

STADTAPOTHEKE
— GLEISDORF —

...denke gesund!



02

VITALPILZE

04

UNSER WALD

20

KUNDEN-APP

gesund2.0
das Apotheken Magazin

Mai | Juni 2023

www.stadtapotheke-gleisdorf.at

MEINE LIEBEN KUNDEN,

jetzt endlich setzt sich – nach den regenreichen und kühlen Wochen – bei uns der Frühling durch.

Viele von Ihnen haben schon den ersten Salat ins Hochbeet oder auf den Balkon gesetzt. Haben Sie für die kommende Saison schon irgendwelche Vorsätze – mehr Sport, mehr Zeit für sich, mehr Zeit für die Freund:innen? Was war schön in letzter Zeit und was nicht so sehr? Auch wenn man nicht immer gute und lustige Phasen in seinem Leben haben kann, sollte man sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit nehmen, um zu reflektieren. Und – entweder in schriftlicher Form oder man kann sich auch geistige Häkchen setzen – festzuhalten, was gut war am heutigen Tag und wofür wir dankbar sind. Ich finde, das ist eine schöne Routine, weil selbst an einem vermeintlich nicht so tollen Tag kann man doch immer auch etwas Gutes finden, denke ich.

In unserem Magazin starten wir diesmal mit einer neuen Reihe für Sie: Wir arbeiten ja schon seit längerer Zeit mit den Vitalpilzen. All jene, die sie noch nicht kennen, haben die Möglichkeit, ein bisschen reinzuschmökern. Sie kommen eigentlich aus der TCM und die wissenschaftlich belegte Wirkung

wird seit tausenden Jahren genützt. Seit einigen Jahren sind sie auch bei uns angekommen. Ich verwende sie höchst erfolgreich bei Mensch und Tier. Es passen aber nicht alle Pilze für alles und jeden, daher bitte immer die Beratung vor Ort einholen.

Viele von Ihnen kennen schon unsere neue App, die als Kundenkarte zu nützen ist. Die möchten wir Ihnen in diesem Heft auch näherbringen. Sie ist eine tolle Möglichkeit, auf einfachem Weg Punkte für diverse Boni zu sammeln, die dann eingelöst werden können – da ist für jeden was dabei!

Somit wünsche ich Ihnen ein schönes Frühjahr – mit viel Zeit in der Natur und umgeben von Menschen, die sie und die Sie schätzen.



Elisabeth Zirm-Maygraber



HEIMAT
Regenwälder Brasiliens

AUSSEHEN
klassische Pilzform, hell- bis dunkelbraune Hüte – gehört zur Familie der Champignons

NAMEN
Sonnen- oder Mandelpilz



VITALPILZE AGARICUS

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitalpilz Agaricus sowie mit Vitamin C als Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems und als Beitrag, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Der **Agaricus** ist wegen seines an Mandeln erinnernden Geruchs auch als Mandelpilz (*Agaricus blazei*) bekannt, wird aber auch Sonnen- oder Lebenspilz genannt. Der Pilz zählt zu den Champignonverwandten und ist ein beliebter, besonders schmackhafter Speisepilz. Er stammt ursprünglich aus dem brasilianischen Regenwald, wird aber auch im asiatischen Raum kultiviert. In jüngster Zeit findet der Agaricus auch Anwendung als Vitalpilz. Er enthält neben vielen Vitalstoffen eine besonders große Menge an hochwertigen Polysacchariden und Beta-Glucanen. Agaricus Extrakt enthält zusätzlich Vitamin C (Ester-C®) mit seinen vielfältigen Eigenschaften – insbesondere als Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems. Das spezielle Ester-C® enthält keine freie Säure und gilt daher als besser verträglich. Weggeben, dann haben wir Platz für das andere

VITAMIN C

(Calcium-L-ascorbat / Threonat (Ester-C®))

- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei

- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- senkt den Histaminspiegel – hilfreich bei Allergien jeglicher Art
- unterstützt bei Neurodermitis und Hauterkrankungen

