Kälte und Trockenheit sind die prägenden Kräfte des Melancholikers und der Saft Melancholera (Schwarzgalle) überwiegt. Sein schlanker Körperbau und seine trockene, schuppige und blasse Haut sind für ihn charakteristisch. Auf der Gefühlsseite ist der Melancholiker analytisch, gewissenhaft, ernst und grübelnd, aber zugleich nachdenklich und feinfühlig. Meist als Einzelgänger geht er mit Ehrgeiz und Kreativität seinen Weg. Er ist sehr kälteempfindlich und liebt das warme Klima.

Seine Schwachpunkte sind die Neigung zu depressiver Verstimmung und eine wechselhafte Verdauung mit Appetitlosigkeit oder Heißhunger. Blähungen mit krampfartigen Schmerzen und Magenbeschwerden sind typisch und er wird oft von Schlafstörungen und Nervosität geplagt. Für den Melancholiker empfehlen sich Lebensmittel, die das Luftelement (warm/feucht) fördern. Dazu gehören Karotten, Pastinaken, Rote Rüben, Spargel, Zwiebel, Bohnen, Fenchel, Sellerie, Weizen, Roggen, süße Äpfel, Bananen, Datteln, Himbeeren, Granatäpfel, Feigen und Haselnüsse. Kalb, Lamm, Wild, Ente und Gans eignen sich ebenfalls gut.

Wärmende Speisen und Getränke sowie Ballaststoffe (Kompotte, gedünstetes Gemüse und Suppen) stärken den Melancholiker. Meiden sollte er hingegen Lebensmittel, die Trockenheit und Kälte fördern, wie Trockenfrüchte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Hartkäsesorten, Tomaten und Auberginen. Von Tiefkühlprodukten, kühlenden Lebensmitteln sollte er auch lieber die Finger lassen. Ist der Melancholiker krank, wirken warme Wickel und heiße Vollbäder wahre Wunder!

CHOLERIKER: Der Schwungvolle

Wärme und Trockenheit stehen bei diesem Temperament im Vordergrund und machen ihn unempfindlich gegen Kälte. Im Gegenteil, schnell bekommt er einen roten, heißen Kopf und schwitzt sehr leicht. Er ist eine athletische Erscheinung voller Stärke, Entschlossenheit, Ehrgeiz, Dominanz und Einsatzfreude. Als Führungspersönlichkeit meistert er Stresssituationen bravourös. Gesundheitliche Beschwerden äußern sich bei ihm durch Übersäuerung, Sodbrennen, Gastritis, hohen Blutdruck, erhöhte Harnsäure, Gicht und eine Leber/Galle-Schwäche.

Sein Stoffwechsel ist heiß und aktiv, Heißhungerattacken und Verlangen nach salzig-würzigen, süßen Speisen und Alkohol sind typisch für ihn. Der Choliker wird von innerer Unruhe getrieben, kann sehr schwer entspannen und wird häufig zum Stressraucher. Geeignete Lebensmittel sind jene, die feucht und kühlend wirken: Erbsen, Gurken, Tomaten, Kürbis, Salat, Spinat, Blumenkohl, Chicorée, Dinkel, Marillen, Melonen, Pflirsche, Trauben, Erdbeeren, Frischkäse, Süßwasserfische, Schweinefleisch und Rohkost sind die richtige Wahl. Weniger oft sollte er zu scharfen Gerichten, frittierten, fettigen, salzigen Speisen und großen Mengen rotem Fleisch (Rind, Schwein, Lamm, Hirsch) sowie zu Alkohol greifen. Mit Bitterstoffen kann er seine Leber und Galle optimal unterstützen. Zusätzlich können kalte Wickel sein cholisches Temperament wieder in Balance bringen und übermäßige Hitze beseitigen.

Damit Sie selbst bestimmen können, welchem Konstitutionstyp Sie angehören, finden Sie in der Sommerausgabe weiterführende Informationen dazu.

Allergyl

Und die Allergie bleibt draußen

100 % natürliche Wirkung

- Bei Allergien gegen Pollen, Tierhaare und Hausstaubmilben
- Sehr gut verträglich
- Geeignet für Kinder ab 18 Monaten



In Ihrer Apotheke

www.allergyl.at

GERMANIA
Pharmazeutika

NEU Unifarco

Mildes Physio-Shampoo
Für häufiges Haarewaschen,
ideal für die ganze Familie,
brennt nicht in den Augen.



