STADTAPOTHEKE
— GLEISDORF —
...denke gesund!

g

01|23

06 SILENT INFLAMMATION

16 MULTITALENT „DARM“

24 HAUTSCHUTZ

gesund2.0
das Apotheken Magazin

www.stadtapotheke-gleisdorf.at

Ich hoffe, Sie sind wunderbar ins neue Jahr 2023 gestartet. Ich wünsche uns allen alle viel Gesundheit – weil das bedeutet (für die meisten zumindest) Glück und Zufriedenheit – und dann können wir (hoffentlich fast) alles, was wir uns vorgenommen haben, auch umsetzen. Wie immer, meistens kommt es eh anders als man denkt, aber auch der negativste Mensch wird es nicht schaffen, mir meine positive Grundhaltung zu nehmen.

Für mich war es ein fantastisches Jahr – und da spreche ich nicht von der Apotheke, sondern von mir persönlich - ich hab‘ so viele liebe Menschen kennengelernt. Manche Freundschaften jedoch, von denen ich dachte, dass sie ein Leben lang halten würden, hat es zerschlagen. Auch Freundschaften, von denen ich dachte, ich könnte nicht ohne sie – Irrtum, man kann immer ohne. Und man weiß ja nie, was das Leben bereithält. Wenn ich mit offenem Herzen durch den Tag gehe, passieren Dinge, die zufällig sind und die ich so nie erwartet hätte.

Wir haben auch unsere Kooperationen vertieft – danke hier an meine Kooperationspartner! Sie alle sind liebe Kollegen und Menschen, die zu richtig guten Freunden geworden sind.

Ich freue mich, dass Sie, meine geschätzten Kunden, immer zu uns kommen! Danke an mein großartiges Team, es waren wirklich sehr anstrengende Monate - ich bin stolz, euch alle an meiner Seite zu haben!

Ich wünsche Ihnen und uns ein großartiges Jahr 2023!

Herzlichst

Elisabeth Zirm-Maygraber

WENN’S DER LEBER ZU FETT WIRD

... ist es höchste Zeit, einen Regenerations-Prozess zu starten

Fettleber – klingt nicht nur unschön, ist auch im Inneren des Körpers eine echte Gefahr. Eine, die gerne übersehen wird. Es sind nicht die kleinen Speckröllchen, es ist das unsichtbare Fett, das sogenannte Viszeralfett, das sich in Organen wie den Nieren, dem Darm, der Bauchspeicheldrüse und eben auch in der Leber einlagert.

Fühlt man sich erschöpft und antriebslos, macht einem die Verdauung zu schaffen, schwankt das Gewicht... – eine verfettete Leber hat vielerlei Anzeichen. Und: Sie macht sich – wenn überhaupt – erst viel zu spät bemerkbar. Sie besitzt nämlich keine Schmerz-Rezeptoren und so zeigen sich die Folgen einer Fetteinlagerung erst zeitversetzt in einem fortgeschrittenen Stadium.

Aber es gibt auch eine gute Nachricht: Die Leber kann sich wieder regenerieren. Nach jahrelanger falscher Ernährung, dauerhafter Medikamenten-Einnahme und zu wenig Bewegung, hilft ein konsequenter Entgiftungsprozess.

AUSGEWÄHLTE PFLANZENEXTRAKTE HELFEN DABEI

- Mariendistel – stimuliert die Giftstoffausleitung, fördert die Leberregeneration und schützt die Leberzellen
- Artischockenextrakt – begünstigt die Gallensaft-Produktion
- Löwenzahnextrakt – schützt die Leberzellen und kurbelt den Regenerationsprozess an
- Ingwerextrakt – kurbelt die Verdauungsprozess an
- Sonnenblumen-Lecithin – hilft, Fettsäuren abzutransportieren und den Cholesterinspiegel zu senken.

WIR BERATEN SIE GERNE.

WIR SIND STOLZ AUF UNSERE KOOPERATIONS-PARTNER

... und ich darf Ihnen kurz etwas dazu erzählen

Für unseren stehenden Beruf ist körperliche Fitness einfach das A und O. Und natürlich will jeder Unternehmer unnötige Krankenstände vermeiden - das darf man offen und ehrlich sagen, finde ich. Unsere Wirtschaft lebt nun einmal von einem überwiegend gesunden System. Haha, werden sich jetzt manche von Ihnen denken, das sagt gerade eine Apothekerin. Wer mich aber kennt, weiß, dass mir die Erhaltung der Gesundheit ganz besonders wichtig ist – nicht nur die unserer Kunden, sondern auch die meiner Mitarbeiter. Daher auch unsere Slogans: #denkegesund, #stayfit, #stayhealthy.