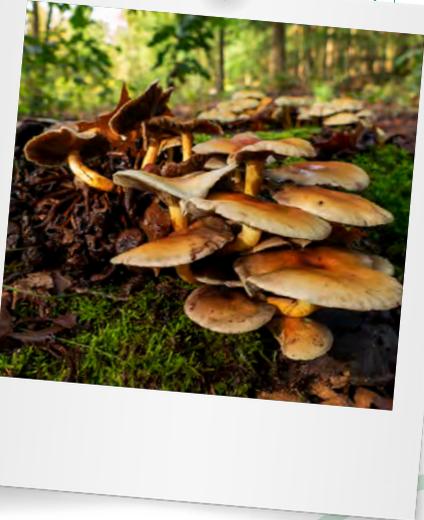
CALCIUM-L-ASCORBAT

(Ester-C®) ist pH-neutral, hält einen konstanten Vitamin-C-Spiegel über 24 Stunden aufrecht und zeichnet sich durch eine schnelle Absorption und hohe Bioverfügbarkeit aus. Weggeben

In der nächsten Ausgabe:

Reishi (*Ganoderma lucidum*, Ling-Zhi)

Vitalpilze haben eine jahrtausendealte Tradition und sind faszinierende Geschöpfe. In der asiatischen Heilkunde werden sie hochgeschätzt. Das Ziel ist dort, nicht den Kranken zu behandeln, sondern den Menschen gesund zu erhalten. Sie sind in großer Vielzahl und beinahe überall auf unserem Planeten anzutreffen und tragen komplizierte Namen wie Cordyceps, Reishi, oder Shiitake – Vitalpilze – sie kommen gleich nach Superfoods und sind mehr als nur ein Trend.



Sie sparen
€ 2,-

ODER

3+1
Gratis

60 Kapseln

JETZT NUR € 27,00

Tipps aus der Apotheke: Wir beraten Sie gerne – auch über Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten!

Aktion gültig von 01.05.2023 – 30.06.2023

RETTE WIR GEMEINSAM DEN SCHIESSSTATTWALD IN GLEISDORF!

Dort, wo jetzt noch inmitten wilder Natur ein kleines Bächlein fließt, an dem früher einmal Kinder gespielt haben, dort, wo man jetzt noch über einen idyllischen Waldweg zum Stadtbauern gehen kann, genau dort soll eine Wohnanlage der ÖWG entstehen – das alles soll zu-betoniert werden!

Dieser Wald ist besonders kostbar als CO₂-Senke und für das Mikroklima (Kühlung, Durchlüftung, Feuchtigkeit). Er steht für Naherholung pur und soll für die Öffentlichkeit und für die nächsten Generationen erhalten bleiben. So sieht das auch DI Markus Ehrenpaar vom Naturschutzbund, der von der entstehenden Aulandschaft rund um den kleinen Bach sehr beeindruckt ist.

Um diesen Gleisdorfer Schießstattwald zu retten, hat der Verein „WALD STATT BETON“ eine Crowdfunding-Kampagne gestartet.

Die Kosten für diesen Stadtwald sind nicht unbeträchtlich und bewegen sich in einer Größenordnung von rund 2,5 Millionen Euro. Deswegen hat die Stadtgemeinde Gleisdorf MMag. Christian Hütter von der Energie-region Weiz-Gleisdorf beauftragt, sich um mögliche Förderungen zu kümmern. Bei der Besichtigung des Schießstattwaldes zeigte er sich zuversichtlich.

Stellt euch also vor, wir retten GEMEINSAM den Stadtwald in Gleisdorf – für unsere Kinder und Enkelkinder. Setzen wir gemeinsam ein sichtbares Zeichen für Bodenschutz, Klima- und Naturschutz!

Wenn Tausende Menschen – je nach ihren finanziellen Möglichkeiten – dazu beitragen, den Crowdfunding-Link weiterleiten und dazu einladen, ebenso aktiv zu werden, kann ein großes MITEINANDER entstehen und ein großes Ziel erreicht werden!

Sämtliche Spenden gehen auf das Treuhandkonto des Notariats Künzel-Painsipp. Bei Er-

reichen des Zieles wird das gesammelte Geld der Stadtgemeinde Gleisdorf mit der Auflage zur Verfügung gestellt, den Wald zu kaufen und ihn für IMMER als Wald für die Öffentlichkeit zu erhalten! Dies wird durch das Notariat Künzel-Painsipp mittels Notariatsakt sichergestellt.

WIR KÖNNEN DAS SCHAFFEN! – MITEINANDER!