400 ml, 13,20 €



Antischuppen Physio-Shampoo
Mit Thymianextrakt, wirkt lindernd
und reguliert die Talgproduktion.

200 ml, 9,50 €

Talgregulierendes Shampoo
Mit Birkenextrakt, reinigt Kopf-
haut und Haare. Verleiht dem
Haar Volumen und Leichtigkeit



200 ml, 9,50 €

Repair-Intensivkur für Frauen
Kurbehandlung

für schütteres & kraftloses Haar.

Die Kur reaktiviert die Haarwurzel
und minimiert den Haarverlust.
2 x pro Woche auf die feuchte Kopfhaut
auftragen und sanft einmassieren.

10 Ampullen, 27,60 €



NEU Unifarco - speziell für die Männerhaut

Hyaluron Feuchtigkeitscreme
Feuchtigkeitspflege für die
normale bis trockene Haut,
für alle, die viel Zeit im Freien
verbringen. Ceramid 3 kräftigt
die anspruchsvolle Haut,
Vitamin E schützt sie.



50 ml, 18,40 €

Aloe Vera-Pflege, 2 in 1-Produkt
Tägliche Anti-Aging-Feuchtig-
keitspflege und gleichzeitig
beruhigende Aftershave-Pflege.



50 ml, 18,40 €

AKTION Avène

Hydrance Aqua Boost-Sets

- Set „Leicht“
für normale bis
Mischhaut
oder
- Set „Reichhaltig“
für trockene Haut



Feuchtigkeitspflege LSF30, 40 ml
+ 1 Thermalwasserspray, 50 ml
+ 1 Probe Aquagel, 7 ml zum Kennenlernen.

je Set, 21,90 €

NEU Dolomia

Aufpolsterndes und aufbauendes Lippenöl, *ideal für schmale Lippen*
Lippenpflege mit echten Stroblu-
men-Blütenblättern. Die Gel-Textur
schenkt einen verführerischen Glanz,
fettet nicht und klebt nicht. Mildes
Vanille-Aroma, ideal allein, als Lippen-
stiftbasis oder als Top Coat zu verwenden.



4,6 ml, 14,- €

AKTION Avène

MINUS 5,- € Sofortrabatt
ab einem Einkauf von 20,- €

Aktion gültig von 1. Mai bis 15. Juni 2022

KENNENLERNAKTION

MINUS 5,- € Kennenlernrabatt
ab einem Einkauf von 20,- €
auf Produkte von

VICHY
LABORATOIRES

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE

CeraVe
DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS

Aktion gültig von 1. Mai bis 15. Juli 2022

MINUS 5,- €



ELTERN

Endlich ist es soweit – das Baby ist da und das Abenteuer Kind beginnt. Lange haben werdende Eltern diesen Moment herbeigesehnt, unzählige Fachzeitschriften und Bücher gewälzt, in der Hoffnung optimal vorbereitet zu sein.

WERDEN ist nicht schwer

... ELTERN SEIN DAGEGEN SEHR Vor allem beim ersten Kind sind wir als Eltern besonders gefordert, findet und bekommt man doch nicht nur hilfreiche Ratschläge.

Die ersten Tage und Wochen nach der Geburt sind etwas ganz Besonderes. Die Zeit im Wochenbett dient der Erholung und Entspannung von den Strapazen der Schwangerschaft und Geburt für Mutter und Kind. Es beginnt die Zeit des intensiven Kennenlernens, der Ruhe und Nähe. Dabei entwickelt jedes Baby seine individuellen Schlaf- und Wachphasen und gibt dadurch den Takt für den neuen Tagesrhythmus vor. Neugeborene schlafen in den ersten Lebenswochen täglich 16 bis 18 Stunden, jedoch maximal 3 bis 4 Stunden am Stück. Die meisten Neugeborenen werden deshalb auch nachts mindestens 2- bis 3-mal wach.

Wussten Sie, dass Sie Hausbesuche einer Hebamme nach der Geburt als Kassenleistung in Anspruch nehmen können?

Das erste Lebensjahr

Im ersten Lebensmonat wachsen Babys

durchschnittlich um fünf Zentimeter. Ganze 8 Wachstumsschübe finden in den ersten 14 Monaten statt. Mit jedem Schub entwickelt ihr Kind neue Fähigkeiten. Diese rasante Entwicklung strengt enorm an und muss verarbeitet werden. Wir Eltern können unterstützen, indem wir Grundbedürfnisse wie Schlaf, Zuwendung, Schutz und Nahrung einfühlsam und zuverlässig befriedigen.