In Österreich ist das Gesundheitssystem leider noch nicht so weit, dass die Gesunderhaltung den Krankenkassen wichtiger ist als die Behandlung von Krankheiten. Ein Umdenken wird wohl noch einige Zeit dauern. Bis dahin jedoch, sind zumindest alle gut versorgt – durch uns. ☺

Dennoch mache ich mir zu diesem Thema immer wieder so meine Gedanken. So entstand die Zusammenarbeit mit unserem Hauptkooperationspartner, den BODYFORMERS in Gleisdorf. Wer dieses tolle Studio noch nicht kennt, es lohnt sich sehr, Herbert Thallauer und seinem Team einen Besuch abzustatten. Dort kann in dem 2018 gegründeten Studio in knackigen 20 Minuten – mit den EMS Anzügen (Elektromyostimulation) – ein Training absolviert werden - maximal in Dreiergruppen, mit einem Personal Trainer. Das entspricht einem Training von 60 Minuten. Zudem kann man dort abnehmen – und zwar im Liegen (aber ganz ohne Lifestyle Modifikation geht es nicht ;-)) und die Lymphe stimulieren. Seit Oktober sind die BODYFORMERS auch zertifizierter Standortpartner für den Pelvipower TM und gründeten dort das Beckenbodenzentrum Gleisdorf, von dem jetzt schon die Kunden über fantastische Erfolge berichten. Ein gratis Probetermin kann gerne unter: 0664 9229359 vereinbart werden. Und was ich eigentlich noch dazu sagen wollte: Meine Damen (unser Hahn im Korb mag nicht) trainieren mit Begeisterung dort und nützen somit jegliche Möglichkeiten, sich rundum gut zu fühlen.

Ein weiterer Partner ist das Autohaus Seidnitzer & Partner in Pirching. Von Hans Seidnitzer und seinem Team werden wir rundum super betreut. So haben wir von dort unser schönes Lieferauto, einen Elektrofiat, mit dem wir unsere lieben Kund*innen beliefern dürfen. Wir freuen uns über diese Kooperation mit dem modernen Autohaus, dessen Team uns und all unseren Kunden immer sehr sympathisch und hilfsbereit zur Seite steht.

Ein weiterer Partner ist Brombauer & Partner, die Versicherungsagentur von Bernd Brombauer und seiner Gattin, die jetzt aber schon übergeben wurde. Seit meiner Übernahme der Apotheke im Jahre 2018 werde ich bestens betreut.

BODY FORMERS

B&P BROMBAUER & PARTNER
UNABHÄNGIGER VERSICHERUNGSMAKLER

DIE STILLEN ENTZÜNDUNGEN

SILENT INFLAMMATION

EIN FRÜHWARNSIGNAL DES KÖRPEREIGENEN IMMUNSYSTEMS

Entzündungen sind ein natürlicher Abwehrmechanismus und ein Frühwarnsystem des körpereigenen Immunsystems zur Bekämpfung von Infektionen und gegen Schädigungen des Gewebes. Auch wenn Entzündungsreaktionen grundsätzlich reguliert ablaufen, stellen sowohl überschießende als auch unterschwellige chronische Entzündungen (Silent Inflammation) ein Problem dar. Über Jahre hinweg können stille Entzündungen unbemerkt auf niedrigem Niveau vorherrschen, den Körper schwächen und somit eine Schlüsselrolle bei der Entstehung vieler chronischer Erkrankungen spielen. Chronische Darmentzündungen, Autoimmunerkrankungen, neurodegenerative Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Aterioskerose) oder Allergien werden mit Silent Inflammation in Verbindung gebracht.

Antientzündliche Mikronährstoffe, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe nehmen daher sowohl in der Prävention als auch in der Behandlung von Silent Inflammation einen wichtigen Stellenwert ein, da es gerade bei entzündlichen Prozessen vermehrt zu einer Bildung freier Radikale kommt. Sie üben einen maßgelblichen Einfluss auf das Entzündungsgeschehen aus, helfen, den Kreislauf von stillen Entzündungen zu durchbrechen und zusammenhängende Beschwerden zu lindern.

Curcumawurzel (Curcuma longa L.)

DIE ENTZÜNDUNGSBLOCKER

CURCUMA UND WEIHRAUCH

Da oxidative Prozesse die Entstehung von chronischen Entzündungen begünstigen, unterstützen antioxidative Pflanzenstoffe, Entzündungsprozesse abzuschwächen. Sowohl Curcuma als auch Weihrauch bieten hier ein breites Einsatzgebiet und erzielen in diversen Studien vielversprechende Ergebnisse.

DIE CURCUMAWURZEL

(Curcuma longa L.) beinhaltet wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Polyphenole. Diese bioaktiven Hauptwirkstoffe, die Curcuminoide, haben stark antioxidative, immunmodulatorische und entzündungshemmende Eigenschaften. Als Antioxidans neutralisiert Curcumin effektiv Sauerstoff- und Stickstoff-Radikale und schützt so die Zellen vor schädlichen Radikalen. Des Weiteren moduliert es die gesamte Kette der entzündungsfördernden Moleküle, die in den komplexen Vorgang einer Entzündung eingreifen.

Durch die Hemmung der Entzündung (akute Entzündungssymptome sowie langfristigen Folgen werden gemildert) nimmt Curcuma einen wesentlichen Einfluss auf den Mechanismus diverser Erkrankungen. So zeigt sich zum Beispiel, dass Curcumin eine Rolle bei der Vorbeugung von Herzerkrankungen spielt. Neben seiner antioxidativen Wirkung senkt Curcuma nachweislich den Cholesterin- und Triglyceridspiegel bei Menschen, die als Risiko-Patienten für Herzerkrankungen gelten. Zudem kann es den Blutdruck regulieren, reduziert die Ansammlung von atherosklerotischen Plaques und beugt Gefäßerkrankungen vor.

