



STADTAPOTHEKE
— GLEISDORF —

...denke gesund!

g

04

CHOLESTERIN & CO

06

TEEHAUS
GLEISDORF

14

STOFFWECHSEL

gesund2.0
das Apotheken Magazin

März | April 2023

www.stadtapotheke-gleisdorf.at

...freuen Sie sich auch so sehr auf das Frühjahr? Die ersten Bienen sammeln schon fleißig Pollen von den Palmkatzerln, Gänseblümchen strecken ihr Köpfchen schon aus der Wiese und gestern habe ich die erste Löwenzahnblüte entdeckt. Ich liebe den Löwenzahn – vor allem, wenn die Wiesen übersät mit den schönen gelben Blüten sind, dann ist er für mich da, der Frühling. Haben Sie Ihren Balkon oder Garten schon auf die kommende Saison vorbereitet? Ich kann es kaum erwarten, hab dem kalten Wind getrotzt und bin mit Mütze am Kopf im Garten gestanden.

Das Frühjahr ist für mich aber auch die Zeit der Entgiftung und des „sich frei machen“ von körperlichem und seelischem Müll. Also zögern Sie nicht, die Entgiftung zu machen, die man zumindest einmal im Jahr dem Körper angedeihen lassen sollte (wir beraten Sie gerne) und sich auch von so manchen anderen Dingen oder auch Menschen frei zu machen – beides tut jedenfalls gut :-)

Wir haben Ihnen auch wieder interessante Artikel zusammengestellt – für die Herzgesundheit und was man gegen einen zu hohen Cholesterinwert tun kann. Dazu gibt es Neues von unserer Laura aus der Kosmetikabteilung und natürlich wieder etwas für die Seele und schöne, gemütliche Stunden – alles aus unserem Teehaus. Ich wünsche Ihnen ein wunderbares Osterfest und ich persönlich wünsche mir, dass Sie ein buntes Osterlamm aus dem Teehaus am Tisch haben, anstatt ein echtes am Teller ;-)

Herzlichst

E. Zirm-Maygraber

Elisabeth Zirm-Maygraber



**MIT VIEL HUMOR
IN DEN NÄCHSTEN
LEBENSABSCHNITT –
WIR HABEN WALTRAUD
IN DIE „PENSION“
GEFEIERT!**



STADTAPOTHEKE
– GLEISDORF –

...denke gesund!





LIEBE KUND*INNEN,

einige kennen mich bestimmt schon von früher. Die Chance zu bekommen, nach etlichen Jahren wieder in die Stadtapotheke Gleisdorf zurückzukehren, hat mich sehr gefreut. Daher an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an das Team und Sie alle, dass Sie mich so freundschaftlich aufgenommen haben. Als Pharmazeutin liegt mein Hauptaufgabengebiet in der Beratung der Kunden – das macht mir Freude!

Persönlich finde ich es ganz wichtig, unkomplizierte Lösungen für auftretende Probleme zu finden und daher bin ich stets bemüht, auf die Anliegen jeder Kundin und jedes Kunden bestmöglich einzugehen.

In meiner Freizeit gehe ich gerne spazieren, genieße die Natur und unseren Garten. Zudem gilt meine Leidenschaft dem Basteln ebenso wie dem Nähen, Stricken... – also Handarbeiten jeder Art.

Ich freu mich auf viele interessante Gespräche mit Ihnen!

Mag. Martina Mörath



A close-up photograph of a woman's midsection. Her hands are positioned on either side of her navel, with her fingers curved to form a heart shape over her stomach. She is wearing a white top. The background is a soft, out-of-focus light color.

HERZENSGEHEGENHEITEN

CHOLESTERIN & CO.

Bei der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielen bestimmte kardiovaskuläre Risikofaktoren eine entscheidende Rolle. Dazu zählen die Lebensgewohnheiten (ungesunde Ernährung, Bewegungs- und Schlafmangel, Rauchen, Stress, etc.), das Metabolisches Syndrom (Übergewicht, Hypertonie, Diabetes mellitus Typ 2 und erhöhte Cholesterinwerte) und ein erhöhter Homocystein-Spiegel. Auch erhöhter oxidativer und nitrosativer Stress beeinflusst die Herzgesundheit.