Als Eltern freuen wir uns über das erste Lächeln, Glucksen und das erste Krabbeln. Wir erleben die ersten Schritte und fiebern dem ersten gesprochenen Wort entgegen. Wir lernen aber auch nie dagewesene Ängste und Sorgen kennen. Der erste Schnupfen, Fieberinfekte oder einfach nur Blähungen bereiten uns schlaflose Nächte. Hier heißt es durchhalten denn tatsächlich sind acht bis zwölf Infekte pro Jahr völlig normal in diesem Alter. Das Immunsystem des Babys ist

noch unerfahren und mit jedem Infekt lernt es, sich besser zu schützen.

Die ersten Zähne kommen

Mit ungefähr 6 Monaten kommen schubweise die ersten Zähne durch, Bemerkbar macht sich das Zahnen häufig durch das Herumkauen auf den eigenen Händen oder Gegenständen und verstärktes Sabbern. Bei manchen Kindern verursacht das Zahnen auch Fieber und Durchfall. Manchmal kann sich hinter den Symptomen aber auch ein leichter Infekt verbergen. Während die Zähne durchbrechen, ist das Immunsystem vorübergehend geschwächt. Infekte treffen demnach oft mit dem Zahnen zusammen.

Hilfe mein Kind fremdelt

War ihr Kind bisher immer interessiert und freundlich an allen Personen, zeigt es sich plötzlich von einer ganz anderen Seite. Es wendet sich von Großeltern oder Babysitter ab und beginnt zu weinen. Keine Angst, dabei handelt es sich um eine ganz norma-

Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und denken Sie daran: Sie kennen Ihr Kind am besten und Sie können Ihr Baby nicht zu sehr verwöhnen.

le Entwicklungsphase und diese geht meist schnell vorbei. Ihr Kind fremdelt nicht mit „Vorsatz“.

Vom Baby zum Kleinkind

Ab dem zweiten Geburtstag wird Ihr Kleinkind langsam selbstständiger, erkundet die Umgebung und möchte vieles selber machen. Laufend lernt es neue Wörter und kombiniert diese zu ersten Zweiwortsätzen wie „Mama müde“. Das regelmäßige Vorlesen von kindgerechten Büchern unterstützt die Sprachentwicklung und das Sprachverständnis ihres Kindes.

Und dann gibt es ab und zu einen Wutanfall. Kein Grund zur Sorge, das ist kein Zeichen von schlechter Erziehung. Ihr Kind sammelt dadurch Erfahrungen und benötigt besonders hier die Sicherheit und das Vertrauen der Eltern. Es heißt Ruhe bewahren und Geduld aufbringen.

Neue Welt Kindergarten

Meist mit viel Vorfreude beginnt die Eingewöhnungsphase im Kindergarten.

Alles ist neu und das Kind ist zum ersten Mal längere Zeit von den Eltern getrennt. Aber umgekehrt ist es für uns Eltern auch eine große Umstellung.

Ihr Kind schließt schnell die ersten Freundschaften und die Eingewöhnungsphase ist geschafft.

Im ersten Kindergartenjahr ist ihr Kind oft gefühlt mehr krank zuhause als im Kindergarten. 10 bis 15 Infekte im Jahr sind völlig normal. Oft gehen diese mit Husten, Fieber, Ohrenschmerzen, Erbrechen oder Durchfall einher.

Aber es gibt auch gute Nachrichten.

Je länger Ihr Kind den Kindergarten und später die Schule besucht, desto seltener werden die Infekte und die Anfälligkeit klingt aus. Das Immunsystem hat seine Hausaufgaben gemacht.

Und bitte denken Sie daran, Sie sind nicht allein. Ihre Apotheke steht Ihnen immer beratend zur Seite.

SCHONENDE INTIMPFLEGE

Schon bei der täglichen Reinigung kann Milchsäure die Intimflora unterstützen! Wichtig vor allem bei Menstruation, Blasenschwäche, Infektionen im Intimbereich u.v.m.

Lactamousse® Pur ist ein auf die Vaginalflora abgestimmter neutral duftender Pflegeschaum. Milchsäure, Aloe und Hamamelis reinigen, schützen und pflegen den äußeren Intimbereich, erhalten das saure pH-Milieu und bewahren die Scheidenflora.