Bei Arthritis und Arthrose führt die Einnahme von Curcumin zu einer signifikanten Reduktion von Schmerzen und Entzündungsmarkern (CRP) sowie zur Verbesserung der Mobilität. Bei Arthrose–Patienten verringert Curcumin den degenerativen Abbau von Knorpelkollagen und reduziert den altersbedingten Knochenabbau von Osteoklasten. Studien deuten außerdem darauf hin, dass Curcuma-Extrakt den Verlauf und das Auftreten von Schüben bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (Colitis ulcerosa) günstig beeinflussen kann. Bei Diabetes mellitus Typ 2 reduziert Curcumin den Blutzucker und senkt die Blutfettwerte. Der Pflanzenstoff unterbindet zudem die Ablagerung von bestimmten Eiweißkomplexen im Gehirn. Diese Komplexe sind möglicherweise an der Entstehung von Alzheimer beteiligt. Um all diese Wirkungen zu erzielen, braucht es eine gesteigerte Bioverfügbarkeit.

Piperin, ein Alkaloid aus schwarzem Pfeffer, verbessert diese deutlich. Sinnvoll ist in diesem Zusammenhang auch die Kombination mit Vitamin D und Vitamin C. um die Immunantwort zu steigern.

Vitamin C verbessert die antioxidative Wirkung von Curcumin bei oxidativem und nitrosativen Stress und unterstützt die normale Funktion des Immunsystems. Zudem trägt es zu einer normalen Bildung von Kollagen für eine normale Knorpelfunktion bei.

WEIHRAUCH

(Boswellia serrata) wirkt nachweislich stark entzündungshemmend und schmerzlindernd. In der Naturheilkunde wird er vor allem zur Linderung von rheumatischen Krankheiten (Gelenksentzündungen) und zur unterstützenden Therapie chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen (CED) eingesetzt. Für das antientzündliche Potenzial sind hauptsächlich die enthaltenen Boswelliasäuren verantwortlich. Diese blockieren gezielt die Leukotriensynthese und stellen so einen der wirksamsten natürlichen Entzündungs-/TNF-Hemmer dar. Die antientzündliche Wirkung beruht dabei vor allem auf der Beeinflussung von Entzündungsmediatoren.

Weihrauch unterdrückt nicht nur die Entzündungen, sondern blockiert auch deren Aktivierung, ähnlich wie Cortison bzw. Ibuprofen. Zugleich greifen die Boswelliasäuren entzündungsfördernde Proteasen an. Die signaltechnische Steuerung des Entzündungsgeschehens wird gestört, sodass der Körper an der entzündeten Stelle keine Botenstoffe aus Immunzellen mehr freisetzt, die die Entzündung weiter anfachen könnten. Bei CED bewirkt Weihrauch ein Abklingen der Entzündungen im Gastrointestinaltrakt. Die geschädigte Darmschleimhaut kann sich regenerieren und die Darmfunktion wird normalisiert.

Die Wirksamkeit von Weihrauch bei entzündlichen Gelenkserkrankungen ist durch zahlreiche Studien belegt. Weihrauch lindert effektiv akute Rheuma-Schübe und reduziert – über längere Zeit eingenommen – Entzündungen in den Gelenken. Die schmerzlindernden, abschwellenden und entzündungshemmenden Eigenschaften führen zu einer deutlichen Reduktion von Entzündungsmarkern und Schmerzen sowie zur Verbesserung der Beweglichkeit. Erfahrungen zeigen, dass die Anfangsdosis von Weihrauch in der akuten Phase relativ hoch sein sollte, damit ein Therapieerfolg in den ersten zwei Monaten ersichtlich wird.

CURCUMIN LIQUID

Nahrungsergänzungsmittel mit Curcuminoiden und Vitamin C und D

Sie Sparen € 3,00

statt € 29,90

JETZT NUR € 26.90

ENTZÜNDLICHE GELENKSERKRANKUNGEN

Zur Erhaltung einer gesunden und schmerzfreien Gelenksfunktion sowie zur komplementären Therapie von Arthrose bewähren sich orthomolekulare Nährstoffe wie Glucosamin- und Chondroitinsulfat sowie MSM (Methylsulfonylmethan).

Unterstützend sorgt Hyaluronsäure (HA) als wichtiger Bestandteil der Gelenksflüssigkeit (Synovia) für eine reibungslose, schmerzfreie Bewegung des Gelenkes und erhält den Knorpel widerstandsfähig. HA fungiert als „Schmiermittel“ und schont den Knorpel vor Abrieb und Beschädigung durch einen Belastungswechsel.

Wissentlich lässt die natürliche Produktion der HA im Alter deutlich nach und trägt zur Entstehung von Gelenkverschleiß (Arthrose) bei. Die orale Einnahme von HA schützt den Knorpel nachhaltig vor degenerativen Prozessen, reduziert die Reibung und lindert Entzündungen.