Ein herzliches DANKESCHÖN den vielen Spender:innen, die bereits mitgeholfen haben, den Stadtwald zu retten UND ein ebenso herzliches DANKESCHÖN schon jetzt an all jene, die sich noch an der Rettung des Waldes beteiligen werden!

Großen DANK auch an Elisabeth Zirm-Maygraber mit ihrer Stadtapotheke für die großzügige Unterstützung bei der Rettung des Schießstattwaldes.



Wie oft und auf welche Weisen müssen wir es noch hören, dass wir unsere Zukunft riskieren? Die gute Nachricht ist: Wir können uns eine gute Zukunft schaffen. Die schlechte Nachricht ist: Wir müssen es jetzt tun. Sofort. Überall. Auf jegliche friedliche Weise, die uns einfällt. Zum Beispiel auch, indem wir Bäume und Wälder retten, statt sie zu roden. Und alte Häuser renovieren, statt Boden für neue zu versiegeln. Hier. Jetzt. In Gleisdorf. Und überall.“

Dr. Kirsten von Elverfeldt, Scientist for Future



Sollte – aus welchen Gründen auch immer – der geplante Ankauf nicht möglich sein, wird der Notar allen Spender:innen Beträge über 25 Euro unaufgefordert zurücküberweisen. Spenden bis 25 Euro werden in diesem Fall an den Naturschutzbund weitergeleitet.

VON SCHÖNEN DINGEN KANN MAN NIE GENUG HABEN

TEEHAUS GLEISDORF



TEA-FOR-ONE-SET „CORAZON“

Kanne und Tasse mit Unterteller aus Keramik für den Teegenießer. Diese Ausführung ist handbemalt und spülmaschinenfest. Das ideale Geschenk für den Muttertag – mit Goldsprenkeln und einem Goldrand versehen.

JETZT NUR € 29,90



GRÜNTEEMISCHUNG „SENCHA FRÜHJAHRSMELODIE“

Da spielt die Musik des Frühjahrs. Auf die frischen Aromen von reifen Erdbeeren, spritziger Orange und exotischer Ananas – abgerundet durch eine Basis von edelsten Grünteemischungen – freut sich jeder Gaumen.

100 g

JETZT NUR € 4,10

BECHER HANDBEMALT

Ein Becher, der durch schlichte Eleganz und dezente, handbemalte Akzente glänzt. Die klassische Artikelform – im Zusammenspiel mit den monochromen und pastellrosa Designelementen – lässt hierbei die Herzen aller Fans des aufgeräumten Minimalismus höherschlagen.

JETZT NUR € 8,50



ÜBERTOPF VISAGE

Moderner Pflanztopf mit abstraktem Gesichtsdesign verleiht Ihrem Einrichtungskonzept den letzten Schliff. Egal, ob im Wohnbereich oder auf der Terrasse – der Übertopf macht sowohl im Innen- als auch im Außenbereich stets eine gute Figur.

JETZT NUR € 21,50

SCHÄLCHEN „SASHIMI“

Steingut, 14 x 11,5 x 4 cm

JETZT NUR € 6,20

VOGELTRÄNKE HERZ ANTIK

Dekorative Vogeltränke, die von den gefiederten Freunden nicht nur als Wasserstelle zum Trinken genutzt wird, sondern auch als Vogelbad gute Dienste leistet. Ebenso zum Anrichten von Vogelfutter ist diese Schale sehr gut geeignet.

JETZT NUR € 12,90

GESCHIRRTUCH ZUCKERSTERN

Bald ist Muttertag. Mit diesen schönen Geschirrtüchern aus 100 % Baumwolle bereiten Sie Ihrer Mutter eine große Freude. Zusätzlich sind ein Kochlöffel aus Holz und eine Rezeptkarte dabei.



1 Geschirrtuch mit Rezept und Löffel im Weckglas
€ 17,90

2 Halbschürze im Säckchen und Löffel
€ 24,90

3 Herztuch „für dich“ mit Kochlöffel
€ 15,90

DAS MERK ICH MIR

ROSMARIN – DAS GEDÄCHTNISGEWÜRZ

Die alten Griechen und auch Wissenschaftler des 21. Jahrhunderts sind sich einig: Rosmarin steigert die Gedächtnisleistung. Um ihre Leistungsfähigkeit zu steigern, trugen Schüler im antiken Griechenland deshalb bei Prüfungen einen Kranz aus Rosmarin. Diese Wirkung konnte mittlerweile wissenschaftlich belegt werden. Die Studienergebnisse lassen vermuten, dass die Gewürzpflanze auch bei Demenz und Alzheimer helfen könnte.