NEU Lactamousse® Fresh für eine sorgfältige Reinigung mit natürlicher Frische für die tägliche Pflege des Intimbereichs. Milchsäure, Hyaluronsäure, wertvolle Extrakte ausgewählter Heilpflanzen und ein Hauch Pfefferminze sorgen für ein angenehmes Frischegefühl. Hervorragend geeignet für die schonende (Intim-)Rasur und auch bei Männern beliebt.

Lactamousse Pur

40 ml 9,- €
125 ml 17,- €

NEU Lactamousse Fresh

50 ml 12,50 €
125 ml 18,90 €



SPORT

Nach dem
Motto:
„WILLST DU
ANDERS SEIN,
MUSST DU AUCH
ANDERS DENKEN:
DU BIST WAS DU
DENKST“,

macht Spaß, wenn man

... IHN RICHTIG DENKT Die Kraft unserer Gedanken führt zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit, wir können unseren Körper durch eine positive Denkweise sogar zu mehr Bewegung und Sport motivieren.

Vieles in unserem Leben steht und fällt mit unseren Gedanken und oft unterschätzen wir die Kraft, mit der diese Gedanken in der Lage sind, uns positiv oder negativ zu beeinflussen. Ob Privatleben, Karriere, persönliche Ziele oder Sport: Der Erfolg in allen Bereichen beginnt in unserem Kopf. Unser Denken, unsere Einstellung, die Art und Weise wie wir an Dinge und Situationen herangehen, können unter dem großen Begriff „Mindset“ zusammengefasst werden. Das Mindset ist der Schlüssel zu unserer Lebensweise, der Schlüssel zu unserem Auftreten und der Schlüssel zu unserem Wohlbefinden.

Bis zu 80.000 Gedanken haben wir pro Tag. Laut Studien sind nur 1/3 dieser Gedanken positiv, die anderen 2/3 können uns dementsprechend mehr oder weniger negativ beeinflussen. Was passiert also:

Der Plan am Vorabend in unserem Kopf – morgen früh möchte ich eine Runde laufen. Der neue Tag beginnt, man schaut aus dem Fenster, es regnet in Strömen. Sofort schaltet sich unser Mindset unterbewusst ein und beeinflusst, wie wir mit dieser Situation umgehen.

Sind Sie genervt und verärgert, dass es regnet und lassen Sie den Lauf aus, ziehen Sie daraus negative Energie. Sind Sie flexibel genug um umzuschwenken und statt dem geplanten Lauf ein Workout im Wohnzimmer zu machen, werden Sie stolz auf sich sein. Nach dem Motto:

**„WILLST DU ANDERS SEIN,
MUSST DU AUCH ANDERS DENKEN:
DU BIST WAS DU DENKST“;**

können wir unser Mindset positiv beeinflussen und einen hohen Grad an Selbstmotivation erreichen.

Positives, kreatives Denken bringt Erfolg auf allen Ebenen. Sport ist dafür ein Paradebeispiel: Überwindung kostet Energie, ein positiv ausgeprägtes Mindset schafft Energie und bringt Erfolg und Selbstvertrauen. Sehr stark betroffen davon ist auch unser Wunsch nach Idealfigur und Idealgewicht. Auch hier helfen alle Wundermittel und Trainingsmethoden nicht, wenn unser Mindset, unsere geistige Haltung, unsere Einstellung zu Sport und zu unserem Körper nicht positiv bestimmt ist.

Das Unterbewusstsein programmiere

Wie können wir unsere innere Haltung – unser Mindset – lenken und stärken? Wie können wir damit unseren „inneren Schweinehund“ endlich besiegen und mehr Freude an Sport und Bewegung finden? Wie können wir unser Wohlfühlgewicht schneller und effektiver erreichen und halten? Eine kleine Auflistung kann dabei helfen:

- Beeinflussbare, persönliche Eigenschaften suchen: Was kann ich gut und wie kann ich

mich verbessern bzw. was kann ich verändern? Dadurch realisiert sich im eigenen Bewusstsein, dass man Herausforderungen meistern kann und die Kraft hat, eigene Ziele zu erreichen.

- Individuelle, realistische und erreichbare Ziele setzen, Trainingsintensität planen und einhalten: Langsam beginnen – Erfolge genießen – Tempo steigern!
- Zeitplanung: Familie, Beruf und Alltag lassen nicht unbeschränkt Zeit für Sport zu – aber: Besser „einmal in der Woche Bewegung als keinmal“. Berufliches und familiäres Umfeld in die Planung einbeziehen und Erfolge gemeinsam genießen.
- Vergleichen Sie sich und Ihren Körper niemals mit anderen. Jeder Körper, jeder Mensch ist in jeder Hinsicht individuell. Und genauso wie Sie sind, sind sie wertvoll.