HYALURONSÄURE PLUS

Nahrungsergänzungsmittel

Sie Sparen **€ 3,00**

statt € 29,90

JETZT NUR € 26.90

OMEGA 3-FETTSÄUREN AUS KRILLÖL

ALS STANDARDEMPFEHLUNG BEI ALLEN ENTZÜNDLICHEN ERKRANKUNGEN

KRILLÖL

Nahrungsergänzungsmittel

Sie Sparen
€ 4,00

statt € 29,90

JETZT NUR € 25,90

Antarktischer Krill (Euphausia superba) ist reich an wertvollen essentiellen Omega 3-Fettsäuren, Phospholipiden und Phosphatidylcholin. Des Weiteren enthält Krillöl Astaxanthin, ein extrem starkes Antioxidans, das den Körper auf natürliche Weise bei der Bekämpfung von Entzündungen unterstützt.

Da die Omega 3-Fettsäuren in Krillöl an Phospholipide gebunden sind, kann sie der menschliche Organismus besonders gut und schnell aufnehmen. Zugleich weist Omega 3 einen hohen Gehalt an EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) auf. Sie sind wichtige Ausgangsstoffe der entzündungshemmenden Eicosanoide. Sie bremsen die Produktion entzündungsfördernder Stoffe und unterstützen zugleich die Bildung entzündungshemmender Stoffe.

Das Immunsystem wird dadurch sowohl in der Prophylaxe als auch in der direkten Abwehr aller entzündungsbedingten Erkrankungen unterstützt (Colitis ulcerosa, Parodontitis, Arthritis, Diabetes, Multiple Sklerose, Bluthochdruck oder Atherosklerose).

Studien zeigen, dass die Einnahme von Krillöl die Entwicklung von rheumatischen Gelenkserkrankungen schon nach kurzer Zeit positiv beeinflusst. Omega 3- Fettsäuren aus Krill schwächen die Entzündungsprozesse in den Gelenken ab, lindern dadurch Schmerzen und verbessern in weiterer Folge die Beweglichkeit.

Auch beim Gefäß- und Herzschutz spielt Krill-Öl eine wichtige Rolle. EPA und DHA beeinflussen zahlreiche kardiovaskuläre Risikofaktoren günstig: Der Blutdruck, die Blutfettwerte und auch der Blutzuckerspiegel werden gesenkt, Entzündungen im Körper gelindert, die Blutfließeigenschaften stark verbessert und die Thromboseneigung dadurch reduziert. Außerdem verhindern Omega 3-Fettsäuren das Oxidieren von Cholesterin und schützen dadurch vor Gefäßschäden.

Diabetiker profitieren in besonderem Maße von den blutzucker- und lipidsenkenden Eigenschaften von Omega 3 aus Krill. Viele der schädlichen metabolischen Wirkungen der Insulinresistenz werden durch die Senkung von Blutdruck und Triglyceridwerten verbessert.

Die entzündungshemmende Wirkung von Krillöl nimmt auch in der Behandlung von Allergien und Neurodermitis einen wichtigen Stellenwert ein. Omega 3-Fettsäuren verdrängen die entzündungsfördernde Arachidonsäure von der Zellmembran. Dadurch werden weniger Entzündungsüberträger gebildet. Juckreiz, Hautrötung oder auch Entzündungsneigung nehmen ab und die Haut beruhigt sich. Zudem kommt es zum Rückgang saisonal bedingter Allergiesymptome.

Die Kombination von Omega 3-Fettsäuren und dem Antioxidans Astaxanthin ist zudem besonders wertvoll in der Therapie degenerativer Erkrankungen, die im Zusammenhang mit oxidativem Stress stehen. Auch den Krankheitsverlauf chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen beeinflusst Krillöl positiv.

NACHTRUH
FORTE
3 PHASEN GUTER SCHLAF
NEU 60 Stk. Großpackung
Nahrungsergänzungsmittel
DIE 3-PHASEN-INNOVATION
• Zeitverzögerte Freisetzung
• Kein Gewöhnungseffekt
www.nachtruh.at
ruh_C_202301_1seral_2

MYTHEN

01 ERKÄLTUNGEN KANN MAN AUSSCHWITZEN

NEIN! Solange man gesund ist, stärken Saunagänge den Kreislauf und wirken anregend auf das Immunsystem. Ist man hingegen gesundheitlich angeschlagen, bewirken sie das Gegenteil und belasten den Körper zusätzlich.

02 NACH 18 UHR ESSEN MACHT DICK

JEIN! Es kommt vor allem darauf an, was man zu späterer Stunde isst. Ernährungswissenschaftler empfehlen vor allem, auf Kohlenhydrate zu verzichten, da sie die Insulinausschüttung ankurbeln und so den Fettabbau behindern. Letztendlich zählt jedoch die Kalorienmenge, die man den ganzen Tag über zu sich nimmt – hier gilt die simple Regel: Wer mehr zuführt als er verbraucht, nimmt zu. Zudem werden Nahrungsentzug und Kalorieneinschränkung traditionell als Mittel zur Verlangsamung des Alterns und der Erhöhung der Langlebigkeit angesehen.