Cholesterin zählt zu den Blutfetten und erfüllt im Körper wichtige Funktionen. Zugleich stellt es aber einen eigenständigen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar. Zu hohe Cholesterinwerte im Blut führen zu Verengungen der Herzkranzgefäße und Gehirn- und Beinarterien. Dadurch kommt es zu einer eingeschränkten Durchblutung in den arteriellen Gefäßen und das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt steigt.

DIE GUTE NACHRICHT

Pflanzenstoffe können hier einen wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung des Herzens und der Gefäße leisten. Sie beeinflussen kardiovaskuläre Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Blutfett, Hyperglykämie oder Elastizität der Gefäße und tragen so gezielt zur Senkung des Cholesterins bei.

Rotschimmelreis eignet sich hervorragend zur natürlichen Unterstützung und Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels. Schon die Einnahme einer niedrigen Dosis führt bei Patienten zu einer signifikanten Verringerung des Low-Density-Lipoprotein-Cholesterins, des Gesamtcholesterins, des Apolipoproteins B und des Blutdrucks – ohne erkennbare Nebenwirkungen.

Omega 3-Fettsäuren zählen zu den essentiellen mehrfach ungesättigten Fett-

säuren und beeinflussen gleich mehrere kardiovaskuläre Risikofaktoren günstig. So wirkt sich Leinsamenöl u.a. auch positiv auf die Blutfettwerte aus. Bei regelmäßiger Einnahme können die Triglyzerid- und LDL-Cholesterinwerte gesenkt und die HDL-Werte erhöht werden.

Schwarzer Knoblauch wirkt stark antioxidativ und weist entzündungs- und gerinnungshemmende Eigenschaften auf. Der bioaktive Inhaltsstoff S-Allylcystein übt dabei einen positiven Einfluss auf den Blutdruck und den Cholesterinspiegel aus. S-Allylcystein verbessert das Lipidprofil durch Senkung des LDL-Cholesterins und der Triglycerid-Werte und reduziert dadurch das Herz-Kreislauf-Risiko.

Auch **Coenzym Q10** spielt eine bedeutende Rolle für die Herzgesundheit. Es unterstützt die Schlagkraft des Herzmuskels

DAS GILT IMMER

Voraussetzung für ein gesundes und starkes Herz sind regelmäßige Bewegung und eine abwechslungsreiche Ernährung.

und reduziert den oxidativen Gefäßstress, der bei vielen Gefäßerkrankungen eine Rolle spielt. Da die Einnahme von cholesterinsenkenden Medikamenten zu einer **Coenzym Q10**-Unterversorgung beitragen kann, sollte auf eine ausreichende Q10-Versorgung geachtet werden. Eine normale und gesunde Herzfunktion kann mit **Vitamin B1** unterstützt werden. Kalium trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei.

Das Spurenelement **Chrom** übt eine regulierende Wirkung auf den Cholesterinspiegel aus und verhindert die Bildung arteriosklerotischer Plaques in den Gefäßwänden.

Selen schützt die Zellen vor oxidativem Stress und wirkt auf diese Weise der Entwicklung von Atherosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegen.

Sie sparen
€ 2,-



GLEISDORFER ROTER REIS MIT MONACOLIN K UND PHYTOSTEROLEN

60 Stück

statt € 17,95

JETZT NUR € 15,95

Sie sparen
€ 2,-



GLEISDORFERS GOLDEN OMEGA (FISCHÖL)

60 Stück

statt € 19,90

JETZT NUR € 17,90

Sie sparen
€ 2,-



GLEISDORFERS OMEGA PLANTO (VEGAN, AUS ALGENÖL)

60 Stück

statt € 29,90

JETZT NUR € 27,90

Sie sparen
€ 2,-



GLEISDORFERS KRILLÖL

60 Stück

statt € 29,90

JETZT NUR € 27,90



VON SCHÖNEN DINGEN KANN MAN NIE GENUG HABEN

TEEHAUS GLEISDORF



DAS WEISSE PORZELLAN

ist mit zufällig angeordneten blauen Farbspritzern
- genannt Splash - glänzenden und sehr feinen
Goldsprengeln und einem Goldrand versehen.