Zudem ist das Küchenkraut – mit den an Tannennadeln erinnernden Blättern – eine Kult- und Heilpflanze mit vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten. Die gesundheitliche Wirkung basiert vor allem auf ihre ätherischen Öle und den darin enthaltenen sekundären Pflanzenstoffen wie der Rosmarin-, Carnosol- und Chlorogensäure sowie Rosmarinol, Hesperidin, Eucalyptol...

Für diese Stoffe wurden mannigfache Heilwirkungen festgestellt – wie zum Beispiel:

- antibakteriell
- antiviral
- antioxidativ
- entzündungshemmend
- harntreibend
- verdauungsfördernd

Rosmarin wirkt anregend auf Herz und Kreislauf und wird traditionell in Präparaten für Muskeln und Gelenke verwendet, um die Durchblutung zu fördern – Sportler wissen diese Eigenschaften ganz besonders zu schätzen. Zudem gilt Rosmarin als Stimmungsaufheller. Der würzig frische, kampferartige Duft der Essenz hat eine stimulierende Wirkung auf das zentrale Nervensystem und bietet sich daher auch in der Raumbeduftung an, um gegen Erschöpfungszustände und Nachlassen der Konzentrationsfähigkeit zu wirken. Aufgrund seiner Eigenschaften ist er ein altbewährtes Mittel bei Entzündungen der Atemwege, Husten, Heiserkeit, Grippe und Asthma. Seine krampf lösenden und entzündungshemmenden Eigenschaften kommen vor allem in einer Duftlampe zum Tragen.



Vergiss

Hämorrhoiden!



3-fache
Linderung



Crème, Schaum & Reinigungstücher

ANULIND®
lindert.reinigt.pflegt.

Jetzt in Ihrer Apotheke.
www.anulind.at

INNERLICH UND ÄUSSERLICH EINE WOHLTAT

Als Tee genießt er hohes Ansehen bei Herzschwäche, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen oder zur Stärkung der Leber- und Gallensekretion. Eine Studie zeigt zudem, dass das tägliche Trinken von Rosmarintee – während zwei Monate – Burnout-Symptome lindern konnte. Äußerlich hingegen ist er ein beliebter Zusatz für verschiedenste Bäder, Körper- oder Massageöle. Verdünnt mit fettem Öl ist Ros-

marin ein gutes Einreibemittel bei Nervenschmerzen, rheumatischen Beschwerden, Durchblutungsstörungen und allgemeiner Abgespanntheit sowie ein hervorragendes Sportler-Massageöl.

Sein kräftiges, pikantes und würziges Aroma ist in den Küchen unseres Landes gerne gesehen. Rosmarinkartoffeln sind da ebenso beliebt, wie: Focaccia mit Oliven, Pizza, Ratatouille, Kräuterbutter... – da sollte er niemals fehlen.

REZEPT KRÄUTERBUTTER



ZUBEREITUNG

- 1 Die Butter in einer kleinen Schale cremig rühren.
- 2 Knoblauch fein schneiden, Kräutersalz darüber streuen und mit der Messerkante zerdrücken.
- 3 Knoblauch, sowie Rosmarin- und Zitronen Öl in die weiche Butter einrühren und abschmecken.

ZUTATENLISTE

- 100 g Margarine oder Butter (weich)
- ½ Knoblauchzehe
- 1 TL Kräutersalz
- 4 Tr. Bio-Rosmarin Öl
- 8 Tr. Bio Zitronen Öl
- Chilipulver oder Pfeffer – nach Belieben

Kräuterbutter auf ein Baguette streichen und 5 Minuten im heißen Ofen backen. Warm schmeckt's am besten.



Jetzt in der
Apotheke!

Geschichten vom **SODDBRENNEN**

REFLU

*Rasche Hilfe bei Sodbrennen
und Reflux-Beschwerden.*

Mit 4-fach Power!

■ Bio-Barriere ■ Neutralisation ■ Schutz ■ Regeneration

www.gastrobalance.at

Medizinprodukt, Richtlinie 93/42/EWG. Über Wirkung und unerwünschte Wirkung des Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Praktisch für unterwegs!