03 ACHT STUNDEN SCHLAF SIND OPTIMAL

NEIN! Der tatsächliche Schlafbedarf eines Menschen ist individuell und hängt von mehreren Faktoren ab. Alter, Gene, Schlafroutine und Gesundheitszustand sowie die berühmte „innere Uhr“ beeinflussen die benötigte Schlafdauer. Außerdem spielen nicht nur die Länge, sondern auch die Qualität und die Effizienz eine große Rolle.

HUSTEN IST NICHT GLEICH HUSTEN

PFLANZLICHE SCHLEIMLÖSER – DIE ERSTE WAHL

Bei verschleimtem Husten hat Husten eine wichtige Funktion: Er muss das Zuviel an unangenehmem Schleim in den Bronchien rasch abtransportieren. Husten sollte dabei nicht unterdrückt werden, pflanzliche Schleimlöser erleichtern das Abhusten.

Husten ist eigentlich ein ganz natürlicher Reflex des Körpers. Seine Funktion besteht darin, die Atemwege von Substanzen zu befreien und die Lunge zu schützen. So geht es bei Schleimhusten (auch produktiver Husten genannt) vor allem darum, den festsitzenden Schleim zu lösen und den Auswurf zu fördern. Besonders Kindern und älteren Menschen fällt das Abhusten oft schwer.

Schleim in den Bronchien beeinflusst nicht nur die Atmung, sondern ist auch ein potenzieller Nährboden für Bakterien und Viren. Infektionen in den Bronchien und der Lunge können die Folge sein. Eine Anwendung von Hustenstillern ist da kontraproduktiv, da sie das Abhusten unterdrücken und deshalb der Schleim nicht abtransportiert werden kann. Pflanzliches Glycerin und schleimlösende Pflanzenstoffe wie Bitterfenchel oder Königskerze (Mucolaxx® Hustenlöser) unterstützen als natürliche Schleimlöser, das Zuviel an Schleim rasch abzutransportieren. Ausreichend Trinken hilft ebenso – dadurch wird das Schleimsekret verflüssigt.

JETZT NEU

MUCOLAXX® HUSTENLÖSER FÜR KINDER

Die Bronchien von Kleinkindern und Kindern haben einen geringeren Durchmesser als jene von Erwachsenen. Deshalb sind die Atemwege bei erhöhter Schleimproduktion schneller verschlossen. Für eine rasche Genesung ist es daher wichtig, die Schleimhydration zu fördern, um das Abhusten zu erleichtern. Pflanzliche Präparate sind speziell bei Kindern die erste Wahl. Jetzt Neu! Mucolaxx® junior – löst festsitzenden Schleim rasch und erleichtert das Abhusten. Für Kinder ab 1 Jahr mit fruchtigem Himbeergeschmack.

AUS DER SERIE
GESUND IM BESTEN ALTER

MIT UND OHNE CHARME: DER DARM

Noch nie gab es so viele Forschungen rund um das Thema „Darm“. Und dabei geht es nicht nur um die Tätigkeit des ca. 7 Meter langen Muskelschlauches, sondern auch um das Herz-Kreislauf-System, um Nervenerkrankungen… und um die Frage, wie weit die Ernährung Einfluss nehmen kann.

Rein oberflächlich betrachtet, hat jeder Mensch den gleichen Verdauungskanal. Wäre da nicht das sogenannte Darm-Mikrobium – Millionen von Bakterien und bis zu 3.000 verschiedene Arten – in einer ganz persönlichen Zusammensetzung. Man spricht von einer Symbiose: Das Mikrobium braucht uns – wir bieten ihm den Lebensraum und die Nährstoffe – und wir brauchen das Mikrobium – es hilft uns, Nahrungsmittel zu zerlegen. Forscher sind sich darüber einig, dass ein schlecht zusammengesetztes Mikrobiom Ursache für einige Erkrankungen ist, zum Beispiel für Übergewicht, Diabetes, Multiple Sklerose, Parkinson, Depressionen…

Bestimmte Stoffe, die das Gehirn benötigt, werden vom Darm zur Verfügung gestellt. Funktioniert die Bereitstellung nicht, kann das Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben.

DIE GESUNDE VIELFALT

Das Lebensmittel-Angebot ist groß, dennoch ernähren wir uns meist zu einseitig. Ohne einer gesunden Vielfalt, fehlt auch die Vielfalt an Bakterien. Dazu kommt, dass wir oftmals zu häufig essen, was wiederum die das Wachstum der schnell arbeitenden Bakterien im Darm fördert – zu Lasten der anderen Arten. Längere Essenspausen sind also nicht nur für das Recyceln unserer Zellbestandteile (Autophagie) wichtig, sondern auch für den Darm.

DAS MULTITALENT

Unser Darm ist noch viel mehr als unser Verdauungsorgan. Er ist auch ein wichtiger Hormonproduzent. 20 verschiedene Hormontypen entstehen in ihm – auch ein Großteil der Glückshormone wie Serotonin und Dopamin.
Sie werden über die sogenannte Darm-Hirn-Achse an das Gehirn gemeldet, so, wie fast 90 % der Informationen, die vom Darm zum Gehirn fließen, nicht umgekehrt!