DER ELEFANT UND DIE PASSENDE KRONE

sind ein perfektes Paar und bieten zudem die
Möglichkeit, Pflanzen oder Blumen kreativ in Szene
zu setzen. Mit der Kombination aus Magnesia und
gold im Vintage-Stil liegen Sie voll im Trend und
werden Ihre Gäste überraschen.

JETZT NUR € 99,00

FISCH IN GOLD

Als Wanddekoration oder zum Hinstellen.

JETZT NUR € 19,90

VASEN-ENSEMBLE

Stilvolle Dekoration im angesagten Scandi-Stil

JETZT NUR € 32,50

OSTERDEKO „DANCING RABBITS“ IN GOLD

Eine hübsche Skulptur tanzender Osterhasen,
die sich auf das kommende Osterfest freuen.



JETZT NUR € 25,90

SCHÄFCHEN LIEGEND IN KORALLE

Das farbige Schäfchen ist ein richtiger Hingucker



JETZT NUR € 28,90

HASE SITZEND IN LILA

Ein Deko Hase darf nie fehlen.



JETZT NUR € 49,90

DEKOEIER-SET

„Easter Time“



JETZT NUR € 14,50

Allergyl

Und die Allergie bleibt draußen

100 % natürliche Wirkung

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



In Ihrer Apotheke

www.allergyl.at

 GERMANIA
PHARMAZEUTIKA

ÄTHERISCHE ÖLE

DAS SAURE FRÜCHTCHEN ZITRONE - DIE VIELSEITIGE

... sie duftet nach Sommer, Sonne und Frische. Und oft ist sie Haupt-Akteurin in Desserts, Kuchen oder Drinks. Gewinnt man aus der Schale das kostbare Öl, erweitert sich ihr Einsatzgebiet um eine Vielzahl an Möglichkeiten. Zitronenöl ist so vielseitig, wie die sauer schmeckende, gelbe Frucht, aus der es hergestellt wird.



Gerne wird es für Düfte verwendet, aber auch in der Pharmazie und vor allem als Heilmittel kommt es zum Einsatz. Die Inhaltsstoffe des Zitronenöls – zum Beispiel Folsäure und Kalium – haben eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit:

- Zitronenöl stärkt das Immunsystem und hilft in der Erkältungszeit.
- Eine der Haupteigenschaften ist seine enorme antiseptische und bakterizide Wirkung, die es zu einem hervorragenden Therapeutikum bei allen Infektionskrankheiten macht.
- Krankheitserreger, Viren und Bakterien tötet das Öl direkt im Körper ab. Zudem regt es den Gallenfluss an und schützt vor Durchfall.

- Zitronenöl fördert die Konzentration und hilft unserem Gedächtnis auf die Sprünge – Duftlampen sind da sehr beliebt.
- Auch zum Einsatz gegen Insekten hat es sich bewährt: Die Tierchen mögen den Geruch des Öls nicht und lassen sich damit gut vertreiben.
- Weiterhin werden dem Zitronenöl entzündungshemmende, fiebersenkende und krampflösende Eigenschaften nachgesagt.
- Zudem hat es einen äußerst frischen Duft, der aufgrund seiner schnellen Flüchtigkeit im Raum eine belebende, aufbauende und aufmunternde Wirkung erzeugt, die besonders bei allgemeinen Schwächezuständen und Niedergeschlagenheit als angenehm empfunden wird.