Unterstützen Sie Ihren Körper

Um nach einer erfolgreichen Sporteinheit den Körper bestmöglich zu unterstützen bzw. versorgen zu können, stehen Ihnen viele sehr gute Produkte aus unserer Apotheke zur Verfügung:

- **Sportgetränke (MELASAN®)** versorgen Sie mit Elektrolyten, Vitaminen und Mikro-

nährstoffen, damit Sie Ihr volles Potential beim Sport nutzen können.

- **BCAA's** (englisch „Branched-Chain Amino Acids“): hierbei handelt es sich um verzweigte Aminosäuren, die die Regeneration der Muskelfasern beschleunigen. Keine Chance also dem Muskelkater.
- **Magnesium: (Gleisdorfers Multi Magnesium 7)** Während sportlichen Aktivitäten verbraucht unser Körper Magnesium, welches jedoch wichtig ist um Krämpfe zu minimieren. Magnesium sollte vor dem Ausdauersport eingenommen werden, damit die Speicher gar nicht erst leer werden.
- Zur äußerlichen Anwendung: (**unsere haus eigene Gleisdorfer Sport- und Muskelcreme mit Magnesium, ätherischen Ölen, Campher, ... Perskindol®**). Beide bieten Ihnen nach dem Sport einen kühlenden Effekt auf den übererwärmten Muskel und fördern die Durchblutung für eine bessere Sauerstoffversorgung, was wiederum genauso Krämpfen vorbeugen soll!

Wir sind für all Ihre Fragen zu diesem Thema gerne für Sie da und unterstützen Sie, auf Ihrem Weg zum Wohlfühlkörper, mit unserem Wissen und unseren Erfahrungen.

Dr. Böhm®

ALLES FÜR EINEN NORMALEN BLUTDRUCK

NEU!

Dr. Böhm® Blutdruck formel

Normaler Blutdruck
Oliveblatt-Extrakt und Kalium zur
Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks

60 Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus Österreich.

✓ Für einen normalen Blutdruck

✓ Mit natürlichem Olivenblatt-Extrakt und Kalium

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

Blasenentzündung?

Nein danke!

7 TAGE AKUTANWENDUNG



Jetzt auch
VEGAN
erhältlich!

D-Mannose + Cranberry

Die ideale pflanzliche Kombination!

plus Vitamin C + D3!

Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten

Blockt effektiv krankheitsverursachende Bakterien



Mehr Power bei starker Belastung

OMNI-BIOTIC® POWER Täglich Kaffee, Cola und Energydrinks – all diese „Wachmacher“ dienen nur einem Zweck: uns leistungsfähiger zu machen. Doch wer mehr aus sich herausholen möchte, muss an ganz anderer Stelle ansetzen.

Wussten Sie, dass der Darm einer der Hauptenergielieferanten unseres Körpers ist? Ein gesunder Darm ist ein wahrer „Turbo-Booster“, denn rund 25 % unserer Energie wird im Darm erzeugt.

Diese Power stammt von „Butyrat“, einer kurzkettigen Fettsäure, die aber nur produziert werden kann, wenn ganz spezielle Darmbakterien in ausreichender Menge vorhanden sind.

Ein ständiges Auspowern – sowohl beim Sport als auch im Beruf – kann jedoch dazu führen, dass die wichtige Darmbarriere

durchlässig wird – ein sogenanntes „Leaky Gut“ (löchriger Darm) entsteht.

Eine der Hauptursachen für ein solches „Leaky Gut“ bei sportlich Aktiven ist, dass hohe Anstrengung die Durchblutung im Verdauungstrakt mindert – manchmal um bis zu 80 %!

Das führt zu einer Reduktion der gesunden Darmflora, die für die Energiegewinnung ausschlaggebend ist.

Deshalb ist es wichtig, den Darm in Zeiten starker Belastung mit ausgewählten, probiotischen Bakterien zu versorgen.

STARK AUS DER MITTE

Hektischer Arbeitsalltag und intensive Sporteinheiten (bis hin zu Leistungssport) gehören für viele Menschen zum Tagesprogramm.