TIPP AUS DER APOTHEKE

GUT GEKAUT IST HALB VERDAUT

Verdauung beginnt bereits im Mund – durch die Enzyme im Speichel.

Jeder Bissen sollte daher idealerweise 30-mal gekaut werden.

Bewegt Ihren Darm

mit der Kraft biologischer Papayas

BIS 28.02.2023

€ 1,50

Gutschein* für Caricol® (20 Stück)

GUTSCHEIN

Symbolpackung

Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
Lebensmittel für besondere medinische Zwecke (bilanzierte Diät).
Zum Diätmanagement bei Verstopfung oder Blähungen und eingeschränkter Möglichkeit der Nährstoffaufnahme.

www.caricol.com

*1,50,– **Gutschein gültig** für Caricol® (20 Stück) bis 28.02.2023. Keine Barablöse möglich. Pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr.: 84975

9 120001 436965

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.

Institut AllergoSan

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

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN* € 2,–

Art.-Nr. 84976

9 120001 436972

***Gutschein gültig** für OMNi-BiOTiC® 10 AAD (30 Stk.) bis 28. Februar 2023. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84976

DAS LILA DES SÜDENS

ÄTHERISCHE ÖLE

Lavendel ist nicht nur wunderschön anzusehen und duftet herrlich aromatisch, der Alleskönner lässt sich zudem vielseitig in den Bereichen Gesundheit, Kosmetik oder sogar in der Kulinarik verwenden. Und er ist Namensgeber einer eigenen Farbe – rot-blau mit einer starken Tendenz zu blau – die zu den Violett-Tönen zählt.

Wen wundert's, dass Lavendel mehrmals zur Arznei- oder auch Duftpflanze des Jahres gekürt wurde. In Sachen „Heilzwecke" ist Lavendelöl die beliebteste Form, um die Kräfte des Lippenblütlers gezielt zu nutzen.

Sein erfolgreicher Einsatz ist mit zahlreichen wissenschaftlichen Studien bestätigt. Die beruhigende und entspannende Wirkung der leuchtenden Blüten hilft vor allem, um Ängste zu lösen, mit Stress besser umzugehen, Schlafstörungen zu mildern oder innere Unruhe auszugleichen.

Lavendelöl wird durch Destillation aus den Rispen der Lavendelblüten gewonnen. Dabei benötigt man circa 120 Kilogramm der lila Blüten, um einen Liter des wertvollen ätherischen Lavendelöls zu produzieren. Jedes Fläschchen, das Sie bei uns kaufen, ist also eine geballte Dosis der im Lavendel vorhandenen Wirkstoffe. Je nach Sorte duftet er – und damit auch das Öl – anders: von lieblich-süß beim echten Lavendel bis hin zu herbfrisch bei den Unterarten.

Zu den Bestandteilen des Lavendelöls gehören neben Kampfer auch Linalylazetat, Cineol und Linalool.

JEDER TROPFEN EINE KOSTBARKEIT

Ätherisches Lavendelöl hat mehr als 300 verschiedene aktive Moleküle – also eine äußerst kraftvolle Zusammensetzung wertvoller Naturstoffe. Daher auch seine vielen verschiedenen Wirkungen und positiven Eigenschaften – wie zum Beispiel:

Ausgleichend
bei allen extremen Gemütszuständen – bessert Schlafstörungen

Entspannend
verbessert die Filterfunktion des Nervensystems für äußere Reize

Aufbauend
bei Schwermut und Depressionen

Entzündungshemmend
bei Halsentzündung und Bronchitis

Wohltuend
bei Grippe und Erkältung

Krampflösend
bei Kopfschmerzen

Äußerlich
bei schlecht heilenden Wunden, Verletzungen und Verbrennungen

URLAUBS-FEELING INKLUDIERT

Ob im Badewasser, für eine Aromaöl-Massage und als Beigabe in die Duftlampe – Lavendel wirkt nicht nur äußerst wohltuend, er entführt uns mit seinem Duft in südliche Gefilde – in die Toskana oder die französische Provence.

Dazu noch ein Getränk aus Lavendel-Sirup und der Entspannung steht nichts mehr im Wege.

ZUTATENLISTE

2 Tropfen Bio-Lavendelöl
2 Tropfen Bio-Vanille
1 EL Honig
1 l Kräutertee oder Wasser

Achtung: die Echtheit macht den Unterschied, daher nur 100 % reines Lavendel-Öl verwenden - auf die Angabe der Stammpflanze „Lavandula angustifolia“ oder „Lavandula officinalis“ achten! Wir beraten Sie gerne.

ZUBEREITUNG

1. Den Honig mit den ätherischen Ölen vermengen.
2. Mit fertigem Kräutertee oder Wasser aufgießen.
3. In Ruhe genießen.

LÖSUNGSWORT

Die Auflösung des Kreuzworträtsels finden Sie in der nächsten Ausgabe.