Auch im kosmetischen Bereich ist die Liste der Verwendungsmöglichkeiten lang. Verwendet man Zitronenöl auf der Haut, sollte man nur hochwertiges Öl verwenden – keinesfalls synthetischen Öle.

- Es strafft die Haut und wird deshalb gerne in Gesichtswasser und Peelings verwendet.
- Zitronenöl kann die Hände pflegen und weicher machen. Tipp: Ein paar Tropfen davon mit der Handcreme vermischen.
- Auch gegen trockene Kopfhaut und glanzloses Haar kann ein bisschen Zitrone helfen: Ein paar Tropfen ins Shampoo mischen und wie gewohnt die Haare waschen. Besonders gegen Schuppen wirkt das Öl sehr effektiv.
- Gegen Cellulite, Krampfadern und allgemeiner Bindegewebsschwäche helfen einige Tropfen im Badewasser.
- Zitronenöl hellt die Zähne natürlich auf. Da es im Gegensatz zu Zitronensaft keine Säure enthält, greift es den Zahnschmelz nicht an. Einige wenige Tropfen mit der Zahnpasta vermischen, beugt es auch Zahnfleischproblemen vor.

Wichtig: Zitronenöl niemals unverdünnt auf die Haut geben. Pur kann es die Haut sehr lichtempfindlich machen und sogar irritieren. Besser gut verdünnt mit einem Trägerstoff wie: Creme, Wasser oder Shampoo verwenden.

REZEPT MIT POWER-GARANTIE

Der grüne Smoothie entgiftet den Körper,
regt die Verdauung an und gibt Power.

ZUTATENLISTE

- 1 Portion Stangensellerie
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 kleine Äpfel
- 2 Tropfen Zitronenöl



ZUBEREITUNG

- 1 Stangensellerie, Äpfel und Ingwer entsaften.
- 2 Das Zitronenöl dazu geben.
- 3 Umrühren und genießen.

entgeltliche Einschaltung



ab 50
Jahren

Das größte Geschenk: körperliche & geistige Vitalität!

Die maßgeschneiderte Formel von **Supradyn® Vital 50+** wurde speziell für den **Vitalstoffbedarf ab 50 Jahren** entwickelt. Nur eine Tablette täglich versorgt dich mit Mikronährstoffen in der Form von **12 Vitaminen** und **9 Mineralstoffen** sowie wertvollen Pflanzenextrakten aus **Ginseng & Olive** und unterstützt dich dabei, im Alltag körperlich und geistig fit zu bleiben. Die enthaltenen Antioxidantien schützen den Körper zudem vor oxidativem Stress. Erhältlich als Brause- und Filmtablette in der Apotheke.

supradyn.at

NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL. Die Vitamine B₆, B₁₂, Niacin und Vitamin C tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Olivenöl-Polyphenole tragen dazu bei, die Blutfette vor oxidativem Stress zu schützen. CH-20230118-42



AUS DER SERIE GESUND IM BESTEN ALTER **GERNE IN BALANCE – DER STOFFWECHSEL**

Auch Metabolismus genannt, ist er die Grundlage aller lebenswichtigen Vorgänge im Körper. So häufig das Wort Stoffwechsel im Gebrauch ist, so viele Irrtümer ranken sich um diesen Begriff. Fakt ist, dass es sich dabei um alle biochemischen Vorgänge handelt, die innerhalb der Zellen ablaufen.

Die Bestandteile der zugeführten Nährstoffe werden in den Zellen verstoffwechselt – das heißt, sie werden abgebaut, umgebaut und zu neuen Produkten aufgebaut. Die Hauptakteure dabei sind Hormone und Enzyme, ist doch für jeden kleinen Stoffwechselschritt ein bestimmtes Enzym zuständig, also ein kleiner Eiweißstoff, der die chemischen Vorgänge in der Zelle regelt. Reguliert werden sie von den Hormonen. Das wichtigste Organ für sein reibungsloses Funktionieren ist die Leber.