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

Gefühl des Bloßgestellseins		altgriech. Geschichtsschreiber	Grundstoffteilchen		metallhaltiges Mineral	Strom in Ostsibirien		Binnenstaat in Zentralafrika	Gelegenheitsarbeiten verrichten		ein Südafrikaner	Spechtmeise	engl. Adels-titel: Graf	trübe, dünnstg	Hornschuh des Pferdes		freundlich	Tieren zu trinken geben	Feingewicht für Edelmetalle	
britischer König								kribbeln, prickeln (auf der Haut)							in der Tiefe					
Überstürzung, Eile						Singgemeinschaft					Leichtathlet								je, für (lateinisch)	
			Atemluftfontäne der Wale			Ding; Angelegenheit		Wettkampf					1		Retterhelfer (Kurzwort)	Band, Tonband (engl.)				
Stadt an der Südküste Portugals								kleine Schüssel		warmer Aufwind	vornehm, erlauch									Fremdwortteil: fern
Haupthafen von Kenia	Kochsalz enthaltendes Wasser		Art der Swingmusik; ein Tanz		Ort im Tennengau (Marmor)						Oper von Verdi		Missgunst		Auslese der Besten		äußerste Armut			
eiweißhaltige Nutzpflanze					Musik: anschwellend		an-kuppeln										kleines marderartiges Raubtier		Luft einziehen und ausstoßen	
								Gotteshaus, große Kirche	gälischer Name Irlands						Zeichengerät					
eine Stil-epoche betreffend		Sternbild		amerik. Schauspieler (Robert)								zu keiner Zeit		Bodenfläche, Gelände		Wasser-vogel				
						Sinnesorgan		Gewürz-, Heilpflanze	Auftrag, Vollmacht						Bad im Salzkammergut		wagemutig, beherzt			Reise-weg
Textilerzeugnis	besitzen		Altersruhegeld	ein Ostafrikaner							Gelehrten-sprache		Pilz, Milchling							
vereister Schnee							ein Haus errichten		Getreidekornschalen						Hauptstadt Bulgariens		Weltorganisation (Abk.)			
				Nachlassempfängerin						Erkältungssymptom	Kniff, Faltstelle	Verbrennungsrückstand							Kfz-Zeichen United Kingdom	
Bezahlung von Künstlern						Bewohner eines Erdteils						blut-saugendes Insekt					Kopfbedeckung			
Staat in Westafrika		verehrtes Vorbild		schlangenartiges Ungeheuer		Trabrennwagen		Wintersportgerät	griechischer Buchstabe					weiche Rumpfseite von Tieren						
							Fluss zum Kas-pischen Meer				nicht außen			waage-rechte Reihe						
Kleidungsstück	Gebirgsmulde		kroatische Insel		Feuerkröte				Kurort an der franz. Riviera											
zusammen-gedrehte Schnur								Binde-wort			rau, grob		leichter Luftstrom		Träger einer Erb-anlage					
					Heilverfahren; Heil-urlaub				alleinig, ausschließ-lich											
Amts-tracht		Säugling						poetisch: Adler			Nacht-vogel									
									sich ängstigen, sorgen											

Auflösung der Vornummer

A	A	S	E	E	M	B											
T	H	U	R	N	W	E	R	K	T	R	A	G	O	E	I	D	
M	O	N	T	A	G	E	A	L	P	H	A	G	L	E	I	D	
U	N	T	E	R	A	B	B	A	R	U	H	E	L	O	S	E	
A	N	N	A	B	T	A	T	T	I	K	A	N	E	R	O		
G	E	T	O	E	S	E	T	L	E	K	T	O	R	E			
U	H	E	R	A	T	O	L	E	R	T	H	E					
K	R	A	N	I	V	E	R	N	E	I	N	E	N	E	S		
A	U	S	Z	E	I	T	D	O	R	N	D	E	B	U	E	T	
H	U	M	E	S	S	N	E	R	L	A	R	I	E				
U	N	F	R	E	I	O	R	A	P	I	D	E	S	F			
U	T	I	L	G	E	N	I	O	R	E	S	T	E	S			
L	E	S	B	A	R	I	O	Z	O	N	C	O	R	A			
G	A	R	N	T	R	E	S	T	E	R	A	N	K	O	G	E	L
T	I	O	O	M	U	G	L	O	R	I	E	A	R	M			
G	E	R	B	E	R	E	T	E	H	E	T	X					
O	T	I	U	R	A	L	L	T	E	E							
S	T	A	T	U	T	B	L	E	N	D	E	R					
S	O	H	L	E	E	N	G	E	L	A	R	N	O				
U	K	L	A	R	A	A	H	N	S	R							
S	E	N	K	I	T	T											