1 2 3 4 5 6 7 8

Bei Bronchitis & Erkältung
kommt es auf zwei Dinge an:

Symptome lindern

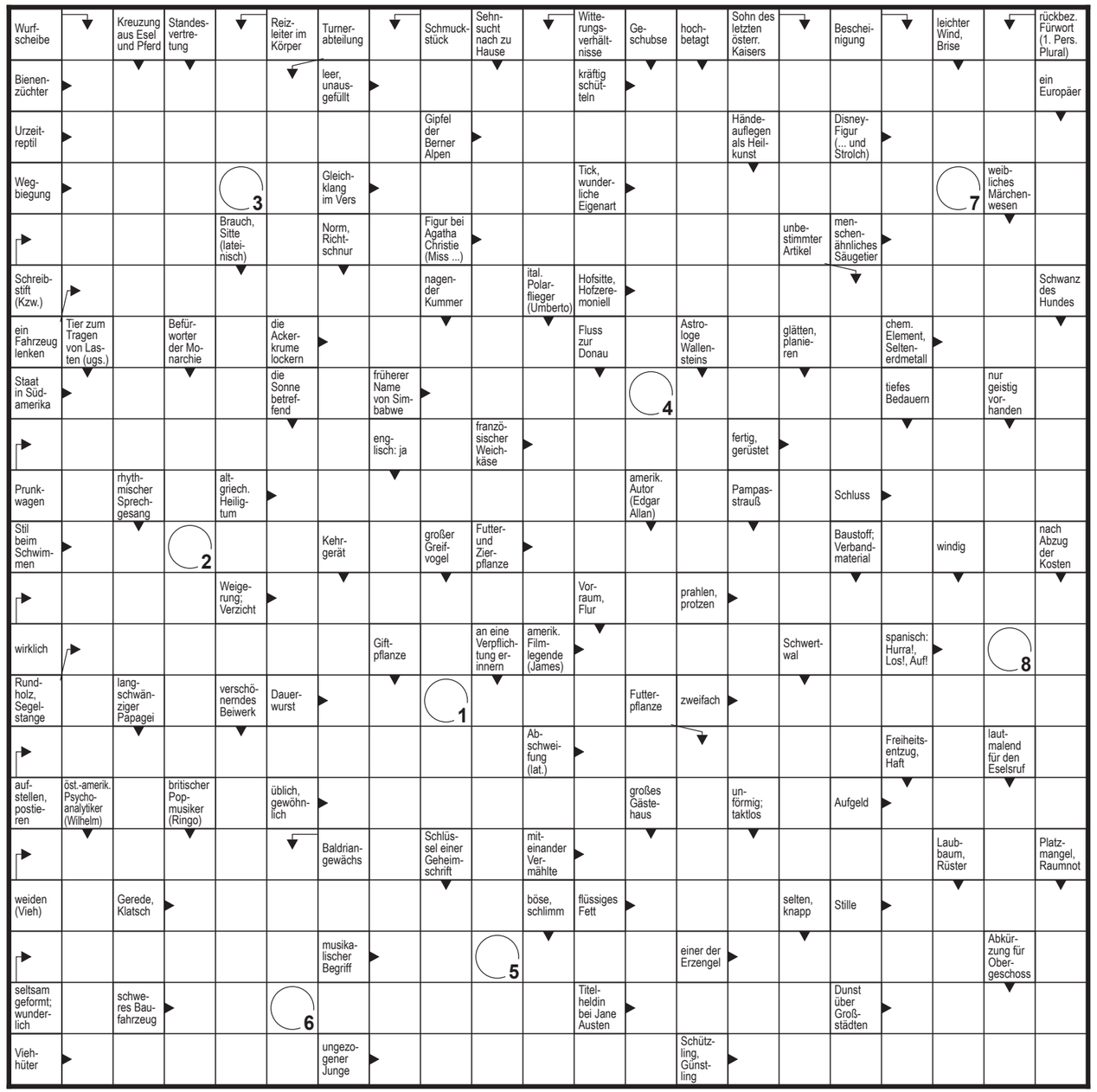
Infekt bekämpfen

Kaloba®
kann beides!

- Bekämpft Viren, Bakterien und Schleim
- Pflanzlich und gut verträglich
- Erhältlich als Tropfen, Tabletten & Sirup
- Für die ganze Familie, Tropfen & Sirup ab 1 Jahr

Tropfen, Sirup und Filmtabletten 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_2208_L

SCHWABE



PFLEGENDES MAKE-UP

FÜR EINEN NATÜRLICHEN LOOK.

Alle Make-ups gibt es in verschiedenen Farbnuancen.

Eignet sich für überempfindliche und allergische Haut, aber auch für alle andern Hauttypen, die eine besondere Pflege brauchen.

DOLOMIA GRUNDIERUNG FÜR STRAHLENDEN TEINT

Die hauchzarte Textur ohne Silikone sorgt für einen strahlenden, ebenmäßigen Teint und spendet Feuchtigkeit.

30 ml
€ 24,80

DOLOMIA GRUNDIERUNG FÜR PERFEKTEN TEINT

Eine Foundation, die sich dank ihrer speziellen High-Tech-Formel perfekt an die Hautfarbe anpasst, einen ebenmäßigen Teint verleiht und Unebenheiten abdeckt. Die weiche Textur schenkt ein angenehmes Hautgefühl und spendet optimale Feuchtigkeit den ganzen Tag lang. (LSF 25)

30 ml
€ 27,80

DOLOMIA GRUNDIERUNG FÜR PERFEKTEN TEINT OIL-FREE

Mindert Poren, normalisiert die übermäßige Talgproduktion und schenkt einen glatten und ebenmäßigen Teint – den ganzen Tag lang.