Je nach Substanz, die verarbeitet wird, unterscheidet man zwischen:

- Kohlehydrat-
- Eiweiß-
- Fettstoff- und
- Mineralstoffwechsel sowie
- Baustoffwechsel (Anabolismus) und
- Hungerstoffwechsel (Katabolismus)

ER KANN AUCH GESTÖRT SEIN

Gerät der Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht – wenn die Nährstoffverwertung eingeschränkt ist oder die notwendige Substanz nicht dort ankommt, wo sie gebraucht wird – kommt es zu Störungen. Ob genetisch bedingt oder durch ungünstige Lebensgewohnheiten erworben, zeichnen sich Stoffwechselerkrankungen meist durch einen Enzym- und Hormonmangel aus. Diabetes mellitus, Gicht oder Schild-

drüsenkrankungen sind die häufigsten. Eine Umstellung der Lebensgewohnheiten, einher mit einer medikamentösen Therapie, beeinflusst das Wohlbefinden und den Krankheitsverlauf zumeist in positiver Form.

ER LÄSST SICH ANKURBELN

Krankheit und Übergewicht sind meist Folgen eines aus dem Gleichgewicht geratenen Stoffwechsels. Die gute Nachricht: Es gibt genügend Möglichkeiten, um ihn gesund zu erhalten.

- Ausgewogene Ernährung – durch häufige Diäten stellt sich der Stoffwechsel auf einen niedrigeren Energiebedarf ein und drosselt sein Arbeits-Tempo. Bei regelmäßiger vitamin- und mineralstoffreicher Nahrungszufuhr bleibt der Stoffwechsel auf Trab.
- Viel Flüssigkeit – kurbelt ihn an und hilft dem Körper, Giftstoffe auszuscheiden.



TIPP AUS DER APOTHEKE

TRINKEN IST DAS A UND O

Vor allem grüner Tee kurbelt durch seine Inhaltsstoffe den Stoffwechsel an und steigert die Fettverbrennung – zudem sind gesundheitsfördernde Antioxidantien enthalten.

- Genussgifte meiden – auch, wenn Nikotin den Stoffwechsel anregt, führt es zu einem erhöhten Cholesterinspiegel. Alkohol hingegen gilt für den Körper als Gift, muss also mit oberster Priorität abgebaut werden – auf Kosten der anderen Stoffwechselprozesse, die dadurch verlangsamt oder gestoppt werden.
- Übergewicht abbauen – nicht nur wegen der Muskeln und Organe, auch für das Herz-Kreislauf-System und für einen funktionierenden Stoffwechsel.
- Ausreichend Bewegung – die lässt sich bestens in den Alltag einbauen: Treppe statt Lift, öfter einmal zu Fuß oder mit dem Rad statt immer mit dem Auto... Nichts lähmt den Stoffwechsel mehr als Bewegungsmangel.

**Je besser der Stoffwechsel funktioniert,
desto fitter und leichter fühlt man sich.**

LEATON®

HERGESTELLT IN
ÖSTERREICH

Alles
Gute!



LEATON
mit Liebe
GESCHENKT

Für das Immunsystem,
für Vitalität & Leistungskraft

LEA-0170_2012

MYTHEN

01

SCHOKOLADE MACHT GLÜCKLICH!

JA! Das liegt aber nicht an den glücklich-machenden Inhaltsstoffen wie Phenylethylamin – dafür ist die enthaltene Dosis zu gering. Jedoch assoziiert der Körper den süßen Geschmack und das zarte Schmelzen mit positiven Gefühlen, wodurch das Belohnungssystem des Gehirns aktiviert und das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet wird.

02

SCHNAPS REGT DIE VERDAUUNG NACH DEM ESSEN AN!

NEIN! Alkohol bewirkt das Gegenteil und behindert die Entleerung des Magens sogar. Auch wenn der Alkohol die Magenmuskulatur entspannt und so ein angenehmes Gefühl auslöst, verzögert er zugleich die Verdauung.

03

BEINE ÜBERKREUZEN FÖRDERT KRAMPFADERN!