- 1 2 3 4 5 6 7 8

Bei großen und kleinen Wehwehchen

Natürlich
für die ganze
Familie



Bei stumpfen Verletzungen

Tabletten, Tropfen, Salbe, Gel –
wenn's weh tut zähl ich auf Traumeel®!

www.traumeel.at

Salbe zum Auftragen auf die Haut. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. TRA_2003_L

AUS DER SERIE
GESUND IM BESTEN ALTER

DAS KOMPLEXE ZUSAMMENSPIEL DES BEWEGUNGSAPPARATES

Zum Bewegungsapparat des menschlichen Körpers werden alle Strukturen gezählt, die dafür sorgen, dass wir aufrecht stehen und uns fortbewegen können. Der Bewegungsapparat verleiht uns nicht nur Körperhaltung und Gestalt, sondern schützt auch innere Organe – wie z.B. das Herz oder die Lunge – vor Schäden.

Er sorgt einerseits für sämtliche Bewegungsabläufe und bildet andererseits das Stützgerüst des Körpers. So gilt er auch als Bewegungs- und Stützapparat. Unter diesem Begriff werden: Knochen, Gelenke und das Muskelsystem des Körpers zusammengefasst. Dabei unterscheidet man passive und aktive Elemente.

Der passive Bewegungsapparat umfasst Knochen (Skelett), Gelenke, Bänder, Knorpel und Bandscheiben, während zum aktiven: Skelettmuskulatur, Sehnen, Sehnencheiden, Schleimbeutel und Faszien (Bindegewebsack, der den Muskel umgibt) ge-

hören. Die Bedeutung der Faszien wurde erst in den vergangenen Jahren erkannt. Es handelt sich bei ihnen nicht nur um Füllmaterial des Körpers, sondern sie sind an vielen wichtigen Prozessen im Körper beteiligt. Eine wesentliche Bedeutung für die Stabilität, Beweglichkeit und Aufrechterhaltung des Körpers wird ihnen zugeordnet.

Zu den weitreichenden Aufgaben der Elemente des Bewegungs- und Stützapparates zählen auch die Bildung der Blutzellen im Knochenmark sowie der Sitz des zentralen Nervensystems in der Wirbelsäule. Nicht zuletzt beeinflusst die Skelettmuskulatur den Stoffwechsel und das Immunsystem. Die Fortbewegung ist nur durch ein Zusammenspiel aller Komponenten möglich

ER KANN AUCH WEH TUN

Und da unterscheidet man zwischen degenerativen und traumatischen Veränderungen. Degenerative entstehen aufgrund des Alterungsprozesses oder durch Fehlbelastungen.

Dazu zählen:

- Osteoporose: Hier handelt es sich um eine Verringerung der knöchernen Substanz verbunden mit einer Minderung von Belastbarkeit und einem gehäuften Auftreten von Brüchen.
- Arthrose: ist eine Abnutzung des Gelenksknorpels.
- Bandscheibenvorfall: Abnutzung der Bandscheiben – kann zu einem Bandscheibenvorfall führen.
- Karpaltunnelsyndrom: bezeichnet eine chronische Schädigung des Mittelnerv im Handgelenk.
- Rückenschmerzen: gehören zu den häufigsten Leiden der Österreicher.
- Spreiz- oder Senkfüße: Verbreiteter Vorfuß mit abgesenktem Quergewölbe.
- Hallux valus: Bezeichnet eine Fehlstellung der Großzehe.
- Wirbelgleiten: Übermäßiger Bewegungsspielraum zwischen zwei Wirbeln – macht den Bereich instabil.
- Sehnenansatzprobleme: Tennis- oder Golfer-Ellbogen, Achillessehnen-Beschwerden.