30 ml
€ 27,80

AVÈNE COLD CREAM KÄLTESCHUTZ

Optimale Tagescreme für draußen – geeignet für jedes Alter.

40 ml
€ 10,90

AVÈNE COLD CREAM INTENSIV-HANDCREME

Nährt und beruhigt trockene Hände.

50 ml
€ 7,10

AVÈNE COLD CREAM LIPPENPFLEGESTIFT

Dieser Stift pflegt und schützt die trockenen oder rissigen Lippen der ganzen Familie.

4 g
€ 6,40

AVÈNE HYALURON ACTIV B3 SERUM

Das Serum enthält Hyaluronsäure und Niacinamid, um die Ursachen der Hautalterung zu bekämpfen. Die Haut wird straffer, Falten werden reduziert.

50 ml
€ 36,90

AVÈNE HYALURON ACTIV B3 NACHTCREME

Die Nachtcreme ist reich an Retinaldehyd (10x aktiver als Retinol):
*aktiviert die Kollagensynthese
*strafft und regeneriert die Haut tiefenwirksam

40 ml
€ 34,90

AVÈNE HYALURON ACTIV B3 AUGENCREME

Die Augencreme reduziert dunkle Ringe, Schwellungen und Falten – mit Dextransulfat, reiner Hyaluronsäure und Niacinamid..

15 ml
€ 27,80

AVENE Hautschutz im Winter mit Kälteschutz nährt, schützt und spendet Feuchtigkeit.

NEU

AVÈNE HYALURON ACTIV B3 TAGESCREME

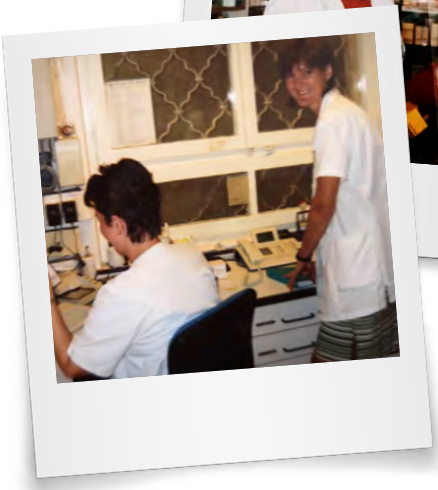
Diese Creme ist ein wahrer Strahlkraft-Booster. Die samtige Textur ist angenehm und vor allem nicht klebrig – mit einem sichtbaren Glättungseffekt beim Auftragen.

50 ml
€ 34,90

AVÈNE HYALURON ACTIV B3 TAGESCREME NACHFÜLLPACKUNG

Die Innovation liegt auch im Ökodesign. Der Glasbehälter ist nachfüllbar und recyclebar. Auftragen.

40 ml
€ 34,90



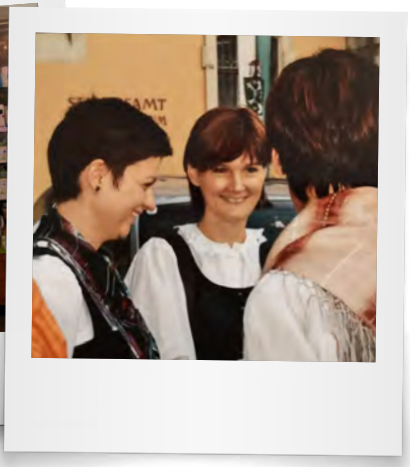
LIEBE WALTRAUD,

viele aus unserem Team haben fast 25 Jahre mit dir zusammengearbeitet und sind beruflich durch dick und dünn mit dir gegangen. Vielen Dank für deine Kollegialität und deine Freundschaft! DEINE KOLLEG*INNEN

Auch ich, liebe Waltraud, habe dich sehr geschätzt – auch wenn ich dich noch nicht so lange kenne. Ich werde dich sehr vermissen! LIESL

Wir alle wünschen dir unendlich viel Gesundheit und einen wunderbaren neuen Lebensabschnitt mit deinen Lieben um dich!

Herzlichst, DEINE KOLLEG*INNEN UND LIESL



STADTAPOTHEKE
— GLEISDORF —
...denke gesund!

Wir sind für Sie da!
Montag – Freitag: 8:00 – 18:00 Uhr
Samstag: 7:30 – 12:00 Uhr

PCR/Antigen-Tests
Montag – Freitag: 8:00 – 13:00 Uhr
15:00 – 17:00 Uhr
Samstag: 8:00 – 11:30 Uhr

Impressum gesund 2.0 01|23
MEDIENINHABER: STADTAPOTHEKE GLEISDORF, Mag. E. Zirm-Maygraber e.U.
Florianiplatz 8, 8200 Gleisdorf, +43 (3112) 2469 – 0
TEXT / ARTWORK: Renate Ortner, Florian Knogler grafik&design
BILDMATERIAL: Tina Szabo (Titelbild), iStock LP, **DRUCK:** druck.at