NEIN! Dieses Gerücht hält sich zwar hartnäckig, beinhaltet aber nichts Wahres. Vielmehr sind Übergewicht, Rauchen, Bewegungsmangel oder eine genetisch bedingte Bindegewebsschwäche die Ursache für Krampfadern. Generell gilt aber: Öfter die Sitzposition wechseln und für ausreichend Bewegung zwischendurch sorgen.



Entlastung für die Leber – aus dem Darm

OMNi-BiOTiC® HETOX:

Reguliert die gestörte
Funktion der Leber aus
dem Darm heraus.

Bis zu
€ 5,-
Gutschein
für OMNi-BiOTiC®
HETOX*



Institut
AllergoSan

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



www.omni-biotic.com

* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® HETOX (7 Stk.) bis 30. April 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. 83055



* € 5,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® HETOX (30 Stk.) bis 30. April 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. 83056





AVÈNE HYDRANCE BOOST SERUM

Dein Frühjahrs-Booster. Feuchtigkeitselixier mit einer ultraerfrischenden, nicht-fettenden Geltextur. Mit Hyaluronsäure und Vitamin B3 für eine langanhaltende Feuchtigkeitsversorgung und Stärkung der Hautbarriere.

30ml
€ 29,90

LA ROCHE POSAY TOLERIANE DERMALLERGO AUGEN

Unsere Begleitpflege bei zu Allergien neigenden, besonders empfindlichen Augenpartien. Mit Dreifacheffekt: wirkt gegen Irritationen, Juckreiz und allergiebedingten Rötungen.

20 ml
€ 23,60

VICHY MINERAL 89 CREME

Feuchtigkeit wie Sie sie noch nie erlebt haben. Der Topseller: Mineral 89 Booster jetzt als 72 h Feuchtigkeitsboost-Creme ohne Duftstoffe. Samtig weiche Textur für ein einzigartiges Pflege-Erlebnis. Aufpolsternde und hautglättende Anti-Aging-Gesichtspflege.

50 ml
€ 26,00

CANAL DREH-AUFSTELLER

Canal steht für hochwertige und professionelle Instrumente für Maniküre, Pediküre, Mundhygiene und Haarpflege.

Pinzette
€ 17,90

Nagelschere
€ 24,90



LOUIS WIDMER TAGESCREME MIT LICHTSCHUTZFAKTOR 50

Spendet intensive Feuchtigkeit und bietet durch die verbesserte Formulierung mit LSF 50 einen wirksamen Langzeitschutz gegen vorzeitige Hautalterung und negativen Umwelteinflüssen wie UV-Strahlen.

50 ml
€ 32,10



NEU

CAUDALÍE PREMIER CRU

Reichhaltige Anti-Aging-Creme. Korrigiert 8 Zeichen der Hautalterung und repariert die Hautbarriere. Für alle Frauen, die das Beste für ihre Haut wollen.

50ml
€ 93,90



AKTIONEN

WIR ARBEITEN UND FEIERN GERNE
MITEINANDER - WEIHNACHTSSESSEN
MIT DEM GESAMTEN TEAM

Sie sparen
€ 2,-



GLEISDORFER ROTER REIS MIT MONACOLIN K UND PHYTOSTEROLEN

60 Stück

statt € 17,95

JETZT NUR € 15,95

Sie sparen
€ 2,-



GLEISDORFERS GOLDEN OMEGA (FISCHÖL)

60 Stück

statt € 19,90

JETZT NUR € 17,90

Sie sparen
€ 2,-



GLEISDORFERS OMEGA PLANTO (VEGAN, AUS ALGENÖL)

60 Stück

statt € 29,90

JETZT NUR € 27,90

Sie sparen
€ 2,-



GLEISDORFERS KRILLÖL

60 Stück

statt € 29,90

JETZT NUR € 27,90



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 März | April | 2023

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:** iStock LP, **DRUCK:** druck.at

Aktionen gültig bis 30. April 2023