Darum ist es essentiell, dem Darm in fordernden Zeiten wieder genug „Zündstoff“ zur Verfügung zu stellen: Mit **OMNI-BIOTIC® POWER** versorgen Sie Ihren Darm in Zeiten hoher Belastung optimal mit 6 ausgesuchten Bakterienstämmen, welche die natürliche Darmflora, die in Folge der Belastung reduziert wurde, wieder aufbaut.

Ergänzt um organisches, leicht vom Körper resorbierbares Magnesium, das zu einer normalen Muskelfunktion und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beiträgt, ist **OMNI-BIOTIC® POWER** der ideale Begleiter für einen energiegeladenen Tag!



www.omni-biotic.com

Goldene Hingucker im



ES FUNKELT UND BLITZT WIEDER bei uns im Teehaus.
Finden Sie Neues, Praktisches und vor allem Stilvolles für Ihr Zuhause.



Goldene Blume

13 x 13 cm, aus Polyresin

Vergolden Sie Ihre Räumlichkeiten mit dieser schönen Blüte, die man an der Wand aufhängen oder auf Tisch und Komode dekorieren kann.

9,90 €

Windlicht weiß

aus Glas mit goldenem Rand

Dieses edle Windlicht sorgt für eine entspannte Atmosphäre.

4,90 €



Wandobjekt Möwenschwarm

silber, Metall

157,5 x 8,9 x 55,9 cm

68,- €

Stuhl Marlene

grün/schwarz, Holz/Metall/Samt, 63,5 x 66 x 78 cm

Bequem und modisch, ein toller Blickfang für Ihre Wohnung!

250,- €



Vase

blau weiß, wellig

9,9 x 9,9 x 18,7 cm, Keramik

Diese stylische Vase ist der perfekte Begleiter für bunte Frühlingsblumen!

14,50 €



Goldene Schale mit Ständer

32 x 32 x 18 cm

Aluminium

62,- €



Gartenfee Fahne

aus Metall 26 x 60cm

Lassen Sie diese Fee Ihren Garten verzaubern!

35,90 €

GLEISDORFER SPORT- UND MUSKELCREME



MINUS
1,50 €

100 g
statt 13,90 €
12,40 €

Aktion gültig im
Mai & Juni 2022

Mit Magnesium und wertvollen ätherischen Ölen!

Ätherische Öle verbessern die Durchblutung, wärmen den Muskel auf und verhindern Muskelkater und Krämpfe. Magnesium fördert die Regeneration und die Ausdauer. Methylsalicylat sorgt für rasche Schmerzlinderung bei leichten Muskelverletzungen oder Überlastung, auch bei Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich.

GLEISDORFERS MULTI MAGNESIUM 7



MINUS
1,50 €

60
Kapseln
statt 13,90 €
12,40 €

Aktion gültig im
Mai & Juni 2022

Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit, zum Erhalt des Elektrolytgleichgewichts und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Es fördert die Funktionen des Nervensystems und der Muskulatur, spielt auch eine große Rolle bei der Eiweißsynthese. Durch die Kombination verschiedener organischer Magnesiumverbindungen wird die Bioverfügbarkeit und die Verträglichkeit des Magnesiums verbessert.

GLEISDORFERS KRILLÖL



MINUS
4,50 €

60
Kapseln
statt 29,90 €
25,40 €

Aktion gültig im
Mai & Juni 2022

Krillöl ist eine wertvolle Omega-3-Quelle mit höherer Bioverfügbarkeit als Fischöl! Krillöl ist das Öl, das aus dem Antarktischen Krill gewonnen wird. Krill nimmt auch rot gefärbte Pflanzen auf, die das Antioxidans Astaxanthin enthalten. Krillöl trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei und fördert den Erhalt der Sehkraft und der normalen Gehirn- und Herzfunktionen.

SONNENAKTION

Vichy, La Roche-Posay und Avène

Bei Kauf von Sonnenpflegeprodukten von Vichy, La Roche-Posay oder Avène erhalten Sie

MINUS 3,- € Rabatt bei LSF 30
MINUS 5,- € Rabatt bei LSF 50

VICHY 
LABORATOIRES

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE



EAU THERMALE
Avène

Aktion gültig von 1. April bis 31. August 2022

Ladival



MINUS 5,- € Rabatt
bei Kauf von 2 Sonnenprodukten

Ladival

Aktion gültig von 1. April bis 31. August 2022



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: alfa27, marilyn barbone, toner fotografia, oneinchpunch – alle stock.adobe.com

Medieninhaber: Stadtapotheke Gleisdorf, Druck: druck.at