Viele dieser schmerzhaften Begleiterscheinungen lassen sich durch Physiotherapie, ergotherapeutische Maßnahmen... lindern, aber auch eine Vielzahl an präventiven Nahrungsergänzungen werden angeboten. Eine Beratung in der Apotheke lohnt sich in jedem Fall. Traumatische Probleme sind Verletzungen - dazu zählen:

- Knochenbrüche
- Muskelzerrungen und Muskelrisse

- Bänderrisse und -überdehnungen, z.B. ein Kreuzbandriss im Knie oder das „Umknöcheln“ des Sprunggelenks oder eine Überdehnung des Daumens, auch Skidaumen genannt

Ausreichend Bewegung, Muskeltraining, Schulung von Haltung und Bewegungsabläufen... sind wichtig zur Aufrechterhaltung aller Funktionen.



TIPP AUS DER APOTHEKE

BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG

Natürliche Nährstoffe wie Omega 3, Glukosamin, Chondroitin, MSM, oder Kurkuma unterstützen Ihren Bewegungsapparat effektiv von innen.



Starke Belastung?

Unsere Antwort –
OMNi-BiOTiC® POWER:

6 wissenschaftlich geprüfte
Darmbakterien-Stämme
+ Magnesium



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com



*€ 2,- **Gutschein** gültig für OMNi-BiOTiC® POWER (28 Stück) bis 31.06.2023. Keine Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar.
Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81190

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 81190

MYTHEN

01

KAFFEE ENTZIEHT DEM KÖRPER WASSER!

NEIN! Kaffee wirkt dehydrierend – so hieß es lange Zeit. Zahlreiche Studien haben diesen Irrglauben aber mittlerweile widerlegt: Kaffee stimuliert die Filterfunktion der Nieren, was dazu führt, dass die Flüssigkeit schneller wieder ausgeschieden wird. Diese harntreibende Funktion wird oft als entwässernd fehlinterpretiert.

02

KAROTTEN STÄRKEN DAS SEHVERMÖGEN

JEIN! Das in Karotten enthaltene Beta-Carotin wird vom Körper in Vitamin A umgewandelt und ist gut für die Augen. Um es optimal aufnehmen zu können, sollten Karotten daher mit etwas Öl oder Fett zubereitet werden. Verbessern kann man die Sehschärfe dadurch zwar nicht, aber ausreichend Vitamin A gewährleistet, dass sie zumindest nicht nachlässt.

03

WATTESTÄBCHEN SIND SCHLECHT FÜR DIE OHREN

JAI! Prinzipiell braucht man zum Säubern der Ohren nicht viel: Ein mit lauwarmem Wasser angefeuchteter Wattebausch (oder Waschlappen) reicht völlig aus. Der Gehörgang sollte immer ausgespart werden – Schmutz und andere Partikel werden dank feinsten Härchen von selbst hinausbefördert. Wattestäbchen hingegen drücken das Ohrenschmalz noch weiter in den Gehörgang hinein und können dadurch im schlimmsten Fall das Trommelfell beschädigen.

BLASENENTZÜNDUNG
EFFEKTIV BEHANDELN
UND VORBEUGEN



Besonders Frauen sind häufig von Blasenentzündungen betroffen. Der in FEMANNOSE[®]N enthaltene natürliche Wirkstoff D-Mannose haftet sich an die entzündungsauslösenden E. coli Bakterien und verhindert so, dass sie sich an der Blaseschleimhaut festsetzen können. Die Bakterien werden so einfach mit dem Urin ausgespült. FEMANNOSE[®]N bietet Ihnen somit eine sehr gut verträgliche und antibiotikafreie Alternative zur Behandlung und Vorbeugung von Blasenentzündungen und Harnwegsinfekten. Zudem ist FEMANNOSE[®]N vegan, gluten- und laktosefrei. Überzeugen auch Sie sich von der schnellen Wirkung und dem guten fruchtigen Geschmack!

Apothekenexklusives Medizinprodukt. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.



UNIFARCO SPORT DUSCHGEL

Frisches, angenehm duftendes Dusch-Shampoo für Körper und Haare. Angereichert mit dem antimikrobiellen Extrakt aus Grapefruitkernen.

300 ml

€ 8,10



DOLOMIA ZWEIPHASEN- MIZELLENWASSER

Ermöglicht eine besonders schonende Reinigung von Gesicht, Augen und Lippen. Die Ölphase entfernt sogar wasserfestes Make-up - ohne zu fetten.

150 ml

€ 9,80



VICHY UV AGE DAILY LSF 50+

Pflegefluid für einen innovativen, täglichen UV-Schutz mit Anti Aging Effekt. Beugt lichtbedingter Hautalterung – Falten und Pigmentflecken – vor.

40 ml

€ 25,00

ANTHELIOS ANTI GLANZ SPRAY LSF 50+

Für empfindliche fettige Haut. Transparent. Wasserfest. Zieht schnell ein. Nicht fettend, mit mattem Finish. Bietet einen hohen Breitbandschutz für UVA- und UVB-Strahlen.

75 ml
€ 17,90



MAYBLÜTE HYALURON ELIXIER

Intensives Feuchtigkeitselixier. Mit veganer hoch- und niedermolekularer Hyaluronsäure und Gurkenextrakt. Besteht ausschließlich aus natürlichen Inhalts- und Wirkstoffen mit der Kraft der Natur.

30 ml
€ 31,10



WIDMER SKIN APPEAL SKINBIOM BOOST

Sorgt durch hochwirksame Kombination aus Milchsäurebakterien und Vitamin B3 für reine Haut von innen. Das probiotische Nahrungsergänzungsmittel ist eine ideale Intensivkur für unreine, fettige, zu Akne neigender Haut. Einzuzunehmen – auch ohne Wasser.

33 g
€ 19,50



SOMMER AKTION

Sie sparen
€ 5,-

**BEIM KAUF EINES
SONNENPFLEGEPRODUKTS
VON VICHY ODER LA
ROCHE-POSAY**

erhalten Sie MINUS € 5,00 Rabatt.

Aktion gültig von 01.04.2023 – 30.09.2023

Sie sparen
€ 5,-

**BEIM KAUF VON
ZWEI LADIVAL-SONNEN-
SCHUTZPRODUKTEN**

erhalten Sie MINUS € 5,00 Rabatt.

Aktion gültig von 01.04.2023 – 31.08.2023

STADTAPOTHEKE GLEISDORF MIT EIGENER APP

UNSER
TIPP

STARTEN SIE GLEICH LOS.



- 1 QR-Code scannen
- 2 Download starten
- 3 Registrieren
- 4 Profitieren



**GRATIS GESCHENK ZUM
DOWNLOAD DER APP**



**ABWECHSELNDE PRÄMIEN
FÜR JEDEN BESUCH**



**IMMER DIE AKTUELLESTEN
INFOS UND NEUIGKEITEN**

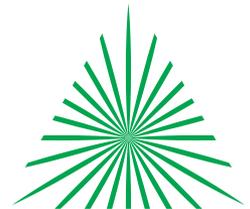


**BLEIBE ÜBER AKTIONEN
UND EVENTS INFORMIERT**

Wir sind für Sie da!

Montag – Freitag: 8:00 – 18:00 Uhr

Samstag: 7:30 – 12:00 Uhr



**STADTAPOTHEKE
– GLEISDORF –**

...denke gesund!

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 Mai | Juni | 2023

MEDIENINHABER: STADTAPOTHEKE GLEISDORF, Mag. E. Zirm-Maygraber e.U.,

Florianiplatz 8, 8200 Gleisdorf, +43 (3112) 2469 – 0, **TEXT / ARTWORK:** Renate Ortner, **BILDMATERIAL:** iStock LP, **DRUCK:** druck.at

Es ist soweit – auch wir sind im App-Zeitalter angekommen. In erster Linie deshalb, um unseren Kundinnen und Kunden, den (Apotheken-)Einkauf zu erleichtern und zu belohnen.

Dass das mit vielen Vorteilen für Sie und Ihre Einkäufe verbunden ist, versteht sich von selbst. Es gibt die unterschiedlichsten Einkaufs-Boni – da ist für jeden etwas dabei - vorausgesetzt, Sie scannen jedes Mal, wenn Sie bei uns einkaufen, den QR-Code, der auf Ihrer Rechnung zu finden ist. So werden alle Rechnungen in der App gespeichert und somit auch Garantie-Zertifikate, sollten Sie ein Gerät bei uns kaufen. Bestellungen und Reservierungen können natürlich auch über die App gemacht werden.

NOCH FRAGEN?

Gerne steht Ihnen unser Team zur Verfügung, um Sie App-fit zu machen.